

GENT GRAN I ESPORT

Gent gran i esport

Ferran Dídac Lluch i Dubon

Resum

L'OMS defineix la salut com l'equilibri entre el benestar físic, psíquic i social. La pràctica esportiva contribueix a millorar aquestes tres esferes i, conseqüentment, és recomanable a qualsevol persona que vulgui gaudir d'un bon estat de salut o recuperar-lo.

Practicar esport respectant les capacitats físiques d'un mateix i de manera responsable i adequada, d'una banda, millora l'estat físic, ja que activa el funcionament dels sistemes fisiològics (muscular, respiratori, ossi...), i, de l'altra, millora l'estat psíquic o emocional, perquè produeix endorfines i millora l'autoestima, perquè la persona es veu i se sent més bé. Finalment, no podem oblidar que la pràctica esportiva tot sovint implica tenir relació amb altres persones, i això, òbviament, millora les relacions socials dels esportistes i contribueix a incrementar la salut física i emocional dels implicats.

Per tot això, és recomanable que tothom faci alguna activitat esportiva per millorar l'estat físic, l'ànim i contribuir a tenir una vida socialment més activa i plena. Aquest suggeriment és especialment indicat per als grups socials que són més sensibles en alguns d'aquests aspectes, com els infants i adolescents, d'una banda, i les persones més grans, de l'altra, ja que han d'intentar viure la resta de la vida —que, de mitjana, cada vegada són més anys— en bon estat de salut.

Aquest article analitza, bàsicament, algunes de les principals variables recollides per l'Enquesta d'hàbits esportius dels residents a l'Estat espanyol de l'any 2020, basades en les 4.800 enquestes que es feren a residents espanyols que tenien més de quinze anys i vivien a l'habitatge familiar.

Estudiarem les característiques principals de la pràctica esportiva segons les variables de sexe i edat. Cada un dels temes tractats és il·lustrat amb un gràfic que presenta les dades totals i per sexe de cada matèria analitzada i amb un altre que mostra les informacions desagregades pels grups d'edat analitzats, dels quals el de gent més gran centra, com sempre, el nostre interès.

Resumen

La OMS define la salud como el equilibrio entre bienestar físico, psíquico y social. La práctica deportiva contribuye a mejorar estas tres esferas y, en consecuencia, es recomendable a cualquier persona que quiera disfrutar de un buen estado de salud o recuperarlo.

Practicar deporte respetando las capacidades físicas de uno mismo y haciéndolo de forma responsable y adecuada, por un lado, mejora el estado físico, ya que activa

el funcionamiento de los sistemas fisiológicos (muscular, respiratorio, óseo...), y, por otro, mejora el estado psíquico o emocional, porque produce endorfinas y mejora la autoestima, gracias a que la persona se ve y se siente mejor. Por último, no podemos olvidar que la práctica deportiva a menudo implica tener relación con otras personas, lo que obviamente mejora las relaciones sociales de los deportistas y contribuye a incrementar la salud física y emocional de los implicados.

Por todo ello, es recomendable que todo el mundo realice alguna actividad deportiva para mejorar el estado físico, el ánimo y contribuir a tener una vida socialmente más activa y plena. Esta sugerencia está especialmente indicada para los grupos sociales que son más sensibles en algunos de estos aspectos, como los niños y adolescentes, por una parte, y las personas mayores, por otra, ya que deben intentar vivir el resto de la vida —que, en promedio, cada vez son más años— en buen estado de salud.

Este artículo analiza, básicamente, algunas de las principales variables recogidas por la Encuesta de hábitos deportivos de los residentes en el Estado español del año 2020, basadas en las 4.800 encuestas que se realizaron a residentes españoles que tenían más de quince años y vivían en la vivienda familiar.

Estudiaremos las principales características de la práctica deportiva según las variables de sexo y edad. Cada uno de los temas tratados es ilustrado con un gráfico que presenta los datos totales y por sexo de cada materia analizada y con otro que muestra las informaciones desagregadas por los grupos de edad analizados, de los cuales el de mayores centra, como siempre, nuestro interés.

1. Introducció

El col·lectiu de persones grans és cada vegada més nombrós. Les projeccions de l'INE ens indiquen que la població de 65 anys i més serà un 26,5% del total l'any 2035, i una de cada tres persones tindrà 80 anys o més. Cap a 2050, és probable que una de cada tres arribi a 65 anys o els superi. Aquestes dades signifiquen un creixement molt important, tenint en compte que l'any 2020 aquest percentatge era d'un 19,6%.

Vivim en una societat en què les persones cada vegada viuen més anys. Aquesta projecció situa l'esperança de vida dels homes, el 2034, en 83,03 anys, i la de les dones, en 87,62, amb un increment de prop de tres anys per als homes i de més d'un per a les dones, respecte de les dades que ens ofereix l'INE en la projecció per a 2020. Encara més gran és l'esperança de vida dels qui ja han arribat a 65 anys, ja que l'INE la situa,

el 2034, en 20,81 anys per als homes i 24,41 per a les dones. Això vol dir que els qui ja hagin arribat a 65 anys podrien viure, de mitjana, fins prop dels 86 anys, en el cas dels homes, i fins prop dels 90, en el cas de les dones.

Si és important viure més anys, igual d'important o més és que els anys que ens corresponguin tinguem les millors condicions possibles. Si bé és cert que no podem controlar tots els aspectes de la salut, és evident que, com hem dit, la salut té una sèrie de components físics, psíquics i socials que podem intentar millorar.

Adquirir hàbits de vida saludable i abandonar el sedentarisme fent activitats físiques és totalment necessari, si volem fer-nos grans en un bon estat de salut o, en cas que ja siguem grans, si volem millorar-la.

Hi ha moltes iniciatives públiques i privades que volen promoure l'activitat física i el benestar de la població més gran: des de companyies d'assegurances que ofereixen programes de salut per millorar l'estat físic dels clients i també per reduir la factura de les pòlisses mèdiques o per diferir el pagament d'altres beneficis econòmics assegurats (assegurances de vida, per exemple), fins a gimnasos i professionals que ofereixen instal·lacions o programes específics per a la gent gran. No parlarem de la gent gran com un sector de negoci potencial. És evident que és així i, a més, podem considerar benvingudes les iniciatives en aquest sentit, ja que oferiran més bons serveis i equipaments a aquest col·lectiu. No podem oblidar tampoc les accions d'associacions sense ànim de lucre —com l'Associació Espanyola contra el Càncer—, que duen a terme importants programes de millora de la salut en general, a banda de múltiples tasques per atendre els malalts de càncer i les seves famílies. Les administracions públiques, evidentment, no són alienes a aquestes actuacions, ben al contrari. Les més properes als ciutadans, com els ajuntaments i els consells insulars, tenen programes de mobilitat i activitat física, com Mou-te amb Salut!, del Consell de Mallorca, o les rutes saludables de Palma. Per això, hem volgut incloure en les fonts algunes referències de recursos d'aquest tipus que poden ser d'interès als lectors. Tampoc no podem oblidar, com és lògic, els programes d'alimentació saludable i de vida activa de la Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears, que organitzen activitats i rutes saludables a totes les Illes. És evident que la prevenció és bàsica per mantenir un bon estat de salut de la població i, en particular, de la gent gran. Qualsevol política que pretengui millorar la salut de la població és prioritària i imprescindible, ja que l'envelliment de la població, si no es produeix simultàniament a una política eficaç de millora general de la salut de tothom, pot arribar a saturar aquests serveis i suposar un cost socialment no assumible. Tot i això, hem de pensar que tots nosaltres som, en realitat, responsables en bona part de la nostra salut futura i, per tant, hem d'intentar millorar els nostres hàbits.

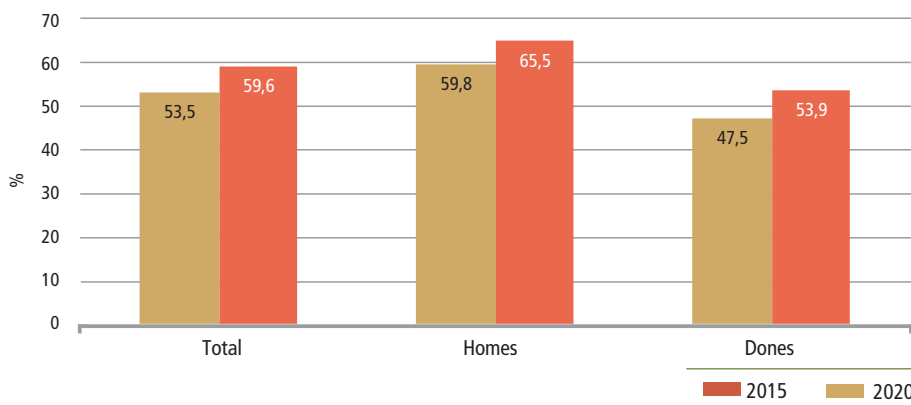
La Universitat de les Illes Balears, sensible a aquest camp potencial, ofereix el títol propi d'Expert Universitari en Activitats Físiques i Recreatives per a la Tercera Edat, que pot contribuir a preparar bons professionals que atenguin aquesta nova demanda social.

No volem deixar d'apuntar que la realitat social envers l'esport ha canviat positivament amb el temps. Pensem que fa poques dècades, quan es parlava d'esport, hom pensava en esportistes professionals i en activitats competitives. En canvi, avui l'esport ha adquirit una dimensió molt més àmplia i gairebé tots els membres de la societat en són participants com a simples espectadors, com a consumidors de notícies lligades a l'esport, o com a practicants d'una o més disciplines esportives, en què no són prioritari els aspectes pròpiament competitiu, sinó els hàbits lligats al benestar i a la salut. Aquests canvis han estat especialment significatius entre la població de més edat. Ja a l'Enquesta d'hàbits esportius de 2010 es feia referència al que anomenaven «la revolució silenciosa», que ha contribuït sens dubte a incrementar l'esperança de vida de la població i que consisteix a incorporar la població de gent gran a la pràctica esportiva. Les darreres dades no solament mostren la importància d'aquesta tendència, sinó que podríem dir que s'ha reforçat amb el temps. Així, als anys vuitanta, hi havia ben poca gent que practicàs esport en edats avançades, les xifres de població de 55 anys i més que en fa setmanalment han passat d'un 22,2% el 2010 a un 26% el 2015 i a un 38,5% el 2020.

Malgrat tot, és evident que queda molt camí per recórrer i per això proposam impulsar i coordinar els programes adreçats a millorar els hàbits de vida saludable de la població general i de la gent gran en particular. Tal volta, generalitzar les competicions en categories màster, com ja fan algunes disciplines —per exemple, el ciclisme a les Illes Balears—, també podria afavorir unes taxes de participació més elevades, almenys entre aquells a qui agrada l'esport competitiu. I això particularment si s'hi afegissin grups per a esportistes de més edat que poguessin competir amb d'altres d'un estat físic similar (ara la darrera categoria és la dels més grans de seixanta anys).

Aprofitarem aquesta introducció per mostrar unes dades generals comparatives entre l'enquesta de l'any 2020 i l'anterior, de 2015.

De l'anàlisi de la realització d'esport per sexe a les enquestes dels anys 2015 i 2020 podem extreure dues conclusions bàsiques. La primera és que la proporció de gent que practica esport continua augmentant i és de sis de cada deu persones. La segona és que hi ha desequilibris significatius en la pràctica determinats pel sexe, amb una bretxa de gènere negativa que afecta les dones. Així, el percentatge d'homes que han fet esport el 2020 supera en un 11,6% el de dones.

Gràfic 1 | *Realització d'esport durant el darrer any per sexe. 2015 i 2020*

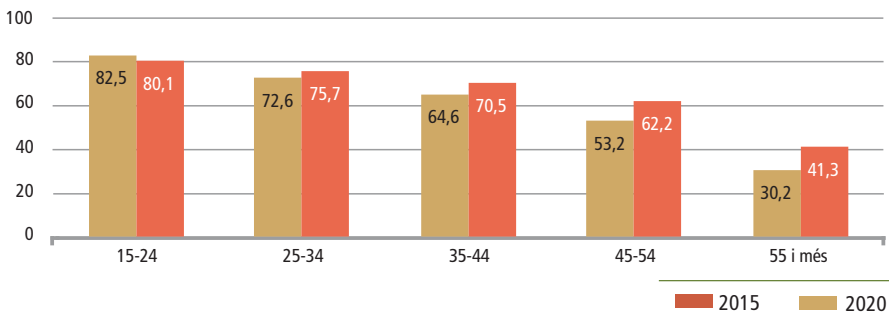
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

La valoració social de l'esport i l'interès general que desperta han augmentat. No obstant això, hi ha circumstàncies de gènere rellevants que encara perduren i que fan que s'evidencïïn divergències notables en la pràctica esportiva per raó de sexe i en tot allò que envolta el món de l'esport. En el camp professional, mentre que els futbolistes professionals masculins cobren nòmimes estratosfèriques, les dones de l'elit futbolística moltes vegades han d'abandonar la carrera esportiva perquè no tenen recursos suficients per viure'n. Fins i tot les retribucions que perceben per participar en competicions internacionals representant l'Estat espanyol són abismalment distintes. És evident que una part de l'esport pertany a la iniciativa privada i es mou pels interessos econòmics generats per drets televisius i de publicitat. Les administracions públiques, però, tenen l'obligació de reduir les bretxes de gènere que s'han generat a conseqüència del constructe social que el món de l'esport ha atribuït eminentment a l'àmbit masculí, i que en països musulmans pot arribar, en casos extrems, a prohibir que les dones practiquin esport o que assisteixin als espectacles esportius. Així, sembla adient adoptar mesures de discriminació positiva, com la igualtat efectiva de recompenses en la representació de l'Estat en competicions internacionals o vetllar per ampliar la quota de temps i l'atenció dedicada pels mitjans públics de comunicació a l'esport femení. Sense aquest impuls, la bretxa de gènere persistirà en el temps i podrà portar, en general, a unes taxes de participació més baixes de les dones en les activitats esportives i, conseqüentment, a un pitjor estat de salut.

Un altre aspecte sobre el qual volem oferir una pinzellada en aquesta introducció és la relació general de l'esport amb l'edat. D'una banda, de comparar les dades dels anys 2015 i 2020 podem afirmar que la pràctica esportiva augmenta de manera significativa en tots els grups, especialment en els d'edat més avançada. L'excepció la trobam en

el grup de 15 a 25 anys, però hem de tenir en compte la situació pandèmica, que ha incidit de manera significativa en les restriccions d'accés a establiments per a la pràctica esportiva, que han romàs tancats; la suspensió de les competicions esportives, i el tancament dels centres educatius durant una part de l'any. Aquests factors explicarien un cert descens de la pràctica esportiva en aquest grup.

Gràfic 2 | Realització d'esport durant el darrer any per grup d'edat. 2015 i 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Així mateix, l'altre aspecte que destaca és la disminució progressiva de l'activitat esportiva amb l'edat, però aquest comportament s'ha de matisar i perfilar. De tot això en parlarem en els epígrafs següents.

Per acabar, ens queda dir que en aquest article ens centrarem exclusivament a comentar els resultats principals referits a la pràctica esportiva i a l'activitat física. En destacarem les característiques principals segons el sexe i l'edat dels practicants a partir de les dades de l'Enquesta d'hàbits esportius d'Espanya, feta l'any 2020 i publicada el 2021. No analitzarem altres qüestions que també tracta l'Enquesta, com la vinculació a entitats o associacions esportives, l'assistència a espectacles esportius i el món comercial que els envolta, l'esport i els mitjans de comunicació, o l'esport i les noves tecnologies, per posar-ne alguns exemples. En tot cas, qui hi estigui interessat pot consultar directament la font primària.

