

Encuesta europea sobre Deporte y Actividad Física.

EUROBARÓMETRO 2022

En el mes de septiembre se ha publicado por parte de la Comisión Europea, el último estudio sobre Deporte y Actividad Física recogido en el Eurobarómetro, cuyos resultados muestran el interés desde hace años, se por el estudio del comportamiento de la población europea. En concreto, en esta encuesta coordinada por la Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura de la Comisión Europea, se han estudiado los 27 países miembro, y el objetivo ha sido analizar tanto la cantidad de deporte y actividad física practicada en estos países, como las formas de hacerla, el emplazamiento preferido por los ciudadanos, y otras variables de estudio que serán presentadas en este artículo posteriormente.



La presente edición 2022, la anterior fue en 2017, comenzó el día 19 de abril y terminó el 16 de mayo. Durante este período se entrevistaron a 26.578 ciudadanos europeos procedentes de diferentes áreas geográficas, mediante entrevistas online o personales en su casa. Las variables que analizadas fueron las siguientes:

- La frecuencia con la que se realiza actividad física, y el nivel de adherencia que tiene.
- Los lugares donde se realiza actividad física con mayor frecuencia.
- Las motivaciones o barreras que encuentran los ciudadanos europeos a la hora de practicar deporte.
- Los ciudadanos europeos que participan en voluntariados relacionados con el deporte.
- El impacto que tuvo la pandemia causada por la Covid-19, en la frecuencia con la que se realizaba actividad física.
- La concienciación del impacto que la actividad física tiene en el medio ambiente, y la percepción de las medidas que están siendo tomadas.
- La opinión sobre la igualdad de género en el deporte y la actividad física.

A continuación, se van a desglosar los resultados obtenidos, tomando como referencia la media europea. Asimismo, estos resultados serán comparados en algunos

casos, con los obtenidos en el anterior informe publicado en 2017.

El primer dato nos indica que el 45% de los europeos encuestados indican que no realizan actividad física nunca. Un dato preocupante y solo un punto porcentual menor que el obtenido en el año 2017 que fue del 46%. Aproximadamente, solo 4 de cada 10 europeos realiza deporte con regularidad (38%). Comparando las personas que realizan ejercicio de manera habitual, destaca que los hombres siguen practicando más ejercicio que las mujeres, y que la relación entre estudios realizados y frecuencia con la que realizan deporte, es directamente proporcional, puesto que cuantos más estudios superio-

res tienen los ciudadanos más actividad física realizan.

En cuanto a la realización de actividad física no considerada como deporte, el 50% de los ciudadanos encuestados expusieron que realizaban este tipo de actividad de manera habitual, lo que supuso un incremento del 4% respecto de los datos obtenidos en el anterior informe de 2017. Destaca que los jóvenes entre 15-24 años, son los que más realizan este tipo de actividad.

La clave para alcanzar una sociedad más saludable, es generar adherencia en las diferentes prácticas deportivas y de actividad física. Una de ellas es la de alta intensidad, como el HIIT, las pesas o el CrossFit, que tiene un gran impacto ya que el 44% de perso-

nas contestaron que realizaban de 1 a 3 días esta actividad en la última semana, y un 23% contestaron que realizaban actividad de alta intensidad más de 3 días a la semana. Este dato es significativo, ya que el 63% de la población que realiza ejercicio físico lo hace bajo un entrenamiento de alta intensidad. Además, se analizó que en el 49% de los casos, la duración del entrenamiento era superior a los 30 minutos.

Con el objetivo de conocer los lugares preferidos por los ciudadanos europeos para practicar deporte y actividad física, se les preguntó cuál era el lugar donde lo realizaban. La respuesta más común fue al aire libre (47%), seguida de entrenamiento en casa (37%). En cuanto a las personas que realizan deporte en centros fitness o gimnasios un

13%, clubes deportivos un 12% y polideportivos un 8%. Solo un 4% en la universidad o el colegio. En comparación con los datos obtenidos en 2017, el porcentaje de práctica al aire libre se ha incrementado un 7% a nivel europeo, mientras que el de aquellos que llevan a cabo la práctica deportiva en centros fitness, centros deportivos o clubes deportivos, ha disminuido un 7% en global.

