ESTUDIO SOBRE HÁBITOS DEPORTIVOS DE LAS PERSONAS JÓVENES EN VITORIA-GASTEIZ

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Estudio sobre hábitos deportivos de las personas jóvenes en Vitoria-Gasteiz

Contenido

Contenido 4

Introducción 8

Marco Teórico 8

Objetivos 11

Metodología de trabajo 12

Fase 1: Investigación Documental 12

Fase 2: Investigación mediante Encuesta 12

Fase 3: Investigación mediante Entrevistas en Profundidad 13

Fase 1: Investigación Documental 14

1. Participación en Actividades Deportivas 14

2. Dónde se Practica Actividad Física y Deporte 17

3. Modalidades Deportivas 19

4. Nivel de Actividad 24

5. Edad de Inicio de la Práctica Deportiva 25

6. Modos de Desplazamiento 25

7. Implicación de los Padres en la Práctica Deportiva 26

8. Vinculación con Federaciones o Entidades Deportivas 26

9. Principales Motivaciones para la Práctica Deportiva 28

10. Principales Barreras para la Práctica Deportiva 30

Fase 2: Investigación mediante Encuesta 33

1.-Tu tiempo Libre 33

1.1. Actividades en el Tiempo Libre 33

1.2. Medios de Desplazamiento 33

1.3. Nivel de Actividad Física y Deporte en un Día Normal 34

2.-Interés en la Actividad Física y Deporte 36

2.1. Actividad Física y Deporte Habitual 37

2.2. Frecuencia Semanal de Actividad Física y Deporte 38

2.3. Qué Actividades Físicas y Deportes se Practican 39

2.4. Dónde realizan Actividad Física y Deporte 39

2.5. Membresía en Instalaciones Deportivas 40

2.6. Entrenamiento con Supervisión Profesional 41

2.7. Fuentes de Información en la Planificación del Entrenamiento 42

2.8. Motivaciones para la Actividad Física y Deporte 42

2.9. Inicio en la Actividad Física y Deporte 43
3.-Limitaciones 43
3.1. Motivos que Frenan la Actividad Física y Deporte 44
3.2. Actividad Física y Deporte Deseado y No Practicado 45
3.3. Opciones Deportivas en tu Entorno 46
3.4. Espacio Preferido para la Actividad Física y Deporte 46
3.5. Presión Familiar y Social en la Práctica Deportiva 47
3.6. Influencias Positivas en la Práctica Deportiva 48
4.-Inactividad 49
4.1. Motivos de Abandono de la Actividad Física y Deporte 49
4.2. Edad de Abandono de la Actividad Física y Deporte 50
1. Discurso General sobre la Actividad Física y Deporte 52
2. Motivaciones para la Práctica Deportiva 53
3. Barreras para la Práctica Deportiva 55
4. Otros Aspectos Relevantes de la Práctica Deportiva y de la Actividad Física 57
5. La Oferta Deportiva en Vitoria-Gasteiz 58
Conclusiones 59

Tabla 1: Evolución del porcentaje de jóvenes de 15 a 29 años que practican actividad física y deporte al menos tres días por semana, según sexo y grupos de edad 16
Tabla 2: Frecuencia de práctica deportiva de jóvenes de 15 a 29 años en 2023 , según grupos diferenciados de sexo y edad 17
Tabla 3: ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva habitualmente? (según sexo) 17
Tabla 4: ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva habitualmente? (según sexo y edad) 17
Tabla 5: ¿En qué lugar realiza Ud. habitualmente su actividad deportiva? 18
Tabla 6: Hablando en términos generales, ¿diría Ud. que las instalaciones para la práctica de la actividad física y deporte que existen en su barrio, comunidad o pueblo son suficientes o insuficientes para las necesidades de la población como Ud. y su familia? 18
Tabla 7: ¿Y qué diría Ud. sobre la disponibilidad de espacios al aire libre para la práctica deportiva en su comunidad, son suficientes o insuficientes? 18
Tabla 8: Niveles de actividad 25
Tabla 9: ¿Me podría decir cómo realiza principalmente sus desplazamientos diarios de casa al trabajo, a lugar de estudios o de ocio? 25
Tabla 10: ¿Estás federado/a? 27
Tabla 11: ¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. actividad física y deporte? 28
Tabla 12: ¿Me podría indicar los motivos por los que abandonó la práctica de la actividad física y deporte? (máximo tres respuestas) 30
Tabla 13: ¿Me podría indicar los motivos por los que no practica ninguna actividad física y deporte? (respuesta múltiple) 30
Tabla 14: Fuera del horario escolar y laboral, ¿Cuáles son las actividades a la que dedicas más tiempo? Elige una o varias, las que consideres que te reflejan mejor 33
Tabla 15: ¿Cuál es tu nivel de actividad en un día normal? 35
Tabla 16: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada realizas? (Es moderada cuando todavía puedes mantener una conversación sin jadear). En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física intensa realizas? (Es intensa si empieza a costar hablar o incluso llegas a jadear) 35
Tabla 17: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada realizas? (Es moderada cuando todavía puedes mantener una conversación sin jadear). En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física intensa realizas? (Es intensa si empieza a costar hablar o incluso llegas a jadear) 36
Tabla 18: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física realizas? 36
Tabla 19: ¿Con qué frecuencia practicas actividad física / deporte a la semana? 38
Tabla 20: Indica cuál o cuáles prácticas en la actualidad. 39
Tabla 21: Dónde practicas actividad física y deporte habitualmente 40
Tabla 22: Eres socio o socia de alguna instalación deportiva 41
Tabla 23: A la hora de planificar tu entrenamiento ¿tienes en cuenta los consejos o métodos sugeridos en alguno de estos medios? 42
Tabla 24: ¿Qué es lo que más te motiva a practicar actividad física y deporte? 43
Tabla 25: ¿Qué es lo que te lo impide? (respuesta múltiple) 44
Tabla 26: ¿Cuál es la actividad deportiva que te gustaría practicar pero no puedes? (en función de si practica o no actividad física y deporte) 45
Tabla 27: ¿Cuál es la actividad deportiva que te gustaría practicar pero no puedes? (por sexo y edad) 45
Tabla 28: ¿Dónde prefieres practicar actividad física y deporte? 47
Tabla 29: Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar actividad física y deporte 49
Tabla 30: ¿Qué te llevo a no practicar actividad física y deporte o a dejarlo si lo has practicado? 50

Gráfico 1: Personas que practicaron actividad física y deporte según frecuencia y edad 15
Gráfico 2: Frecuencia de la práctica de jóvenes de 15 a 29 años en 2023 16
Gráfico 3: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según el lugar donde suelen practicar (En porcentaje de la población que practicó actividad física y deporte en el último año) 19
Gráfico 4: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según número de modalidades deportivas. (En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año) 20
Gráfico 5: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según suelan practicar deportes individuales o de equipo. 21
Gráfico 6: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año en las modalidades más frecuentes según sexo. 21
Gráfico 7: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023* 22
Gráfico 8: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023* según sexo... 23
Gráfico 9: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023* según grupos de edad 24
Gráfico 10: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año y al menos uno de los padres ha practicado actividad física y deporte según características 26
Gráfico 11: Personas que están abonadas o son socias de gimnasios o asociaciones deportivas según características. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo) 27
Gráfico 12: Motivos principales por los que han practicado actividad física y deporte según sexo 29
Gráfico 13: Principales barreras para la práctica deportiva 31
Gráfico 14: ¿Cómo te desplazas a tu centro de estudios o trabajo? 34
Gráfico 15: ¿Cuánto te interesa la actividad física y deporte en general? ¿Y cuánto te interesa practicar tú alguna actividad física y deporte? 37
Gráfico 16: ¿Cuánto te interesa la actividad física y en general? ¿Y cuánto te interesa practicar tú alguna actividad física y deporte? 37
Gráfico 17: Sin tener en cuenta educación física, ¿practicas alguna actividad físico-deportiva / haces ejercicio físico / actividad física habitualmente? 38
Gráfico 18: ¿Entrenas bajo la supervisión de un/a entrenador/a u otro profesional? 41
Gráfico 19: ¿A qué edad comenzaste a hacer actividad física y deporte? 43
Gráfico 20: En la actualidad, encuentras algo que te impida desarrollar 44
Gráfico 21: ¿Sientes que tienes suficientes opciones para hacer actividad física y deporte en tu entorno? 46
Gráfico 22: Has sentido que tu familia o entorno te presiona para practicar actividad física y deporte y/o lograr mejores resultados en competición y has sentido que tu familia o entorno te presiona para que no practiques actividad física y deporte (respuestas afirmativas) 48
Gráfico 23: En la actualidad no practicas actividad física y deporte. Y anteriormente ¿has practicado? 49
Gráfico 24: ¿A qué edad dejaste de hacer actividad física y deporte? 50

Introducción

Dentro del Plan Joven Municipal, el Servicio de Deporte del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz precisa abordar la realización de un estudio diagnóstico sobre personas jóvenes, deporte y actividad física.

El objetivo principal del estudio es identificar los intereses y necesidades de la población joven de Vitoria-Gasteiz (12-30 años) en materia de actividad física y deporte, para que, la administración municipal, y también el resto de agentes implicados, puedan definir con mayores garantías sus políticas y servicios a este tipo de población.

En respuesta a esa necesidad se ha desarrollado este estudio donde se analizan diversos aspectos que influyen en la participación deportiva de las personas jóvenes, identificando tanto las barreras existentes como las oportunidades para incrementar su involucramiento.

Marco Teórico

En los últimos años, la práctica deportiva entre las personas jóvenes ha sido objeto de preocupación tanto a nivel social como institucional. Diversos estudios han mostrado que, aunque la actividad física sigue siendo un componente importante en la vida de muchas personas jóvenes, las tasas de participación deportiva están disminuyendo en algunos subgrupos.

El Barómetro de Hábitos Deportivos en España 2022, elaborado por el Consejo Superior de Deportes, indica una reducción en la práctica regular de actividades físicas y deportes en los últimos años, especialmente entre los adolescentes, particularmente afectada por la pandemia de COVID-19. Los hábitos sedentarios y el crecimiento de alternativas de ocio digital han jugado un papel crucial en esta tendencia. Entre las personas jóvenes de 15 a 24 años, el informe reveló que solo el 45% realiza actividad física y deporte de manera regular, frente al 50% que lo hacía antes de la pandemia. Sin embargo, no toda la evidencia apunta a una disminución homogénea. Según el Informe Anual sobre Actividad Física de la Unión Europea (2021), mientras que la participación en deportes convencionales como fútbol o baloncesto ha disminuido, se ha observado un aumento en la preferencia por actividades físicas como el *running*, el ciclismo o las actividades al aire libre, que no requieren necesariamente pertenencia a un club o el uso de instalaciones deportivas convencionales.

Paralelamente, en todo el Estado y también en Vitoria-Gasteiz ha crecido la oferta de gimnasios privados y en la que particularmente actividades como el *Powerlifting*, han encontrado un hueco relevante entre personas jóvenes. Esto supone un cambio relevante en muchos casos, puesto que el levantamiento de peso libre no siempre ha tenido eco ni ha sido recomendado en personas muy jóvenes.

Estos cambios reflejan también una transformación en el sentido que las personas jóvenes atribuyen a la práctica deportiva. Deporte ya no es asociado únicamente a competición, rendimiento, ocio o socialización. Actualmente es necesario considerar dos dimensiones adicionales que no siempre van de la mano: salud - bienestar y autoconcepto físico/imagen.

Actividad física y deporte, salud mental y autoconcepto físico

La percepción de la actividad física y deporte como una herramienta para mejorar la salud mental y el equilibrio emocional parece haber ganado terreno entre algunas personas jóvenes. Esto se ve reforzado por estudios recientes que muestran un creciente interés en deportes menos competitivos y más centrados en el bienestar físico y emocional (Puig y Garriga, 2021). Sin embargo, existen otras dimensiones susceptibles de ser analizadas que pueden tener impacto en la salud física y mental de las personas jóvenes, así como en su adherencia o rechazo a la práctica deportiva: prácticas deportivas poco saludables, sobrepresión por los resultados en la infancia y juventud, resiliencia y cultura del esfuerzo.

El espacio de lo público y de lo privado

El análisis de la relación de las personas jóvenes con la actividad física y deporte representa un aspecto crucial. Es fundamental distinguir entre la práctica deportiva en espacios públicos y privados, así como comprender la oferta de servicios deportivos tanto de origen público como privado. Además, esta relación se extiende al uso de los espacios públicos y al acceso a recursos privados.

En términos de espacio, el uso de instalaciones públicas (como polideportivos municipales, centros cívicos, piscinas, canchas y parques) es un recurso fundamental para garantizar la accesibilidad de la actividad física y deporte a todos los estratos sociales. No obstante, la accesibilidad y la calidad de estas instalaciones varían dependiendo de las políticas locales y de la inversión en infraestructuras deportivas. Vitoria-Gasteiz siempre se ha caracterizado por una

oferta amplia de espacios de diferente naturaleza que así mismo han intentado ampliarse adaptándose a las realidades culturales emergentes en la ciudad con nuevos recursos.

Además, la oferta pública y el propio desarrollo de prácticas deportivas en espacios públicos como parques, calles y plazas han cambiado considerablemente la propia forma de los espacios urbanos. Más allá de las canchas de futbito o baloncesto, encontramos en nuestras calles nuevos recursos para la práctica de actividades físicas y deportes urbanos y actividades al aire libre, como el *skate*, el *parkour*, el *running*, o la calistenia, los cuales han ganado popularidad. La promoción pública de estas actividades mediante la construcción de espacios habilitados dentro de nuestra ciudad permite ampliar la oferta dando alternativas a los deportes mayoritarios. Por tanto, cabe preguntarse si este importante esfuerzo se está adecuando a las necesidades de las personas jóvenes, o si estas encuentran otras barreras que impiden el desarrollo de la actividad física y deportiva.

Así mismo, cabe analizar la opinión que las personas jóvenes tienen sobre ese espacio público, en qué medida lo reconocen y valoran como propio, se sienten cómodas y seguras en estos espacios, pero también en qué medida se sienten comprometidas en el cuidado de un espacio compartido.

Por otro lado, la oferta privada de actividad física y deporte se ha diversificado considerablemente, abarcando desde gimnasios hasta clubs deportivos y academias especializadas. Los datos de Eurobarometer on Sport and Physical Activity (2022) revelan que en España, un 34% de las personas jóvenes entre 16 y 24 años acude a instalaciones privadas para hacer actividad física y deporte, lo cual evidencia la creciente importancia de la oferta privada. Sin embargo, y pese a la proliferación de espacios autodefinidos como “low cost”, esta oferta suele estar condicionada por barreras económicas que pueden excluir a sectores de la población con menos recursos. Otro tipo de actividades deportivas, ya sea por la tecnificación de los materiales, la presión de las marcas o la aspiración de emular a deportistas profesionales, tiende a crear un imaginario elitista que puede redundar en la actitud de las personas jóvenes ante la actividad física y deporte.

Es necesario, por tanto, entender en qué medida existen barreras socioeconómicas que limiten la práctica deportiva.

Objetivos

Los objetivos específicos del estudio son:

• Analizar las variaciones en las preferencias de la práctica deportiva en la población joven del municipio de Vitoria-Gasteiz tras la pandemia COVID 19.

• Contrastar las tipologías de uso de la actividad física y deportiva entre la población que realiza actividad deportiva formalizada (deporte escolar y federado) con la que la realiza de manera informal (centros privados, espacio público).

• Entender las motivaciones para la práctica o abandono de la actividad deportiva incluyendo factores como la autopercepción (imagen física, capacidad de superación) y la integración – aceptación en sus grupos de referencia.

• Estudiar el conocimiento de la oferta pública deportiva y el valor otorgado a dicha oferta.

• Identificar barreras a la práctica deportiva y el posible desarrollo de conductas sedentaristas o de rechazo a la actividad física y deporte.

• Entender las motivaciones hacia la práctica deportiva incluyendo el autoconcepto físico.

• Entender posibles prácticas de riesgo en el ámbito de la práctica deportiva más allá de la propia de la actividad física (ej. retos virales peligrosos para la salud).

• Entender el impacto o valor contingente que tiene la oferta pública actual: ¿qué entienden las personas jóvenes que sucedería si no contaran con esa oferta pública (en términos de práctica deportiva, salud, ocio…)?

• Análisis desde la perspectiva de género.

Metodología de trabajo

Fase 1: Investigación Documental

Fuentes internas:
- Fuentes documentales de los Servicios de Deporte y Juventud.
- Fuentes documentales internas del Servicio de Espacio Público.
- Anuario Estadístico Municipal.

Fuentes externas
- EUSTAT y su estadística de equipamientos sociales.
- Observatorio Vasco de la Juventud para recabar datos de práctica deportiva comparados.
- Revisión de artículos.
- De acuerdo con el equipo promotor del proyecto, se seleccionarán 10 ciudades de interés. Personal de Adimen recabará la información pública disponible sobre equipamientos y proyectos destacados en esos municipios.

Fase 2: Investigación mediante Encuesta

- **Universo:** personas de 12 a 30 años de Vitoria-Gasteiz.
- **Tipo de encuesta:** encuesta presencial en puntos de encuentro y en centros de enseñanza.
- **Muestra:** 398 encuestas realizadas del 2 al 18 de diciembre de 2024 y distribuidas de la siguiente manera:

	Hombre	Mujer	Otros *	**TOTAL**
De 12 a 16 años	59	66	7	132
De 17 a 23 años	65	69	4	138
De 24 a 30 años	63	65	0	128
Total	187	200	11	398

* Otros: 1 no binario +10 prefiero no contestar

- **Error muestral:** para un nivel de confianza del 95% y en las condiciones habituales de muestreo p=q=50%, el margen de error teórico, ha sido del 4,89%.
- **Anonimato y confidencialidad:** se ha garantizado el absoluto anonimato de las respuestas de las personas encuestadas.
- **Control de calidad:** Norma ISO 20252 y el código de conducta ICC/ESOMAR. Complementariamente, análisis de consistencia basados en la duración de los cuestionarios y en los valores de las utilidades individuales.

Fase 3: Investigación mediante Entrevistas en Profundidad

Se han realizado entrevistas en profundidad con una duración media de unos 45-60 minutos entre jóvenes con diferente relación con la actividad deportiva, distribuidas de la siguiente forma:

Perfil	Cantidad
Chica 12-16 años que practica actividad física y deporte	1
Chico 12-16 años que practica actividad física y deporte	1
Chica 17-23 años que no practica actividad física y deporte	2
Chico 17-23 años que no practica actividad física y deporte	2
Chica 17-23 años que practica actividad física y deporte	1
Chico 24-30 años que practica actividad física y deporte	2
Chica 24-30 años que no practica actividad física y deporte	1
Chico 24-30 años que no practica actividad física y deporte	2

Las entrevistas se han analizado en función de la ***Grounded Theory*** es un enfoque metodológico que permite construir teoría a partir de los datos, en lugar de partir de una teoría preexistente. Es un proceso iterativo y flexible, y como tal, requiere una aproximación sistemática.

Las etapas principales son:

1. Lectura Inicial y Familiarización con los Datos: implica leer detenidamente cada entrevista para obtener una comprensión general de las experiencias y perspectivas de cada participante.

2. Codificación Abierta: se identifican conceptos clave y categorías preliminares dentro de los datos. Esto implica desglosar los textos en partes más pequeñas y asignar códigos descriptivos a cada sección relevante.

3. Codificación Axial: se establecen relaciones entre las categorías y subcategorías identificadas en la codificación abierta. Esto implica agrupar los códigos relacionados y comenzar a identificar patrones o temas.

4. Codificación Selectiva: se selecciona la categoría central que mejor representa el fenómeno estudiado. Esta categoría central se utilizará para integrar todos los demás temas y subtemas en una narrativa coherente.

5. Construcción de Teoría: a partir de los resultados de las etapas de codificación, se desarrolla una teoría o marco conceptual que explique el fenómeno de la práctica deportiva entre jóvenes, teniendo en cuenta tanto a quienes la practican como a quienes no.

Fase 1: Investigación Documental

En esta fase se compilan y analizan datos de cuatro informes significativos sobre los hábitos deportivos en España y Euskadi, abarcando diversos aspectos sociodemográficos y psicosociales de la práctica deportiva.

1. Hábitos Deportivos en España (CIS, Estudio nº 3447, marzo 2024).
2. Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 del Ministerio de Cultura y Deporte junto al Consejo Superior de Deportes.
3. Diagnóstico de la Situación de la Juventud en Euskadi 2024 del Gazteen Euskal Behatokia/Observatorio Vasco de la Juventud.
4. Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz 2008.

El objetivo es proporcionar una visión holística que ayude a comprender las tendencias actuales y pasadas, los motivos para practicar o abandonar la actividad física y deporte, y las barreras enfrentadas por diferentes grupos.

1. Participación en Actividades Deportivas

En 2023, más de la mitad de las personas jóvenes en Euskadi practicaban actividad física y deporte regularmente, lo que indica un compromiso significativo con la actividad física. Sin embargo, se observa un descenso en la participación frecuente en comparación con 2021, un año que mostró un aumento debido a la conciencia elevada sobre la salud física post-pandemia.

