

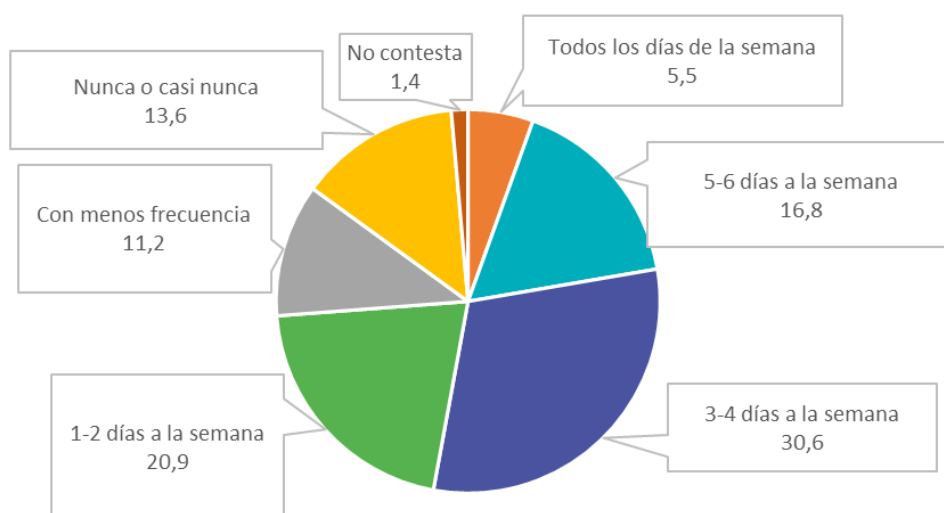


## Algo más de la mitad de la juventud de Euskadi hace deporte de manera regular, tres o más días a la semana (52,9 %)

Entre el 23 y el 30 de septiembre de 2024 se celebra la Semana Europea del Deporte. El objetivo de esta semana es combatir el sedentarismo y promover la actividad física y el deporte. Con motivo de tal celebración, a continuación, vamos a presentar algunos datos relativos a la práctica deportiva de la juventud de Euskadi. Estos datos proceden de una encuesta que el Observatorio Vasco de la Juventud realizó a finales de 2023.

De acuerdo con los resultados de dicha encuesta, algo más de la mitad de la juventud de Euskadi de 15 a 29 años practica deporte al menos tres días a la semana (52,9 %). Y si a ese grupo sumamos el de quienes lo practican uno o dos días por semana vemos que casi tres de cada cuatro jóvenes (73,8 %) hace deporte todas las semanas, con mayor o menor intensidad. Por el contrario, una cuarta parte (24,8 %) lo practica menos de un día por semana o casi nunca.

Frecuencia de la práctica deportiva de jóvenes de 15 a 29 años en 2023 (%)



Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Si analizamos las diferencias entre la práctica deportiva de las mujeres y los hombres jóvenes por grupos de edad, vemos que, en 2023, en todos los grupos de edad de hombres la mayoría practica deporte al menos tres días a la semana. Y los más jóvenes (15-19 años) son quienes lo practican con mayor frecuencia.

Entre las mujeres, solo en el grupo de edad de 15 a 19 años son mayoría quienes practican deporte con una frecuencia de tres o más días a la semana, aunque en ese mismo grupo una de cada cinco mujeres (20,2 %) dice no practicar deporte nunca o casi nunca.

Entre los 20 y los 24 años se registran los porcentajes más bajos de quienes practican deporte al menos tres días a la semana, tanto entre los hombres como entre las mujeres.



Frecuencia de práctica deportiva de jóvenes de 15 a 29 años en 2023, según grupos de sexo y edad (%)						
(%)	Mujeres			Hombres		
	15-19	20-24	25-29	15-19	20-24	25-29
Todos los días de la semana	3,4	4,3	3,7	8,8	7,4	4,9
5-6 días a la semana	14,9	9,8	10,3	26,7	18,8	18,8
3-4 días a la semana	32,2	28,5	30,3	29,1	26,6	37,5
1-2 días a la semana	16,8	21,6	26,7	22,7	19,2	18,8
Con menos frecuencia	7,6	15,5	14,1	4,8	15,2	10,6
Nunca o casi nunca	20,2	19,9	13,3	7,7	11,9	8,9
No contesta	4,9	0,3	1,6	0,2	0,9	0,5
Total	100	100	100	100	100	100
<b>AL MENOS TRES DÍAS A LA SEMANA</b>	<b>50,5</b>	<b>42,6</b>	<b>44,3</b>	<b>64,6</b>	<b>52,8</b>	<b>61,2</b>