Las razones por las que la ciudadanía realiza actividad física, y también por las cuales no la realiza son unas de las cuestiones más interesantes para el sector. Las razones para evadir la práctica deportiva que menciona el informe son; la ausencia de tiempo (41%), seguida de la falta de motivación (25%). Estas dos son las razones principales por las cuales los ciudadanos

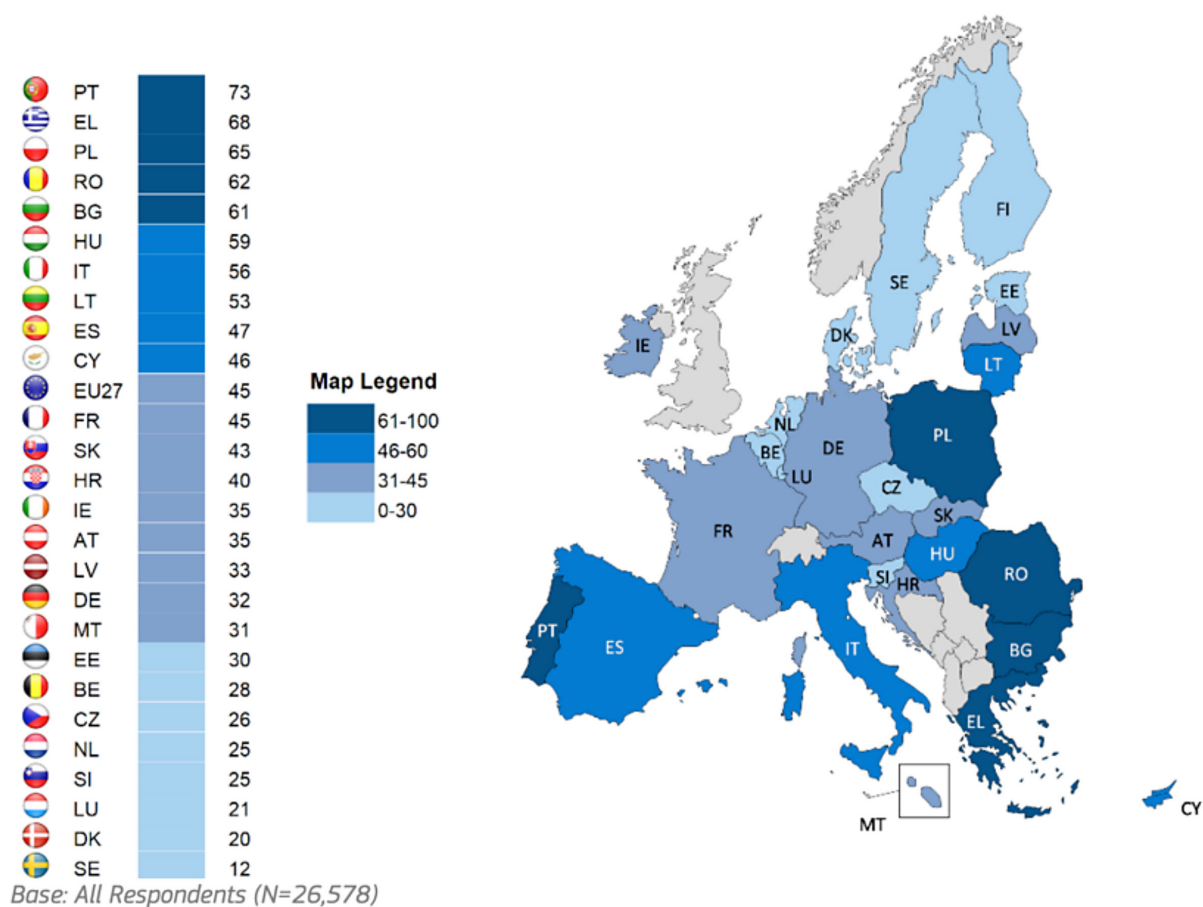


Figura 1: Comparativa de países de la Unión Europea según el tanto por ciento de ciudadanos que nunca realizan deporte.

exponen que no realizan deporte. Por otro lado, las principales razones para realizar práctica física son; para mejorar la salud (54%) y para mejorar la forma física (43%).

Los voluntariados en el ámbito deportivo no tienen un gran interés a nivel general para el ciudadano europeo, ya que según los datos obtenidos, el 74% no ha participado nunca en uno y no pretende hacerlo.