La diferencia en la frecuencia de práctica deportiva entre géneros y grupos de edad destaca, especialmente, en cómo las personas más jóvenes tienden a participar más activamente, y cómo las tasas disminuyen con la edad y varían entre hombres y mujeres. Además, la afiliación a clubes deportivos parece jugar un rol crucial en la intensidad con que las personas jóvenes se involucran en las actividades físicas y deportivas.

Comparando esto con la encuesta nacional de 2022, se observa un incremento general en la participación deportiva desde la etapa pre-COVID-19, aunque con una variación en la frecuencia de la práctica. Las variables de edad, sexo y nivel educativo son determinantes claros en la tasa de participación deportiva, evidenciando que las personas más jóvenes y los hombres tienen una tasa de actividad más alta.

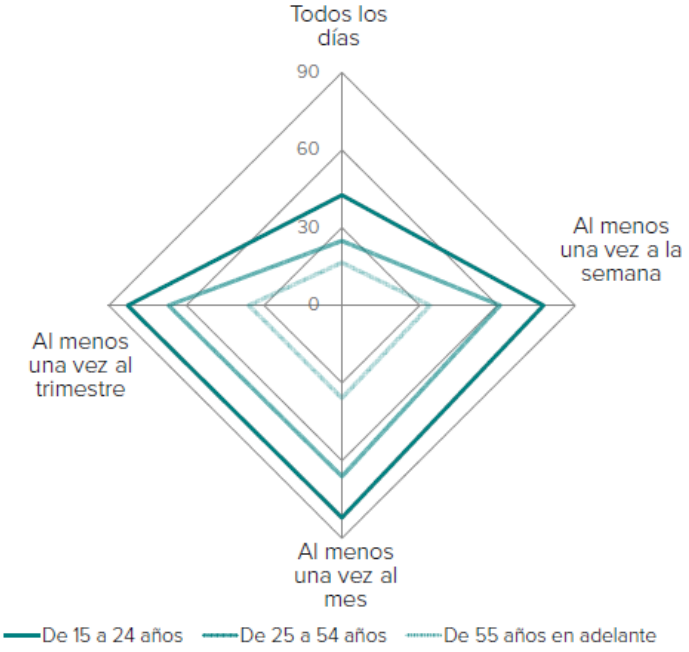
Los resultados de la encuesta sobre Hábitos Deportivos en España de 2022, indicaban que aproximadamente 6 de cada 10 personas de 15 años en adelante practicó actividad física y deporte en el último año, ya fuese de forma periódica u ocasional.

Esta cifra representaba un incremento de 3,8 puntos porcentuales respecto a 2015, etapa pre-COVID-19 en la que el porcentaje se situó en 53,5%. Si se comparan los resultados con la edición de 2020 (inmersa en la crisis del COVID-19), se registró un descenso de 2,3 puntos porcentuales.

En 2022, el análisis de la tasa de práctica deportiva puso de manifiesto que aquellos que practicaban actividad física y deporte solían hacerlo con frecuencia, el 23,8% de la población diariamente y el 52,5% al menos una vez por semana. El 56,2% de la población practicaba actividad física y deporte, al menos, una vez al mes y el 56,7%, al menos, una vez al trimestre. Respecto a 2015 (edición pre-COVID-19) se observaron incrementos en todas las frecuencias consideradas. Y si se comparaban los resultados con 2020, se observaron descensos en la frecuencia de la práctica. Los que practicaron actividad física y deporte semanalmente dedicaron en conjunto un promedio de 326 minutos a la semana.

La edad, el sexo y el nivel de estudios son variables determinantes en la práctica deportiva. En 2022, las tasas de participación anual superaron el 80% entre la población más joven y descendían con el aumento de la edad. En función del sexo se observaron diferencias que mostraban que la práctica deportiva continuaba siendo superior en los hombres que en las mujeres, independientemente de la frecuencia, situándose en términos anuales en 63,1% y 51,8% respectivamente.

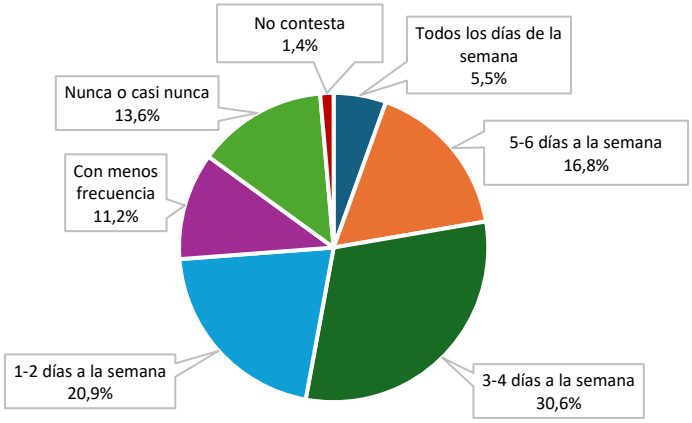
Gráfico 1: Personas que practicaron actividad física y deporte según frecuencia y edad
(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

Como se puede observar en el siguiente gráfico, según los datos del Diagnóstico de la Situación de la Juventud en Euskadi de 2024, en 2023 algo más de la mitad de la juventud de Euskadi practicaba actividad física y deporte, al menos, tres días a la semana (52,9 %). Y si a ese grupo se sumaba el de quienes lo practican uno o dos días por semana, se observaba que casi tres de cada cuatro jóvenes (73,8 %) hacía actividad física y deporte todas las semanas, con mayor o menor intensidad. Por el contrario, una cuarta parte (24,8 %) lo practicaba menos de un día por semana o casi nunca.

Gráfico 2: Frecuencia de la práctica de jóvenes de 15 a 29 años en 2023



Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Las cifras más altas de jóvenes que practicaban actividad física y deporte al menos tres días a la semana se registraron en 2021 (vease tabla 1), impulsadas por la importancia concedida a la actividad física y deporte como reacción a la pandemia de la COVID-19. En 2023, los porcentajes de quienes practicaban actividad física y deporte, al menos, tres días a la semana descendieron respecto a 2021, principalmente entre las mujeres jóvenes y en el grupo de edad de 20 a 24 años.

Tabla 1: Evolución del porcentaje de jóvenes de 15 a 29 años que practican actividad física y deporte al menos tres días por semana, según sexo y grupos de edad

Año	Total	Sexo		Grupos de edad		
		Mujeres	Hombres	15-19 años	20-24 años	25-29 años
2012	40,2%	29,6%	50,2%	49,3%	39,2%	35,0%
2016	49,0%	37,2%	60,3%	54,5%	49,2%	44,2%
2021	56,4%	52,2%	60,7%	58,7%	55,2%	55,3%
2023	52,9%	45,9%	59,5%	57,8%	47,9%	53,0%

Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Analizando las diferencias por grupos de edad de mujeres y hombres jóvenes (vease tabla 2), se observaba que, en 2023, en todos los grupos de edad de hombres la mayoría practicaba actividad física y deporte al menos tres días a la semana, y los más jóvenes (15-19 años) eran quienes lo practicaban con mayor frecuencia. Entre las mujeres, solo en el grupo de edad de 15 a 19 años eran mayoría quienes practicaban actividad física y deporte con una frecuencia de tres o más días a la semana, aunque en ese mismo grupo, una de cada cinco mujeres (20,2%) decía no practicar actividad física y deporte nunca o casi nunca. Entre los 20 y los 24 años se registraban los porcentajes más bajos de quienes practicaban actividad física y deporte al menos tres días a la semana, tanto entre los hombres como entre las mujeres. Por otro lado, las personas jóvenes que pertenecían a alguna asociación o club deportivo presentan una práctica de actividad física y deporte mucho más intensa que quienes no pertenecían a ninguna asociación de este tipo (el 83,5 % y 46,1 % respectivamente practican actividad física y deporte al menos tres días por semana).

Tabla 2: Frecuencia de práctica deportiva de jóvenes de 15 a 29 años en 2023 , según grupos diferenciados de sexo y edad

	Mujeres			Hombres		
	15-19	20-24	25-29	15-19	20-24	25-29
Todos los días de la semana	3,4%	4,3%	3,7%	8,8%	7,4%	4,9%
5-6 días a la semana	14,9%	9,8%	10,3%	26,7%	18,8%	18,8%
3-4 días a la semana	32,2%	28,5%	30,3%	29,1%	26,6%	37,5%
1-2 días a la semana	16,8%	21,6%	26,7%	22,7%	19,2%	18,8%
Con menos frecuencia	7,6%	15,5%	14,1%	4,8%	15,2%	10,6%
Nunca o casi nunca	20,2%	19,9%	13,3%	7,7%	11,9%	8,9%
No contesta	4,9%	0,3%	1,6%	0,2%	0,9%	0,5%
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%
AL MENOS TRES DÍAS	50,5%	42,6%	44,3%	64,6%	52,8%	61,2%

Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Centrándonos en Vitoria-Gasteiz, en el Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud de 2008, al comienzo de la adolescencia (13-14 años), el 80,3% realizaba actividad física y deporte con asiduidad, porcentaje que descendía al llegar a los quince años al 73,7%.

Tabla 3: ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva habitualmente? (según sexo)

	De 13 y 14 años	De 15 a 18 años	Total
Sí	80,3%	73,7%	76,7%
No	19,7%	26,3%	23,3%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la Juventud de Vitoria-Gasteiz

De partida, antes de los 14 años, el nivel de práctica deportiva era menor por parte de las chicas. A ello hay que añadir el descenso de la práctica deportiva mucho más acentuado entre las chicas, en los cambios de ciclos vitales de la adolescencia (el paso de los 13-14 años a los 15-18 años).

Tabla 4: ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva habitualmente? (según sexo y edad)

		De 13 y 14 años	De 15 a 18 años	Total
Chica	Si	70,6%	57,6%	63,2%
	No	29,4%	42,4%	36,8%
	Total	100%	100%	100%
Chico	Si	87,0%	88,2%	87,7%
	No	13,0%	11,8%	12,3%
	Total	100%	100%	100%

Fuente: Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la Juventud de Vitoria-Gasteiz

2. Dónde se Practica Actividad Física y Deporte

El estudio sobre Hábitos Deportivos del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2024, reflejaba que los clubes privados o gimnasios eran el lugar principal para más de la mitad de los jóvenes que realizaban actividades físicas y deportivas (vease tabla 5). Y la elección de las instalaciones públicas variaba con la edad: mientras que el 24% de las personas jóvenes de 16 a 24 años preferían estas instalaciones, el porcentaje aumentaba al 31,5% entre el grupo de 25 a 34 años.

Tabla 5: ¿En qué lugar realiza Ud. habitualmente su actividad deportiva? (Respuesta múltiple, máximo tres lugares)

	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
En instalaciones de un club privado o gimnasio	39,8	52,6	55,7	45,0	40,1	31,8	19,5	10,8
En el campo, medio natural de montaña o acuático (mar, lago, pantano, río)	31,9	36,2	34,9	32,0	30,9	31,8	28,3	37,0
En instalaciones públicas (municipales u otro tipo)	27,3	24,0	31,5	31,0	24,9	24,6	28,0	27,5
En una calle, parque, plaza o lugar público	25,8	33,6	27,3	28,1	25,4	22,6	22,0	17,2
En casa	10,4	5,2	10,4	11,8	12,7	17,4	30,0	17,0
En instalaciones deportivas de carácter vecinal o social abiertas a la comunidad	3,2	2,4	1,3	2,7	3,4	4,8	3,6	3,7
En instalaciones deportivas privadas para residentes (en urbanizaciones y similares)	2,1	3,0	1,2	2,8	2,7	3,7	2,0	0,3
En instalaciones de un centro de enseñanza	1,5	4,7	2,0	1,4	0,8	0,7	0,6	0,3
En instalaciones del centro de trabajo	0,4	1,8	0,7	0,4	0,2	0,1	-	-
En instalaciones sin especificar su carácter público/privado	0,3	0,8	0,3	0,4	0,1	0,5	0,3	0,6
Otro lugar	0,7	0,3	0,5	1,0	0,8	0,6	1,0	0,2
N.S.	-	-	-	-	0,1	-	-	-
(N)	4.064	512	630	796	820	621	423	262

Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos en España 2024

Según los datos del estudio sobre Hábitos Deportivos en España de 2024, la mayoría de las personas de 16 a 34 años consideraba que había suficientes instalaciones para la práctica de la actividad física y deporte en su entorno, mientras que una de cada tres personas consideraba que la oferta de instalaciones deportivas se podía mejorar o incrementar por considerarla insuficiente.

Tabla 6: Hablando en términos generales, ¿diría Ud. que las instalaciones para la práctica de la actividad física y deporte que existen en su barrio, comunidad o pueblo son suficientes o insuficientes para las necesidades de la población como Ud. y su familia?

	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Son suficientes	56,8	65,0	59,4	53,9	53,1	54,6	58,5	58,2
Son insuficientes	39,2	32,9	39,2	43,3	44,6	40,6	35,3	31,7
En realidad, no hay ninguna instalación cerca de casa	0,8	0,4	-	0,5	0,6	1,3	1,3	1,2
N.C.	3,2	1,6	1,5	2,2	1,7	3,5	4,9	9,0
(N)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos en España 2024

Centrando la pregunta en la disponibilidad de espacios al aire libre para la práctica deportiva en el municipio del entrevistado, los datos son similares a los obtenidos en referencia a la disponibilidad de instalaciones, la mayoría de personas de 16 a 34 años consideraba que tenía suficientes espacios, y uno de cada tres mostraba su insatisfacción y consideraba que hacían falta más espacios al aire libre para practicar la actividad física o deporte.

Tabla 7: ¿Y qué diría Ud. sobre la disponibilidad de espacios al aire libre para la práctica deportiva en su comunidad, son suficientes o insuficientes?

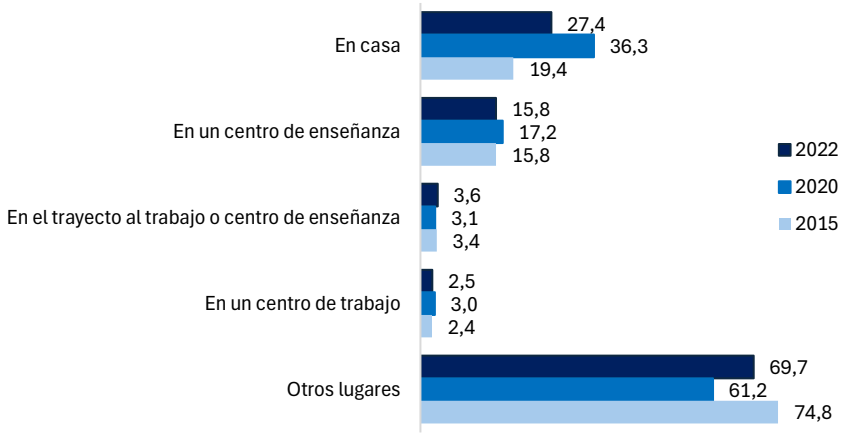
	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Son suficientes	61.2	66.3	58.8	58.5	61.4	63.2	62.9	58.6
Son insuficientes	35.6	32.2	39.8	39.8	36.9	34.0	33.5	29.5
En realidad, no hay ninguno cerca de casa	0.8	0.8	0.5	0.8	0.4	0.4	0.7	2.3
N.C.	2.5	0.8	0.9	0.9	1.3	2.4	2.9	9.7
(N)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos en España 2024

Según los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2022, un 45,3% de los que practican actividad física y deporte prefieren espacios al aire libre, un 22,3% espacios cerrados y el 32,4% ambos entornos indistintamente.

Como se puede observar en el siguiente gráfico, se produce un cambio notable en la práctica deportiva en casa, que aumentó considerablemente en 2020 (27,4%) comparado con 2015 (19,4%), posiblemente debido a la pandemia de COVID-19, pero disminuyó en 2022 (15,8%) a medida que las restricciones se relajaron y las personas pudieron regresar a otros espacios. La práctica deportiva en otros lugares (como parques y gimnasios) también muestra una tendencia a la normalización, con una disminución de 74,8% en 2020 a 69,7% en 2022, reflejando un retorno gradual a las actividades al aire libre o en instalaciones especializadas tras el pico de la pandemia.

Gráfico 3: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según el lugar donde suelen practicar (En porcentaje de la población que practicó actividad física y deporte en el último año)



Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos en España 2022

Por otra parte, considerando las personas que practicaron actividad física y deporte en el último año en espacios abiertos de uso libre, se observaba que casi la mitad utilizaba espacios abiertos en medio urbano, el 18,7% era un medio acuático y el 34,8% en otros espacios abiertos de uso libre no urbanos.

Más de la mitad de las personas que practicaban actividad física y deporte utilizaba instalaciones específicas para ello, el 52,8%, cifra que supone un incremento de 7,5 puntos porcentuales respecto a la edición 2020 de la encuesta.

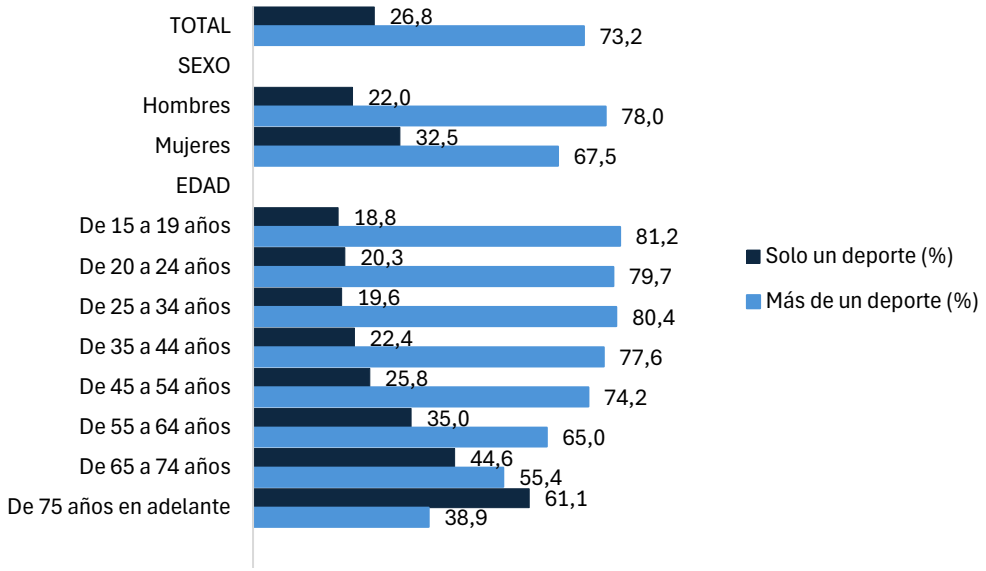
3. Modalidades Deportivas

Las actividades físicas y deportivas más populares incluyen gimnasio, senderismo, montañismo, correr y fútbol. Mientras el gimnasio y correr son las actividades físicas y deportivas más realizadas en ambos géneros, las mujeres prefieren en mayor medida el baile y zumba y los hombres el fútbol. También cabe resaltar cómo varían las preferencias deportivas con la edad, con las personas jóvenes favoreciendo los deportes de equipo y las personas de más edad optando por actividades que pueden practicarse individualmente.

En el estudio sobre Hábitos Deportivos en España de 2022, los datos mostraban una tendencia hacia la diversificación en la práctica deportiva, donde la mayoría de las personas buscaba variar sus rutinas de ejercicio, posiblemente para obtener un entrenamiento más completo, evitar la monotonía, o simplemente disfrutar de diferentes experiencias deportivas. Esta variedad en las modalidades practicadas podría también reflejar una mayor disponibilidad y accesibilidad a distintos tipos de deportes y actividades físicas. De hecho, tres de cada cuatro personas, un 73,2% de los que practicaban actividad física y deporte en el último año lo hicieron en más de una modalidad deportiva (vease gráfico 4).

Entre las mujeres era más frecuente que entre los hombres la práctica de una sola modalidad, un 32,5%, y 22% respectivamente. La práctica de más de una actividad física y deporte disminuye con la edad, aumentando la de una sola actividad física y deporte.

Gráfico 4: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según número de modalidades deportivas. (En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año)

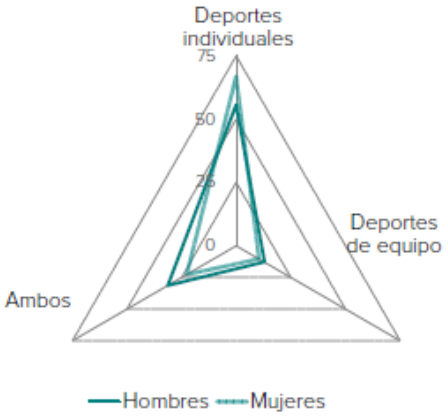


Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos en España 2022

En 2022, la preferencia por la práctica de deportes individuales aumentó 2,9 puntos respecto a 2015 situándose en el 60,9% de la población analizada, frente al 11,7% que se inclinó por los deportes colectivos o el 27,4% que no mostró preferencia alguna. Se registraron notables diferencias en el sexo, alcanzando la preferencia por el deporte individual el 66,9% de las mujeres, frente al 55,7% registrado en los hombres (vease gráfico 5). Por grupos de edad, entre las personas más jóvenes es más frecuente la preferencia de deportes colectivos.