2. La motivació i la pràctica esportiva

Quins són els motius que empenyen les persones a fer esport o, contràriament, a no fer-ne? Ens ha semblat interessant començar per quines són les motivacions que les mouen a mantenir unes relacions tan diverses amb l'esport, abans d'entrar a analitzar

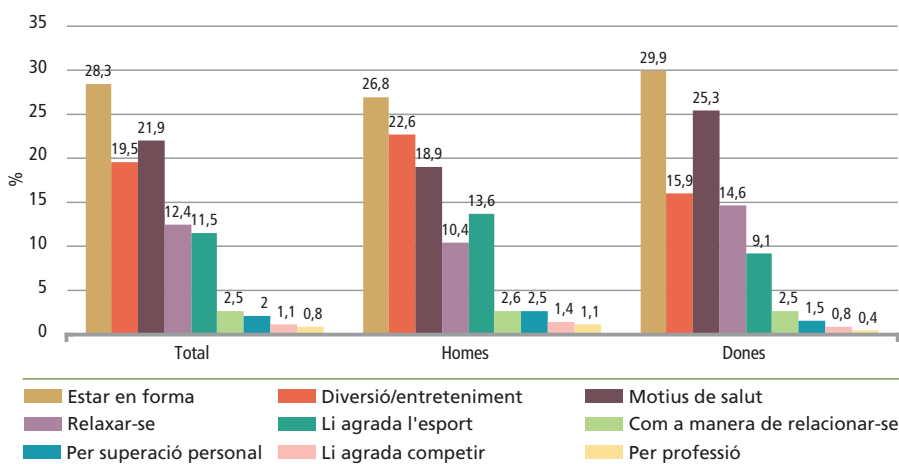
altres variables de la pràctica esportiva i veure si podem copsar algunes tendències vinculades al sexe i a l'edat.

2.1. Les motivacions adduïdes per les persones que fan esport

Entre els qui han practicat esport durant l'any anterior a l'enquesta, destaquen, en general i per ordre d'importància, tres motius principals: estar en forma (28,3%), motius de salut (21,9%) i diversió/entreteniment (19,5%). Nogensmenys, a certa distància trobam altres causes, com relaxar-se (12,4%) o que els agrada practicar esport (11,5%). Val a dir, en tot cas, que s'ha fet triar l'opció de la causa principal de practicar esport i no una resposta múltiple. Així, és lògic pensar que els percentatges d'altres ítems augmentarien, ja que els enquestats també els consideren rellevants, però secundaris.

A banda de destacar la importància que té fer esport per al bon estat físic i el manteniment de la salut, de l'enquesta podem concloure que hi ha diferències importants entre homes i dones, és a dir, la variable sexe és molt important quan s'analitza la seva relació amb l'esport.

Gràfic 3 | *Motius principals pels quals s'ha practicat esport per sexe. 2020*



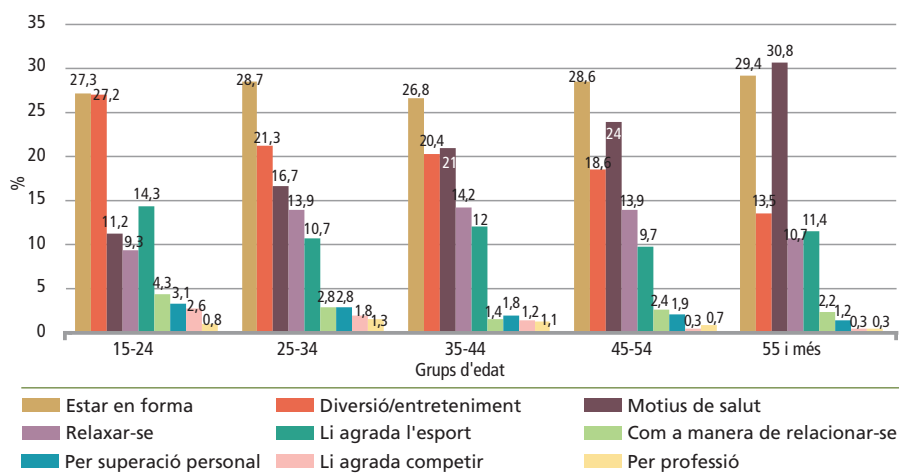
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Així, per a més de la meitat de les dones practicants d'esport, estar en forma (29,9%) i la salut (25,3%) són els motius principals adduïts. Aquests dos factors explicatius són menys rellevants entre els homes, particularment els temes de salut. Contràriament, entre els homes, tot i que estar en forma explica un poc més la motivació d'una

quarta part dels qui en practiquen, els motius de salut són superats per la diversió i l'entreteniment, que s'hi situen per davant com a factor per fer esport. També destaca entre els homes el valor que assoleix l'interès per competir, que és inferior en les dones.

Segurament aquí podríem indicar aspectes de gènere fortament arrelats a la pràctica esportiva i a l'esport en general. D'una banda, històricament, la pràctica esportiva s'ha considerat més pròpia dels homes i se n'ha afavorit la participació en competicions. Entre els homes, esport i diversió van plegats, a banda que la socialització masculina moltes vegades va lligada a la pràctica esportiva i a l'esport en general. D'altra banda, la difusió de clixés socials estètics pressionen segurament més les dones perquè facin activitats esportives, per mantenir-se en un bon estat de forma físic amb més finalitat estètica que de salut física (tot i que, evidentment, s'aconsegueixin simultàniament). Això no obstant, també aquesta pressió pot afectar els homes, però en molta menys mesura.

Gràfic 4 | *Motius principals pels quals s'ha practicat esport per grup d'edat. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

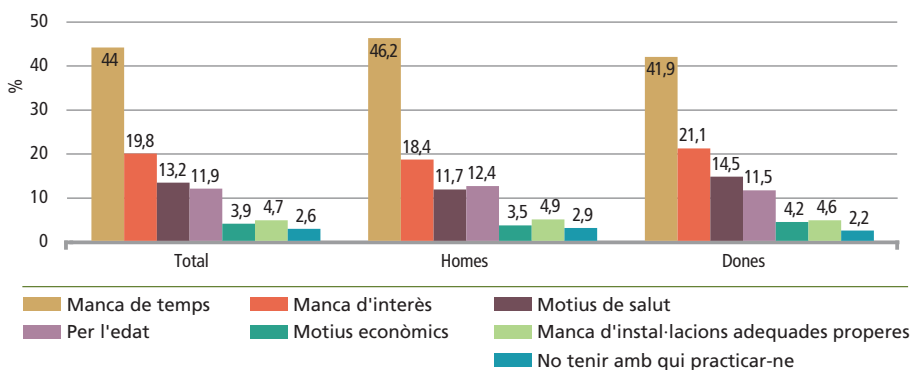
I com afecta l'edat les motivacions per practicar esport? És evident que la segona variable que consideram en la nostra anàlisi té unes conseqüències molt clares sobre la motivació i l'esport. Així, en el grup de més edat analitzat, el de les persones de 55 anys i més, els motius de salut passen a situar-se al primer lloc com a causa de fer esport (30,8%), quan aquesta causa només és esmentada per una de cada deu persones que tenen entre 15 i 24 anys. És a dir, hi ha una correlació directa entre l'edat

i la salut com a motivació per posar-se a fer esport. La segona de les causes esmentades en el grup de més edat (estar en forma) es manté gairebé constant en els grups d'edat analitzats. En el que trobam un clar descens amb l'increment de l'edat és en la pràctica de l'esport com a diversió o entreteniment com a motiu principal. Sembla evident que, mentre que els més joves practiquen esport més aviat com una activitat d'esbarjo, diversió, voluntat de competició i contacte social, a mesura que envellim, els aspectes que passen a tenir més importància són els lligats a la salut i al manteniment del bon estat físic.

2.2. Les causes per les quals no es practica o no es practica més esport

Com en l'epígraf anterior, no són respostes obertes, sinó tancades, en què es demana a cada persona enquestada que indiqui la causa principal. Per tant, segurament hi ha més d'una causa que pot afectar cada persona individualment, però només apareix la considerada com a més determinant.

Gràfic 5 | *Motius principals pels quals no es practica esport o no se'n practica més, per sexe. 2020*



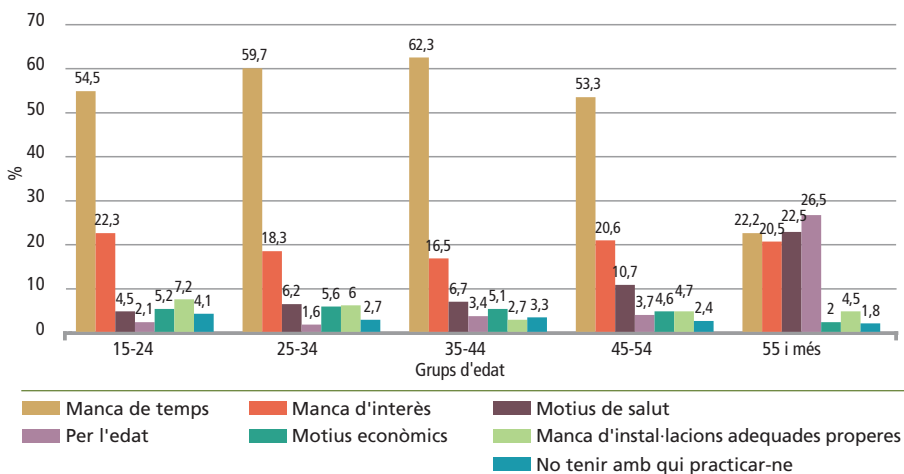
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Entre les causes proposades, la manca de temps és la que apareix com a causa principal per no practicar gens d'esport o, si se'n practica, no fer-ne més. En molts casos, podríem pensar que aquest argument és una justificació més que un element determinant. Si una persona realment tingués voluntat per fer una activitat esportiva, podria cercar temps, a partir de disciplina, organització i determinació. Sigui com sigui, si ens limitam a les respostes referides a la variable edat, la manca de temps coincideix, d'una banda,

amb el període de més intensitat lectiva i, de l'altra, amb els períodes de més activitat laboral, els quals cronològicament coincideixen amb l'etapa de tenir fills a càrrec. Per tant, hem de valorar també que, en bona part, les obligacions laborals i familiars són motius que justifiquen no poder dedicar temps o no dedicar tot el que es voldria a la pràctica esportiva.

La manca de temps, per tant, és el factor principal per no fer esport en totes les edats, excepte en el grup dels més grans. En aquest col·lectiu, que ha finalitzat l'activitat laboral, aquesta causa és substituïda per d'altres, com ara l'edat (en els grups d'edat anteriors gairebé no tenia presència), la salut (duplica el pes explicatiu del grup d'edat anterior i és cinc vegades superior al del grup més jove) o la manca d'interès (en tots els grups ha estat significatiu). No obstant això, entre les persones de més edat, un percentatge relativament elevat continua indicant la manca de temps com el motiu principal per no fer esport o no fer-ne tant com es voldria. Això ho explicariem, d'una banda, pel fet que encara hi ha un col·lectiu d'actius significatiu que té entre 55 i 67 anys o més (inclosos en el grup de més edat estudiat) i, de l'altra, que hi ha una part de la gent gran que assumeix tasques de cura i atenció dels nets i fills, amb una càrrega horària igual o fins i tot superior a la que tenien quan estaven actius en el món laboral. Seria allò que alguns han designat com la síndrome de l'avi esclau i que ha reflectit la il·lustradora Joly Navarro Rognoni en una sèrie de dibuixos titulada *Abueland*.

Gràfic 6 | *Motius principals pels quals no es practica esport o no se'n practica més, per grup d'edat. 2020*



Entre sexes, hi ha algunes diferències. Entre els homes, la manca de temps és un factor més potent a l'hora de justificar la baixa implicació en l'esport; entre les dones, els motius de salut o la manca d'interès tenen més pes que entre els homes. Podríem concloure que, en aquest cas, aspectes com el gènere i els aspectes demogràfics (més esperança de vida) i sanitaris (anys de vida amb bon estat de salut diferents segons el sexe) podrien explicar-ne les característiques.

En definitiva, a banda de la manca d'interès, que fa que no practiquin esport mai en la vida aproximadament una de cada cinc persones, l'excusa més recurrent és la manca de temps, ja sigui perquè el dediquen a la formació, en els anys inicials de la vida, o a les activitats familiars i laborals, en les franges centrals d'edat. En aquests factors, el grup de persones més grans hi afegeix les circumstàncies lligades a l'edat i a una salut més deficient.

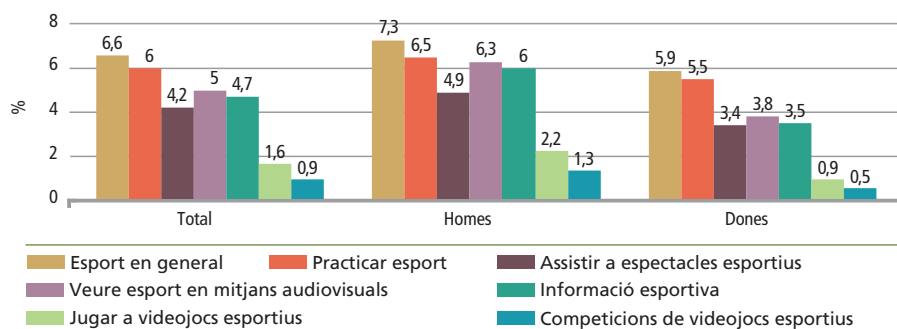
3. Interès vinculat a l'esport i grau d'interès per la pràctica esportiva

3.1. Valoració mitjana d'interès vinculat a l'esport

Tot i que hem dit que aquest article se centraria fonamentalment en l'anàlisi de la pràctica esportiva, l'interès per l'esport és qualche cosa més i inclou assistir a espectacles esportius, informar-se sobre competicions, seguir-les per mitjans audiovisuals o jugar a través de videoconsoles, sigui per oci sigui competint. El món de l'esport és més que la pràctica esportiva, ha creat un mercat multimilionari i genera molts de llocs de treball. No únicament viuen de l'esport els practicants professionals i els seus equips (entrenadors, preparadors físics, fisioterapeutes...), sinó que els grans esports mouen milers de milions de diners en drets televisius i publicitaris. Generen grans moviments econòmics pel negoci del marxandatge, de la venda directa d'entrades als estadis, els llocs de treball que crea el manteniment dels equipaments, l'organització dels clubs i les competicions nacionals i internacionals, i l'engranatge que mou tot l'esport competitiu i mediàtic (viatges, estades hoteleres, consum a les ciutats visitades...). Només un simple detall: la FIFA (l'organització mundial de futbol) destina 3,7 milions d'euros només als premis de les competicions del simulador de joc de futbol FIFA de l'empresa EA Sports.

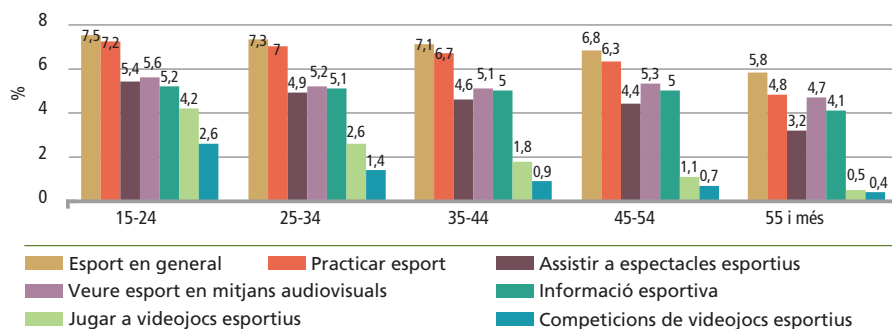
A més de la importància econòmica i laboral, l'esport és un focus d'interès que omple el temps d'oci i l'esbarjo d'una part significativa de la població.

Els gràfics adjunts ens mostren la valoració mitjana (0-10) d'interès general vinculat a l'esport a través de les variables sexe i edat.

Gràfic 7 | Valoració mitjana de l'interès vinculat a l'esport per sexe. 2020

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Quant a l'interès vinculat a l'esport, cal dir que hi ha una bretxa de gènere important: en tots els ítems considerats (esport en general, practicar esport, assistir a espectacles esportius, veure esports en mitjans audiovisuals, la informació esportiva, jugar i competir en videojocs esportius), l'interès mitjà és molt més elevat entre els homes que entre les dones. L'interès general vinculat a l'esport masculí assoleix un interès notable (7,3), mentre que la pràctica de l'esport (6,5), veure esports en mitjans audiovisuals (6,3) o rebre informació esportiva (6) són les activitats més valorades, seguits a una certa distància per l'assistència a espectacles esportius (4,9).

Gràfic 8 | Valoració mitjana de l'interès vinculat a l'esport per grup d'edat. 2020

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

L'interès vinculat a l'esport baixa entre les dones en totes les categories. Les dones només atorguen un cert interès a l'esport en general (5,9 de valoració) i a la pràctica esportiva (5,5). La resta d'ítems presenten una valoració molt baixa, particularment el joc i les competicions per ordinador.

