



# VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD SENDA DE TU CORAZÓN

2023-2024

PROGRAMA: ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

**Realiza el análisis: Observatorio de Igualdad y Realidad Social.**

## Índice:

1.- Balance de resultados. Pág. 3

2.- Conclusiones. Pág. 16

3.- Anexos. Pág.19

## 1.- Balance de resultados.

En el marco de la programación de la Escuela de Empoderamiento, la actividad **“Senda de tu corazón”** se ofreció por primera vez en 2022. La buena acogida desde su inicio animó a darle continuidad, siendo el tercer año que se oferta.

La valoración de las/los participantes llevada a cabo por el Observatorio de Igualdad y Realidad Social, basada en una encuesta con cuestionarios de respuesta directa, muestra a nivel general un alto grado de satisfacción.

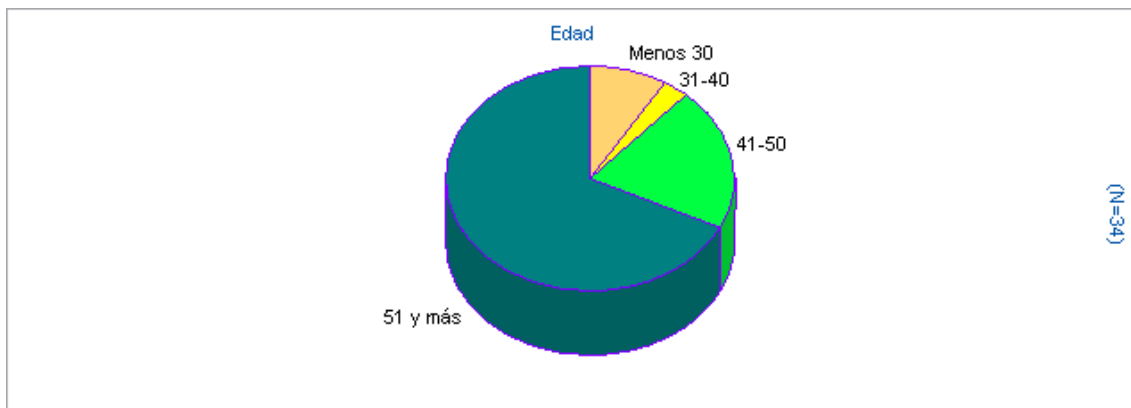
Tras la actividad al aire libre se invitó a contestar los formularios, respondieron 34 personas, 31 mujeres y 3 hombres.

Gráfico 1.- Sexo



En cuanto a la edad de los/las encuestadas/os un 9% son menores de 30, un 3% tiene entre 31 a 40 años, un 20% de 41 a 50 y un 68 % de 51 y más años.

Gráfico 2.- Edad



Con respecto al estado civil están casados/as un 35 %, solteras/os hay 25 %, divorciadas/os están el 20% , uniones de hecho son 8 %, en situación de viudedad se encuentra el 10 %. Un 2% no responde.

Gráfico 3.- Estado civil



Las respuestas revelan que la mitad de asistentes **acuden a la “Senda”** (P1) animados por comentarios escuchados previamente, lo dice así el 50%. Un 41% afirma que conocía el evento de otros años, mientras que el 9% se enteró de la actividad por folletos y carteles.

En cuanto al género, el 45% de las mujeres conocía la actividad de otros años y el mismo porcentaje supo de ella por comentarios. El resto se enteró por los folletos o al haber visto algún cartel. Los varones supieron de la senda por publicidad boca a boca.

Si agrupamos por edad, el 100% del sector más joven asistió a la actividad porque había oído comentarios, todas las personas de la cohorte 31-40 años vieron el anuncio en carteles o folletos. En el grupo de 41 a 50, el 43% conoció la actividad por comentarios, el mismo porcentaje por otros años y un 14% supo de las actividades de la senda por folletos y carteles. Entre quienes tenían cumplidos los 51 o más, un 48% conoció la Senda por comentarios, otro 48% por carteles y anuncios y un 4% a través de folletos y/o carteles.

Gráfico 4/ P1.- He conocido la actividad por...



Gráfico 5/ P1 x Sexo.- He conocido la actividad por...