Gráfico 5: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año según suelan practicar deportes individuales o de equipo.

(En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año)



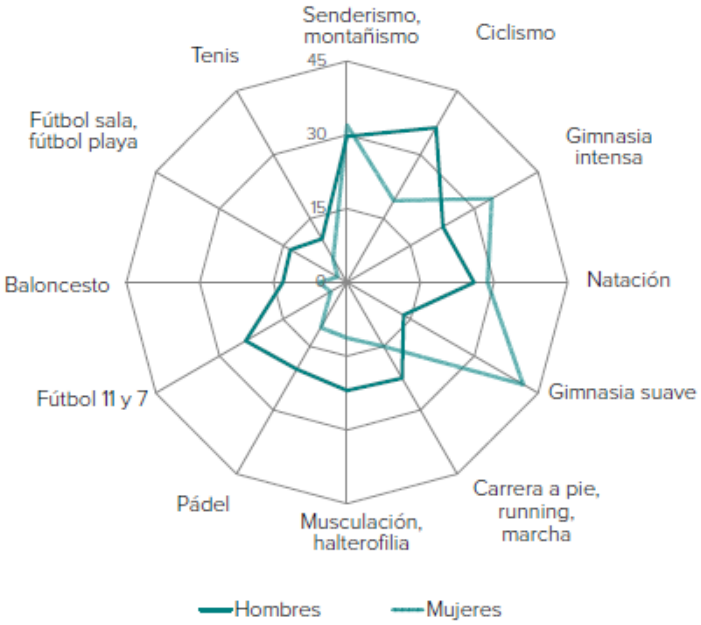
Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

Las actividades físicas y deportivas más practicadas eran el senderismo y montañismo con una tasa de participación del 30,8%, el ciclismo 28,4%, la gimnasia intensa 28%, y la carrera a pie, running o marcha un 19%.

Como se puede observar en el siguiente gráfico, entre los hombres era mucho más frecuente la práctica de fútbol, ciclismo, pádel, musculación y halterofilia, baloncesto, tenis, o pesca, mientras se observaban porcentajes superiores en las mujeres en cualquier tipo de gimnasia o en natación.

Gráfico 6: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año en las modalidades más frecuentes según sexo.

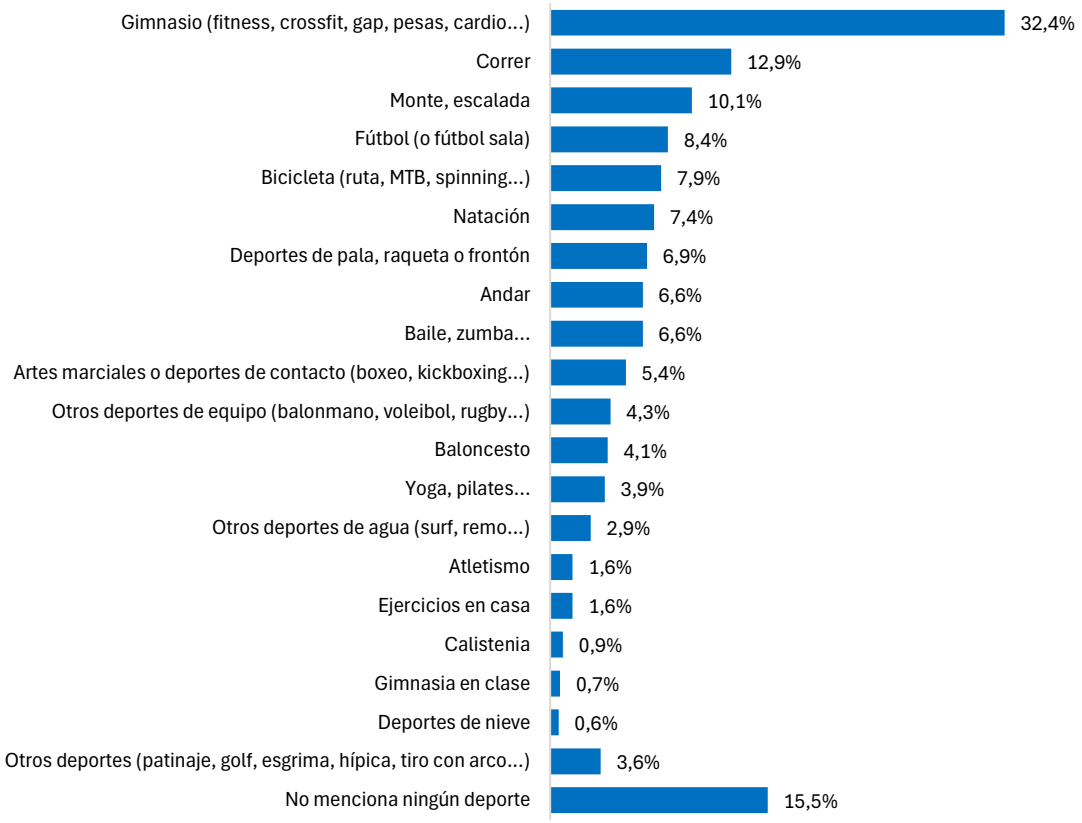
(En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

Según los datos del Observatorio Vasco de la Juventud de 2024, los ejercicios en gimnasio eran la modalidad deportiva que más practica la juventud de Euskadi en 2023, con una gran diferencia respecto al resto de actividades físicas y deportes. Le seguían, en segundo y tercer lugar, correr e ir al monte. Se trataba, en los tres casos, de actividades que pueden realizarse de forma individual. De hecho, en el ranking de actividades físicas y deportes más practicados, cinco de las seis modalidades deportivas que ocupaban las primeras posiciones podían realizarse de forma individual y únicamente el fútbol como deporte requiere de otras personas para poder practicarse.

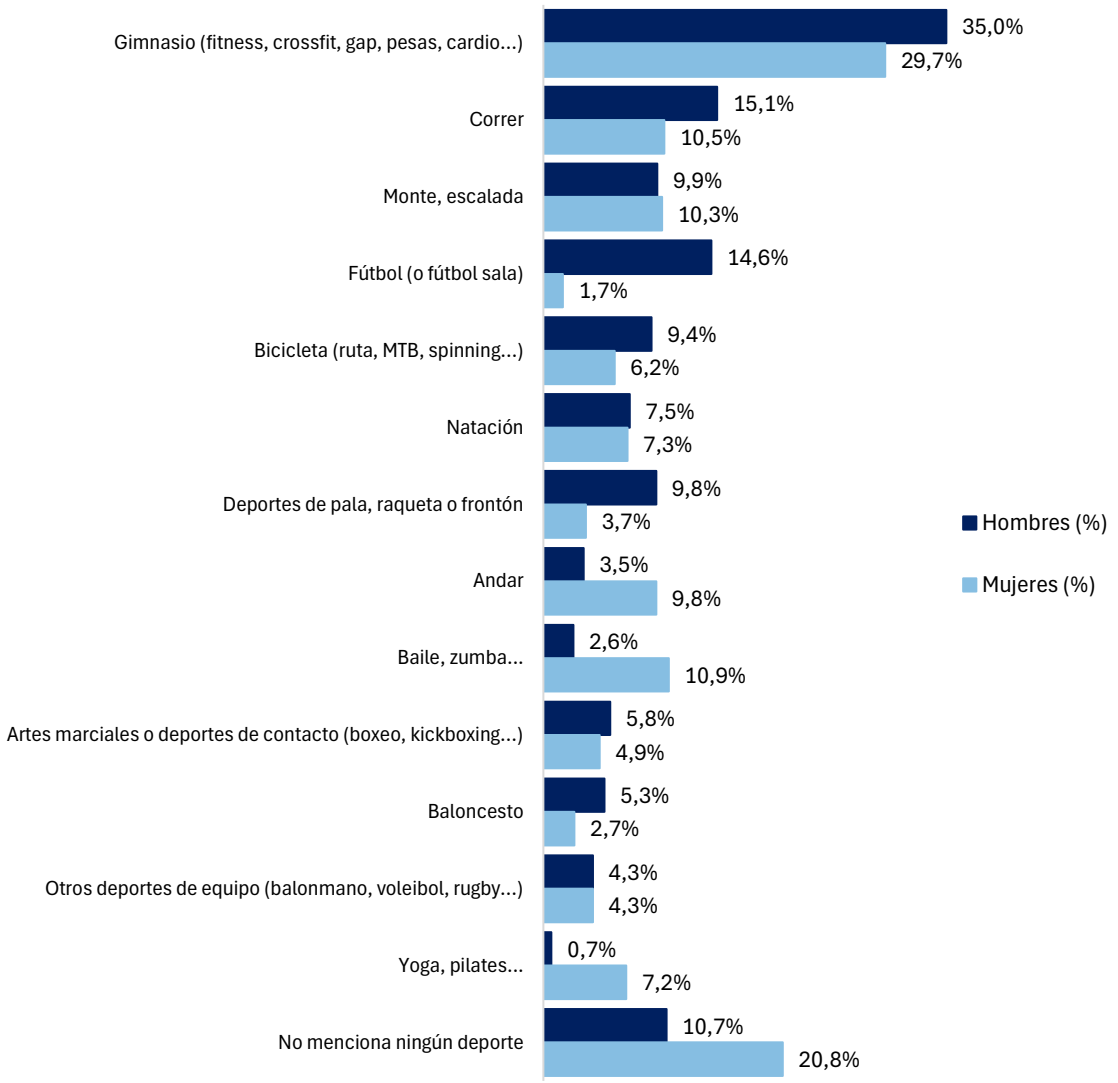
Gráfico 7: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023*



* Cada persona podía mencionar un máximo de dos actividades físicas y deportes, no todos los que practica.
Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

El gimnasio (incluyendo fitness, crossfit, entre otros) era la actividad física y deportiva más popular, especialmente entre los hombres (35%) en comparación con las mujeres (29,7%) (vease el gráfico 8). Correr era también una práctica más popular entre los hombres (15,1%) que entre las mujeres (10,5%). Por otro lado, el baile y zumba eran actividades elegidas principalmente por las mujeres (10,9%) que por los hombres (2,6%). Además, cabe destacar, como un mayor porcentaje de mujeres (20,8%) que de hombres (10,7%) afirmaba no practicar ninguna actividad física y deporte, lo que indicaba diferencias en la participación deportiva o en el interés por la actividad física y deporte entre los géneros.

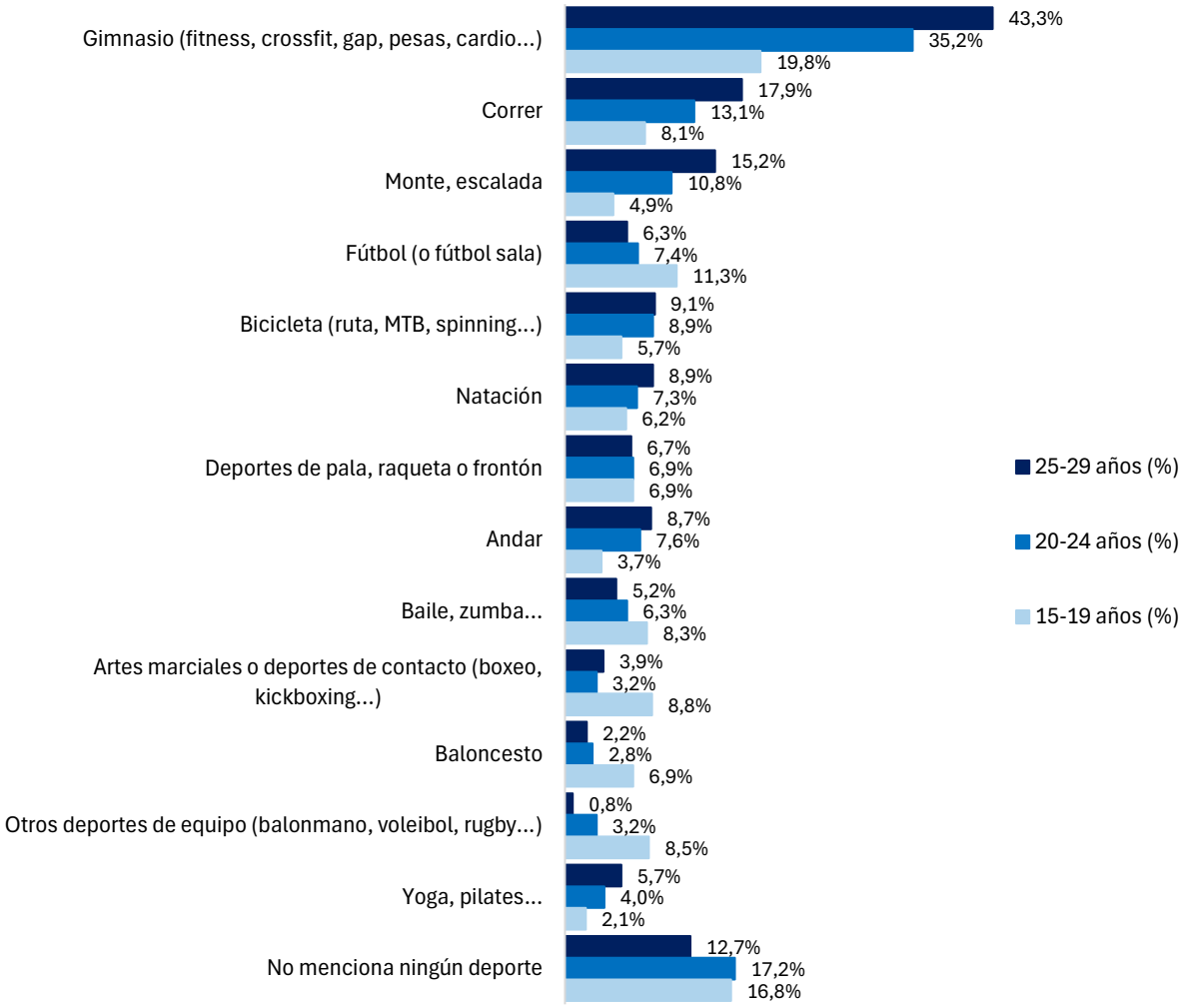
Gráfico 8: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023* según sexo



* Cada persona podía mencionar un máximo de dos actividades físicas y deportes, no todos los que practica.
Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Como puede observarse en el siguiente gráfico, a medida que aumentaba la edad también lo hacía el porcentaje de quienes iban al gimnasio, a correr, al monte, a nadar, a andar o hacían yoga o pilates. Las personas más jóvenes (15-19 años) eran quienes más jugaban al fútbol, baloncesto u otros deportes de equipo, y también eran quienes más practicaban artes marciales o deportes de contacto, así como baile o zumba. También presentaban mayores porcentajes en deportes como las artes marciales o deportes de contacto, balonmano, voleibol y rugby. En general, a medida que aumentaba la edad se abandonaban deportes de equipo y se tendía a modalidades que pueden practicarse en solitario.

Gráfico 9: Actividades físicas y deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023* según grupos de edad



* Cada persona podía mencionar un máximo de dos actividades físicas y deportes, no todos los que practica. En este gráfico únicamente se recogen las actividades físicas y deportes mencionados por más de un 3% de la juventud.

Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

De acuerdo a los datos extraídos del Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz (2008), aproximadamente a los 18 años, surgen nuevos factores que contribuyen al aumento del sedentarismo. Las actividades más comunes entre las personas jóvenes incluían las clases de educación física y caminar por la calle con amigos/as. Sin embargo, al finalizar el bachillerato, caminar disminuía considerablemente, coincidiendo también con un incremento del tiempo pasado en bares, el uso de vehículos privados y el abandono de las prácticas deportivas.

4. Nivel de Actividad

Según los datos del Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz de 2008, la mayoría de las personas entrevistadas tenían unos niveles de actividad altos. Aunque había un colectivo importante con niveles de actividad física bajo o muy bajo (8,3%).

Por género existían diferencias importantes: el 11,5% de las chicas tenía una actividad entre muy baja y moderada-baja y entre los chicos este índice era del 4,8%.

Tabla 8: Niveles de actividad

Niveles de actividad	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
Actividad muy baja	1,7%	1,5%	1,6%
Actividad moderada-baja	9,8%	3,3%	6,7%
Activos/as	21,7%	7,5%	14,9%
Muy activas/os	66,8%	87,6%	76,8%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Muestra: 2.192 encuestas (no indican muestra por género)

Fuente: Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz (2008)

5. Edad de Inicio de la Práctica Deportiva

La encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2022, proporcionaba indicadores relativos a la edad de inicio de la práctica deportiva, que ponían de manifiesto que el 65% de la población que practicaba actividad física y deporte inició esta actividad antes de los 15 años, el 20,7% entre los 15 y los 24 años, el 9,4% entre los 25 y 44 años y únicamente el 4,8% empezó a hacer actividad física y deporte con más de 44 años.

El factor sexo era determinante en ello, el 73,5% de los hombres comenzaron a hacer actividad física y deporte antes de los 15 años frente al 55,3% de las mujeres.

6. Modos de Desplazamiento

En 2024, la juventud de 16 a 24 años se desplazaba principalmente a pie, y los de 25 a 34 años utilizaban en mayor medida medios mecánicos (automóvil, motocicleta o patinete eléctrico).

A medida que aumentaba la edad, cambiaba la tendencia y se duplicaba el porcentaje del uso de medios mecánicos privados y baja el tipo de desplazamiento a pie.

Tabla 9: ¿Me podría decir cómo realiza principalmente sus desplazamientos diarios de casa al trabajo, a lugar de estudios o de ocio?

	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Me desplazo mayormente a pie	36,0%	39,1%	24,7%	23,0%	25,6%	38,2%	56,6%	59,8%
Me desplazo mayormente en bicicleta	1,6%	1,2%	3,5%	2,5%	1,2%	1,3%	0,7%	-
Me desplazo mayormente en medios mecánicos privados (automóvil, motocicleta o patinete eléctrico)	46,4%	27,4%	50,7%	63,9%	60,8%	48,9%	28,4%	23,4%
Me desplazo mayormente en medios de transporte público (autobús, metro, tren, taxi)	14,4%	32,3%	19,7%	8,9%	11,5%	10,7%	11,9%	12,9%
N.S.	0,3%	-	0,5%	0,6%	-	0,3%	0,4%	0,2%
N.C.	1,3%	-	1,0%	1,1%	0,9%	0,7%	2,0%	3,7%
(N)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

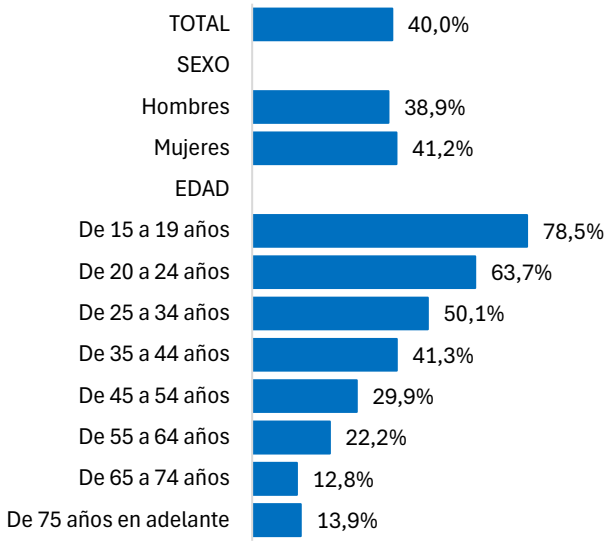
Fuente: Estudio sobre Hábitos de Deportivos en España 2024

7. Implicación de los Padres en la Práctica Deportiva

Como se puede observar en el siguiente gráfico, según los datos obtenidos en 2022, el 40% de las personas consultadas manifestaba que al menos uno de sus padres practicaba o había practicado esa actividad deportiva.

El aspecto generacional era determinante en este indicador, pudiendo observarse que, entre los más jóvenes, de 15 a 19 años, esta cifra ascendía al 78,5% y descendía hasta situarse por debajo del 15% entre las personas de 75 años en adelante. Lo que sugiere que antiguamente no se practicaba tanta actividad física y deporte en edad adulta. Era otra cultura, otra sociedad, otros hábitos, preferencias…

Gráfico 10: Personas que practicaron actividad física y deporte en el último año y al menos uno de los padres ha practicado actividad física y deporte según características
(En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

En relación con la participación de los padres en las actividades deportivas de los/as hijos/as, se observaba una importante mejora respecto a 2015. El 48,2% de la población que tenía hijos/as menores de 18 años en casa manifestaba en 2022 que realizaba con ellos alguna práctica deportiva, el 46,6% solía acompañarlos a sus entrenamientos y el 41,5% a sus competiciones. Estos dos últimos porcentajes eran ligeramente superiores a los observados en 2020.

