

#ENAFYD2023

ENCUESTA NACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES 2023

Observatorio Social del Deporte – EIDAES UNSAM
Colaboración del Observatorio Económico y Social del
Deporte y la Actividad Física - FHycS UNaM

Observatorio Social del Deporte
Escuela IDAES - Universidad Nacional de San Martín
Dirección: Diego Murzi, José Garriga e Ignacio Mazzola

**Colaboración del Observatorio Económico y Social del Deporte y la
Actividad Física – Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales –
Universidad Nacional de Misiones**
Coordinación: Eva Muguerza

Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deportes 2023 : ENAFYD 2023 /
Diego Murzi ... [et al.]. - 1a ed - Posadas : Ediciones FHyCS ; San Martín :
UNSAM, 2024.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-82996-5-5

1. Deportes. 2. Encuestas. 3. Argentina. I. Murzi, Diego
CDD 306.483

Créditos de la presente investigación

Coordinación integral: Dr. Diego Murzi

Coordinación institucional: Lic. Ignacio Mazzola

Redacción de informe: Dr. Diego Murzi y Esp. Eva Muguerza

Diseño y edición de informe: Lic. Carmela Hijos y Esp. Eva Muguerza

Diseño de cuestionario y análisis de datos: Dr. Diego Murzi

Diseño muestral y relevamiento de datos: Programa PASCAL

Financiamiento: Dirección de Inclusión Social en el Deporte del ex- Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación

Edición: julio 2024

ENCUESTA NACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2023

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
Presentación y marco institucional	3
Aspectos metodológicos	4
1. SECCIÓN GENERAL	8
1.1. Práctica o no práctica de deporte y actividad física	8
1.2. Intereses vinculados al deporte y la actividad física	12
2. SECCIÓN PRACTICANTES	15
2.1. Frecuencia de práctica	15
2.2. Horas semanales de práctica	16
2.3. Lugares elegidos para la práctica de deporte y actividad física	21
2.4. Monetización de la práctica	23
2.5. Asociación a clubes	24
2.6. Participación en competencias organizadas	26
2.7. Deportistas federados y de alto rendimiento	27
2.8. Motivaciones para la práctica	29
2.9. Deportes y actividades físicas practicadas	32
2.10. Compañía para la práctica	36
2.11. Evaluación del estado físico	37
3. SECCIÓN NO PRACTICANTES	38
3.1 Sección de no practicantes que si practicaban	40
3.1.1 Motivos de abandono	40
3.1.2. Deportes y actividades practicadas entre quienes abandonaron la práctica	43
3.1.3. Frecuencia de práctica previa al abandono	45
3.1.4. Lugares de práctica previa al abandono	47
3.1.5. Asociación a clubes entre quienes abandonaron la práctica	48
3.1.6. Práctica recreativa o práctica competitiva entre quienes abandonaron	49
3.1.7. Motivos por los que hacía deporte y actividad física previo abandono	49
3.1.8. Compañía de práctica previa al abandono	51
3.1.9. Intención de retomar la práctica	52
3.2 Sección no practicantes que nunca practicaron	52
3.2.1. Motivos de la no práctica	52
3.2.2. Intención de empezar a practicar	56
3.2.3. Motivos por los cuales empezarían a practicar	57
3.2.4. Lugar que elegiría para practicar	58
CONCLUSIONES Y HALLAZGOS	59

INTRODUCCIÓN

Presentación y marco institucional

En este informe se presentan los resultados de la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deportes (ENAFYD) realizada en el año 2023, que tuvo por objetivo relevar y analizar las actividades físicas y deportivas que realizan las personas mayores de 16 años en Argentina, indagando en aspectos como la frecuencia, las motivaciones, los lugares, las dificultades y las características de dichas prácticas.

La edición 2023 de la ENAFYD fue la segunda que se realizó desde el Observatorio Social del Deporte, espacio perteneciente a la Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales de la Universidad Nacional de San Martín. En el Observatorio participan investigadores/as, profesionales, y espacios académicos de diferentes universidades nacionales y del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Entre ellos se cuenta el Observatorio Económico y Social del Deporte y la Actividad Física, dependiente de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones, que lleva adelante esta publicación.

Las dos ediciones de la ENAFYD, 2021 y 2023, fueron financiadas por el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación, y una primera versión de este informe fue publicada en el sitio oficial del Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación, vigente hasta que en diciembre de 2023 fue reconvertido administrativamente en la Secretaría de Deportes. En ese sentido, esta reedición del informe de la ENAFYD se realiza con el objetivo de poner en circulación nuevamente el material, a través de canales ligados a las universidades y a la investigación académica.

El antecedente directo de la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deportes 2023 fue la edición de la encuesta realizada en 2021. La ENAFYD 2021 constituyó un hito en la generación de datos e información pública sobre el deporte y la actividad física, dado que fue el primer relevamiento cuantitativo nacional sobre esas temáticas en más de una década. El anterior y único antecedente de un relevamiento estatal sobre las prácticas deportivas y de actividad física databa de 2009 y había estado a cargo de la Secretaría de Deportes y el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Con la realización de la ENAFYD 2021, el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación buscó saldar la falta de datos objetivos vinculados a la temática y también obtener información sobre el impacto de la pandemia de COVID 19 en el mundo del deporte y la actividad física. Dicho relevamiento se llevó a cabo en los meses de julio y agosto de 2021, cuando aún las consecuencias de la pandemia en términos sociales, sanitarios y económicos estaban en pleno desarrollo. Ello generó que la foto lograda por la ENAFYD fuese certera en cuanto al impacto de la pandemia, pero a su vez la excepcionalidad de ese momento temporal afectó claramente la cotidianeidad de la práctica de deportes y actividad física y por ende los resultados del relevamiento. Por

ese motivo se imponía la necesidad de realizar una nueva encuesta que pudiese saldar ese eventual desvío de los datos, en un momento de retorno a la “normalidad” tras el fin de la pandemia.

La Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte 2023 tiene su justificación en un doble motivo. Por un lado, porque permite realizar un relevamiento en condiciones menos excepcionales que la ENAFYD 2021, que como señalamos estuvo absolutamente atravesada por la pandemia y sus derivas (cierre de actividades, temor al contagio, et.). Y por otro lado, porque se constituye en una herramienta de medición continua que permite no sólo una lectura puntual sino una mirada procesual y cronológica de la forma en que los argentinos y las argentinas se vinculan con la práctica del deporte y la actividad física.

El presente informe contiene los resultados principales del análisis de todas las variables relevadas. Está estructurado en dos grandes secciones: por un lado, la que describe las características de la práctica entre las personas que son practicantes activas de deporte y actividad física; y por otro, la que describe las motivaciones, argumentos y relación con el deporte y la actividad física de las personas que no son practicantes activas. Esas variables están presentadas en sus cruces con las cuatro variables de perfil: sexo/género, edad, nivel educativo y región de residencia. También se incluye la comparación de los resultados de este relevamiento con el de 2021.

Aspectos metodológicos

El relevamiento de datos fue realizado por el Programa PASCAL de la Universidad Nacional de San Martín, entre el 11 de mayo y el 25 de junio de 2023. Para la realización de las encuestas se utilizó el procedimiento IVR que tiene como unidad de muestreo a teléfonos celulares particulares radicados en Argentina.

El público objetivo de la encuesta fueron todas las personas mayores de 16 años que residieran de forma permanente en la República Argentina. Las personas encuestadas completaron un cuestionario cuya duración fue de entre 9 y 17 minutos. Lo hicieron de manera auto-administrada, con opciones predeterminadas cerradas y por vía telefónica.

El cuestionario base utilizado fue el mismo que se usó para el relevamiento de la versión 2021 de la ENAFYD, con pequeños cambios vinculados a dos dimensiones. Por un lado, se ajustaron opciones predeterminadas que no aportaron material significativo para el análisis en la edición anterior, y por el otro se eliminaron las referencias al confinamiento y la pandemia de COVID-19, que en 2021 eran determinantes en la vida social (y deportiva) de los argentinos, pero que en 2023 ya no constituían una variable significativa.

En cuanto al diseño muestral, se utilizó una muestra aleatoria estratificada por regiones geográficas del país con asignación proporcional de tamaño. Se consideraron 8 regiones:

1. Ciudad de Buenos Aires – CABA
2. Gran Buenos Aires – GBA – (incluye el Conurbano Bonaerense y La Plata y alrededores)
3. Interior de la Provincia de Buenos Aires - INT PBA - (comprende toda la Provincia de Buenos Aires a excepción de la Ciudad de Buenos Aires, el Gran Buenos Aires y La Plata)
4. Noreste - NEA -(comprende las provincias de Corrientes, Misiones, Chaco y Formosa)
5. Noroeste - NOA - (comprende las provincias de Catamarca, Santiago del Estero, Tucumán, Salta y Jujuy)
6. Patagonia (comprende las provincias de Neuquén, Rio Negro, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego)
7. Centro (comprende las provincias de Entre Ríos, Santa Fe, Córdoba y La Pampa)
8. Cuyo (comprende las provincias de San Luis, Mendoza, San Juan y La Rioja)

La probabilidad de selección de cada unidad de muestreo se definió en función del tamaño poblacional de cada región del país. Asimismo, se establecieron cuotas de género, edad y nivel educativo para compensar los desbalances propios de la técnica de selección.

La muestra final ha sido calibrada en función de los datos paramétricos del Censo de Población y Viviendas 2010 (INDEC). El procedimiento empleado para calibrar y eliminar los desbalances de la muestra en las variables sociodemográficas claves (género, edad y nivel educativo) consistió en reasignar los pesos de los individuos de manera que el resultado final refleje la distribución poblacional en esas variables de ajuste. Esto permite generar una muestra representativa de la población sin sesgos. Para estimaciones de proporciones y a nivel nacional, el margen de error corresponde al 4 %.

Respecto al tamaño de la muestra, el número total de casos a nivel nacional fue de 5458, con asignación proporcional al tamaño de cada región. La distribución final de la muestra consistió en la siguiente cantidad de casos por región:

Región	Cantidad de casos
CABA	636
Centro	953
Cuyo	348
GBA	1.388

NEA	357
NOA	468
Patagonia	272
PBA Interior	1.036
Total	5.458

Respecto a los datos de perfil de las personas encuestadas se consideraron otras tres variables principales además de la región donde residen: la edad, el nivel educativo y el género.

Respecto a la edad, se confeccionaron cuatro rangos etarios para facilitar la lectura de la información:

- de 16 a 29 años
- de 30 a 39 años
- de 40 a 49 años
- de 50 años en adelante

En relación al nivel educativo se confeccionaron tres rangos según máximo nivel alcanzado en la educación formal:

- hasta secundario incompleto (incluye a quienes no tienen educación formal, a quienes tienen primario incompleto, primario completo y a quienes comenzaron estudios secundarios, pero no los finalizaron)
- secundario completo (incluye a quienes terminaron el secundario, pero no continuaron estudios superiores)
- terciario o universitario incompleto y más (incluye a quienes tienen estudios terciarios y universitarios tanto incompletos como finalizados, posgrados y más)

Más allá del dato sobre nivel de instrucción formal que mide esta variable, el nivel educativo se consideró, al igual que en la ENAFYD 2021, también como correlación del nivel socioeconómico de las personas, tomando como fundamento el hecho objetivo del vínculo entre el nivel educativo y la escala de deciles de ingreso tal como lo demuestra la Encuesta Permanente de Hogares.

Finalmente, respecto a la variable sexo/género se relevaron las categorías: mujer, varón, no binarix y “otro”. Dado que los resultados arrojaron un número muy marginal de respuestas en las categorías no binarix y “otro”, la ponderación terminó por omitir esas dos categorías en la muestra final. Debido a ello, las lecturas que figuran a lo largo del presente informe sólo muestran los resultados de las categorías mujer y varón.

Aclaraciones conceptuales

Finalmente es importante señalar que el diseño conceptual del bloque de preguntas destinadas a relevar información respecto de prácticas de actividad física y deportiva

obligó a recuperar la definición utilizada en la ENAFYD 2021, para asegurar la validez de los resultados obtenidos en la investigación y permitir a su vez el análisis comparativo. Para ello se tomaron como referencia las definiciones utilizadas en la ENAFYD 2009 y 2021, así como también en relevamientos similares realizados en diferentes países (como México, Francia, España y Uruguay).

De esta manera, para la ENAFYD se entiende a la actividad física como “los movimientos conscientes sin finalidad competitiva. Dichos movimientos persiguen el objetivo de mantener, desarrollar o mejorar la condición física de quien los lleva adelante”. En este sentido, “Actividad Física” comprende prácticas tales como: caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, nadar, yoga, pilates, tai-chi, spinning, musculación y otras.

Mientras que, por otro lado, se definió al deporte como “el conjunto de acciones motrices individuales o grupales (por equipos), de carácter lúdico (con característica de juego), realizadas con un fin competitivo formal o informal, basadas en determinadas reglas que propician y caracterizan a la disciplina deportiva como tal”. Algunos de los deportes contemplados para la encuesta fueron: artes marciales, atletismo, básquet, boxeo, fútbol, golf, handball, hockey, natación, pádel, rugby, tenis, vóley, patín, otros deportes con raqueta o paleta, otros deportes acuáticos, deportes de motor, y otros.

1. SECCIÓN GENERAL

1.1. Práctica o no práctica de deporte y actividad física

La pregunta que se utilizó para determinar si las personas encuestadas son consideradas practicantes activas de deportes y/o actividad física fue la siguiente: “En los últimos 12 meses, usted ¿practicó algún deporte o hizo actividad física de manera habitual?”. Como vemos, la pregunta plantea dos requisitos. El primero es temporal: se refiere a haber practicado en el lapso del último año previo al momento de la encuesta, que se hizo entre mayo y junio de 2023. Así, las personas debieron realizar actividad física y/o deportes entre mayo/junio de 2022 y mayo/junio de 2023 para poder ser consideradas practicantes. El segundo requisito es la frecuencia: que la práctica haya sido habitual, realizada con regularidad.

Las respuestas a dicha pregunta arrojaron que el 55 % de los encuestados sí practicó deportes y/o actividad física y que el otro 45 % no realizó.



Gráfico 1. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular

Observando por perfiles, aparece que los varones tienden a realizar más deporte y actividad física que las mujeres. Entre ellos el 60 % sí realiza (en tanto el 40 % no), mientras que entre ellas la mitad practica (50,4 %) y la otra mitad no lo hace (49,6 %).

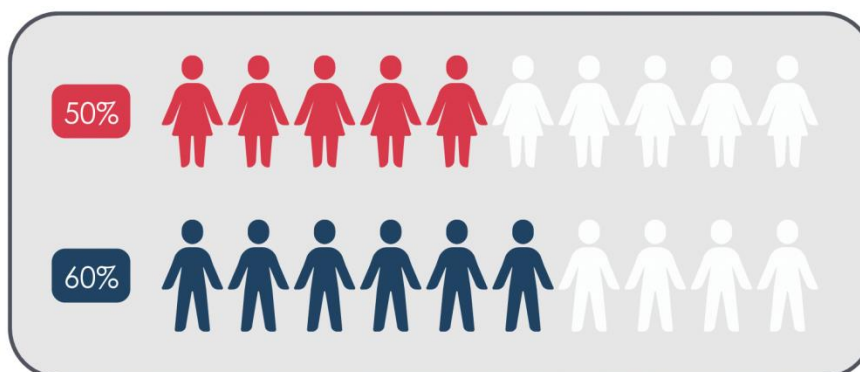


Gráfico 2. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular por género

Los jóvenes también muestran una tendencia mayor a practicar deporte y actividad física (DyAF sus siglas) que las personas de edad más avanzada. Entre las personas de 16 a 29 años, el 62 % declaró haber hecho deporte y actividad física de manera regular en el último año. Ese porcentaje desciende al 54,3 % para los de 30 a 39 años, y se mantiene similar (54,4 %) entre los de 40 a 49 años. Finalmente, entre los mayores de 50 años se verifica una distribución pareja entre practicantes (50,1 %) y no practicantes (49,9 %). A partir de estos datos se puede señalar que el porcentaje de practicantes no varía tan sensiblemente entre los grupos etarios, así como que el nivel de personas activas en las edades más elevadas es considerable, si tenemos en cuenta que una de cada dos personas mayores de 50 años practica de manera regular.

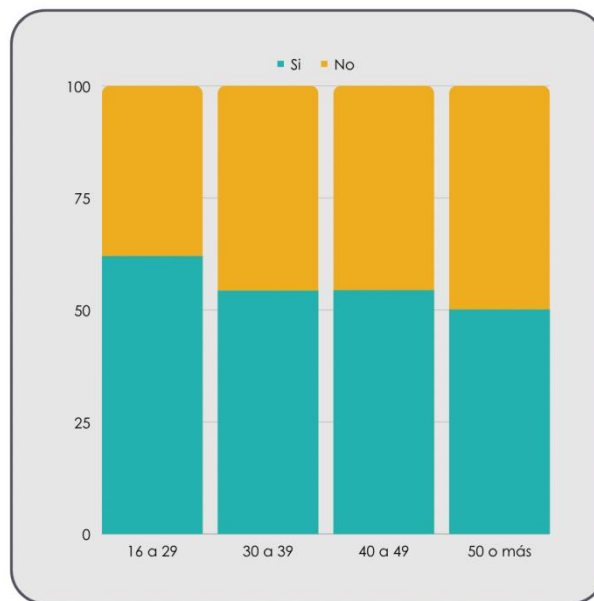


Gráfico 3. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular por edad

En cuanto al nivel de escolaridad, se verifica de forma muy significativa que hay una tendencia a más práctica de deportes y actividad física cuanto mayor es el nivel educativo alcanzado por las personas. Entre las personas que no completaron sus estudios secundarios (es decir, que poseen estudios primarios incompletos o completos o secundarios sin finalizar) hay un porcentaje menor de practicantes (45,7 %) que de no practicantes (54,3 %). El número de practicantes sube considerablemente entre quienes si tienen estudios secundarios completos pero no iniciaron estudios terciarios ni universitarios (62,1 %) y escala aún más entre quienes tienen estudios superiores (terciarios o universitarios) ya sea completos o incompletos: el 71,9 % realizó alguna actividad física o deportiva en el último año. Como vemos, existe una diferencia de 26 % entre el nivel de escolaridad más bajo y el más alto de los relevados. Como señalamos, en esta encuesta el nivel de escolaridad se utiliza como

un proxy del nivel socioeconómico, lo cual permite afirmar que las personas con menos recursos económicos realizan menos deporte y actividad física que las personas con más recursos.

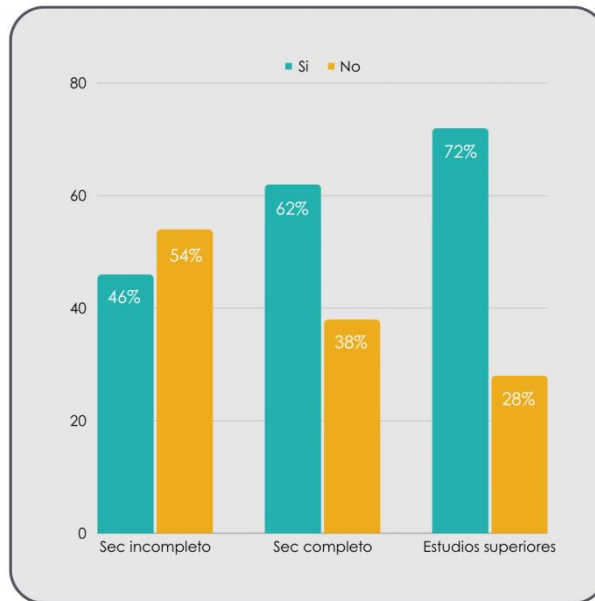


Gráfico 4. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular por nivel de educación

En cuanto al nivel de practicantes de DyAF por regiones geográficas, se observa que hay dos regiones que están por encima de la media nacional: Patagonia con 67,4 % de gente que hace deporte y actividad física, y la Ciudad de Buenos Aires con 60,3 %. Por el contrario, hay una sola que presenta una cantidad de practicantes por debajo de la media: NEA con 45,7 %.

