

ESTRATEGIA NACIONAL DE FOMENTO DEL DEPORTE CONTRA EL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA 2025-2030



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Consejo
Superior
de Deportes

Catálogo de publicaciones del Ministerio: www.culturaydeporte.gob.es
Catálogo general de publicaciones oficiales: <https://cpage.mpr.gob.es>

Elaborado por la División de Estadística y Estudios
Secretaría General Técnica
Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

Diciembre 2022



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES

Edita:

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA
Subdirección General de Atención al ciudadano,
Documentación y Publicaciones

NIPO papel:

Depósito legal:

NIPO línea:

PRESENTACIÓN

Muchas son las pérdidas que dejó la pandemia de la COVID-19 en todo el mundo, también en España. Una crisis que afectó a la práctica del deporte, pero que vino a confirmar la importancia de una vida saludable y activa. Así, el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, aprobado el 16 de junio de 2021, en su Componente 26 de Fomento del Sector Deporte contemplaba tres reformas y otras tres grandes inversiones. Una de estas reformas es la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física.

Esta Estrategia Nacional cobra una importancia fundamental, dado el impacto de la actividad física en la promoción de una vida activa para el desarrollo social, cultural y económico de los Estados y de sus habitantes. Una actividad física regular, en consonancia con las directrices vigentes de la Organización Mundial de la Salud, ayuda a prevenir patologías y enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, al tiempo que puede prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Las sociedades más activas generan beneficios adicionales entre su población: menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y carreteras más seguras y menos congestionadas. Estos resultados están conectados con el logro de los objetivos compartidos, las prioridades políticas y las ambiciones reflejadas en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas.

En el momento actual confluyen tres elementos que evidencian la necesidad de aprobar y poner en marcha la presente Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física. El primero es que, pese a los efectos negativos

que ha provocado el confinamiento de la población como consecuencia de la pandemia de la Covid-19, la ciudadanía ha comprobado y manifestado la necesidad de incorporar la actividad física a su vida diaria; el segundo de los elementos a destacar es que los organismos internacionales relacionados con la salud reclaman políticas nacionales para luchar contra el sedentarismo y sus consecuencias sobre la salud de los ciudadanos; y, finalmente, el tercero es la finalización del período de vigencia del “Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte - Plan A+D”, diseñado por el Consejo Superior de Deportes.

Estas circunstancias resultan en un compromiso activo del Gobierno de España, en colaboración con el resto de administraciones, con la actividad física, proyectando un nuevo conjunto de medidas a futuro en torno a la Estrategia que se presenta a continuación. Se trata de una propuesta integral para el fomento del deporte y para la lucha contra el sedentarismo y la inactividad física.



Para ello, se profundiza, inicialmente, en un análisis de la importancia y el impacto de la promoción de una vida activa en el contexto actual. A continuación, se realiza un breve análisis del marco legislativo y normativo de referencia en el contexto internacional. Una vez entendido el contexto en el que esta Estrategia Nacional debería generar sus resultados, se define su visión, misión y valores. Tras este esquema previo, el documento aborda detalladamente diferentes líneas estratégicas con sus respectivos ejes de intervención y acciones específicas.

A través de esta Estrategia, el Gobierno de España y este Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes asume el compromiso de aportar las herramientas y los medios necesarios para que toda la población española tenga un mejor acceso a la práctica de actividad física y deportiva de calidad y segura, aumentando así los niveles de actividad físico-deportiva y, en consecuencia, mejorando la salud y el bienestar en nuestro país. Un país en el que ser físicamente activo sea la norma y no el comportamiento extraordinario, y en el que sus ciudadanas y ciudadanos vivan en una sociedad que facilite, promueva y apoye un modo de vida activo y saludable.

Madrid, diciembre de 2024

Pilar Alegría Continente

Ministra de Educación, Formación Profesional y Deportes

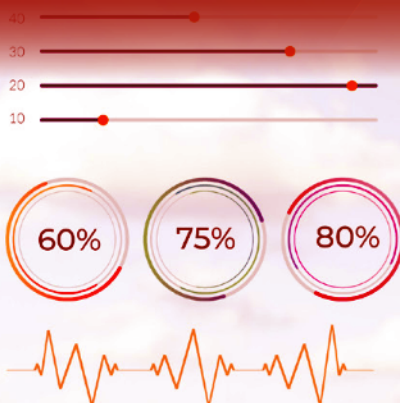
ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	7
2.	VISIÓN, MISIÓN Y VALORES.....	32
3.	LÍNEAS ESTRATÉGICAS.....	36
4.	DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA:.....	67
4.1.	LÍNEA ESTRATÉGICA 1: OBJETIVO Y ACCIONES EN EL CONTEXTO ESCOLAR: NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES.	68
4.2.	LÍNEA ESTRATÉGICA 2: OBJETIVO Y ACCIONES..... EN EL ÁREA DE LA SALUD.	70
4.3.	LÍNEA ESTRATÉGICA 3: OBJETIVO Y ACCIONES RELACIONADAS CON EL MEDIO AMBIENTE Y EL DESARROLLO SOSTENIBLE.	72
4.4.	LÍNEA ESTRATÉGICA 4: OBJETIVO Y ACCIONES EN LOS ENTORNOS LABORALES.	74
4.5.	LÍNEA ESTRATÉGICA 5: OBJETIVO Y ACCIONES PARA PROMOVER LA IGUALDAD, LA INCLUSIÓN Y LA INTEGRACIÓN SOCIAL.	76
4.6.	RELACIÓN DE LAS ACTUACIONES DE LA ESTRATEGIA CON EL CUMPLIMIENTO DEL CID.....	XX
5.	GOBERNANZA, IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA ESTRATEGIA.	78
6.	INDICADORES DE LA ESTRATEGIA:.....	86
6.1.	INDICADORES DE OBJETIVOS.....	87
6.2.	INDICADORES DE PROCESO.....	90
7.	PRESUPUESTO.....	95
8.	RELACIÓN DE ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS.....	98
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103