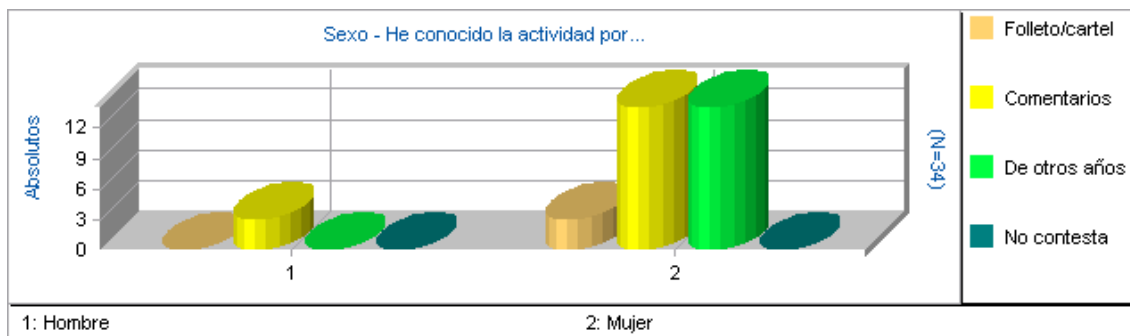
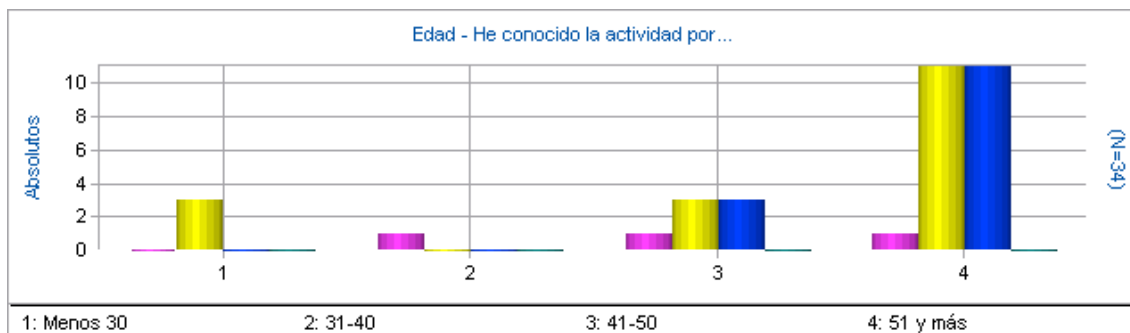


Gráfico 6/P1 x Edad - He conocido la actividad por...



El 53 % declara que es la primera vez que ***hace esta actividad*** (P2), habiéndola hecho anteriormente el 47%.

El 52% de las mujeres ya había participado en la Senda de ediciones anteriores, en cambio el 100% de los varones no había asistido anteriormente.

Con respecto a la edad, el grupo de 31 a 40 años ya la había realizado, también el 29% del target 41-50 y el 57 % de 51 y más años.

Gráfico 7/ P2.- ¿Has realizado anteriormente la actividad?



Gráfico 8/ P2 x Sexo - ¿Has realizado anteriormente la actividad?

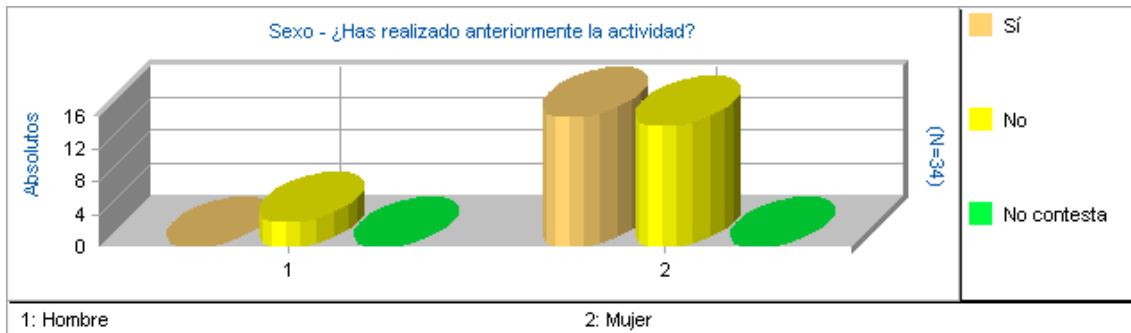
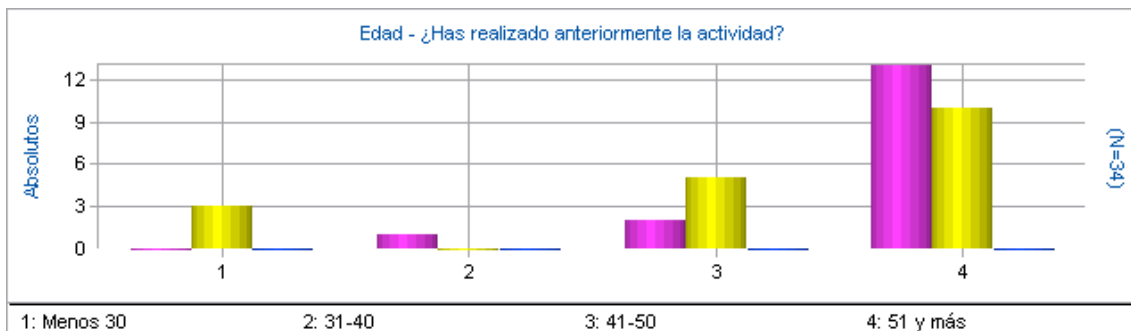


Gráfico 9/ P2 x Edad - ¿Has realizado anteriormente la actividad?



Una amplia mayoría, el 91% cree que las actividades que se realizan ***favorecen la condición física*** (P3), el resto piensa que puede ser.

Según género todos los varones dicen que sí favorece la condición física y también lo cree el 90% de las mujeres, el resto considera que puede ser.

Así lo cree, según edad, el 100% de quienes aún no han cumplido los 41, considera que puede ser el 29% de la cohorte 41-50 mientras que los demás miembros de este grupo dice que sí. El 4% de quienes tienen 51 y más, cree que puede ser y lo afirma el resto.

Gráfico 10/ P3.- ¿Favorece la actividad la condición física?



Gráfico 11/P3 x Sexo - ¿Favorece la actividad la condición física?

