

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Publicada la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022

ESTADÍSTICA

20

22

**ENCUESTA
DE HÁBITOS
DEPORTIVOS
EN ESPAÑA
2022**

SÍNTESIS DE RESULTADOS

Ya está disponible la **Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022**, que ha sido realizada por el **Ministerio de Cultura y Deporte**, junto al **Consejo Superior de Deportes**,

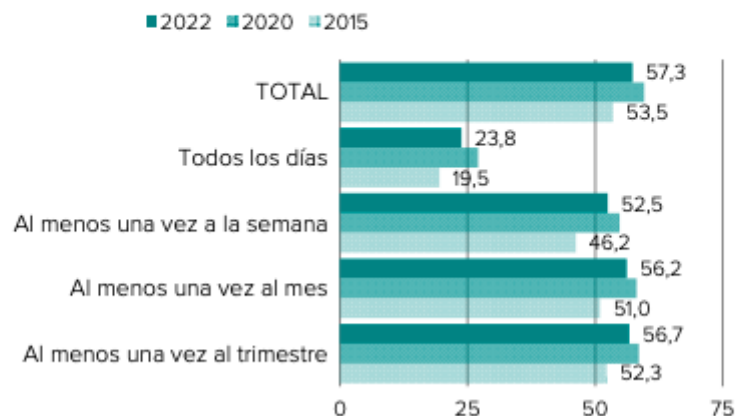
y ha contado con la colaboración del Instituto Nacional de Estadística en su diseño muestral.

Práctica deportiva en el 2022

Los resultados de la edición de 2022 reflejan que 6 de cada 10 personas de 15 años en adelante, practicó deporte en el último año, 57,3%, ya sea de forma periódica u ocasional. Esta cifra es 3,8 puntos porcentuales mayor que la recogida en 2015, sin embargo es inferior a la del 2020, donde alcanzó el 59,6%.

De entre las personas que practican deporte, el 23,8% lo realiza diariamente y el 52,5% al menos una vez por semana. Además, el 56,2% practica deporte al menos una vez al mes y el 56,7% al menos una vez cada trimestre. En comparación con el 2015 (antes de la pandemia), se observan mejoras sustanciales, sin embargo si se comparan los datos de este año con los obtenidos en el 2020 tras la pandemia, se refleja un descenso en la práctica deportiva. De entre aquellos que practicaron deporte semanalmente, dedicaron de media 326 minutos a la semana; este dato es superior al registrado en 2015 y 2020.

Gráfico 1.
Personas que practicaron deporte en el último año según frecuencia
(En porcentaje de la población total investigada)

