

Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes

Evolution of padel in Spain according to practitioners' gender and age

Javier Courel Ibáñez¹, Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez², Sergio García Benítez³, Martín Echegaray⁴

1 Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada. España.

2 Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España.

3 Área de Formación. Federación Española de Pádel. España.

4 Área Técnica. Federación Española de Pádel. España.

CORRESPONDENCIA:

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

bjavier.sanchez@um.es

Recepción: marzo 2016 • Aceptación: diciembre 2016

Resumen

Existe un reciente interés en el pádel, dado su importante crecimiento en España los últimos años. No obstante, la información acerca del perfil de practicantes de este deporte es hasta el momento limitada. El objetivo de este estudio fue, por tanto, analizar la evolución del pádel España y determinar un perfil de jugadores en función de la edad, el género y el nivel de práctica. Se recurrió a los datos de las Encuestas de Hábitos Deportivos de España desde el año 2000 al 2015 (n = 61.189) y a los informes del número de licencias de la Federación Española de Pádel (n = 56.613). El análisis estadístico incluyó el cálculo de estimaciones e intervalos de confianza sobre la población española. Los resultados mostraron una estimación de 4,2 millones de practicantes de pádel en 2015, existiendo un aumento de 3,0 millones de personas respecto al año 2010. Además, se observó una alta representación femenina (29% de los practicantes y 32% de las licencias) y un elevado número de practicantes adultos (35-54 años). Esta información contribuye a la mejora en la prescripción de programas de ejercicio físico para adultos en las que se utilice el pádel como un tipo de actividad divertida y motivante.

Palabras clave: Ejercicio físico, deporte de ocio, deportes de raqueta, recreación.

Abstract

The padel sport has gained recent interest given its important growth in Spain during recent years. However, information about padel practitioners' profile is still limited. The purpose of this study was therefore to analyse the evolution on the number of padel practitioners in Spain to determine a player profile according to gender and age. Data was extracted from the Survey of Sporting Habits in Spain from 2000 to 2015 (n = 61,189), and from the reports of sport licences for the Spanish Padel Federation (n = 56,613). Statistical analysis included calculation of estimations and interval confidences on the Spanish population census. Results showed an estimation of 4.3 million of padel practitioners in 2015, finding an increment of 3.0 million compared to 2010. Regarding gender and age distribution, results may allow defining padel as a sport with a high female representation (29% of practitioners and 32% of licences belong to females), being mostly player by adults from 35 to 54 years old. This information contributes to the improvement of exercise programme prescription for adults, which may consider the padel sport as an enjoyable and motivating physical activity.

Key words: Paddle-tennis, leisure sport, racquet sport, recreation.

Introducción

La evidencia científica demuestra que tanto el sedentarismo como la inactividad física están entre los principales predictores de mortalidad en los países desarrollados, tales como España (Blair, 2009; Kohl et al., 2012), provocando enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, obesidad, diabetes tipo II, fallos renales, baja densidad mineral ósea o depresión, entre otras enfermedades (Murray, et al., 2013; Chobanian, et al., 2003; Zhang, Rexrode, Van Dam, Li, & Hu, 2008). Por el contrario, la práctica de ejercicio y de actividad física ha mostrado tener efectos positivos sobre el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y algunas formas de cáncer, como por ejemplo, cáncer de colon y cáncer de pecho. También ha mostrado efectos positivos sobre la mejora del perfil lipídico, la proteína reactiva C y otros marcadores de enfermedades cardiovasculares. Otro beneficio importante de la práctica de actividad física es que ayuda al mantenimiento y a la disminución del peso corporal, aspecto muy importante hoy en día, dada la alta incidencia de personas con sobrepeso y obesidad (Chodzko-Zajko, et al., 2009; Ruiz et al., 2009). En definitiva, llevar un estilo de vida físicamente activo no solo tiene importantes efectos sobre la salud de las personas, sino que mejora el bienestar general, la función cognitiva y calidad de vida (Artero, et al., 2011; Colpani, Oppermann, & Spritzer, 2013; Sato, Kodama, Sugawara, Saito, & Sone, 2009). A nivel cardiorrespiratorio, para poblaciones adultas (18-64 años) se recomienda practicar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana para mejorar el estado físico y la salud (Garber, et al., 2011). Por otro lado, desde un punto de vista psicológico, las personas que realizan regularmente actividad física se perciben más saludables, con menor niveles de estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de actividad física (Jiménez, Martínez, Miro, & Sánchez, 2008) y existe una relación significativa entre la realización de actividades físico-deportivas y la adquisición de otros hábitos saludables, repercutiendo en una mejor calidad de vida (Carrón, Hausenblas, & Estrabrooks, 2003).