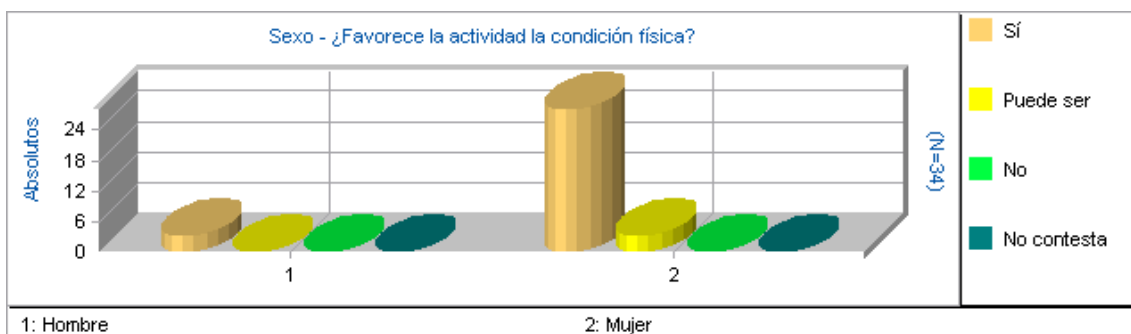
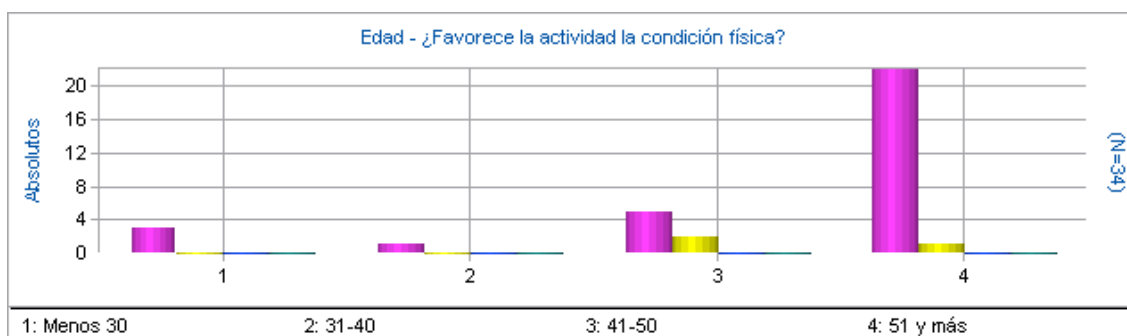




Gráfico 12/ P3 x Edad - ¿Favorece la actividad la condición física?



Se da acuerdo en la idea de que la “Senda de tu corazón” **facilita relaciones interpersonales y sociales** (P4). Dicha valoración se apoya en el 74% que señala 5 en una escala de 1 a 5 (valoración máxima). Un 23% se posiciona en el valor 4 de la escala y únicamente un 3% se sitúa en el 3.

En función a la edad marca 5 el 67% de quienes tienen menos de 30 años, el 43% del grupo 41-50 y el 87% de la cohorte de 51 y más. Por su parte, puntúa con 4 el 33% de los/las más jóvenes, el 100% del grupo 31-40, el 43% de quienes están ente los 41 a 50 años, y el 13% del target que ya ha cumplido los 51.

Según género, el 71% valora con 5 este enunciado y el 26% con un 4. El total de varones elige el 5.

Gráfico 13/ P4.- Facilita relacionarse



Gráfico 14/ P4 x Sexo - Facilita relacionarse

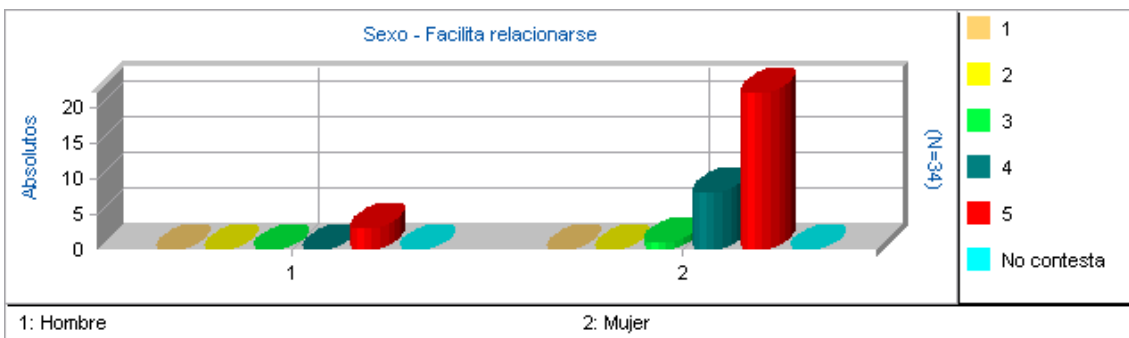
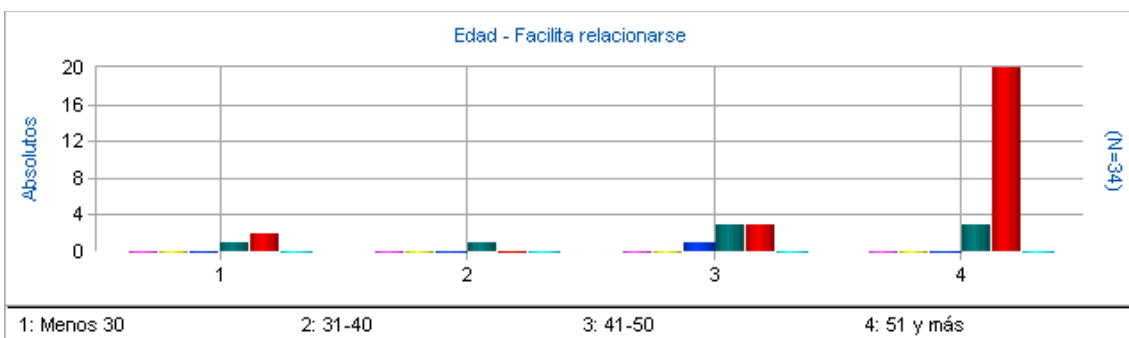