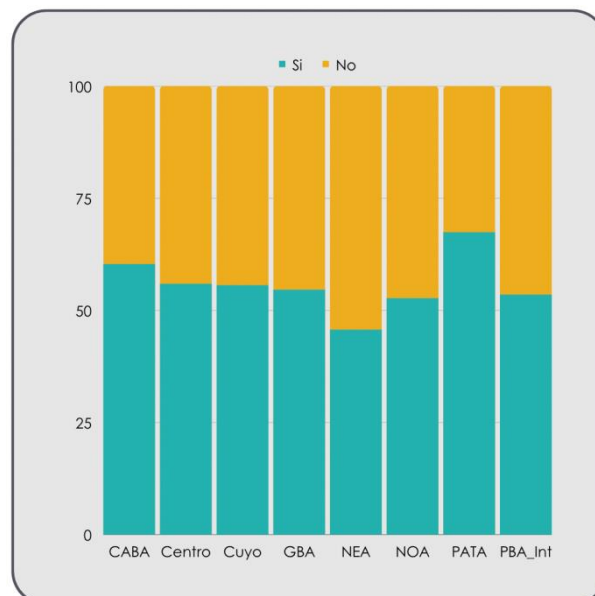


Gráfico 5. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular por región

Comparando los datos de la ENAFYD 2023 con los de la edición de 2021 se verifica un crecimiento actual del 3,8 % de practicantes de deporte y actividad física. En 2021 el total de quienes dijeron haber hecho DyAF de forma regular fue de 51,2 %, contra el 55 % que dijo practicar en 2023.

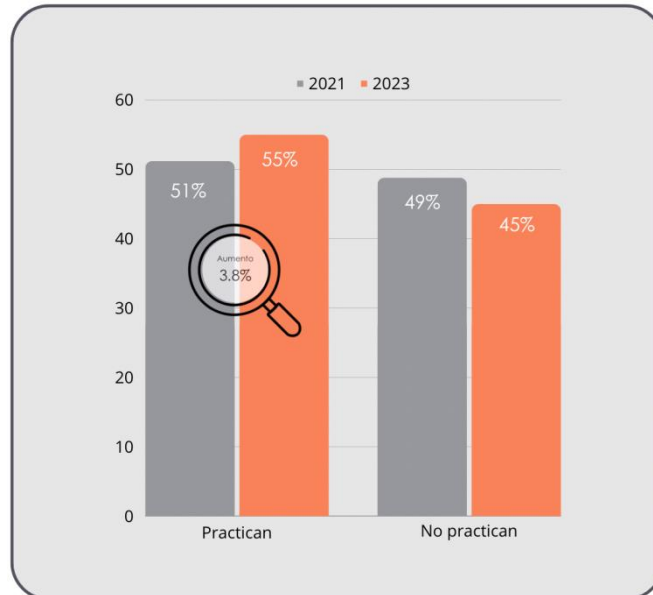


Gráfico 6. Comparación de practicantes de deporte y/o actividad física entre 2021 y 2023

Entre las mujeres casi no hubo variación (apenas 0,3 centésimas de crecimiento entre el 50,4 % actual y el 50,1 % de 2021), pero sí se registra un crecimiento considerable entre los varones practicantes, que pasaron de ser 52 % en la anterior edición a 60 % en la presente.



Gráfico 7. Comparación de practicantes de deporte y/o actividad física entre 2021 y 2023 por género

En cuanto a las edades, ambas ediciones muestran la misma progresión descendente de práctica según la edad de las personas va avanzando. Como regla general, los jóvenes (16 a 29 años) son quienes más DyAF realizan, y los mayores de 50 años los que menos. La única diferencia a notar es que en 2023 todos los rangos etarios analizados tienen más practicantes que no practicantes, mientras que en la edición

2021 entre los mayores de 50 años había más personas inactivas que activas. El crecimiento de practicantes entre los mayores de 50 años, que pasaron de 42,6 % al 50,1 % constituye el hecho más notorio de la comparación entre los grupos etarios en ambas encuestas.

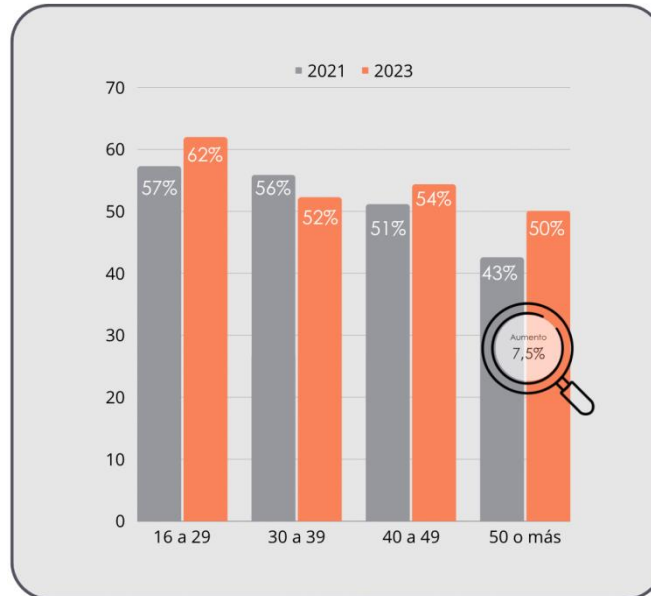


Gráfico 8. Comparación de practicantes de deporte y/o actividad física entre 2021 y 2023 por edad

Respecto al número de practicantes por nivel educativo se verifica la misma tendencia en ambas ediciones de la ENAFYD: a más alto nivel educativo alcanzado, más práctica de deporte y actividad física. Y en cuanto a las diferencias regionales, la Patagonia se mantiene en ambas ediciones como la región con más practicantes. En el resto del país se verifica un aumento de practicantes similar al crecimiento promedio, excepto en GBA donde ese aumento es mayor (6,7 %) y en NEA donde se dio un descenso abrupto de práctica (8,5 % menos en 2023 que en 2021).

1.2. Intereses vinculados al deporte y la actividad física

Más allá de conocer si las personas realizan de forma regular deportes y actividad física, la ENAFYD 2023 se interesó también por los intereses que los respondentes tienen del consumo de deportes en diversas formas.

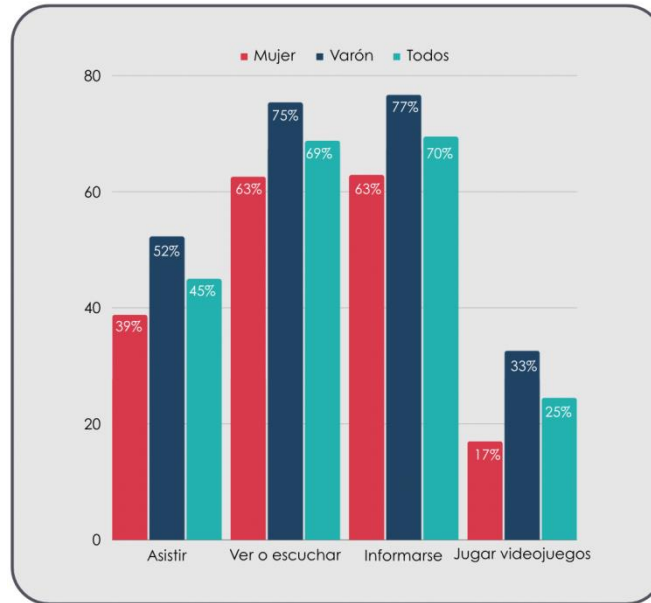


Gráfico 9. Intereses vinculados a la práctica de deporte y/o actividad física

De esa indagación surge que un número elevado de personas (el 45 % del total de encuestados y encuestadas) asiste a espectáculos deportivos de manera presencial. Los varones asisten en más proporción que las mujeres (52,3 % ellos y 38,3 % ellas), mientras que entre los rangos etarios es pareja la asistencia para todos. A nivel geográfico, NEA y la región Centro tienen el mayor número de personas que asisten, mientras la Ciudad de Buenos Aires y el GBA el menor número de asistentes.

Por otro lado, el porcentaje de personas que mira o escucha espectáculos deportivos a través de medios no presenciales, como la televisión, la radio o internet, es elevado: casi 7 de cada 10 personas declaró hacerlo (68,6 %). En este apartado también es superior el número de varones consumidores que de mujeres (75,4 % vs 62,6 %), y también el consumo es parejo en todas las edades analizadas.

Aún un porcentaje mayor señaló que se informe sobre deportes en televisión, redes, prensa o radio: 69,5 % declaró hacerlo. De la misma manera, el consumo de información es mayor en varones que en mujeres, y es parejo entre las edades, regiones y niveles educativos analizados.

Por último, la ENAFYD midió un fenómeno subyacente al deporte como es la práctica de videojuegos, que en los últimos años viene cobrando gran relevancia y configurando un universo paralelo al deportivo. Se indagó específicamente si los respondientes jugaban a videojuegos de deportes (como FIFA, NBA2K, etc.) a lo que el 24,5 % respondió afirmativamente. La mayor diferencia en cuanto a perfiles tiene que ver con el género: hay casi el doble de varones que juega videojuegos de deportes en relación a las mujeres (32,6 % ellos y 17 % ellas)

Estas cuatro variables medidas en relación al consumo del deporte permiten sugerir algunas ideas. En primer lugar, que el interés por el deporte excede su práctica, dado que es mayor el número de personas que ven y se informan sobre deportes que el número que lo practica. En segundo lugar, que en nuestro país es alto el interés de las personas por ver e informarse sobre deportes, en tanto 7 de cada 10 personas lo realiza. En tercer lugar, que el deporte juega un papel relevante en el interés y el tiempo de ocio de los varones argentinos, dado que 1 de cada 2 asiste a espectáculos deportivos, 3 de cada 4 mira y se informa sobre deportes y 1 de cada 4 juega videojuegos deportivos. Y en cuarto lugar, que el interés femenino por el deporte es elevado, y aunque aún sea inferior en comparación al de los varones, es significativo que 6 de cada 10 mujeres señalan que consumen información deportiva regularmente.

Comparando estos datos con los obtenidos en la ENAFYD 2021 aparecen algunas variaciones. Menos gente declaró asistir a espectáculos deportivos que hace dos años (6 % menos), mientras que entre aquellos que sí asisten se mantienen similares los perfiles: concurren más los varones y es parejo entre todas las edades y niveles educativos.

Por el contrario, se verifica en 2023 un incremento del 6,4 % en el consumo de deportes a través de medios no presenciales (televisión, radio, internet) y de 3,6 % en el consumo de información deportiva respecto a 2021. Finalmente, hay una baja de 4,3 % de personas que juegan a videojuegos deportivos.

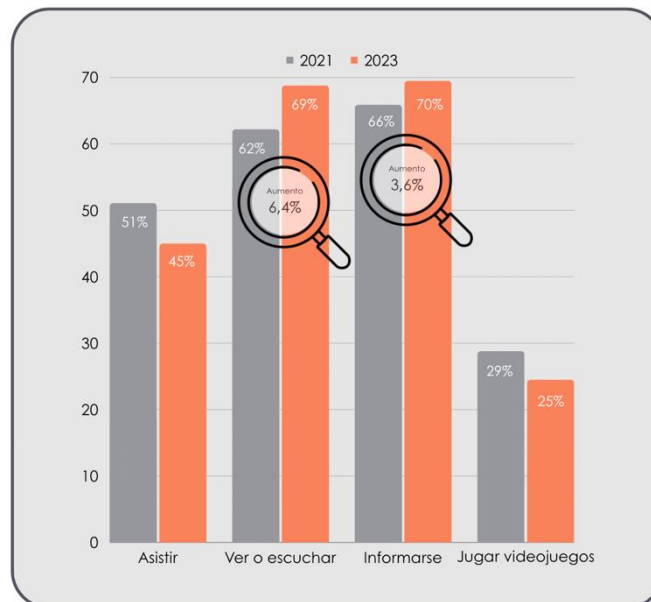


Gráfico 10. Comparativo de intereses en la práctica de deporte y/o actividad física

2. SECCIÓN PRACTICANTES

Esta sección corresponde a las preguntas que fueron respondidas por aquellas personas que dijeron haber hecho deporte y actividad física de manera regular entre mayo/junio 2022 y mayo/junio 2023. En total fueron 3002 personas, que corresponden al 55 % de los encuestados totales. Para la lectura e interpretación de los datos de esta sección se debe tener siempre en cuenta que no están referidos al total de la muestra sino sólo a los y las practicantes.

2.1. Frecuencia de práctica

Cerca de la mitad de los varones y mujeres (43,1 %) que practican deporte y actividad física en Argentina lo hacen con una frecuencia elevada, de 4 o más veces por semana.

Asimismo, otro 25,5 % practica 3 veces por semana, lo que arroja la evidencia de que alrededor de 7 de cada 10 personas tiene una frecuencia semanal constante de actividad física y deportiva. Los que se reconocen como practicantes efectivamente practican de forma frecuente y sostenida. Al mismo tiempo, apenas menos del 3 % que declaró practicar lo hace menos de una vez a la semana.

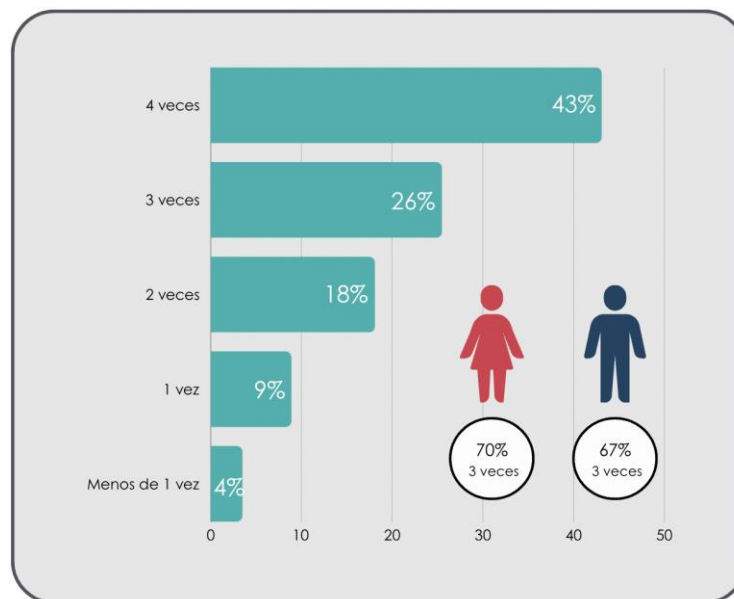


Gráfico 11. Frecuencia en la práctica de deporte y/o actividad física

Las mujeres presentan una frecuencia levemente más elevada de práctica semanal que los varones: 70,4 % de ellas practica 3 veces o más a la semana, contra 66,9 % de ellos. También los jóvenes de 16 a 29 años exhiben una frecuencia algo más elevada de práctica semanal que el resto de los grupos etarios.

Trazando la comparación con los datos de 2021 se observa que hay un aumento sustancial de la frecuencia con la que los entrevistados practican DyAF. Mientras que

en el relevamiento de hace dos años quienes practicaban 3 veces o más representaban el 56,9 %, en 2023 representan el 68,5 %. Si tenemos en cuenta que, como se señaló anteriormente, el crecimiento de gente que practica fue de 3,8 % entre 2021 y 2023, este crecimiento en la frecuencia de práctica (11,6 %) resulta bastante más elevado y habla de que aquellos que hacen DyAF lo han adoptado como un hábito recurrente y sostenido. Esta conclusión también se refuerza observando que ahora hay menos personas que en 2021 que declararon practicar 2 veces o menos por semana.

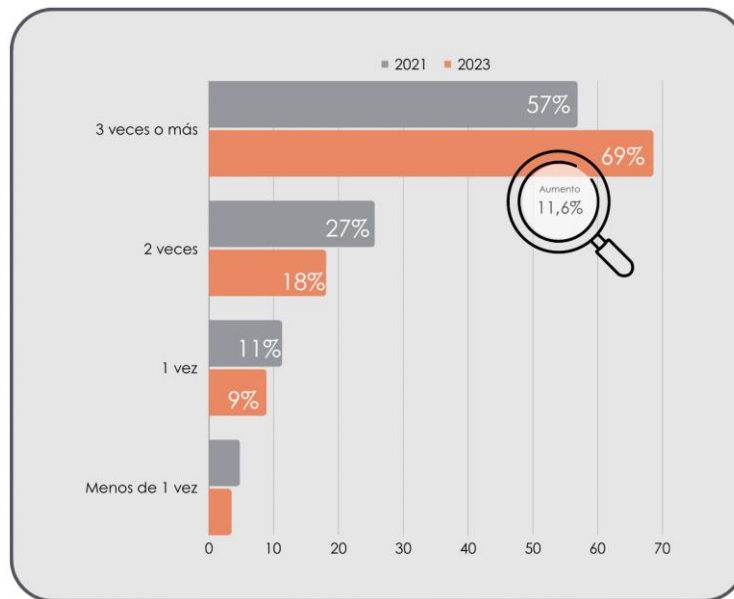


Gráfico 12. Comparativo de Frecuencia en la práctica de deporte y/o actividad física

2.2. Horas semanales de práctica

El promedio de horas semanales de práctica de actividad física y deportiva en Argentina, contando solamente a quienes practican, es de 2 horas y 42 minutos. Si se toma como parámetro lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que son 150 minutos de actividad de intensidad moderada para adultos, se puede considerar que los datos nacionales se ajustan a la recomendación.

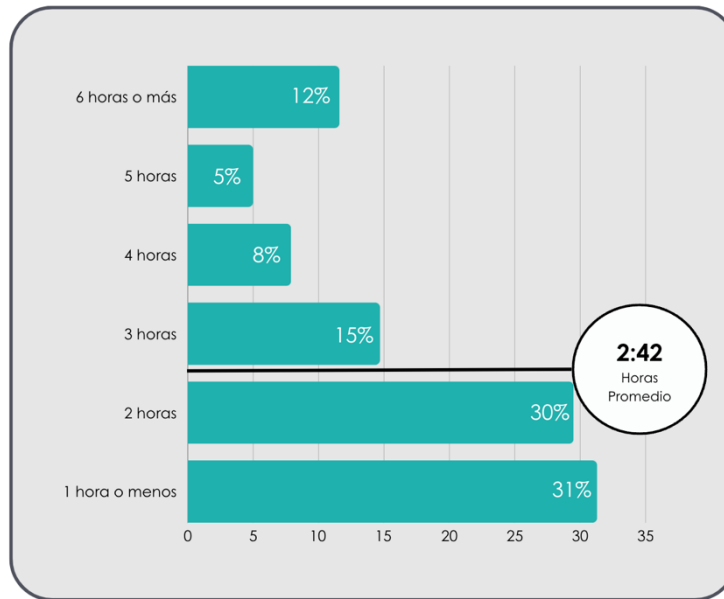


Gráfico 13. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física

Sin embargo, el rango más frecuente de práctica es de una hora semanal (31,3 % de los practicantes hace DyAF una hora), seguido por dos horas semanales (29,5 %). Estos datos implican que 6 de cada 10 practicantes hacen dos horas o menos por semana, lo que constituye una cantidad baja de práctica si se toma como parámetro nuevamente lo recomendado por la OMS. La explicación de que el promedio general sea más elevado que la cantidad de horas que practica el 60 % de los practicantes se explica porque hay un 16,6 % de personas que hacen más de 5 horas a la semana.

Entre géneros hay una diferencia bastante significativa. Las mujeres realizan menos actividad semanal que los varones, 12 minutos menos en promedio. Mientras que los varones practican 2 horas 49 minutos por semana, las mujeres realizan 2 horas 37 minutos, una cifra inferior a la media general nacional.