Recientemente se ha observado un aumento en el número de población que realiza actividad física, existiendo un interés creciente en España por el deporte en los últimos años (García-Ferrando, & Llopis, 2010; Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015). En concreto, uno de los deportes que presenta mayor crecimiento es el pádel, siendo a nivel general uno de

los diez más practicados del país (Sánchez-Alcaraz, 2013). Del mismo modo, encontramos un crecimiento en el número de investigaciones en pádel en los últimos años, especialmente orientadas al descubrimiento de indicadores que definen la competición (Courel, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2015; Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel-Ibáñez, 2015; Sánchez-Alcaraz & Gómez-Mármol, 2015). Este interés por definir el deporte nace de la necesidad de obtener información que permita a los técnicos y profesionales desarrollar de manera eficaz y precisa programas de prevención de lesiones, entrenamiento y práctica de pádel que respondan a las exigencias de la competición (Cárdenas, Conde, & Courel-Ibáñez, 2013; Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2017; García-Benítez, Pérez-Bilbao, Echeagaray, & Felipe, 2016; Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez, & Cañas, 2016). Estos programas deben además estar adaptados a las características particulares de los practicantes, atendiendo a aspectos claves como la edad, el género y el nivel de práctica (Bompa, & Buzzichelli, 2015; Kenney, Wilmore, & Costill, 2015; Muñoz et al., 2017).

Sin embargo, hasta la fecha no se han encontrado trabajos que hayan estudiado la evolución y el crecimiento del pádel en España, ni determinado un perfil de practicantes de este deporte. Además, la mayoría de las investigaciones realizadas en este deporte han explorado características de muestras de jugadores de élite, existiendo un desconocimiento en practicantes no profesionales, siendo este el tipo de jugador mayoritario común de pádel (Courel-Ibáñez, Cañas, Sánchez-Alcaraz, & Alarcón, 2014; Sánchez-Alcaraz et al., 2015). Esta información resultaría de gran utilidad para los profesionales del campo a la hora de establecer estrategias en promoción y prescripción de deporte (González, 2011; Serrano, 2015; Sánchez-Alcaraz, 2014), al igual que pueden servir de guía para el establecimiento de objetivos en futuros estudios de investigación en pádel. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar la evolución en el número de practicantes de pádel en España y determinar un perfil de jugadores en función de la edad y el género.

Método

Participantes e instrumentos

Se recurrió a las Encuestas de Hábitos Deportivos elaborada por el Consejo Superior de Deportes y el Ministerio de Cultura, Ciencia y Deporte de España desde el año 2000 al 2015 (<http://www.mecd.gob.es>), para extraer los datos de practicantes de actividad física y

de pádel. Estas encuestas recogen información referida al conjunto de la población española de 15 años en adelante. Teniendo en cuenta el total de la población encuestada, las estimaciones realizadas para este estudio se hicieron sobre una muestra total de $n = 61.189$ personas. Para realizar las estimaciones sobre el total de población española se acudió al Censo Poblacional del Instituto Nacional de Estadística (<http://www.ine.es>), extrayendo los valores de población del 1 de enero de cada año. Finalmente, la información referente al número de licencias federativas de pádel fue proporcionada por la Federación Española de Pádel (<http://padelfederacion.es>) y el Consejo Superior de Deportes (<http://csd.es>), obteniendo datos del año 2012 al 2015.

