

La práctica deportiva en la sociedad española. Pautas, tendencias y evolución reciente

RAMON LLOPIS GOIG*

RESUMEN

Este artículo presenta un análisis de las principales pautas y la reciente evolución de la práctica deportiva en la sociedad española. A partir de las encuestas de hábitos deportivos realizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas, se examinan las características de la práctica deportiva y los principales cambios surgidos con el paso del tiempo. Más allá de la extensión social de la práctica deportiva y la progresiva incorporación a la misma de las mujeres y la población de mayor edad, el estudio muestra los principales factores y tendencias que impulsan la transformación de la cultura deportiva en la sociedad española actual.

1. INTRODUCCIÓN

En el curso de las últimas décadas, la sociedad española ha experimentado grandes transformaciones derivadas de los procesos de globalización, digitalización e individualización de la vida social, que han tenido una gran repercusión en las interacciones sociales y en los universos vitales de la población. Estos cambios han afectado también al sistema deportivo que, en los últimos años, ha conocido un destacado incremento y diversificación de la práctica de acti-

vidades físicas y deportivas. Junto a los deportes modernos, surgidos en la Inglaterra de los siglos XVIII y XIX, se han desarrollado otras modalidades deportivas que tienen como aspectos centrales el entretenimiento, la relajación, el aumento de la calidad de vida y el fortalecimiento de la salud. En paralelo a este ensanchamiento del campo deportivo, se ha producido también una expansión de la red de instalaciones y espacios deportivos que revela la pluralidad de intereses y motivos por los que se practican las distintas actividades físicas y deportivas. Todo ello es una muestra del proceso de desarrollo y diversificación de la cultura deportiva que se despliega como correlato isomorfo de los procesos de modernización, pluralización e individualización societal a los que la literatura sociológica ha prestado gran atención en los últimos años (Borgers *et al.*, 2018).

A resultados de esos procesos, la imagen que durante mucho tiempo caracterizó al deporte se ha visto plenamente alterada para dejar de ser una actividad asociada a personas jóvenes, varones y con un alto nivel educativo y socioeconómico. El desarrollo y diversificación de la cultura deportiva ha facilitado el acceso a la actividad física y deportiva de las mujeres y las personas de mayor edad. Este proceso se está desarrollando a ritmos muy variables en el contexto europeo y su evolución depende no solo de los enfoques y características de las políticas públicas, sino

* Universidad de Valencia (ramon.llopis@uv.es).

también de la influencia del papel desempeñado por el sector privado, del nivel socioeconómico alcanzado por el país y de las tradiciones existentes en materia de cultura deportiva.

En España, la participación en actividades físicas y deportivas ha experimentado un destacado crecimiento en los últimos años. Transcurrido el primer cuarto del siglo XXI, tanto las tasas de práctica deportiva referidas al conjunto de la población, como las relativas a las mujeres y a las personas de mayor edad –ambos grupos con reducidos niveles de acceso al deporte hace solo unas décadas– han alcanzado unas cuotas satisfactorias, aunque todavía con potencial de desarrollo, tanto si se tiene en cuenta las diferencias que siguen existiendo con respecto a los hombres, como si se las compara con las registradas en otros países de la Unión Europea.

Este artículo se centra en la práctica deportiva de la población española y examina sus principales características y evolución en el curso de las últimas décadas. El estudio se apoya empíricamente en las encuestas sobre hábitos deportivos realizadas durante los últimos cincuenta años por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Aunque se trata de fuentes oficiales cuyos resultados básicos ya han sido previamente difundidos, es necesario profundizar en los mismos desde una perspectiva sociológica para dotarlos de un marco de análisis que vaya más allá de su carácter descriptivo y aparente simplicidad. De acuerdo con este planteamiento, este trabajo comienza con un apartado en el que se examina la evolución de la práctica deportiva de la población española en los últimos cincuenta años. A continuación, se señalan los principales rasgos y tendencias que han caracterizado su evolución durante ese periodo. El apartado posterior se centra en los contenidos y las características de la cultura deportiva y, tras este, el trabajo finaliza con una sección de conclusiones.

2. EL LENTO PERO SOSTENIDO CRECIMIENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Según la *Encuesta de Hábitos Deportivos* publicada recientemente por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2024), un 47,9 por ciento de la población española de 15

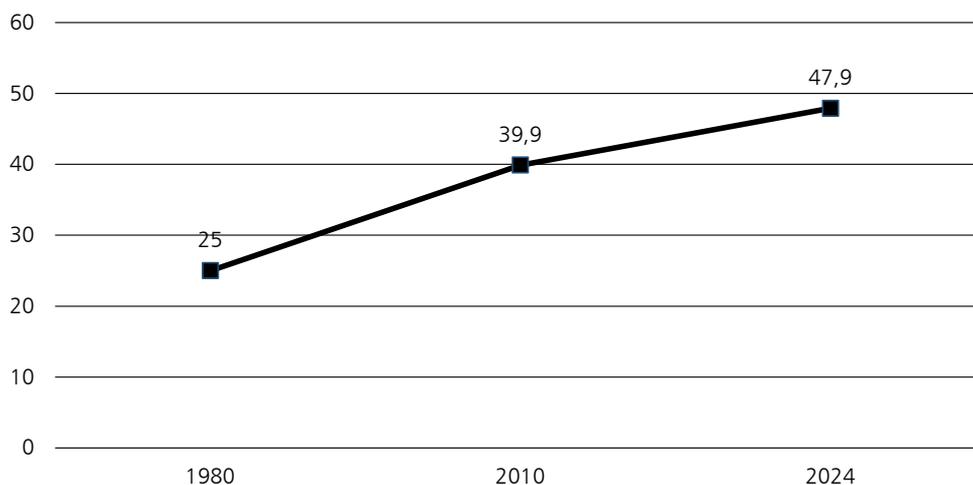
y más años practica algún deporte. Este porcentaje es prácticamente el doble que el registrado cinco décadas antes, en 1980, cuando se situaba en un 25 por ciento (García Ferrando, 1982: 60). Aunque entre estas dos encuestas se han realizado otras, la serie presentada en el gráfico 1 solo incluye la realizada en 2010, pues es la única metodológicamente comparable con las mencionadas. La razón estriba en que, entre las realizadas por el CIS, solo las encuestas de 1980, 2010 y 2024 se diseñaron con un universo que carece de límite superior de edad¹. Hay que señalar que antes de la encuesta de 1980 se llevaron a cabo otras que hoy son mucho menos conocidas. Una de ellas fue la que realizó ICSA Gallup por encargo de la Delegación Nacional de Deportes en 1975. Dirigida al mismo ámbito poblacional y con idéntica operacionalización de la práctica deportiva, esta encuesta arrojó una tasa global del 22 por ciento (ICSA Gallup, 1975: 25). No obstante, estos estudios difieren en otros aspectos de las encuestas incluidas en la serie y, además, son prácticamente ilocalizables. Por otro lado, el Ministerio de Cultura y Deportes ha realizado tres encuestas de hábitos deportivos en 2015, 2020 y 2022 que también tienen como universo la población de 15 y más años. No obstante, estas encuestas recurren a una operacionalización de la práctica deportiva distinta de la que aplica el CIS. Dado que el análisis de la evolución en el tiempo es un objetivo central de este artículo y que las encuestas del CIS cubren un periodo histórico más amplio, se ha optado por recurrir únicamente a estas últimas.