Gráfico 15/ P4 x Edad - Facilita relacionarse



Ante el supuesto de que la actividad de la Senda **ayuda a conocer hábitos saludables** (P5), un 82% se posiciona en el grado máximo de acuerdo, un 12% marca el 4 en la escala de valoración de 1 a 5 (siendo el 1 el mínimo y el 5 el máximo) y un 6% se posiciona en un 3.

En función al género, el 100% de los hombres marca el valor más alto; mientras que hace igual el 81% de las mujeres. Un 13% de las féminas señala 4.

Si observamos por edades, elige el mayor grado de acuerdo el 33% del target menor de 30 años, el 86% de 41 a 50 y el 91% de las personas que ya han cumplido los 51. El valor 4 lo señala el 38% del grupo de menos edad, el 100% del target 31- 40, el 14% de quienes están entre 41 a 50 años y el 4% de las personas de 51 y más años.

Gráfico 16/ P5.- Ayuda a hábitos saludables



Gráfico 17/ P5 x Sexo - Ayuda a hábitos saludables

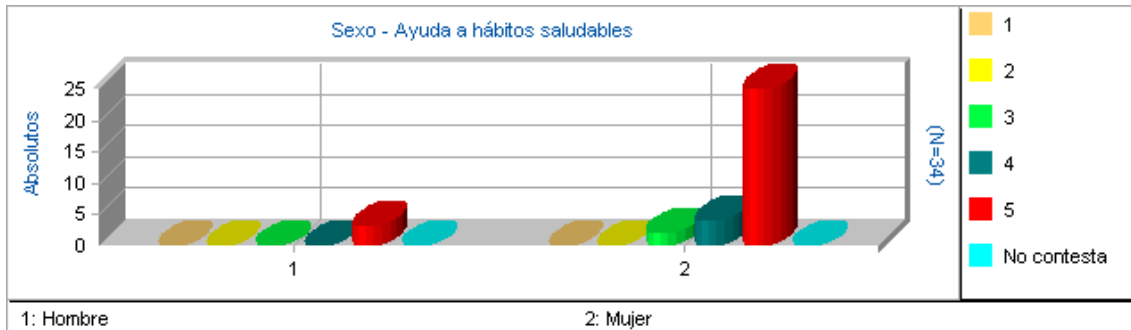
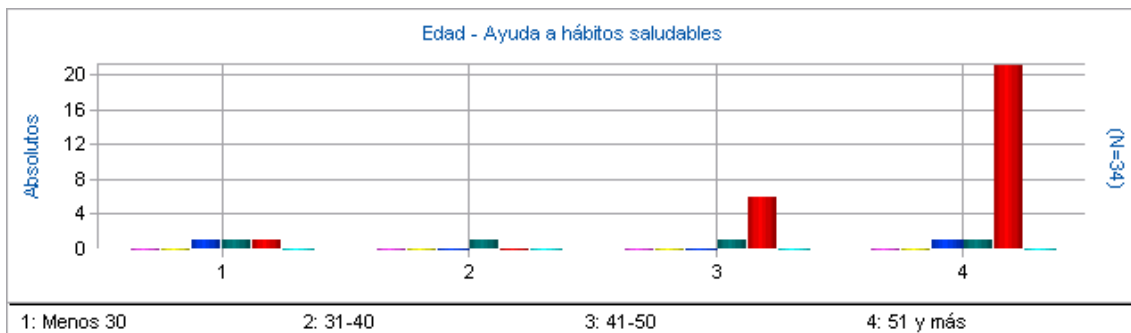


Gráfico 18/ P5 x Edad - Ayuda a hábitos saludables



Un 82% muestra su máximo grado de acuerdo con que la Senda de tu corazón ***favorece el conocimiento de espacios al aire libre*** en los que realizar deporte y ejercicio físico (P6). Un 9% se demarca por el valor 4 ante esta cuestión y el mismo porcentaje por el 3.

Por género, marca el 5 el 81% de las mujeres y el 13% señala el valor 4. Los hombres en su totalidad optan por un 5.

Según edad, el 100% de quienes tienen entre 31 a 50 años muestra su máximo grado de acuerdo con que la Senda difunde el conocimiento de espacios que invitan al deporte al aire libre, también lo dice el 87% de las personas que han cumplido los 51 y el 33% del target menor de 30 años. El valor 4 lo señala el 33% del grupo de menos edad, y el 4% de las personas de 51 o más años.