Procedimiento

La recogida de datos de las diferentes bases de datos se completó el día 25 de enero de 2015. Las estimaciones sobre la población española se realizaron teniendo en cuenta la muestra de participantes en la Encuesta de Hábitos Deportivos del Consejo Superior de Deportes en función de cada año (n_x) y la proporción de practicantes de actividad física (pAF) y de pádel (pPA). Se calculó el error estándar de la proporción, teniendo en cuenta la fórmula $EEP(n_x) = \sqrt{pq/n}$, considerando $q=1-p$. Para el cálculo de los intervalos de confianza (CI) al 95% se estableció un nivel de significación de $\alpha=0,05$, recurriendo al fórmula $p \pm z\alpha/2 EEP$, considerando $z=1,96$ (Martín-Andrés, & Luna del Castillo, 2004). Los análisis fueron realizados con una hoja de cálculo usando el programa Microsoft Excel 2010 para Windows (Microsoft Corporation, Redmond, WA, USA).

Resultados

Las Tablas 1 y 2 muestran la distribución y estimación del número de practicantes y número de licencias en pádel por año y género. Los cálculos muestran una estimación de 4,2 millones de practicantes de pádel en 2015 (95% IC \pm 162.998 personas), siendo 2,7 millones hombres (95% IC \pm 100.910 personas) y 1,2 mujeres (95% IC \pm 57.389 personas). En datos porcentuales, observamos un aumento de 11 puntos en los últimos 5 años, habiendo triplicado la cifra de practicantes en este tiempo. Este dato supone que cerca de 2 de cada 10 personas que practican deporte España juegan al pádel, correspondiendo al 9% de la población total del país.

En términos federativos (Tabla 2), el número de licencias muestra una tendencia de crecimiento similar y proporcional respecto a la población total de practi-

cantes. Además, mientras el número total de licencias ha disminuido en los últimos 4 años, las licencias en pádel muestran un aumento del 45% en 2014 y del 68% en 2015 respecto a 2010. En cuanto a la distribución por género, encontramos una mayor representación femenina en comparación con la media nacional. En concreto, el 32% de las licencias en pádel de 2014 corresponden a mujeres, siendo este valor 10 puntos porcentuales por encima del total de deportes.

La Tabla 3 muestra la estimación del número de practicantes de pádel en función de la edad. Los datos arrojan un predominio de practicantes de 15 a 44 años, siendo la franja de 35 a 44 años la que más practicantes logra, estimando algo más de 1,0 millón de personas (95% IC \pm 16.392 personas).

Finalmente, la tabla 4 muestra la distribución del número de licencias federativas en pádel por rango de edad y género entre el año 2012 y 2015. Los resultados muestran que más de la mitad de las licencias corresponden al rango de edad entre 35 y 54 años. Respecto al género, encontramos una prevalencia en el número de licencias masculinas en todos los rangos de edad. No obstante, observamos un mayor aumento en las licencias de mujeres entre 19 y 34 años en comparación con los hombres, experimentando un crecimiento del 47% en los últimos 3 años.

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la evolución en el número de practicantes de pádel en España y determinar un perfil de jugadores en función de la edad y el género. En este sentido, los datos muestran una estimación de 4,2 millones de practicantes de pádel en 2015 (3,0 millones de personas más respecto al año 2010). Igualmente, el número de jugadores federados muestra una tendencia de crecimiento similar y proporcional respecto al total de practicantes, aumentando un 200% en los últimos 10 años. Por el contrario, el número total de licencias en otros deportes como tenis, bádminton, squash o tenis de mesa han disminuido o se han mantenido estables (Consejo Superior de Deportes, 2015). Entre las principales razones de este crecimiento masivo de practicantes de pádel se podrían destacar (i) su carácter lúdico y social al practicarlo 4 jugadores, (ii) su facilidad de aprendizaje técnico debido a la proximidad del punto de impacto a la mano, (iii) la mayor duración de los puntos que permite un alto disfrute de los participantes, (iv) la fácil accesibilidad a todos los sectores de la población por su bajo coste económico y (v) la cercanía del lugar de residencia de instalaciones para su práctica (Casper,

Tabla 1. Distribución y estimación del número de practicantes de pádel por año y género