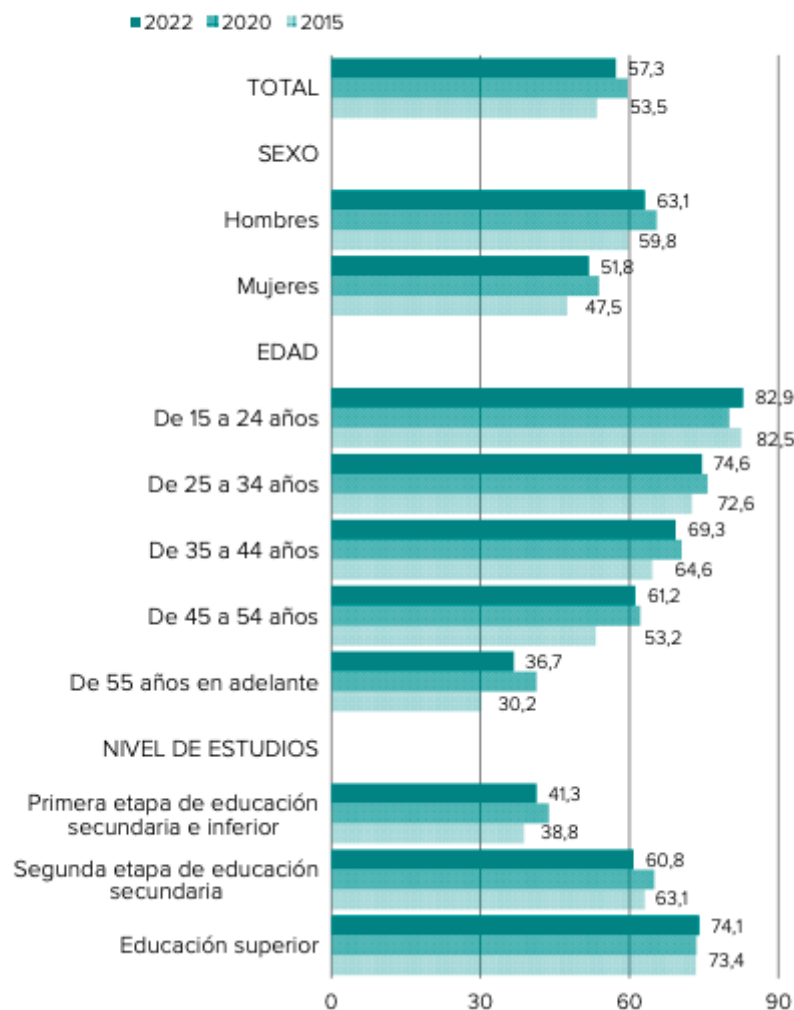


En cuanto a la edad de los practicantes, las tasas de participación anual supera el 80% entre la gente más joven, mientras que desciende hasta el 36,7% en la población mayor de 55 años. Excepto en los jóvenes, en los demás tramos de edad se han observado ligeros descensos respecto a las anteriores tasas recogidas en el 2020. Por sexo se observa que la práctica deportiva sigue siendo superior en los hombres (63,1%), mientras que la tasa en las mujeres se sitúa en el 51,8%. La brecha entre ambos sexos, se ha mantenido constante respecto la observada en el 2020, aunque se ha estrechado un punto porcentual respecto a la de 2015.

Por nivel de formación se observan las mayores tasas de práctica deportiva entre aquellos con educación superior, 74,1%, seguida de aquellos con segunda etapa de educación secundaria, 60,8%.

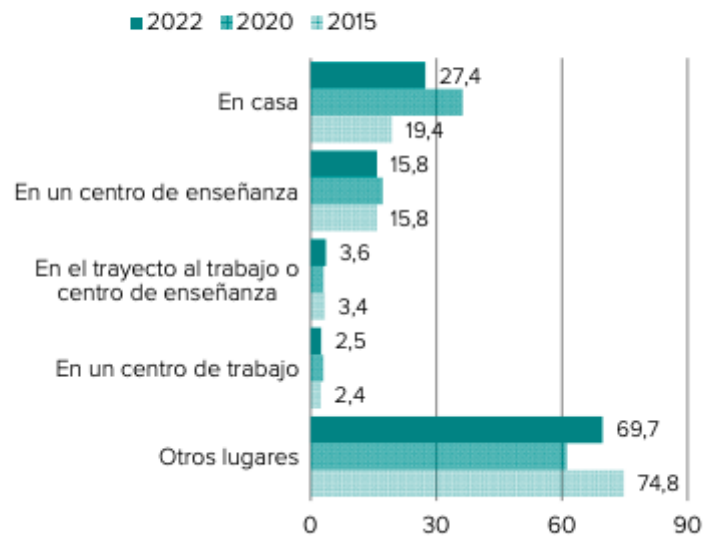
Gráfico 2.
**Personas que practicaron deporte en el último año se-
 según sexo, edad y nivel de estudios**

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Un 27,4% de la población que practica deporte manifestó que solía hacerlo en su casa, este porcentaje es inferior en 8,9 puntos porcentuales al obtenido en el 2020, cuando todavía la pandemia se percibía como un grave problema, un 15,8% en un centro de enseñanza, un 2,5% en el centro de trabajo y un 3,6% aprovecha los trayectos al trabajo o centro de enseñanza. El 69,7% practica en otros lugares. Por otro lado, el 42,8% de las personas que realiza deporte utilizan instalaciones específicas para ello, esta cifra supone un incremento de 7,5 puntos porcentuales respecto a la del 2020, aunque sigue estando un 6% por debajo de la obtenida en 2015.

Gráfico 8.
Personas que practicaron deporte en el último año según el lugar donde suelen practicar
(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Modalidades deportivas en 2022

La encuesta muestra que se ha registrado un incremento de aquellos que practicaron una sola modalidad deportiva, un 26,8%, lo que supone 2,9 puntos más que en 2020, y cerca de 6 puntos porcentuales más que en 2015. Frente a ello, un 73,2% practicaron más de una modalidad deportiva, es decir, casi tres de cada cuatro personas.