Aclarados estos extremos, el gráfico 1 revela que, en 1980, la práctica deportiva alcanzaba a una cuarta parte de la población española de 15 y más años. Treinta años después, en 2010, la proporción de practicantes había aumentado 15 unidades porcentuales y se situaba en el 39,9 por ciento. Catorce años después, en la reciente encuesta de 2024, se ha registrado un aumento de ocho puntos con respecto a 2010 que permite afirmar que la práctica deportiva prácticamente alcanza a la mitad de la población española de 15 y más años, concretamente a un 47,9 por ciento.

¹ El universo de las encuestas de 1980 y 2010 fue la población de 15 y más años (García Ferrando, 1982: 213; CIS, 2010), mientras que en el caso de la de 2024 se trató de la población mayor de 15 años (CIS, 2024). Por otro lado, la técnica de recogida de datos de las dos primeras encuestas fue la entrevista personal, mientras que la tercera se realizó por medio de entrevistas telefónicas.

GRÁFICO 1

EVOLUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA, POBLACIÓN DE 15 Y MÁS AÑOS, 1980-2024, (EN PORCENTAJE)



Fuentes: Elaboración propia a partir de García Ferrando (1982: 60) y CIS (2010 y 2024).

La evolución de la práctica deportiva entre 1980 y 2024 no puede valorarse más que de modo positivo, en la medida que muestra un crecimiento lento, pero sostenido en el tiempo. Además, el crecimiento registrado no solo se refiere a la ampliación de la cobertura, es decir, a la extensión de la práctica deportiva en el conjunto de la sociedad española. Se ha producido también una intensificación de la práctica deportiva: un 70,3 por ciento de la población que practica deporte actualmente lo hace tres o más veces a la semana (CIS, 2024), mientras que catorce años antes, en 2010, ese porcentaje era del 55,8 por ciento (CIS, 2010). La actividad físico-deportiva, por tanto, ha aumentado su presencia en la vida cotidiana de la población española. Esa intensificación es también un reflejo de los avances que se han producido en la cultura deportiva, pues la frecuencia con que se llevan a cabo este tipo de actividades resulta determinante para su consolidación como hábito y, por tanto, para su consideración como parte integrante de los estilos de vida de la población. Por otro lado, la regularidad de la práctica deportiva no está asociada al sexo ni a la edad. La proporción de mujeres que practican una actividad física o deportiva tres o más veces a la semana es prácticamente la misma que la de los hombres: 69,2 por ciento y 71,3 por ciento, respectivamente. Del mismo

modo, la proporción de personas que practican alguna actividad física o deportiva tres o más veces a la semana supera el 60 por ciento en todos los tramos de edad. Es superior al 70 por ciento en menores de 35 y mayores de 55 años y solo en los tramos de edad centrales –las personas entre 35 y 54 años– la citada regularidad se sitúa entre el 60 y el 70 por ciento (CIS, 2024).

Además de la evolución en el tiempo, conviene examinar y situar la práctica deportiva de la población española en el contexto europeo. Para ello, es necesario recurrir a los Eurobarómetros sobre actividad física y deporte que realiza periódicamente la Comisión Europea, siendo el más reciente el publicado en 2022 (European Commission, 2022). Aunque el enfoque metodológico, el diseño muestral y la operacionalización de la práctica deportiva que caracteriza a estas encuestas difiere considerablemente de las realizadas por el CIS, se trata de una fuente irremplazable para proporcionar base empírica a cualquier ejercicio de comparación sincrónica. De acuerdo con esta fuente, la práctica deportiva semanal (de una a cinco veces a la semana) de la población española alcanza un 41,7 por ciento, algo más de tres puntos por encima del promedio de los 27 países de la Unión Europea. Esta tasa sitúa a España en la duodécima posición, muy por detrás de Finlandia (70,9 por ciento),

Luxemburgo (63,2 por ciento), Países Bajos (59,9 por ciento), Suecia (59,3) o Dinamarca (59,1 por ciento), que son los que alcanzan las puntuaciones más altas; ligeramente por encima de países como Francia (41,5 por ciento) o Austria (41,5 por ciento) y claramente superior a Italia (33,5 por ciento), Grecia (23 por ciento), Polonia (22,7 por ciento), Portugal (22,2 por ciento), Bulgaria (20,9 por ciento) o Rumanía (19,6 por ciento) (European Commission, 2022: 10).

y 18 puntos en 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011b: 23-24). Ese diferencial se mantenía de forma persistente, encuesta tras encuesta, en un contexto de paulatino crecimiento de la práctica deportiva tanto de los hombres como de las mujeres. Todo ello ponía de manifiesto la existencia de obstáculos y barreras de carácter cultural, fuertemente enraizados en la sociedad española y estrechamente relacionados con la idea que cada sexo tiene de la imagen con la que puede presentarse y relacionarse con los demás. Tradicionalmente, el deporte ha constituido un espacio de construcción de la masculinidad y las consecuencias de ello han estado muy presentes en la sociedad española hasta fechas recientes. Sin embargo, la última encuesta de hábitos deportivos realizada por el CIS reducía la diferencia de los hombres con respecto a las mujeres a 5,1 puntos (CIS, 2024), la distancia más corta obtenida en ninguna otra encuesta.