Parámetro	Año 2000	Año 2005	Año 2010	Año 2015
Total				
Censo Población (a)	40.470.182,00	43.296.335,00	46.951.532,00	46.449.565,00
% Practicantes (b)	31,00	33,00	43,00	53,50
%Pádel(b)	1,40	2,40	5,90	16,80
Estimación Deporte (c)	12.545.756,42	14.287.790,55	20.189.158,76	24.850.517,28
Estimación Pádel (c)	175.640,59	342.906,97	1.191.160,37	4.174.886,90
Hombres				
Censo Población (a)	19.826.339,00	21.335.283,00	22.982.272,00	22.826.546,00
% Practicantes (b)	34,00	36,00	49,00	59,80
%Pádel(b)	s/d	s/d	s/d	21,70
Estimación Deporte (c)	6.740.955,26	7.680.701,88	11.261.313,28	13.650.274,51
Estimación Pádel (c)	-	-	-	2.962.109,57
Mujeres				
Censo Población (a)	20.643.843,00	21.961.052,00	23.504.349,00	23.623.019,00
% Practicantes (b)	22,00	26,00	31,00	47,50
%Pádel(b)	s/d	s/d	s/d	11,00
Estimación Deporte (c)	4.541.645,46	5.709.873,52	7.286.348,19	11.220.934,03
Estimación Pádel (c)	-	-	-	1.234.302,74

a. Datos del 1 de Enero. Fuente: INE.

b. Porcentaje de practicantes respecto al total de población. Fuente: CSD.

c. Cálculo estimativo de la población practicante de deporte y de pádel en España.

s/d. Sin Datos.

Tabla 2. Distribución y estimación del número de licencias en pádel por año y género

Parámetro	Año 2000	Año 2005	Año 2010	Año 2014*
Total				
Total Licencias en España(a)	2.644.532,00	3.138.201,00	3.520.192,00	3.388.098,00
Total Licencias en Pádel(b)	6.137,00	13.648,00	32.432,00	46.808,00
% Pádel vs. Total (c)	0,23	0,43	0,92	1,38
Hombres				
Total Licencias en España(a)	1.639.727,00	2.452.218,00	2.814.139,00	2.671.336,00
Total Licencias en Pádel(b)	s/d	9.006,00	21.023,00	32.446,00
% Licencia en vigor en España (c)	.	78,14	79,94	78,84
% Licencia en vigor de pádel (c)	.	65,99	64,82	60,52
% Pádel vs. Total (c)	-	0,37	0,75	1,21
Mujeres				
Total Licencias en España (a)	423.647,00	563.550,00	706.053,00	716.762,00
Total Licencias en Pádel (b)	s/d	4.642,00	11.409,00	16.997,00
% Licencia en vigor en España (c)	.	17,96	20,06	21,16
% Licencia en vigor de pádel (c)	.	34,01	35,18	31,70
% Pádel vs. Total (c)	-	0,82	1,62	2,37

a. Fuente: CSD.

b. Fuente: FEP.

c. Estimación del % en función del número total de licencias.

* Datos de 2015 no disponibles. s/d: Sin Datos.

Gray, & Stellino, 2007; Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015; Muñoz et al., 2016; Sanderson, 2002). Además, revisiones bibliográficas revelan mayores beneficios sobre la salud y efectos fisiológicos positivos en programas de actividad física colectivos o de carácter social en comparación con las individuales, generando además una mayor adherencia a la práctica (Burke, Carron, Eys, Ntoumanis, & Estabrooks, 2006; Carron, Haysenblas, & Mack, 1996; Kahn et al., 2002;

Zapico et al., 2012). Del mismo modo, realizar actividad física al aire libre parece resultar especialmente atractivo en adultos (Lacharité-Lemieux, Brunelle, & Dionne, 2015; Garmendia et al., 2013).

En cuanto a la distribución por género y edad, los resultados permiten definir el pádel como un deporte con una alta representación femenina (el 29% de los practicantes y el 32% de las licencias corresponden a mujeres), practicado mayoritariamente por población

Tabla 3. Distribución y estimación del número de practicantes de actividad física y de pádel por rango de edad