INTRODUCCIÓN

Es fundamental iniciar esta Estrategia Nacional de Fomento del deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física destacando la importancia e impacto de la promoción de una vida activa para el desarrollo social, cultural y económico de los todos los Estados y de sus habitantes. Una actividad física regular, en consonancia con las directrices vigentes de la Organización Mundial de la Salud (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020), ayuda a prevenir las enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, puede prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Las sociedades que son más activas generan beneficios adicionales, entre ellos: menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y carreteras más seguras y menos congestionadas (World Health Organization, 2018). Estos resultados están interconectados con el logro de los objetivos compartidos, las prioridades políticas y las ambiciones reflejadas en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible.



Por otro lado, no cumplir las recomendaciones de actividad física (AF en adelante) puede convertirse en un factor de riesgo de enfermedad y mortalidad, es más, el aumento del tiempo sedentario (es decir, el tiempo sentado), independientemente de la AF que se desarrolle, también se ha identificado como un predictor significativo de resultados adversos para la salud (Patterson et al., 2018; Young et al., 2016). Se estima que cada hora adicional de tiempo sentado aumenta los costos anuales de atención médica en adultos/as en una media de 126 US\$ (Rosenberg et al., 2015). No es de extrañar que el Plan de Acción Mundial (World Health Organization, 2013) situara la inactividad física como uno de los factores de riesgo críticos de las enfermedades no transmisibles y estableciera el objetivo de que todos los países redujeran la prevalencia de estas enfermedades, en relación con su valor de referencia, en un 10% para 2025.

Como se destacaba en un editorial de Van der Ploeg y Bull (2020), las directrices mundiales de la Organización Mundial de la Salud para 2020 reafirmaban el mensaje del profesor Jeremy Morris de hace más de 25 años (Morris, 1994): “la inversión en AF sigue siendo la mejor compra para la salud pública (“best-buy” en el término en inglés)”.

Las directrices sobre AF de la Organización Mundial de la Salud reafirman la importancia del movimiento en la vida cotidiana, corroborando la lista de beneficios que se derivan de sociedades activas (Van der Ploeg y Bull, 2020). Así, por ejemplo, las estimaciones sugieren que entre 3,9 millones (Strain et al., 2020) y 5,3 millones (Lee et al., 2012) de muertes pueden evitarse anualmente mediante un estilo de vida físicamente activo.

Una AF insuficiente disminuye la carga mecánica, la tasa metabólica y el gasto energético, lo que da lugar a una disminución de la aptitud cardiorrespiratoria y a un excedente energético, que a su vez conduce a manifestaciones de enfermedades, con la carga económica asociada para el futuro del conjunto de la ciudadanía mundial (Malm et al., 2019). De hecho, esta responsabilidad que la inactividad física tiene en la aparición y desarrollo de muchas enfermedades no transmisibles y una mortalidad prematura llevó a la Organización Mundial

de la Salud al reconocimiento de su importancia con la publicación de distintas resoluciones para la prevención y control de la inactividad física en las últimas dos décadas. Algunas de estas resoluciones son: WHA51.17 (2000) y EB109/14 (2001), que llevaron al mismo tiempo a la publicación de la resolución WHA55.23, en la que se urgía a los Estados miembros de la organización a ayudar a desarrollar una estrategia global para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, basándose en la mejor evidencia y buenas prácticas (WHO, 2002). Esta resolución condujo, dos años más tarde, a la publicación de la Estrategia Mundial sobre Dieta, Actividad Física y Salud (WHO, 2004). De este modo, la Organización Mundial de la Salud recomendó a sus Estados miembros desarrollar guías nacionales de promoción de actividad física.