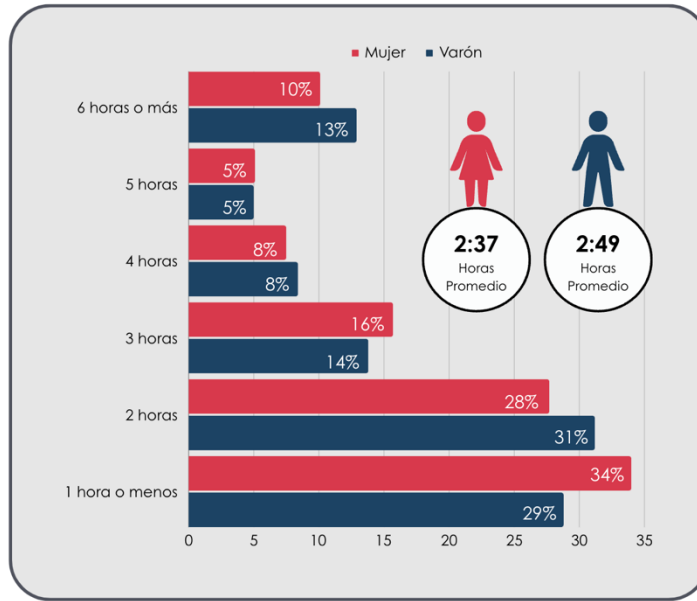


Gráfico 14. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física semanales por género

Entre los rangos etarios aparece un dato sorprendente, que contradice al resto de las variables analizadas, donde por lo general los jóvenes tienden a practicar más DyAF que los de mayor edad. En la cantidad de tiempo semanal de práctica son las personas de edades más avanzadas las que más actividad física y deportiva realizan. Los de 40 a 49 años hacen un promedio de 2 horas y 53 minutos semanales (11 minutos por encima de la media general), le siguen los de 50 años y más edad que hacen 2 horas 45 minutos, luego los de 16 a 29 años con 2 horas 40 minutos (ya por debajo de la media general) y por último los de 30 a 39 años con 2 horas 37 minutos.

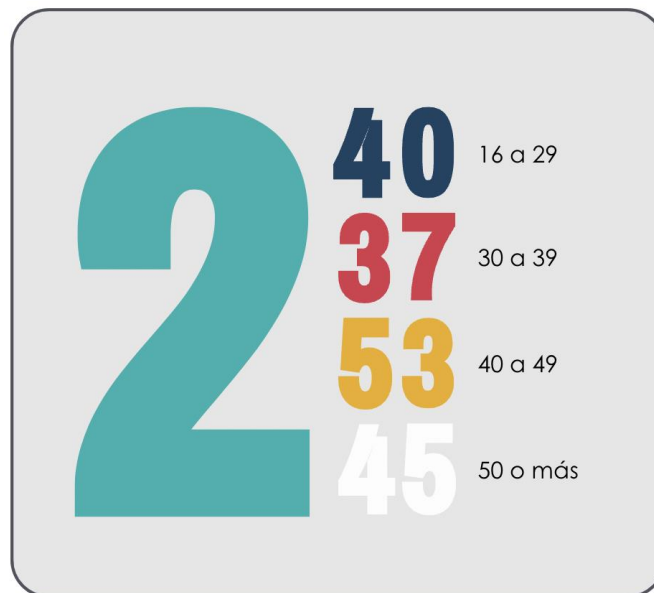


Gráfico 15. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física semanales por edad

En esta variable también aparece la diferencia de práctica según nivel educativo, que como mencionamos es tomado como una correlación del nivel socioeconómico de los y las respondentes. De forma transparente los datos muestran que las personas con menor nivel de instrucción formal realizan mucha menos actividad física y deportiva que las personas con más estudios formales. La diferencia es muy amplia entre los rangos analizados: quienes no completaron estudios secundarios realizan 2 horas 27 minutos semanales (15 minutos menos que el promedio general), quienes tienen secundario completo hacen 2 horas 39 minutos y quienes tienen estudios superiores realizan 3 horas 9 minutos (27 minutos más que el promedio general). Hay una diferencia de 42 minutos más de práctica semanal de deporte y actividad física entre quienes comenzaron estudios superiores y los que no terminaron estudios secundarios, lo que permite señalar que las diferencias socioeconómicas y educativas juegan un papel preponderante en la práctica de DyAF, más que cualquier otra variable de perfil analizada.

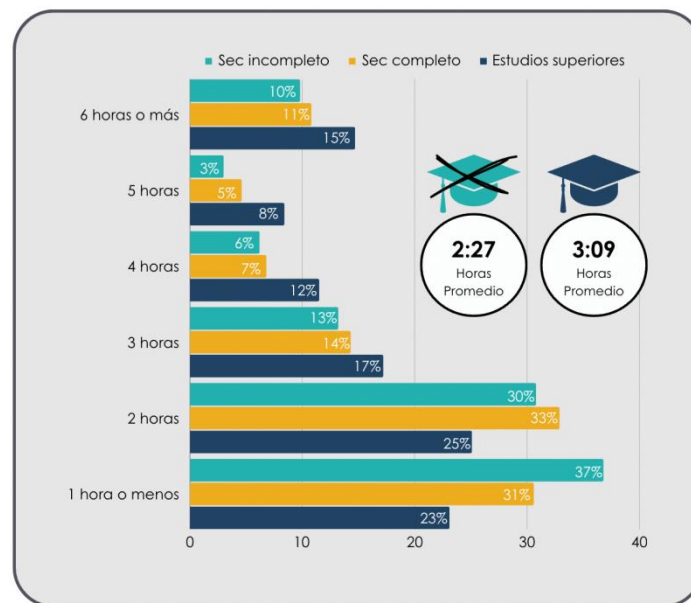


Gráfico 16. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física por nivel educativo

Las horas semanales de práctica analizadas por geografía muestran bastante heterogeneidad según las regiones. Entre las que tienen el nivel más alto de práctica, Patagonia y la Ciudad de Buenos Aires - ambas con 3 horas promedio - , y la que menos nivel presenta - NEA con 2 horas 10 minutos – existe una diferencia de 50 minutos. De más a menor práctica, luego de las mencionadas Patagonia y CABA aparecen la región Centro y el interior de la Provincia de Buenos Aires, ambas con 2 horas 53 minutos, seguidas por GBA (2 horas 38 min.), Cuyo (2 hs. 35 min.), NOA (2 hs. 23 min.) y por último la citada NEA.

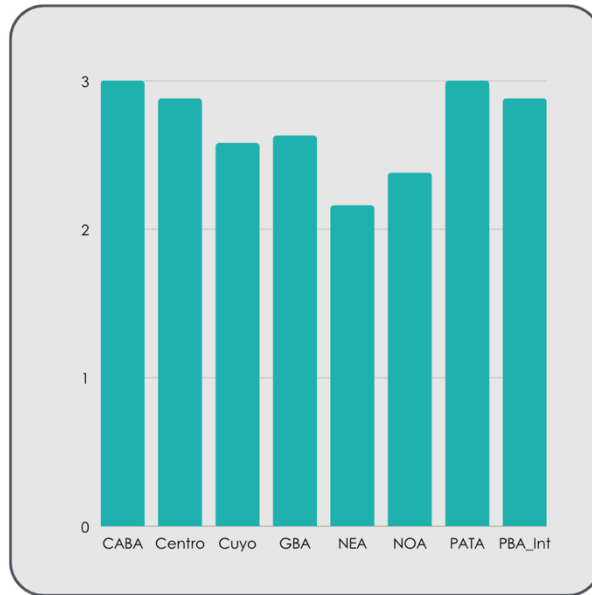


Gráfico 17. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física por región

En la comparación con la información obtenida en la ENAFYD 2021 resalta el hecho de que hay un aumento de 12 minutos de práctica promedio en 2023, que pasó de ser 2 horas 30 minutos a 2 horas 42 minutos.

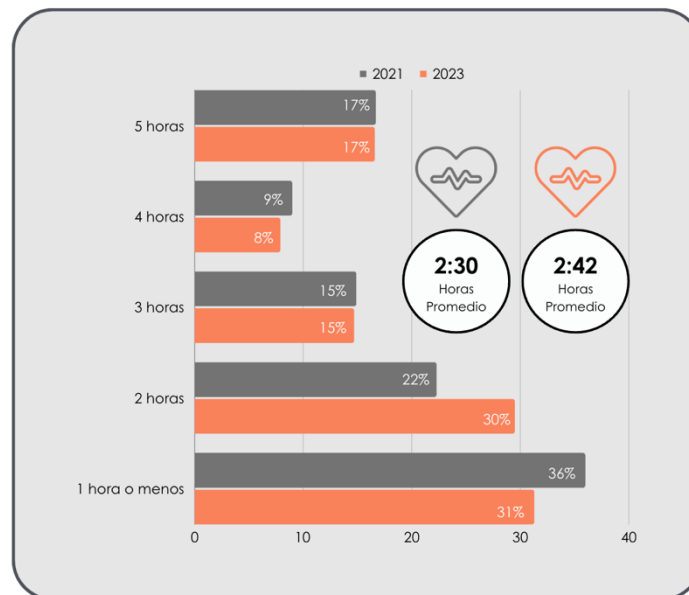


Gráfico 18. Comparativo de cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física

En cuanto a los perfiles, las tendencias se mantienen iguales entre ambas encuestas, aunque con un aumento del tiempo de práctica en todos los perfiles analizados. Una hipótesis para explicar ese aumento sea posiblemente el fin de los tiempos de pandemia, con las consecuencias sociales, económicas y culturales que trajo aparejadas. En este sentido, se considera que la foto de la ENAFYD 2023 es más

fidedigna dado que no incluye muchas de las situaciones fuera de lo común derivadas de la pandemia y los confinamientos.

2.3. Lugares elegidos para la práctica de deporte y actividad física

Al indagar sobre los lugares que las personas eligen para practicar deporte y actividad física surge como primer dato la heterogeneidad de espacios escogidos. Las personas suelen practicar en más de un espacio y alternar entre distintas opciones.

El lugar que cuenta con mayor cantidad de practicantes son las instalaciones deportivas privadas, como canchas de fútbol, gimnasios, salones o cualquier otra locación rentada. El 62,9 % de los respondentes mencionó practicar en una instalación deportiva privada.

En segundo lugar aparecen los espacios públicos, con el 52,8 % de practicantes que los elije. Se trata de sitios no concebidos necesariamente para la práctica pero donde se puede desplegar actividades físicas y deportivas: parques, plazas, calles, playas, montañas, etc. Como tercera opción más elegida aparecen con muy poca diferencia tres espacios: las instalaciones deportivas públicas (polideportivos, canchas municipales, instalaciones en plazas o parques, potreros, etc.) con el 45,6 %, los clubes deportivos con el 44,2 % y los hogares con el 43,1 %. Cierra la lista los colegios, universidades y lugares de trabajo, donde practica el 22,5 %.

Con el análisis de los distintos perfiles se observa que en todos los espacios mencionados el porcentaje de varones que practica es superior al de mujeres, excepto en los hogares donde hay más mujeres que varones que lo eligen.

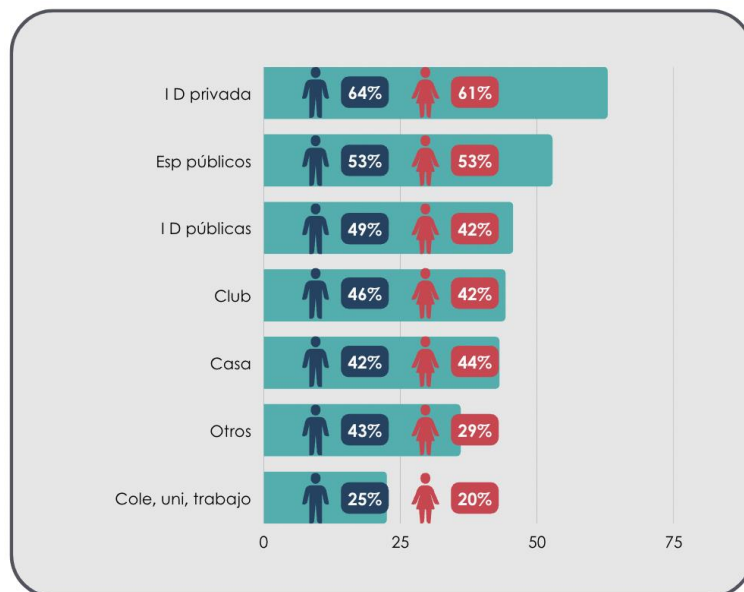


Gráfico 19. Lugares de práctica de deporte y/o actividad física en general y por género

En cuanto a los rangos etarios, se verifica que los espacios públicos son elegidos de igual forma por personas de todas las edades. Las instalaciones deportivas públicas son claramente más frecuentadas por la población más joven (54 % de quienes tienen entre 16 y 29 años las eligen, contra 39 % de quienes tienen de 40 años en adelante). Las instalaciones privadas son utilizadas por todas las edades con una tendencia más baja entre los mayores de 50 años (10 % menos de frecuentación que el resto de las edades), al igual que los clubes que muestran menor actividad en esa franja etaria. Finalmente, los hogares son igualmente más utilizados como lugar de práctica por los menores de 40 años (10% más de uso que los mayores de 40).

En cuanto al nivel educativo, la distribución es pareja respecto a todos los espacios. Solamente existen diferencias en el uso de las instalaciones deportivas públicas, que son más utilizadas por personas con hasta secundario completo (50 %) que por personas con estudios superiores (39 %). Y el mismo porcentaje diferencial pero a la inversa se verifica en el uso de instalaciones deportivas privadas, que son utilizadas por el 68 % de quienes tienen estudios secundarios completos o mayor nivel educativo y sólo por el 57 % de quienes no alcanzaron a completar el colegio secundario.

Como datos destacados del análisis por regiones aparece el bajo uso de instalaciones deportivas públicas en la Ciudad de Buenos Aires, donde es entre 15 % y 25 % inferior al resto de las regiones (siendo el NEA y la Patagonia donde más se utilizan). Los espacios públicos y las instalaciones deportivas privadas muestran un uso similar en todo el país, y los clubes también excepto por el NOA y la Patagonia donde hay una concurrencia menor.

Al intentar comparar los datos de la ENAFYD 2023 con los de la edición 2021 aparece una diferencia metodológica central que hace poco viable la comparación. En el 2021 la pregunta que indagó sobre lugares de práctica se hizo solamente por el lugar principal, el que las personas identificaban como el sitio donde más practicaban DyAF. En cambio, en 2023 se indagó sobre todos los lugares donde realizaban deporte y actividad física. Como bien lo refleja esta edición, las personas suelen practicar en más de un lugar (un altísimo porcentaje de encuestados contestó esta pregunta de forma múltiple), por lo que los porcentajes de cada espacio subieron de forma considerable respecto a 2021.

Sin embargo, se pueden citar algunos elementos comparativos entre ambos relevamientos. En ambas ediciones se verifica una paridad porcentual entre los principales lugares elegidos (ningún lugar sobresale claramente sobre el resto) y también hay una heterogeneidad de espacios donde la gente practica DyAF.

En 2021 los espacios públicos fueron el lugar más elegido (28,4 %) seguidos por los hogares (27 %). En tercer lugar aparecían con 22,9 % de practicantes las instalaciones deportivas privadas. Como señalamos, la ENAFYD 2021 se realizó en plena pandemia y

estas elecciones (sobre todo las dos primeras) están claramente atravesadas por las consecuencias de la situación sanitaria, con instalaciones deportivas y clubes cerrados y muchas prácticas deportivas no permitidas. Como vemos, hay un cambio sustancial en el podio de lugares elegidos en la edición 2023.

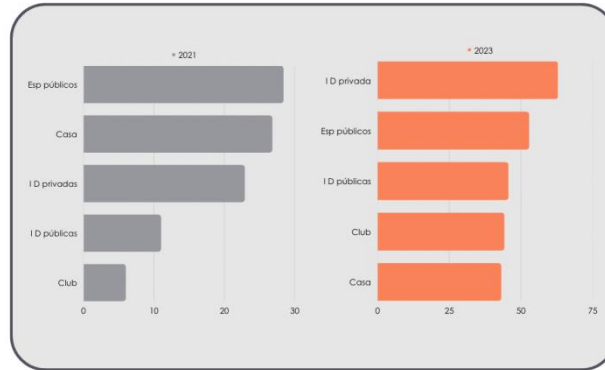


Gráfico 20. Comparativo de lugares de práctica de deporte y/o actividad física

Los clubes crecieron sensiblemente como opción elegida en 2023, lo que se explica por dos motivos: o bien no son el lugar principal de práctica de las personas y por eso aparecen subrepresentados en 2021, o bien fueron fuertemente afectados por la pandemia y en el momento del relevamiento de 2021 no constituían una opción válida para la práctica de DyAF. Los hogares tuvieron su auge en la pandemia y descendieron luego en las preferencias, pero siguen siendo un lugar donde los y las argentinas practican deporte y actividad física. Lo mismo sucede con los espacios públicos, que también pueden haberse visto sobrerrepresentados en 2021 por las derivas de la pandemia y el cierre de otras opciones de lugares para practicar.

En cuanto a las lecturas por género, en 2021 resaltaba que las mujeres hacían significativamente más DyAF en sus hogares que los varones. Esta tendencia desciende en 2023 pero el hogar se mantiene como el único lugar más elegido por las mujeres que por los varones.

2.4. Monetización de la práctica

Resulta significativo el dato sobre la cantidad de personas que pagan dinero para practicar deporte y/o actividad física. La pregunta al respecto se refirió únicamente a si pagaban para practicar, especificando que no se incluía en la misma los insumos que se necesitan para la práctica, como ser pelotas, ropa, equipamiento, etc.

Dos de cada tres encuestados dijeron pagar para practicar DyAF, el 61,5 %.

Las mujeres muestran una leve mayor tendencia a practicar de forma rentada que los varones. Entre los rangos etarios no hay diferencias y se verifica la misma proporción de gente que paga por practicar que en el promedio general. Entre los niveles

educativos, aquellas personas con estudios universitarios o terciarios tienen más tendencia a la práctica rentada que las personas que no tienen estudios superiores (68 % vs 59 % respectivamente). Y en cuanto a las regiones también la distribución es similar en todas a la media nacional, excepto en el NOA donde el porcentaje de personas que practican de forma gratuita es tan alto (48,3 %) que incluso supera al número de personas que practica pagando (45,9 %).

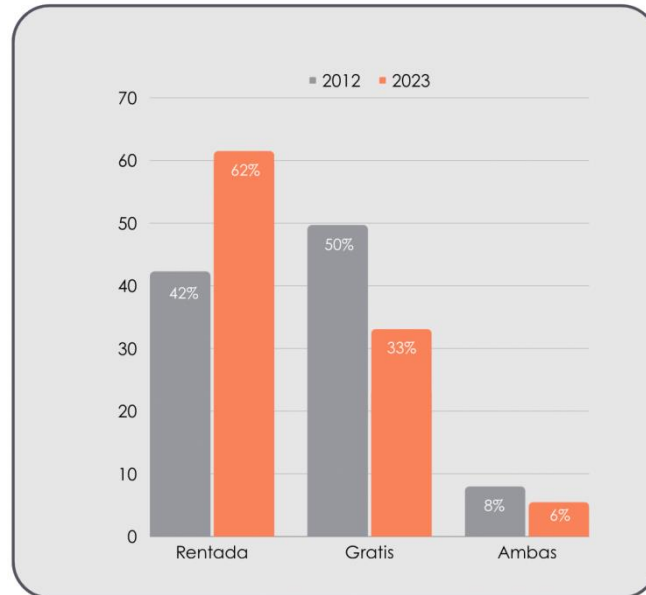


Gráfico 21. Comparativo de práctica rentada, gratis y ambas de deporte y/o actividad física

En la comparación entre las encuestas de 2021 y 2023 hay diferencias significativas. En 2021 hubo más personas que dijeron hacer de DyAF de forma gratuita (49,7 %) que rentada (42,3 %), lo que supone para 2023 un aumento de 19,2 % de encuestados que practican abonando y una baja de 16,6 % de los que practican de forma gratuita. Estos cambios pueden ser explicados mayormente debido a la pandemia y sus consecuencias, y van de la mano con los resultados de la variable “lugar elegido para la práctica”, donde se verifica un aumento significativo de personas que practican en instalaciones deportivas privadas y en clubes, dos espacios por lo general rentados.