La pandemia de la Covid-19 afectó de manera muy pronunciada en los hábitos deportivos de la sociedad europea. Tal y como demuestran los datos obtenidos, la pandemia pudo afectar a un crecimiento más rápido de la práctica de actividad física, de hecho, el porcentaje de europeos que tuvieron que parar y no practicar fue de un 18%, mucho menor al de aquellos que continuaron realizando actividad física, que fue del 80%. Por tanto, la pandemia no afectó en gran medida a reducir sus hábitos deportivos. Es llamativo como en las edades comprendidas entre los 40 a 54 años, y las personas mayores de 55 años, mantuvieron los mismos niveles de práctica deportiva que tenían antes de la pandemia, según el informe.

La relación entre deporte y la sostenibilidad crece en importancia, hasta el punto de que prácticamente la mitad de la población europea (46%) está altamente concienciada de cómo puede afectar el deporte al medio ambiente. Sin embargo, aún queda trabajo por hacer, ya que más de la otra mitad (51%) aún no presta atención al impacto que puede tener el deporte sobre el medio ambiente. Cuando los participantes de la encuesta fueron preguntados sobre las acciones que las organizaciones deportivas llevaban a cabo en favor de la sostenibilidad, el 48% no supo responder ninguna acción concreta. Aquellos que sí contestaron, comentaron que las principales acciones tenían que ver con la reducción del gasto en un 24% de los casos, y en promover el uso de la energía verde, en un 16%.

La última variable valorada en el Eurobarómetro, fue la igualdad de género en el deporte y la actividad física. Se preguntó a los entrevistados si bajo su punto de vista, las organizaciones deportivas estaban proponiendo medidas para apoyar la igualdad de género en el deporte. El 54% contestaron que sí, mientras que el 39% contestaron que no.

En cuanto a los datos nacionales, el nivel de inactividad en España, si sitúa por encima de la media de la UE, siendo del 47%. Este dato se ha incrementado en relación con la anterior encuesta, que fue un punto porcentual menor. Sin embargo, destaca que la práctica de deporte de manera regular en España es mayor que en la UE, con un 42% frente a un 38%. España también obtuvo peores datos cuando se analizó a las personas que realizaban otro tipo de actividad física, no considerada como deporte, respeto a la media europea. El porcentaje de aquellos que lo hacen de manera habitual en España fue del 38%, mientras que en Europa el 50%. Este tipo de actividad incluye desplazarse en bicicleta, realizar trabajos físicos como la jardinería o la construcción...etc.

El lugar predominante en el que se desarrolla la práctica deportiva a nivel europeo, son los parques, esta tendencia permanece invariable en España e incluso se acentúa puesto que los datos obtenidos del 52% son mayores que el 47% de la media europea. En cuanto realizar actividad física en casa, la media Europea fue de un 37%, mientras que en España un 21%. En cuanto

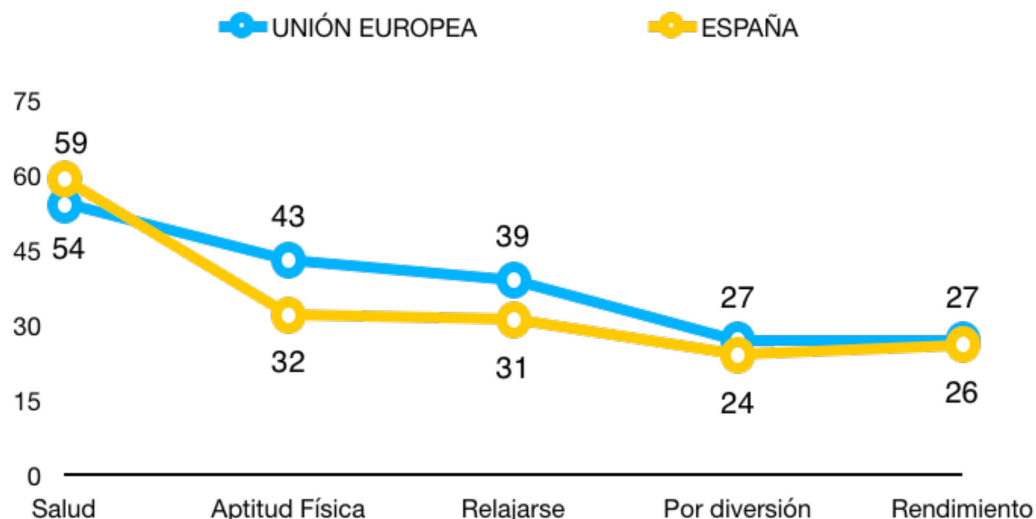


Figura 2. Comparativa de las principales motivaciones que encuentran los ciudadanos de la UE y los españoles a la hora de practicar deporte (En porcentaje de población).