Por otra parte, y como se destaca en un reciente informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y la Organización Mundial de la Salud sobre Europa (2023), la mayoría de los documentos sobre políticas de actividad física publicados antes de 2010 se referían a comportamientos relacionados con la salud en general o a la combinación de nutrición y actividad física (Gelius et al., 2021). Debido a las pruebas cada vez más concluyentes de que la actividad física es un factor determinante de la salud, se están acometiendo más esfuerzos para elaborar políticas destinadas específicamente a aumentar la actividad física de la población, tanto a escala nacional como internacional (OCDE-WHO Europa, 2023).

El resumen ejecutivo del informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico y la Organización Mundial de la Salud sobre Europa incluye los siguientes mensajes clave, que son especialmente relevantes para poner en contexto el alcance de esta Estrategia y el impacto esperado en la sociedad española:

- 1.** Aumentar los niveles de AF puede reportar considerables beneficios sanitarios y económicos, como un aumento de la esperanza de vida, un menor número de casos de enfermedades no transmisibles y un menor gasto sanitario.

- 2.** A pesar de que muchos países han intensificado sus esfuerzos para promover la actividad física, sigue habiendo lagunas en la respuesta política. Por ejemplo, sólo 14 y 17 de los 27 Estados miembros de la UE cuentan con planes para fomentar los desplazamientos activos al colegio o al trabajo, respectivamente.
- 3.** Existe una amplia gama de opciones políticas para aumentar la actividad física de la población, y con ello, mejorar su salud y reducir el gasto sanitario. Entre ellas, se destacan:
 - A.** Programas específicos para cada entorno, en centros educativos, lugares de trabajo y el sistema sanitario.
 - B.** Políticas para aumentar el acceso a las instalaciones deportivas.
 - C.** Políticas de diseño urbano, medioambiental y de transporte.
 - D.** Políticas de comunicación e información.
- 4.** Dado que la actividad física es un comportamiento complejo, se necesita un paquete integral de políticas que se dirijan a todos sus promotores al mismo tiempo, con financiación y evaluación suficientes y sostenidas.
- 5.** Un paquete de políticas dirigido a aumentar la actividad física, aplicado en 36 países, ahorraría alrededor de 14.000 millones de euros en costes sanitarios para 2050 y devolvería 1,7 euros por cada euro invertido (OECD-WHO Europa, 2023).

A pesar de los beneficios sustanciales y del amplio alcance de la actividad física, 1 de cada 4 adultos y 4 de cada 5 adolescentes a nivel mundial son insuficientemente activos. Además, existen desigualdades en la participación por geografía, sexo y estrato social. Si bien muchos países han desarrollado políticas para abordar la inactividad física, su prevalencia mundial se ha mantenido relativamente estática en los últimos 20 años, lo que reafirma la necesidad de una mayor inversión y acción en este sentido.

Una vez contextualizada la importancia de la AF como la herramienta por excelencia para paliar los indeseados efectos del sedentarismo y la inactividad física, y contrastados los beneficios

para el conjunto de la sociedad que la misma aporta, es necesario analizar como nuestro entorno más próximo, los 27 estados miembros de la Unión Europea (UE), afrontan este reto mediante la implementación de diferentes estrategias nacionales.

Existe una amplia gama de acciones políticas para aumentar la actividad física de la población europea, incluidas políticas regulatorias, económicas y de concienciación. Algunas son específicas del entorno o del grupo destinatario, por ejemplo, las intervenciones en los centros educativos, los lugares de trabajo o el entorno sanitario. Otras políticas pretenden aumentar el acceso a las instalaciones deportivas o cambiar el entorno para fomentar la movilidad activa y las actividades al aire libre. Las políticas de comunicación pueden utilizarse para fomentar la actividad física e informar a la gente sobre qué hacer, cuándo y dónde. Casi todos los Estados miembros de la UE evalúan los niveles de actividad física en adultos/as y niños/as, y cuentan con educación física en los centros educativos. Además, desde 2015 se ha producido un fuerte aumento del número de países que cuentan con políticas para mejorar el acceso a la actividad física de los grupos socialmente desfavorecidos y los adultos mayores, y con planes de promoción de la actividad física en los centros educativos y en el lugar de trabajo.

En el 2021, todos los Estados miembro de la UE contaban con, al menos, una política o plan de acción nacional para la promoción de la actividad física para la salud (HEPA), con una media de 6 planes por país y un total de 165 políticas nacionales. El sector salud es el mayor promotor de estos planes (126), seguido del sector deporte (111), educación (105), transporte (78), medioambiente (76) y planificación urbanística (70) (ver Figura 1). De las 165 políticas, la mayoría van dirigidas a la población general (121), pero el 74% de los Estados miembros contaban con planes de acción dirigidos a grupos con necesidades especiales de actividad física, por ejemplo, niños y adolescentes (69 políticas), personas con discapacidad (49 políticas), o mayores de 65 años (47 políticas), entre otros grupos.