Edad (años)	Practica actividad física		Practica pádel	
	% (a)	Estimación (b)	% (a)	Estimación (b)
15 a 19	87,00	1.873.367,08	15,90	342.373,98
20 a 24	78,20	1.813.692,72	20,00	463.860,03
25 a 34	72,60	4.290.807,78	16,00	945.632,57
35 a 44	64,60	5.112.894,68	12,80	1.013.081,30
45 a 54	53,20	3.777.203,01	7,50	532.500,42
55 a 64	44,50	2.441.363,82	3,90	213.962,22
65 a 74	30,00	1.291.962,29	0,60	25.839,25
75 o más	10,90	467.116,45	0,30	12.856,42

a. Porcentaje de practicantes respecto al total de población del rango de edad. Fuente: CSD

b. Cálculo estimativo de la población practicante en España. Fuente: INE

Tabla 4. Distribución del número de licencias por género y rango de edad

Rango de edad		Año 2012		Año 2013		Año 2014		Año 2015	
		H	M	H	M	H	M	H	M
< 18 años	<i>n</i>	3.332	1.793	3.580	2.115	4.123	2.328	4.912	2.620
	% año	12,5	13,6	12,6	14,5	13,5	14,3	14,0	14,1
	% género	65,0	35,0	62,9	37,1	63,9	36,1	65,2	34,8
19 y 34 años	<i>n</i>	7.398	2.773	7.974	3.039	8.171	3.599	8.935	4.093
	% año	27,7	21,1	28,1	20,8	26,8	22,1	25,5	22,1
	% género	72,7	27,3	72,4	27,6	69,4	30,6	68,6	31,4
35 y 54 años	<i>n</i>	14.781	7.894	15.486	8.649	16.650	9.379	19.190	10.619
	% año	55,4	60,0	54,6	59,1	54,6	57,6	54,7	57,2
	% género	65,2	34,8	64,2	35,8	64,0	36,0	64,4	35,6
> 55 años	<i>n</i>	1.188	704	1.338	822	1.576	982	2.025	1.218
	% año	4,4	5,3	4,7	5,6	5,2	6,0	5,8	6,6
	% género	62,8	37,2	61,9	38,1	61,6	38,4	62,4	37,6
Total	<i>n</i>	26.699	13.164	28.378	14.625	30.520	16.288	35.062	18.550
	% año	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	% género	67,0	33,0	66,0	34,0	65,2	34,8	65,4	34,6

H: Hombres, M: Mujeres.

adulta, entre 35 y 54 años. Estos hallazgos coinciden con informe de la empresa Madison (2013), que estimó que el 85% de los practicantes tienen entre 25 y 54 años (54% mayores de 35 años) y con una prevalencia en mujeres del 38,1%. Cabe por tanto destacar la relevancia de estos resultados, ya que siguen una tendencia totalmente opuesta a la media en España, donde existe un menor crecimiento en mujeres y hombres mayores de 35 años que practican deporte (Abarca-Sos, Zaragoza-Casterad, Generelo-Lanaspa, & Julián-Clemente, 2010; Ministerio de Educación Cultura y Deportes, 2015) y donde el 83% de las mujeres de todas las edades y el 73% de las personas mayores de 40 años no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física y deporte (Macías et al., 2014). Entre las razones del aumento del sedentarismo y el abandono deportivo en la población adulta destacan: (i) la falta de tiempo libre para practicar AF en personas de 35-54 años (3,3 horas/día de media) y (ii) un aumento

en la tasa de abandono de la práctica de AF por motivos familiares o laborales (33% en 2010), siendo el 40% personas de 35-54 años (Garmendia et al., 2013). Pese a estas limitaciones, los resultados de este estudio han mostrado un elevado número de practicantes de pádel en este rango de edad, debido posiblemente a las características propias de este deporte descritas en el párrafo anterior, que podrían resultar especialmente atractivas para este tipo concreto de población. En este sentido, Navarro et al. (2013) encontraron un predominio de practicantes mayores de 35 años con una frecuencia de práctica de pádel de 2 a 3 veces por semana, en sesiones de 60-120 min de duración mantenida durante todo el año. Por lo tanto, sería interesante aprovechar el crecimiento del pádel en España como una oportunidad para la promoción de actividad física. Resultaría además conveniente en el futuro explorar los beneficios de la práctica del pádel para la salud, como ya se ha hecho recientemente con deportes

similares como el tenis (Pluim, Staal, Marks, Miller, & Miley, 2007), cuyos practicantes parecen tener una mejor capacidad aeróbica, un porcentaje menor de grasa corporal, un perfil lipídico más favorable, un menor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular y una mejor la salud ósea.