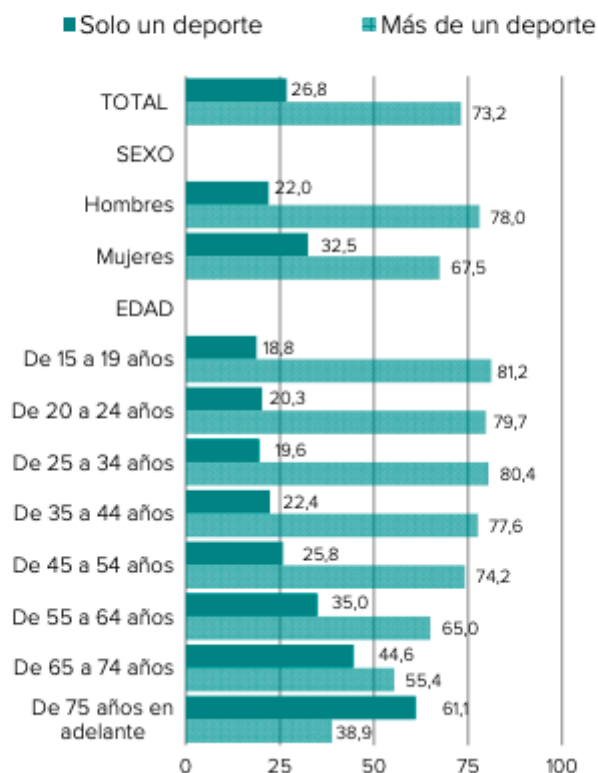
Entre las mujeres continúa siendo más frecuente que entre los hombres la práctica de una sola modalidad, un 32,5%, y 22% respectivamente. La práctica de más de un deporte es más frecuente en la población joven, situándose en torno al 80% en los menores de 45 años y registrándose las menores frecuencias en los grupos al crecer el tramo de edad, tomando su menor valor 39,9% en el tramo de 75 años en adelante.

La preferencia por los deportes individuales ha aumentado 2,9% respecto a 2015 situándose en el 60,9% de la población analizada, frente al 11,7% que prefieren los deportes colectivos o el 27,4% que no muestra ninguna preferencia. Es más frecuente entre las mujeres la preferencia por los deportes individuales, con un 66,9%, este porcentaje es 5 puntos porcentuales menor que en el 2020, mientras que en cuanto a grupos de edad, los jóvenes tienen mayor preferencia por los deportes colectivos.

Gráfico 9.

Personas que practicaron deporte en el último año según número de modalidades deportivas. 2022

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

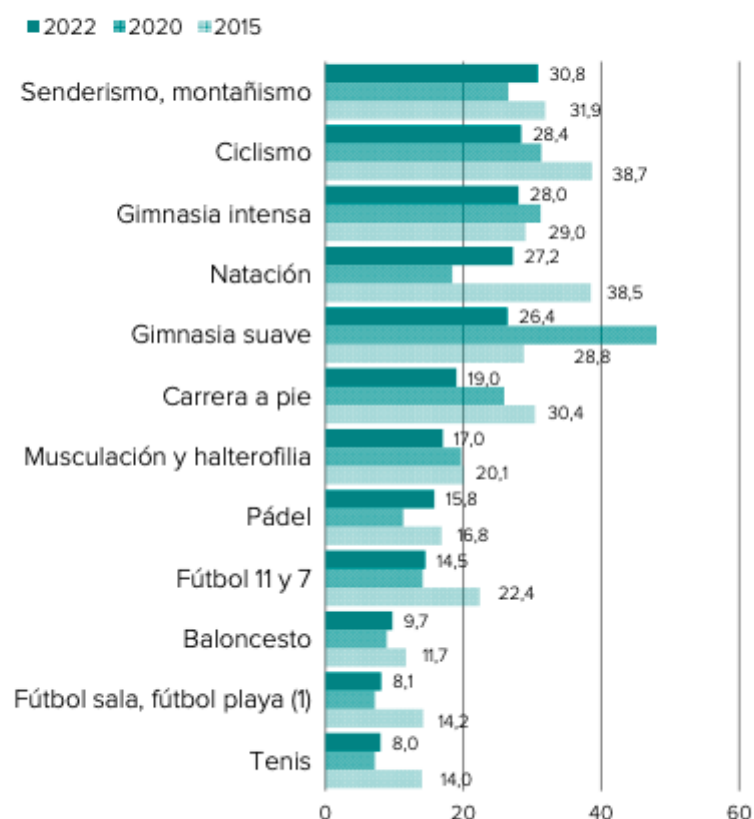


Si se analizan las modalidades deportivas practicadas en el último año destaca la evolución de modalidades deportivas como gimnasia suave, con un 26,4% de la población que practicó deporte en el último año, o de natación con un 27,2%.

Entre aquellos que practicaron en el año, senderismo y montañismo presenta una tasa del 30,8%, el ciclismo 28,4%, la gimnasia intensa presenta una tasa del 28%, y la carrera a pie, running o marcha un 19%.

Entre los hombres es mucho más frecuente la práctica de fútbol, ciclismo, pádel, musculación, halterofilia, baloncesto, tenis, o pesca, mientras se observan tasas superiores en las mujeres en cualquier tipo de gimnasia o de natación.