Pel que fa a l'edat, també trobam diferències importants i visibles. Així, hi ha un descens notable de la valoració mitjana de l'interès per l'esport en general i per la seva pràctica a mesura que augmenta l'edat. Aquest descens és especialment significatiu en el darrer grup considerat, el de 55 anys i més. Contràriament, els grups d'edat dels més joves són els que atorguen una valoració més alta a l'interès general per l'esport i principalment per la pràctica esportiva.

Aquest descens és conseqüència, en bona part, del descens de l'interès a practicar esport: des de valoracions molt elevades fins als 44 anys (entre un 7,2, el grup de 15 a 24 anys, i un 6,7, el dels 35 a 44), experimenta ja un descens en el grup de 45 a 54 anys (6,3) i encara molt més en el de 55 anys i més (4,8).

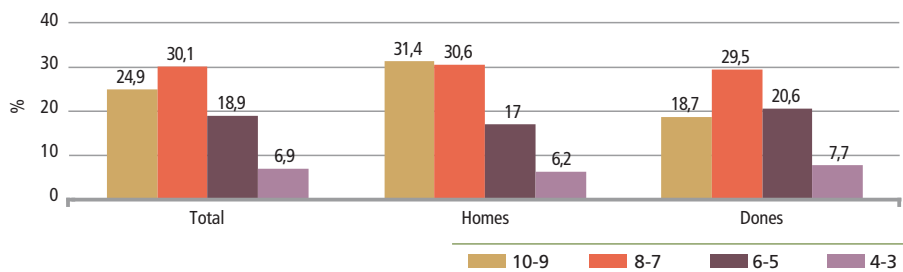
Pel que fa a altres ítems sobre l'interès esportiu, com ara veure esports a través de mitjans audiovisuals, informar-se sobre l'esport o assistir a espectacles esportius, no hi ha grans variacions relacionades amb l'edat, tot i que entre les persones més grans disminueix particularment l'assistència presencial a actes esportius.

Per acabar, i com podríem esperar, l'interès pels videojocs esportius i les competicions de videojocs esportius destaca sobretot entre les persones de 15 a 24 anys i després baixa ràpidament fins a valors d'interès molt baix entre les que en tenen més de 55. No obstant això, aquestes dades no signifiquen que no hi pugui haver algunes persones de col·lectius d'edat avançada que estiguin interessades en els videojocs o que, fins i tot, hi competeixin. Però l'interès general per aquestes qüestions minva ràpidament, entre altres coses perquè és una forma d'oci lligada a tecnologies que no existien fa algunes dècades i que, en canvi, les han incorporades de manera natural les persones més joves, principalment els homes. Ho podem comprovar en el gràfic adjunt.

3.2. Grau d'interès a practicar esport

L'estadística d'hàbits esportius ens mostra la distribució del grau d'interès en cada un dels ítems considerats, des del percentatge que té un interès molt elevat (entre 10 i 9 de valoració), elevat (8-7), un cert interès (6-5), poc interès (4-3) o molt poc interès (2-0). Aquests percentatges ens permeten valorar més bé l'interès segons el sexe i el grup d'edat, i no solament ens aporten la mitjana general. En aquest article, només comentarem aquesta distribució quant a la pràctica esportiva. Si algú hi està interessat, pot ampliar els coneixements amb les fonts directes esmentades.

Gràfic 9 | Grau d'interès per practicar esport per sexe. 2020

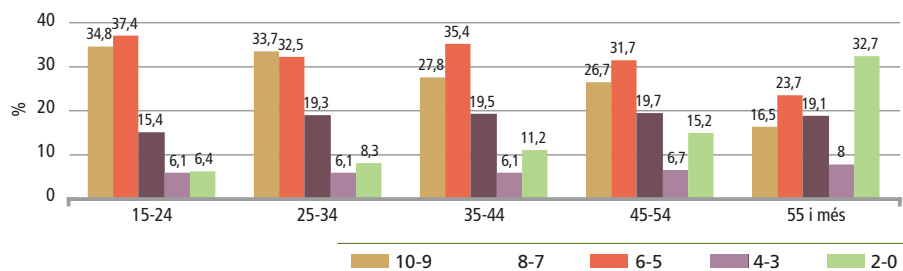


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

No insistirem en el fet que hi ha relació entre l'augment de l'edat i la pèrdua de l'interès per practicar esport, perquè ja ho hem comentat. El que voldríem destacar és que aquesta pèrdua d'interès mitjà a mesura que avança l'edat és una conseqüència, sobretot entre la població de 55 anys i més, de l'increment molt significatiu de la gent que deixa de tenir interès per practicar esport. Una tercera part de la població gran deixa d'interessar-se per la pràctica esportiva directa (interès 2-0). També es registra un descens important en el grup que valora molt fer esport (diferència de 10 punts entre la població de 45 a 54 anys i la de 55 anys i més en la valoració de 10-9) i un descens de 8 punts percentuals entre els qui ho valoren entre un 8 i un 7.

No obstant això, sis de cada deu persones de 55 anys i més tenen interès en la pràctica esportiva (valoracions iguals o superiors a 5) i, d'aquestes, dues terceres parts expressen un interès notable (valoració igual o superior a 7) i una quarta part té un interès molt elevat.

Gràfic 10 | Grau d'interès per practicar esport per grup d'edat. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Aquí podríem introduir una reflexió prou significativa: ens sembla insuficient aturar l'anàlisi en un grup final de 55 anys i més, ja que abraça un conglomerat demogràfic massa divers. S'hauria de mantenir l'estudi per grups decennals en alguns grups etaris més i dividir el de 55 anys i més en, com a mínim, tres categories: 55-64, 65-74 i 75 en endavant. Una de les intencions d'aquest article seria fer arribar aquesta petició al Ministeri de Cultura i Esports del Govern d'Espanya perquè ho tingui en compte per a les pròximes enquestes. Això permetria acotar molt més l'aproximació a la realitat de les persones grans en relació amb l'esport.

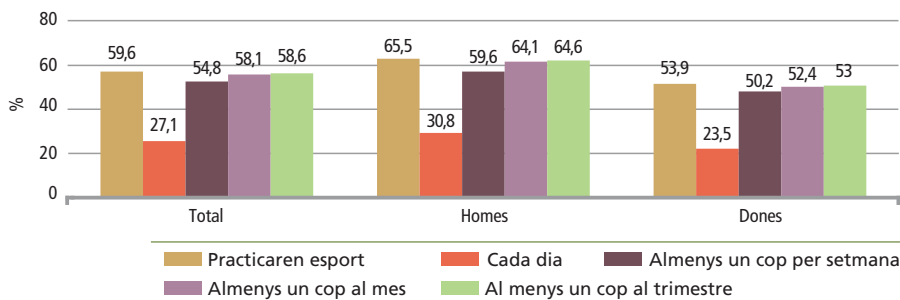
4. Freqüència de la pràctica esportiva el darrer any

4.1. Freqüència general de la pràctica esportiva

A banda la bretxa de gènere general en la pràctica esportiva ja analitzada (l'any anterior a l'enquesta, practicaven esport el 65,5% dels homes i el 53,9% de les dones), també es manté aquesta diferència en la freqüència de la pràctica.

Tres de cada deu homes feien esport cada dia i prop del 60%, un dia a la setmana. Aquest percentatge és molt inferior entre les dones: només una de cada quatre feia esport cada dia i una de cada dues, un dia a la setmana.

Gràfic 11 | Freqüència de la pràctica esportiva en el darrer any per sexe. 2020

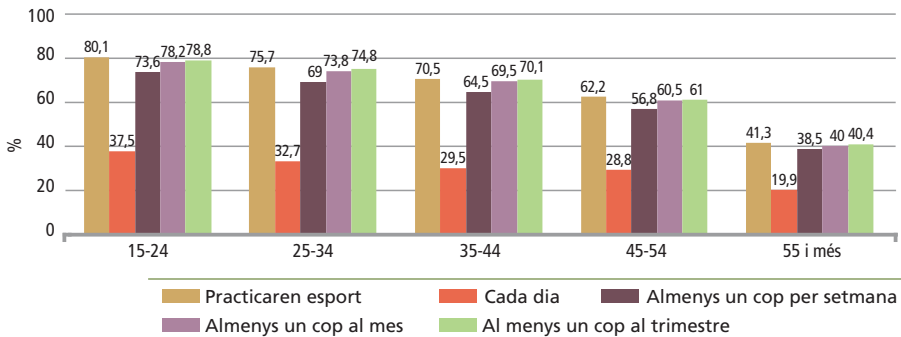


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Pel que fa a la freqüència de l'activitat esportiva i l'edat, s'aprecia un patró de comportament molt clarament influenciat per aquesta variable. Així, mentre que el 80% de les persones que tenien entre 15 i 24 anys feien esport, només eren entorn

del 41% de les de 55 anys i més, i ja es registrava un descens important de la pràctica esportiva en el grup dels 45 a 54 anys.

Gràfic 12 | Freqüència de la pràctica esportiva en el darrer any per grup d'edat. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

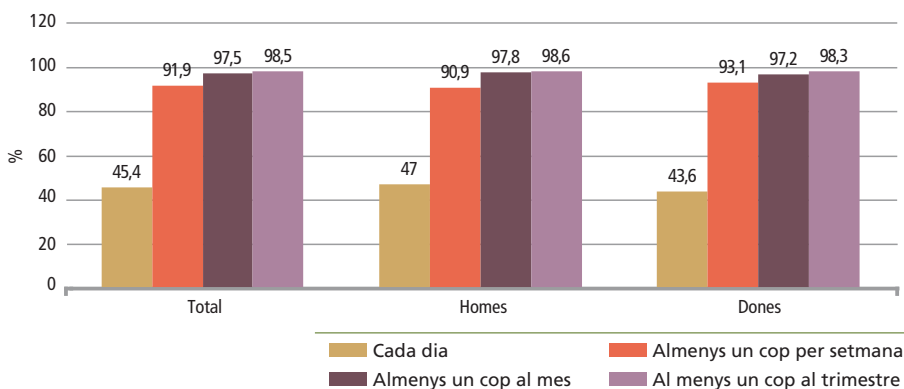
No obstant això, no ens ha de quedar la imatge que la gent més gran no practica esport, tot al contrari. Segons l'enquesta, una de cada cinc persones de 55 anys i més fa esport diàriament i prop del 40%, un dia a la setmana. Aquestes xifres són prou rellevants, tot i que significativament més baixes que en els grups més joves (37,5% i 73,6%, respectivament).

4.2. Freqüència de la pràctica esportiva dels qui fan esport

Si l'epígraf anterior ens permetia conèixer quina és la relació general de la població amb la pràctica esportiva, aquest apartat ens permet aprofundir en la freqüència, és a dir, en la intensitat de la pràctica esportiva dels qui fan esport.

Les conclusions ens poden sorprendre i són força diferents del patró general de relació entre la població i la pràctica esportiva.

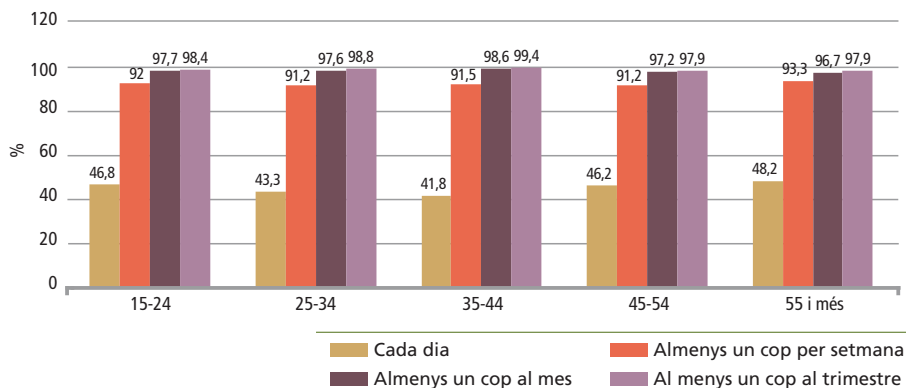
Entre les persones que fan esport, podem afirmar que gairebé no hi ha bretxa de gènere. És a dir, entre les persones esportistes, el patró de freqüència esportiva és molt similar entre sexes. Un 47% dels homes i un 43,6% de les dones en feien diàriament, i aquests percentatges pugen fins al 90,9% i el 93%, respectivament, en els qui en feien almenys un dia a la setmana.

Gràfic 13 | Freqüència de la pràctica esportiva en el darrer any per sexe. 2020

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

D'aquí podem treure una altra conclusió. La major part de les persones que practiquen esport ho fan amb molta regularitat: més del 90% almenys un dia a la setmana i com a mínim un poc més de quatre de cada deu, homes i dones, en fan diàriament.

Quina relació hi ha entre la pràctica esportiva i l'edat? Tornam a trobar una correlació negativa entre freqüència i edat?

Gràfic 14 | Freqüència de la pràctica esportiva en el darrer any per grup d'edat. 2020

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Les dades potser ens sorprendran. Hi ha una gran estabilitat entre la freqüència de la pràctica esportiva i l'edat; fins i tot, entre els practicants d'esport, els valors màxims de pràctica diària i setmanal apareixen en el grup de 55 anys i més!

Per tant, podríem concloure que entre els practicants d'esport no només hi ha un perfil de freqüència molt similar entre sexes —com hem vist—, sinó també entre tots els practicants: sigui quina sigui la seva edat, el perfil és molt similar. Gairebé la meitat dels qui practiquen esport ho fan diàriament i més del 90%, almenys un dia a la setmana. Les variacions principals són en la pràctica diària, que baixa alguns punts percentuals entre el grup de 35 a 44 anys i puja fins als màxims en el grup de 55 anys i més. Probablement, això és a causa de la diferència en el temps que els adults joves dediquen a l'activitat laboral i a atendre els fills, i al fet de disposar de més temps lliure el subgrup dels pensionistes, però que conserven un perfil força similar.

La conclusió seria que bona part dels qui fan esport en fan de manera molt freqüent i que, quan han iniciat la pràctica esportiva, els hàbits esportius es conserven gairebé inalterables al llarg del temps.

5. Perfil temporal de la pràctica esportiva: anàlisi del dia de la setmana i del període de l'any en què es duu a terme

Hi ha altres variables de l'enquesta que se centren en la realitat temporal de la pràctica esportiva, no en termes de freqüència, sinó en el moment de la setmana o de l'any en què es duu a terme. D'aquesta manera, podrem conèixer millor els hàbits de la població en relació amb les jornades setmanals o les grans èpoques de l'any, lligades principalment a l'activitat laboral.

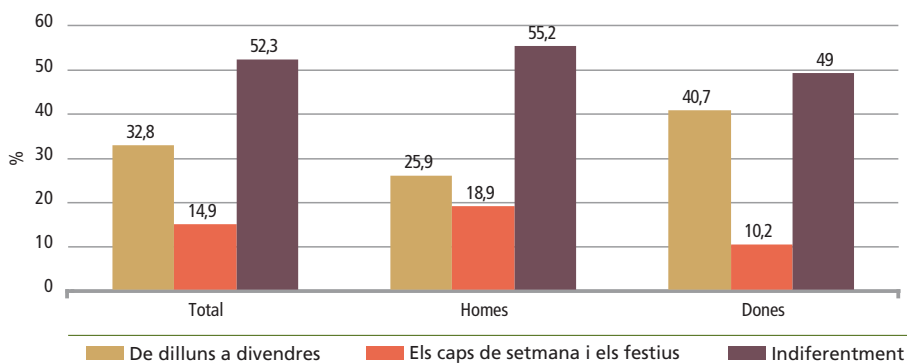
5.1. Dia de la setmana habitual de la pràctica esportiva entre els practicants d'esport

L'enquesta s'adreçava, en aquest cas, als qui havien respost afirmativament la pregunta si practicaven algun esport. A aquestes persones els demanaven, en termes d'una setmana estàndard, quan feien esport. Val a dir, però, que no es pretenia saber quin dia concret de la setmana es feia l'activitat, sinó distingir entre qui feia esport els caps de setmana o dies festius, els dies feiners o, indiferentment, al llarg de la setmana.

Entre el conjunt de la població, sembla que la pràctica esportiva es fa, majoritàriament, de manera indistinta durant la setmana, i així és per a més de la meitat de la població (52,3%). La segona opció per freqüència, amb un terç de la població que fa esport, és la de la pràctica durant els dies feiners. I, finalment, tot i que també és important,

ja que arriba a prop d'un 15% de la població, hi ha un grup que, probablement per motius laborals, professionals o formatius, només en practica els caps de setmana i els dies festius.