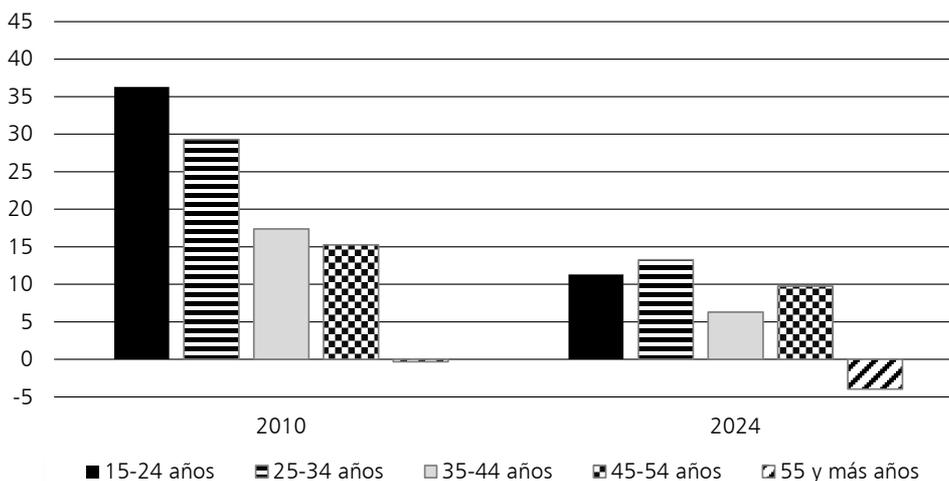
3. LA REDUCCIÓN DE LA BRECHA DEPORTIVA ENTRE HOMBRES Y MUJERES

En un informe sobre la evolución de los principales indicadores de la situación del sistema deportivo español publicado en 2011, mi coautor y yo señalábamos que las encuestas de participación deportiva realizadas en España desde la década de 1980 mostraban la existencia de un diferencial entre la práctica deportiva de hombres y mujeres que se situaba entre los dieciséis y los diecinueve puntos: 16 puntos en 1980; 18 puntos en 1990; 19 puntos en 2000

Si comparamos las tasas de práctica deportiva de hombres y mujeres por grupos de edad en 2010 (cuando la distancia entre ambos sexos era aún de 18 puntos) con las de 2024, podemos comprobar que las diferencias se han recortado en todos los tramos de edad (véase gráfico 2). En 2010, las diferencias entre

GRÁFICO 2

DIFERENCIAS ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE HOMBRES Y MUJERES EN 2010 Y 2024, POBLACIÓN DE 15 Y MÁS AÑOS (EN PORCENTAJE)



Fuente: Elaboración propia a partir de CIS (2010 y 2024).

hombres y mujeres superaban los 15 puntos en todos los grupos, excepto en el de más de 54 años, en el que estaban muy igualados. En 2024, las mujeres de 55 y más años ya practican más deporte que los hombres y las diferencias en los restantes tramos de edad se encuentran por debajo de los 15 puntos. Es especialmente llamativa la fuerte reducción en el grupo de 15 a 24 años, el grupo de edad en el que tradicionalmente los varones alcanzaban las tasas de práctica deportiva más elevadas.

La evolución apuntada está relacionada con los cambios socioculturales que se han producido en la sociedad española desde los prolegómenos del siglo XXI en lo que se refiere al papel social de las mujeres (Díaz y González, 2015). Estos avances han tenido su reflejo en la participación de las mujeres en todo tipo de actividades y, entre ellas, naturalmente, las deportivas. Todo ello es una clara muestra de que las mujeres españolas se encuentran cada vez más emancipadas de la anterior sumisión patriarcal y constituye una clara muestra de la mayor heterogeneidad que caracteriza a la identifica-

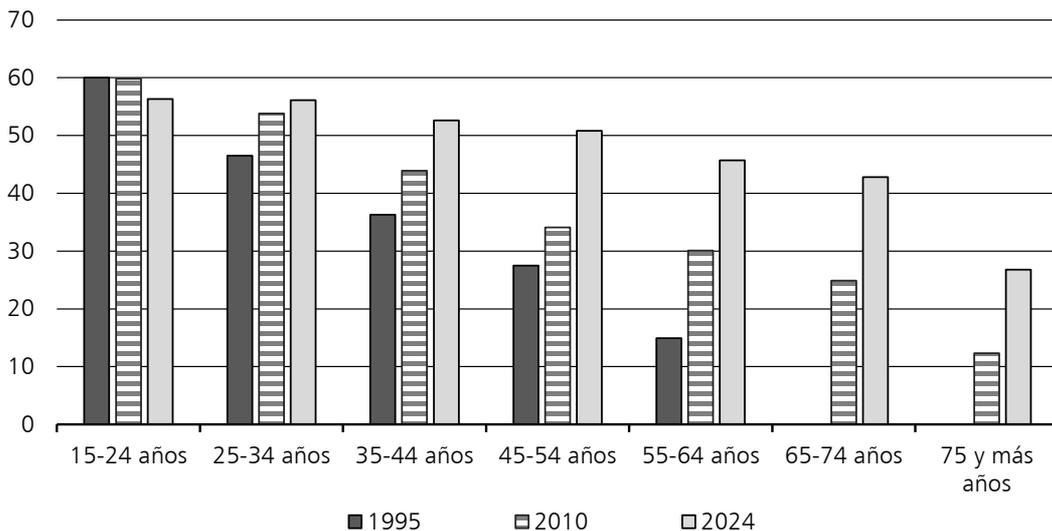
ción de género en nuestro país. Naturalmente, habrá que prestar atención a la evolución futura de estos indicadores para comprobar el grado en que se confirma la tendencia apuntada en la encuesta más reciente.