No obstante, la práctica deportiva implica necesariamente un riesgo de lesión debido entre otras razones al sobreesfuerzo, a un bajo estado de forma o a una falta de hábitos. Estas lesiones, además de suponer un deterioro para la salud y calidad de vida, pueden acarrear efectos negativos de carácter económico como la baja laboral (Garrido, et al., 2009). Es por ello que investigaciones recientes se han interesado en el estudio epidemiológico de las lesiones en deportes de ocio en España (García, Albaladejo, Villanueva, & Navarro, 2015). Estos autores, tras encuestar a 1.616 participantes, encontraron al pádel como el sexto deporte de ocio con más lesiones en España (4,89%), siendo el tercero con mayor predominio de mujeres lesionadas (8,11%) y ascendiendo hasta el segundo puesto si los lesionados son mayores de 35 años (52,2%). Más concretamente, en estudios recientes en jugadores de pádel amateur se observaron índices lesivos por encima del 50,0%, especialmente en codo, hombro, rodilla, tobillo y espalda baja (Castillo-Lozano, & Casuso-Holgado, 2015; 2016; De Prado, Sánchez-Alcaraz, Burruezo, & García, 2014; Parrón, Nestares, & De Teresa, 2015; Sánchez-Alcaraz, & De Prado, 2014). Parrón et al. (2015) atribuyen este elevado índice lesivo a malas prácticas deportivas, ya que solo el 12% de los jugadores amateurs de pádel cumple con las recomendaciones de la pirámide alimenticia y menos del 30% realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos o trabajo específico de fuerza. Por consiguiente, es fundamental que el elevado volumen de práctica regular hallado en los jugadores en pádel sea adaptado a condiciones saludables que resulten positivas a nivel cardiovascular. Por el contrario, practicantes con bajos niveles de condición física y déficit de trabajo de fuerza aumentarían el riesgo de sufrir dolencias y padecer lesiones, ocasionando el abandono de la práctica deportiva. Estos datos ponen de manifiesto, por lo tanto, la importancia de la labor del entrenador de pádel en la prescripción, planificación y enseñanza del deporte, adaptado a las características individuales de sus practicantes.

Conclusiones

En primer lugar, los datos obtenidos permiten concluir que el pádel desde una visión social es un deporte que se encuentra desde el año 2000 en un continuo crecimiento con una estimación de practicantes en el año 2015 por encima de los 4 millones, situándolo entre los 8 deportes más practicados en España. Este crecimiento es evidente también desde la perspectiva del pádel federado, donde el número de licencias desde el año 2000 (6.143) hasta el 2015 (56.613) se ha incrementado en más de un 800% (FEP, 2015). Respecto al perfil del practicante de pádel, encontramos un predominio masculino con una alta representación femenina, siendo mayoritariamente población adulta de rango de edad entre 35 y 54 años.

En segundo lugar, la información obtenida contribuye a la mejora en la prescripción de programas de ejercicio físico para adultos, en las que se combinen la práctica del pádel como un tipo de actividad divertida y motivante con sesiones de fuerza periodizadas que ayuden entre otros aspectos a la prevención de lesiones. En este sentido, a la Federación Española de Pádel como a las distintas Federaciones Autonómicas se les abre un campo de intervención muy importante donde utilicen el pádel no solo como una herramienta de desarrollo de jugadores y competiciones de todos los niveles, sino como una herramienta para promover un estilo de vida activo y saludable. Igualmente, parece advertirse la necesidad de incidir en el fomento de hábitos de vida saludables que disminuyan el riesgo de lesión, principalmente en deportistas de ocio.