2.5. Asociación a clubes

Se preguntó a las personas encuestadas si estaban actualmente o habían estado alguna vez asociadas a clubes. Los datos arrojaron que hay más personas que sí lo están o lo estuvieron (56,2 %) que aquellas que nunca estuvieron asociadas (42,9 %).

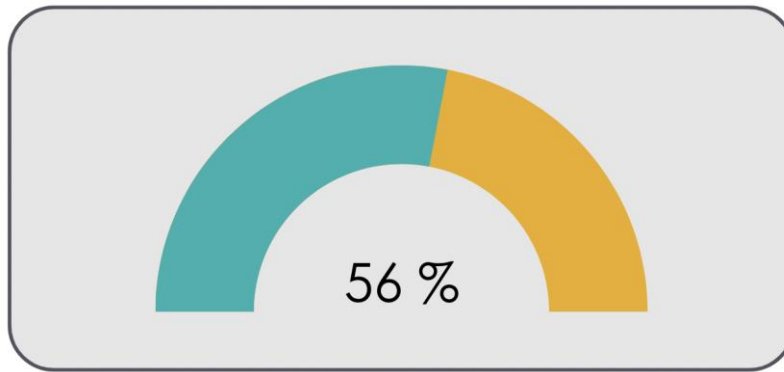


Gráfico 22. Asociación a clubes actual o pasada

Como se señaló en la presentación del apartado sobre lugares elegidos para la práctica, los clubes aparecen como una opción importante a la hora de realizar DyAF para los y las argentinos/as: el 44,2 % dijo elegirlos. Pero además, los clubes cumplen otras funciones que no son estrictamente deportivas: son espacios de sociabilidad, de reunión, de actividades culturales y artísticas, de pertenencia identitaria y también de ayuda social. De allí que la asociación a clubes no sólo redunda en el aspecto deportivo, sino que los clubes juegan un papel importante en la reproducción de lazos sociales y comunitarios.

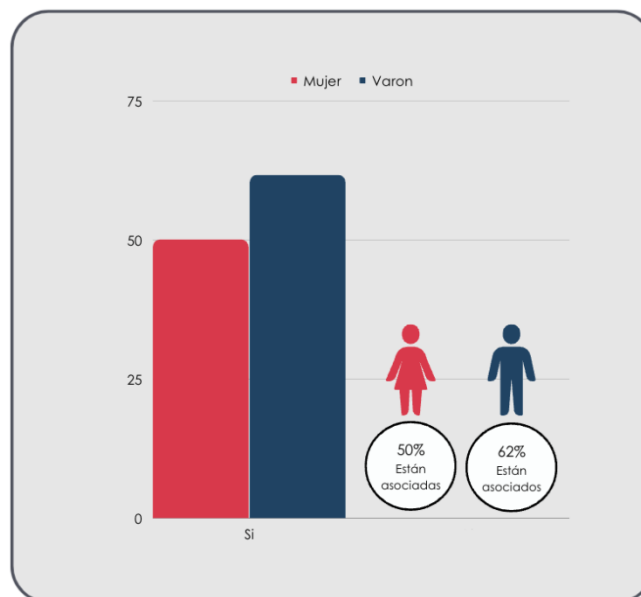


Gráfico 23. Asociación a clubes por género

Lo varones muestran una mayor propensión a estar asociados a clubes que las mujeres (61,7 % vs 50,1 %), al igual que las personas con estudios universitarios o terciario que las personas con un nivel de instrucción formal menor. Geográficamente, la región Centro (65,3 %) y la CABA (60,2 %) muestran los porcentajes más altos de asociados, mientras el NOA el más bajo (43,9 %).

Observando los resultados de la ENAFYD 2021, donde el 50,3 % de los practicantes dijo estar o haber estado asociado a un club, notamos en 2023 un aumento del 5,9 % de asociados. Ese aumento se da tanto en varones como en mujeres de forma proporcional, dado que en 2021 también los varones mostraban un número más alto de asociados que las mujeres.

2.6. Participación en competencias organizadas

Más de un tercio de los encuestados (37,7 %) declaró participar de competencias organizadas (como torneos, ligas, carreras, etc.), contra un 61,3 % que dijo no participar de competencias. Esto permite afirmar que la práctica de deporte y actividad física en Argentina es fundamentalmente recreativa.

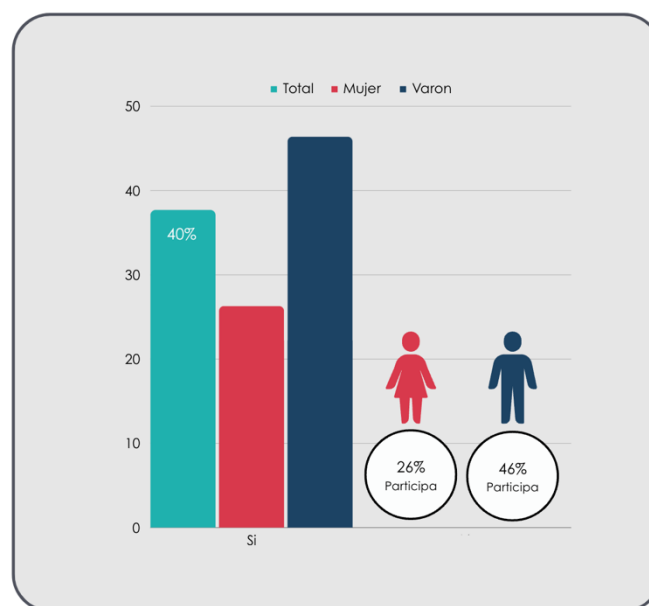


Gráfico 24. Participación en competencias organizadas general y por género

Los varones muestran ser más propensos a participar de competencias que las mujeres (46,4 % ellos contra 26,3 % ellas), al igual que las personas más jóvenes comparadas a las de más edad. Como se observa en el gráfico, la participación en competencias va decreciendo a medida que avanza la edad: baja 10% a partir de los 30 años comparando con las edades previas, y luego vuelve a decrecer otro 8 % a partir de los 50 años comparando con el rango 30-49 años.

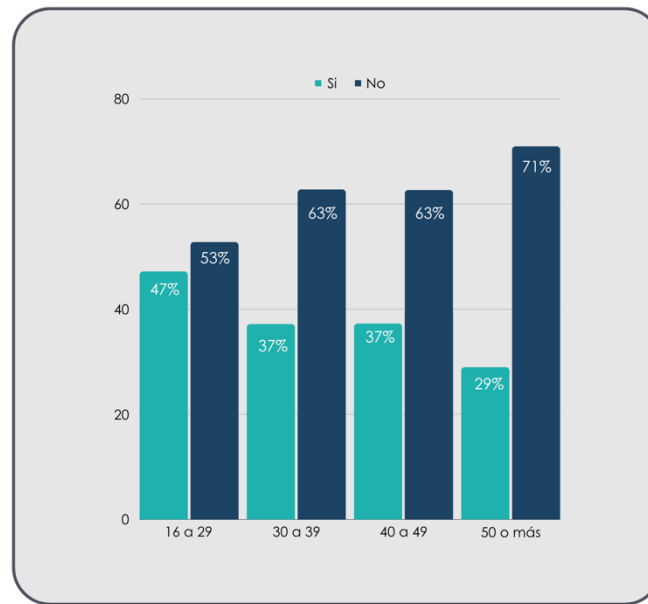


Gráfico 25. Participación en competencias organizadas por edad

Un dato significativo de los cruces por edad es que la mitad de las personas de 16 a 29 años que practica deporte y actividad física declaró participar de competencias organizadas.

En cuanto a las regiones, CABA y GBA muestran el menor porcentaje de practicantes que participan de competencias, mientras Centro y Patagonia el mayor.

Contrastando los datos obtenidos con los de 2021 se observa que subió la participación en competencias organizadas, pasando de 30,2 % en dicho año al 37,7 % actual. Entre ambas encuestas se mantiene el perfil más competitivo de los varones y de las personas más jóvenes.

2.7. Deportistas federados y de alto rendimiento

Sólo 15,3 % de quienes practican deporte y actividad física de manera regular están federados/as o son deportistas de alto rendimiento. Los varones (19,8 %) representan casi el doble que las mujeres (10,4 %), y previsiblemente en las edades más bajas se encuentran personas que pertenecen a estos grupos.

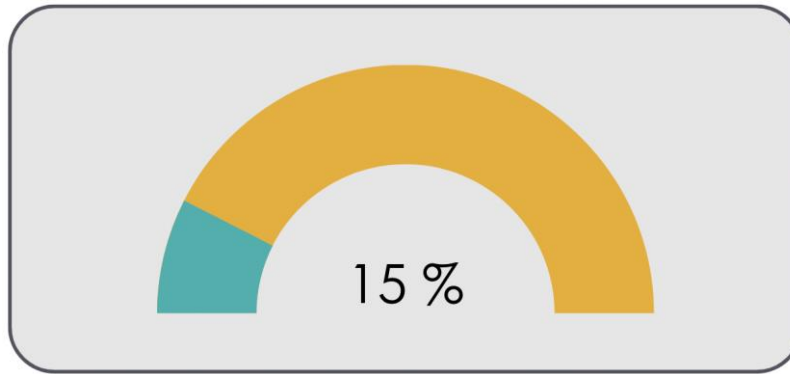


Gráfico 26. Deportistas federados y de alto rendimiento

Un dato saliente del análisis de los perfiles muestra que entre quienes tienen menos nivel educativo se registra un mayor porcentaje de federados/as y deportistas de alto rendimiento: 19,1 % entre quienes no completaron el secundario, 15,1 % los que tienen secundario completo y 9,6 % entre quienes tienen estudios superiores. Esto en parte puede deberse a una cuestión vinculada a la edad: al haber más jóvenes federados y deportistas de alto rendimiento, su recorrido educativo aún se está desarrollando. Pero también estos datos pueden ser reflejo de la dificultad de conjugar una carrera en el deporte de alta competencia y la educación formal superior.

Las regiones muestran un porcentaje similar de federados/as y deportistas de alto rendimiento, siendo apenas más elevados los registros en NEA, NOA y Centro que en el resto del país.

En relación a los datos de 2021 resalta el hecho de que el porcentaje de personas federadas y deportistas de alto rendimiento se incrementó en 2023, pasando de 12,6 % hace dos años al 15,3 % actual.

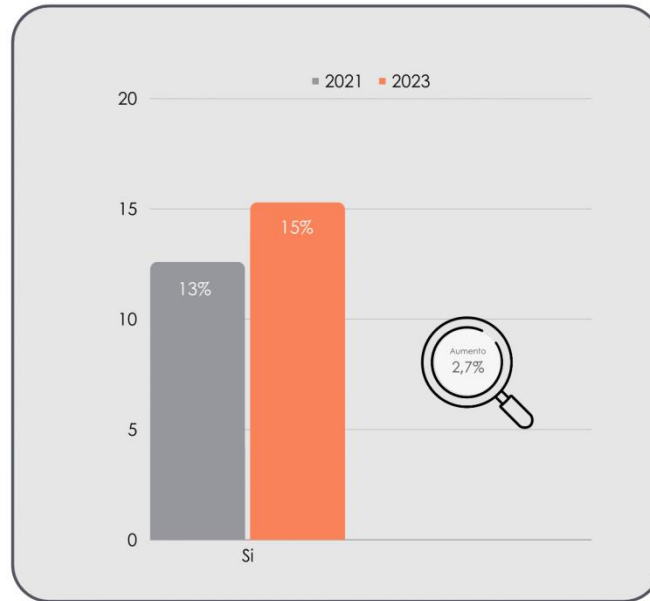


Gráfico 27. Comparativo de Deportistas federados y de alto rendimiento

2.8. Motivaciones para la práctica

La ENAFYD 2023 buscó reconstruir cuáles son las principales motivaciones que llevan a las personas a practicar deporte y actividad física. La pregunta fue de respuesta única, por lo cual cada encuestado y encuestada manifestó su motivación principal. De las respuestas surge que existen tres razones preponderantes que llevan a las personas a practicar DyAF en nuestro país: el placer, la salud y la estética.

El motivo más mencionado fue el placer: “porque me gusta / me divierte” fue elegido por el 38,8 % de los practicantes. En segundo lugar aparece lo estético y el bienestar: “para estar en forma o mejorar el estado físico” fue respondido por 29,1 % de las personas. Y en tercer lugar figura la salud: “porque es bueno para la salud” es la motivación del 27 % de los respondentes que practican DyAF.

La competencia (3,1 %), la sociabilidad (1 %) y la obligación (1 %) fueron otras motivaciones mencionadas, pero con porcentajes casi marginales.

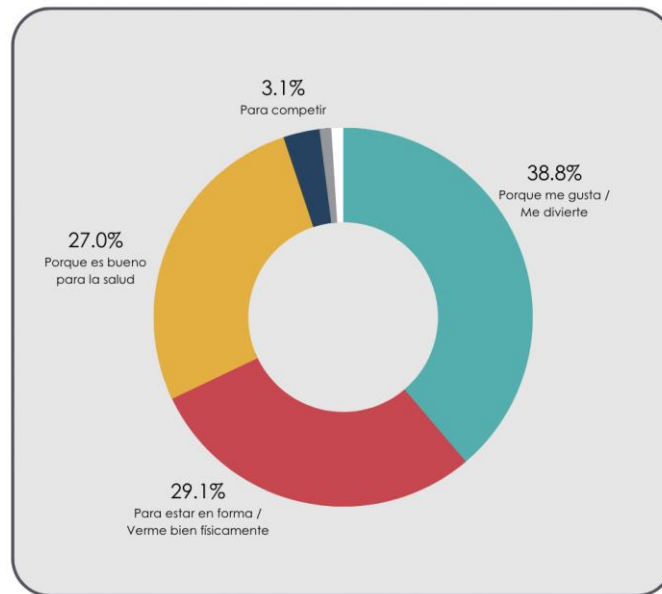


Gráfico 28. Motivaciones para la práctica

Las diferencias en las motivaciones según los géneros son muy relevantes para el análisis. Mientras que para las mujeres la salud es la principal motivación (35,8 %), para los varones ese lugar lo ocupa ampliamente el placer por la práctica (47,1 %). Casi uno de cada dos varones practica DyAF porque le gusta o le divierte, en tanto entre las mujeres sólo una de cada tres dijo practicar por diversión (29,7 %). Y a la inversa, la salud, motivación principal entre las mujeres, aparece recién tercera para los varones (19 %). Mujeres y varones comparten como segundo motivo más mencionado el estar en forma y mejorar la condición física, razón ligada a lo estético o a perseguir modelos de cuerpos determinados. Aunque con porcentajes similares, entre las mujeres lo estético es algo más mencionado que entre los varones (31,2 % ellas y 27,2 % ellos).

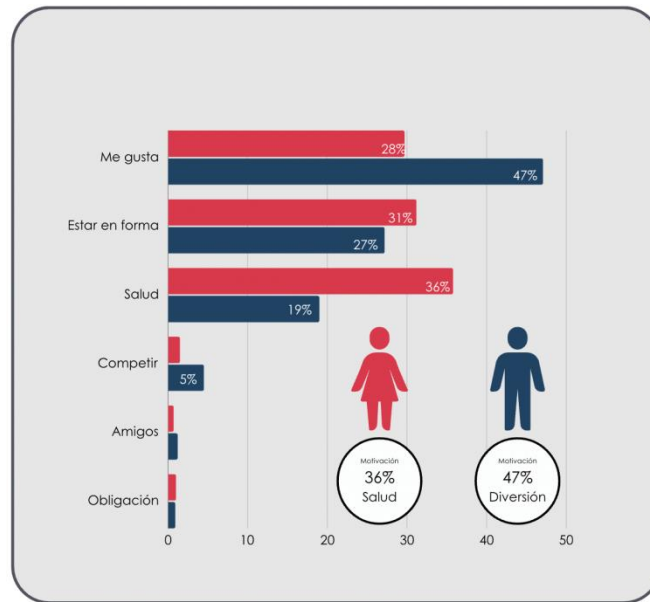


Gráfico 29. Motivaciones para la práctica por género

En cuanto a los rangos etarios, es significativa la correlación que muestran los resultados entre la edad de las personas y sus motivaciones. Esquemáticamente se puede decir que a menor edad, más peso tiene el placer como motivación en la decisión de practicar. Mientras que, a mayor edad, más importante se vuelve el factor salud como razón que lleva a la práctica.

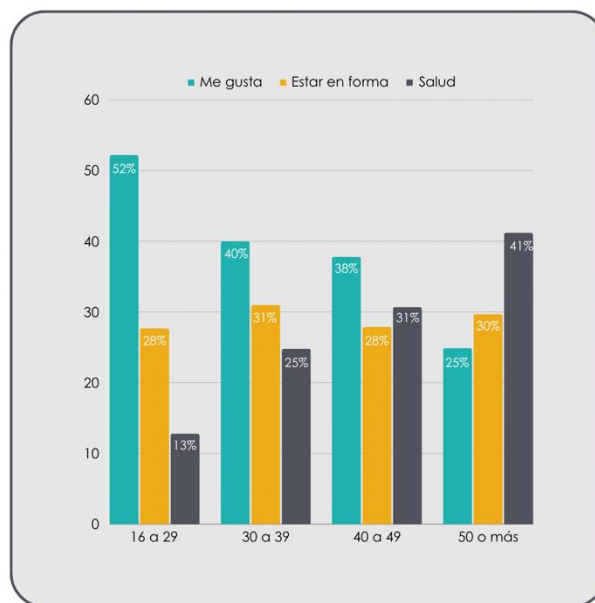


Gráfico 30. Motivaciones para la práctica por edad

Observando los niveles educativos se verifica una tendencia parecida, pero menos intensa. A mayor nivel educativo de las personas, mayor preeminencia de la salud como motivo, y a menor nivel educativo mayor preeminencia del placer y la diversión.

En la ENAFYD 2021 los tres motivos principales estaban parejos en las menciones. El principal era también el placer, pero con menor porcentaje que en la edición actual: 31,3 % (7,5 % menos). Muy cerca le seguían la salud (30,3 %) y el verse bien (29,1 %). Como vemos, al crecimiento del placer como motivación en la edición 2023 de la encuesta lo acompañaron un descenso del argumento de la salud (3,3 % menos) y de lo estético.



Gráfico 31. Comparación de motivaciones para la práctica

Las diferencias de género se mantienen en 2023 con la tendencia que ya mostraban en 2021, pero de forma más acentuada. Los varones aumentaron 7,5 % su elección por el placer en esta última edición, pero las mujeres también lo hicieron proporcionalmente: 6,4 % más de mujeres dicen practicar por diversión en esta encuesta. La salud bajó porcentualmente como primer motivo para ambos géneros, quizás vinculado a que en 2021 la agenda sanitaria ocupaba las preocupaciones centrales de las personas en Argentina y eso ha cambiado en 2023. El argumento estético y del estado físico se mantiene igual en ambas encuestas.

Entre las edades ambas ediciones mantienen la misma lógica: a menos edad más peso del placer en la práctica. Lo remarcable en 2023 es que entre los jóvenes de 16 a 29 años este motivo creció más de un 10 %.

2.9. Deportes y actividades físicas practicadas

Una de las preguntas centrales de la encuesta indagó sobre qué actividades realizan quienes se declaran como practicantes activos. Los resultados muestran que la primera

actividad en nivel de práctica es, previsiblemente, caminar. El 71,7 % mencionó que camina, dando cuenta que la caminata es claramente identificada como una actividad física y no solo como una forma de trasladarse. Caminar es la actividad más realizada en todos los segmentos analizados.