Gráfico 19/ P6.- Difunde espacios al aire para deporte



Gráfico 20/ P6 x Sexo - Difunde espacios al aire para deporte

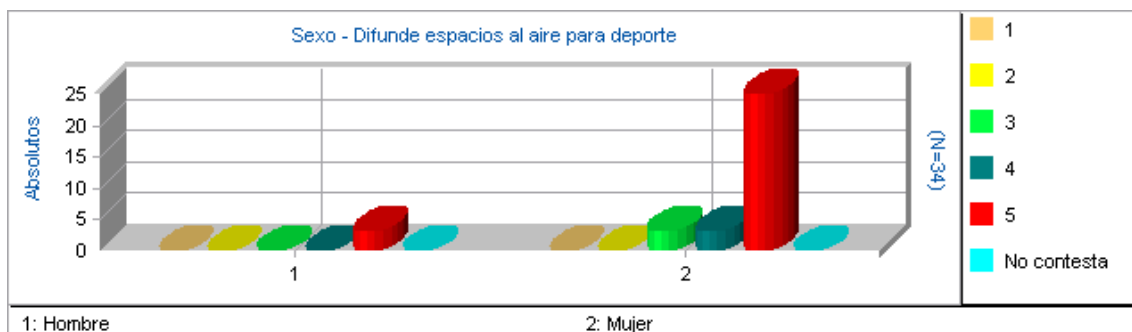


Gráfico 21/P6 x Edad - Difunde espacios al aire para deporte



Por lo general **la actividad ha gustado** (P7) mucho como señala el 82%, ha gustado para el 15% y un 3% no contesta.

En función al género, el 80% de las mujeres dice que le ha gustado mucho, el 16% confirma que le ha gustado. Al 100% de los varones le gustó mucho.

Según edad, el 33% del target menor de 30 años dice que le ha gustado mucho, lo mismo declara el 100% del grupo 31-40, el 86% del target 41-50 y el 87% entre quienes han cumplido los 51 y más años. Contesta que le ha gustado un 67% del grupo de menos edad, un 14% del grupo 41-50 y un 9% de la cohorte de mayor edad.

Gráfico 22/ P7 ¿Te ha gustado la actividad?

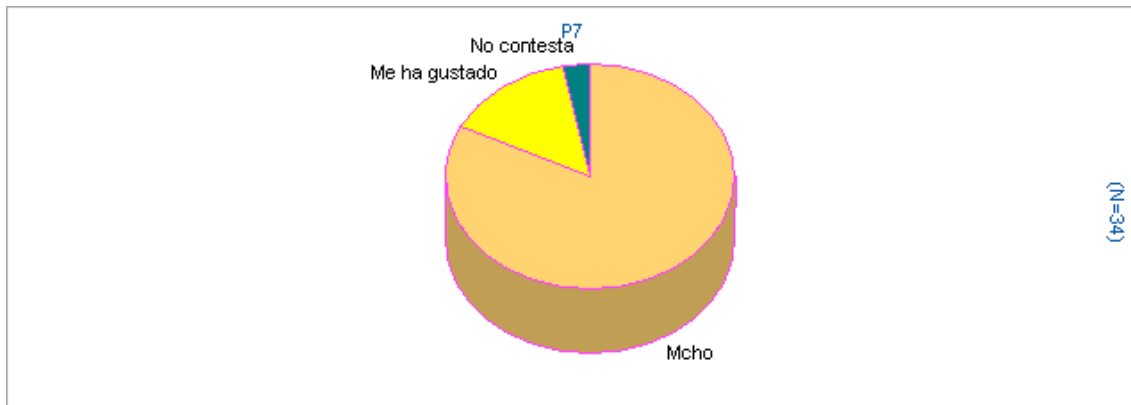


Gráfico 23/P7 x Sexo – Te ha gustado la actividad

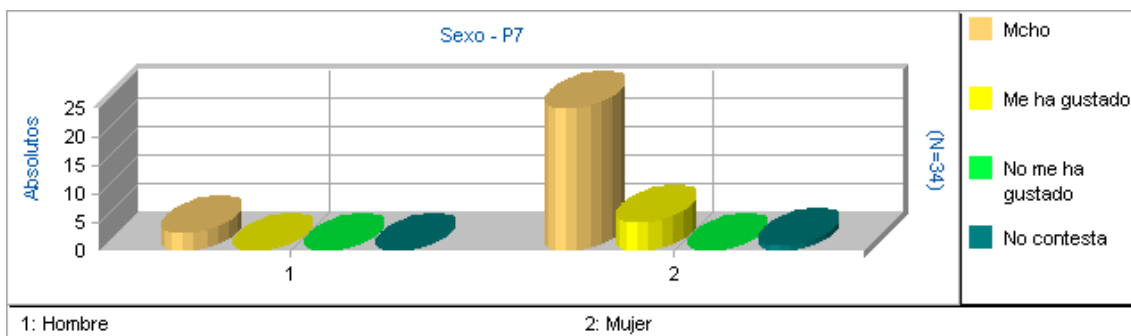
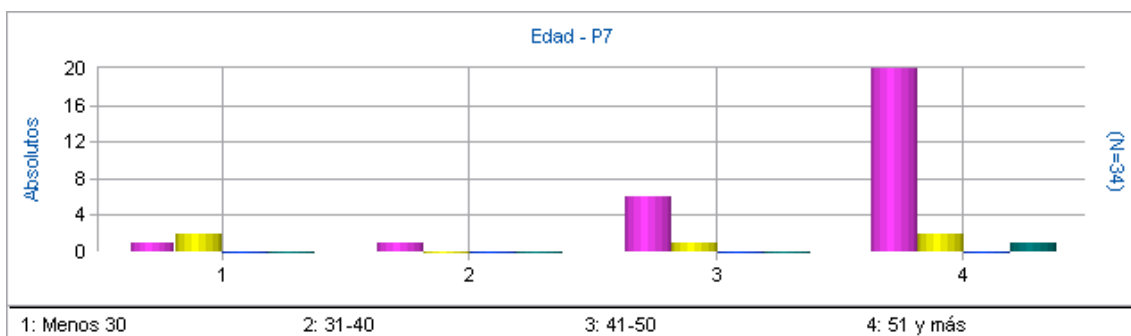