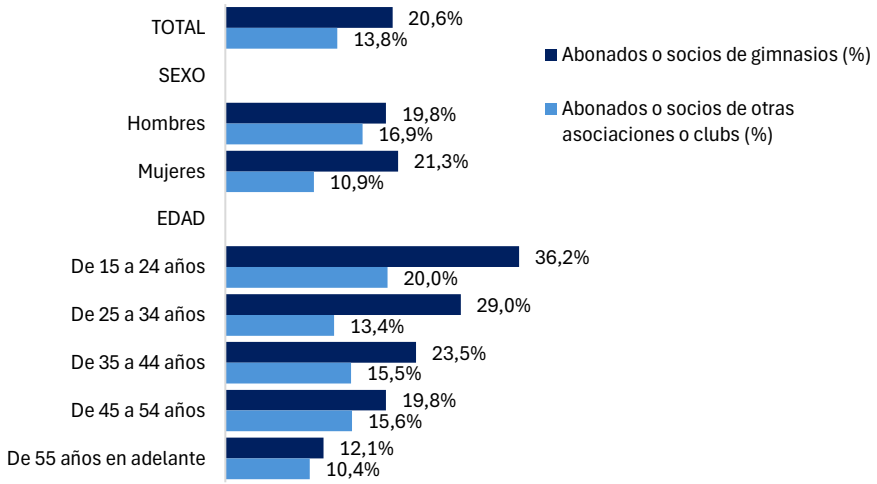
8. Vinculación con Federaciones o Entidades Deportivas

Según el estudio de Hábitos Deportivos en España de 2022, un 9,6% de la población consultada afirmaba que disponía, al menos, de una licencia deportiva en vigor, observándose que el porcentaje de hombres que la poseían superaba en más del triple al de mujeres, 14,9% frente a 4,6%. Los valores más altos se observaban en los/as más jóvenes, alcanzando su máximo en el grupo de 15 a 24 años, 20,2%.

Además, como se puede observar en el siguiente gráfico, un 20,6% de las personas consultadas estaban abonadas o eran socias de gimnasios. Respecto al comportamiento por sexo, las mujeres presentaban tasas ligeramente superiores a los hombres en las tasas de abonados/as o socios/as de gimnasios 21,3% y 19,8% respectivamente. Esta tasa aumentaba considerablemente al descender la edad tomando su máximo en el colectivo más joven.

Un 13,8% de las personas consultadas era abonado/a o socio/a de otro tipo de asociaciones o clubs deportivos. Siendo los hombres los que mostraban una mayor membresía respecto a las mujeres.

Gráfico 11: Personas que están abonadas o son socias de gimnasios o asociaciones deportivas según características. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

Según los datos de 2007 del estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juvendud de Vitoria-Gasteiz, el 64,2% de las personas que realizaban actividad física estaban federadas/os.

Tabla 10: ¿Estás federado/a?

¿Estás federado/a?	¿Practicas alguna actividad físico-deportiva habitualmente?		
	Si	No	Total
Si	64,2%	6,2%	49,9%
No	35,8%	93,8%	50,1%
Total	100,0%	100,0%	100,0%
Muestra: 2.192 encuestas (no indican muestra por género)			

Fuente: Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz (2008)

El deporte competitivo estructuraba la actividad de una gran parte de las personas jóvenes, donde el 50% se encuentraba federado/a o poseía ficha de deporte escolar, mostrando estos/as jóvenes índices más altos de actividad física y deporte y una mayor constancia. No obstante, solo el 33% de las personas participantes en estas actividades eran mujeres, en comparación con el 66% de los hombres.

9. Principales Motivaciones para la Práctica Deportiva

Según el estudio de Hábitos Deportivos del CIS de 2024, el principal motivo para practicar actividad física y deporte entre las personas jóvenes de 16 a 34 años, era por mantener y/o mejorar la salud (motivo que ganaba importancia con la edad), seguido de por diversión y pasar el tiempo, así como para mantenerse en forma y/o cuidar su figura.

Tabla 11: ¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. actividad física y deporte? (máximo tres respuestas)

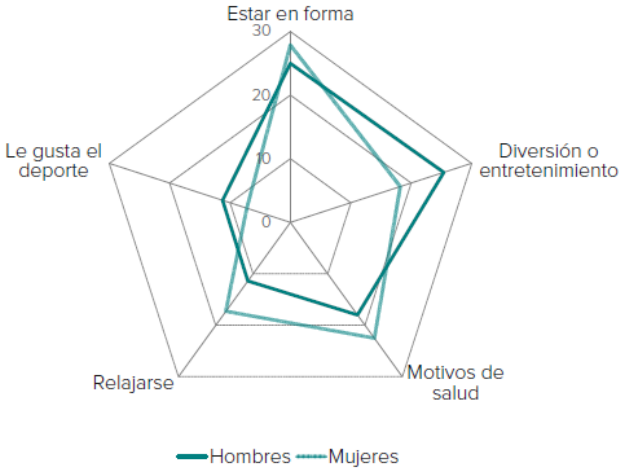
	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Por mantener y/o mejorar la salud	74,9%	63,9%	75,4%	76,7%	80,7%	78,0%	73,4%	67,0%
Por mantener la línea/la forma física	28,2%	33,5%	30,1%	28,2%	27,8%	27,5%	22,5%	25,5%
Por diversión y pasar el tiempo	27,6%	34,9%	29,7%	29,3%	28,2%	24,0%	18,7%	24,0%
Porque le gusta el deporte	27,4%	31,3%	23,8%	25,1%	28,3%	29,4%	25,3%	30,6%
Por bienestar, porque le hace sentir bien	23,4%	22,6%	24,2%	24,7%	22,3%	28,4%	19,6%	17,2%
Por evasión (escapar de lo habitual)	10,2%	19,3%	14,0%	11,1%	8,4%	5,6%	4,7%	5,9%
Por encontrarse con amigos/as	10,1%	13,4%	9,2%	8,5%	10,4%	8,2%	13,8%	8,8%
Por hacer ejercicio físico	9,4%	10,9%	8,9%	8,6%	8,1%	6,9%	11,8%	16,6%
Para relajarse, liberar estrés, dormir bien	6,4%	9,0%	7,4%	7,3%	7,0%	5,6%	2,5%	2,3%
Por prescripción/recomendación médica o como forma de solucionar un problema específico de salud: colesterol, hipertensión, dolores de espalda, etc.	3,4%	0,2%	1,7%	1,2%	3,5%	4,6%	9,2%	8,4%
Contacto con la naturaleza	3,2%	0,9%	2,4%	3,0%	4,3%	3,6%	4,8%	2,7%
Por costumbre, lo ha hecho toda la vida	3,1%	3,5%	1,8%	2,6%	2,7%	3,5%	5,2%	4,0%
Por profesión, estudios	2,0%	5,3%	2,5%	2,3%	1,0%	1,9%	0,3%	0,4%
Porque le gusta competir	1,1%	2,2%	1,1%	1,2%	1,2%	0,3%	0,8%	0,2%
Por pasar tiempo con la familia	0,7%	0,6%	0,3%	0,4%	2,0%	0,4%	0,5%	0,6%
Por motivos relacionados con el medio ambiente	0,2%	-	0,2%	0,2%	0,3%	0,4%	-	0,1%
Otros motivos	1,3%	1,1%	1,5%	1,3%	0,8%	2,1%	1,2%	0,6%
Muestra	4.066	512	631	797	821	621	423	262

Fuente: Encuesta sobre Hábitos Deportivos en España 2024

La Encuesta de Hábitos Deportivos en España mostró que, Entre aquellos que practicaban actividad física y deporte en 2022, el estar en forma seguía siendo el principal motivo manifestado para hacer actividad física y deporte, 26,3% en el total y en mayor proporción entre las mujeres, 27,9%, frente al 25% observado en los hombres (vease el gráfico 12). Le seguía por orden de importancia la diversión o entretenimiento con 22,1%, siendo en este caso, el porcentaje registrado entre los hombres bastante superior al manifestado entre las mujeres, 25,4% y 18,2% respectivamente.

El tercer motivo era la salud con 20,1%, presentando las mujeres mayor porcentaje que los hombres, 22,5% y 18% respectivamente. El 14,2% manifiesta como motivo principal la relajación con una mayor proporción para las mujeres, 17,3% frente al 11,4% de los hombres. En el caso de los que manifiestan como motivo principal que les gustaba hacer actividad física y deporte, el porcentaje era superior entre los hombres. Con mucha menor frecuencia se encontraban el resto de los motivos, como considerar la actividad física y deporte una forma de relación social, 3,2% o de superación personal, 2,5%.

Gráfico 12: Motivos principales por los que han practicado actividad física y deporte según sexo
(En porcentaje de la población de cada colectivo que practicó actividad física y deporte en el último año)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

Según el Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz (2008), el tomar conciencia de la necesidad de hacer ejercicio físico no era condición suficiente para que llegase a realizarse, incluso teniendo los medios y el tiempo para hacerlo.

El mantenimiento de los hábitos físico-deportivos o su recuperación requerían de motivaciones internas y sensaciones positivas que retroalimentasen el tomar conciencia de la necesidad de hacerlo.

Durante la infancia, los factores o motivos que más habían incidido en la participación eran:

- El placer experimentado durante la práctica.
- La percepción de la capacidad propia de realizar la actividad.
- El apoyo y satisfacción del entorno (su familia).
- La oportunidad de valorarse ante su entorno general.

Con el comienzo de la adolescencia, estos motivos perdían importancia, especialmente para quienes habían abandonado la actividad.

Entre las personas deportistas jóvenes (entre 18 y 30 años) los motivos principales encontrados fueron:

- El placer experimentado durante la práctica. El disfrute en la realización de la actividad.
- La alta valoración de los aspectos grupales (especialmente entre las chicas, que valoran de modo fundamental el ocio como espacio de encuentro y autoapoyo colectivo).
- El sentimiento de la necesidad de hacer ejercicio por motivos saludables (más amplio que el concepto sanitario, especialmente en el sentido del relajo de tensiones).

10. Principales Barreras para la Práctica Deportiva

De acuerdo a los datos extraídos del informe sobre Hábitos Deportivos en España de 2024, para las personas de 16 a 34 años, la falta de tiempo era el motivo más común seguido de la incompatibilidad con el trabajo o estudios. Entre la juventud de 16 a 24 años también era un motivo de peso la pérdida de interés por la actividad física y deporte (13,3%) y entre las personas de 25 a 34 años el cambio de circunstancias personales (cambio de domicilio, trabajo, estado civil…) (15,5%).

Tabla 12: ¿Me podría indicar los motivos por los que abandonó la práctica de la actividad física y deporte? (máximo tres respuestas)

	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Por falta de tiempo	35,1%	43,9%	49,0%	44,1%	43,3%	29,3%	13,9%	11,3%
Por incompatibilidad/cansancio con el trabajo/estudios	22,0%	28,0%	32,2%	27,6%	20,8%	18,8%	12,4%	11,5%
Por la salud	17,9%	7,5%	7,9%	10,9%	14,1%	27,7%	31,8%	30,3%
Por la edad	16,2%	2,0%	1,0%	5,9%	13,4%	21,3%	34,4%	43,8%
Por una lesión o por el riesgo percibido de sufrir lesiones o accidentes	11,6%	11,5%	9,3%	12,0%	11,1%	13,5%	15,4%	8,6%
Por obligaciones familiares	9,5%	0,5%	5,3%	15,5%	11,8%	7,2%	6,3%	16,1%
Por pereza o desgana	7,7%	6,5%	7,1%	7,4%	8,6%	9,4%	10,4%	3,8%
maternidad/paternidad, traslado de residencia, nuevo trabajo	6,5%	3,5%	15,5%	9,0%	7,3%	2,6%	2,6%	3,4%
Por falta de dinero	4,4%	9,3%	10,2%	5,3%	3,2%	1,9%	1,2%	0,4%
Dejó de gustarle hacer deporte	3,6%	13,3%	2,2%	2,5%	2,7%	2,7%	1,2%	1,6%
Por embarazo	1,7%	0,4%	4,1%	5,1%	0,8%	0,1%	0,2%	0,4%
Por cambio de aficiones y/o intereses o prioridades en su tiempo libre	1,2%	3,7%	1,8%	1,0%	0,5%	1,0%	0,3%	0,6%
Por la pandemia	1,1%	1,2%	0,4%	0,9%	0,7%	1,3%	0,9%	2,8%
No tenía instalaciones deportivas cerca	1,1%	1,3%	0,6%	0,8%	1,5%	1,1%	1,0%	1,5%
Por falta de apoyo y estímulo	1,0%	1,0%	3,4%	0,8%	0,4%	1,0%	0,7%	0,1%
Otros motivos	7,7%	14,7%	6,3%	6,2%	7,4%	5,0%	5,2%	10,6%
Muestra	2.967	355	369	536	565	479	314	349

Fuente: Encuesta sobre Hábitos Deportivos en España 2024

Asímismo, en ese estudio también se les preguntaba por los motivos por los que no practicaban ninguna actividad física y deporte, y de nuevo, el principal motivo era la falta de tiempo, seguido de que no les gustaba hacer actividad física y deporte y/o por pereza o desgana.

Tabla 13: ¿Me podría indicar los motivos por los que no practica ninguna actividad física y deporte? (respuesta múltiple)

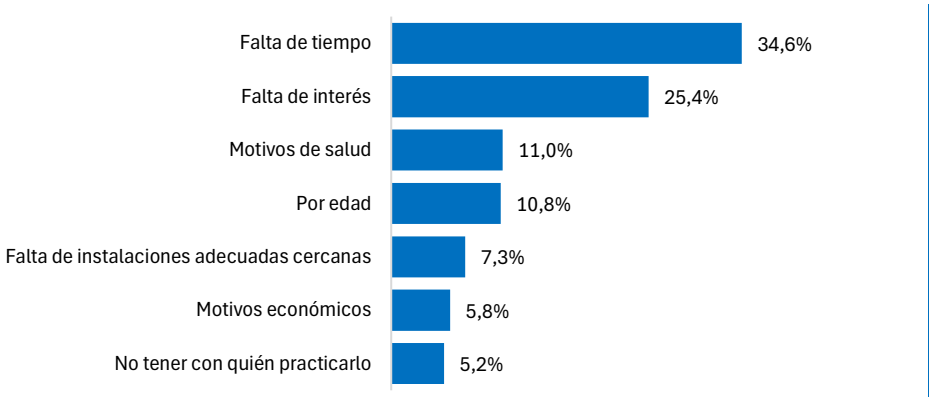
	Total	Edad de la persona entrevistada						
		De 16 a 24 años	De 25 a 34 años	De 35 a 44 años	De 45 a 54 años	De 55 a 64 años	De 65 a 74 años	75 y más años
Por falta de tiempo	37,4%	68,6%	60,2%	64,8%	47,0%	30,1%	22,5%	21,9%
No le gusta hacer deporte	27,6%	41,9%	17,6%	30,5%	31,7%	39,1%	28,0%	16,8%
Por pereza o desgana	16,0%	12,2%	19,3%	16,0%	21,8%	19,5%	16,4%	9,1%
Por la salud	13,5%	-	14,4%	6,9%	13,5%	12,1%	14,6%	18,0%
Por la edad	11,7%	-	-	-	-	1,0%	14,7%	35,5%
Por incompatibilidad/cansancio con el trabajo/estudios	11,3%	16,7%	5,2%	13,1%	10,2%	13,6%	15,3%	8,0%
Por obligaciones familiares	5,2%	-	2,6%	5,5%	1,8%	4,9%	5,5%	8,5%
Discapacidad física	4,3%	-	1,3%	0,6%	5,5%	5,8%	5,7%	4,7%
Por falta de dinero	3,7%	-	9,0%	4,6%	1,2%	1,7%	3,6%	4,7%
lesiones y accidentes que implica la práctica deportiva	3,5%	-	5,0%	-	3,3%	4,2%	5,1%	3,5%
Por falta de apoyo y estímulo	3,5%	3,1%	1,5%	2,9%	4,1%	2,0%	4,2%	4,7%
Por no verle utilidad y beneficios al deporte	2,9%	-	8,2%	0,6%	2,9%	2,0%	1,3%	4,3%
Otros motivos	8,8%	9,6%	4,2%	5,5%	6,0%	10,2%	14,2%	9,1%
Muestra	1.451	41	124	183	229	257	251	365

Fuente: Encuesta sobre Hábitos Deportivos en España 2024

Como se puede observar en el siguiente gráfico, según los datos del Estudio sobre Hábitos Deportivos en España de 2024, entre las principales barreras para la práctica deportiva, la más prevalente era la falta de tiempo, seguida de la falta de interés, sugiriendo que motivar a las personas para que valoren los beneficios del ejercicio físico podría ser clave para aumentar la actividad física y deporte.

Los motivos de salud y la edad eran también barreras relevantes, lo que indicaba que las condiciones físicas y las limitaciones relacionadas con la edad pueden disuadir a las personas de hacer ejercicio. En menor medida, la falta de instalaciones adecuadas cerca del hogar era también un impedimento, mientras que los factores económicos y la falta de compañía para ejercitarse representaban cada uno menos del 6%, lo que muestra que estas eran preocupaciones menos comunes pero aún relevantes.

Gráfico 13: Principales barreras para la práctica deportiva
(En porcentaje de la población total investigada)



Fuente: Encuesta sobre Hábitos Deportivos en España 2024

Según el estudio sobre los hábitos deportivos de la juventud en Vitoria Gasteiz (2008), el período crítico para el desapego hacia las prácticas deportivas ocurría entre los 12 y 13 años, coincidiendo con el segundo y tercer año de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Este proceso de desvinculación se extendía gradualmente a lo largo de la adolescencia y se prolongaba hasta la juventud. Al alcanzar la adultez, tanto hombres como mujeres tendían a retomar ciertos niveles de actividad física, principalmente motivados por el deseo de mantener la salud.

Es importante destacar el notable incremento del sedentarismo entre las personas jóvenes, el cual se triplicaba cuando finalizaban las actividades de educación física obligatorias en los centros educativos. Además, se identificó que un factor significativo en el proceso de abandono era la baja participación en actividades deportivas extraescolares o vinculadas a los centros escolares, donde ya en tercero de la ESO la participación era mínima y en bachillerato descendía al 20,5% de los/as estudiantes.

Además, se daba una fuerte incidencia de dos factores específicos negativos como son la pereza (39,9%) y la preferencia por hacer otras cosas (38,2%) -especialmente estar con las amistades-. Por otro lado sólo lo consideraba aburrido el 15% o no se sentía mejor cuando lo había realizado (20,8%).

La toma de conciencia de saber que “tengo que hacer más ejercicio” estaba muy extendida entre la juventud, pero no era un aspecto suficientemente motivador. Por otro lado, una comprensión más profunda y emocional, aquella en la que las personas sienten que algo falta si no hacen ejercicio, era menos común. De hecho, solo el 14.7% de las personas que no participaban en actividades físicas consideraba que necesitaba ejercitarse para sentirse bien físicamente.

Fase 2: Investigación mediante Encuesta

1.-Tu tiempo Libre

1.1. Actividades en el Tiempo Libre

La actividad física y deporte y el estar con las amistades son las principales actividades a las que dedican más tiempo las personas jóvenes fuera del horario escolar y laboral (vease la tabla 14). Actividades como escuchar música y estudiar también tienen un alto peso, siendo más notables entre las mujeres.

Estos datos suponen un cambio claro en el comportamiento de la juventud. Según el informe sobre Ocio y Consumo del Injuve, en 2014 las actividades que más jóvenes practicaban durante su ocio eran: escuchar música (93%), salir con amigos/as (92,7%), usar el ordenador (88,8%) y ver la televisión (79,1%). La actividad física y el deporte eran la quinta actividad que más personas practicaban (78%), con gran diferencia entre mujeres (72,8%) y hombres (83%).

Actualmente, en Vitoria-Gasteiz, la actividad física y deportiva pasa a un primer plano y se rompe la brecha de género.