Actividad Física / Deporte	%
Caminar	71,7
Correr	55,4
Andar en bicicleta	49,2
Fútbol	41,3
Musculación	33,7
Funcional	21,5
Yoga	17,1
Natacion	15,8
Baile / Ritmos	14,1
Voley	13,9
Crossfit	11,6
Pilates	10
Danza	9,8
Basquet	9,3
Spinning	8,2
Boxeo	8,1
Padel	6,9
Tenis	5,5
Patin / Roller	5,4
Rugby	5,2

Tabla 1. Deportes practicados

En segundo lugar figura correr, mencionada por el 55,4 %. A diferencia de caminar, que puede tener como fin principal el trasladarse, la actividad de correr es inequívocamente una práctica de actividad física o deportiva. El dato importante es que más de la mitad de las personas que decide hacer actividad física o deportes, decide salir a correr. Esta actividad es fuertemente más elegida por los varones (81,4 %) que por las mujeres (60,3 %) y también por los jóvenes que por los de mayor edad (83 % entre menores de 39 años y 60 % entre los mayores de 40 años).

En tercer lugar aparece andar en bicicleta, con el 49,2 % de las menciones. En el caso de andar en bicicleta también existe la dualidad de que su finalidad puede no ser exclusivamente la de hacer actividad física, sino por ejemplo la de trasladarse o incluso trabajar. De hecho, 38,5 % del total de personas que dijeron andar en bicicleta dijeron usarla como herramienta de trabajo. Pero más allá de estas de este asterisco, está

claro que las personas encuestadas la identificaron como una forma de actividad física. Se registran más varones (55 %) que mujeres (42,8 %) que andan en bicicleta, y en la región de Cuyo es donde más practicantes de esta actividad hay a nivel país.

En cuarto lugar se ubica el fútbol con 41,3 % de practicantes, ubicándose como el deporte más practicado en nuestro país. El fútbol 5 (o “papi fútbol”) es la modalidad más jugada: el 69 % dijo jugarla. Como las menciones no fueron excluyentes, hubo personas que dijeron jugar más de una modalidad, por lo cual el fútbol 11 tuvo 51,2 % de practicantes, el fútbol sala (o “futsal”) 34,8 % y “otros tipos de fútbol” agruparon el 37,2 %. La preeminencia del fútbol en nuestro país es tan grande que supera por 14,2 % a los practicantes de todos los otros deportes con pelota juntos. Entre los perfiles de practicantes resalta que hay el doble de varones que lo juega en relación a las mujeres que lo juegan, y el doble de personas de 16 a 29 años que de mayores de 50 años. La práctica va descendiendo a medida que avanza la edad de las personas, pero aun es alta en las edades más avanzadas. Donde también hay diferencias por segmento es en nivel educativo: hay el doble de personas que no completó el secundario que lo juega (50,2 %) en relación a las que tienen estudios universitario o terciarios (25,2 %). Asimismo, en el NEA se exhiben los niveles de práctica de fútbol más altos del país, mientras que en CABA y Patagonia los más bajos.

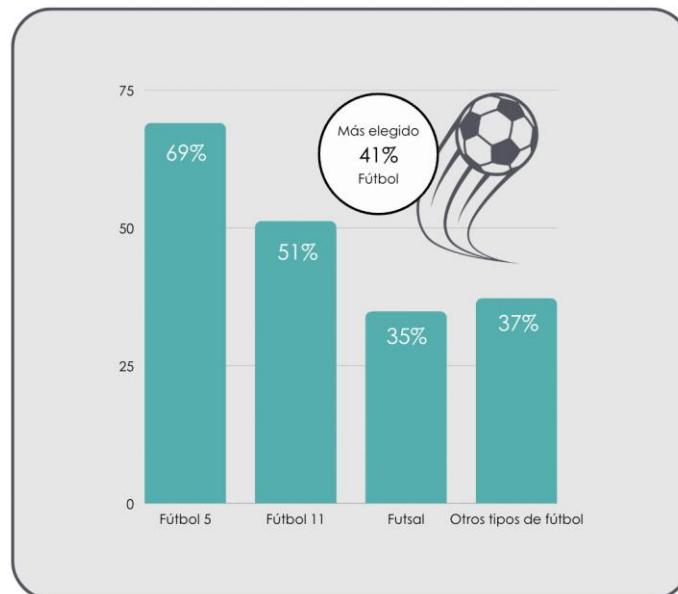


Gráfico 32. Variantes de Fútbol practicadas

En quinto lugar de actividades más practicadas aparece la musculación (33,7 %), comúnmente llamada “hacer aparatos”, consistente en rutinas de ejercicios que buscan el desarrollo muscular y que generalmente se realizan en salas con pesas y máquinas adaptadas a tal efecto. En sexto lugar se ubica la gimnasia funcional (21,5 %), considerada para esta encuesta como una “actividad física intensa” junto al

crossfit, el spinning, el baile/ritmos (que figura novena entre las más realizadas con el 14,1 %) y la mencionada musculación, entre otras. En este grupo la presencia de mujeres practicantes (47,8 %) supera ampliamente a la de varones (39,9 %), así como la de personas de mayor nivel educativo. La práctica va decreciendo a medida que avanza la edad (49,2 % entre los de 16 a 29 años y 33% entre los de 50 y más años).

En séptimo lugar de preferencias está el yoga (17,1 %), que junto a pilates, danza, taichí y otras actividades “suaves” muestran una abrumadora mayoría de mujeres practicantes (43,6 % contra 17,4 % de varones), así como también de personas mayores de 50 años (42,8 %). En el Gran Buenos Aires es donde más se practica este tipo de actividades a nivel país, y la región de Cuyo donde menos.

En octavo lugar está la natación (15,8 %), que es más practicada por las personas de mayor edad y tiene a la Ciudad de Buenos Aires y al Interior de la Provincia de Buenos Aires como los lugares donde más practicantes hay.

En décimo lugar está el vóley con 13,9 % de practicantes. En este sentido, los deportes con pelota que no son fútbol reúnen en total un 27,1 % de practicantes. Luego del vóley, que es el más practicado, aparece el básquet (9,3 %), el pádel (6,9 %), el tenis (5,5 %) y el rugby (5,2 %). En estos deportes hay más practicantes varones que mujeres, pero lo que resalta es la gran pregnancia en el segmento más joven: el 44,8 % de los practicantes de estos deportes tienen entre 16 y 29 años. A su vez, en NOA (42,3 %) y Patagonia (36,4 %) se registran los valores más altos de práctica de deportes con pelota que no son fútbol a nivel nacional.

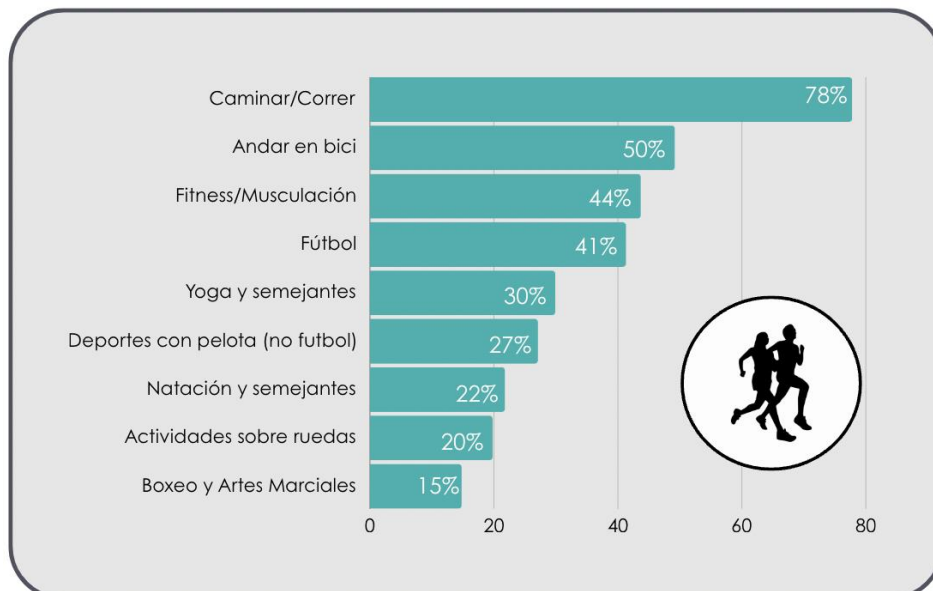


Gráfico 33. Deportes y actividades elegidas para la práctica, agrupadas

2.10. Compañía para la práctica

Ante la pregunta de con quién practicaban DyAF, la respuesta más repetida (64,1 %) fue “solo/a”, lo que muestra que la práctica de deporte y actividad física es en buena medida una actividad individual. Este dato puede ser asociado a otros que fueron presentados a lo largo de este informe y que confirman esta inclinación, como la práctica por motivos “utilitarios” de salud o estética (elegidos por el 56,1 % de los practicantes), o los tipos de deportes y actividades físicas elegidos en mayor número como correr, caminar, hacer musculación o andar en bicicleta.

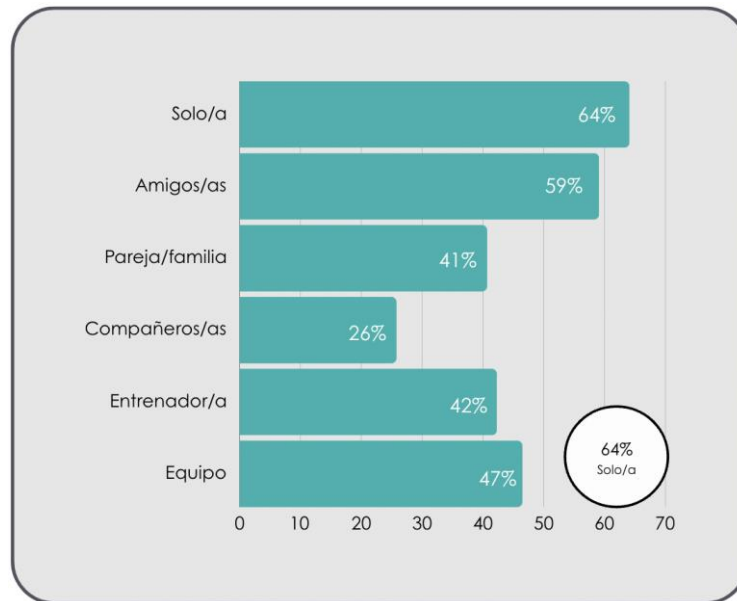


Gráfico 34. Compañía para la práctica

En segundo orden aparece la práctica de actividad física y deporte como espacio para compartir una actividad con personas del entorno como son familiares, pareja, amigos, amigas o colegas de estudios y trabajo.

En tercer lugar se encuentran las compañías ligadas a la práctica y la competencia: entrenadores y compañeros/as de equipo. Observando que cerca de la mitad de las personas realiza con esa compañía, se puede hablar de la actividad física y deportiva como un momento de vinculación con personas ajenas al entorno personal, como un momento de nuevos vínculos. Y además, es para subrayar que el 42,3 % dijo practicar con un entrenador.

Analizando por género, se proyecta que las mujeres tienen más tendencia a realizar DyAF con un entrenador (10,8 % más que los varones) y con su pareja y familiares. Los varones tienden más a practicar con amigos y amigas (12,2 % más que las mujeres) y con compañeros de trabajo o estudio (17 % más que las mujeres).

Contrastando estos datos con los de 2021 no hubo diferencias significativas.

2.11. Evaluación del estado físico

La última pregunta del cuestionario realizada a los y las practicantes fue pedirles que evalúen su estado físico. Así, dos de cada tres personas que realizan actividad física y deportes regularmente evalúan que su estado físico es bueno o muy bueno. Este dato habla de una evaluación subjetiva sumamente positiva entre los practicantes, reforzado por el hecho de que solamente el 4,3 % evaluó tener un mal estado físico.

Otro 25,4 % evaluó su estado físico como “regular”, una ponderación que tiende a ser entre neutra y negativa. Contrastando este porcentaje con el 29,1 % de los y las practicantes que manifestaron que su motivación principal para la práctica de DyAF es “mejorar el estado físico” se confirma que entre un cuarto y un tercio de quienes practican no están conformes con su estética corporal o su estado físico.

En esta variable no hubo diferencias significativas entre los perfiles de género, edad, nivel educativo ni región, y todos se mantuvieron muy cerca del promedio general.

Gráfico 35. Evaluación personal del estado físico

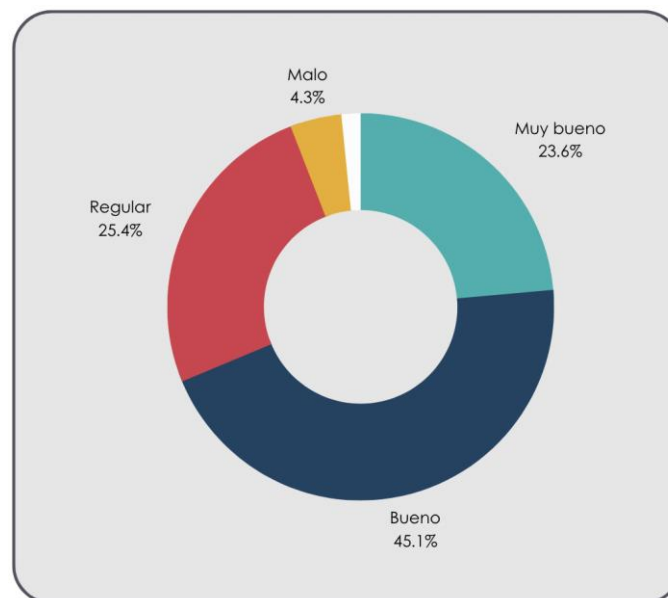


Gráfico 35. Evaluación personal del estado físico

3. SECCIÓN NO PRACTICANTES

Esta sección está enfocada en las personas que no han realizado deporte o actividad física de manera habitual en los 12 meses previos a la encuesta. Lo que permite identificar a quienes por falta de interés o alguna dificultad no han incorporado este hábito a su rutina. En este sentido, podemos observar que el 55 % de las personas respondieron afirmativamente y el 45% restante manifestó que no ha practicado deporte en el periodo mencionado anteriormente. En este análisis, a este 45 % de personas las vamos a identificar como no practicantes.

Este grupo de 2.456 personas, que conforman poco menos de la mitad de la población relevada, no ha realizado prácticas físicas o deportivas en el último año. Sin embargo, algunos de ellos si realizaban actividad física o deporte antes de esa referencia temporal. Esto nos lleva a identificar dos sub-grupos: los no practicantes que si practicaban y abandonaron la práctica (que conforman el 24,5 % del grupo de no practicantes) y quienes nunca practicaron que totalizan un 75,4 % del mismo grupo.

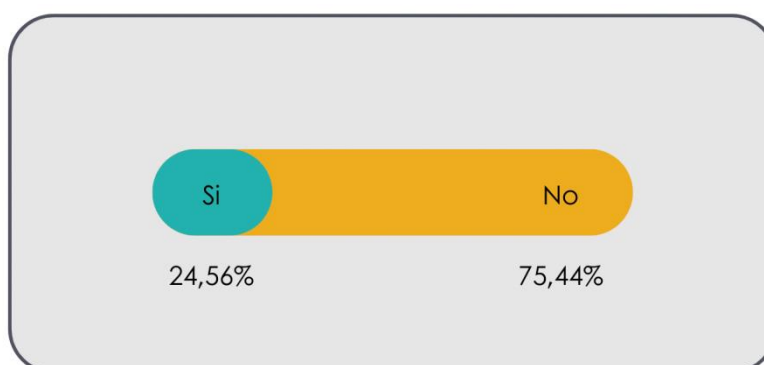


Gráfico 36. Proporción de personas que practicaban o no deporte y/o actividad física de manera habitual antes de los últimos 12 meses

En la lectura por género podemos observar que los porcentajes de varones y mujeres que antes sí practicaban y los que nunca practicaron son muy parecidos. Un 24 % de las mujeres y un 25,2 % de los varones realizaba alguna práctica física o deportiva antes de mayo/junio 2022, en tanto un 75,9 % de las mujeres y un 74,7 % de los varones nunca practicaron.

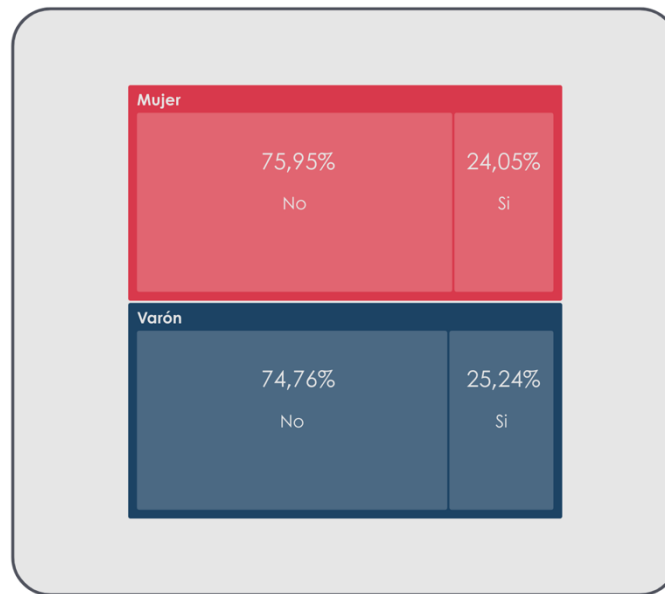


Gráfico 37. Proporción de personas que practicaban o no deporte y/o actividad física de manera habitual antes de los últimos 12 meses por género

El nivel de educación nos brinda más información sobre la posibilidad de incorporar estos hábitos saludables, y en este sentido, quienes cuentan con estudios superiores han realizado actividad física o deporte en mayor proporción que quienes cuentan con secundario completo, y estos a su vez se han vinculado más con la práctica deportiva que aquellas personas que no han terminado el secundario. En este sentido ocurre lo mismo que con los practicantes. Los datos muestran que el 31,3 % de personas con estudios superiores, el 24,4 % de personas con secundario completo y el 23,1 % de personas con secundario incompleto, han realizado deporte en algún momento.

Las regiones del país donde las personas han tenido mayor participación en deporte o actividad física en el pasado son Cuyo con 30,4%, seguida por la región Centro con 27,2%. En tanto las regiones con mayor proporción de personas que nunca han practicado deporte son GBA con un 79,3 % y NOA con un 77,1 %.

En la comparación con 2021 hay datos relevantes. El porcentaje de encuestados no practicantes que declaró nunca haber practicado DyAF de manera regular pasó de 54,9 % a 75,4 %. Mientras que los que practicaban y abandonaron en el último año pasaron de 45,1 % en 2021 a 24,5 % en 2023. Este último dato es explicable debido al contexto de pandemia en el cual se realizó la ENAFYD 2021, donde muchas personas interrumpieron la práctica de DyAD. Con la normalización de la vida cotidiana, era previsible que quienes habían abandonado por la pandemia fuesen retomando la práctica.

3.1 Sección de no practicantes que sí practicaban antes

3.1.1 Motivos de abandono

Entre los motivos principales por los cuales las personas no practicantes abandonaron el hábito deportivo, los más elegidas fueron la falta de tiempo en un 79,4 % de las elecciones, seguida por falta de dinero en un 51,7 % y cansancio, desgano o falta de motivación en un 46,5 %. Otros motivos mencionados son la falta de un lugar para practicar, los problemas de salud o lesiones y la edad.