4. LA AMPLIACIÓN DEL RANGO DE EDAD DE LA POBLACIÓN QUE PRACTICA DEPORTE

De acuerdo con los resultados de la encuesta de hábitos deportivos realizada en 1980, solo un 8 por ciento de la población española entre 51 y 60 años practicaba algún deporte. Ese porcentaje se reducía hasta un 5 por ciento entre las personas de más de 60 años (García Ferrando, 1982: 61). Estas cifras están estrechamente relacionadas con la mentalidad imperante en aquel periodo, en virtud de la cual la práctica deportiva era comúnmente considerada como una actividad propia de las personas jóvenes y, en cierto modo, inadecuada para las de mayor edad. Tanto es

GRÁFICO 3

EVOLUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA SEGÚN GRUPOS DE EDAD, 1995-2024 (EN PORCENTAJE)



Nota: La encuesta de 1995 no incluyó a mayores de 64 años.
Fuente: Elaboración propia a partir de CIS (1995, 2010 y 2024).

así que las encuestas de hábitos deportivos que se realizaron con posterioridad establecieron un límite superior de edad al universo del estudio² y hasta el año 2010 no se volvió a disponer de una encuesta cuyo universo abarcara a toda la población de 15 y más años.

El gráfico 3 muestra la evolución de la práctica deportiva por grupos de edad durante los últimos treinta años. Incluye las encuestas de 1995, 2010 y 2024. La de 1995 no incluía a personas de más de 65 años y, por tanto, no proporciona información para los grupos de 65 a 74 y para los de 75 años y más. Aún así, la información disponible muestra claramente que los cambios que se han producido en la sociedad española en relación con la participación deportiva están estrechamente relacionados con la estructura de edades.

En 1995, había una relación de tipo lineal y carácter negativo entre la edad y la práctica deportiva: a medida que aumentaba la primera disminuía la segunda. Esta asociación se mantenía en 2010, aunque para entonces ya se había producido una clara reducción de la pendiente, ya que las tasas del grupo más joven se habían estancado respecto a 1995 y las de los mayores de 25 años se habían incrementado de manera significativa. Es particularmente llamativo el fuerte aumento de la tasa de práctica deportiva del grupo de 55 a 64 años y las cifras con que se estrenan los grupos de 65 a 74 años y los de 75 y más años en 2010. Todo ello pone de manifiesto que a esas alturas ya se había iniciado lo que en trabajos previos hemos definido como una *revolución silenciosa*. Con este término nos referíamos a la transformación de los estilos de vida de las personas de mayor edad y a la creciente indiferenciación de estas respecto a las generaciones más jóvenes, al menos en lo relativo a la práctica deportiva (García Ferrando y Llopis, 2011a: 53; García Ferrando y Llopis, 2011b: 30). La tendencia registrada en 2010 respecto a 1995 se intensifica en 2024, en este caso con una reducción de la pendiente mucho mayor. Por un lado, mengua la tasa de práctica deportiva del grupo de 15 a 24 años. Por otro lado, la práctica deportiva aumenta en todas las personas mayores de 25 años y, de manera

² En las encuestas de 1985 y 1990, el ámbito poblacional fueron las personas de 15 a 60 años. En 1995 se amplió a la población de 15 a 65 años y en las dos encuestas siguientes, las de 2000 y 2005, se amplió hasta los 75 años.

especial, en las mayores de 45 años. Estas tendencias ponen de manifiesto la extraordinaria transformación sociodemográfica de la práctica deportiva que se ha ido desarrollando en las últimas décadas en la sociedad española.

5. LA PERSISTENCIA DEL EFECTO DE LA CLASE SOCIAL

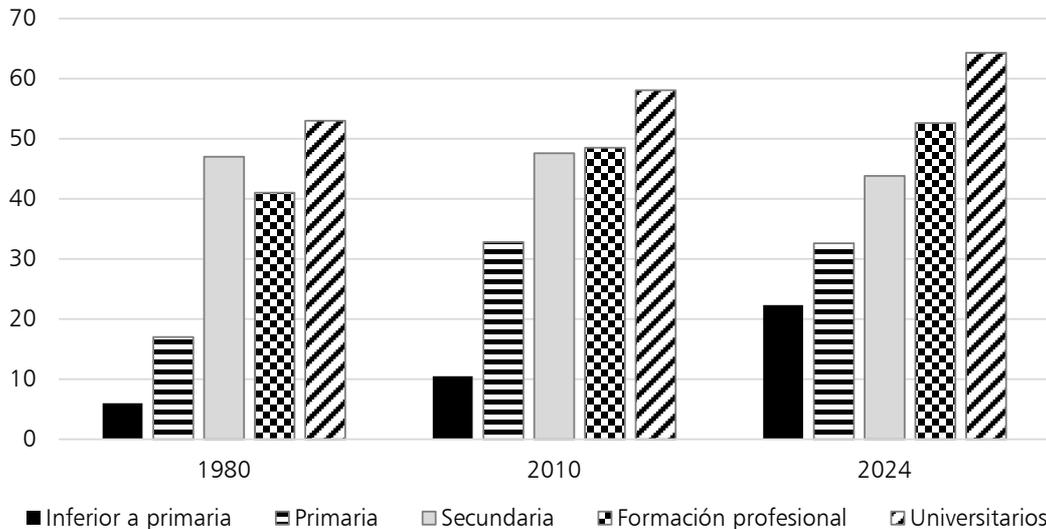
Uno de los aspectos de mayor interés para el análisis sociológico es el relativo a la influencia que ejerce la posición socioeconómica sobre la práctica deportiva. Las medidas más utilizadas para examinar la magnitud de esa influencia han sido el nivel de estudios, los ingresos económicos del hogar y el perfil ocupacional. En este apartado examinamos la influencia de esas tres variables en la práctica deportiva.