Gràfic 15 | *Dia habitual de la pràctica esportiva entre els qui practicaren esport en el darrer any, per sexe. 2020*

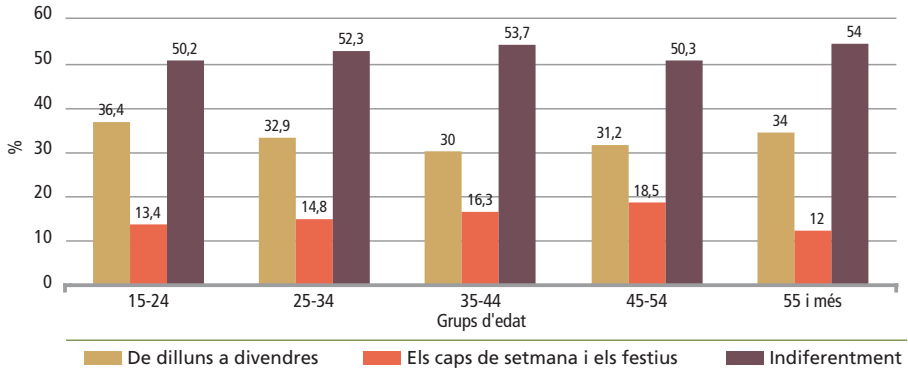


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Hi ha fortes divergències quant al sexe i al moment de la setmana de fer esport. Les dones fan molt menys esport els caps de setmana de manera exclusiva que els homes (un 10,2% enfront d'un 18,9%), mentre que entre les dones la pràctica esportiva de dilluns a divendres adquireix un especial protagonisme (un 40,7% de les dones i només un 25% dels homes, fan esport exclusivament de dilluns a divendres). Això indica que hi ha uns patrons molt diferents entre els homes i les dones segons el dia de la setmana de la pràctica esportiva: els homes tenen més llibertat i possibilitat de fer esport quan volen que les dones.

La distribució per grups d'edat és molt similar i estable. En relació amb el grup que ens interessa, el de 55 anys i més, adquireix un poc més de protagonisme la realització d'esport de manera indistinta durant la setmana (54%). Això és perquè són persones que ja han deixat l'activitat laboral i tenen més temps disponible per dedicar a les activitats d'esbarjo i temps lliure, entre les quals s'inclou la pràctica esportiva. Així mateix, en aquest grup d'edat, més d'una tercera part fa esport els dies feiners, sobretot perquè dediquen els caps de setmana a altres tasques familiars (reunions, dinars...) o a altres activitats socials (excursions, trobades amb amics...), i presenta el percentatge més baix de realització (12%).

Gràfic 16 | *Dia habitual de la pràctica esportiva entre els qui practicaren esport, per grup d'edat. 2020*

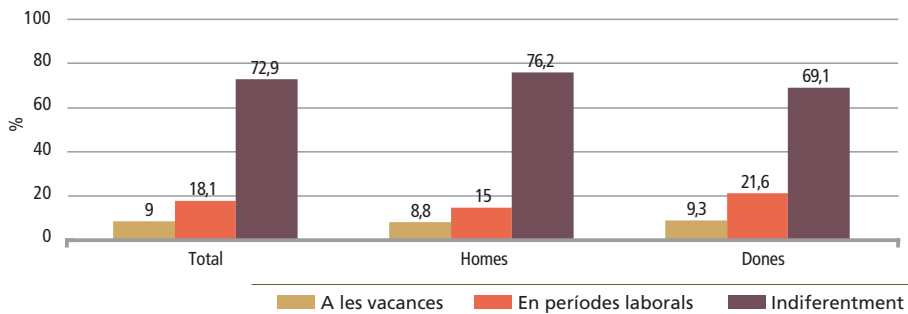


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

5.2. Època de l'any en què es realitza la pràctica esportiva

Novament, la pregunta s'adreçava, com és lògic, a aquells qui feien esport. En aquest cas, es volia esbrinar si hi havia preferències en la realització en relació amb l'època de l'any, segons si es compatibilitzava amb activitats laborals o no. Per això, els demanaven si feien esport durant les vacances, en períodes laborables o indistintament.

Gràfic 17 | *Època de l'any de la pràctica esportiva entre els qui practicaren esport en el darrer any, per sexe. 2020*

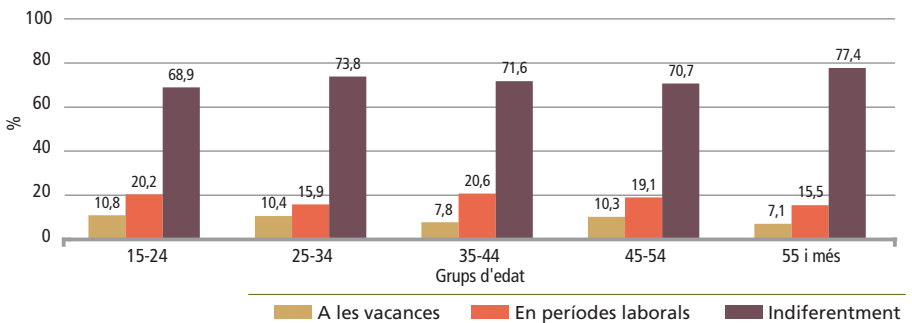


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Les dades ens permeten afirmar que la població esportista practica esport durant tot l'any, amb independència de si són períodes laborals (la major part de l'any, evidentment) o de vacances. Així, poc menys del 75% de la població esportista no té preferència per un període o un altre i, tant si és durant les vacances com la resta de l'any, compatibilitza l'esport i la vida laboral. En segon lloc, per ordre d'importància, poc menys de dues de cada deu persones fan només esport durant els períodes laborals, i, finalment, l'opció menys indicada és la d'aquells qui només fan esport durant les vacances. Això és, d'altra banda, lògic, ja que, com hem vist, els practicants d'esport en fan bastant sovint i haver d'esperar a tenir vacances per fer-ne no seria compatible amb una freqüència destacable.

Novament, hi ha algunes diferències entre sexes. Els percentatges són més elevats entre els homes si ens fixam en la pràctica d'esport durant qualsevol època de l'any (76,2%) i més baixos entre les dones (69,1%). Elles, però, solen fer-ne més en els períodes laborals, sobretot, com hem dit, per una certa distribució de rols socials, que fa que hagin de dedicar a la família un temps que no poden dedicar a altres activitats, com ara l'esport.

Gràfic 18 | *Època de l'any de la pràctica esportiva entre els qui practiquen esport, per grup d'edat. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Novament, com és lògic, el grup de més edat presenta el percentatge més elevat pel que fa a la pràctica esportiva indistintament en qualsevol època de l'any (77,4%). La situació de jubilació d'una part dels membres d'aquest col·lectiu (població de 55 anys i més) fa que s'esborrin, en bona part, les diferències entre les èpoques de l'any en relació amb l'activitat laboral, per la qual cosa també presenten uns percentatges més baixos els qui només fan esport per vacances o durant els períodes laborals.

6. Caracterització de la pràctica esportiva

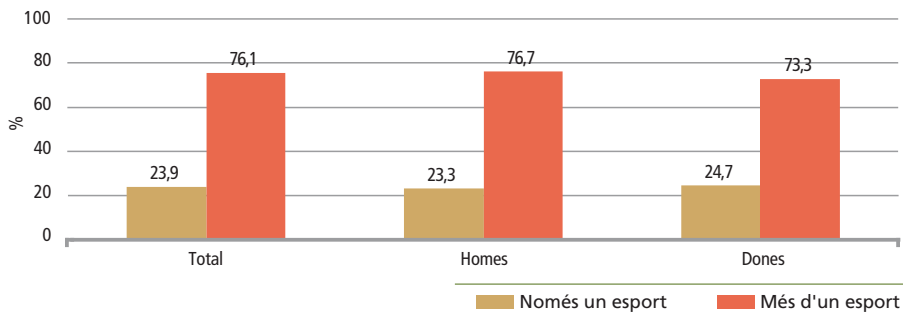
En aquest epígraf hem reunit algunes de les característiques que tenen interès per conèixer millor la pràctica esportiva realitzada. Analitzarem tres qüestions principals: multiplicitat esportiva, tipus d'esport i participació en competicions.

6.1. Multiplicitat esportiva

Amb «multiplicitat esportiva» ens referirem, simplement, a la qüestió si els practicants d'esport participen en una o en més d'una disciplina esportiva.

Aquí, i sense dissemblances apreciables quant a sexe, la població que fa esport en practica més d'un amb molta freqüència. En aquesta situació trobaríem tres de cada quatre esportistes enquestats.

Gràfic 19 | *Quantitat d'esports practicats pels qui realitzen pràctiques esportives, per sexe (%). 2020*



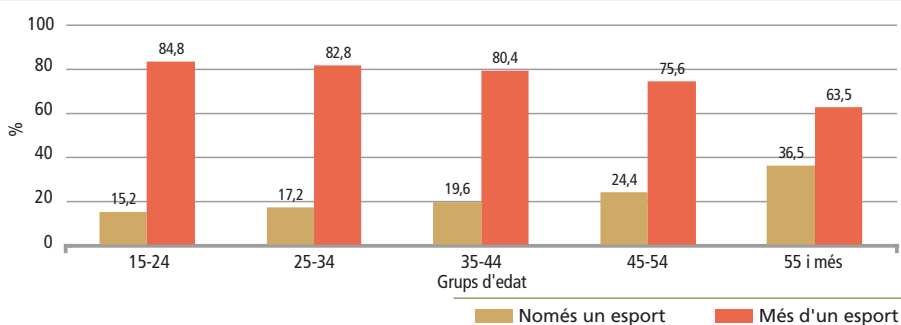
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

En canvi, la disparitat en relació amb l'edat és molt clara: hi ha una relació inversa entre l'edat i la pràctica de més d'un esport. Dit d'una altra manera: a mesura que pugem en els grups d'edat analitzats, és molt més freqüent que els esportistes se centrin en un únic esport i deixin, progressivament, els altres.

Això no vol dir, ni prop fer-s'hi, que hi hagi poques persones de 55 anys i més que facin més d'un esport (més del 60% en practiquen més d'un). Aquesta xifra, però, està molt enfora dels percentatges de participació en múltiples disciplines que mostra el grup de més joves (prop del 85%) i es redueix progressivament, però sobretot a partir dels 45 anys i de manera més clara en el grup de més grans, com hem indicat. Òbviament,

l'anàlisi de realització de només un esport indica aquesta situació, però vista des de la pràctica d'una única disciplina esportiva. Així, mentre aquesta situació només es produeix en un 15% dels esportistes que tenen entre 15 i 24 anys, aquesta xifra es duplica en el grup de més edat, en què més d'un terç dels esportistes de més de 55 anys només fa un esport.

Gràfic 20 | *Quantitat d'esports practicats pels qui realitzen pràctiques esportives, per grup d'edat (%). 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

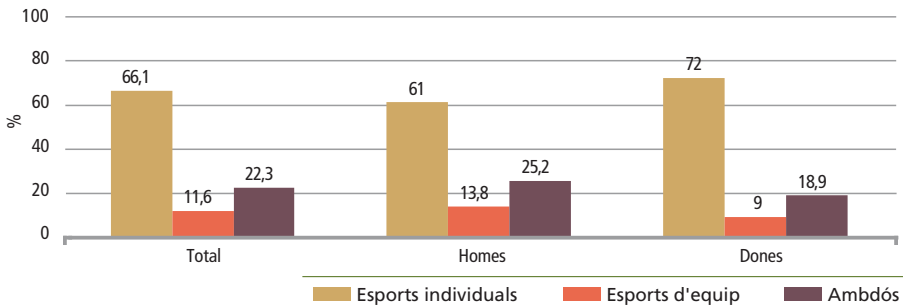
6.2. Esports individuals vs. esports col·lectius

Un altre aspecte que pot resultar interessant és saber la tipologia de l'esport practicat, això és, si es tracta d'esports individuals o col·lectius. Els esports individuals són aquells en què la persona que els practica no necessita l'acompanyament d'altres per competir, o que no necessita que hi intervingui ningú més, sigui per millorar l'estat de forma o per superar els reptes que s'hagi marcat (millorar la velocitat de cursa, córrer més temps, fer un recorregut de golf amb menys cops, etc.). Serien esports individuals córrer, golf, tennis...

Contràriament, els esports col·lectius requereixen formar equips d'un nombre variable de membres, que poden arribar a ser molts (per exemple, per jugar un partit de futbol, es necessiten 22 jugadors al camp, a més dels reserves, i, si és el cas, l'àrbitre de camp i els dos de línia), i disposar d'unes instal·lacions específiques (camp de futbol, pista de bàsquet, etc.). Per això, requereixen més esforç d'organització i capacitat d'adaptació dels esportistes als horaris comuns de la pràctica esportiva i a la disponibilitat de les instal·lacions. Els esports col·lectius més coneguts en el nostre entorn són el futbol, el futbol sala, el bàsquet, l'handbol, el voleibol o el waterpolo, per esmentar-ne alguns exemples.

En aquesta variable, es revelen diferències importants, tant pel que fa al sexe com a l'edat de les persones esportistes.

Gràfic 21 | Participació en esports individuals o d'equip entre els practicants d'esport en el darrer any, per sexe. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

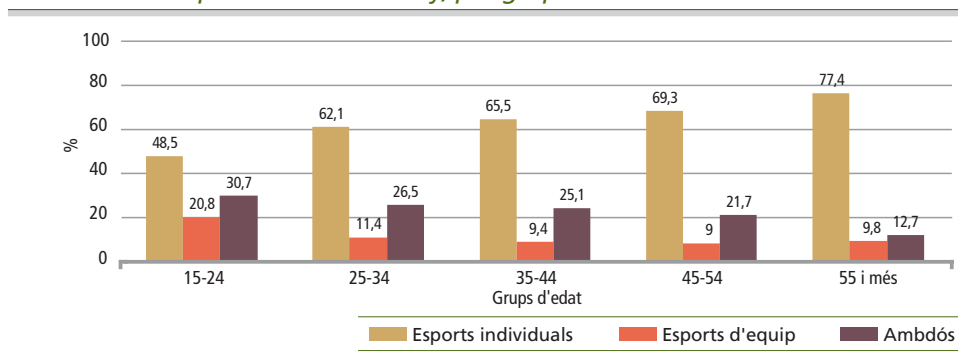
Pel que fa al sexe, és molt més comú que les dones practiquin exclusivament esports individuals que els homes. Aquí segurament podríem veure una bretxa de gènere rellevant en la consideració social dels esports d'equip. Fins fa molt poc, els mitjans de comunicació gairebé no dedicaven gens d'atenció a les competicions femenines d'esports col·lectius, com ara el bàsquet o el futbol. Aquesta manca d'atenció dels mitjans, a més, provocava (i encara provoca) una manca de finançament, que fa que moltes dones hagin de compatibilitzar l'esport al més alt nivell amb una altra professió, i que fins i tot hagin d'abandonar l'esport per la impossibilitat de poder dedicar-hi el temps necessari i subsistir. Una situació ben contrària és la dels esports col·lectius masculins, en què els sous arriben a ser astronòmics i el sou mitjà d'un únic jugador dels més desconeguts supera amb molta facilitat el que percep tot un equip femení del més alt nivell. A tot això s'afegeix la diferent consideració social que tenen els practicants de determinats esports, com el futbol, segons el sexe de qui el practica, que no cal dir que és positiva en el cas dels homes i negativa en les dones. Sigui com sigui, afortunadament les coses canvien: darrerament, es fan més transmissions d'esports col·lectius femenins, augmenten les retribucions que perceben les dones (encara molt inferiors a les dels homes) i permeten parlar d'una certa professionalització; fins i tot, les federacions esportives nacionals han començat, si no a equiparar, sí a reduir els marges entre les gratificacions per sexe existents per representar l'Estat en competicions internacionals. La Federació Espanyola de Futbol acaba de signar un contracte amb les representants del futbol femení (juny de 2022) per equiparar els percentatges de repartiment de primes i drets d'imatge dels equips masculí i femení en les competicions internacionals. Però això no

implica igualtat de retribucions, ja que el percentatge s'aplica al que destinen la FIFA i la UEFA a les competicions, i el contrast és molt marcat entre el que destinen als homes i a les dones (per exemple, la UEFA destina a les competicions masculines un pressupost vint vegades superior al de les femenines). Queda molt de camí per recórrer en aquest sentit i molt d'espai per reduir i, finalment, eliminar aquesta bretxa de gènere. Amb la millora de la consideració social de l'esport femení és més que probable que les xifres de dones esportistes augmentin amb el temps.