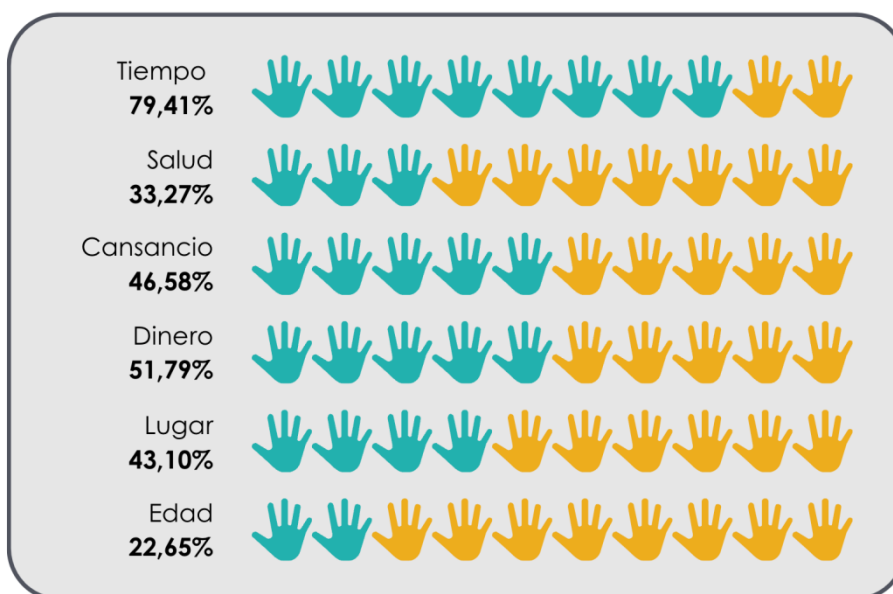


Gráfico 38. Motivos de abandono de la actividad física y/o deporte

Una lectura por género pone en evidencia algunas diferencias. La falta de tiempo es el motivo más elegido por los varones y por las mujeres, mientras que la falta de lugar y la edad tienen mayor impacto en los varones respecto de las mujeres. Los motivos de cansancio, falta de dinero y problemas de salud fueron las opciones más elegidas por las mujeres. Resulta evidente la brecha en el motivo cansancio donde las mujeres lo han elegido 17% más respecto a los varones, como consecuencia de la doble o triple jornada de trabajo.

Hagamos la interpretación de la importancia que tienen estos motivos en los diferentes grupos etarios para identificar cual es el principal motivo en cada grupo. Los datos nos muestran que la falta de tiempo es la causa de abandono elegida en un 85,5 % por las personas que tienen entre 16 y 29 años, y observamos que baja la importancia a medida que aumenta la edad de las personas. En este mismo rango etario el 51,8 % identificó el cansancio como motivo de abandono, que al igual que en

el caso anterior baja a medida que aumenta la edad. La falta de dinero aparece en el 59,5 % de las personas que tienen entre 30 y 39 años, siendo menor en el resto. La falta de un lugar para practicarlo impacta en el 49,7 % del grupo conformado por personas con edades entre 40 y 49 y afecta en menor medida a los otros grupos. Finalmente, los problemas de salud y la edad empiezan con proporciones bajas en las personas de 16 años y van aumentando con la edad de las personas hasta llegar al 41% de las personas con 50 años o más para la salud y para la edad en un 34,47%.

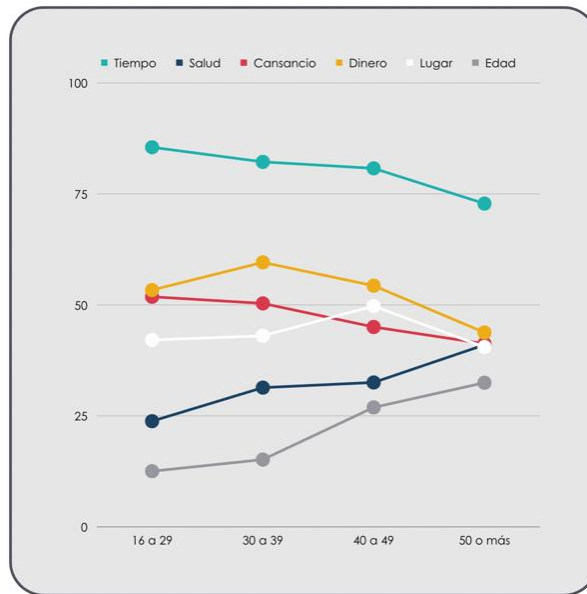


Gráfico 39 Motivos de abandono de la actividad física y/o deporte por rango etario

Estas causas también afectan de manera diferente a las personas según su nivel de educación, de manera que quienes no terminaron la secundaria han elegido en mayor proporción la falta de tiempo (84,2 %), los problemas de salud (35,4 %) y falta de un lugar (47,1 %) en todos estos motivos para el resto de las personas con otros niveles de formación el impacto es menor. Por su parte, la falta de dinero afecta al 58,7 % de las personas con secundario. Finalmente, el motivo cansancio tiene impacto en el 50,6 % de las personas con formación superior siendo este porcentaje mayor en este grupo respecto del resto de los niveles de formación.

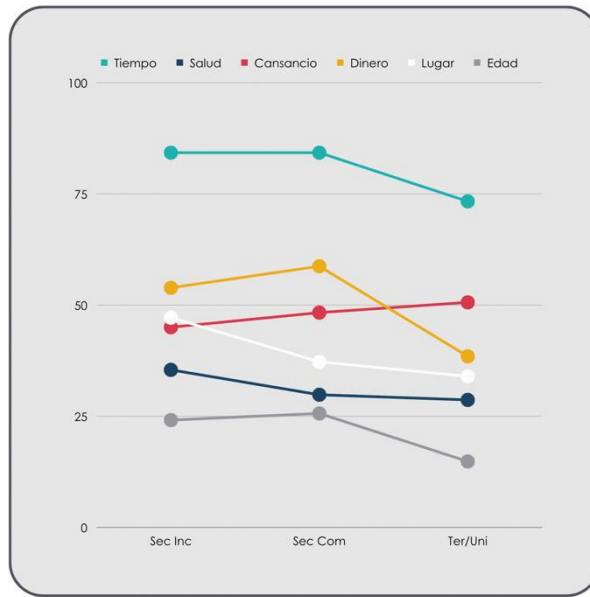


Gráfico 40. Motivos de abandono de la actividad física y/o deporte por nivel educativo

Cuando miramos los datos por región geográfica, vemos que la falta de tiempo tiene mayor impacto en el NEA con un 90,3 % de las elecciones respecto al resto de las regiones. Los problemas de salud fueron más elegidos en el Interior de la PBA en relación al resto del país (43,6 %). El cansancio y la falta de dinero tienen más impacto en el NOA con un 62,5 % y 66,9 % respectivamente. La falta de un lugar fue más elegida en Cuyo (54,0 %) respecto al resto de las regiones.



Gráfico 41. Motivos de abandono de la actividad física y/o deporte por región

En la comparación con 2021 aparece que se mantiene la falta de tiempo como el principal obstáculo para la práctica, ya que en ambas encuestas aparece como el primer motivo de abandono.

Asimismo, desaparece en esta edición un motivo de abandono importante de 2021 que era “la pandemia” y el miedo al contagio de COVID.

3.1.2. Deportes y actividades practicadas entre quienes abandonaron la práctica

Las actividades que más elegían las personas que abandonaron la práctica son muy similares a las de los practicantes actuales. En primer lugar, con el 64,6 % figura caminar/correr, seguida por un 44,1 % de personas que eligieron andar en bicicleta y 40,3 % jugar al fútbol.

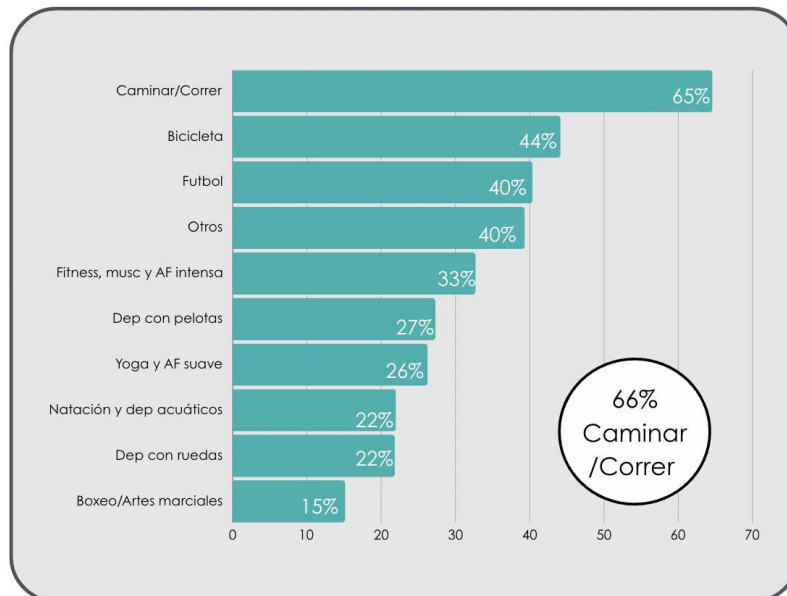


Gráfico 42. Deportes y/o actividades que practicaba

Tanto para mujeres como varones caminar/correr era la actividad con más elecciones, aunque más frecuente en las mujeres con un 67,9 % respecto a los varones con un 60,3 %. El fútbol era preferido por el 57,6 % de los varones y el 26,9 % de las mujeres, en tanto andar en bicicleta tiene el mismo sesgo de género con 47,1 % de frecuencia en los varones en relación a un 41,8 % de las mujeres. Los deportes con pelota que no sean fútbol muestran una brecha de 17% con preferencia por los varones (36,9 %) respecto a las mujeres (19,8 %). Finalmente, el yoga u otras actividades físicas suaves aparece en el 34,2 % de las mujeres en relación al 15,9 % de los varones, mostrando aquí una diferencia de 18 puntos.

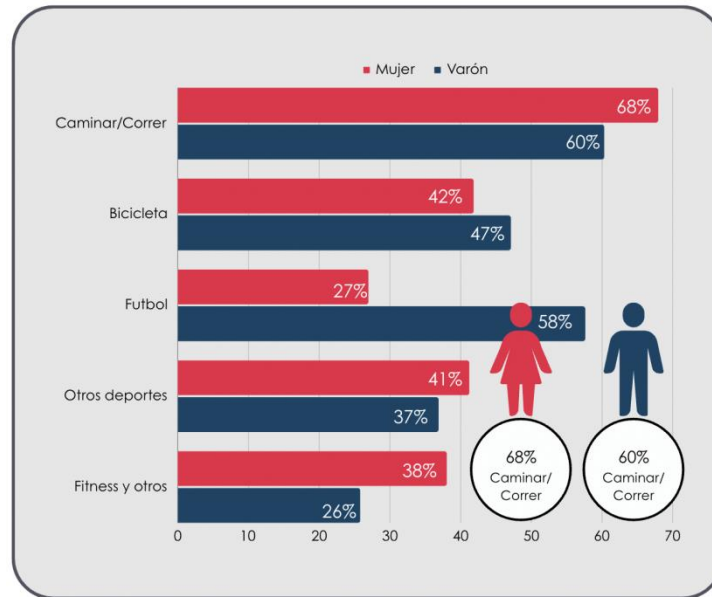


Gráfico 43. Deportes y/o actividades que practicaba desagregado por género

Cada una de estas actividades también muestran más o menos preferencias según el grupo etario. En este sentido observamos para el caso de caminar o correr que, de todas las edades, en el rango de 40 a 49 aparece con una frecuencia del 74,6 % siendo ésta mayor al resto. El fútbol es elegido un 43,6 % por personas de 16 a 39 años. Deportes con ruedas, de los cuatro grupos etarios, aparece en el 25,7 % de las elecciones en personas de 40 a 49 años. Deportes con pelota que no sean fútbol tiene un 31,3 % de elecciones en los más jóvenes y Boxeo/artes marciales con un 21,2 % de preferencia en este mismo grupo, también Fitness, musculación u otras actividades físicas intensas aparece aquí con un 42,6 % siendo la más alta de los grupos etarios. Finalmente, Natación y deportes acuáticos en el 26% del grupo de 50 o más años.

Si tomamos las tres actividades más elegidas: caminar/correr, fútbol y andar en bicicleta, vemos que caminar/correr va aumentando su participación a medida que pasamos de secundario incompleto con un 61,6 % a estudios superiores con un 74,4 %. El fútbol tiene el comportamiento inverso, con un 45 % de elecciones para secundario incompleto, 34,3 % en secundario completo y 29,1 % en estudios superiores.

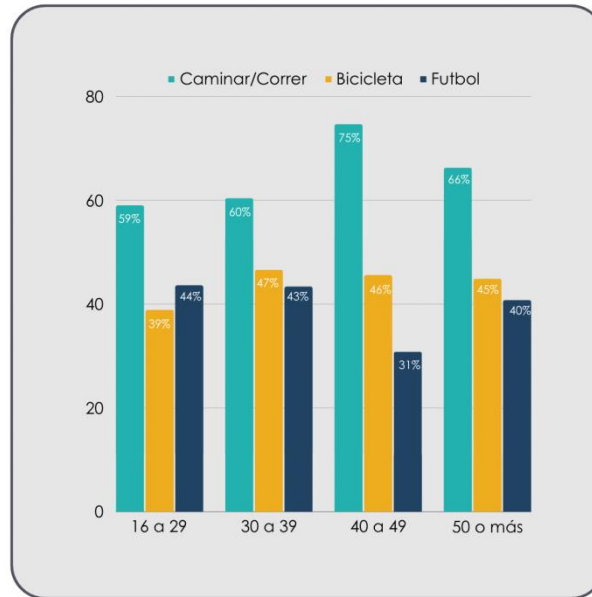


Gráfico 44. Deportes y/o actividades que practicaba desagregado por nivel de educación

Cuando miramos las regiones y su interés por estas actividades, detectamos que caminar/correr tiene un 83,3 % de elecciones en el NOA, seguida por CABA con un 72,3 %. Fútbol aparece en el 56,9 % de las preferencias en Patagonia y 55,3 % en Cuyo. Andar en bicicleta, es la opción más elegida en Cuyo con un 50,1 % y en Centro con un 49,4 %.

3.1.3. Frecuencia de práctica previa al abandono

La cantidad de días que se dedica a la práctica deportiva es un indicador de hábitos saludables y en este grupo de personas que abandonaron, la frecuencia más elegida fue en un 40,6 % para 3 veces por semana, seguida en un 30,8 % por 4 veces o más y un 18,4 % para dos veces por semana. La mirada por género, en términos generales evidencia que el 73% de las mujeres y el 70% de los varones practicaban 3 veces o más.

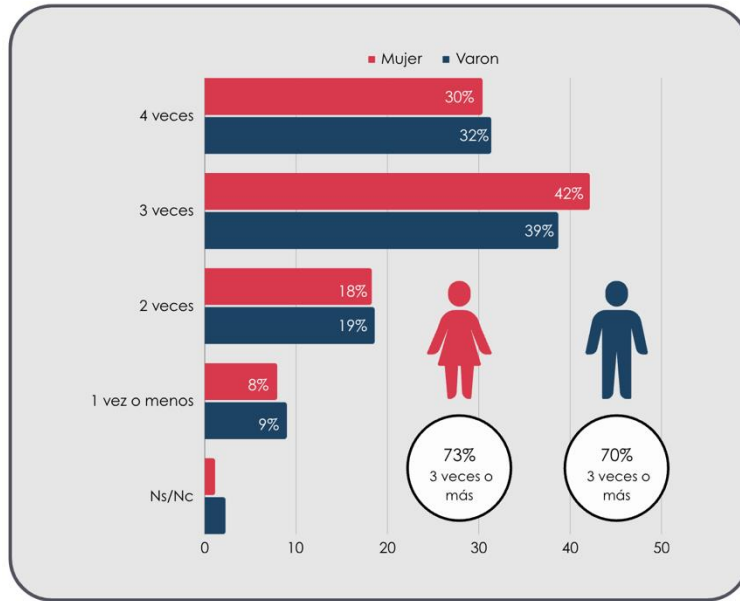


Gráfico 45. Frecuencia con que practicaba deportes y/o actividades desagregado por género

Cuando analizamos la frecuencia en clave de edad, vemos que la opción de 3 veces por semana, tiene su pico con un 43,4 % de elecciones en personas con edades entre los 40 y 49 años, seguido con un 43,3 % de elecciones en el grupo más joven (16 a 29 años). En las personas entre 16 y 39 años, la frecuencia de 4 veces o más era la más elegida, y para el grupo de 50 o más años 2 veces por semana.

La frecuencia de la práctica de quienes ya no lo hacen, es del 41,7 % en Cuyo seguida por el NEA con un 37,9 % para 4 veces o más. En Patagonia las personas realizaban su práctica 3 veces por semana en un 54 % seguida por GBA con un 47 %. Para la frecuencia de 2 veces por semana, el 23,2 % del Centro es la participación más alta en este segmento.

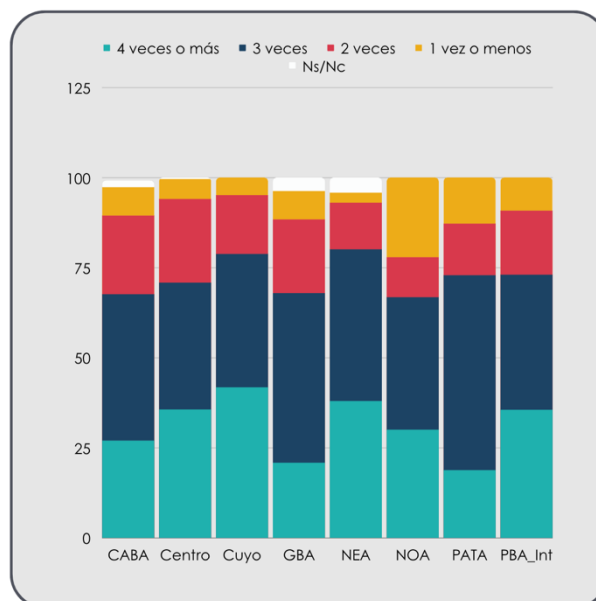


Gráfico 46. Frecuencia con que practicaba deportes y/o actividades desagregado por región

3.1.4. Lugares de práctica previa al abandono

Los lugares elegidos con más frecuencia cuando realizaban actividad física o deporte son los mismos que para los practicantes: en un 62,8 % las instalaciones deportivas privadas, un 53,7 % los espacios públicos y el 51,78% practicaba en un club.



Gráfico 47. Lugares donde practicaba deportes y/o actividades

La apertura por género nos muestra que el 57,3 % de las mujeres y 69,9 % de los varones prefería realizar su práctica en instalaciones deportivas privadas. Los espacios públicos tienen mayor frecuencia de elecciones en las mujeres con un 57,5 % y el 48,9 % de los varones. El club por su parte es preferido por lo varones con un 64,1 % respecto del 42, % de las mujeres, en este espacio se encuentra la mayor brecha de elecciones entre mujeres y varones con un 22% de diferencia.

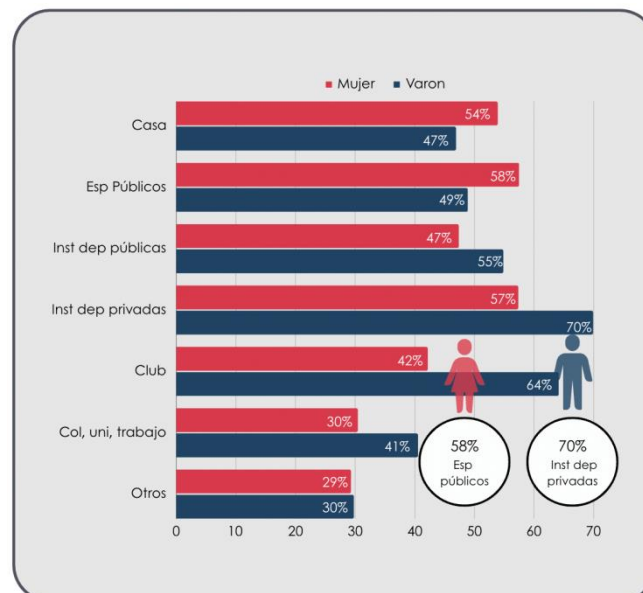


Gráfico 48. Lugares donde practicaba deportes y/o actividades desagregado por género

Cuando observamos el comportamiento por rango de edad, los espacios públicos aparecen con mayor frecuencia entre los 40 y 49 años con un 62,8 % Las instalaciones

deportivas públicas, privadas, el club y el colegio, universidad o trabajo predominan entre los más jóvenes.