Sector: **SALUD**
Nº Políticas: **126**



Sector: **DEPORTE**
Nº Políticas: **111**



Sector: **EDUCACIÓN**
Nº Políticas: **105**



Sector: **TRANSPORTE**
Nº Políticas: **78**



Sector: **MEDIOAMBIENTE**
Nº Políticas: **76**



Sector: **PLANIFICACIÓN URBANÍSTICA**
Nº Políticas: **70**

Fig.1. Sectores promotores de las políticas o planes de acción para la promoción de la actividad física.

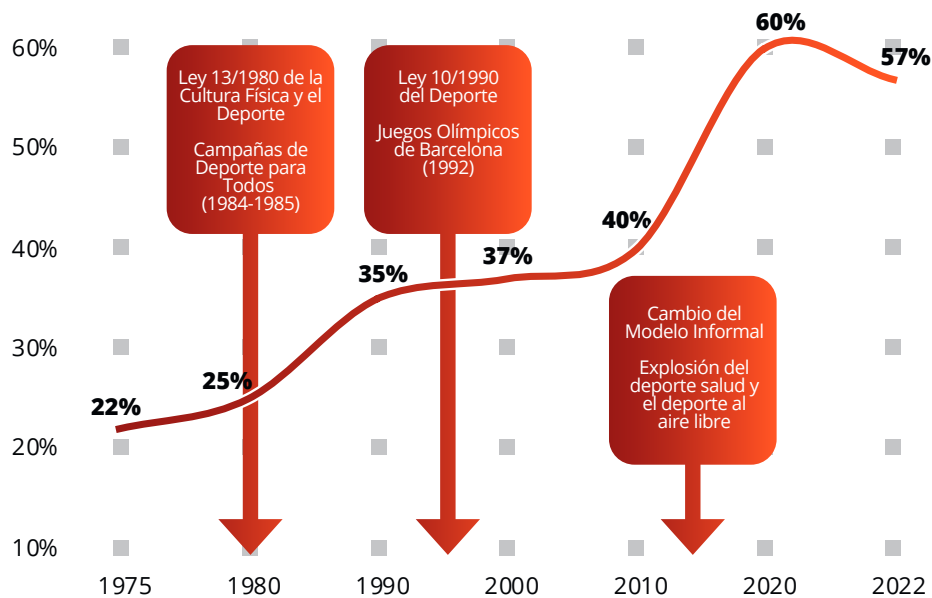
A modo de ejemplo, en España se han aprobado los siguientes planes nacionales relacionados con la promoción de la AF y la vida activa en un entorno apropiado:

- 1.** ESTRATEGIA NAOS, ESTRATEGIA PARA LA NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD (2005),
- 2.** PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE 2010-2020 (2010),
- 3.** ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD (2013),
- 4.** LEY 17/2011 DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (2011),
- 5.** RECOMENDACIONES NACIONALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y DEL TIEMPO DE PANTALLA PARA LA POBLACIÓN (2015, ACTUALIZADAS EN 2022),
- 6.** AGENDA URBANA ESPAÑOLA (2019),
- 7.** ESTRATEGIA DE MOVILIDAD SEGURA, SOSTENIBLE Y CONECTADA 2030 (2021),
- 8.** ESTRATEGIA ESTATAL POR LA BICICLETA (2021).

Una vez introducida la importancia de la AF y el deporte como herramienta para luchar contra el sedentarismo y la inactividad física, así como los efectos perniciosos de esta inactividad para el conjunto de la sociedad, es preciso realizar a continuación un análisis de la actividad física en clave nacional, comenzando con la evolución de la práctica deportiva en España desde que se disponen de cifras oficiales en 1975 (ver gráfico 1). Así, Otero y Ferrando (1998) consideran que la transición democrática y, en particular, la Constitución Española de 1978, ejercieron un papel decisivo en la difusión del deporte en España, al ofrecer la oportunidad de que esta actividad dejara de ser un privilegio de la minoría social. En el Capítulo Tercero del Título I de la Constitución Española (artículo 43.3) se señalaba que *“los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte”*.

El proceso democrático supuso un revulsivo en muchos campos sociales, incluido el del deporte, que no se encontró ajeno a este clima de cambio y modernización. Según algunos autores (Ibid. 37) “*se pretendía ampliar las bases del deporte popular, facilitar la práctica deportiva del mayor número posible de personas en instalaciones apropiadas; se aspiraba a universalizar la enseñanza y la práctica de la educación física y el deporte en la escuela, y todo ello desde la consideración del deporte como un derecho ciudadano, un servicio público*”. A partir de ese momento se iría normalizando la situación deportiva en España.

Gráfico 1: Evolución de la Práctica Deportiva en España (1975 al 2022)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2023).

En esos años, España pasó de tener 19.418 instalaciones deportivas en 1975 a 48.723 en 1986, lo que supuso un incremento del 60% en tan sólo una década. En ese último año, además, el 32% de los centros educativos ya disponían de parte de esas instalaciones, según datos del Censo Nacional de Instalaciones Deportivas. En ese contexto, se aplicaría una serie de medidas relacionadas con la Carta Europea del Deporte para Todos de 1975.