Finalmente, resultaría de gran interés en el futuro estudiar con detenimiento los efectos de la práctica regular del pádel y de programas de actividad física a través del pádel sobre poblaciones adultas, mayores de 35 años, y en especial en mujeres. No obstante, las conclusiones de este estudio presentan ciertas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta a la hora de interpretar los resultados. Por un lado, no se ha podido recurrir a los datos del número de licencias de pádel anteriores al año 2012, debido a que no se realizaron registros por edad hasta esta fecha, siendo esta una de las principales variables contempladas del presente estudio. Por último, pese al rigor de las fuentes recurridas y la amplitud de la muestra analizada, las estimaciones presentadas deben ser interpretadas con cautela.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Zaragoza-Casterad, J., Generelo-Lanaspa, E., & Julián-Clemente, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias del Deporte*, 10(39), 410-427.
- Artero, E.G., Lee, D.C., Ruiz, J.R., Sui, X., Ortega, F.B., Church, T.S., ... Blair, S.N. (2011). A prospective study of muscular strength and all-cause mortality in men with hypertension. *Journal of American College of Cardiology*, 57(18), 1831-1837. doi:10.1016/j.jacc.2010.12.025
- Blair, S.N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 1-2.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports (3ª Ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P.A. (2006). Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2(1), 19-35.
- Cárdenas, D., Conde, J., & Courel-Ibáñez, J. (2013). El uso del match analysis para la mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 23, 147-154.
- Carrón, A.V., Hausenblas, H.A., & Estrabrooks, P.A. (2003). *The psychology of physical activity*. New York: McGraw-Hill.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Mack, D.E. (1996). Social influence and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 1-16.
- Casper, J.M., Gray, D.P., & Stellino, M.B. (2007). A sport commitment model perspective on adult tennis players' participation frequency and purchase intention. *Sport Management Review*, 10(3), 253-278.
- Castillo-Lozano, R., & Casuso-Holgado, M. J. (2015). A comparison musculoskeletal injuries among junior and senior paddle-tennis players. *Science & Sports*, 30(5), 268-274.
- Castillo-Lozano, R., & Casuso-Holgado, M. J. (2016). Incidence of musculoskeletal sport injuries in a sample of male and female recreational paddle-tennis players. *Journal of Sport Medicine & Recreational Fitness*, 12, 1-16.
- Chobanian, A.V., Bakris, G.L., Black, H.R., Cushman, W.C., Green, L.A., Izzo, J.L., ...National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. (2003). The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: The JNC 7 report. *The Journal of the American Medical Association*, 289, 2560-2572.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Colpani, V., Oppermann, K., & Spritzer, P.M. (2013). Association between habitual physical activity and lower cardiovascular risk in premenopausal, perimenopausal, and postmenopausal women: a population-based study. *Menopause*, 20(5), 525-531. doi: 10.1097/GME.0b013e318271b388.
- González, C. (2011). Estudio de la tendencia de evolución de las modalidades de práctica deportiva federada de la población española en relación a los hábitos deportivos de los españoles. *Acción Motriz*, 6, 21-38.
- García-Benitez, S., Pérez-Bilbao, T., Echeagaray, M., & Felipe, J. L. (2016). Influencia del género en la estructura temporal y las acciones de juego del pádel profesional. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 33(11), 241-247. doi:10.12800/ccd.v11i33.769
- González, C., Vicente, R., Orbáiz, R., & Cabello, E. (2015). Deporte de ocio en España: epidemiología de las lesiones y sus consecuencias. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 119, 62-70.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2015). Effectiveness at the net as a predictor of final match outcome in professional padel players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 632-640.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., y Cañas, J. (2017). Game performance and length of rally in professional padel players. *Journal of Human Kinetics*, 55, 161-169. doi:10.1515/hukin-2016-0045.
- De Prado, F., Sánchez-Alcaraz, B.J., Burruezo, A., & García, J. (2014). Prevención de lesiones en el pádel. *Trances*, 6(4), 175-184.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., Nieman, D.C., & Swain, D.P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2010). *Ideal democrático y bienestar personal. Los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Garmendia, M.L., Dangour, A.D., Albala, C., Eguiguren, P., Allen, E., & Uauy, R. (2013). Adherence to a physical activity intervention among older adults in a post-transitional middle income country: A quantitative and qualitative analysis. *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 17(5), 466-471. doi: 10.1007/s12603-012-0417-1.
- Garrido, R. P., San Roque, J. P., Lorenzo, M. G., Zaragoza, S. D., Cesteros, R. P., Aguiriano, L. L., & Soriano, P. L. (2009). Epidemiología de las lesiones deportivas atendidas en urgencias. *Emergencias: Revista de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias*, 21(1), 5-11.
- Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., ... Corso P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 73-107.
- Kenney, W.L., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise (6ª Ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leontogin, G., ...Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
- Lacharité-Lemieux, M., Brunelle, J.P., & Dionne, I.J. (2015). Adherence to exercise and affective responses: comparison between outdoor and indoor training. *Menopause*. 22(7), 731-740. doi: 10.1097/GME.0000000000000366.
- Macías, R., Garrido-Muñoz, M., Tejero-González, CM., Lucía, A., López-Adán, E., & Rodríguez-Romo, G. (2014). Prevalence of leisure-time sedentary behaviour and sociodemographic correlates: a cross-sectional study in Spanish adults. *BMC Public Health*, 14, 972. doi: 10.1186/1471-2458-14-972.
- Madison. (2013). El desarrollo del pádel en España a través de clubes y practicantes de pádel. *II Congreso Internacional de la industria del pádel*. Madrid.
- Martin-Andrés, A., & Luna del Castillo, J.D. (2004). *Bioestadística para las ciencias de la salud*. Madrid: Capitel, Ediciones Norma.
- Ministerio de Educación Cultura y Deportes (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: MECED.
- Murray, C.J., Atkinson, C., Bhalla, K., Birbeck, G., Burstein, R., Chou, D., ...U.S. Burden of Disease Collaborators. (2013). The estate of US health, 1990-2010: Burden of diseases, injuries and risk factors. *The Journal of the American Medical Association*, 310(6), 591-608. doi: 10.1001/jama.2013.13805.
- Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., Díaz, J., Grijota, F.J., & Muñoz, J. (2017). Análisis del uso y eficacia del globo para recuperar la red en función del contexto de juego en pádel. *Retos*, 31, 19-22.
- Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., Romero, E., Grijota, F.J., y Díaz, J. (2016). Estudio sobre el perfil y distribución de las pistas de pádel en la Comunidad Autónoma de Extremadura. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(3), 223-230.
- Navarro, E., Albaladejo, R., Villanueva, R., García, C. Majón R., & Hernández, J.V. (2013). *Estudio epidemiológico de las lesiones en el deporte oio: Parte II: Pádel*. Madrid. Fundación MAPFRE.
- Parrón, E., Nestares, T., & De Teresa, E. (2015). Valoración de los hábitos de vida saludables en jugadores de pádel. *Archivos de Medicina del Deporte*, 8(4), 184. doi: 10.1016/j.ramd.2015.08.002.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 760-768. doi:10.1136/bjism.2006.034967
- Ruiz, J.R., Sui, X., Lobelo, F., Lee, D.C., Morrow, J.R., Jackson, A.W., ...Blair, S.N. (2009). Muscular strength and adiposity as predictors of