Gráfico 11.
**Personas que practicaron deporte en el último año se-
 gún modalidades más frecuentes**
(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



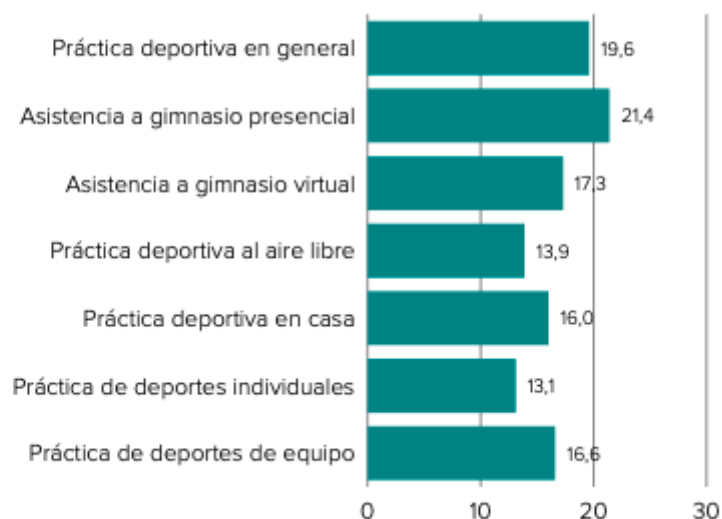
(1) En 2015 no se incluye fútbol playa

Impacto del COVID-19 en la práctica deportiva

Debido a la pandemia sufrida en el 2020, la población se vio obligada a modificar sus costumbres, y esto repercutió de manera directa en los hábitos deportivos de muchos ciudadanos españoles. Pese a que el 68,1% de la población expresa no haber modificado sus hábitos deportivos, el 19,6% indica que si lo hizo dejando de realizar deporte, mientras que el 12,3% afirma haber aumentado su práctica después del confinamiento.

En cuanto a la asistencia a los centros deportivos y gimnasios, el 71,2% manifiesta no haber alterado la frecuencia con la que iban al gimnasio. El 21,4% afirma haber dejado de acudir al gimnasio temporalmente, mientras que el 7,4% manifestó que tras la pandemia comenzó a acudir con más asiduidad.

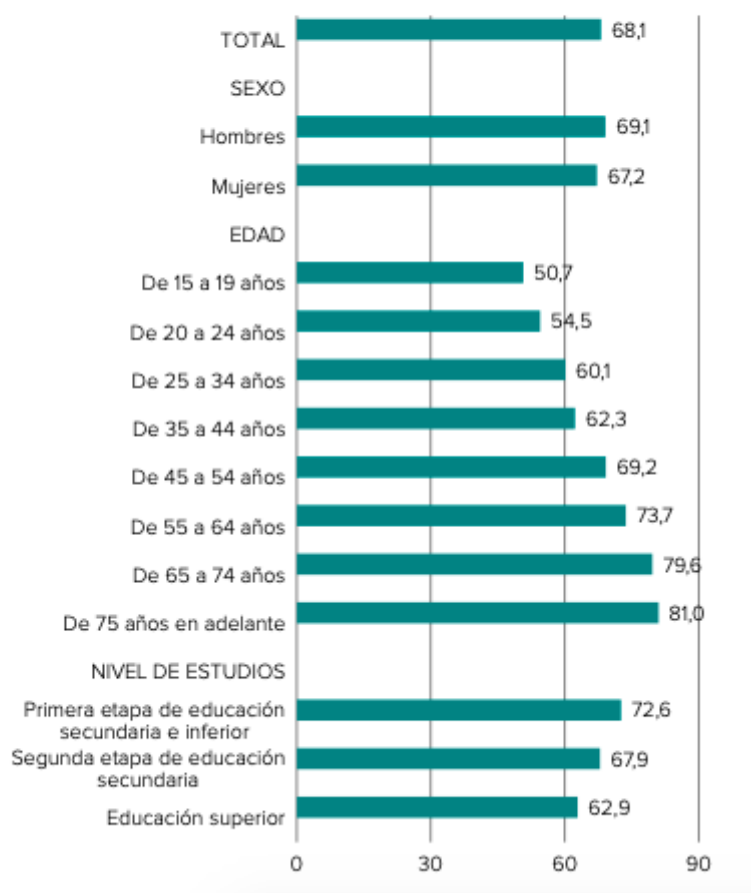
Gráfico 13.
Personas que manifiestan que después de la crisis COVID-19 dejaron temporalmente de realizar la actividad.
2022
(En porcentaje de la población total investigada)