El nivel de estudios alcanzado por un individuo es una medida de uno de los tipos de capital cultural identificados por Pierre Bourdieu, concretamente, el capital cultural institucionalizado (Bourdieu, 2001). El capital cultural institucionalizado se encuentra reconocido por la posesión de un título escolar y se puede manifestar en los intereses y comportamientos de los individuos; entre ellos, los que se despliegan en el ámbito del ocio y el deporte. Al margen de ello, el nivel de estudios influye también en la práctica deportiva en la medida en que los conocimientos y las habilidades adquiridas a través de la educación formal pueden aumentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física-deportiva para el cuidado del cuerpo, para el fortalecimiento de la salud y para la prevención de enfermedades no transmisibles. Además, el nivel de estudios de una persona es también un reflejo del capital económico y cultural de su familia de origen y, por tanto, un indicio muy revelador de otros recursos como el nivel de ingresos o el perfil ocupacional, que también pueden estar estrechamente asociados a la práctica deportiva (Moreno *et al.*, 2022: 477).

El gráfico 4 muestra las tasas de práctica deportiva de la población española en función de su grado de instrucción, clasificado este en cinco grupos: enseñanza primaria sin completar, enseñanza primaria, enseñanza secundaria, formación profesional y estudios universitarios.

GRÁFICO 4

PRÁCTICA DEPORTIVA SEGÚN ESTUDIOS, POBLACIÓN DE 15 Y MÁS AÑOS, 1980-2024 (EN PORCENTAJE)



Fuentes: Elaboración propia a partir de García Ferrando (1982: 61) y CIS (2010 y 2024).

Dos hechos resultan evidentes al examinar la información incluida en el gráfico 4. En primer lugar, hay una estrecha asociación entre los estudios y la práctica deportiva, en virtud de la cual cuanto mayor es el nivel de los primeros mayor es el grado de la segunda. Esa asociación se mantiene firme con el paso del tiempo, aunque se reduce la diferencia entre las personas con más y menos estudios. En segundo lugar, la práctica deportiva ha aumentado en todos los niveles de instrucción en el periodo analizado, con la excepción de las personas que han cursado estudios de enseñanza secundaria, un perfil que mantiene parecidas tasas en las tres encuestas. Mientras en 1980 solo eran superadas por el grupo con estudios universitarios, en 2010 y, sobre todo, en 2024 se ven adelantadas además por las personas con formación profesional. En ello puede haber influido el incremento de los niveles formativos de la sociedad española, así como la reforma y el posterior auge de la formación profesional.

Los ingresos económicos son también un indicador al que se recurre con frecuencia para examinar el efecto de la posición socioeconómica sobre la práctica deportiva de la pobla-

ción. La razón de ello es que son una medida directa de los recursos económicos disponibles para los miembros de una familia y, en consecuencia, de las facilidades con que cuentan para acceder a instalaciones, clubes, equipamientos o programas deportivos que permitan realizar y perfeccionar alguna de las distintas formas de actividad física y deportiva. Aunque se trata de una variable que no siempre se incluye en el diseño de los estudios de hábitos deportivos, sí fue incluida en la encuesta del CIS de 2024. Los resultados de esta encuesta revelan la existencia de una relación lineal positiva entre los ingresos mensuales del hogar y la práctica deportiva de la población. Las personas cuya familia de pertenencia dispone de unos ingresos mensuales superiores a los 5.000 euros registran una tasa de actividad deportiva del 67,9 por ciento, veinte unidades porcentuales por encima del promedio poblacional. Por el contrario, solo un 32 por ciento de la población que reside en hogares cuyos ingresos mensuales son inferiores a 1.100 euros realiza algún tipo de actividad física o deportiva.

El perfil ocupacional es otra de las medidas de posición socioeconómica de mayor inte-

rés para el análisis de la práctica deportiva. La ocupación está relacionada, en primer lugar, con los ingresos, a los que ya hemos hecho referencia. Los perfiles ocupacionales más elevados suelen disponer de más recursos económicos y esto les permite acceder a la práctica de un rango más amplio de especialidades deportivas y, sobre todo, a aquellas que suponen un desembolso económico que no está al alcance de toda la población. Pero el tipo de ocupación también puede tener otras repercusiones, ya que las clases altas suelen gozar de una mayor seguridad, autonomía y flexibilidad en la relación laboral, aspectos todos ellos que pueden proporcionarles unas mejores condiciones y un acceso más fácil a las instalaciones, a los clubes y a los servicios deportivos que a las personas con peor posición socioeconómica (Muñoz y Martínez, 2020: 457).

Los datos recogidos en el cuadro 1 revelan la evolución de la práctica deportiva entre 2010 y 2024 a partir de una medida de posi-

ción socioeconómica que combina el perfil ocupacional de la población activa y la situación específica de la población inactiva. La primera observación que puede realizarse es que, salvo dos, todas las demás posiciones han elevado sus tasas de práctica deportiva en el periodo examinado. Las dos excepciones son la población parada y la que está estudiando. Estas dos situaciones registran retrocesos de seis y cuatro unidades porcentuales respectivamente. Este descenso es llamativo en un contexto en el que la práctica deportiva general ha pasado del 39,9 por ciento de 2010 al 47,9 por ciento en 2024 pero –al menos entre quienes estudian– puede estar relacionado con la reducción de las tasas de práctica deportiva de las personas de menos de 25 años a la que se ha hecho alusión en el apartado anterior. Todos los demás perfiles experimentan aumentos en el periodo examinado. Los que menos crecen, lo hacen no obstante por encima de los cinco puntos: el personal de apoyo administrativo, el

CUADRO 1

PRÁCTICA DEPORTIVA SEGÚN OCUPACIÓN (ACTIVOS E INACTIVOS), POBLACIÓN DE 15 Y MÁS AÑOS, 2010-2024 (EN PORCENTAJE)