Gráfico 24/ P7 x Edad- Te ha gustado la actividad.



Violeta: Me ha gustado mucho // Amarillo: Me ha gustado// No me ha gustado

## 2.-Conclusiones.

La publicidad boca a boca funciona muy bien para la divulgación de las actividades desarrolladas en la Senda de tu corazón, siendo los comentarios escuchados el principal reclamo tanto para sumarse a la senda por primera vez como para repetirla. Completa la difusión de la actividad, los folletos y carteles, adecuados para quienes no conocen a gente que haya hecho ya la Senda.

La valoración de las mujeres sobre esta actividad es muy satisfactoria, lo demuestran en sus respuestas e incluso en las observaciones, apartado en el que se ha podido recoger algún dibujo de corazones o un mar repleto de peces.

Con respecto a los varones que realizan la actividad, ninguno la había hecho antes. Los tres la conocieron por comentarios.

Por lo general, se cree que:

- \* La senda favorece el conocimiento de ejercicios para la mejora de la condición física.
- \* Invita a relaciones sociales.
- \* Introduce y amplía el aprendizaje de hábitos saludables.
- \* Difunde espacios al aire libre para hacer deporte.



En su conjunto, las valoraciones animan a seguir ofertando esta actividad saludable, tanto para el bienestar personal como para acercarse al medio ambiente de forma respetuosa.

Entre los comentarios recogidos se dan muestras de agradecimiento por la jornada, se manifiesta el bienestar que ha generado anímica y físicamente, y se expresan estimaciones muy positivas como la idea de que se realice otra vez e incluso con mayor frecuencia.

En las Observaciones quedan escritas las siguientes apreciaciones:

Toda la jornada ha sido maravillosa.

La experiencia muy bonita.

Muchas gracias. Más días.

Que se repita más a menudo, varias veces al año.

Repetirla siempre.

Muy positiva la energía que se genera: amor y gratitud.

Dibujos de corazones.

Dibujos del mar y corazones.

Que se pueda hacer siempre en sitios accesibles.

Me da salud mental.

Volver pronto y dibujo con sonrisa.

Seguir haciéndolo todas las semanas.

Buena manera de conocer a gente con buenas energías.

Genial.

Muy bueno lo experimentado socialmente y a nivel personal.

Ayuda a detenerse en uno mismo como persona, aquí y ahora, solo yo, detenerse en lo más adentro de sí.

Nos ayuda con buena energía y en positivo a descubrirnos y relacionarnos.

Seguir así, una novedad ver la implicación de la gente y personalmente también.

Hay un antes y después de esta actividad. Enhorabuena.

## **ANEXOS:**

### **TABULACIONES:**

**Por Frecuencias**

**En función a la edad.**

**Según sexo.**

### **RELACIÓN DE GRÁFICOS.**

## TABLAS POR FRECUENCIAS

	Frecuencias	Porcentajes	% Acumulado
Total	34	100	100
<b>P1/He conocido la actividad por...</b>			
Folleto/cartel	3	8,8	8,8
Comentarios	17	50,0	58,8
De otros años	14	41,2	100,0
No contesta	0	0,0	100,0
<b>P2/ ¿Has realizado anteriormente la actividad?</b>			
Sí	16	47,1	47,1
No	18	52,9	100,0
No contesta	0	0,0	100,0
<b>P3/ ¿Favorece la actividad la condición física?</b>			
Sí	31	91,2	91,2
Puede ser	3	8,8	100,0
No	0	0,0	100,0
No contesta	0	0,0	100,0

	Frecuencias	Porcentajes	% Acumulado
Total	34	100	100
<b>P4.- Facilita relacionarse</b>			
1	0	0,0	0,0
2	0	0,0	0,0
3	1	2,9	2,9
4	8	23,5	26,5
5	25	73,5	100,0
No contesta	0	0,0	100,0

**P5.- Ayuda a hábitos saludables**

1	0	0,0	0,0
2	0	0,0	0,0
3	2	5,9	5,9
4	4	11,8	17,6
5	28	82,4	100,0
No contesta	0	0,0	100,0

	Frecuencias	Porcentajes	% Acumulado
Total	34	100	100

**P6.- Difunde espacios al aire para deporte**

1	0	0,0	0,0
2	0	0,0	0,0
3	3	8,8	8,8
4	3	8,8	17,6
5	28	82,4	100,0
No contesta	0	0,0	100,0