En termes percentuals, només un 28% de les dones practica esports en equip, ja sigui exclusivament en equips (9%) o combinant-ho amb esports individuals (18,9%), mentre que entre els homes aquest percentatge s'acosta a un 40%, amb un 13,8% i un 25%, respectivament. Per tant, hi ha una diferència percentual considerable de quasi un 12%, que incrementa, contràriament, el pes percentual dels qui practiquen únicament esports individuals, amb un clar predomini femení (un 72% contra un 61% dels homes).

En tot cas, hem de destacar que les modalitats esportives més practicades, per les dificultats organitzatives i d'espai específic, són les d'esports individuals, ja siguin en espais tancats (per exemple, gimnasos) o oberts (per exemple, córrer per parcs o pels carrers de les ciutats).

Gràfic 22 | Participació en esports individuals o d'equip entre els practicants d'esport en el darrer any, per grup d'edat. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Pel que fa a la variable edat en relació amb si es practiquen esports individuals o col·lectius, el contrast és encara molt més clar. Tant és així que, en els grups d'edat més joves (entre els 15 i els 24 anys), és més comú practicar algun esport col·lectiu, ja sigui només practicant-ne d'equip (20,8%) o combinat amb esports individuals (30,7%), que només practicar-ne algun d'individual (48,5%).

A partir dels 25 anys, la participació exclusiva en esports d'equip cau molt ràpidament i representa entorn d'un 10% de tots els grups d'edat posteriors, el de més edat inclòs.

Pel que fa a les persones que practiquen tant esports d'equip com individuals, el percentatge baixa a partir dels 25 anys i fins als 44 anys entorn d'un 25% i, a partir d'aquí, disminueix novament, fins a experimentar un fort descens en el grup de més edat. Així, només un 12,7% de les persones de 55 anys i més practica esports individuals i col·lectius de manera simultània.

En definitiva, podem dir que, com més anys té el practicant, es redueix tant la participació exclusiva en esports d'equip i la pràctica simultània d'aquests esports amb els individuals, i se centra només en la pràctica d'esports individuals. Així, prop de vuit de cada deu persones de 55 anys i més practiquen esports només individuals, quan aquest percentatge no arribava al 50% entre els més joves i se situava entre el 60 i el 70% en el grup d'edat inferior.

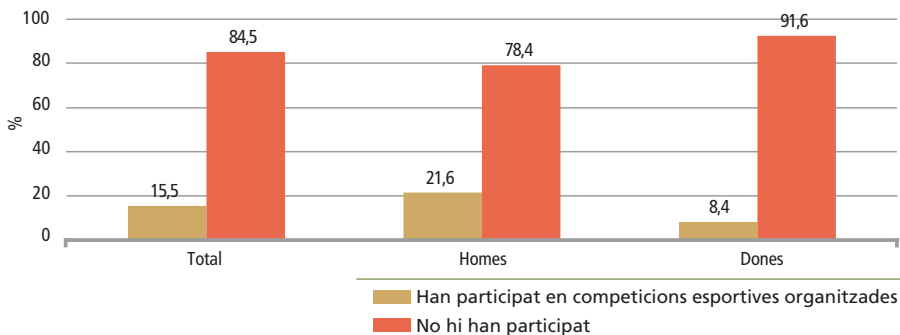
La complexitat de la vida laboral, personal i familiar a mesura que passen els anys, juntament amb les dificultats organitzatives, d'agenda i altres factors, com deixar l'àmbit de les competicions esportives, explicarien aquestes diferències percentuals lligades a l'edat.

6.3. Participació en competicions esportives

La participació en competicions esportives, a diferència dels esports que es fan amb una finalitat purament recreativa, implica rivalitzar amb altres persones (si es practica individualment) o amb altres equips (si són esports col·lectius). Així mateix, implica una reglamentació estricta, uns calendaris concrets i una complexitat operativa i organitzativa molt més gran. De la competència s'obté una classificació, es declara un guanyador i s'atorga algun tipus de reconeixement, ja sigui de tipus econòmic, ja sigui un trofeu, medalla, certificat o diploma. En alguns casos, la recompensa pot ser molt elevada, com en el tennis, en què la victòria solament en un dels tornejos més importants pot significar fins a tres milions d'euros per al guanyador. Les competicions poden tenir durades considerables, com ara els campionats nacionals de futbol, que es perllonguen durant pràcticament tot l'any, excepte els mesos d'estiu. A més a més, s'hauria de distingir entre competicions esportives professionals, reservades a alguns privilegiats, i les d'aficionats, en les quals els participants lluiten per la satisfacció de la victòria més que per obtenir cap recompensa material.

La primera afirmació que podem fer és que la gent que practica esport ho fa majoritàriament de manera no competitiva. Així, prop del 85% dels esportistes practiquen esport no competitiu.

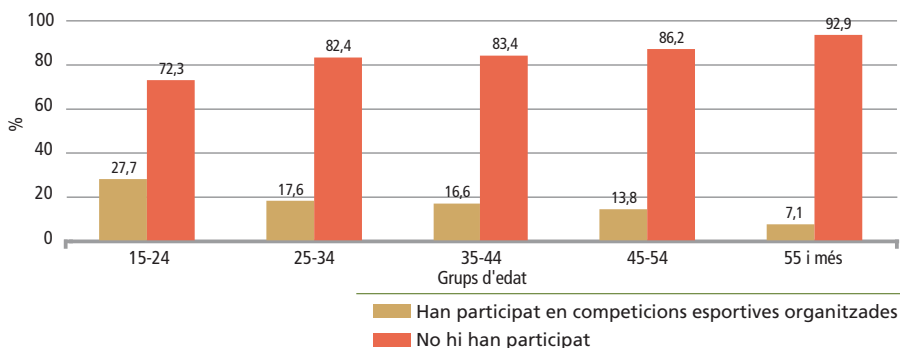
Gràfic 23 | *Participació en competicions esportives organitzades entre les persones practicants d'esport, per sexe (%). 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Per sexe, novament detectam diferències importants. Així, mentre que un de cada cinc homes participa en esports competitiu, la proporció de dones és de menys d'una de cada deu. Pensem que aquesta desproporció és, en bona part, cultural i conseqüència de considerar l'esport en general i el competitiu en particular una pràctica essencialment masculina. I així ha estat durant una bona part del període franquista i igualment durant una bona part dels primers decennis constitucionals. Afortunadament, que hi hagi més consciència que calen polítiques actives de gènere i de determinades discriminacions positives també en l'àmbit de l'esport ha fet que la situació millori, encara que sigui lentament.

Gràfic 24 | *Participació en competicions esportives organitzades entre les persones practicants d'esport, per grup d'edat (%). 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Si les desigualtats per sexe són rellevants en la participació en competicions esportives organitzades, ho són encara molt més quan analitzam la variable edat.

Novament, són sobretot els més joves els qui participen en competicions esportives. Així, aproximadament un 28% dels joves que tenen entre 15 i 24 anys competeixen. A mesura que pujam en els grups d'edat, aquest percentatge es redueix de manera destacable fins a superar per poc un de cada deu en el grup de 45 a 54 anys, i a no arribar a aquesta xifra en el grup de més edat (un 7,1% entre els de 55 anys i més). Entre els 25 i els 44 anys, la xifra de participants en competicions esportives es manté en uns nivells intermedis (entre un 16,6% i un 17,6%), és a dir, entre els màxims dels juvenils i els mínims dels esportistes sèniors.

La pèrdua d'interès pel reconeixement de la competició, les limitacions físiques derivades de l'envelliment, amb vista a competir amb persones més joves o a millorar les marques personals, la inexistència de competicions adaptades als grups d'edat o altres circumstàncies vitals i familiars explicarien aquestes diferències.

6.4. Els esports més practicats

En aquesta ocasió, l'enquesta només ens permet conèixer les modalitats esportives més practicades pel conjunt de la societat i analitzar si hi ha divergències en l'esport practicat a causa de l'edat.

Hem reduït la llista als esports en què participa més d'un 5% del total de la població i un 3% en el cas dels practicants de 55 anys o més.

Entre la població més gran considerada (55 anys i més), destaquen la pràctica de la gimnàstica suau (més de la meitat del col·lectiu en fa), el senderisme i muntanyisme (més d'un 30%), el ciclisme (25,5%) i les curses a peu, córrer o marxa, amb prop d'un 20%, o la natació (19,1%). Altres esports en què destaca la participació del col·lectiu de més edat, no tant pel percentatge assolit, sinó pel fet que presenten percentatges que superen els d'altres grups d'edat (a banda del senderisme), serien la pesca (4,7% del col·lectiu), la caça (3,6%) i el golf o similars (3,1%).

La població més jove (de 15 a 24 anys) presenta uns percentatges molt més elevats en la participació en esports d'equips, com el futbol (31,6%) o el bàsquet (20,8%), o en esports d'intensitat elevada i adreçats a afavorir l'aspecte físic i el desenvolupament muscular, com la gimnàstica intensa (39,7%), la musculació i l'halterofília (32,5%), o activitats físiques amb música (19,6%). Altres esports individuals, lligats o no a la competició, com el tennis i el pàdel, també presenten els percentatges més elevats de tots els grups d'edat considerats, tot i que amb percentatges més baixos que les modalitats esportives indicades.

Taula 1 | *Percentatge de persones que practicaren esport en el darrer any per modalitat esportiva i grup d'edat. 2020*

Esport	Total dels practicants	15-24 anys	25-54 anys	55 anys i més
Futbol 11 i futbol 7	14,1	31,6	13,7	4,5
Futbol sala i futbol platja	7,2	15,9	7,2	2
Bàsquet	8,9	20,8	8,5	2,5
Patinatge o monopatí	6	13	5,9	2
Ciclisme	31,3	34,1	33,3	25,5
Tennis	7,2	10,9	7,4	4,4
Pàdel	11,3	15,4	13,5	3,9
Golf, pitch-and-putt, minigolf	2,2	2,6	1,6	3,1
Natació	18,4	21,1	17,4	19,1
Activitats subaquàtiques	4,3	5,7	4,4	3,1
Esports d'hivern	4,4	6,7	4,5	3
Senderisme, muntanyisme	26,5	21,1	26,1	30,8
Carrera a peu, running, marxa	25,9	25,1	29,2	19,5
Caça	2,4	2,2	2	3,6
Pesca	3,9	4,5	3,4	4,7
Escacs	4,8	7,7	4,4	4
Gimnàstica suau	48	47,3	47	50,5
Gimnàstica intensa	31,2	39,7	35,6	16,6
Una altra activitat física amb música	12,8	19,6	13,7	6,5
Musculació, halterofília	19,7	32,5	21,8	7,6
Un altre esport	13,9	13,8	12,4	17,1

Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Atenció, només hem presentat les modalitats esportives més freqüents (>5% del total dels qui practicaren esport i >3% dels practicants de 55 anys i més)

En general, podríem dir que hi ha una relació entre l'edat i la realització d'activitats esportives menys competitives i adaptades a la capacitat física de les persones (gimnàstica suau, senderisme, natació no competitiva, golf...), que, en molts casos, pretenen mantenir un bon estat físic i de salut.

7. Entorn i espais utilitzats per fer esport

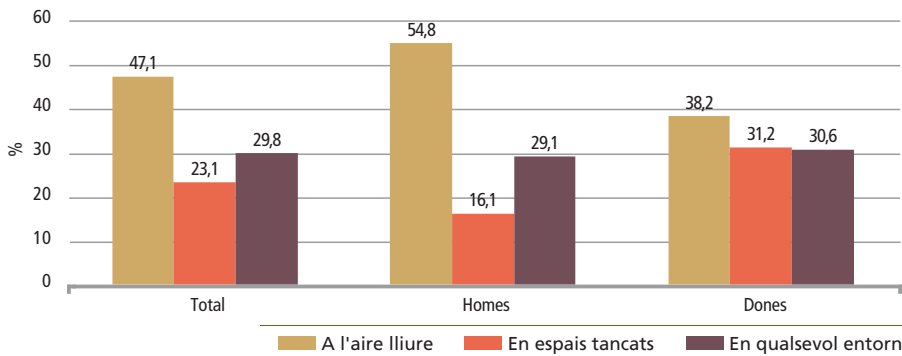
Conèixer com és l'espai en què es fa esport també ens pot ajudar a conèixer millor les característiques, el tipus de pràctica esportiva de la població en general i intentar descobrir si s'hi detecten bretxes de sexe o edat.

L'enquesta planteja tres anàlisis. En primer lloc, si hi ha preferències de fer esport a l'aire lliure o si contràriament la pràctica es duu a terme en espais tancats; en segon lloc, fins a quin punt es relaciona la pràctica esportiva amb l'activitat laboral o educativa i amb els trajectes que hi condueixen, o si, contràriament, es fa a casa i, finalment, l'ús d'instal·lacions específiques o espais concrets.

7.1. L'entorn de la pràctica esportiva: aire lliure vs. espais tancats

Pel que fa als resultats generals, podem dir que poc menys de la quarta part de les persones que practiquen esport es decanten per entorns exclusivament tancats (23,1%); prop del 50% (47,1%) en fan a l'aire lliure, i entorn a una tercera part (29,8%) fan esport tant en espais tancats com a l'aire lliure.

Gràfic 25 | Entorn en què es desenvolupa la pràctica esportiva dels qui practicaren esport en el darrer any, per sexe. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

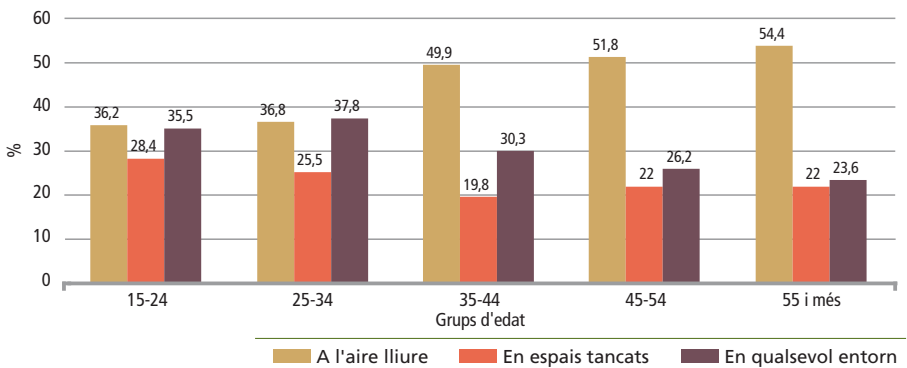
Aquests resultats són previsibles, ja que hi ha disciplines esportives molt freqüents al nostre entorn que es fan de manera exclusiva o gairebé exclusiva a l'aire lliure (futbol, golf, tir, caça, córrer, muntanyisme...). Fins i tot, a partir de la pandèmia és freqüent veure grups que fan esport a l'aire lliure —moltes vegades en espais públics—, activitats esportives que abans es feien només en espais tancats (gimnàstica, musculació...). Contràriament, hi ha altres activitats que gairebé sempre es fan en espais tancats, com les arts marcials i moltes d'altres que, tot i que es poden fer a l'aire lliure, moltes vegades s'organitzen a l'interior de poliesportius, com ara el bàsquet, futbol sala, voleibol...

Si ens regim per la variable sexe, hi ha diferències destacables. El percentatge de dones que practiquen esport en espais tancats gairebé duplica el d'homes (31,2% i 16,1%, respectivament). Així mateix, aquest contrast, però al contrari, és evident en les activitats a l'aire lliure: més de la meitat dels homes (54,8%) fan esport només en aquest entorn, mentre que les dones són un 38,2%.

Les xifres d'homes i de dones que combinen la pràctica esportiva a l'aire lliure i en entorns tancats són gairebé coincidents, entorn d'un 30%.

Probablement, aquesta variació sigui a conseqüència de la diversitat de disciplines esportives practicades segons el sexe, ja que és més freqüent la participació d'homes en activitats competitives i en esports a l'aire lliure (per exemple, futbol). Per part seva, un percentatge més elevat de dones que d'homes fa activitats físiques (gimnàstica, musculació, esports amb música...) en entorns tancats, com ara gimnasos, equipaments municipals destinats a activitats veïnals o poliesportius coberts.