Ocupación	2010	2024
Directores/as y gerentes	40,0	64,3
Profesionales, científicos/as e intelectuales	57,5	69,1
Técnicos/as y profesionales de nivel medio	51,4	63,0
Personal de apoyo administrativo	45,5	54,3
Trabajadores/as de servicios y vendedores/as de comercios y mercados	40,6	48,5
Agricultores/as y trabajadores/as agropecuarios/as, forestales y pesqueros/as	21,4	47,3
Oficiales/as, operarios/as y artesanos/as	36,3	49,0
Operadores/as de instalaciones y máquinas y ensambladores/as	36,3	43,5
Ocupaciones elementales	30,1	41,8
Ocupaciones militares y cuerpos policiales	57,1	86,3
Jubilado o pensionista (anteriormente ha trabajado)	21,7	36,7
Trabajo doméstico no remunerado	23,4	34,8
Estudiantes	64,9	60,6
Parados/as	44,3	37,9

Fuente: Elaboración propia a partir de CIS (2010 y 2024).

personal comercial y de servicios y el personal operario de instalaciones y a cargo de maquinaria. El resto de las posiciones registra puntuaciones de práctica deportiva más de diez puntos por encima de las alcanzadas en 2010. Destacan especialmente los incrementos obtenidos por las personas en posiciones directivas y gerenciales, las que trabajan o están al frente de explotaciones agropecuarias, forestales y pesqueras y las que se dedican a ocupaciones militares o pertenecen a los cuerpos policiales. Los niveles más bajos de práctica deportiva siguen correspondiendo a las personas jubiladas y las dedicadas a las tareas del hogar, pero con aumentos respecto a 2010 de 15 y 11 puntos, respectivamente.

El gradiente identificado en la magnitud de la práctica deportiva según el nivel de estudios, los ingresos del hogar y el perfil ocupacional se observa también en la autodefinición que realiza la población respecto a su propia clase de pertenencia, lo que habitualmente se conoce como la clase social subjetiva. De acuerdo con los resultados de la última encuesta de hábitos deportivos del CIS, las personas que se auto-definen como de clase alta y media alta registran una tasa de práctica deportiva del 63,5 por ciento. Esta proporción desciende diez puntos entre quienes se consideran de clase media-media y 13 entre quienes se sitúan en la clase trabajadora. La práctica deportiva de las personas que se ubican en las posiciones inferiores de la escala social se encuentra ya por debajo del promedio poblacional: 46,5 por ciento entre quienes se consideran de clase media-baja y 38,4 por ciento entre quienes optan por denominaciones como clase baja o pobre (CIS, 2024).

6. LA METAMORFOSIS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Las encuestas de hábitos deportivos han dedicado una atención especial al conocimiento de las características de la práctica deportiva. Entre los distintos aspectos asociados a este objetivo hay al menos dos cuestiones cuya evolución en el tiempo merece la pena abordar y a las que nos referimos a continuación: cuáles son las modalidades deportivas más practicadas en España y de qué modo se practican.

Con respecto a la primera pregunta, habría que decir que en las últimas décadas de ha producido una clara *diversificación* de las actividades físicas y deportivas practicadas que ha supuesto una auténtica reconfiguración o metamorfosis del ecosistema deportivo. No hay más que echar un vistazo al listado de actividades incluidas en los cuestionarios de las encuestas de hábitos deportivos para comprobar que estas han ido ampliándose de manera progresiva para mejorar su capacidad de reflejar los cambios que se estaban produciendo en la sociedad. Este pluralismo también se refleja en la relación que cada persona mantiene con el deporte: un 9 por ciento de la población española de 15 y más años practicaba más de un deporte en 1980 (García Ferrando, 1982: 61). Treinta años después la proporción ascendía a 17,2 por ciento y en 2024 ya era un 29,1 por ciento (CIS, 2010; 2024).

La natación era la actividad más practicada en 1980. En las encuestas de 2010 y 2024, sin embargo, se sitúa en la tercera posición. El porcentaje de población de 15 y más años que practicaba la natación pasó del 12,3 por ciento de 1980, al 9,1 por ciento en 2010 y al 6,7 por ciento en 2024. Hay que tener presente que, en 1980, la natación era practicada por el 50 por ciento de las personas que realizaban algún deporte, mientras que en 2024 eso solo sucedía en un 13,9 por ciento de los casos. La actividad más practicada en 2010 y 2024 era la gimnasia y la actividad física guiada (13,8 por ciento en 2010 y 19,6 por ciento en 2024, frente al 5,2 por ciento de 1980). La categoría de gimnasia y actividad física guiada engloba un amplio número de actividades muy en boga en los últimos años. Las incluidas en la encuesta de 2024 son la gimnasia o actividad físico-deportiva realizada en casa (de mantenimiento), la gimnasia o actividad físico-deportiva realizada en piscina (*aqua aerobic*, *aqua gym*, *aqua fitness*), la gimnasia o actividad físico-deportiva intensa realizada en un centro deportivo (*aerobic*, *spinning*, *body power*), la gimnasia o actividad físico deportiva suave realizada también en un centro deportivo (pilates, mantenimiento), la actividad física con acompañamiento musical (*gym-jazz*, danza del vientre, *hip hop*, *capoeira*), la actividad física de inspiración oriental (*yoga*, *tai-chi*, *aikido*) y, por último, la gimnasia rítmica y la gimnasia artística.

El ascenso de la gimnasia y la actividad física guiada es precisamente uno de los aspectos

tos centrales de la reconfiguración de la cultura deportiva y un claro ejemplo de la tendencia de *salutización* que le caracteriza hoy en día. En el mismo sentido se podrían mencionar otras actividades como, por ejemplo, el *running*. Al igual que en 1980, el *running* es en 2024 la cuarta actividad más importante, pero mientras entonces era practicada por un 4,2 por ciento de las personas de 15 y más años, en 2024 alcanza ya un 6,6 por ciento. Y lo mismo puede decirse del ciclismo, practicado fundamentalmente en su modalidad recreativa, que ha pasado de ser la octava actividad más practicada en 1980 (2,8 por ciento) a la segunda en 2024 (7,4 por ciento), cifras que dan cuenta de un enorme avance. Otras actividades que también han experimentado un notable incremento y que se ubican en las mismas coordinadas culturales son el senderismo, el montañismo, el excursionismo y el alpinismo. Este conjunto de actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza no aparecían entre las registradas por la encuesta de 1980, pero en 2010 ya contaban con un 3,5 por ciento de practicantes y catorce años después alcanzan a un 5,8 por ciento de la población de 15 y más años. Practicadas en mucha menor medida, pero igualmente representativas de la atracción por la naturaleza y el espíritu de aventura, la escalada y la espeleología se situaron entre las veinticinco actividades más practicadas en 2010 y en 2024, aunque con proporciones que en ninguno de los dos casos supera la unidad porcentual.