A medida que se incrementa los tramos de edad, esta variable es directamente proporcional a la frecuencia con la que se mantuvieron los hábitos deportivos antes de la pandemia. Así se demuestra que los jóvenes fueron los más susceptibles de cambiar su hábitos deportivos, mientras que los mayores de 75 años , en el 81% de los casos mantuvieron su costumbres anteriores

Gráfico 16. Personas que manifiestan que después de la crisis COVID-19 mantuvieron la misma frecuencia de hábitos deportivos según características. 2022

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Principales motivaciones y barreras para la práctica deportiva

Se investigó las motivaciones principales de las personas para la realización de actividad física. En un 26,3% de los casos, los encuestados expusieron que su principal motivo para llevar a cabo la práctica deportiva era estar en forma. El 22,1% expresó que lo hacía por que le gustaba y era placentero para ellos y el 20,1% lo practica por motivos de salud.

Gráfico 31.
Motivos principales por los que han practicado deporte según sexo. 2022

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



Por otro lado las principales barreras para la práctica deportiva que encontró la población española fueron en primer lugar la falta de tiempo (34,6%), la falta de interés (25,4%) y en tercer lugar expresaron que en el 21,8% de los casos no realizaban deporte debido a motivos de salud o a su edad.

Gráfico 33.
Principales barreras para la práctica deportiva. 2022

(En porcentaje de la población total investigada)



Evolución de la participación en e ámbito deportivo

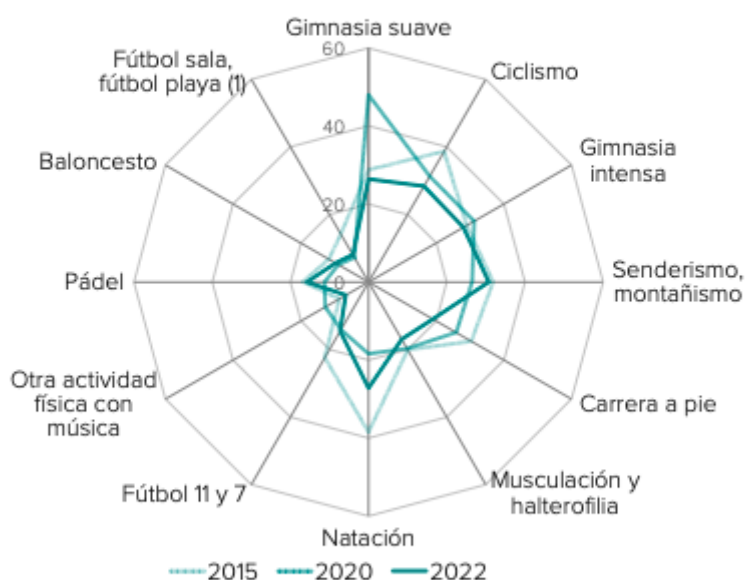
Para concluir, hemos de establecer que el impacto del COVID-19 ha tenido una repercusión importante en la evolución de los indicadores de la práctica deportiva.

Los datos obtenidos en el 2022, ponen de manifiesto un notable incremento de la tasa de

práctica deportiva respecto al año 2015. La realización de ejercicio semanal y mensual aumentó significativamente respecto al año 2015, en concreto un 6,3% y un 5,2% respectivamente. Sin embargo si se contrastan los datos del 2022 con los del año 2020, en plena crisis sanitaria, se observa que la práctica deportiva semanal 2,3 puntos porcentuales inferior. En cuanto a las modalidades deportivas, los mayores ascensos son para deportes como la natación, pádel o senderismo.

Por último se observa incremento de la asistencia tanto a espectáculos, tanto de forma presencial como audiovisual. Así se ha incrementa en 12 puntos la tasa anual de asistencia a espectáculos presenciales, situándose en el 31,1%. Asimismo también ha aumentado la tasa de seguimiento de espectáculos deportivos a través de canales audiovisuales un 7,4% respecto a la última encuesta. No obstante, estos datos todavía distan un poco de alcanzar los datos obtenidos en 2015, donde la asistencia a espectáculos de manera presencial era del 37,1%, mientras que el 79,5% lo hacía de forma telemática.

Gráfico 55.
Personas que practicaron deporte en el último año según modalidades más frecuentes
(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



(1) En 2015 no se incluye fútbol playa

Si quieres conocer más datos acerca de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022, entra en la [web del Ministerio de Cultura y Deporte](#), o descarga directamente el documento en el link que dejamos debajo de la noticia.

[Acceder a la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/publicada-la-encuesta-de-habitos->