Gràfic 26 | *Entorn en què es desenvolupa la pràctica esportiva dels qui practiquen esport en el darrer any, per grup d'edat. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Pel que fa a l'edat i al medi de la pràctica esportiva, també es detecten diferències significatives. La primera és que el percentatge més elevat de població que practica esport exclusivament a l'aire lliure l'assoleix el grup de més edat (55 anys i més), amb un 54,4%, mentre que, en espais tancats exclusivament i sobretot en ambdós entorns, assoleix un percentatge més baix.

Aquests valors són lògics, si pensam que molts dels esports practicats majoritàriament per la població de més edat són exclusius d'espais oberts, com el senderisme i el

montanyisme o el ciclisme. N'hi ha d'altres que, tot i que no són massivament practicats, presenten uns percentatges més elevats que els d'altres grups d'edat, com ara la pesca, la caça, el golf i similars.

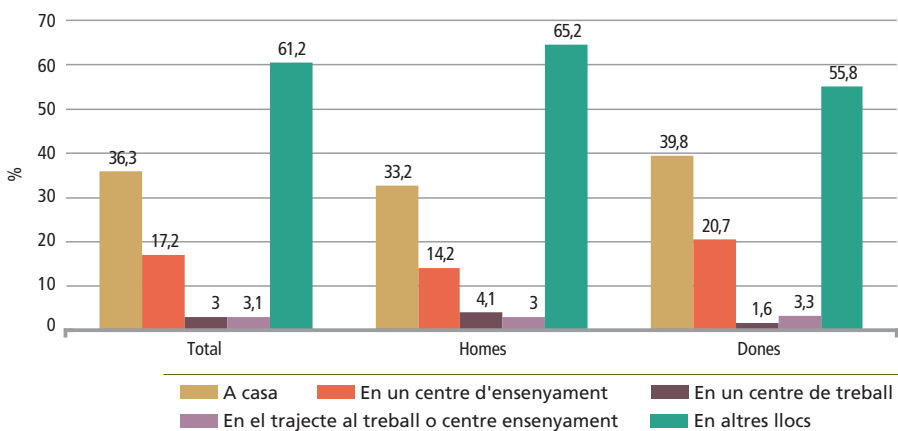
Contràriament, fins als 34 anys més d'una quarta part de la població practica esports exclusivament en entorns tancats i poc més d'un terç d'aquest col·lectiu en practica exclusivament a l'aire lliure. Posteriorment, es produeix un descens en l'edat de les activitats esportives en espais tancats i, sobretot, un augment considerable de l'esport practicat a l'aire lliure.

7.2. Fer esport a casa i en centres educatius o laborals i *in itinere*

Aquesta pregunta analitza si l'esport es fa a casa, en un centre educatiu o laboral, o durant el trajecte entre la llar i el centre educatiu.

La primera gran conclusió general és que una part important de la població, una mica més d'una tercera part (36,3%), fa activitats esportives a casa seva. No obstant això, l'opció majoritària, gairebé el doble que la xifra anterior, és no fer la pràctica esportiva ni a casa, ni al lloc d'estudi, ni de treball ni, per descomptat, *in itinere*, sinó en altres indrets (poliesportius, gimnasos, espais lliures), amb més del 61,2%.

Gràfic 27 | Lloc en què feren esport els qui en varen fer en el darrer any, per sexe. 2020

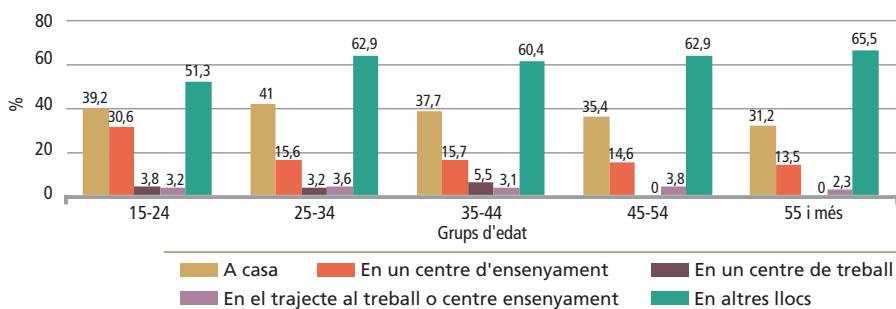


In itinere, és a dir, en el trajecte al lloc de treball o al centre d'ensenyament, hi ha poca gent que practiqui esport, només un 3%. Creiem que deu ser sobretot per la dificultat de canviar-se de roba i de dutxar-se abans de començar a treballar o de les sessions formatives. Malgrat tot, hi ha gent que ho fa compatible.

La pràctica esportiva en centres educatius és important, sobretot en els grups d'edat dels més joves: una tercera part dels que tenen entre 15 i 24 anys i fa esport recorre a aquestes instal·lacions (30,6%). Un 17,2% d'ells fa esport en centres educatius, i, després dels 24 anys, el percentatge baixa per reduir-se a la meitat en el grup dels 25 als 34 anys, i assoleix els mínims en els grups de més edat, en què cau al 13,5%. Si en els grups més joves potser aquesta activitat és motivada per la participació en actes esportius lligats a la formació docent general, probablement en els grups de més edat sigui perquè l'activitat esportiva està oberta a la gent de la barriada, i perquè els municipis i administracions públiques habiliten els espais per a aquesta finalitat. És la hipòtesi que plantejam.

La pràctica esportiva en centres de treball no és gaire freqüent (3% en el total de la població, amb un màxim d'un 5,5% en el grup de 35 a 44 anys), sobretot perquè molts de centres de treball no disposen d'equipaments esportius per als treballadors. Se'n poden trobar en grans empreses (gimnasos, pistes esportives...) o en instal·lacions en què els treballadors esperen per entrar en servei (bombers, policies...) i la preparació física es pot considerar part indispensable de la seva professió.

Gràfic 28 | *Lloc en què feren esport els qui en varen fer en el darrer any, per grup d'edat. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

El grup de més edat (55 anys i més) presenta un perfil prou característic en aquest sentit, amb un mínim de realització d'exercici a casa seva en comparació amb altres

grups, tot i que assoleix xifres prou importants (31,2%) i les màximes en altres llocs (65,5%), davant la reducció de les pràctiques esportives en altres tipus d'entorn.

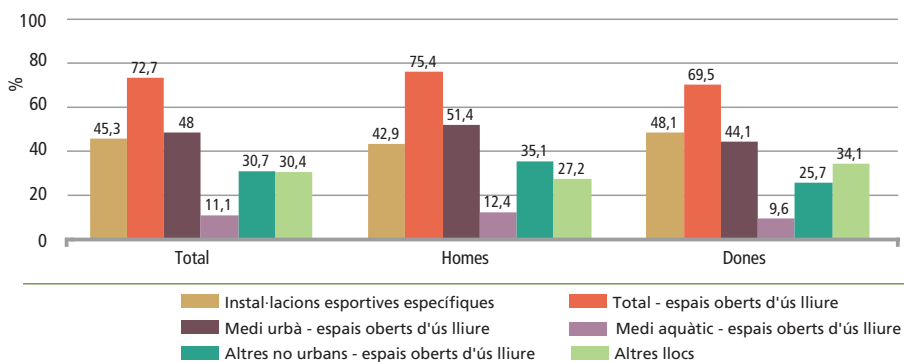
Quant al sexe, hem de dir que, com sempre, apareixen divergències eloqüents. Així, el percentatge de dones que fan esport a casa seva és més de sis punts superior al d'homes (39,8% enfront d'un 33,2%), i el mateix succeeix en la realització d'esport en centres escolars (20,7% enfront d'un 14,2%). Contràriament, la realització d'esport en centres de treball és molt més baixa (1,6% enfront d'un 4,1%), com també la realització d'esport en altres llocs no considerats, en què la diferència és inferior en prop de 10 punts (55,8% enfront del 65,2% d'homes).

7.3. Ús d'instal·lacions específiques

Un dels aspectes que també investiga l'enquesta és si es fan servir instal·lacions específiques per practicar-hi esport i si, a més, s'empren d'espais oberts d'ús lliure o si es fa en altres llocs (per exemple, una casa o altres elements que no entrin en les dues categories anteriors).

Un percentatge important de la població, pròxim al 50% (45,3%, en el conjunt de la població; 48,1%, entre les dones), fa servir instal·lacions específiques per practicar-hi esport. L'entorn més recurrent són espais oberts públics (72,7%), ja siguin urbans (el més comú, amb un 48% dels casos), no urbans (30,7%) o medis aquàtics d'ús públic (11,1%). En altres llocs es produiria poc menys d'una tercera part (30,4%) de les pràctiques esportives.

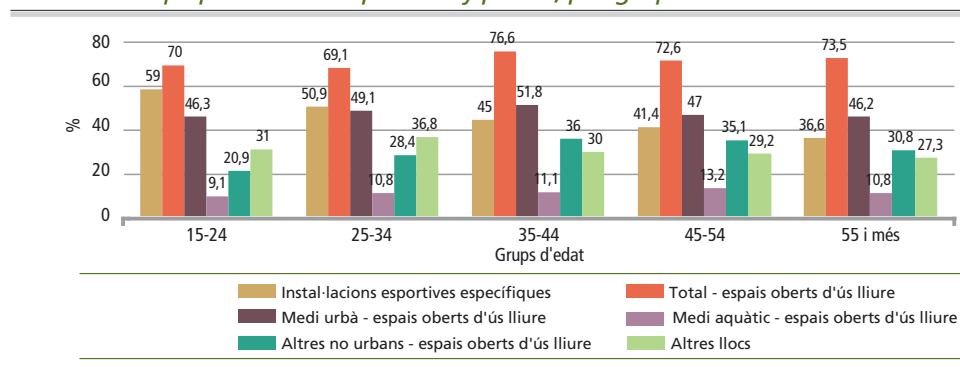
Gràfic 29 | *Tipus d'instal·lacions esportives específiques que solen utilitzar els qui practicaren esport l'any passat, per sexe. 2020*



Per sexe, hi ha un percentatge de més de 5 punts en la pràctica esportiva de les dones en instal·lacions específiques, mentre que els percentatges d'activitat en els espais oberts és superior al dels homes, principalment en els no urbans i urbans.

Per edat, detectam principalment una tendència molt clara a reduir l'activitat en instal·lacions específiques a mesura que puja l'edat dels practicants. Així, mentre que aproximadament sis de cada deu esportistes que tenen entre 15 i 24 anys fan esport en aquest tipus d'instal·lacions, poc més d'un de cada tres n'hi fa a partir dels 55 anys.

Gràfic 30 | Tipus d'instal·lacions esportives específiques que solen utilitzar els qui practiquen esport l'any passat, per grup d'edat. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Hi ha altres hàbits que no són tan clars, però sembla que, amb l'edat, hi ha una certa tendència a fer més pràctica esportiva en medis oberts i que, després del medi urbà, que és on principalment es fa, l'ús d'espais oberts no urbans adquireix protagonisme.

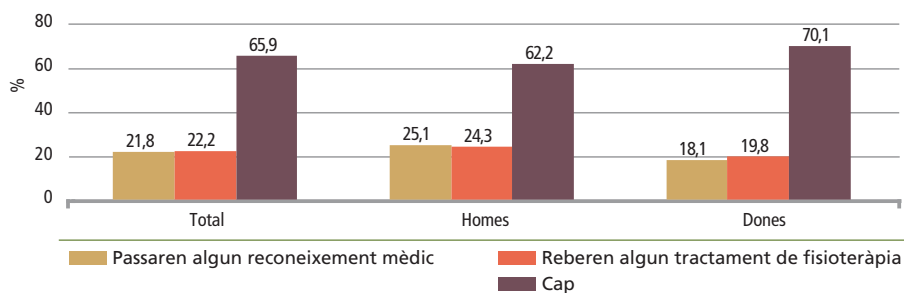
8. Controls mèdics i tractaments de fisioteràpia entre els practicants d'esport

Un dels aspectes que ens poden interessar és saber quin percentatge de les persones que fan activitats esportives han passat algun tipus de reconeixement mèdic per prevenir problemes lligats a l'estat físic abans de fer esport o durant la pràctica esportiva, o que han rebut algun tractament de fisioteràpia per resoldre algun problema sobrevingut.

A priori, abans de veure els resultats de l'enquesta, podríem pensar que seria lògic que fos molt freqüent entre els practicants d'esport fer-se reconeixements mèdics de

caràcter rutinari com a mesura bàsica de prevenció. També podríem pensar que fer-se algun tipus de reconeixement i haver rebut algun tractament fisioterapèutic va lligat a l'edat. Res més enfora de la realitat.

Gràfic 31 | *Reconeixements mèdics i sessions de fisioteràpia entre els practicants d'esport l'any passat, per sexe. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

En primer lloc, l'enquesta revela que la situació més freqüent entre els practicants d'esport és que ni hagin passat cap mena de reconeixement mèdic ni tampoc que hagin rebut cap tractament de fisioteràpia (66%). Només un de cada cinc ha passat algun reconeixement mèdic (21,8%) i una proporció molt similar (22,2%) ha rebut algun tractament fisioterapèutic.

En segon lloc, quant al sexe, detectam algunes diferències prou significatives. Les dones presenten percentatges superiors de no fer-se proves mèdiques ni tractaments de fisioteràpia (70,1% enfront del 62,2% dels homes) i és especialment significatiu el dels reconeixements mèdics (un de cada quatre homes se'n feren algun, mentre només un 18,1% de les dones passaren un reconeixement d'aquest tipus).

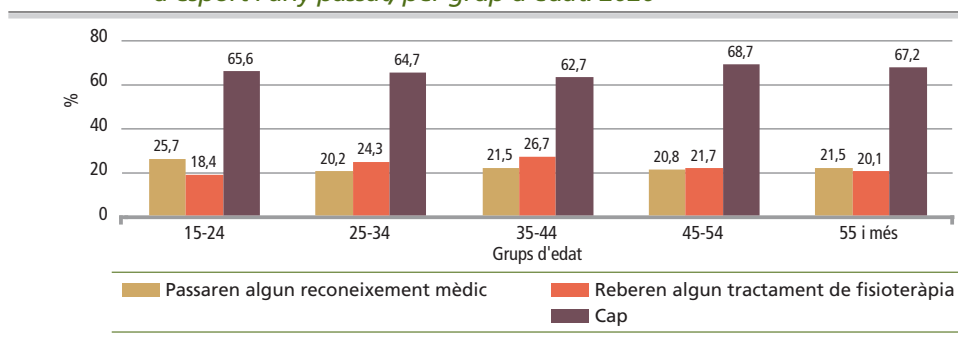
Finalment, pel que fa a l'edat, podem establir algunes conclusions, a priori potser inesperades. A banda que els percentatges són molt similars en tots els grups d'edat, destaca que les xifres més elevades de practicants d'esport que passaren algun reconeixement mèdic són dels grups d'edat més joves (15 a 24 anys), mentre que aquest mateix grup, contràriament, presenta el percentatge més baix de tractament fisioterapèutic.

La resta de grups tenen percentatges de reconeixements mèdics que oscil·len entre un 20,2% i un 21,5%, és a dir, aproximadament una de cada cinc persones prac-

ticants d'esport, incloses les de 55 anys i més (21,5%), passen un reconeixement mèdic.

Pel que fa als tractaments fisioterapèutics, els màxims es registren entre els 35 i 44 anys (26,7%), i, immediatament darrere el grup més jove, amb els percentatges més baixos sobresurt la població de més edat enquestada (55 anys i més), amb un 20,1%.

Gràfic 32 | Reconeixements mèdics i sessions de fisioteràpia entre els practicants d'esport l'any passat, per grup d'edat. 2020



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Al cap i a la fi, aquestes dades potser no són tan sorprenents, en realitat. Moltes vegades, la pràctica esportiva entre els grups més joves va lligada a activitats competitives i a l'estructura de les entitats esportives. En el cas d'esports col·lectius, s'apliquen protocols que inclouen reconeixements mèdics per saber quin és l'estat de salut dels esportistes, els quals, a més, tenen a la seva disposició equips amb fisioterapeutes. També és lògic pensar que, si moltes vegades els joves tenen més facilitat de recuperació, siguin els adults joves i de mitjana edat els qui recorrin amb més freqüència a tècniques fisioterapèutiques per recuperar-se després d'esforços intensos o millorar alguna lesió muscular, més habitual en fer sobreesforços i en començar a patir processos d'envelliment. La menor taxa de fisioteràpia en adults grans i en els col·lectius de més edat s'explica perquè ja han adaptat l'activitat esportiva a la seva capacitat física i han reduït en bona part la seva participació en activitats competitives. Aleshores, duen a terme activitats esportives de manera més tranquil·la, en entorns més lligats al gaudi del medi i en entorns oberts, i amb finalitats de gaudi i millora de l'estat físic, però sense l'exigència de les generacions més joves.