Las elecciones según el nivel de educación, permiten identificar que el 55,2 % de las personas con secundario incompleto prefieren la casa, y ese porcentaje baja a medida que aumenta el nivel de educación. La práctica en instalaciones deportivas privadas tiene menos peso en los segmentos de menor nivel educativo, llegando al 74,0 % de quienes tienen estudios superiores. El club y el colegio, universidad y trabajo aparecen con más frecuencia entre las personas con secundario incompleto y baja a medida que aumenta el nivel de educación.

3.1.5. Asociación a clubes entre quienes abandonaron la práctica

Si bien en la sección anterior observamos que el 51% de las personas realizaba su práctica deportiva en un club, la incorporación al club como socios es levemente menor. El 43% de las personas están o estaban asociadas a un club. Cuando hacemos la lectura con apertura de género vemos que el 56,75% de los varones están asociados a un club, mostrando una brecha de casi 25 puntos.

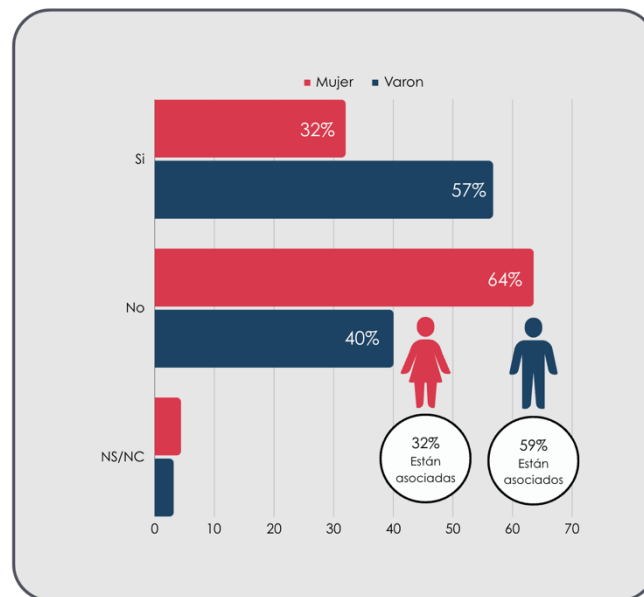


Gráfico 49. Asociación a club deportivo por género

El 50,2 % de las personas con 50 años o más, está o estuvo asociada a un club, seguida por el 44 % en las edades entre 40 a 49 años y sigue bajando a medida que baja la edad de las personas encuestadas. Así como vemos una relación indirecta entre edad y asociación al club, observamos que aumenta la cantidad de personas asociadas a medida que aumenta el nivel de educación. Así el 52,1 % de las personas con estudios superiores está o estuvo asociado a un club. El análisis en clave regional, muestra que

el 51,4 % de las personas en la zona Centro han estado o están asociadas, siendo esta la mayor proporción en todo el país.

3.1.6. Práctica recreativa o práctica competitiva

El juego y la recreación son factores importantes en la práctica y en este sentido, vemos que el 61,7 % de las personas realizaba su práctica de manera recreativa y el 26,6 % lo hacía de manera competitiva.

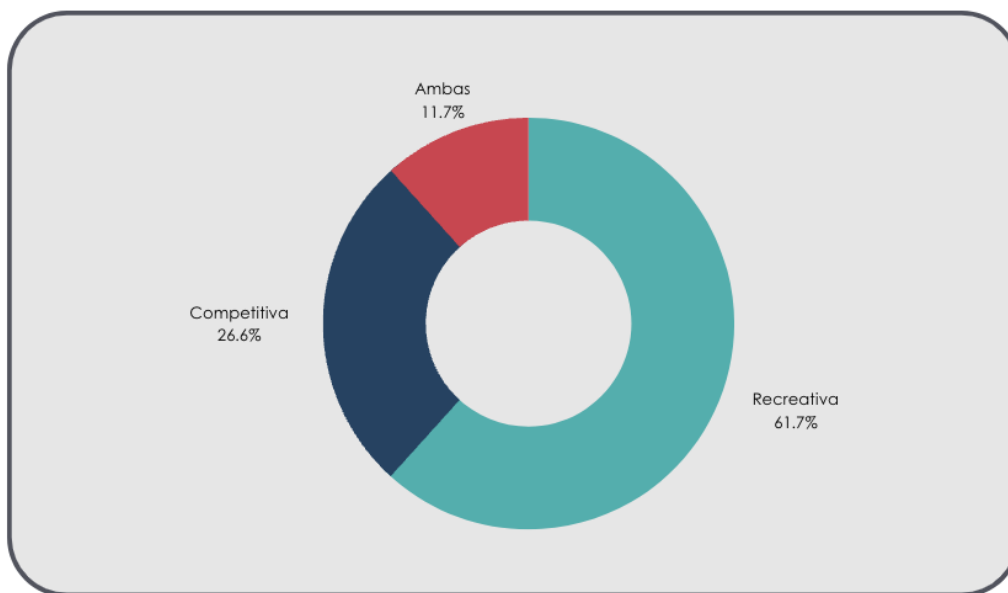


Gráfico 50. Práctica de deporte y/o actividad física competitiva o recreativa previa al abandono

3.1.7. Motivos por los que hacía deporte y actividad física

Las motivaciones que impulsaban a las personas que practicaban deporte o actividad física y que abandonaron esa práctica, fueron los siguientes: 45,7 % por gusto o diversión, 28,4 % para estar en forma o mejorar su estado físico, 19,9 % porque es bueno por la salud. El resto de las menciones suma menos del 3% de elecciones, por lo que centraremos el análisis en estas tres.

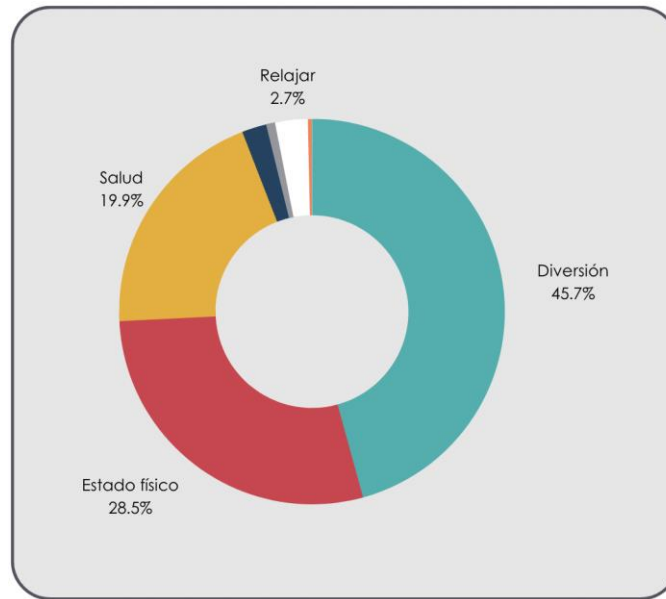


Gráfico 51. Motivos por los que practicaba deporte y/o actividad física

La práctica por diversión aparece como motivación principal en el 57,4 % de los varones y el 36,6 % de las mujeres, El estado físico tiene más importancia entre las mujeres con un 33,2 % respecto del 22,3 % de los varones. La salud tiene el mismo patrón con preferencia por el 23,8 % de las mujeres y el 14,9 % de los varones.

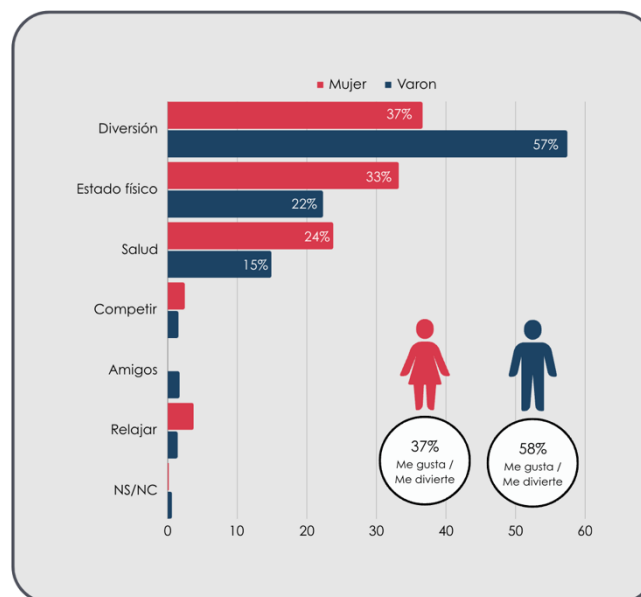


Gráfico 52. Motivos por los que practicaba deporte y/o actividad física desagregado por género

El 55,1 % de las personas entre 40 a 49 años, realizaba su práctica por gusto o diversión, siendo este el mayor valor de todos los grupos etarios. Seguido por el 50,8 % de los más jóvenes. La motivación por mantener la forma o mejorar el estado físico aparece con mayor frecuencia en el 30,9 % de las personas entre 30 y 39 años. La salud era el impulso para la para práctica de actividad física o deporte en el 23,97 % de las personas de 50 años o más, y en un 20,5 % del grupo de 30 a 39 años.

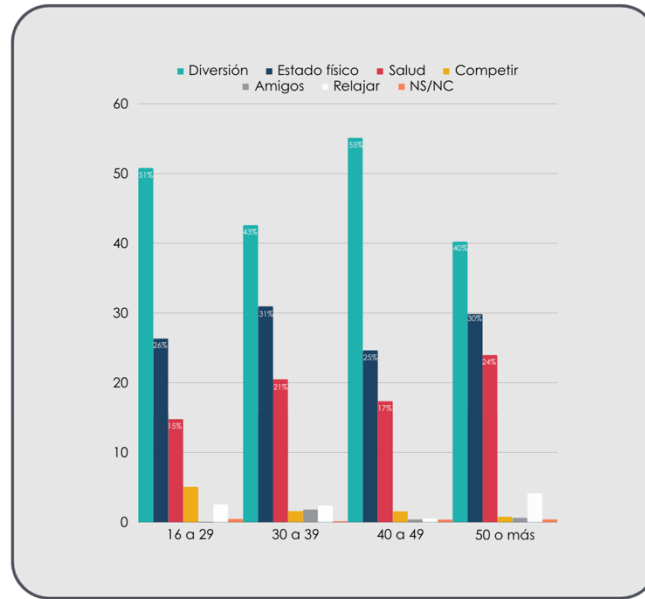


Gráfico 53. Motivos por los que practicaba deporte y/o actividad física desagregado por grupo etario

3.1.8. Compañía de práctica previo al abandono

Para terminar de contextualizar a este grupo de personas, se preguntó sobre la compañía cuando practicaban deporte o actividad física. Las opciones, en general y en orden de importancia, fueron un 60,7 % con amigos y amigas, 59,7 % solo o sola, 47,1 % con compañeros/as de equipo o práctica, Estos guarismos marcan una diferencia con el grupo de practicantes, donde la práctica en soledad era la principal.

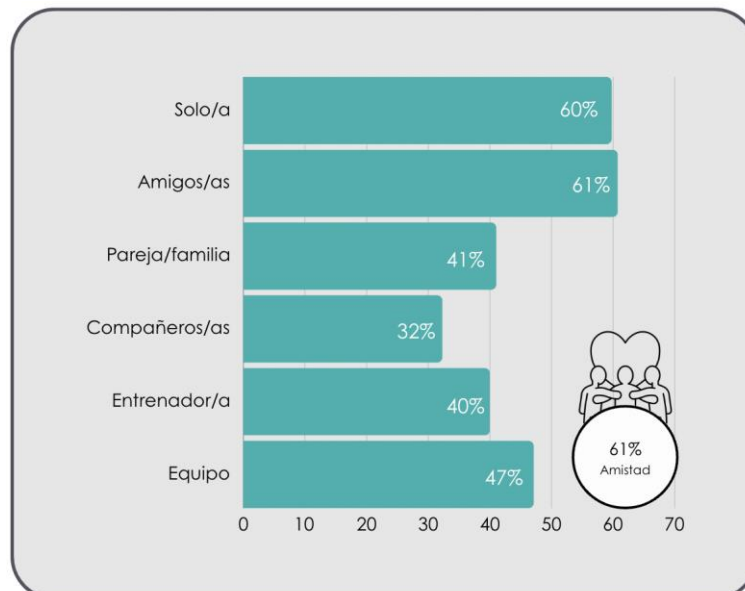


Gráfico 54. Personas con las que practicaba deporte y/o actividad física

El 62 % de las mujeres practicaba sola, 5 puntos más que los varones. Esta es la única situación en la que las mujeres realizaron más elecciones que los varones. Con

compañeros de equipo o de práctica lo hacía el 62,7 % de los varones y el 35 % de las mujeres, siendo esta la mayor brecha con casi 28 puntos de diferencia.

3.1.9. Intención de retomar la práctica

El 76% de este grupo de personas que por los motivos que revisamos anteriormente han abandonado la práctica deportiva, tiene intención de retomar. Lo que refleja la importancia que tiene la práctica en términos de bienestar de las personas o asociación con la salud y calidad de vida.

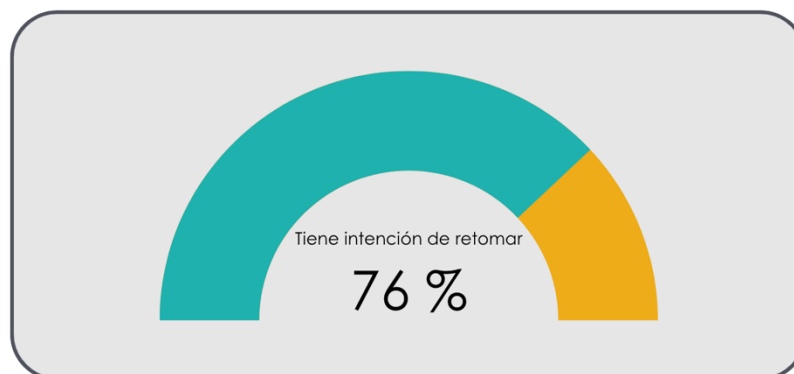


Gráfico 55. Intención de retomar la práctica de deporte y/o actividad física

Prácticamente 8 de cada 10 mujeres quieren retomar su práctica y 7 de cada 10 varones también tiene el mismo interés. Si usamos como referencia los valores de abandono vemos que coinciden con las personas que quisieran retomar su práctica. Claramente los beneficios positivos en la salud, estado de ánimo, energía dejan un registro en la memoria y un deseo de volver, de hecho las motivaciones para la práctica que se relevaron en esta encuesta fueron: me gusta o me divierte, estar en forma y por salud. Para las mujeres la salud (35,8 %) y estar en forma (31,20 %) son más importantes que para los varones, en tanto la diversión aparece como motivo más elegido por los varones (47,1 %). Ahora bien, recordemos que la falta de tiempo es el principal motivo de abandono, con un casi 80% de elecciones, con proporciones parejas entre varones y mujeres. Con lo cual, aparecen las demandas de tiempo externas a la persona como múltiples responsabilidades familiares, de trabajo, académicas que operan como limitantes a la práctica deportiva.

3.2 Sección no practicantes que nunca practicaron

3.2.1. Motivos de la no práctica

Hay una serie de causas que explican la no práctica deportiva, entre ellas cuestiones intrínsecas a la persona como la preferencia por otras actividades, (simplemente no les interesa), los problemas de salud, o la falta de tiempo, que en algunos casos puede ser

el resultado de la desorganización y en otros los excesos de demanda en actividades productivas y reproductivas. También hay causas externas a la persona, como la falta de dinero, de un lugar para realizar la actividad, o no tener quien lo acompañe.

El motivo más mencionado, con el 52,3 % fue la falta de tiempo, seguida en un 49,1 % por la falta de dinero, siendo estas opciones las más frecuentes. El 44,4 % no realiza actividad física por no tener compañía y el 38,7 % simplemente porque no le interesa.

Vemos así que la proporción de personas que no tienen interés es relativamente baja. En la mayoría de las elecciones hay motivos externos que crean barreras para el acceso a la práctica y que podrían ser elementos clave en la promoción del deporte y la actividad física. La falta de tiempo es un factor que aparece en todos los relevamientos, tanto en adultos como adolescentes y claramente está asociado a los estilos de vida contemporáneos.

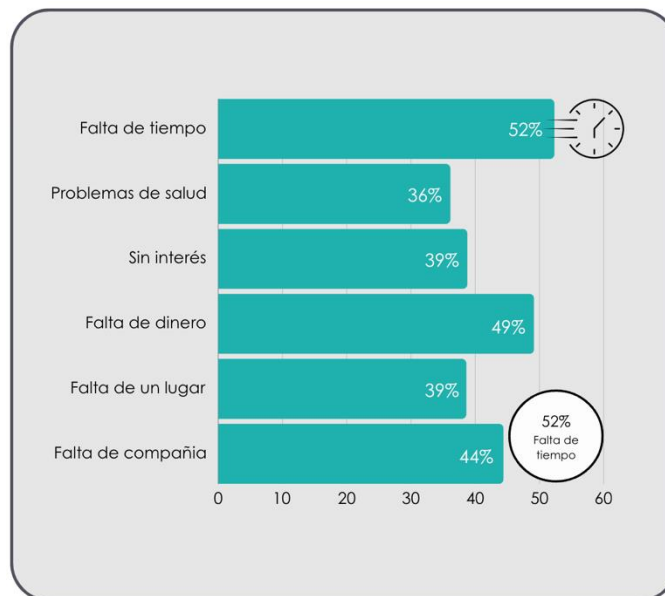


Gráfico 56. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular

La lectura de estos factores en clave de género, permite identificar algunas diferencias entre varones y mujeres. Las mujeres que nunca practicaron han encontrado más barreras que los varones, podemos ver que el 55,5 % es por falta de tiempo, el 54 % es por falta de dinero, el 46,2 % por falta de alguien que la acompañe, el 41,2 % por falta de un lugar para practicar y el 36,2 % por problemas de salud. En todos estos factores las elecciones de las mujeres son mayores a las de varones. Para ellos, el motivo de falta de interés con un 39,31% tiene más peso que en las mujeres.

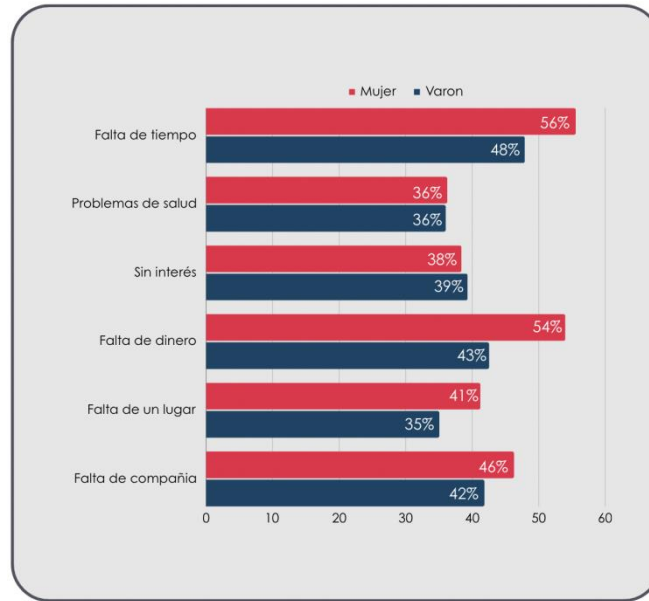


Gráfico 57. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular desagregado por género

Siguiendo el análisis de quienes nunca practicaron actividad física o deporte, ahora por edad, vemos que la falta de tiempo es más elegida en el rango de 30 a 39 años con un 59,9 % de las elecciones. En el comportamiento general frente a esta variable de falta de tiempo, vemos que aumenta llegando a su pico entre los 30 a 39 años y luego baja en los siguientes grupos etarios. La falta de dinero tiene el mismo comportamiento, aumenta hasta llegar al 58,9 % de las elecciones en el rango de 30 a 39 años y baja hasta el 42,4 % en 50 años o más. La falta de compañía es el tercer factor en importancia e impacta con mayor frecuencia en los mayores de 50 años con un 45,5 %.