Ésta preveía que la administración debía promocionar la actividad deportiva y la construcción de instalaciones deportivas a través de los Ayuntamientos y los centros educativos. Algo que se tradujo en el aumento de deportistas en un 11% entre 1980 y 1985, pasando de un 25 a un 34% de la población.

Esta tendencia alcista del número de deportistas e instalaciones se mantuvo hasta mitad de los años noventa del pasado siglo. De tal forma que, en 1995, el número de españoles y españolas que practicaba deporte rozaba el 39% de la población según datos de la **Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE)**. Por otra parte, el número de instalaciones deportivas ascendía a 66.670 en 1997, un incremento del 27% con respecto a 1986.

A principios de los años noventa, la presencia del deporte había adquirido tal relevancia en la población española que resulta difícil entender hoy a esta sociedad sin contemplar el deporte como una parte esencial de su cultura. Tal y como expresó Lagardera (1992: 16): *“los hombres y mujeres de hoy han aprendido a vivir corriendo tras un balón, contemplando las finales olímpicas en el televisor, apostando dinero o utilizando los chándales y el calzado deportivo como indumentaria usual en sus prácticas físicas o en los descansos del fin de semana”*.

Pero la tendencia prometedora que había marcado la democratización del deporte en España durante la primera fase democrática se fue templando gradualmente. En primer lugar, el porcentaje de deportistas sólo creció un 1% entre 1995 y 2010, contrastando con el crecimiento experimentado entre 1980 y 1995, que fue de un 11%. En segundo lugar, el crecimiento del número de instalaciones deportivas construidas menguó considerablemente entre 1996 y 2020. Si en 1996 la ratio de instalaciones deportivas por cada 1.000 habitantes era de 1,73, en 2005 esa ratio bajó a 1,67 según los últimos datos actualizados del Censo Nacional de Instalaciones Deportivas.

La Ley 13/1980 General de la Cultura Física y el Deporte queda derogada por un nuevo marco jurídico, la Ley 10/1990 del Deporte. La nueva Ley constituyó un punto de inflexión en la política deportiva española, por cuanto perseguía como prioridades la regulación del deporte reglado y la consolidación de la alta competición.

Desde entonces, se ha producido un aumento significativo de los recursos públicos destinados al deporte de competición. Según datos del INE, la mayor parte del presupuesto público de la Administración General del Estado en materia deportiva, que supone el 0,01% del PIB nacional, está dirigido al deporte federado y al deporte de competición. En 2010 ya suponía el 92% (156 millones de euros) de dicho presupuesto, mientras que en 2021 bajó al 80% (186 millones de euros), incorporando partidas del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia (CSD, 2021).

El motivo por el que desde los años noventa hasta la fecha los recursos destinados por el Estado a la promoción del deporte no se hayan incrementado sustancialmente podría deberse a que la competencia por promover el deporte popular se ha ido transfiriendo desde la Administración General del Estado a las administraciones autonómicas y desde éstas, a su vez, a los Ayuntamientos, atomizándose la intervención pública en materia deportiva. La Administración General del Estado dedicó en 2021 el 0,06% de su presupuesto a las partidas en materia deportiva (3,7€ hab./año), la administración autonómica destinó a estas partidas el 0,17% (7,7€ hab./año) y la local el 3,23% (50,2€ hab./año). Una situación que constituye un especial reto para los pequeños Ayuntamientos, que se enfrentan a la incapacidad presupuestaria para promocionar el deporte popular.

Una situación que viene generando un interesante debate público en las dos últimas décadas, y que pone en el epicentro a un modelo que apueste por aumentar las horas de educación física en el sistema educativo, que realice un mayor esfuerzo por el multideporte, que invierta más en recursos deportivos de

proximidad, que ofrezca valor añadido a las necesidades de los hogares y las familias y también a las nuevas realidades deportivas como las ludotecas en espacios deportivos, instalaciones y equipamientos deportivos abiertos y al aire libre, así como el desarrollo del concepto de ciudad activa, o conectar el medio rural con el medio urbano. Una pugna social que ya se expresaba en la propia Encuesta de Hábitos Deportivos en España en su edición de 2010 (ver gráfico 2), en la que la sociedad española exigía mayor apoyo hacia el deporte popular.

Después del 2010 se produjo un cambio social sin precedentes, la sociedad española se emancipó del papel de tutela de las instituciones en materia de práctica deportiva, contribuyendo a difundir de forma espontánea un modelo informal de amplio alcance. En ello influyeron varios factores: la consolidación de un modelo de vida sedentario y estresante y la búsqueda de la realización deportiva orientada a la mejora de la salud y el bienestar ante el déficit de movimiento físico; la propagación de cadenas de gimnasios fitness y empresas de servicios deportivos, con modelos empresariales innovadores, mejor organizados, rentables y con tarifas de bajo coste, que cubrieron con su iniciativa la ambición ciudadana; y el cambio en el modelo legislativo del deporte en las regulaciones autonómicas, en las que ya se recogió esta sensibilidad contribuyendo a impulsar, junto a los Ayuntamientos, un modelo menos competitivo y más popular. Un punto de inflexión a este respecto es el momento en el que se promueve y se aprueba la **Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte**, que es la ley que rige el deporte en nuestros días. Una Ley en la que ya sí se incorpora toda esta demanda social a lo largo de su amplio articulado.