Tabla 14: Fuera del horario escolar y laboral, ¿Cuáles son las actividades a la que dedicas más tiempo?
Elige una o varias, las que consideres que te reflejan mejor

	Hombre	Mujer	Otros *	TOTAL
Hacer deporte/actividad física	**66,8%**	**70,0%**	**72,7%**	**68,6%**
Estar con amigos/as	63,1%	63,5%	54,5%	63,1%
Escuchar música	53,5%	58,5%	54,5%	56,0%
Estudiar	47,6%	53,0%	54,5%	50,5%
Descansar	49,2%	47,5%	36,4%	48,0%
Navegar en redes sociales	40,6%	39,5%	18,2%	39,4%
Estar en la calle/pasear	33,2%	33,5%	36,4%	33,4%
Tareas del hogar	33,7%	30,5%	18,2%	31,7%
Jugar con el ordenador, consola o móvil	29,4%	24,0%	27,3%	26,6%
Leer	23,0%	18,5%		20,1%
Ir de copas, bares, discotecas	18,7%	21,5%		19,6%
Ver la televisión	19,3%	18,5%	36,4%	19,3%
Actividades culturales (música, pintura, danza)	11,2%	10,5%	27,3%	11,3%
Espectáculos (cine, conciertos…)	8,6%	6,5%		7,3%
Atender a familiares (hijo/a, madre...)	0,5%	2,5%		1,5%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

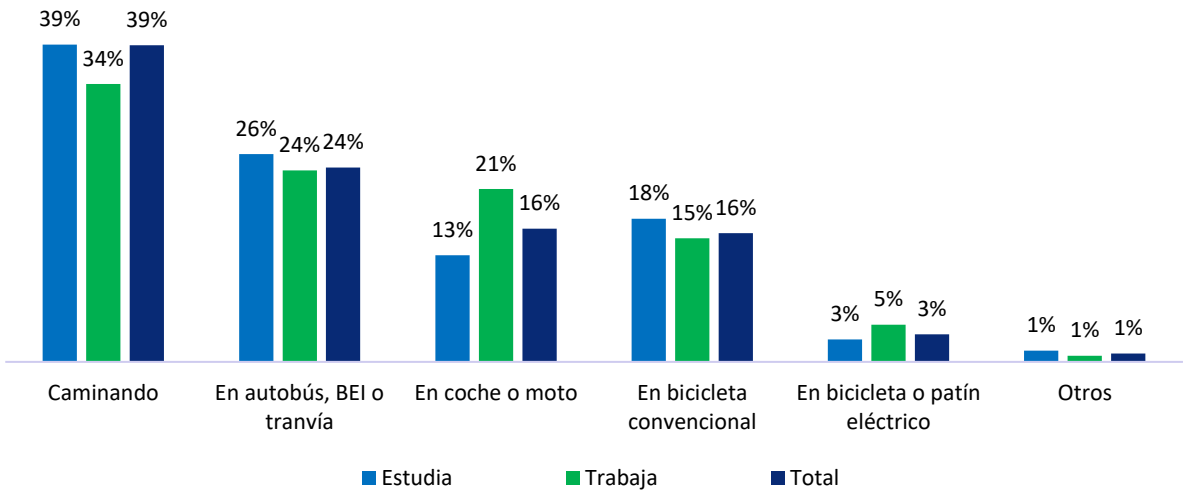
1.2. Medios de Desplazamiento

La actividad física y deporte puede ser complementada con otro tipo de hábitos que fomentan un estilo de vida activo, por ejemplo, los hábitos de desplazamiento al centro de estudios o trabajo. En este sentido, cabe señalar que caminar es la forma más común de desplazamiento entre el *target*, con un 39% de las personas utilizando este medio (vease el gráfico 14).

Con frecuencia se ha planteado un debate sobre en qué medida los vehículos eléctricos de movilidad personal podrían desplazar a sus homólogos mecánicos, generando una población más sedentaria. Sin embargo, a día de hoy, y pese a la visibilidad de los patines eléctricos, el 16% utiliza bicicleta convencional y un 3% vehículos de movilidad personal eléctricos.

En cualquier caso, la población se divide en dos grupos de similar peso: aquellas personas jóvenes que se desplazan preferentemente mediante medios motorizados (transporte público, vehículo privado o eléctrico) frente al resto que implica una actividad física.

Gráfico 14: ¿Cómo te desplazas a tu centro de estudios o trabajo?
En función de la actividad principal



Base: 398 personas consultadas

1.3. Nivel de Actividad Física y Deporte en un Día Normal

La actividad física y el deporte pasan a tener una posición central en la vida de la mayor parte de las personas jóvenes: el 44,2% se define como persona moderadamente activa, practicando ejercicio de 3 a 5 días por semana (vease la tabla 15).

Los datos del Estudio sobre Hábitos Deportivos de la Juventud de Vitoria-Gasteiz de 2008 respecto al nivel de actividad mostraban como tres de cada cuatro personas se consideraba muy activa. Aunque hay que tener en cuenta que los datos se presentaban en otra escala: actividad muy baja (1,6%), actividad moderada-baja (6,7%), activos/as (14,9%) y muy activos/as (76,9%).

Como se puede observar en la siguiente tabla, solo el 7,3% de las personas se definen como sedentarias, siendo algo más frecuente entre las mujeres. En cualquier caso, mujeres y hombres se autodefinen de una manera similar, con diferencias por debajo del error muestral y por tanto no significativas.

Tabla 15: ¿Cuál es tu nivel de actividad en un día normal?

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
1. Actividad sedentaria, no me muevo	5,3%	9,5%		7,6%	1,4%	13,3%	7,3%
2. Poco activo, actividad física leve o deporte leve de 1 a 3 días por semana	24,1%	25,0%	18,2%	20,5%	29,7%	22,7%	24,4%
3. Activo moderado, actividad física de 3 a 5 días por semana	**44,4%**	**44,0%**	**45,5%**	**38,6%**	**46,4%**	**47,7%**	**44,2%**
4. Activo, actividad física / deporte vigoroso, 6-7 días por semana	18,7%	16,5%	18,2%	22,0%	17,4%	13,3%	17,6%
5. Muy activo, actividad física / deporte 2 veces por día	7,5%	5,0%	18,2%	11,4%	5,1%	3,1%	6,5%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

Incluso el tiempo medio que mujeres y hombres dicen dedicar a actividades físicas es similar: en un día normal, los chicos dedican 80 minutos a actividades físicas moderadas y 55,8 a actividades intensas, y las chicas dedican 77 minutos a actividad física moderada y 55,7 a actividad intensa.

Donde sí se observan cambios es con el paso de los años: a medida que aumenta la edad, disminuye la actividad intensa. La actividad moderada cae en el grupo de 17 a 23 años, aunque se mantiene posteriormente.

Tabla 16: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada realizas? (Es moderada cuando todavía puedes mantener una conversación sin jadear). **En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física intensa realizas?** (Es intensa si empieza a costar hablar o incluso llegas a jadear)

Tiempo medio	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Actividad física moderada	80,01	76,99	102,64	86,17	75,54	75,81	79,12
Actividad física intensa	55,76	55,72	77,91	70,71	54,09	44,21	56,35
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

Como se detalla en la siguiente tabla, esos valores medios están claramente determinados por un grupo de personas que dedican tiempos muy superiores a la media: 25,1% dedica un día normal más de 90 minutos a una actividad física moderada. De la misma forma, un 25,6% muestra dedicaciones de tiempo moderadamente sedentarias.

La mayor tasa de actividad física moderada se registra en la franja de 31-60 minutos y sobretodo, entre mujeres y en edades de 24 a 30 años. Y la mayor tasa de actividad física intensa se produce en la franja de 0-30 minutos, destacando entre las personas que tienen entre 24 y 30 años (vease la tabla 17).

Tabla 17: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física moderada realizas? (Es moderada cuando todavía puedes mantener una conversación sin jadear). En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física intensa realizas? (Es intensa si empieza a costar hablar o incluso llegas a jadear)

		Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Actividad física moderada	De 0 a 30 minutos	27,3%	23,5%	**36,4%**	26,5%	26,8%	23,4%	25,6%
	De 31 a 60 minutos	**35,3%**	**39,5%**	18,2%	**35,6%**	**34,1%**	**41,4%**	36,9%
	De 61 a 90 minutos	11,8%	12,0%	9,1%	9,8%	15,2%	10,2%	11,8%
	De 91 y más	24,6%	25,0%	**36,4%**	26,5%	23,9%	25,0%	25,1%
	Ns/Nc	1,1%			1,5%			0,5%
Actividad física intensa	De 0 a 30 minutos	**41,2%**	**42,5%**	**54,5%**	**39,4%**	**40,6%**	**46,9%**	42,2%
	De 31 a 60 minutos	31,0%	29,0%	18,2%	25,8%	31,2%	32,0%	29,6%
	De 61 a 90 minutos	11,8%	12,5%	9,1%	14,4%	13,0%	8,6%	12,1%
	De 91 y más	15,0%	16,0%	18,2%	18,9%	15,2%	12,5%	15,6%
	Ns/Nc	1,1%			1,5%			0,5%
Base: total personas encuestadas		187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas jóvenes deberían alcanzar un nivel de actividad física y deporte de, al menos, 60 minutos diarios. Si creamos una variable de síntesis que agrupe las respuestas de actividad física moderada y actividad física intensa a partir de los datos de la tabla 17, obtenemos la tabla 18, donde se observa como, actualmente, el 26,2% de las personas jóvenes no alcanzan el tiempo medio diario recomendado por la OMS.

Tabla 18: En un día normal, ¿Cuántos minutos de actividad física realizas?

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
De 0 a 30 minutos	11,8%	15,5%	27,3%	15,9%	11,6%	14,8%	**14,1%**
De 31 a 60 minutos	13,4%	11,5%		9,8%	14,5%	11,7%	**12,1%**
De 61 a 90 minutos	17,6%	13,5%	9,1%	13,6%	15,2%	17,2%	15,3%
De 91 y más	56,1%	59,5%	63,6%	59,1%	58,7%	56,3%	58,0%
Ns/Nc	1,1%			1,5%			0,5%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

2.-Interés en la Actividad Física y Deporte

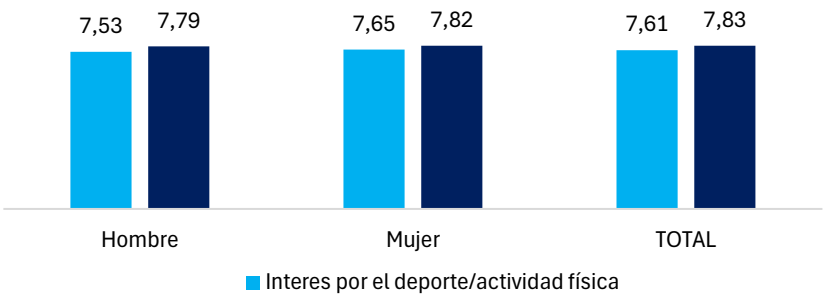
Esa centralidad de la actividad física y esa tendencia a la convergencia de género, se observa también en el interés general en la actividad física y deporte.

En 2022, según el Informe sobre Hábitos Deportivos en la CAPV, el interés medio por la actividad física y deporte en general, era de 7,1 puntos sobre 10, y el interés medio por la práctica de actividad física y deporte era del 6,8 puntos sobre 10. Es decir, las personas jóvenes mostraban más interés en la actividad física y deporte en general, que en practicarlo.

Como refleja el siguiente gráfico, eso cambia en la actualidad de Vitoria-Gasteiz:

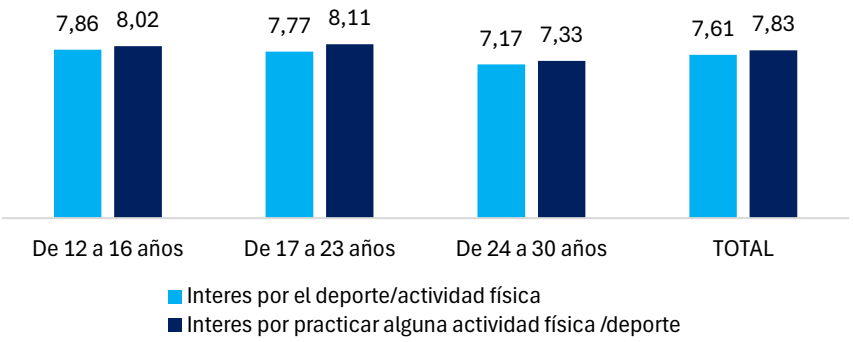
1. El interés en practicar actividad física y deporte en primera persona supera al interés en la actividad física y deporte general.
2. Mujeres y hombres manifiestan niveles de interés similares.
3. A partir de los 23 años decae el interés en la actividad física y deporte y su práctica.

Gráfico 15: ¿Cuánto te interesa la actividad física y deporte en general? ¿Y cuánto te interesa practicar tú alguna actividad física y deporte?
Escala 0 a 10 en la que 0 es que no te interesa nada y 10 totalmente



Base: 398 personas consultadas

Gráfico 16: ¿Cuánto te interesa la actividad física y en general? ¿Y cuánto te interesa practicar tú alguna actividad física y deporte?
Escala 0 a 10 en la que 0 es que no te interesa nada y 10 totalmente



Base: 398 personas consultadas

2.1. Actividad Física y Deporte Habitual

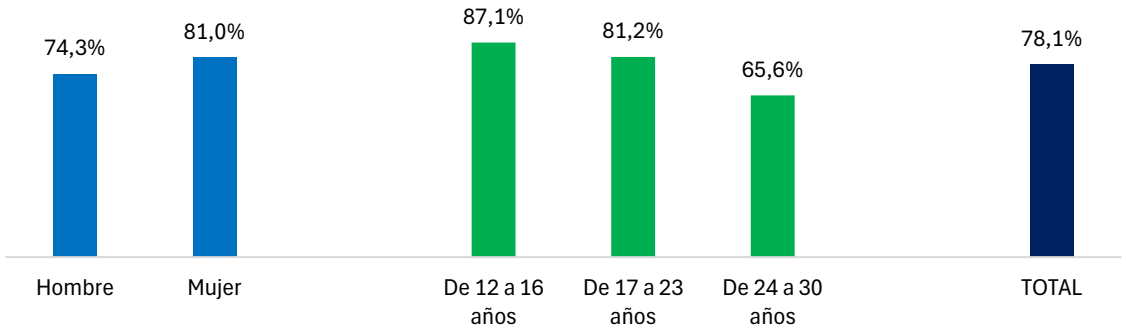
Según los datos de 2008 del Estudio sobre Hábitos deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz, al comienzo de la adolescencia (13-14 años), el 80% realizaba ejercicio físico deportivo con asiduidad y descendía al llegar a los 15-18 años al 73,7% para seguir descendiendo posteriormente hasta menos del 65% pasados los 20 años.

En 2024, se detectó un importante incremento en la práctica deportiva de todos los grupos de edad. Así, en la actualidad, como reflejan los datos del siguiente gráfico, el 87,1% de las personas jóvenes de entre 12 y 16 años y el 81,2% de 17 a 23 años realizan habitualmente actividad física,

lo que muestra un fuerte interés y compromiso con la actividad física y deporte en las etapas tempranas de la vida. Sin embargo, esta proporción disminuye considerablemente en el grupo de 24 a 30 años, donde solo el 65,6% afirma hacer ejercicio regularmente.

De manera novedosa frente a anteriores estudios, actualmente son más las mujeres que dicen practicar alguna actividad físico-deportiva que los hombres. En 2008, el 63,2% de las chicas menores de 18 años practicaban alguna actividad físico-deportiva. En los chicos esa cifra llegaba al 88,7%. En la actualidad, el porcentaje de chicas que afirma practicar alguna actividad físico-deportiva alcanza el 81%, por encima del 74,3% en el caso de los chicos.

Gráfico 17: Sin tener en cuenta educación física, ¿practicas alguna actividad físico-deportiva / haces ejercicio físico / actividad física habitualmente?
Respuestas afirmativas



Base: 398 personas consultadas

2.2. Frecuencia Semanal de Actividad Física y Deporte

Como reflejan los datos de la siguiente tabla, los chicos que practican actividad física y deporte, lo hacen con más frecuencia. Así, un 33,1% practica actividad física y deporte a diario, frente al 25,9% de las chicas. Con la edad decae la frecuencia de la práctica de la actividad física y deporte. El salto se marca claramente en el paso a niveles educativos superiores. Como revelan las entrevistas en profundidad analizadas en el siguiente apartado, el paso a etapas formativas universitarias marca una caída relevante de la práctica deportiva por miedo a no poder mantener el rendimiento académico.

Tabla 19: ¿Con qué frecuencia practicas actividad física / deporte a la semana?

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
6 a 7 días a la semana	33,1%	25,9%	30,0%	**35,7%**	25,9%	25,0%	29,3%
4 a 5 días a la semana	30,9%	29,6%	**40,0%**	32,2%	31,3%	27,4%	30,5%
2 a 3 días a la semana	**34,5%**	**41,4%**	30,0%	27,8%	**41,1%**	**47,6%**	**37,9%**
1 día a la semana	1,4%	3,1%		4,3%	1,8%		2,3%
Base: personas que realizan actividad física habitualmente	139	162	10	115	112	84	311

* Otros: 1 no binario + 9 prefiero no contestar

2.3. Qué Actividades Físicas y Deportes se Practican

En 2022, según el Informe sobre Hábitos Deportivos en la CAPV, las personas jóvenes de 15 a 24 años practicaban mayoritariamente gimnasia intensa (36,6%), senderismo y montaña (22,1%), fútbol (19,5%) y correr (12,9%).

Actualmente, la gimnasia es la actividad física predominante entre la juventud con un 27% de participación, seguida por el fútbol con el 20,6% y el baloncesto con el 17,4%. Esto no solo sugiere la influencia de las instituciones educativas en promover deportes colectivos, sino también el papel de estos entornos en la socialización de las personas jóvenes. Además, el interés en deportes individuales como el atletismo y el ciclismo, que también cuentan con una participación considerable, indica una diversificación en los intereses y la autonomía de la juventud en la elección de sus actividades físicas.

Tabla 20: Indica cuál o cuáles prácticas en la actualidad.
Selecciona aquellas que practiques con más frecuencia

Gimnasia*	27,0%	Golfa / Golf	2,3%
Fútbol	20,6%	Halterofilia-Pesas	2,3%
Baloncesto	17,4%	Parkour	2,3%
Gimnasio**	10,6%	Bádminton	1,9%
Atletismo o correr	10,3%	Escalada	1,6%
Ciclismo	9,0%	Judo	1,6%
Natación	8,7%	Karate	1,3%
Artes marciales	7,1%	Patinaje	1,3%
Voleibol	5,5%	Patinaje sobre hielo	1,3%
Bailes	5,1%	Scooter	1,3%
Pádel	3,9%	Surf	1,3%
Esquí	3,5%	Ajedrez	1,0%
Montañismo	3,5%	Béisbol y sófbol	1,0%
Senderismo-Caminar	3,5%	Hípica	1,0%
Jugar en la calle	3,2%	Pelota mano	1,0%
Tenis	2,9%	Rugby	1,0%
Aerobic	2,6%	Skate	1,0%
Yoga	2,6%	Snowboard	1,0%
Boxeo	2,6%	Tenis de mesa	1,0%

*Gimnasia: actividades aeróbicas colectivas o clases dirigidas
**Gimnasio: ejercicios de fuerza individuales con peso libre o máquinas
Actividades fisicas y deportes que practican al menos 3 personas consultadas
Base: 311 personas que realizan actividad física habitualmente.

2.4. Dónde realizan Actividad Física y Deporte

En 2022, según el Informe sobre Hábitos Deportivos en la CAPV, la juventud de 15 a 24 años practicaba principalmente actividad física o deporte en gimnasios (36%), al aire libre (35,2%) y en polideportivos (23,1%).

Como reflejan los datos de la siguiente tabla, actualmente los patrones varían considerablemente con la edad, con un aumento en la preferencia por gimnasios privados y una disminución en la actividad en colegios y espacios abiertos a medida que las personas crecen.

Un 42,4% de las personas jóvenes afirman practicar actividad física y deporte de manera habitual en gimnasios privados. En el conjunto de la juventud española ese dato alcanza el 39,2%. Este dato revela que pese a la importante red pública de instalaciones deportivas en Vitoria-Gasteiz, esta red puede no estar dando respuesta a las prácticas deportivas más extendidas entre las personas jóvenes, especialmente en actividades que tienen que ver con levantamiento de peso o actividades cardiovasculares de gimnasio.

La preferencia por el gimnasio privado es algo mayor entre los hombres (46%) que entre las mujeres (41,4%). El interés por los gimnasios privados crece de manera relevante con la edad. Por el contrario, el uso de las instalaciones públicas decae a partir de los 23 años.

Los centros de enseñanza son determinantes en las personas menores de 16 años. Sin embargo, no tienen ninguna relevancia a partir de los 17 años. La esfera deportiva desaparece de los centros de enseñanza a partir de esa edad.

Tabla 21: Dónde practicas actividad física y deporte habitualmente

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
En un gimnasio privado	46,0%	41,4%	10,0%	17,4%	48,2%	69,0%	42,4%
En Instalaciones Deportivas Municipales y centros cívicos	32,4%	27,8%	50,0%	32,2%	33,9%	23,8%	30,5%
En las instalaciones del colegio, centro de estudio, campus	18,0%	17,9%	30,0%	41,7%	5,4%	3,6%	18,3%
En la naturaleza o espacios abiertos	19,4%	15,4%	10,0%	16,5%	16,1%	19,0%	17,0%
En casa	14,4%	17,3%	40,0%	28,7%	11,6%	7,1%	16,7%
En el Estadio	15,1%	12,3%		23,5%	11,6%	1,2%	13,2%
En instalaciones situadas en la calle (canchas, skate.,calistenia...)	16,5%	8,6%	20,0%	20,0%	9,8%	6,0%	12,5%
En parques o el anillo verde	10,8%	12,3%	20,0%	10,4%	10,7%	15,5%	11,9%
Base: personas que realizan actividad física habitualmente	139	162	10	115	112	84	311

* Otros: 1 No binario + 9 prefiero no contestar

2.5. Membresía en Instalaciones Deportivas

Según los datos del Informe sobre Hábitos Deportivos en la CAPV de 2022, el 57,7% de la juventud de 15 a 24 años estaba asociada a alguna instalación deportiva, gimnasio, club o asociación deportiva.