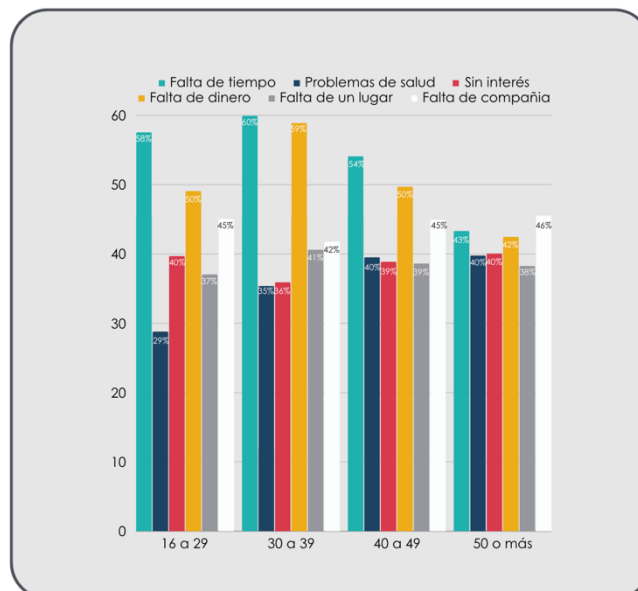


Gráfico 58. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular desagregado por edad

La falta de tiempo aumenta la importancia como factor que explica la ausencia de actividad física o deporte a medida que mejora el nivel de educación. Vemos que inicia

en secundario incompleto con un 49,9 %, aumenta a 56,9 % para secundario completo y llega a su máximo en estudios superiores con 59,5 %. La falta de dinero tiene un comportamiento inverso, siendo el punto máximo en el 51,6 % de personas con menor nivel de educación llegando a un mínimo de 42 % para estudios superiores.

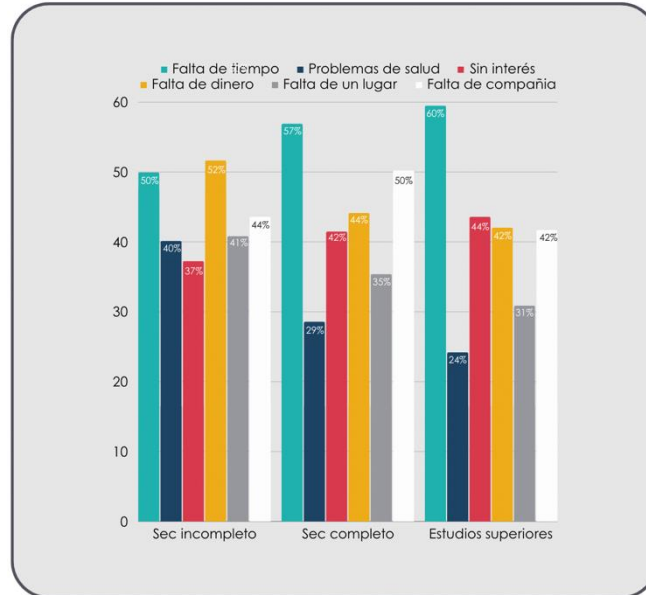


Gráfico 59. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular desagregado por nivel de educación

En el NOA el 58,5 % de las personas no practican por falta de tiempo y en la región Centro le sucede al 57 %, seguido muy cerca por Cuyo con un 56 %. La falta de dinero aparece con más frecuencia en un 54,4 % de las personas que viven en Cuyo, 53,8 % del NEA y 53,2 % de quienes viven en el NOA.

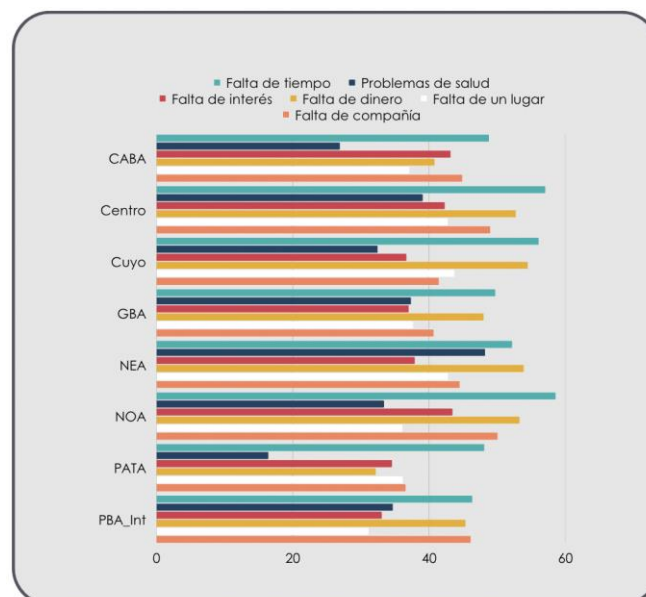


Gráfico 60. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular desagregado por región

La comparación con los datos de 2021 se puede hacer parcialmente dado que la forma de pregunta fue diferente. En 2021 se preguntó sólo por el principal motivo que obstaculiza la práctica, mientras en 2023 se preguntó por todos los que la persona consideraba. De todas formas, la falta de tiempo apareció como primer obstáculo en ambas encuestas. En segundo lugar en 2021 aparecía “problemas de salud” como elemento que impedía la práctica, argumento que en esta edición no figura entre los principales. La falta de ganas fue el tercer elemento más mencionado en 2021, cuando en 2023 fue el cuarto. A la inversa, la falta de dinero (2do en 2023) y la falta de un lugar para practicar (3ero en 2023) fueron argumentos subalternos en 2021.

3.2.2. Intención de empezar a practicar

De las personas que nunca realizaron actividad física o deporte, el 55% tiene intención de comenzar. Y al igual que en el caso de quienes abandonaron la práctica son más las mujeres que los varones las interesadas en incorporar este hábito en su vida, así vemos que 6 de cada 10 mujeres y 5 de cada 10 varones tienen interés en empezar a practicar.



Gráfico 61. Intención de empezar a practicar deporte y/o actividad física desagregado por género

El análisis por grupo etario muestra que este interés va en aumento a medida que aumenta la edad y baja con los mayores de 50 años. Así, vemos como aumenta la proporción de personas con interés desde el 53,3 % de quienes tienen entre 16 y 29 años, el 60,8 % de personas entre 30 y 39, el 64,3 % del grupo entre 40 a 49 años, para bajar a 48,9 % a partir de los 50 años.

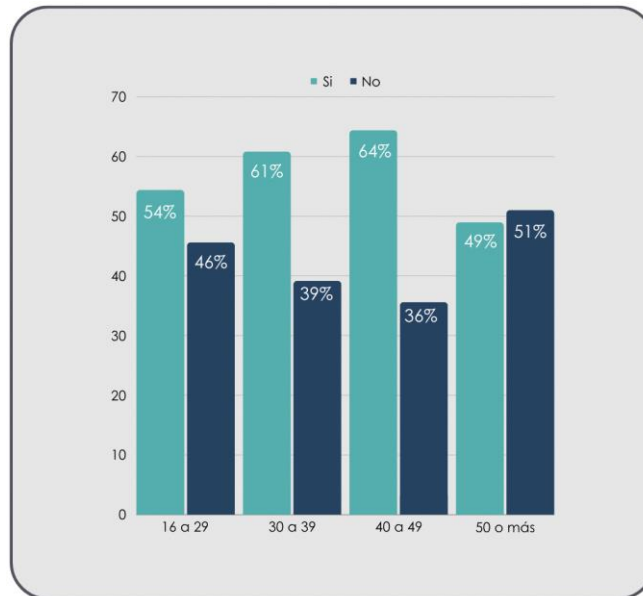


Gráfico 62. Intención de empezar a practicar deporte y/o actividad física desagregado por edad

3.2.3. Motivos por los cuales empezarían a practicar deporte y actividad física

Entre las motivaciones que explican que casi 6 de cada 10 personas que nunca realizaron actividad física o deporte quieran hacerlo, aparece la salud en un 95,1 %. Estar en forma o mejorar el estado físico es mencionado en el 84,2 % de las veces y la diversión en el 73,2 %. Estos tres motivos coinciden con el análisis realizado para las personas que practicaban actividad física y abandonaron. Sin embargo, aquí aparece otro motivo que es relajarme o despejar la mente con una frecuencia del 83,6 %, dejando a la diversión en cuarta posición.

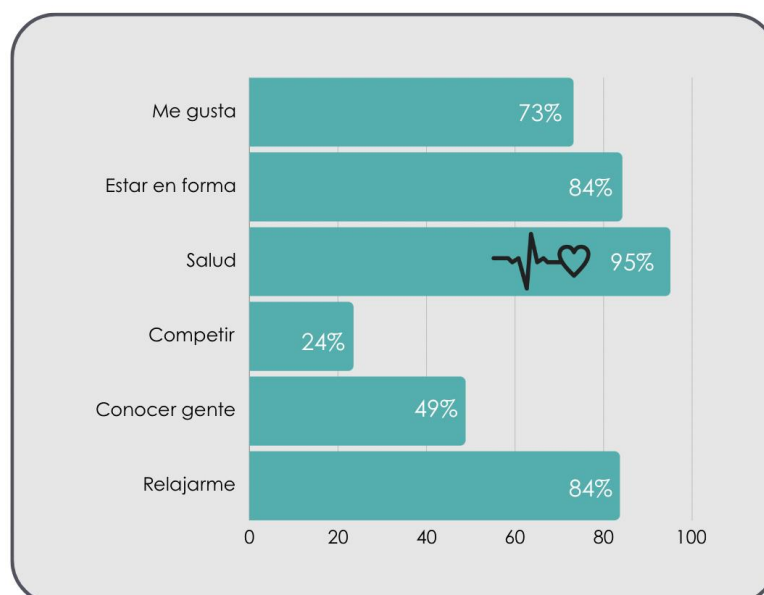


Gráfico 63. Motivos por los que empezaría a practicar deporte y/o actividad física

3.2.4. Lugar que elegiría para practicar

Los lugares que elegirían para realizar su práctica, tienen el siguiente orden de importancia en las elecciones: 67,2 % en instalaciones deportivas públicas, 63,2 % en un club, 59,5 % en instalaciones deportivas privadas, 56,6 % en espacios públicos, 55 % en su casa y 30,8 % en el colegio, universidad o lugar de trabajo.

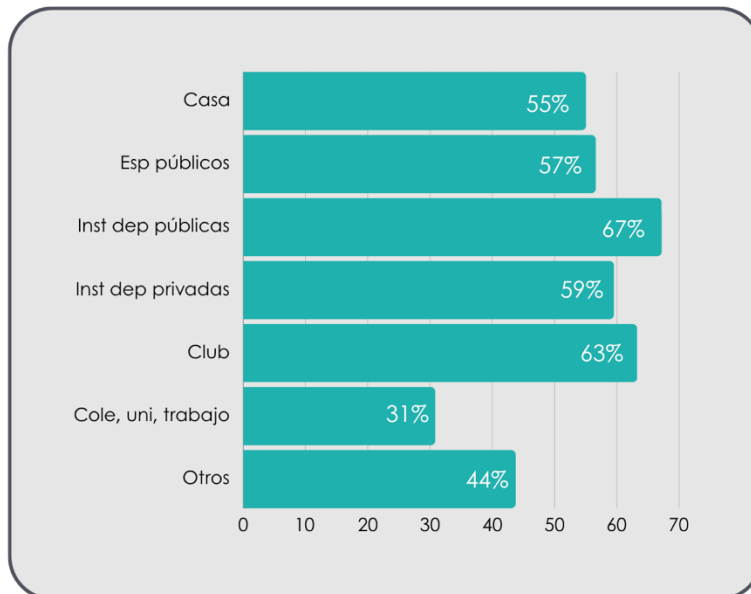


Gráfico 64. Lugares que elegiría a practicar deporte y/o actividad física

CONCLUSIONES Y HALLAZGOS

A lo largo de este informe se presentaron de manera descriptiva los principales resultados de la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deportes realizada entre mayo y junio de 2023. Esquemáticamente, en el informe se fueron abordando las diferentes variables relevadas en el cuestionario, tanto de forma general como en los cruces con los perfiles analizados (género, edad, nivel educativo y región). También se agregó una breve comparación entre los datos surgidos de esta encuesta con los obtenidos en la edición anterior de la ENAFYD, realizada en 2021 por el Observatorio Social del Deporte.

En este apartado final vamos a reponer y subrayar algunos hallazgos y reflexiones que surgieron del análisis de los resultados de la ENAFYD 2023, con el objetivo de caracterizar y problematizar la forma en que los argentinos y las argentinas realizan deporte y actividad física en la actualidad.

- **En Argentina son más las personas que practican regularmente actividad física y deportes que aquellas que no lo hacen (55 % contra 45 %).** Los varones, las personas de 16 a 29 años y quienes poseen nivel educativo formal más alto muestran una tendencia mayor a la práctica. Asimismo, la cantidad de practicantes activos subió casi 4 % entre 2021 y 2023.
- La frecuencia semanal de práctica entre quienes son practicantes regulares es alta: **siete de cada diez hacen actividad física y/o deportes al menos tres veces por semana.** Un 43,1 % practica cuatro o más veces por semana y otro 25,5 % lo hace tres veces. **Se verifica además un aumento considerable en la frecuencia de práctica semanal entre 2001 y 2003.**
- **El promedio de horas semanales de práctica de actividad física y deportiva en Argentina, contando solamente a quienes practican, es de 2 horas y 42 minutos.** Sin embargo, seis de cada diez practicantes realizan menos de 2 horas de DyAF por semana, un tiempo de práctica inferior al recomendado por la Organización Mundial de la Salud para los adultos. Los varones practican en promedio 12 minutos más por semana que las mujeres, y las personas con estudios terciarios o universitarios realizan 27 minutos más que el resto de la población. En la Patagonia y en la Ciudad de Buenos Aires es donde más deporte y actividad física se practica (3 horas semanales promedio) y el NEA donde menos (2 horas con 10 minutos). Asimismo, el tiempo semanal de práctica creció 12 minutos de 2021 a 2023.
- Quienes practican deporte y actividad física suelen hacerlo en diferentes lugares y alternar entre varias opciones. Las instalaciones deportivas privadas (como canchas de fútbol, gimnasios, salones) son las más elegidas con el 62,9 % de las menciones, seguidas por los espacios públicos (calles, parques, plazas, etc.) con el 52,8 % y por las instalaciones deportivas públicas (45,6 %), los clubes (44,2 %) y los hogares (43,1 %).

- Dos de cada tres practicantes (61,5 %) pagan dinero para hacer deporte y/o actividad física. La práctica rentada creció sustancialmente (+ 19,2 %) en comparación con el año 2021, donde era mayor la cantidad de encuestados que declaró practicar de forma gratuita.
- **Más de la mitad (56 %) de los y las respondientes que practican deporte y actividad física están o estuvieron asociados a un club deportivo**, confirmando el rol central que ocupan estas instituciones para la práctica deportiva en nuestro país. Geográficamente, la región Centro y la Ciudad de Buenos Aires son las que más asociados a clubes poseen.
- La práctica de deporte y actividad física tiende a ser más recreativa que competitiva. El 37,7 % dijo participar de competencias organizadas como torneos, carreras o ligas, mientras que el 61,3 % dijo no participar. Los varones muestran una tendencia mucho mayor que las mujeres a competir, al igual que las personas jóvenes por sobre las de edad más avanzada (la mitad de las personas de entre 16 y 29 años participa de competencias organizadas). En este sentido, la competencia aumentó 7,5 % entre 2021 y 2023.
- El 15,3 % de quienes practican son federados/as y deportistas de alto rendimiento, siendo el doble los varones con ese status que las mujeres.
- **Entre los motivos que llevan a la gente a practicar deporte y actividad física el más mencionado fue el placer por la práctica: “porque me gusta o me divierte” es la motivación del 38,8 % de los practicantes.** En segundo orden aparece la búsqueda estética corporal y el “estar en forma”, elegido por el 29,1 %. En tercer lugar, el 27 % de los practicantes mencionó que realiza DyAF “porque es bueno para la salud”. **Las motivaciones tienen diferencias claras según el género:** mientras que para las mujeres el argumento de mayor peso es la salud (35,8 %), para los varones lo es el placer y la diversión (47,1 %). Algo similar ocurre según las edades: para los y las más jóvenes el principal motivo de práctica es el placer, en tanto que para los mayores lo es la salud.
Estas tres motivaciones principales también encabezaban las menciones en la encuesta 2021, pero en la edición actual se verifica un aumento en la proporción de practicantes que lo hacen por placer o diversión y un descenso de la salud como motivación.
- **Caminar es la actividad física más realizada en el país:** 71,7 % declaró caminar con fines no sólo de traslado sino como forma de practicar actividad física. En segundo lugar figura correr, practicada por el 55,4 % de los y las respondientes, y en tercer lugar andar en bicicleta, con el 49,2 %.
El fútbol aparece en cuarto lugar con el 41,3 % y es a su vez el deporte de equipo más practicado en Argentina (de hecho hay más personas que juegan al fútbol que al resto de los deportes colectivos todos sumados). La modalidad más jugada es el fútbol 5 (o “papi fútbol”), y pese a un nivel de práctica importante de mujeres y de personas mayores de 40 años, los varones y los menores de 30 son preponderantemente quienes más lo practican.

En quinto, sexto y séptimo lugar figuran respectivamente la musculación (33,7 %), la gimnasia funcional (21,5 %) y el yoga (17,1 %), tres actividades con mayoría de practicantes mujeres. En octavo lugar aparece la natación (15,8 %), en noveno el baile (14,1 %) y en décimo el vóley (13,9 %).

- **La mayor parte de los y las practicantes de deporte y actividad física practican en solitario (64,1 %), sin compartir esa experiencia con otras personas.** En segundo orden de menciones sobre con quién comparten la práctica aparecen los amigos y amigas y en tercer lugar los compañeros/as de equipo o práctica y los/las entrenadores y entrenadoras. Es de resaltar que el 42,3 % de las personas realiza deporte y/o actividad física con un entrenador o entrenadora.
- **La evaluación subjetiva del estado físico de las personas que practican DyAF es positiva: dos de cada tres sostienen que su estado físico es bueno o muy bueno.** Por el contrario, sólo el 4,3 % considera que tiene un mal estado físico. Esto implica que la práctica de deporte y actividad física ayuda a la valoración positiva del propio estado físico.
- En Argentina, el interés por el deporte excede su práctica, dado que es mayor la cantidad de personas que declaró ver e informarse sobre deportes a través de televisión, radio, prensa, redes y otros medios no presenciales (7 de cada 10) que la cantidad que dijo practicarlo. El interés por el deporte es particularmente alto entre los varones (1 de cada 2 asiste a espectáculos deportivos y 3 de cada 4 ven deportes y se informan sobre ellos), pero también es relevante entre las mujeres.
- Del análisis del grupo de personas que no es practicante activa de deporte o actividad física, que constituyó el 45 % de los respondentes, surge que una de cada cuatro practicaba regularmente pero abandonó, y que tres de cada cuatro no practicaban de forma regular tampoco en el pasado.
- **La falta de tiempo fue el principal motivo de abandono entre los que dejaron, mencionado por ocho de cada diez personas.** En 2021 este argumento también encabezaba los motivos de abandono, lo cual confirma que la falta de tiempo es el principal obstáculo para la práctica de deporte y actividad física en nuestro país, por sobre otros como la falta de dinero o la desmotivación. Asimismo, el 76 % de quienes abandonaron, manifiestan su deseo de retomar la práctica.
- Entre las personas que dijeron nunca haber practicado deporte ni actividad física de manera regular, los motivos de no práctica fueron más heterogéneos. La falta de tiempo (52,3 %), la falta de dinero (49,1 %) y la falta de compañía (44,4 %) estuvieron entre los principales, todos argumentos que operan como barreras externas a las personas. Sólo el 38,7 % dijo no practicar simplemente porque no está interesado. En este grupo de no practicantes que nunca practicaron el porcentaje de personas que tienen intención de comenzar a hacerlo es el 55 %, y los motivos predominantes para ello son la salud (95,1 %) y mejorar la forma física (84,2 %).