**P7.- Me ha gustado esta actividad**

Mucho	28	82,4	82,4
Me ha gustado	5	14,7	97,1
No me ha gustado	0	0,0	97,1
No contesta	1	2,9	100,0

## TABLAS POR EDAD

### ABSOLUTOS

Frecuencias	Total	EDAD			
		Menos 30	31-40	41-50	51 y más
<b>Total</b>	34	3	1	7	23
<b>He conocido la actividad por...</b>					
<b>P1</b>					
<b>Folleto/cartel</b>	3	0	1	1	1
<b>Comentarios</b>	17	3	0	3	11
<b>De otros años</b>	14	0	0	3	11
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0
<b>¿Has realizado anteriormente la actividad?</b>					
<b>P2</b>					
<b>Sí</b>	16	0	1	2	13
<b>No</b>	18	3	0	5	10
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0

**¿Favorece la actividad la condición física?**

**P3**

<b>Sí</b>	31	3	1	5	22
<b>Puede ser</b>	3	0	0	2	1
<b>No</b>	0	0	0	0	0
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0

**Facilita relacionarse**

**P4**

<b>1</b>	0	0	0	0	0
<b>2</b>	0	0	0	0	0
<b>3</b>	1	0	0	1	0
<b>4</b>	8	1	1	3	3
<b>5</b>	25	2	0	3	20
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0

**Ayuda a hábitos saludables**

**P5**

<b>1</b>	0	0	0	0	0
<b>2</b>	0	0	0	0	0
<b>3</b>	2	1	0	0	1
<b>4</b>	4	1	1	1	1
<b>5</b>	28	1	0	6	21
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0



**Difunde espacios al aire para deporte**

**P6**

<b>1</b>	0	0	0	0	0
<b>2</b>	0	0	0	0	0
<b>3</b>	3	1	0	0	2
<b>4</b>	3	1	1	0	1
<b>5</b>	28	1	0	7	20
<b>No contesta</b>	0	0	0	0	0

**P7**

<b>Mucho</b>	28	1	1	6	20
<b>Me ha gustado</b>	5	2	0	1	2
<b>No me ha gustado</b>	0	0	0	0	0
<b>No contesta</b>	1	0	0	0	1

## HORIZONTALES

% Horizontales	Total	EDAD			
		Menos 30	31-40	41-50	51 y más
Total	34	8,8	2,9	20,6	67,6
<b>He conocido la actividad por...</b>					
<b>P1</b>					
Folleto/cartel	3	0,0	33,3	33,3	33,3
Comentarios	17	17,6	0,0	17,6	64,7
De otros años	14	0,0	0,0	21,4	78,6
No contesta	0				
<b>¿Has realizado anteriormente la actividad?</b>					
<b>P2</b>					
Sí	16	0,0	6,3	12,5	81,3
No	18	16,7	0,0	27,8	55,6
No contesta	0				
<b>¿Favorece la actividad la condición física?</b>					
<b>P3</b>					
Sí	31	9,7	3,2	16,1	71,0
Puede ser	3	0,0	0,0	66,7	33,3
No	0				
No contesta	0				

**Facilita  
relacionarse**

**P4**

1	0					
2	0					
3	1	0,0	0,0	100,0	0,0	
4	8	12,5	12,5	37,5	37,5	
5	25	8,0	0,0	12,0	80,0	
No contesta	0					

**Ayuda a  
hábitos  
saludables**

**P5**

1	0					
2	0					
3	2	50,0	0,0	0,0	50,0	
4	4	25,0	25,0	25,0	25,0	
5	28	3,6	0,0	21,4	75,0	
No contesta	0					

**Difunde  
espacios al  
aire para  
deporte**

**P6**

1	0					
2	0					
3	3	33,3	0,0	0,0	66,7	
4	3	33,3	33,3	0,0	33,3	
5	28	3,6	0,0	25,0	71,4	
No contesta	0					

¿Te ha gustado?P7					
Mucho	28	3,6	3,6	21,4	71,4
Me ha gustado	5	40,0	0,0	20,0	40,0
No me ha gustado	0				
No contesta	1	0,0	0,0	0,0	100,0

### TABLAS EN VERTICALES

	Total	EDAD			
% Verticales		Menos 30	31-40	41-50	51 y más
Total	34	3	1	7	23
<b>He conocido la actividad por...</b>					
P1					
Folleto/cartel	8,8	0,0	100,0	14,3	4,3
Comentarios	50,0	100,0	0,0	42,9	47,8
De otros años	41,2	0,0	0,0	42,9	47,8
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>¿Has realizado anteriormente la actividad?</b>					
P2					
Sí	47,1	0,0	100,0	28,6	56,5
No	52,9	100,0	0,0	71,4	43,5
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**¿Favorece la actividad la condición física?**

**P3**

Sí	91,2	100,0	100,0	71,4	95,7
Puede ser	8,8	0,0	0,0	28,6	4,3
No	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Facilita relacionarse**

**P4**

1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	2,9	0,0	0,0	14,3	0,0
4	23,5	33,3	100,0	42,9	13,0
5	73,5	66,7	0,0	42,9	87,0
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Ayuda a hábitos saludables**

**P5**

1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	5,9	33,3	0,0	0,0	4,3
4	11,8	33,3	100,0	14,3	4,3
5	82,4	33,3	0,0	85,7	91,3
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Difunde  
espacios al  
aire para  
deporte**