Como puede verse en la siguiente tabla, la adhesión a gimnasios privados experimenta un notable incremento con la edad, pasando de 16,5% en la juventud de 12 a 16 años (en general, la edad mínima para acudir a un gimnasio es 16 años) a 70,2% entre las personas de 24 a 30 años, reflejando una mayor capacidad financiera y prioridad por el fitness personal en la adultez. En consonancia, la membresía en instalaciones deportivas municipales es más alta entre la juventud de menor edad (40,9%) frente a las personas de más edad (29,8%).

Esta tendencia refleja que aunque la oferta pública es más económica que la privada, eso no es suficiente para atraer al público joven. La barrera económica es menos determinante que la oferta de actividad, todo ello sin obviar la proliferación de una oferta privada *low cost.*

Tabla 22: Eres socio o socia de alguna instalación deportiva
Selecciona las que sean precisas

	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Si de un gimnasio privado	**16,5%**	**47,3%**	**70,2%**	**42,1%**
Si, de las Instalaciones Deportivas Municipales	**40,9%**	40,2%	29,8%	37,6%
Si, de la Fundación Estadio Vital de Vitoria-Gasteiz	34,8%	12,5%	**1,2%**	17,7%
No, de ninguna	26,1%	13,4%	10,7%	17,4%
Si, de un club privado	19,1%	**7,1%**	**1,2%**	**10,0%**

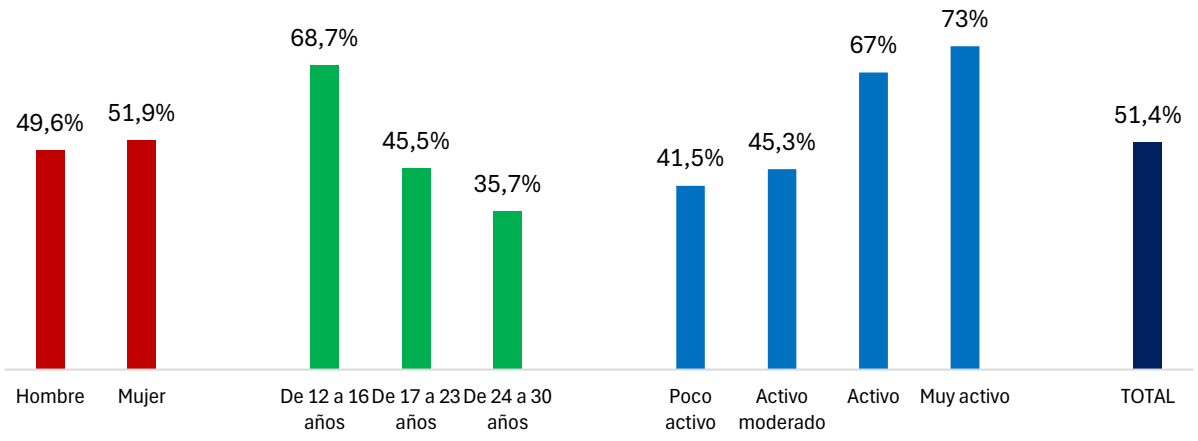
Base: 311 personas que realizan actividad física y deporte habitualmente.

2.6. Entrenamiento con Supervisión Profesional

Como cabe esperar, la juventud de 12 y 16 años tiene la mayor tasa de entrenamiento supervisado (68,7%). Entre las personas de 24 a 30 años, la cifra disminuye a 35,7%, indicando una preferencia por entrenamientos más autónomos a medida que crecen y que suponen una menor atadura y compromiso.

Además, el nivel de actividad física influye en la supervisión profesional; aquellos que son muy activos reportan la mayor supervisión (73%), lo que sugiere que las personas más comprometidas con su entrenamiento tienden a buscar orientación profesional para optimizar sus rutinas. La similitud en la supervisión entre hombres y mujeres muestra cómo la búsqueda de entrenamiento profesional es un fenómeno generalizado, independientemente del género.

Gráfico 18: ¿Entrenas bajo la supervisión de un/a entrenador/a u otro profesional?
Respuestas afirmativas



Base: 311 personas que realizan actividad física habitualmente.

2.7. Fuentes de Información en la Planificación del Entrenamiento

Un alto porcentaje de la juventud afirma no tener en cuenta ninguno de los medios planteados para planificar su entrenamiento (vease tabla 23). Entre los que sí lo hacen, las redes sociales son la fuente más popular entre ambos géneros, con un 46,3% de las mujeres y un 37,4% de los hombres recurriendo a ellas para consejos, lo que refleja su influencia en la diseminación de información sobre *fitness.* Las páginas *web* y *apps* de actividad física y deporte también son utilizadas, aunque en menor medida.

Asímismo, a medida que la juventud cumple años, aumenta la tendencia a planificar sus entrenamientos sin seguir consejos o métodos de medios externos. En consonancia, el uso de redes sociales para consejos de entrenamiento disminuye con la edad, mostrando una tendencia a un cambio hacia una mayor independencia o selección crítica de fuentes de información.

Tabla 23: A la hora de planificar tu entrenamiento ¿tienes en cuenta los consejos o métodos sugeridos en alguno de estos medios?

	Hombre	Mujer	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Ninguno de ellos	**44,6%**	39,5%	41,7%	41,1%	**46,4%**	**42,8%**
Redes sociales	37,4%	**46,3%**	**45,2%**	**43,8%**	32,1%	41,2%
Páginas web	23,0%	28,4%	27,0%	24,1%	23,8%	25,1%
Apps de deporte	17,3%	23,5%	27,0%	15,2%	17,9%	20,3%
Libros que lees	8,6%	3,7%	7,0%	7,1%	3,6%	6,1%
Revistas	0,7%	1,2%	2,6%	1,8%		1,6%
Base: personas que realizan actividad física habitualmente	139	162	115	112	84	311

2.8. Motivaciones para la Actividad Física y Deporte

Según los datos del Informe sobre Hábitos Deportivos en la CAPV de 2022, la juventud de 15 a 24 años afirmaba que las principales motivaciones para practicar actividad física y deporte eran porque les gustaba (29,1%), para estar en forma (25,9%) y por diversión (17,1%).

Actualmente, sentirse bien físicamente y cuidar la salud son los principales impulsores para practicar actividad física y deporte. La mujeres son las que dan una mayor importancia a realizar actividad física y deporte para sentirse bien físicamente.

En función de la edad, existe una diferencia considerable entre motivaciones como "mejorar mi imagen" y "estar con amigos/as", siendo más importantes para la juventud de 12 a 16 años y disminuyen entre los de 24 a 30 años (vease tabla 24).

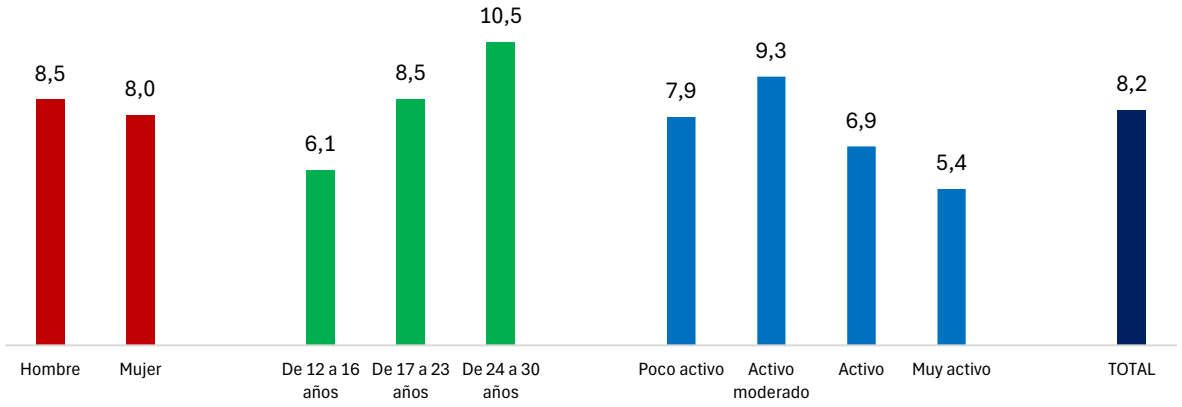
Tabla 24: ¿Qué es lo que más te motiva a practicar actividad física y deporte?
Marca los dos motivos que sean más importantes para ti

	Hombre	Mujer	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Sentirme bien físicamente	58,3%	64,8%	63,5%	61,6%	58,3%	61,4%
Cuidar mi salud (física y mental)	53,2%	50,6%	54,8%	47,3%	54,8%	52,1%
Desconectar	51,1%	51,2%	53,0%	53,6%	47,6%	51,8%
Mejorar mi imagen	30,2%	21,6%	37,4%	26,8%	7,1%	25,4%
Estar con mis amigos/as	23,0%	26,5%	45,2%	19,6%	6,0%	25,4%
Sentir que mejoro cada día	25,9%	21,6%	38,3%	17,9%	11,9%	23,8%
Sentirme más fuerte	31,7%	16,7%	30,4%	23,2%	14,3%	23,5%
Llegar a ser profesional en ese deporte	18,7%	4,9%	27,8%	4,5%		11,9%
Destacar, ser mejor que otras personas	10,8%	4,9%	15,7%	5,4%		7,7%
Trabajar como entrenador/a, profesor/a de educación física	4,3%	4,3%	7,0%	3,6%	2,4%	4,5%
Otros motivos	2,9%	6,8%	8,7%	2,7%	3,6%	5,1%
Base: personas que realizan actividad física habitualmente	139	162	115	112	84	311

2.9. Inicio en la Actividad Física y Deporte

La juventud denominada como “muy activos” comienza a hacer actividad física y deporte a una edad más temprana (5,4 años) en comparación con aquellos que son menos activos, lo que indica que la iniciación temprana en actividades físicas puede ser un factor clave en el desarrollo de hábitos de ejercicio a largo plazo. Además, existe la tendencia de que cada vez se empieza antes con la actividad deportiva (hay que tener en cuenta que las personas de 12 a 16 años tienen menos recorrido en la vida). Los patrones de socialización en torno a la actividad física y deporte son similares para ambos géneros.

Gráfico 19: ¿A qué edad comenzaste a hacer actividad física y deporte?



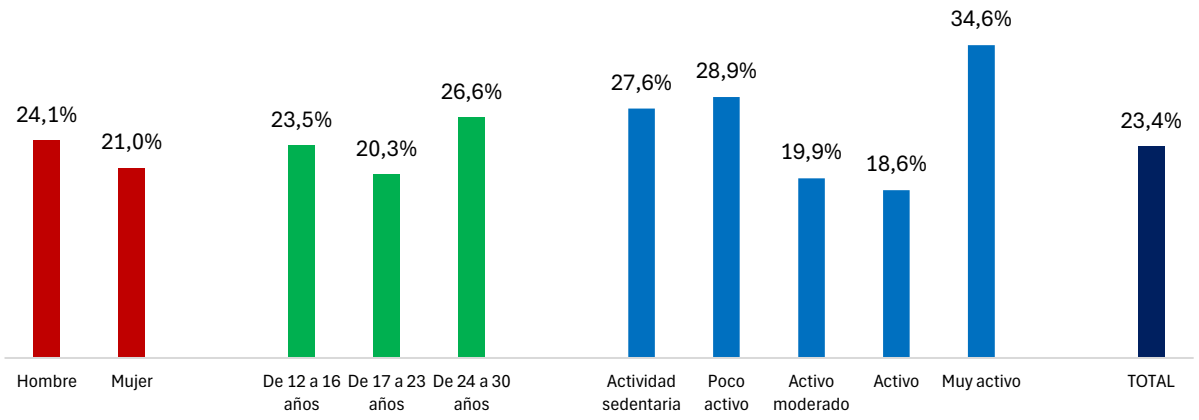
Base: 311 personas que realizan actividad física habitualmente.

3.-Limitaciones

El 24,1% de los hombres y el 21% de las mujeres encuentran algún impedimento para realizar actividades deportivas de su interés. Analizando por grupos de edad, las personas jóvenes de 12 a 16 años son las menos afectados con un 20,3%, mientras que los de 24 a 30 años muestran un

mayor impedimento con un 26,6%, en cuanto al nivel de actividad, las personas muy activas afirman tener más limitaciones (34,6%) para realizar su actividad deportiva de alta intensidad.

Gráfico 20: En la actualidad, encuentras algo que te impida desarrollar alguna actividad deportiva que te interesa



Base: 398 personas consultadas

3.1. Motivos que Frenan la Actividad Física y Deporte

La falta de tiempo y las lesiones o enfermedades (20,4% respectivamente) son los principales impedimentos, seguidos por el trabajo y los estudios (16,1% respectivamente), lo que representa a casi tres de cada diez jóvenes consultados (73%). Los hombres mencionan más el trabajo y los estudios como motivo de limitación a la hora de hacer ejercicio físico, mientras que las mujeres destacan las lesiones/enfermedades (28,6%). Teniendo en cuenta los grupos de edad, el principal freno de las personas jóvenes de 12 a 23 años son los estudios, mientras que en el grupo de 24 a 30 años predomina la falta de tiempo y las lesiones y/o enfermedades.

Tabla 25: ¿Qué es lo que te lo impide? (respuesta múltiple)

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Falta de tiempo	20,0%	19,0%	**33,3%**	12,9%	14,3%	**32,4%**	20,4%
Lesiones-Enfermedad	13,3%	**28,6%**	16,7%	6,5%	21,4%	**32,4%**	20,4%
Estudios	20,0%	11,9%	16,7%	**22,6%**	**28,6%**		16,1%
Trabajo	**24,4%**	9,5%		9,7%	14,3%	23,5%	16,1%
Otros deportes	6,7%	7,1%	**33,3%**	19,4%	7,1%		8,6%
Falta de instalaciones	4,4%	9,5%	16,7%	9,7%	10,7%	2,9%	7,5%
Familia	2,2%	7,1%		3,2%		8,8%	4,3%
Climatología	6,7%			6,5%		2,9%	3,2%
Pensamientos-Vergüenza	4,4%	2,4%		6,5%	3,6%		3,2%
Edad		7,1%		3,2%	7,1%		3,2%
Coste-precio	4,4%			3,2%		2,9%	2,2%
Capacidad personal (falta de fuerza)	2,2%	2,4%		3,2%	3,6%		2,2%
Videojuegos	2,2%			3,2%			1,1%
Ns/Nc	4,4%	7,1%	16,7%	16,1%	3,6%		6,5%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

3.2. Actividad Física y Deporte Deseado y No Practicado

El fútbol es la actividad deportiva más deseada y que no se puede realizar principalmente por lesiones y/o enfermedades y por falta de tiempo, seguido del baloncesto (por estudios y trabajo) y el gimnasio (por falta de tiempo). El principal deporte en el que encuentran limitaciones las jóvenes es en el fútbol y los jóvenes en el baloncesto y/o en actividades de gimnasio.

Tabla 26: ¿Cuál es la actividad deportiva que te gustaría practicar pero no puedes? (en función de si practica o no actividad física y deporte)

	SI, practica actividad física / deporte habitualmente sin contar educación física		NO, practica actividad física / deporte habitualmente sin contar educación física		TOTAL
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
Fútbol	4,0%	14,3%	10,0%	**28,6%**	12,9%
Baloncesto	**16,0%**	7,1%	**15,0%**	7,1%	10,8%
Gimnasio	12,0%	3,6%	**15,0%**	14,3%	10,8%
Natación	12,0%	10,7%	10,0%		9,7%
Artes marciales	8,0%	**17,9%**	5,0%		8,6%
Boxeo	12,0%	3,6%	5,0%	14,3%	7,5%
Running	4,0%	7,1%	**15,0%**		6,5%
Ciclismo		3,6%	5,0%	7,1%	4,3%
Voleibol		7,1%		7,1%	4,3%
Patinaje	4,0%		5,0%	7,1%	4,3%
Bailes			**15,0%**		3,2%
Surf	4,0%		5,0%		3,2%
Yoga-Pilates	4,0%		10,0%		3,2%
Otros deportes	16,0%	39,5%	15,0%	14,2%	23,1%
Ns/Nc	12,0%	3,6%	15,0%	7,1%	8,6%
Base: total personas encuestadas	139	162	48	38	398

Entre la juventud de 12 a 16 años, el fútbol es el deporte que más gustaría practicar pero que no pueden (16,1%), bien sea por falta de tiempo, por los estudios, trabajo o lesiones. Para las personas de 17 a 23 años, la natación destaca en este sentido con un 14,3% principalmente por falta de instalaciones; y entre la juventud de 24 a 30 años, el fútbol por lesiones y/o enfermedad y el gimnasio por falta de tiempo con un 17,6% respectivamente.

Tabla 27: ¿Cuál es la actividad deportiva que te gustaría practicar pero no puedes? (por sexo y edad)

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Fútbol	6,7%	**19,0%**	**16,7%**	**16,1%**	3,6%	**17,6%**	12,9%
Baloncesto	**15,6%**	7,1%		12,9%	10,7%	8,8%	10,8%
Gimnasio	13,3%	7,1%	**16,7%**	3,2%	10,7%	**17,6%**	10,8%
Natación	11,1%	7,1%	**16,7%**	3,2%	**14,3%**	11,8%	9,7%
Artes marciales	6,7%	11,9%		3,2%	7,1%	14,7%	8,6%
Boxeo	8,9%	7,1%		12,9%	7,1%	2,9%	7,5%
Running	8,9%	4,8%		12,9%	7,1%		6,5%
Ciclismo	2,2%	4,8%	**16,7%**	3,2%	7,1%	2,9%	4,3%
Voleibol		7,1%	**16,7%**	9,7%	3,6%		4,3%
Patinaje	4,4%	2,4%	**16,7%**	3,2%	3,6%	5,9%	4,3%
Otros deportes	46,7%	35,7%	33,3%	45,2%	42,9%	35,3%	40,9%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 no binario + 10 prefiero no contestar

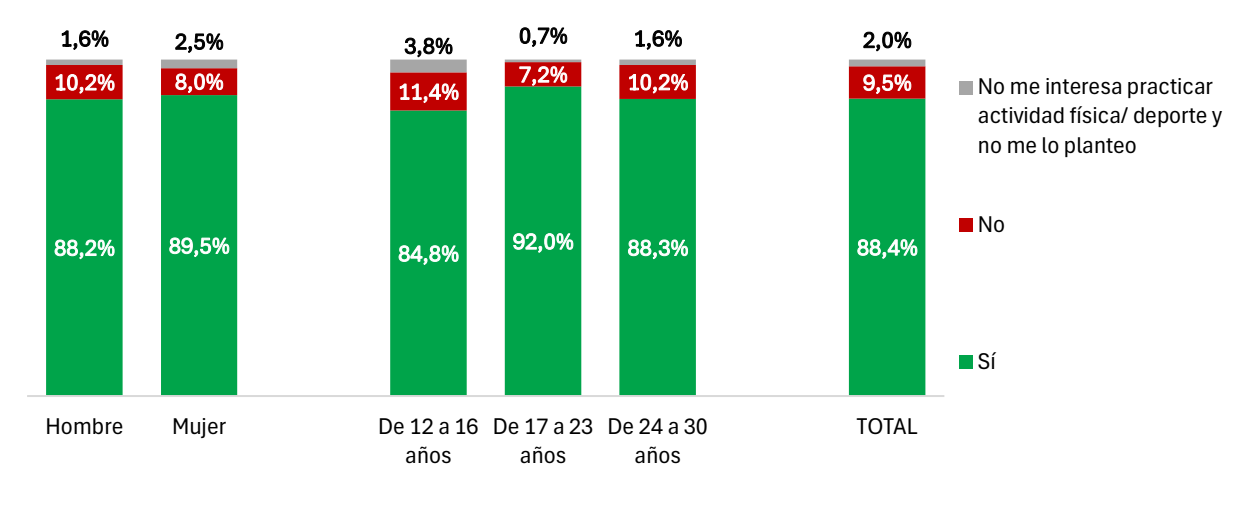
3.3. Opciones Deportivas en tu Entorno

Un alto porcentaje de la juventud consultada (88,4%) siente que tiene suficientes opciones para realizar actividad física o deporte en su entorno. Solo un 9,5% indica que no tiene suficientes opciones, y un 2,0% expresa desinterés en la actividad física.

Ambos sexos consideran en mayor medida tener suficientes opciones para practicar actividad física y deporte, y también son las mujeres las que muestran un menor interés en practicarlo.

En función de los grupos de edad, la juventud de 17 a 23 años son los que muestran un nivel mayor de satisfacción (92%) con las opciones disponibles, mientras que las personas de 12 a 16 años se muestran como las más inconformistas.

Gráfico 21: ¿Sientes que tienes suficientes opciones para hacer actividad física y deporte en tu entorno?



Base: 398 personas consultadas

3.4. Espacio Preferido para la Actividad Física y Deporte

A nivel general, un 34,4% de las personas encuestadas prefiere realizar actividades físicas o deportes al aire libre. Los gimnasios privados son también populares, con un 29,0%, lo que refleja una preferencia por entornos controlados y equipados específicamente para el ejercicio.