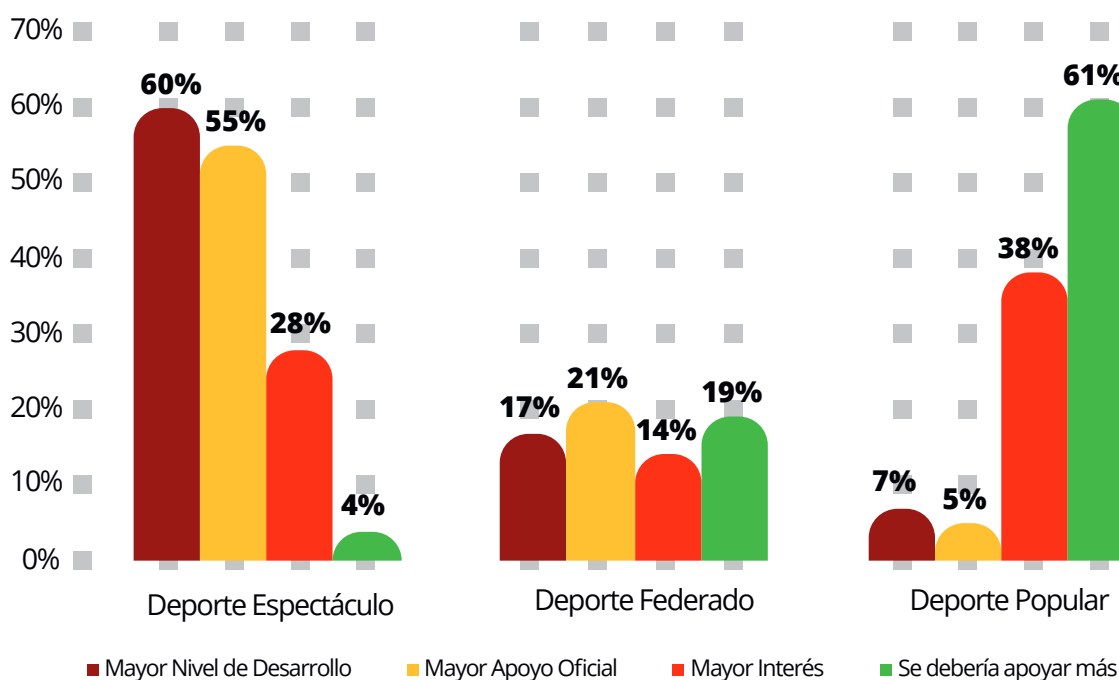


Gráfico 2: Opinión sobre la política deportiva española (2010)

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2010).

La primera prueba de este proceso de emancipación social y difusión de un modelo más autónomo del deporte por parte de la sociedad española es que las tres principales motivaciones que definen la participación deportiva son: hacer ejercicio físico (72%), divertirse (53%) y mejorar la salud (45%), según datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (ver gráfico 3). La primera de esas motivaciones, hacer ejercicio físico, ha crecido 14 puntos desde 1980 hasta 2014; y la tercera, mejorar la salud, ha crecido 18 puntos entre 2000 y 2014. Sólo un 5% de la población encuentra motivación en la competición para practicar deporte. Por lo tanto, el déficit de ejercicio físico es la principal motivación para la práctica del deporte, algo de lo que toman buena nota las administraciones públicas españolas en el diseño de las políticas que guíen el futuro del deporte en nuestro país, sobre todo pensando en una estrategia de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física.