**P6**

1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	8,8	33,3	0,0	0,0	8,7
4	8,8	33,3	100,0	0,0	4,3
5	82,4	33,3	0,0	100,0	87,0
No contesta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**¿Te ha  
gustado?**

**P7**

Mucho	82,4	33,3	100,0	85,7	87,0
Me ha gustado	14,7	66,7	0,0	14,3	8,7
No me ha gustado	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
No contesta	2,9	0,0	0,0	0,0	4,3

# TABLAS SEGÚN SEXO

## TABLAS EN HORIZONTALES

	Total	SEXO	
% Horizontales		Hombre	Mujer
Total	34	8,8	91,2
<b>He conocido la actividad por...</b>			
<b>P1</b>			
Folleto/cartel	3	0,0	100,0
Comentarios	17	17,6	82,4
De otros años	14	0,0	100,0
No contesta	0		
<b>¿Has realizado anteriormente la actividad?</b>			
<b>P2</b>			
Sí	16	0,0	100,0
No	18	16,7	83,3
No contesta	0		
<b>¿Favorece la actividad la condición física?</b>			
<b>P3</b>			
Sí	31	9,7	90,3
Puede ser	3	0,0	100,0
No	0		
No contesta	0		

**Facilita relacionarse****P4**

1	0		
2	0		
3	1	0,0	100,0
4	8	0,0	100,0
5	25	12,0	88,0
No contesta	0		

**Ayuda a hábitos saludables****P5**

1	0		
2	0		
3	2	0,0	100,0
4	4	0,0	100,0
5	28	10,7	89,3
No contesta	0		

**Difunde espacios al aire para deporte****P6**

1	0		
2	0		
3	3	0,0	100,0
4	3	0,0	100,0
5	28	10,7	89,3
No contesta	0		



**¿Te ha gustado?****P7**

Mucho	28	10,7	89,3
Me ha gustado	5	0,0	100,0
No me ha gustado	0		
No contesta	1	0,0	100,0

**TABLAS EN VERTICALES**

	Total	SEXO	
% Verticales		Hombre	Mujer
Total	34	3	31

**He conocido la actividad por...****P1**

Folleto/cartel	8,8	0,0	9,7
Comentarios	50,0	100,0	45,2
De otros años	41,2	0,0	45,2
No contesta	0,0	0,0	0,0

**¿Has realizado anteriormente la actividad?****P2**

Sí	47,1	0,0	51,6
No	52,9	100,0	48,4
No contesta	0,0	0,0	0,0

**¿Favorece la actividad  
la condición física?**

**P3**

Sí	91,2	100,0	90,3
Puede ser	8,8	0,0	9,7
No	0,0	0,0	0,0
No contesta	0,0	0,0	0,0

**Facilita relacionarse**

**P4**

1	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0
3	2,9	0,0	3,2
4	23,5	0,0	25,8
5	73,5	100,0	71,0
No contesta	0,0	0,0	0,0

**Ayuda a hábitos  
saludables**

**P5**

1	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0
3	5,9	0,0	6,5
4	11,8	0,0	12,9
5	82,4	100,0	80,6
No contesta	0,0	0,0	0,0

**Difunde espacios al  
aire para deporte**

**P6**

1	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0
3	8,8	0,0	9,7
4	8,8	0,0	9,7
5	82,4	100,0	80,6
No contesta	0,0	0,0	0,0

**¿Te ha gustado?P7**

Mucho	82,4	100,0	80,6
Me ha gustado	14,7	0,0	16,1
No me ha gustado	0,0	0,0	0,0
No contesta	2,9	0,0	3,2

## RELACIÓN DE GRÁFICOS:

Gráfico 1.- Sexo

Gráfico 2.- Edad

Gráfico 3.- Estado civil

Gráfico 4/ P1.- He conocido la actividad por...

Gráfico 5/ P1 x Sexo

Gráfico 6/P1 x Edad - He conocido la actividad por...

Gráfico 7/ P2.- ¿Has realizado anteriormente la actividad?

Gráfico 8/ P2 x Sexo - ¿Has realizado anteriormente la actividad?

Gráfico 9/ P2 x Edad - ¿Has realizado anteriormente la actividad?

Gráfico 10/ P3.- ¿Favorece la actividad la condición física?

Gráfico 11/P3 x Sexo - ¿Favorece la actividad la condición física?

Gráfico 12/ P3 x Edad - ¿Favorece la actividad la condición física?

Gráfico 13/ P4.- Facilita relacionarse

Gráfico 14/ P4 x Sexo - Facilita relacionarse

Gráfico 15/ P4 x Edad - Facilita relacionarse

Gráfico 16/ P5.- Ayuda a hábitos saludables

Gráfico 17/ P5 x Sexo - Ayuda a hábitos saludables

Gráfico 18/ P5 x Edad - Ayuda a hábitos saludables

Gráfico 19/ P6.- Difunde espacios al aire para hacer deporte

Gráfico 20/ P6 x Sexo - Difunde espacios al aire para deporte

Gráfico 21/P6 x Edad - Difunde espacios al aire para deporte

Gráfico 22/ P7 ¿Te ha gustado la actividad?

Gráfico 23/P7 x Sexo – Te ha gustado la actividad

Gráfico 24/ P7 x Edad- Te ha gustado la actividad.