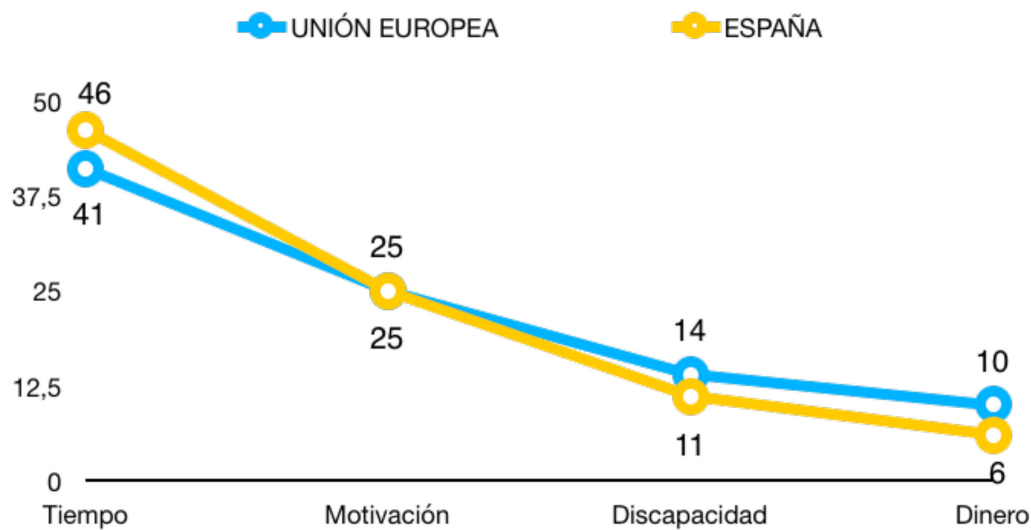


Figura 3. Comparativa de las principales barreras que encuentran los ciudadanos de la UE y los españoles a la hora de practicar deporte (En porcentaje de población).

a instalaciones, los españoles prefieren practicar deporte en un gimnasio un 19%, un club deportivo, 8% o un polideportivo, un 7%.

Las razones por las que los ciudadanos europeos y españoles realizan o no actividad física son muy similares. Tan solo destacar que tanto la principal opción para hacer deporte (Para mejora la salud), y la principal para no practicarla (No tener tiempo), en España, se acentúan, alcanzando los porcentajes del 59% y del 46% respectivamente, en ambos casos la diferencia con la media europea es de un 5%.

En cuanto al medio ambiente, y el impacto que tiene el deporte sobre el mismo, la población española está algo menos concienciada que la media europea, y tan solo el 21% de la población le presta gran atención a este problema. Por otro lado, el 71% de la población española no percibe que se tomen medidas en relación con esta cuestión, mientras que el porcentaje europeo es mucho menor, siendo el 48%.

Por último, en España de manera generalizada, la igualdad de género en la práctica deportiva tie-

ne más repercusión que en el resto de Europa. El 80% ya reconoce a modelos femeninos y confía en el impacto de éstos en las mujeres y niñas, para que puedan seguir su ejemplo. Sin embargo, los niveles de seguimiento del deporte femenino son iguales tanto a nivel europeo como a nivel nacional, y las personas que afirman que les gusta seguir el deporte femenino a través de los medios es del 57% para ambos casos.

Este estudio, muestra el nivel de actividad física que tiene la población europea, y desglosa las estadísticas de cada país. Los países del norte de Europa se han erigido de nuevo como aquellos en los que más se practica deporte y actividad física, y tienen un porcentaje muy pequeño de población que afirma no practicarlo nunca.

Sin embargo, en el resto de Europa todavía queda mucho trabajo por hacer, y se debe fomentar la práctica deportiva en mayor medida. Estos datos también representan una oportunidad de inversión en nuestro sector, puesto que la tasa de pene-

tración de práctica física en muchos países es todavía muy reducida. Por todo esto, podemos determinar que queda mucho camino por recorrer todavía y que el sector deportivo y del fitness tiene un gran margen de crecimiento.



Manel Valcarce

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva. Licenciado en Educación Física. Máster en Administración y Dirección del Deporte. Diplomado en Ciencias Empresariales. Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.



Sergio García Ortega

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid; especialidad en Gestión Deportiva.