Al margen de las actividades físicas y deportivas mencionadas, hay otras tres que muestran una tendencia ascendente y que merecen un comentario adicional. En primer lugar, nos referimos a la musculación, la calistenia, el culturismo y la halterofilia, un conjunto de actividades que en la encuesta de 2010 se situaba en la duodécima posición con un 1,7 por ciento, pero que en 2024 han alcanzado la sexta posición con una tasa del 5,2 por ciento. Se trata de un tipo de actividades físicas que ocupan un papel destacado en los procesos de construcción de la identidad corporal tan característicos de la época actual, especialmente entre los grupos de población más joven. De manera parecida, pero con una mucho mayor influencia de las estrategias de innovación y desarrollo tecnológico de la industria del deporte hay que mencionar el *CrossFit*, el *boot camp* y los entrenamientos funcionales de alta intensidad, así como la actividad física realizada con bici-

queta estática, cinta de correr y otros dispositivos y equipamientos para entrenar en el hogar. Estos tipos de actividades cuentan en 2024 con porcentajes de práctica en el entorno del 2 por ciento de la población española de 15 y más años.

Por el contrario, las actividades deportivas, de carácter competitivo y habitualmente encuadradas en el marco federativo se enfrentan a un claro declive dentro del sistema deportivo. Es el caso del fútbol, el baloncesto, el atletismo, el balonmano, el tenis y el rugby, por mencionar únicamente las más destacadas. Estas modalidades pierden peso en el conjunto del sistema deportivo, aunque hay que señalar que eso es así solo en términos relativos. De hecho, las actividades mencionadas han experimentado un aumento del número de licencias federadas en términos absolutos entre 2019 y 2023 (MEFPD, 2024: 121). Ahora bien, como decíamos, al analizar la participación deportiva del conjunto de la población de 15 y más años, su valor relativo se ha visto reducido con el paso del tiempo por el muy superior crecimiento de otras actividades. El caso del fútbol es el más llamativo, al pasar del 8,2 por ciento que registraba en 1980 al 4,3 por ciento de 2024. La situación del baloncesto es parecida, con un 1,6 por ciento en 2024, si bien su punto de partida era inferior que el del fútbol, pues en 1980 contaba con un 2,8 por ciento. Las cifras del atletismo son prácticamente idénticas a las del baloncesto, con tan solo una décima menos que este al inicio de la serie. El tenis también ha descendido al pasar del 2,1 por ciento en 1980 al 1,2 por ciento en 2024, mientras que en el caso del balonmano el descenso ha sido mayor (1,6 por ciento en 1980 y 0,2 por ciento en 2024). Únicamente escapa a esta dinámica el pádel, que en 2010 contaba con una tasa de práctica del 2,4 por ciento y en 2024 ha ascendido a un 4,5 por ciento. Otras modalidades deportivas de gran tradición como el voleibol y las artes marciales se mantienen más estables, pero con una base social reducida.

El incremento de las actividades físicas y deportivas que se han desarrollado al margen del marco asociativo y reglado característico de periodos anteriores es, pues, uno de los rasgos que definen la cultura deportiva en la España actual. El deporte federado mantiene e incluso ha incrementado la base social (en términos absolutos) con que contaba en épocas previas,

pero ha ido cediendo el protagonismo a otras formas más autónomas e individualizadas de actividad física y deportiva. Se trata, por tanto, de un proceso de *desportivización* (Van Tuyckom, 2011), que conlleva un incremento de la actividad física en detrimento del deporte organizado y competitivo. Muy en consonancia con ello, la encuesta de hábitos deportivos de 2024 revela que, entre las personas que practican algún deporte, un 62,8 por ciento lo hace de forma libre y autónoma, mientras que el 36,5 por ciento lo hace de forma dirigida, es decir, en el marco de algún club, organización o empresa y a partir de una serie de instrucciones o directrices. En línea con esta creciente *individualización*, podemos apuntar también un aumento de la práctica deportiva en solitario y un descenso de la que se realiza en grupo. Quienes practican de manera individual han pasado del 17 por ciento registrado en 1990 al 31,2 por ciento en 2024. Por el contrario, quienes lo hacen en grupo alcanzaban un 54 por ciento en 1990 y tres décadas después han descendido hasta un 20,8 por ciento.

Ahora bien, el incremento de la proporción de quienes practican deporte de manera solitaria no implica la plena desaparición del componente relacional. Por un lado, porque hay que tener presente que también se ha producido un aumento del porcentaje de quienes alternan ambos tipos de situaciones, es decir, las personas que en unas ocasiones practican en solitario y en otras lo hacen en grupo (18 por ciento en 1990 y 33,3 por ciento en 2024). Además, un 52,6 por ciento de las personas que practican deporte suelen compartir otras actividades sociales con las personas con las que realiza deporte. Entre las acciones más compartidas tras la práctica deportiva se encuentran actividades como quedar para tomar algo, almorzar o cenar, realizar alguna actividad social o cultural, andar, caminar o pasear y conversar (CIS, 2024).

Una última tendencia en relación con la metamorfosis de la práctica deportiva tiene que ver con el proceso de *digitalización*. Más allá de la relevancia que la dimensión tecnológica ha adquirido en modalidades deportivas que cuentan ya con una amplia tradición al respecto como, por ejemplo, el ciclismo, hay que referirse al aumento del uso de dispositivos electrónicos y tecnológicos mientras se realiza alguna actividad física o deportiva. Estos dispositivos son utilizados actualmente por un 43,8 por ciento de

las personas que hacen deporte. Entre ellos destacan los móviles, los relojes digitales/GARMIN, los auriculares, los pulsómetros, los velocímetros, los cuentakilómetros, los podómetros, los sensores de cadencia y velocidad, los sistemas GPS y otros dispositivos (CIS, 2024).