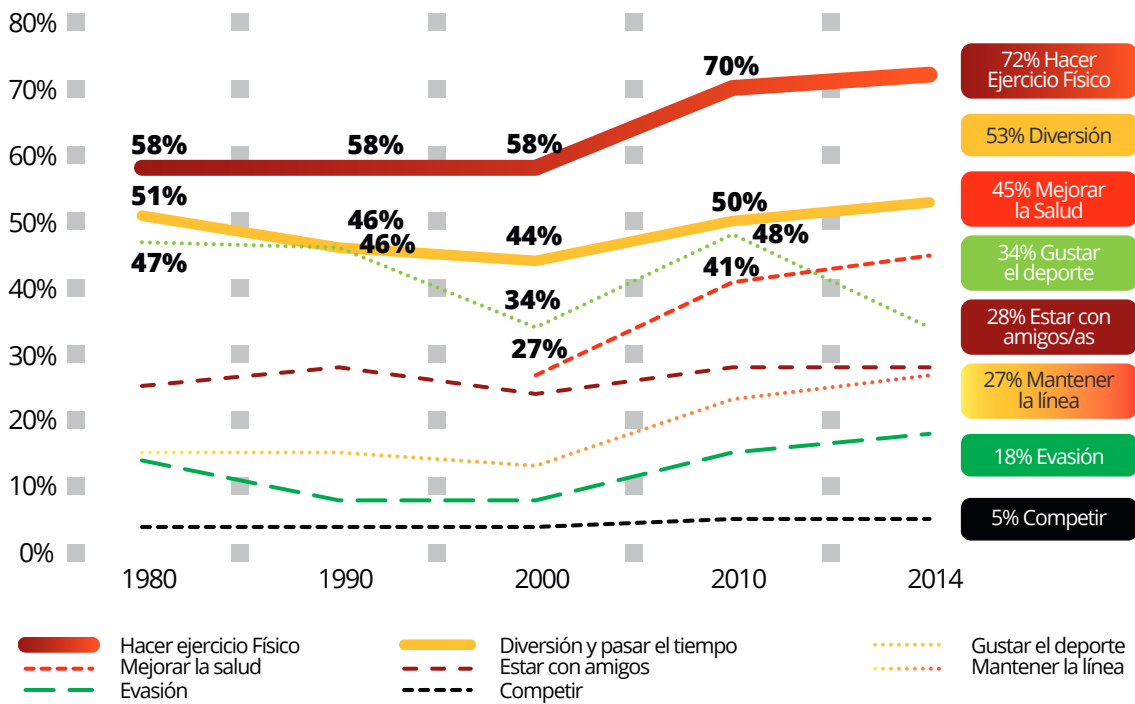


Gráfico 3: Evolución de las motivaciones de la práctica deportiva en España (1980-2014)

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2023).

La segunda prueba de este cambio es la ruptura de la sociedad con el modelo de deporte reglado tradicional. En efecto, a través de los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España, entre 1980 y 2022 se constata cómo aquellas modalidades vinculadas tradicionalmente al deporte de competición, tales como el fútbol, el atletismo, el tenis, el baloncesto o el balonmano, han perdido interés en la sociedad, que ha ido abandonando su práctica (ver gráfico 4). En cambio, aquellas otras modalidades deportivas que se identifican en nuestros días por estar orientadas hacia la mejora de la salud, la diversión o la ejercitación física, e incluso el estar al aire libre, han crecido de forma abrumadora. Este es el caso de las modalidades deportivas de gimnasio (gimnasia, pilates, aero-

bic, relajación, etc.) y musculación, deportes de naturaleza como el senderismo y el montañismo y la bicicleta amateur (de carretera y montaña) o el pádel. La natación, que históricamente representaba justo una modalidad de deporte salud, aun reduciéndose por la mayor oferta de modalidades con este mismo propósito, se mantiene cerca de sus cifras de partida 42 años después. Sin duda, un cambio en la elección de las disciplinas deportivas que se corresponde con un modelo de deporte salud, no competitivo y de práctica al aire libre, demandado por la sociedad.

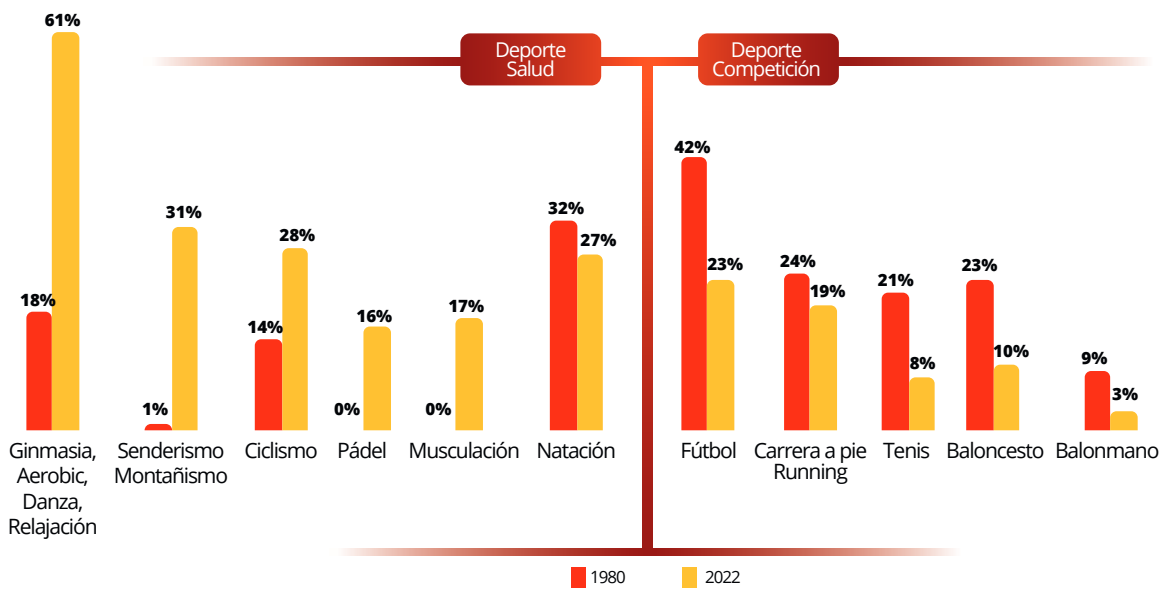


Gráfico 4: Cambio en la elección de las modalidades deportivas (1980-2022)
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2023).