Tanto hombres (32,6%) como mujeres (35,4%) muestran una preferencia similar por practicar actividades físicas y deportes al aire libre, aunque la preferencia de las mujeres es ligeramente superior. Los gimnasios privados son la segunda opción más mencionada para ambos géneros.

Los grupos de edad muestran diferencias relevantes: la juventud de 12 a 16 años prefiere mayormente los clubes (37%) y a partir de los 17 a los 30, los gustos son similares: en mayor medida prefieren practicar actividad física y deporte al aire libre, seguido de los gimnasios privados.

Tabla 28: ¿Dónde prefieres practicar actividad física y deporte?

	Hombre	Mujer	Otros*	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Al aire libre	32,6%	35,4%	45,5%	20,5%	39,4%	42,9%	34,4%
Gimnasios privados	30,4%	28,7%	9,1%	22,0%	32,1%	32,5%	29,0%
Instalaciones públicas	19,0%	15,9%	9,1%	16,5%	17,5%	17,5%	17,2%
En un club	14,7%	16,9%	27,3%	37,0%	8,0%	4,0%	16,2%
En casa	3,3%	3,1%	9,1%	3,9%	2,9%	3,2%	3,3%
Base: total personas encuestadas	187	200	11	132	138	128	398

* Otros: 1 No binario + 10 prefiero no contestar

3.5. Presión Familiar y Social en la Práctica Deportiva

Como reflejan los datos del siguiente gráfico, mientras un 22,9% de las personas consultadas ha sentido presión por parte de su familia o entorno para practicar actividad física y deporte y mejorar en competiciones, un 5% afirma haber sentido presión para no practicar actividad física y deporte. Esto indica que la presión para participar y sobresalir en el deporte es considerablemente más prevalente que la presión para abstenerse de practicarlo.

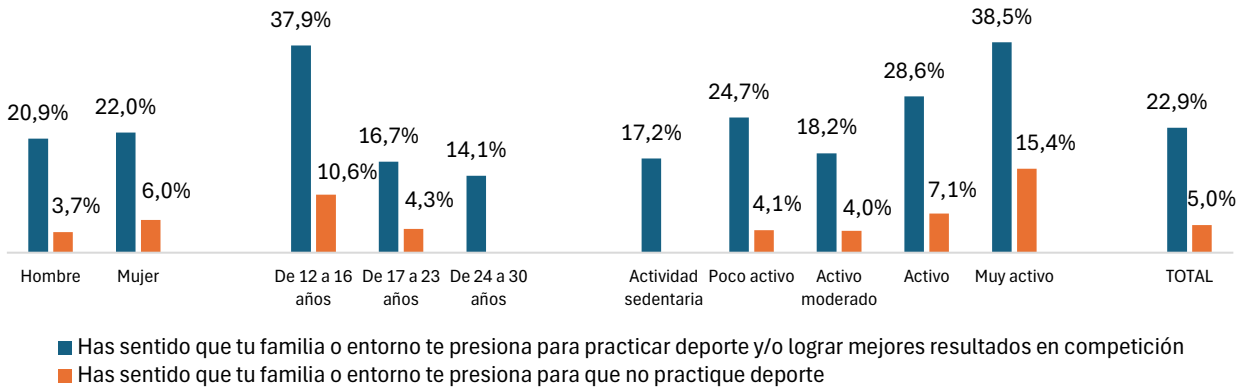
Respecto a los hombres, las mujeres aseguran en mayor medida haber sentido presión para ser activas depotivamente y/o lograr mejores resultados, y en contraposición, también para no practicar actividad física y deporte. La diferencia de presión entre hombres y mujeres, aunque sutil, refleja cómo las expectativas de género pueden influir en la participación deportiva.

La juventud de 12 a 16 años experimenta la mayor presión para practicar actividad física y deporte (37,9%). A medida que las personas cumplen años, la presión disminuye, probablemente relacionado con la autonomía personal creciente y la diversificación de responsabilidades más allá de la actividad física y deporte.

Entre las personas sedentarias la presión para practicar actividad física y deporte es relativamente baja (17,2%), lo que es consistente, dado que personas con un estilo de vida sedentario pueden no estar interesadas en la actividad física y deporte.

En el lado opuesto se encuentran las personas muy activas (38,5%), lo que indica que cuanto más involucrado está alguien en actividades deportivas y en el deporte, más presión siente para continuar o mejorar en estas actividades.

Gráfico 22: Has sentido que tu familia o entorno te presiona para practicar actividad física y deporte y/o lograr mejores resultados en competición y has sentido que tu familia o entorno te presiona para que no practiques actividad física y deporte (respuestas afirmativas)



Base: 398 personas consultadas

3.6. Influencias Positivas en la Práctica Deportiva

Los datos que se presentan a continuación reflejan la importancia del apoyo familiar, particularmente de los padres y madres, en el desarrollo de hábitos de actividad física desde una edad temprana. Además, muestra cómo esta influencia puede variar dependiendo del género y la etapa de vida, así como su potencial impacto en el nivel de actividad física durante la vida adulta.

Los hombres manifiestan una mayor influencia de los padres en la práctica deportiva (70,1% para el padre y 68,4% para la madre). Mientras que las mujeres también citan a los progenitores como influencias relevantes, aunque en proporciones algo menores (62,5% para el padre y 59,5% para la madre).

Entre la juventud de 12 a 16 años, tanto madres como padres son citados como grandes influenciadores (75,0% y 75,0% respectivamente), indicando la importancia del apoyo familiar en los años formativos. Conforme aumenta la edad, se reduce la percepción de haber recibido influencia positiva durante la infancia y adolescencia para practicar actividad física y deporte.

Las personas más activas, son las que perciben una influencia parental más alta y sobretodo influencia de parte del padre (76,9% para padres y 65,4% para madres); en el lado opuesto se encuentran las personas sedentarias que reciben en general una influencia considerablemente menor, pero más perseverante de parte de la madre (37,9% para padres y 55,2% para madres).

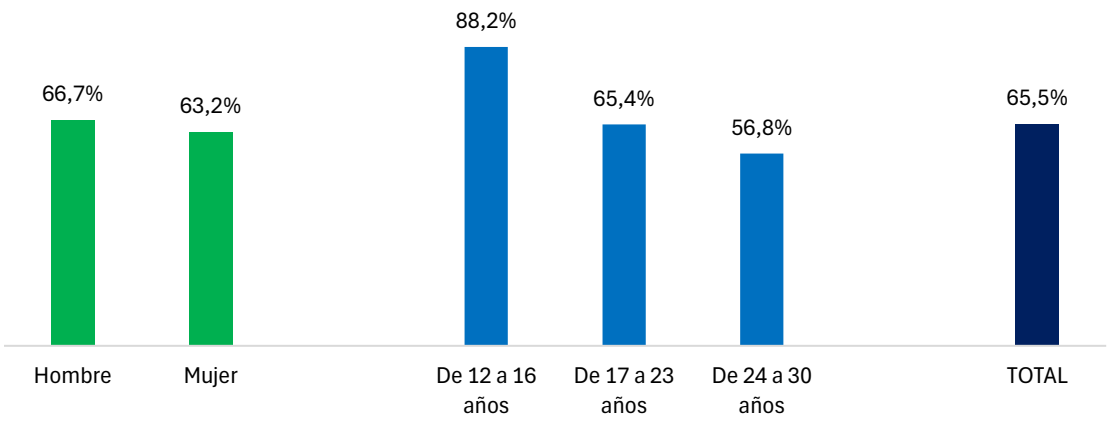
Tabla 29: Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar actividad física y deporte

	Hombre	Mujer	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	Actividad sedentaria	Poco activo	Activo moderado	Activo	Muy activo	TOTAL
Padre	70,1%	62,5%	75,0%	72,5%	50,8%	37,9%	59,8%	68,8%	77,1%	76,9%	66,3%
Madre	68,4%	59,5%	75,0%	59,4%	57,0%	55,2%	62,9%	62,5%	71,4%	65,4%	63,8%
Amigos (as)	40,1%	43,0%	50,0%	43,5%	31,3%	17,2%	37,1%	43,2%	47,1%	61,5%	41,7%
Hermanos (as)	29,4%	26,0%	38,6%	22,5%	23,4%	10,3%	24,7%	29,5%	34,3%	34,6%	28,1%
Entrenador(a)	21,9%	19,5%	40,2%	15,9%	7,0%	6,9%	10,3%	21,0%	31,4%	50,0%	21,1%
Otros familiares	16,0%	12,5%	22,7%	13,8%	8,6%	6,9%	8,2%	15,9%	21,4%	26,9%	15,1%
Profesor(a) de Educación física	10,7%	6,0%	15,2%	6,5%	3,9%	3,4%	8,2%	6,8%	8,6%	26,9%	8,5%
Otros	5,9%	5,0%	13,6%	2,9%	1,6%	3,4%	4,1%	5,1%	7,1%	19,2%	6,0%
No recuerdo	0,5%	0,5%	2,3%				1,0%	0,6%		3,8%	0,8%
Nadie	8,6%	9,5%	5,3%	8,7%	13,3%	24,1%	6,2%	9,1%	7,1%	7,7%	9,0%
Base: total personas encuestadas	187	200	132	138	128	29	97	176	70	26	398

4.-Inactividad

En general, dos de cada tres personas encuestadas han practicado actividad física y deporte en algún momento. Una alta proporción de jóvenes de 12 a 16 años (88,2%) que actualmente no practican actividad física o deporte sí lo hicieron en el pasado. En cambio, la juventud de 24 a 30 años muestra la menor tasa de haber practicado actividades físicas y deportes anteriormente (56,8%).

Gráfico 23: En la actualidad no practicas actividad física y deporte. Y anteriormente ¿has practicado?



Base: 87 personas que realizan actividad física habitualmente.

4.1. Motivos de Abandono de la Actividad Física y Deporte

En 2008, según los datos del Estudio Hábitos Deportivos de la Juventud en Vitoria-Gasteiz, los tres factores principales para el abandono de la actividad física eran la pérdida del sentimiento de placer en su realización, la llegada de nuevas responsabilidades (especialmente en los estudios) y nuevos intereses y/o conflicto de intereses.

Como se observa en la siguiente tabla, en la actualidad, la falta de tiempo es el principal motivo para dejar de realizar la actividad deportiva, teniendo mayor peso entre los hombres y la

juventud mayor de edad y coincidiendo con el cambio de etapa educativa (de 12-16 años a 17-23 años). El cambio de intereses también tiene un importante peso en esta decisión conforme aumenta la edad. En comparación a los hombres, las mujeres afirman tener más presión académica para dejar la actividad física y deporte, sin embargo, los análisis por edad y sexo deben ser tomados con cautela por la baja muestra de personas que no practican actividad física y deporte.

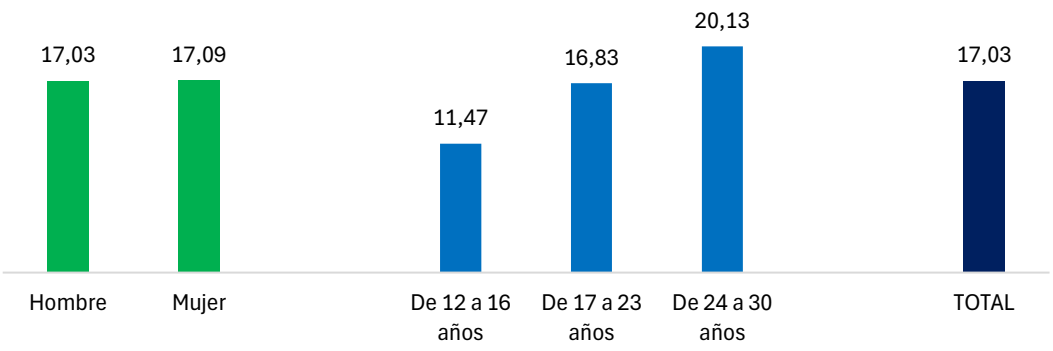
Tabla 30: ¿Qué te llevo a no practicar actividad física y deporte o a dejarlo si lo has practicado?
Elige las opciones que consideres necesarias

	Hombre	Mujer	De 12 a 16 años	De 17 a 23 años	De 24 a 30 años	TOTAL
Falta de tiempo	**43,8%**	**23,7%**	17,6%	**46,2%**	**36,4%**	35,6%
Cambio de intereses	33,3%	21,1%	23,5%	26,9%	29,5%	27,6%
No se me da bien, no encajo	10,4%	21,1%	17,6%	19,2%	13,6%	16,1%
Falta de diversión	12,5%	15,8%	17,6%	7,7%	15,9%	13,8%
Presión académica	8,3%	15,8%	11,8%	26,9%	2,3%	11,5%
Cambio de residencia o de colegio	8,3%	7,9%	23,5%	7,7%	2,3%	8,0%
Lesiones físicas	4,2%	13,2%	11,8%	3,8%	9,1%	8,0%
Exige demasiado compromiso	4,2%	7,9%		19,2%		5,7%
Ambiente desagradable	2,1%	7,9%	11,8%		4,5%	4,6%
Costes económicos	4,2%	5,3%	11,8%		4,5%	4,6%
Desinterés en la modalidad deportiva	6,3%	2,6%	5,9%	7,7%	2,3%	4,6%
Falta de referentes	2,1%	7,9%	5,9%	3,8%	4,5%	4,6%
Otras respuestas	22,9%	18,4%	**35,3%**	23,1%	13,6%	20,7%
Base: personas que no realizan actividad física habitualmente	48	38	17	26	44	87

4.2. Edad de Abandono de la Actividad Física y Deporte

La juventud afirma haber dejado la actividad física y deporte sobre los 17,03 años de media (edad de entrada a la universidad), no observándose diferencias en función del género. Sin embargo, teniendo en cuenta los grupos de edad, las personas de 12 a 16 años han dejado la actividad física y deporte considerablemente a una edad más temprana (11,47 años) en comparación con aquellos que están entre los 24 a 30 años, quienes tienden a dejarlo alrededor de los 20,13 años.

Gráfico 24: ¿A qué edad dejaste de hacer actividad física y deporte?



Base: 87 personas que realizan actividad física habitualmente.

Fase 3: Investigación mediante Entrevistas en Profundidad

Con el objetivo de profundizar en las motivaciones, barreras y el discurso general frente a la actividad física y deportiva, se han desarrollado diferentes entrevistas en profundidad con una muestra equilibrada de personas que practica o no algún tipo de actividad física o deportiva.

En una primera aproximación general se observa que:

1. **El inicio en la actividad física y deportiva a menudo está impulsado por motivaciones sociales y la búsqueda de identidad.** Las personas jóvenes se unen a equipos o grupos de amigos/as para sentirse parte de algo y para conectar con otros. La influencia de la familia también puede ser importante, aunque en algunos casos puede generar conflictos.

2. **Con el tiempo, las personas jóvenes reconocen los beneficios de la actividad física y deporte para el bienestar físico y mental.** La actividad física y deporte se convierte en una herramienta para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, así como para aumentar la confianza en sí mismos. Sin embargo, también experimentan la presión de las redes sociales y la búsqueda de un cuerpo ideal, que puede llevar a prácticas poco saludables.

3. **La práctica deportiva se enfrenta a múltiples barreras,** principalmente la falta de tiempo debido a las responsabilidades académicas y laborales. La falta de motivación y la dificultad para organizar el tiempo también son obstáculos importantes. La falta de información sobre las actividades municipales es otra barrera que limita la participación de las personas jóvenes en la oferta pública.

4. **La oferta pública es valorada positivamente, pero se necesitan mejoras**. Las personas jóvenes reconocen la accesibilidad económica de las instalaciones y actividades municipales, pero demandan más variedad y flexibilidad, así como una mejor información y más opciones para grupos vulnerables. También se busca una mayor adaptación de la oferta a las necesidades y horarios de las personas jóvenes.

5. **El entorno digital tiene una influencia ambivalente en la relación de las personas jóvenes con la actividad física y deporte**. Por un lado, puede ser una fuente de motivación e información, pero por otro, puede generar presión estética y promover prácticas de riesgo. Las personas jóvenes buscan información en YouTube y otras redes para obtener consejos de entrenamiento, pero también se enfrentan a los retos virales y a la presión por cumplir con ciertos estándares de belleza.

En definitiva, la relación de las personas jóvenes con la práctica deportiva es un proceso dinámico y complejo. La actividad física y deporte se erige como fuente de bienestar personal y conexión social, pero también puede generar estrés y frustración si no se aborda de forma adecuada. Es fundamental que las personas jóvenes encuentren un equilibrio entre las presiones del entorno y sus propias necesidades y motivaciones. La oferta pública debe adaptarse a esta realidad, ofreciendo opciones accesibles, variadas y que promuevan un estilo de vida saludable y sostenible. Profundizamos entonces en el discurso general sobre la actividad física y deporte, así como en las motivaciones y barreras que impulsan o limitan la práctica deportiva.

1. Discurso General sobre la Actividad Física y Deporte

La actividad física y deporte se manifiesta como una práctica ambivalente en la vida de las personas jóvenes. Por un lado, es **fuente de bienestar, salud y desarrollo personal**, proporcionando energía, mejorando el estado de ánimo, la concentración y la autoestima. Por otro lado, puede convertirse en **fuente de estrés, frustración y ansiedad**, especialmente cuando se asocia a la presión por el rendimiento, la imagen corporal o la falta de tiempo. Esta dualidad genera una tensión constante entre el deseo de participar y la dificultad de mantener un equilibrio saludable.

Lo que no deja lugar a duda es la naturaleza social de la actividad física y deporte en estas edades: la actividad física y deporte no es solo una actividad individual, sino un **fenómeno social**. La interacción con amigos/as y compañeros de equipo es una motivación importante para la práctica deportiva, fomentando la diversión, el compañerismo y el sentido de pertenencia. Los **referentes deportivos**, ya sean amigos/as o figuras admiradas, también influyen en la forma en que las personas jóvenes se relacionan con la actividad física y deporte. La falta de compañía puede disminuir la motivación y aumentar la sensación de pereza. **En este sentido, otras barreras** que dificultan su participación deportiva son:

- **Falta de tiempo:** las responsabilidades académicas y laborales limitan el tiempo disponible para la actividad física.
- **Falta de motivación:** la pereza y la dificultad para mantener la constancia son obstáculos importantes. La motivación varía entre deportes individuales y colectivos.
- **Presiones sociales:** la comparación con otros, la presión estética y el miedo al fracaso pueden generar ansiedad y frustración.
- **Limitaciones en la oferta:** la falta de información sobre la oferta pública, la rigidez de los horarios, la falta de oferta en actividades asociadas a gimnasios y la escasez de plazas en algunas actividades, pueden desmotivar la participación.
- **Factores económicos:** generalmente asociados a algunas prácticas deportivas concretas. No es una barrera general, pero sí limita las posibilidades de que algunas personas accedan a determinadas prácticas deportivas.

Por otro lado, el entorno físico, social y digital **influye en las prácticas deportivas de la juventud**. El acceso a instalaciones deportivas adecuadas, la disponibilidad de transporte público, la cultura deportiva local y la influencia de las redes sociales son factores clave que moldean su relación con la actividad física y deporte. Los centros cívicos se perciben como una opción asequible y con oferta variada, pero las personas jóvenes demandan una mayor adaptación a sus necesidades tanto horarias como de tipología de actividad física. El sistema de acceso a la oferta pública también es una barrera importante: el sistema de sorteos dificulta que las personas puedan acudir a las actividades con su propio grupo de iguales, algo que se revela muy importante. Uno de los motivos por los que las personas se inscriben en gimnasios privados es por la posibilidad de acudir a ellos con su propia pareja o su círculo cercano.

En general, la relación de las personas jóvenes con la actividad física y deporte es un proceso en constante cambio y evolución. Las personas jóvenes buscan un equilibrio entre el deseo de mantenerse activas y saludables, y las presiones sociales, así como las expectativas de éxito académico o progresión laboral. Este equilibrio es dinámico, es decir, cambia a lo largo del tiempo y depende de las circunstancias personales y sociales. La clave para mantener una relación saludable con la actividad física y deporte es la flexibilidad, la adaptación y el autoconocimiento.

2. Motivaciones para la Práctica Deportiva

Aunque se aprecian algunas diferencias en función de la edad o el género, en las entrevistas en profundidad las personas jóvenes identifican un núcleo principal de factores motivadores que les llevan a participar en actividades físicas. Podemos destacar cinco motivaciones clave de la actividad física:

• **Salud y Bienestar:** la principal motivación es la búsqueda de una buena salud física y mental. La actividad física y deporte se percibe como una forma de mantenerse activo, con energía, y de gestionar el estrés. Varios participantes mencionaron que hacer actividad física y deporte les ayuda a sentirse mejor consigo mismos y a mejorar su autoestima.

• **Placer y Entretenimiento:** la práctica de actividades físicas y deportivas se asocian al disfrute. Con frecuencia lo consideran una forma de entretenimiento. La diversión y el placer son motivaciones importantes que refuerzan la constancia en la práctica.