7. CONCLUSIONES

Este artículo ha examinado la evolución que ha tenido la práctica deportiva de la población española en las últimas décadas. El análisis se ha sustentado empíricamente en las encuestas de hábitos deportivos realizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas a población de 15 y más años. Los datos analizados revelan un lento pero sostenido crecimiento de la práctica deportiva que ha permitido pasar del 25 por ciento en 1980 al 47,9 por ciento en 2024, lo que supone un crecimiento de media unidad porcentual por año entre 1980 y 2010, y de 0,57 puntos entre 2010 y 2024. Este crecimiento no solo ha supuesto una ampliación de la base social, sino también una intensificación de la práctica deportiva, esto es, un incremento de la frecuencia de realización que revela su progresivo arraigo en los estilos de vida de la población española.

El crecimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas se ha nutrido especialmente del mayor acceso al deporte de las mujeres y las personas de edad media y avanzada. Por un lado, las mujeres han ido reduciendo la brecha deportiva con los hombres, tras un periodo que se prolongó hasta la primera década del siglo XXI en el que de forma constante se registraba una desventaja media de estas respecto a los hombres de aproximadamente 18 puntos. Los datos más recientes señalan que esa brecha se ha reducido a poco más de cinco unidades porcentuales. Por otro lado, las personas de edad media y avanzada han protagonizado un extraordinario crecimiento de sus tasas de actividad física y deportiva en un contexto en el que, sin embargo, las de los más jóvenes se han quedado estancadas. Se ha producido, por tanto, una notable ampliación del rango de edad de la población que practica deporte que ha modificado sustancialmente el perfil del practicante deportivo. Persisten, sin embargo, los efectos de clase social, tanto si estos se refieren al nivel

de estudios, al perfil ocupacional o a los ingresos económicos. Se detectan grandes avances en la práctica deportiva en prácticamente todas las posiciones socioeconómicas examinadas, aunque las diferencias entre las más altas y las más bajas tienden a mantenerse.

El creciente acceso al deporte de las mujeres y las personas de edad media y avanzada ha corrido en paralelo –y en cierto modo, ha contribuido– a una auténtica reconfiguración de los contenidos de la práctica deportiva, que se observa muy claramente en la evolución experimentada por las diversas modalidades deportivas. El análisis efectuado ha mostrado la diversificación y el mayor pluralismo que ha ido adquiriendo la práctica deportiva en la sociedad española. Este proceso ha dado lugar a un auge de diversas actividades caracterizadas por un mayor peso del componente recreativo, el uso de espacios al aire libre y una marcada orientación a la mejora de la salud. Se constata así la existencia de una tendencia de *salutización* de la práctica deportiva. Una consecuencia directa de esta tendencia es la pérdida de centralidad de los tradicionales deportes de matriz federativa y carácter competitivo. Se produce así una *desportivización* o desinstitucionalización de la práctica deportiva en la medida en que las actividades que más crecen se encuentran profundamente alejadas del marco conceptual y organizativo en el que tuvo su origen el deporte moderno. La llegada de nuevos públicos guarda también una estrecha relación con la entrada del sector privado en el sistema deportivo. La mayor propensión de este hacia la actividad física como fuente de salud ha provocado un debilitamiento de los tradicionales valores deportivos y su progresiva sustitución por un *ethos* de la corporalidad y el movimiento físico en el que el bienestar físico, la salud mental, el equilibrio y la igualdad tienen una posición central. Estas tendencias conviven con otras, como la individualización y la digitalización, que tienen un claro correlato isomorfo en otros procesos y transformaciones de mayor alcance y que afectan a un amplio número de dimensiones de la sociedad actual.

BIBLIOGRAFÍA

BORGERS, J., PILGAARD, M., VANREUSEL, B., y SCHEERDER, J. (2018). Can we consider changes in

sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 84–100.

BOURDIEU, P. (2001). *Poder, derecho y clases sociales* [2ª edición]. Bilbao: Desclée de Brouwer.

CIS. (1995). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España (I)*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

CIS. (2010). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España (IV)*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

CIS. (2024). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España (V)*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

DÍAZ, C., y GONZÁLEZ, L. C. (2015). Las relaciones de género en el ámbito público. En: C. TORRES (ed.) *España 2015. Situación Social* (431-450). Centro de Investigaciones Sociológicas.

EUROPEAN COMMISSION. (2022). *Sport and Physical Activity (Special Eurobarometer 525)*. Brussels: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. DG EAC Sport Unit. European Commission.

GARCÍA FERRANDO, M. (1982). *Deporte y sociedad. Las bases sociales del deporte en España*. Ministerio de Cultura.

GARCÍA FERRANDO, M., y LLOPIS, R. (2011a). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

GARCÍA FERRANDO, M., y LLOPIS, R. (2011b). El deporte en España. Un enfoque sociológico. En *Informe España 2011. Una interpretación de su realidad social* (3-57). Fundación Encuentro.

ICSA GALLUP. (1975). *Encuesta sobre el deporte en España*. Madrid: Informe para la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes.

MEFPD. (2024). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2023*. División de Estadísticas y Estudios. Secretaría General Técnica. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte.

MORENO, A., LOSTAO, L., y REGIDOR, E. (2022). Desigualdades sociales en salud en España. En W. C. COCKERHAM (2022): *Sociología de la Medicina*. Editorial Paraninfo.

MUÑOZ, J., y MARTÍNEZ, J. I. (2020). Estratificación social de la práctica deportiva en España. En J. J. GONZÁLEZ (ed.), *Cambio social en la España del siglo XXI* (451480). Alianza Editorial.

VAN TUYCKOM, CH. (2011). *Sport for All. Fact or fiction? Individual and cross-national differences in sport participation from a European perspective*. University of Gent.