- adulthood cancer mortality in men. *Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention*, 18, 1468–1476. doi:10.1158/1055-9965.EPI-08-1075.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 57-60.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014). Recomendaciones para el entrenamiento de la condición física en jóvenes jugadores de pádel. *Trances*, 6(4), 189-200.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Cañas, J., & Courel-Ibáñez, J. (2015). Analysis of Scientific research in padel. *AGON, International Journal of Sport Sciences*, 5 (1), 44-54.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión del golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 324-333. doi: 10.5232/ricyde.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., & De Prado, F. (2014). Percepción de los factores que provocan lesiones en jugadores de pádel. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 27 (4), 1-9.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., & Gómez-Mármol, A. (2015). Revisión de los parámetros de juego en pádel. *Trances*, 7(3), 407-416.
- Sanderson, A.R. (2002). The many dimensions of competitive balance. *Journal of Sports Economics*, 3, 204-227.
- Serrano, V. (2015). Evolución de la práctica del golf. Características y dimensión económica. *Revista de Educación Física y Deportes*, 403, 63-80.
- Zapico, A.G., Benito, P.J., González-Gross, M., Peinado, A.B., Morencos, E., Romero B., ...Calderón, F.J. (2012). Nutrition and physical activity programs for obesity treatment (PRONAF study): Methodological approach of the project. *BMC Public Health*, 12(1), 1100. doi:10.1186/1471-2458-12-1100
- Zhang, C., Rexrode, K.M., Van Dam, R.M., Li, T.Y., & Hu, F.B. (2008). Abdominal obesity and the risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: sixteen years of follow-up in US women. *Circulation*, 117, 1658–1667. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.739714.