La baixa taxa general de fer-se algun reconeixement mèdic segurament té a veure amb la manca de cultura de la medicina preventiva. Aquesta desconexió encara

és molt més clamorosa amb relació a l'assistència als fisioterapeutes, els quals moltes vegades es consideren necessaris només després d'accidents o de lesions greus (rehabilitació) i no com a professionals lligats a la pràctica esportiva i a l'activitat física habituals.

En definitiva, respecte del grup que centra principalment el nostre interès, podem dir que, entre la població de més edat practicant d'esport, només una de cada cinc persones ha superat algun reconeixement mèdic i un percentatge molt similar (1,4% inferior) ha rebut algun tractament de fisioteràpia. Probablement, una de les conclusions de l'enquesta seria que s'ha de potenciar entre les persones practicants d'esport i, particularment entre les de més edat, la realització de reconeixements mèdics previs i específics per avaluar-ne l'estat físic general i evitar-los problemes greus derivats de pràctiques esportives incompatibles. Així mateix, també seria necessari potenciar la tasca de la fisioteràpia lligada a l'esport, no només en tasques de recuperació de lesions, sinó de manteniment de l'estat físic i de recuperació després d'esforços intensos.

9. Anàlisi de l'activitat física global: caminar i fer esport

L'enquesta investiga no només la pràctica esportiva, sinó també altres hàbits que poden influir en l'estat físic i la bona salut de la població, com anar a caminar amb la finalitat de millorar o mantenir l'estat físic.

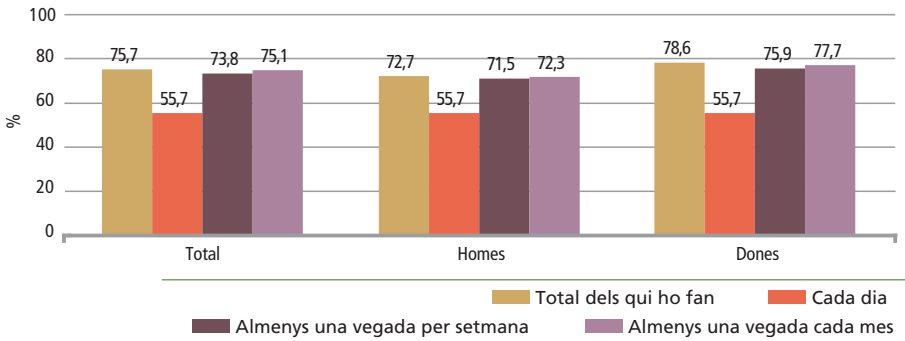
Així mateix, l'enquesta investiga la combinació de la pràctica esportiva i la deambulació amb finalitat de millorar o mantenir el bon estat físic.

9.1. La pràctica de caminar almenys deu minuts seguits per millorar o mantenir l'estat físic

Tres de cada quatre persones enquestades afirmen que caminen almenys deu minuts seguits amb aquesta finalitat durant el període enquestat. Ara bé, aquest percentatge baixa de manera considerable quan se'ls demana si fan aquesta pràctica cada dia. Així, poc més de la meitat de la població ho fa (55,7%).

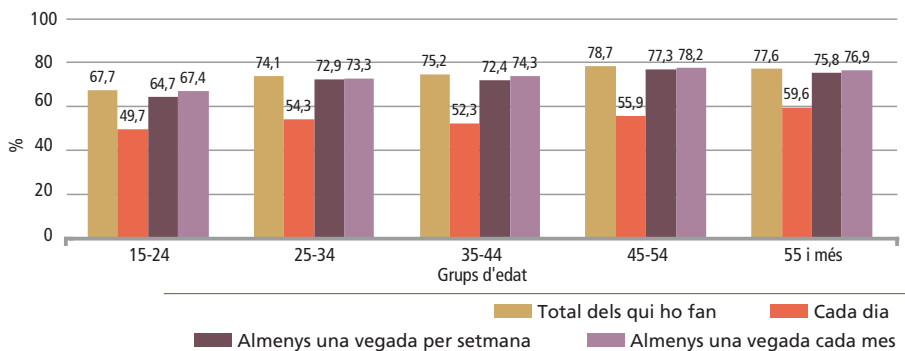
Per sexe, hi ha més dones que homes que caminen per millorar l'estat físic (78,6% enfront del 72,7%), però no hi ha desigualtats diàries, ja que el percentatge és idèntic. Cal cercar la diferència en el fet que aquesta pràctica es duu a terme amb més freqüència setmanalment, tot i que els percentatges són similars (75,9% de dones enfront del 71,5% d'homes).

Gràfic 33 | *Persones segons la freqüència amb què solen caminar o passejar almenys 10 minuts seguits per millorar o mantenir l'estat físic, per sexe. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Gràfic 34 | *Persones segons la freqüència amb què solen caminar o passejar almenys 10 minuts seguits per millorar o mantenir l'estat físic, per grup d'edat. 2020*



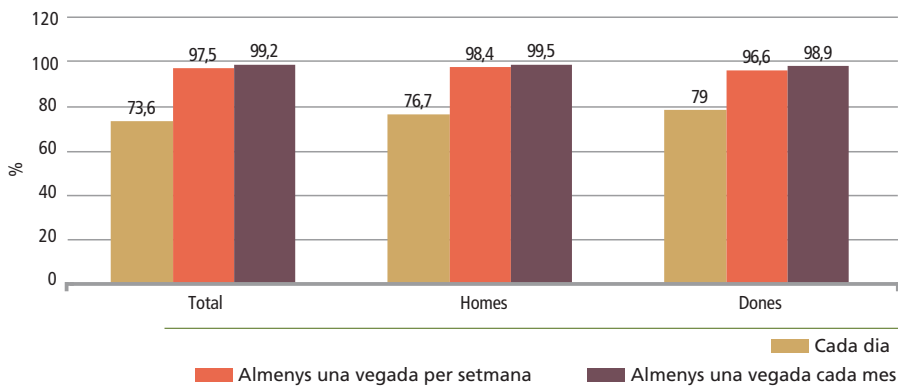
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Per edat, podem afirmar que aquesta pràctica augmenta amb l'edat: el 67,7% dels joves que tenen entre 15 i 24 anys ho fan amb aquesta finalitat i prop del 80% dels grups de més edat (78,7% de les persones que tenen entre 45 i 54 anys i 77,6% de la població de 55 anys i més). El mateix succeeix amb les freqüències.

Val a dir que això no significa exactament que caminin menys els més joves. La pregunta és si ho fan amb la finalitat de millorar i mantenir l'estat físic. Una persona pot considerar que els desplaçaments que fa, malgrat que siguin a peu, són per altres motius pràctics, com anar als centres escolars o a treballar i, que, per tant, no tenen la finalitat de mantenir o millorar l'estat físic. D'això en parlarem a l'epígraf següent.

L'enquesta, a més, presenta l'estudi de freqüències referides específicament a aquells que afirmen que caminen almenys deu minuts seguits.

Gràfic 35 | *Persones que caminen o passegen almenys 10 minuts seguits per millorar o mantenir l'estat físic, per freqüència i sexe. 2020*

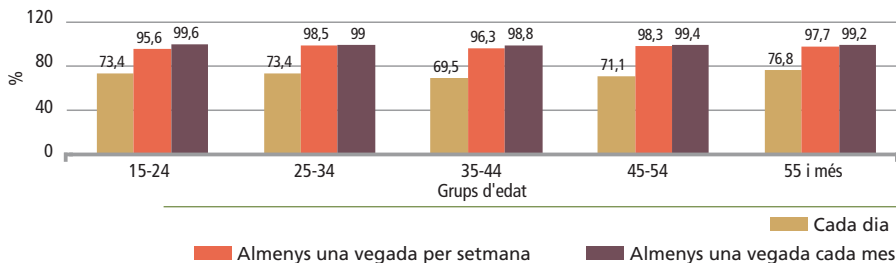


Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Podem afirmar, en primer lloc, que gairebé tres quartes parts de les persones que fan aquesta activitat deambulatòria amb la finalitat de millorar la salut, la duen a terme diàriament. Pràcticament, totes les persones que caminen ho fan, com a mínim, un dia a la setmana (97,5%). Per tant, les persones que tenen aquest hàbit el repeteixen amb una freqüència elevada. Això ens pot fer concloure que, si el grup de més edat generalitzàs aquest hàbit, milloraria l'estat de salut poblacional a partir d'una activitat física de baixa intensitat.

Per sexe, la variació disminueix en el grup dels qui caminen: les dones són les que amb una mica més de freqüència duen a terme aquesta activitat diàriament (79% enfront del 76,7%).

Gràfic 36 | *Persones que caminen o passegen almenys 10 minuts seguits per millorar o mantenir l'estat físic, per freqüència i grup d'edat. 2020*



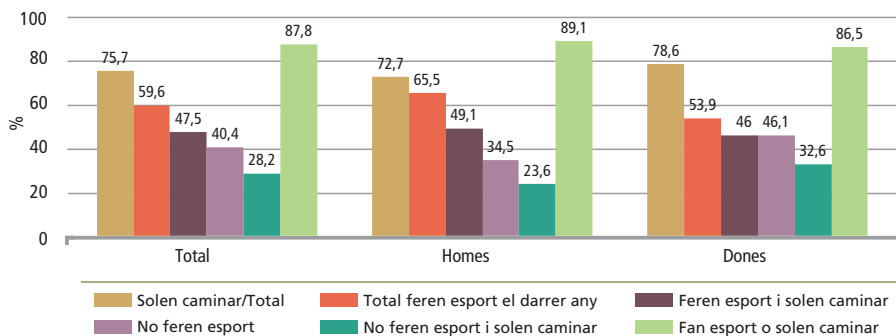
Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

Per grups d'edat, hi ha molta igualtat entre els grups analitzats. Té un percentatge més baix de freqüència diària el grup d'adults joves (35 a 44 anys), potser influït per la manca de temps derivada de les obligacions laborals i familiars, i el percentatge més elevat és el del grup de 55 anys i més (76,8%).

9.2. Combinar esport i l'activitat deambulatòria per millorar l'estat físic

Possiblement, una de les anàlisis més interessants de l'enquesta és la que planteja la combinació de la pràctica esportiva i de l'hàbit de caminar. No només s'avaluen de manera independent, sinó que també s'informa sobre les combinacions possibles entre aquests dos grups d'activitats, la qual cosa ens dona una imatge potser més real de l'activitat física general de la població.

Gràfic 37 | *Persones segons la pràctica d'esport i l'hàbit de caminar, per sexe. 2020*



Font: Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020), Ministeri de Cultura i Esport.

La conclusió principal —si ho volem plantejar en termes positius— és que una part molt important de la població o bé fa esport o bé sol sortir a caminar per millorar o mantenir l'estat físic. Ho fa el 87,8% de la població, amb uns percentatges lleugerament favorables als homes (89,1% i 86,5% de les dones).

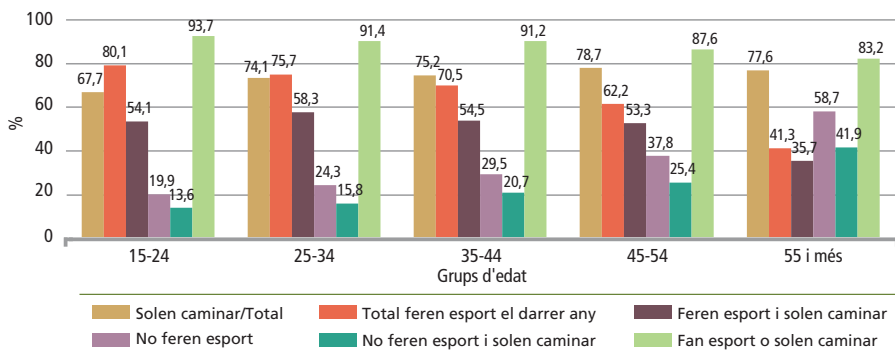
Ara bé, en una lectura en sentit contrari, que és la que pot treure a la llum un sector de la població sobre el qual cal incidir, hem de destacar que un 12% de la població espanyola (un 10,9% dels homes i un 13,5% de les dones) no fa ni esport ni camina per millorar la seva condició física.

Les diferències per sexe i activitat física són destacables, com hem vist al llarg de l'article. I les principals es troben en el percentatge de persones que fan esport, molt més elevat entre els homes (65,5%) que entre les dones (53,9%), i hi ha més dones que solen caminar (78,6%) que homes (72,7%), una proporció que no compensa el desequilibri anterior. Per tant, l'activitat física global dels homes per mantenir-se en bon estat de forma física és superior a la de les dones, com hem destacat en el primer paràgraf.

Encara molt més importants i significatives són les diferències detectades si ens regim pel paràmetre de l'edat.

El grup més jove enquestat (15 a 24 anys) presenta els percentatges més alts d'activitat global, entesa com la suma de l'esport i la pràctica de caminar amb finalitat de millorar o mantenir la forma física, amb un 93,7% del total. Aquesta proporció tan elevada s'assoleix principalment perquè l'enorme majoria de la població del grup practica esport (80,1%).

Gràfic 38 | *Persones segons la pràctica d'esport i l'hàbit de caminar, per grup d'edat. 2020*



La taxa d'activitat global disminueix amb l'edat: primer, de manera molt suau, i s'accentua a partir del grup de 45 a 54 anys (87,5% que fan esport o caminen) i arriba als mínims en el grup de la població de 55 anys i més (83,2% en total).

Es constata un fort descens de la pràctica esportiva a mesura que augmenta l'edat dels grups, de manera que la taxa de realització d'esport de la població de més edat (55 anys i més) gairebé és la meitat de la que presenta el grup més jove (un 41,3% de la població més gran fa esport). Aquest descens en l'activitat física esportiva no es compensa amb els percentatges més elevats de població que camina per mantenir l'estat físic a mesura que n'augmenta l'edat.

Per acabar aquest apartat resumirem l'activitat física global de la població de més edat. Prop del 60% de la població de 55 anys i més no fa esport i, tot i que més de tres quartes parts del col·lectiu solen caminar per millorar l'estat físic, els percentatges globals d'activitat són els més baixos dels grups establerts (83,2%). Dit en altres paraules: un 16,8% de la població té un grau d'activitat física global nul. Per tant, creiem necessari tirar endavant les iniciatives necessàries per potenciar en aquest col·lectiu activitats físiques que millorin la seva salut, encara que siguin de baixa intensitat (com, per exemple, caminar), o facilitar-los l'accés a activitats, siguin lliures o guiades, per fer pràctiques esportives.

10. Conclusions

- Es detecten diferències importants pel que fa a la pràctica esportiva d'acord amb les variables principals considerades (edat i sexe).
- L'enquesta ens ofereix dades per grups d'edat decennals, començant pel de 15 a 24 anys i acabant amb el de 55 anys i més. Una proposta amb vista a operacions estadístiques futures per conèixer la relació de la població espanyola amb l'esport és ampliar la mostra i afegir-hi almenys dos grups d'edat, de 55 a 64 anys i de 65 a 74 anys, i que el darrer fos el de 75 anys i més. Aquesta segmentació permetria fer una anàlisi més detallada de la població de més edat.
- Les motivacions principals per fer esport són, per aquest ordre, estar en forma, la salut i la diversió. Entre les dones, té més pes estar en forma i la salut; i entre els homes, tot i que aquests motius són importants, preval la diversió i l'entreteniment i l'interès a competir. Entre les persones de més edat, prenen protagonisme sobretot la salut i el manteniment físic com els motius bàsics per fer esport.