Y, por último, la tercera demostración de este proceso de emancipación social y difusión de un modelo más autónomo del deporte es la hegemonía actual de espacios deportivos menos dependientes de horarios y autorizaciones: espacios públicos al aire libre (parques, jardines, senderos periurbanos, carriles bici, etc.) que son el primer lugar señalado por un 70% de quienes realizan deporte para su práctica, y que en los últimos 22 años su uso ha experimentado un incremento de 32 puntos según datos extraídos de la EHDE. Le sigue en segundo lugar las instalaciones públicas (51%) y, en tercer lugar, la casa particular (27%). En este último

caso, la casa particular, es el segundo lugar que más ha crecido en los últimos 22 años, un 19%, detrás de los espacios públicos al aire libre. Ambos han crecido especialmente desde 2010. Puede que en ello influya la búsqueda de la desconexión con la ciudad y nuestra intensa vida cotidiana, y puede que incluso la crisis de la COVID-19 haya servido de efecto multiplicador para optar por ese tipo de espacios. Y en el caso de la casa particular, puede que la dificultad de encontrar tiempo suficiente adicional a las múltiples tareas realizadas a lo largo del día influya en que las personas acaben adquiriendo equipamiento deportivo doméstico para realizar ejercicio físico-deportivo en casa. A ello se une el impulso, tras esa crisis de la COVID-19, del deporte dirigido en casa a través de clases híbridas (en el gimnasio y en el hogar), o de los/as profesionales cuya actividad la realizan exclusivamente en canales de redes sociales, contando en algunos casos con millones de seguidores (Piedra, 2019). Con todo, los lugares públicos al aire libre son los grandes espacios del deporte en este momento y todo parece indicar que lo seguirán siendo en el futuro.

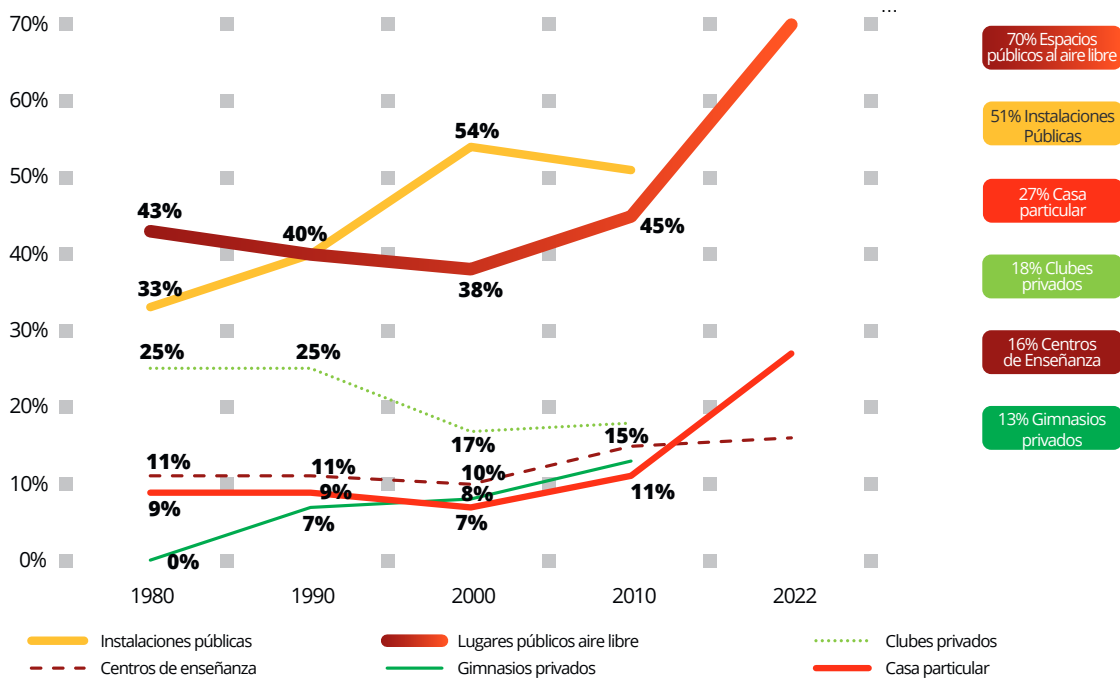


Gráfico 5: Principales espacios de práctica deportiva elegidos por la población española (1980-2022)

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2023).