• **Socialización:** la actividad física y deporte es visto como una oportunidad para socializar, conocer gente nueva y reforzar lazos con amigos/as. La interacción con otros y el sentido de pertenencia a un grupo son factores clave para muchos/as jóvenes. De hecho, con frecuencia la elección de las primeras disciplinas deportivas en edades tempranas viene determinada por la necesidad de encajar o compartir tiempo con su grupo de iguales.

- **Superación Personal:** algunas personas jóvenes se sienten motivadas por el deseo de superarse a sí mismas y de establecer objetivos personales, sin embargo, este no es un motivador tan extendido. La mejora continua, tanto a nivel físico como técnico, es una fuente de satisfacción y motivación.
- **Filosofía de Vida Activa:** un segmento de personas jóvenes se describen a sí mismos como personas activas que necesitan estar en movimiento continuo. Son personas que se identifican como muy dinámicas, que dan importancia a un estilo de vida activo y saludable.

Pocas personas hablan espontáneamente del rol de madres o padres como impulsores de la práctica deportiva. De hecho, es más frecuente que se mencionen presiones por parte de sus madres o padres para que abandonen o minimicen el tiempo dedicado a la práctica deportiva en favor del rendimiento escolar.

Desde la perspectiva de género se aprecian diferencias a considerar

Los hombres tienden a enfocarse más que las mujeres en la competencia y el desafío físico, disfrutando mucho del aspecto social de la actividad física y deporte. Las mujeres, aunque también valoran la socialización, sienten una mayor presión por la imagen, y reconocen en mayor medida sentirse influenciadas por las redes sociales. También valoran en mayor medida el ámbito de la actividad física como un espacio para reducir el estrés y conectar con la naturaleza.

¿Cómo varían estos motivadores con la edad?

Aunque existen diferencias, todos los grupos comparten varios puntos en común: la actividad física y deporte es apreciado por sus beneficios para la salud física y mental, por el componente social de hacer equipo o compartir con amigos/as, y por la satisfacción personal que ofrece. Estos aspectos subrayan cómo la actividad física y deporte, más allá de las diferencias individuales, actúa como un punto de encuentro que refleja tanto nuestras peculiaridades como nuestras afinidades.

Para las personas de entre **12 y 16 años**, la actividad física y deporte es principalmente una vía de escape de los estudios y otras preocupaciones. Es diversión, pero también una manera de pasar tiempo con el círculo de amistades más próximo. La presencia de amistades es crucial en esta etapa, algo que en ocasiones actúa como motivador, incluso como presión, aunque a veces también justifica el abandono de la actividad física y deporte.

Avanzando en edad, de **17 a 23 años** la actividad física y deporte se ve como una herramienta esencial para desarrollar relaciones y crecer en equipo. En este grupo comienza a cobrar más peso el concepto de “reto personal” y la “mejora”. Sigue teniendo mucho peso la asociación de actividad física y salud general, pero especialmente se valora el beneficio sobre la salud mental.

Por su parte, en el grupo de **24 a 30 años** se consolida la importancia de la actividad física y deporte como un refugio para aliviar el estrés del día a día. Este grupo pone un énfasis especial en la salud mental y busca en la actividad física y deporte un equilibrio y una conexión con la naturaleza. Por ello, comienzan a valorarse en mayor medida los espacios abiertos. A pesar de enfrentarse a obstáculos como la falta de tiempo o recursos, hay un claro interés en hacer del

ejercicio una parte regular de sus vidas, como una forma de contrarrestar hábitos no tan saludables.

3. Barreras para la Práctica Deportiva

A pesar de las motivaciones, las personas jóvenes también enfrentan diversas barreras que dificultan su participación en actividades físicas:

- **Falta de Tiempo:** la principal barrera identificada es la falta de tiempo debido a las obligaciones académicas, laborales y otras responsabilidades. Con frecuencia se priorizan los estudios sobre la actividad física y deporte percibiendo una incompatibilidad entre ambos. Algunos participantes indicaron que el tiempo que dedican a estudiar no les permite realizar actividades físicas y deporte.

- **Factores Económicos:** el costo de las actividades deportivas, como la compra de equipamiento o el pago de cuotas, es un obstáculo para algunas personas jóvenes. La necesidad de comprar material para deportes específicos puede ser una barrera.

- **Clima:** las condiciones climáticas adversas, como la lluvia o el frío, pueden ser una barrera para la práctica de actividades físicas y deportes al aire libre. Algunas actividades físicas y deportes son más difíciles de practicar en ciertas épocas del año.

• **Falta de Motivación:** algunas personas jóvenes reconocen que les falta motivación para practicar actividad física y deporte de forma individual y prefieren actividades grupales. La pérdida de motivación tras dejar un deporte de equipo es un factor que dificulta la transición a actividades individuales.

• **Lesiones:** las lesiones y el miedo a lesionarse son también una barrera para la práctica deportiva. Algunos participantes reconocen que han sufrido lesiones al practicar actividad física y deporte.

• **Estancamiento y Falta de Progreso:** sentir que no se progresa o que se está estancado puede desmotivar a las personas jóvenes. La falta de mejora y la sensación de que ya no hay margen para avanzar puede llevar a algunos a dejar de practicar una actividad física y deporte.

• **Desinformación y Falta de Conocimiento:** algunas personas jóvenes desconocen las opciones disponibles para hacer actividad física y deporte, sobre todo en los centros cívicos. La falta de información sobre los horarios, precios y actividades ofrecidas dificulta el acceso a la actividad física y deporte.

Diferencias entre grupos de edad:

• **Grupo de 12-16 años:** entre las personas que no practican actividad física y deporte en este grupo de edad, cobra peso como factor desmotivador una rutina de entrenamientos poco atractiva o el papel de entrenadores y entrenadoras que no consideran sus preferencias. Otros dos factores presentes, pero menos relevantes, son la falta de organización en instalaciones compartidas o la presión de grupo de iguales. Las dificultades para compaginar la actividad física y deporte con los estudios son menos frecuentes que en otros grupos de edad.

• **Grupo de 17-23 años:** la presión escolar y las responsabilidades académicas emergen en este grupo como el principal obstáculo para la práctica deportiva. Es habitual que se verbalice que ese abandono de la actividad física les lleva a experimentar un bajón emocional. También aparece la comparación social a través de redes sociales como factor desestabilizador, generando inseguridades y desmotivación. En algunos casos se llega a afirmar que las instalaciones de los centros cívicos pueden no ser suficientes o no tener un nivel adecuado. Sin embargo, al profundizar en esos discursos, se observa cierto desconocimiento de la red de instalaciones públicas.

• **Grupo de 24-30 años:** quienes no practican actividad física y deporte en este grupo, ante todo destacan la dificultad de compaginar el trabajo y la vida social con la actividad física. La falta de tiempo y la pereza se presentan como barreras importantes. Otros aspectos menos frecuentes aunque distintivos de este grupo son:

- La presencia de problemas derivados de lesiones previas o de sobreentrenamiento.
- La falta de un objetivo claro o de un compañero o compañera de entrenamiento.
- Una percepción negativa de la propia imagen corporal o sentir presión por estándares estéticos.

Diferencias entre géneros:

- **Los chicos** parecen verse menos afectados por la presión estética y más influenciados por la competitividad y los desafíos personales, aunque también afecta a aquellos que se ven menos diestros en la práctica deportiva.

- **Las chicas** tienden a manifestar una mayor presión estética, especialmente en redes sociales, para hacer actividad física y deporte o para alejarse de él si no responden al canon esperable en una deportista de su perfil. La falta de referentes o la percepción de que algunas actividades físicas y deportes se asocian más a un género que a otro puede ser un freno para la práctica deportiva. La sensación de sentirse observadas o juzgadas mientras practican actividad física y deporte en grupo puede ser un impedimento. También, la sexualización de algunos uniformes es un factor a tener en cuenta. El ejemplo más claro se plantea con los uniformes de voleibol, con diseños que destacan las figuras más esbeltas. Esto tiene diferentes implicaciones: el cuerpo de las jugadoras pasa a ser el centro del debate por no ser normativo, o porque pasa a ser objeto de atracción con connotaciones sexuales. El impacto: algunas jugadoras se sienten cosificadas, cuando menos incómodas, y en otras ocasiones inseguras por sentir que su figura no responde al estandar social.

4. Otros Aspectos Relevantes de la Práctica Deportiva y de la Actividad Física

Las experiencias de la juventud con la actividad física y deporte son diversas y están influenciadas por diferentes factores:

- **Deporte Formal vs. Informal:** algunas personas jóvenes distinguen entre el deporte formal, como el que se practica en clubes, y el informal, como correr o andar en bici por cuenta propia. El deporte formal puede ser percibido como una carga debido a los compromisos y horarios. El deporte informal ofrece más flexibilidad y autonomía.

- **Búsqueda de Formación y Aprendizaje:** la mayoría de las personas jóvenes no buscan formación formal en internet o cursos, sino que aprenden de sus amigos/as o conocidos que tienen más experiencia en la actividad física y deporte. También recurren a amigos/as o conocidos para aprender técnicas o estrategias específicas de una actividad física y deporte.

- **Uso de la Tecnología y Redes Sociales:** algunas personas jóvenes utilizan YouTube para buscar videos de entrenamiento o rutinas de ejercicios. Las redes sociales también pueden influir en cómo se perciben los cuerpos y puede generar presión estética. Los retos virales de internet pueden llevar a prácticas deportivas poco saludables.

- **Preferencia por Instalaciones y Espacios:** la mayoría de las personas jóvenes prefieren practicar actividad física y deporte al aire libre cuando el clima lo permite. Los parques, zonas verdes y carriles bici son espacios muy valorados. En invierno, prefieren instalaciones cubiertas como polideportivos o centros cívicos.

5. La Oferta Deportiva en Vitoria-Gasteiz

La juventud tiene opiniones variadas sobre la oferta deportiva en Vitoria-Gasteiz:

- **Instalaciones Públicas:** algunas personas jóvenes están satisfechos con las instalaciones deportivas públicas, como los centros cívicos, polideportivos y piscinas. Sin embargo, otros consideran que las instalaciones son insuficientes o están saturadas. Algunos participantes señalaron que ciertos cursos se llenan rápidamente, lo que dificulta su acceso. Algunas personas jóvenes desconocen la variedad de opciones que ofrecen los centros cívicos.

- **Instalaciones Privadas:** una parte de la juventud que practica actividades físicas y deportes específicos recurre a instalaciones privadas como gimnasios o rocódromos. Los gimnasios privados son percibidos como una opción más completa pero también más cara.

- **Precios:** los precios de las instalaciones públicas son considerados accesibles por algunas personas jóvenes, aunque otras consideran que son caros. Las tarifas de los gimnasios privados son consideradas altas y una barrera para una gran mayoría de jóvenes.

- **Horarios:** los horarios de las actividades y cursos son un factor a considerar por algunas personas jóvenes. Algunos prefieren horarios más flexibles que se adapten a sus rutinas y obligaciones.

- **Transporte:** la falta de transporte público frecuente hacia ciertos lugares de entrenamiento puede ser un problema. Una parte de la juventud prefiere que haya más líneas y frecuencia de autobuses para ir a Gamarra.

Conclusiones

El estudio diagnóstico sobre la práctica deportiva en jóvenes de Vitoria-Gasteiz revela una serie de motivaciones y barreras intrínsecas y extrínsecas que influyen en la participación deportiva de este grupo demográfico. A continuación, se presentan las conclusiones considerando los objetivos específicos del estudio:

1. Variaciones en las Preferencias Deportivas Post-Pandemia

La pandemia ha reconfigurado las rutinas de actividad física entre la juventud, generando una mayor inclinación hacia prácticas deportivas más flexibles y autónomas. Las personas jóvenes han mostrado un interés decreciente en deportes organizados como el fútbol y baloncesto, optando más por actividades en gimnasios privados y actividades físicas y deportes informales que permiten mayor flexibilidad.

En 2008, al comienzo de la adolescencia (13-14 años), el 80% realizaba ejercicio físico deportivo con asiduidad y descendía al llegar a los 15-18 años al 73,7% para seguir descendiendo posteriormente hasta menos del 65% pasados los 20 años.

En la actualidad, en Vitoria-Gasteiz, el 87,1% de la juventud de 12 a 16 años practica alguna actividad física y deporte sin tener en cuenta las clases de educación física escolar, el 81,2% de las personas de 17 a 23 años y el 65,6% de los que tienen entre 24 y 30 años. Siendo superior la actividad femenina (81%) que la masculina (74,3%).

En consonancia con el incremento de actividad física y deporte, se observa un aumento tanto en el interés por la actividad física y deporte (7,1 puntos sobre 10 en 2022 a 7,61 puntos sobre 10 en 2025) como en el interés por practicar alguna actividad física (6,8 puntos de 10 en 2022 a 7,83 puntos de 10 en 2025).

2. Perspectiva de Género en la Práctica Deportiva

El creciente interés por la actividad física viene determinado por el crecimiento de la práctica entre las mujeres. Así, todos los indicadores de interés y práctica deportiva tienden al equilibrio: tanto los de práctica general, como los de intensidad.

¿Dónde persisten algunas diferencias?

- En la frecuencia, los chicos practican actividades fisico-deportivas con una frecuencia algo mayor.
- En la mayor orientación de los chicos hacia la competición o el rendimiento.
- En la mayor presión que sienten las chicas por motivos estéticos, aunque esto también afecta a los chicos en ellos el debate se articula en términos de fortaleza y debilidad, mientras que en el caso de las mujeres, el debate se plantea en torno a los estándares de belleza.

3. Influencia de la Edad en la Actividad Física y Deporte

A partir de los 17 años caen de forma notable los indicadores de actividad física y deporte. La orientación al rendimiento académico hace que se perciba un conflicto de intereses que motiva el abandono o reducción de tiempo dedicado a la actividad física. Hecho que coincide con la pérdida de espacios dedicados a la actividad física y deporte en los centros de enseñanza.

Así mismo, a partir de los 23 años el espacio claramente predominante para la práctica deportiva es el gimnasio privado.

4. Diversidad en las Prácticas Deportivas

La juventud participa en una amplia variedad de actividades físicas y deportes, con una preferencia destacada por la gimnasia (actividades aeróbicas colectivas o clases dirigidas) (27%), el fútbol (20,6%), y el baloncesto (17,4%). Esta diversidad en las prácticas deportivas refleja tanto la influencia de las instituciones educativas en fomentar deportes colectivos y competitivos como la autonomía personal en la elección de actividades físicas individuales.

Mientras las personas más jóvenes participan en deportes escolares y federados, las personas de más edad prefieren ejercicios en gimnasios privados o actividades al aire libre, como correr o ciclismo, que no requieren compromisos fijos o de larga duración.

5. Motivaciones Práctica Deportiva

Las principales motivaciones para la práctica deportiva incluyen el bienestar físico y el cuidado de la salud. Es importante señalar que no se habla exclusivamente de salud física, sino también emocional.

De hecho, ya desde temprana edad se ve la actividad física como un mecanismo de evasión ante la rutina diaria. A medida que las personas crecen, también se incrementa el papel que otorgan a la actividad física como herramienta para mejorar su salud mental, así como canalizar su estrés.

Las personas de menor edad tienden a valorar aspectos sociales de la actividad física y deporte, como pasar tiempo con amigos/as, mientras que los motivos relacionados con la imagen personal y la mejora de la condición física son más prevalentes entre los/as más mayores.

Un autoconcepto físico positivo puede impulsar a las personas jóvenes a participar más activamente en deportes y ejercicios, mientras que un autoconcepto físico negativo puede disuadirlas de participar debido a la falta de confianza o miedo al juicio. La percepción de la propia imagen influye en las decisiones de participar en actividades físicas, particularmente entre las mujeres jóvenes, que a menudo enfrentan presiones estéticas más intensas.

En 2022, la juventud de la CAPV de 15 a 24 años afirmaba que las principales motivaciones para practicar actividad física y deporte eran porque les gustaba (29,1%), para estar en forma (25,9%) y por diversión (17,1%). Actualmente en Vitoria-Gasteiz, el 61,4% de las personas consultadas de

16 a 30 años consideran el principal motivador para hacer actividad física y deporte el sentirse bien físicamente, seguido de la necesidad de cuidar su salud, tanto física como mental (52,1%). A medida que aumenta la edad, disminuye la motivación por sentirse bien físicamente.

Además, el entorno social y familiar juega un papel crucial en la promoción de la actividad física desde una temprana edad. Los padres son influencias relevantes, especialmente durante los años formativos de 12 a 16 años, lo que sugiere que el apoyo familiar es fundamental para establecer hábitos de vida saludables.

6. Barreras y Conductas Sedentaristas

Una de cada cuatro personas manifiesta conductas sedentarias. Aunque se puedan ver moderadamente activas, una de cada cuatro personas no alcanza el umbral de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa propuesto desde la OMS.

La falta de tiempo y el cambio de intereses son los principales motivos para dejar de realizar actividad física o no practicarla, teniendo mayor peso entre los hombres (falta de tiempo 43,8% y cambio de intereses 33,3%) que entre las mujeres (falta de tiempo 23,7% y cambio de intereses 21,1%). Como ya se ha señalado, este freno crece con la persona, especialmente al alcanzar etapas educativas superiores.

Otros aspectos que provocan el abandono de la actividad física son el tener la sensación de que no se les da bien y la falta de diversión. Y aquí, las personas profesionales de la actividad física y deporte pueden tener un rol relevante.

En el caso de no realizar actividad física o deporte, los principales impedimentos son la falta de tiempo y las lesiones o enfermedades (20,4% respectivamente) y los estudios y/o trabajo (16,1%).

En 2008, las personas jóvenes de Vitoria-Gasteiz afirmaban que los principales factores limitantes para la práctica deportiva eran la pérdida del sentimiento de placer en la realización de la actividad deportiva, la llegada de nuevas responsabilidades (especialmente en los estudios) y nuevos intereses y/o conflicto de intereses.

En 2025, las personas de 12 a 16 años mencionan principalmente el cambio de intereses (23,5%) y el cambio de residencia o de colegio (23,5%) como principales motivos para no practicar actividad física y deporte o para haberlo dejado. Mientras que para las personas de 17 a 30 años, la falta de tiempo es la principal barrera (46,2% de 17 a 23 años y 36,4% de 24 a 30 años).

7. Prácticas de Riesgo en el Ámbito de la Práctica Deportiva

Las redes sociales y las aplicaciones de *fitness* juegan un papel importante en la planificación y motivación para la actividad física y deporte, especialmente entre las personas más jóvenes. Las aplicaciones (app) ya son una referencia para una de cada cuatro personas.

Por otro lado, se han extendido prácticas deportivas orientadas a la hipertrofia muscular, que cada vez se anticipan más en edad, y que con frecuencia no son supervisadas. De hecho, una parte importante de la actividad deportiva es autónoma, incluyendo la que se realiza en gimnasios, lo que puede enfrentar a nuevos riesgos para la salud.

De esta manera, a medida que la persona crece, se observa una tendencia hacia la independencia en la planificación del ejercicio.

También se observan algunas prácticas de riesgo dentro del ámbito deportivo, que incluyen desde el uso de sustancias para mejorar el rendimiento hasta la participación en retos virales peligrosos promovidos por redes sociales. Estos comportamientos pueden ser impulsados por la búsqueda de reconocimiento entre pares o el deseo de alcanzar rápidamente metas deportivas ambiciosas. Los retos virales, en particular, pueden ser atractivos para las personas jóvenes que valoran la validación social y el entretenimiento sobre los riesgos potenciales.

8. Las Barreras Económicas en el Acceso a la Actividad Física y Deporte

Las barreras económicas no son el determinante del acceso a la práctica deportiva en la ciudad. De hecho, el peso de la oferta privada es relevante, especialmente a partir de los 17 años.

Eso no significa que no existan disciplinas deportivas en las que sí se pueda producir. Se trata de actividades que llevan aparejada la compra y renovación de equipos o materiales cuyo coste sí es una barrera (por ejemplo se mencionan el ciclismo o la escalada libre, aunque sin duda afecta a otras disciplinas).

9. Conocimiento y Valoración de la Oferta Pública Deportiva

La oferta pública es percibida como un componente crucial para mantener una comunidad activa y saludable.

A pesar de una oferta pública percibida como accesible, existen deficiencias en la comunicación y la promoción de estas instalaciones, lo que limita su uso efectivo. Dentro de las entrevistas en profundidad, han sido diferentes las personas jóvenes que han afirmado saber que en los centros cívicos se realizan actividades deportivas para sus grupos de edad, y sin embargo, reconocen desconocer cuál es la oferta real de actividades y cómo pueden acceder a ellas.

Esto sugiere una desconexión entre los servicios ofrecidos y la comunidad joven que sobre todo tienen que ver con:

- Experiencias pasadas en las que las personas no han podido acceder a actividades programadas y que les llevan a “olvidar” este recurso.
- Una falta de ajuste de la oferta pública al creciente peso de las actividades físicas de gimnasio.

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

VITORIA
GASTEIZ
green capital