- Els motius adduïts per no fer esport, a banda del desinterès d'una part de la població que no ha fet ni fa esport mai en la vida, és la manca de temps. En el grup de més edat, aquesta causa perd molt de pes davant d'altres com l'edat i l'estat de salut.
- Hi ha una bretxa de gènere important en l'interès per les matèries esportives en general. Els nivells d'interès són més elevats entre els homes en tots els ítems plantejats (esport en general, pràctica esportiva, consum en mitjans audiovisuals, assistir a espectacles en directe...). Es detecta un descens significatiu de l'interès envers l'esport en general i la pràctica esportiva a mesura que augmenta l'edat. Pel que fa a la pràctica esportiva, tot i que minva l'interès en el grup de més edat —sobretot perquè augmenta molt el grup de qui hi té molt poc interès—, sis de cada deu diuen que hi tenen interès (valoració de 5 o més) i, d'aquests, dos de cada tres hi tenen un interès notable, i un de cada quatre, un interès elevat.
- En l'anàlisi de la pràctica esportiva en general sorgeix una bretxa de gènere important: els homes practiquen més esport i amb més freqüència que les dones. Així mateix, es detecta un descens considerable a partir dels 45 anys, fins a arribar a només un 41% de les persones de 55 anys i més que fan esport. Tot i això, qui fa esport presenta un patró de pràctica elevat: una de cada cinc persones d'aquest grup fa esport diàriament i pràcticament totes les que en fan és almenys un dia per setmana.
- Si, per contra, analitzam la pràctica esportiva dels qui fan esport, arribam a unes conclusions ben diferents. No hi ha bretxa de gènere i fins i tot entre els esportistes de més de 55 anys els percentatges de pràctica diària i setmanal són els més elevats. En definitiva, qui practica esport ho fa amb molta freqüència i conserva els hàbits esportius gairebé inalterables al llarg del temps, alhora que conserva la capacitat física.
- Quant al dia de la setmana de la pràctica esportiva, el perfil general és que més de la meitat no té un dia assignat durant la setmana; un terç, exclusivament els dies feiners, i aproximadament un 15%, els caps de setmana. Però hi torna a haver una bretxa de gènere, amb un percentatge més gran de dones dedicades a fer esport entre setmana, probablement pel rol d'atenció a la llar i als fills, al qual dediquen més temps els dies no laborables. Entre la gent de més edat augmenta el moment indistint de la pràctica esportiva, ja que hi perd pes l'activitat laboral i es disposa, a priori, de més temps.
- Quant al període de l'any per fer esport, bàsicament diferenciant entre període laboral i vacances, val a dir que prop de les tres quartes parts dels esportistes en practiquen durant tot l'any. Només dos de cada deu en fan en períodes laborables i la

resta, només durant les vacances. Hi ha certes diferències de gènere: hi ha més dones que només en fan en períodes laborables. Amb l'edat, augmenta el percentatge de població que fa esport indistintament durant tot l'any, principalment en el grup d'edat de 55 anys i més.

- Si analitzam si es practica un esport o més, veiem que hi ha poca variació entre sexes: tota la població que fa esport en fa més d'un amb molta freqüència (prop de tres de cada quatre esportistes). En canvi, sí que n'hi ha a causa de l'edat: es detecta que, a mesura que augmenta l'edat, minva la pràctica de més d'un esport. Així i tot, entre les persones de 55 anys i més, més del 60% en practica més d'un.
- Quant a la pràctica d'esports individuals i col·lectius, es revela una bretxa de gènere molt marcada: hi ha moltes menys dones que practiquen esports col·lectius. L'explicació rau en la diferent consideració social de l'esport col·lectiu, la poca atenció històrica dels mitjans de comunicació, dels patrocinadors i de la societat per l'esport femení en general i, molt en particular, per l'esport femení col·lectiu. Pel que fa a l'edat, també hi ha canvis molt significatius: així com augmenta l'edat disminueix tant la participació exclusiva en esports d'equip com la seva pràctica simultània amb individuals, i se centra en la pràctica d'esports individuals. Prop de vuit de cada deu persones de 55 anys i més només fan esports individuals.
- En general, la gran majoria de la població practica esport no competitiu (85%) i la resta en practica, en bona part, en nivells no professionals. Hi ha un desequilibri de gènere significatiu, amb una participació molt més elevada d'homes en activitats competitives, per qüestions sociològiques ja apuntades. Més decisiva és la variable edat en l'esport competitiu, en el qual detectam un fort descens a mesura que augmenten els anys (un 28% dels joves que tenen entre 15 i 24 anys, i un 7,1% dels individus de 55 anys i més).
- Pel que fa als esports practicats, hi ha dissemblances significatives d'acord amb l'edat. Els més joves practiquen més esports de tipus col·lectiu i organitzats en competicions (futbol, bàsquet...) i es dediquen a activitats més exigents (halterofília, musculació...). Contràriament, les persones de més edat opten per esports individuals (encara que els practiquin en parella o amb amics), menys competitius i adaptats a la seva capacitat física (gimnàstica suau, senderisme, natació, golf...), moltes vegades practicats en espais oberts i amb la finalitat de mantenir un bon estat físic i de salut.
- La major part dels esportistes duen a terme les activitats esportives a l'aire lliure, sigui de manera exclusiva o bé combinant-les amb d'altres en espais tancats (gimnasos, poliesportius coberts...). Només una de cada cinc persones fan esport exclusivament en espais tancats. Hi ha diferències importants entre homes i dones, i

prop d'una de cada tres dones practica esport només en espais tancats, possiblement a conseqüència de les disciplines practicades, moltes de les quals són eminentment d'interior (gimnàstica, musculació, esports amb música...). Quant a l'edat, augmenta el percentatge dels qui com més anys tenen més sovint practiquen esport només en espais oberts (prop del 55% de la població de 55 anys i més). Com sabem, les disciplines més practicades (córrer, ciclisme, tresp, muntanyisme...) són en entorns oberts i moltes vegades en plena natura.

- És molt poc freqüent la pràctica d'esport *in itinere*, anant a la feina o al centre d'estudis. I tampoc no és gaire freqüent la realització d'esport en el lloc de treball (com a màxim, un 5,5% en el grup de 35 a 44 anys). Sí que hi ha percentatges destacats de gent que fa esport als centres escolars, principalment entre els grups més joves (un 30,6% del grup de 15 a 24 anys). I també hi ha un volum important de població que fa esport a casa seva. La gent de més edat (55 anys i més) majoritàriament fa exercici en altres entorns que no són ni l'escolar ni al lloc de treball ni *in itinere*, i el percentatge de pràctica esportiva a casa seva, tot i que és elevat (un de cada tres n'hi fa), és el més baix de tots els grups. També trobam diferències significatives per sexe. Hi ha més dones que fan esport a casa seva i en centres escolars, i, en comparació amb els homes, baixen els percentatges en centres de treball i en altres indrets.
- Gairebé la meitat de la població fa servir instal·lacions específiques per fer esport, però l'entorn més recurrent són els espais oberts públics (73%), siguin urbans, no urbans o aquàtics. Les dones presenten un percentatge més elevat d'ús d'instal·lacions específiques, mentre que l'activitat en espais oberts és superior entre els homes, tant en els no urbans com en els urbans. Per edat, s'aprecia una reducció de l'ús d'instal·lacions específiques (sis de cada deu individus entre els 15 i 24 anys, i un de cada tres a partir dels 55) i, per tant, un augment dels espais oberts.
- Només una de cada cinc persones que fan esport passen algun reconeixement mèdic o reben algun tractament fisioterapèutic. Els homes tenen unes taxes percentuals entre un 7% i un 8% superiors, possiblement perquè fan més pràctica esportiva competitiva i federada. Per edat, els percentatges més elevats es registren en el grup de població esportista més jove, per les mateixes causes esmentades. I els percentatges més elevats de tractaments fisioterapèutics són en les persones de mitjana edat, que encara fan esport amb finalitat competitiva i amb un nivell d'exigència fort, però ja amb un físic que ha iniciat el declivi.

Una de les propostes que es podrien fer segons aquests resultats és la necessitat de fomentar els reconeixements mèdics previs i de seguiment durant la pràctica esportiva, principalment en el grup de més edat, per evitar problemes greus derivats

de pràctiques incompatibles amb l'estat físic. El mateix podríem dir de fomentar la tasca de la fisioteràpia aplicada a l'esport.

- Pel que fa a la pràctica de caminar almenys deu minuts seguits per millorar o mantenir l'estat de salut, hem de dir que tres quartes parts de la població afirmen que ho fan, però aquesta xifra baixa fins a poc més de la meitat (55,7%) quan es tracta d'una pràctica diària.
- Val a dir que entre els qui ja tenen l'hàbit de caminar per millorar la salut aquest comportament és molt més freqüent. Així, tres quartes parts dels qui caminen ho fan almenys deu minuts seguits cada dia i pràcticament tots ho fan almenys setmanalment (97,5%). Les dones presenten una mica més d'activitat deambulatòria diària amb la finalitat de millorar l'estat físic, i, tot i que els percentatges per edat són molt similars, els més elevats s'assoleixen en el grup de més edat (76,8% de freqüència diària).
- Consideram, però, que es pot potenciar encara més aquesta activitat de baixa intensitat per millorar la salut i el benestar de les persones de més edat de la nostra societat, com ja fan alguns ajuntaments, el Consell de Mallorca (acció Mou-te amb Salut!), conselleries de sanitat d'algunes comunitats autònomes o associacions, com l'AECC, que ofereixen rutes saludables. Cal, a més, emprendre accions coordinades per millorar-ne l'eficiència.
- L'anàlisi conjunta de les persones que o bé caminen o bé fan esport ens permet descobrir que un 12% de la població espanyola (un 10,9% dels homes i un 13,5% de les dones) no fa cap d'aquestes activitats; per tant, cal incidir especialment en aquest col·lectiu.

Per sexe, sabem que hi ha una divergència important d'activitat, sobretot pel que fa a la pràctica esportiva que no compensa que les dones presentin uns percentatges de caminar superiors.

Per edat, les tendències dispars són encara més evidents. Es detecta una gran desproporció entre el grup més jove —que presenta una activitat global màxima, sobretot pel nivell elevat de pràctica esportiva— i el de la població de 55 anys i més —que presenta la taxa d'activitat global més baixa, fruit d'un percentatge d'esport molt més baix (un 41,3% dels més grans fan esport), que no arriba a compensar-se per la pràctica de caminar. Un 16,8% de la població de més de 55 anys presenta una taxa d'activitat física nul·la, per la qual cosa cal potenciar les activitats físiques, lliures o guiades, adreçades a millorar l'estat físic i la salut del col·lectiu.

- Per acabar, volem plantejar la necessitat de potenciar tots els programes de vida activa que ofereixen les institucions públiques, entitats sense ànim de lucre i empreses privades, i donar-los a conèixer entre la gent gran. Si se'n fes més difusió, tindrien més participació i, per tant, els milloraria la salut. I, evidentment, cal engrescar totes les persones, independentment de l'edat que tinguin, però en particular les més grans, perquè adoptin hàbits de vida saludable i abandonin la vida sedentària, en cas que no ho hagin fet. La nostra salut és, en bona part, a les nostres mans.

Referències bibliogràfiques

Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2020). Divisió d'Estadística i Estudis. Secretaria General Tècnica. Ministeri de Cultura i Esport. <<https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:07b62374-bfe9-4a65-9e7e-03a09c8778c3/encuesta-de-habitos-deportivos-2020.pdf>> (publicació: juny de 2021).

Altres fonts i alguns elements d'informació sobre programes i activitats físiques per a la gent gran a les Illes Balears

Activitats físiques a l'aire lliure per a la gent gran. <<https://fundacionmallorcaintegra.org/personas-mayores/>>.

Activitats físiques i recomanacions per a les persones grans. <https://www.masqueabuelos.com/ejercicio/?gclid=CjwKCAjwqauVBhBGEiwAXOepkZHxcG8YgOcb_m3_-4rD-be7lzlovkOooqMe2sCT864gAQtdKYAWZKwRoC1fEQAvD_BwE>.

Alimentació saludable i vida activa. Direcció General de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut. Govern de les Illes Balears. <<http://e-alvac.caib.es/index.html>>.

Avantatges de l'exercici físic per a la salut. <http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/avantatges_exercici_editora_6_25_1.pdf>.

Enquesta d'hàbits esportius dels espanyols (2005). <<https://www.csd.gob.es/ca/enquesta-dhabits-esportius-dels-espanyols-2005>>.

Enquesta sobre els hàbits esportius a Espanya (2010). <<https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>>.

Enquesta d'hàbits esportius a Espanya (2015). <<https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:ebf5ee1a-69c8-4809-9e7d-30ca5425e8d9/encuesta-de-habitos-deportivos-2015.pdf>>.

«La síndrome dels avis esclaus - *Abueland*». <https://elpais.com/elpais/2019/10/09/se-senta_y_tantos/1570616637_544661.html>.

«La tercera edad, nicho y filón de la industria deportiva en España». <<https://www.palco23.com/entorno/la-tercera-edad-nicho-y-filon-de-la-industria-deportiva-en-espana>>.

Mou-te amb Salut! Consell de Mallorca. <<https://esports.conselldemallorca.cat/-/mou-te-amb-salut>>.

Rutes saludables a la ciutat de Palma. <<https://www.mobipalma.mobi/rutes-saludables/>>.

Rutes saludables de Menorca. <<http://www.menorcailladelesport.com/Contingut.aspx?IdPub=593>>.

Protocol de rutes saludables. IB-Salut. <<https://www.ibsalut.es/apmallorca/attachments/article/830/protocolo-rutas-saludables.pdf>>.

Rutes contra el sedentarisme. AECC. <<https://www.mallorcadiario.com/rutas-saludables-contra-el-sedentarismo>. <https://www.contraelcancer.es/es/talleres>>. Tallers de rutes saludables i altres activitats físiques.

FUEIB: Expert Universitari en Activitats Físiques i Recreatives per a la Tercera Edat. <<https://fueib.org/es/universitaris/19/formacion/curso/862/experto-universitario-en-actividades-fisicas-y-recreativas-para-la-tercera-edad-titulo-propio-de-la->>.

Premis FIFA - eSports - Simulador de futbol FIFA - EA Sports. <<https://www.marca.com/esports/fifa/2020/10/14/5f872d40ca4741566f8b45c1.html>>.

Autor

FERRAN DÍDAC LLUCH I DUBON

Maó (1965). Geògraf. Funcionari del cos superior de l'escala humanística i de ciències socials – especialitat geografia del Govern de les Illes Balears. Ha publicat diversos llibres i articles sobre la geografia i la demografia de les Illes Balears. Entre els llibres destaquen *L'epidèmia de grip de l'any 1918 a les Illes Balears*, El Tall (1991, 219 pp.); *Geografia de les illes Balears*, Leonard Muntaner Editor (1997, 337 pp.) i *Geografia de les illes Balears. Física i ambiental*, Leonard Muntaner Editor (2018, 548 pp.). És coautor del capítol sobre demografia de la *Memòria econòmica i social* del Consell Econòmic i Social de les Illes Balears. En el camp de l'envelliment, destaquen —a banda d'altres— els articles publicats a *l'Anuari de l'Envelliment de les Illes Balears*: «Introducció a l'estudi de la població estrangera de 65 i més anys resident a les Illes Balears en el context de la nova fase demogràfica multicultural» (Anuari 2010, 17-74); «Anàlisi de les característiques del sobreenvelliment femení a les Illes Balears» (Anuari 2011, 21-77); «La població nonagenària a les Illes Balears: una aproximació estadística» (Anuari 2012, 49-76); «Les noves tecnologies i la tercera edat a les Illes Balears» (Anuari 2013, 103-141); «Els impactes ocults de la crisi econòmica en la tercera edat» (Anuari 2014, 153-182); «Recuperar la llengua del cor: el coneixement i l'ús de la llengua catalana de la població de 65 i més anys a les Illes Balears» (Anuari 2015, 25-62); «Un perfil aproximat de la població de la tercera edat a les Illes Balears. Indicadors estadístics bàsics» (Anuari 2016, 31-94); «Una aproximació al patró actual de la mortalitat general i de la tercera edat a les Illes Balears» (Anuari 2017, pp. 49-81); «Eutanàsia: el dret a decidir el moment de morir» (Anuari 2019, pp. 431-461); «La primera onada de la COVID-19 a les Illes Balears: reflexions generals, anàlisi de dades i repercussions sobre la tercera edat» (Anuari 2020, pp. 33-91) i «Violència de gènere i persones grans» (Anuari 2020, pp. 69-120). En el camp de la narrativa ha publicat *Contes contemporanis (1.0)*, Leonard Muntaner Editor, 2015, 160 pp.