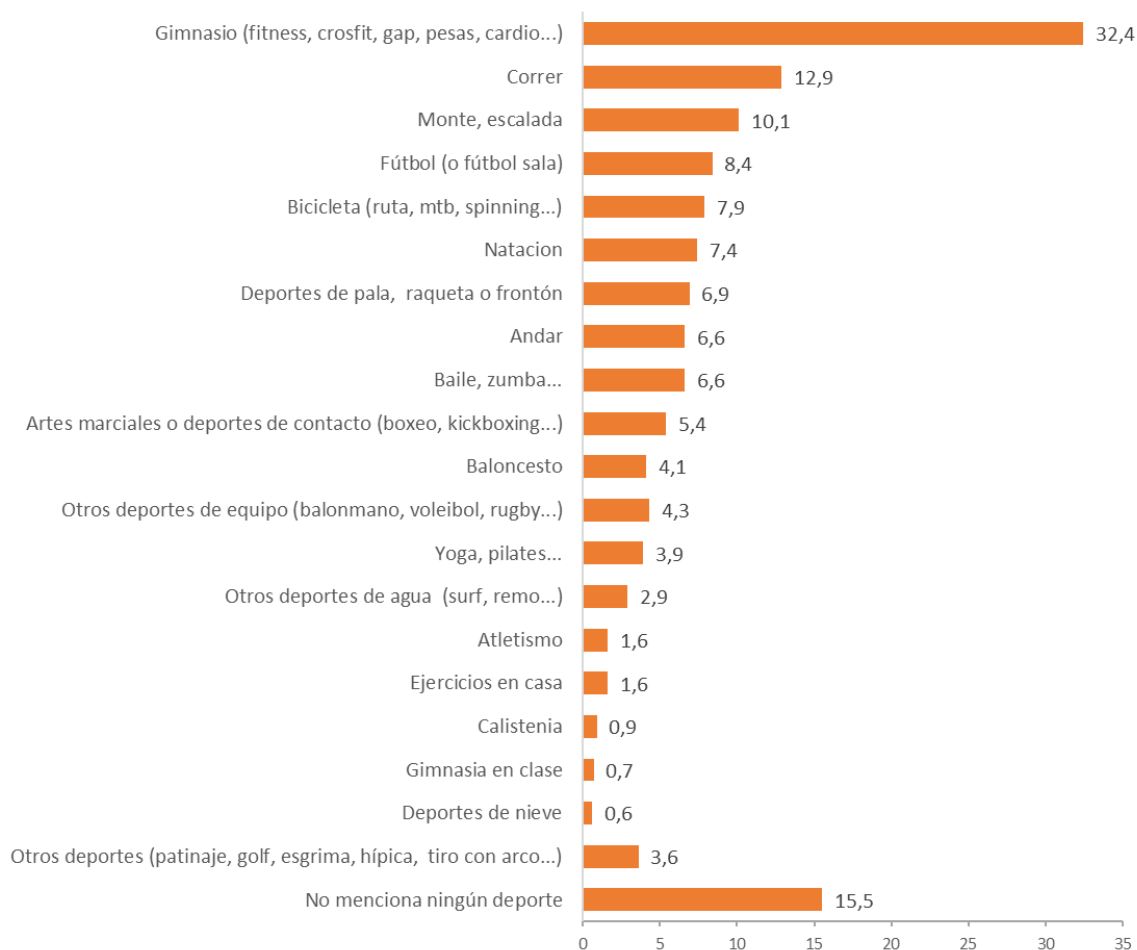
*Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud*

Los ejercicios en gimnasio son la modalidad deportiva que más practica la juventud de Euskadi en 2023, con una gran diferencia respecto al resto de deportes. Le siguen, en segundo y tercer lugar, correr e ir al monte. Se trata, en los tres casos, de actividades que pueden realizarse de forma individual. De hecho, en el ranking de deportes más practicados, cinco de las seis modalidades deportivas que ocupan las primeras posiciones pueden realizarse de forma individual y únicamente encontramos el fútbol como deporte que requiere de otras personas para poder practicarse (en este grupo estarían los deportes de equipo y aquellos que requieren de otra persona contra la que competir). Las modalidades deportivas que pueden practicarse de forma individual permiten que cada persona pueda adaptar su práctica deportiva a los tiempos y espacios que más le convienen y, por tanto, que sea más fácil encontrar un momento para hacer deporte.

Hay que recordar, en cualquier caso, que, en la encuesta, solo se podían mencionar los dos deportes más practicados, no todos los que se realizan.



### Deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023 (%)



Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

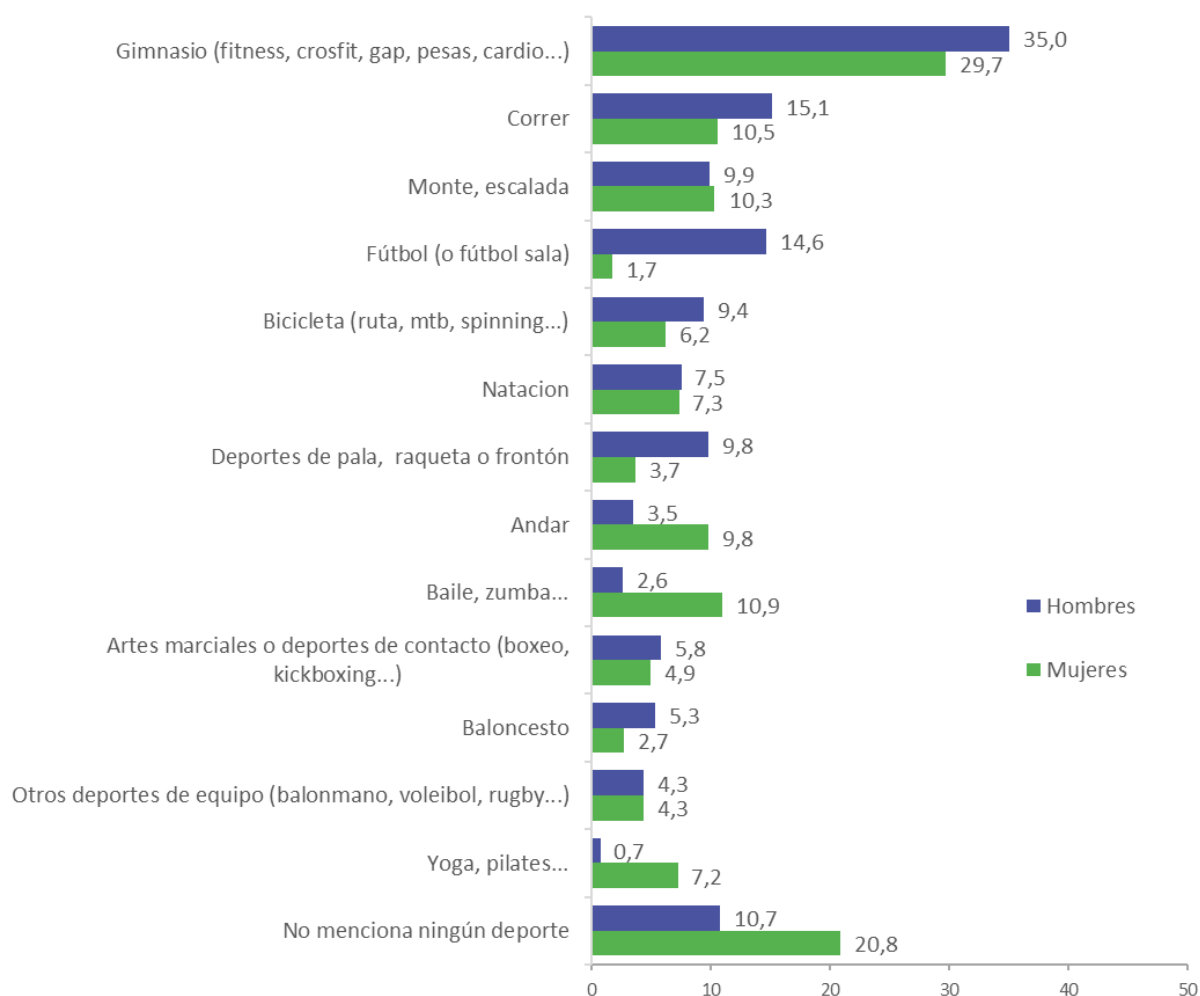
Los hombres jóvenes van más al gimnasio que las mujeres jóvenes y también corren más, juegan más a fútbol (aquí se registra la diferencia más destacada), hacen más deporte de bicicleta, practican más deportes de pala, raqueta o frontón y también juegan algo más a baloncesto.

Las mujeres también mencionan los ejercicios de gimnasio como la modalidad deportiva más practicada, si bien no tanto como los hombres. Las mujeres andan más que los hombres, hacen más baile y zumba y también más yoga y pilates. En general, las mujeres optan más que los hombres por actividades deportivas con menor riesgo de lesión.

Además, el porcentaje de mujeres que no menciona ningún deporte prácticamente duplica el de los hombres y es que, como hemos visto anteriormente, la práctica regular de deporte está más extendida entre los hombres que entre las mujeres jóvenes.



### Deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023, según sexo\* (%)



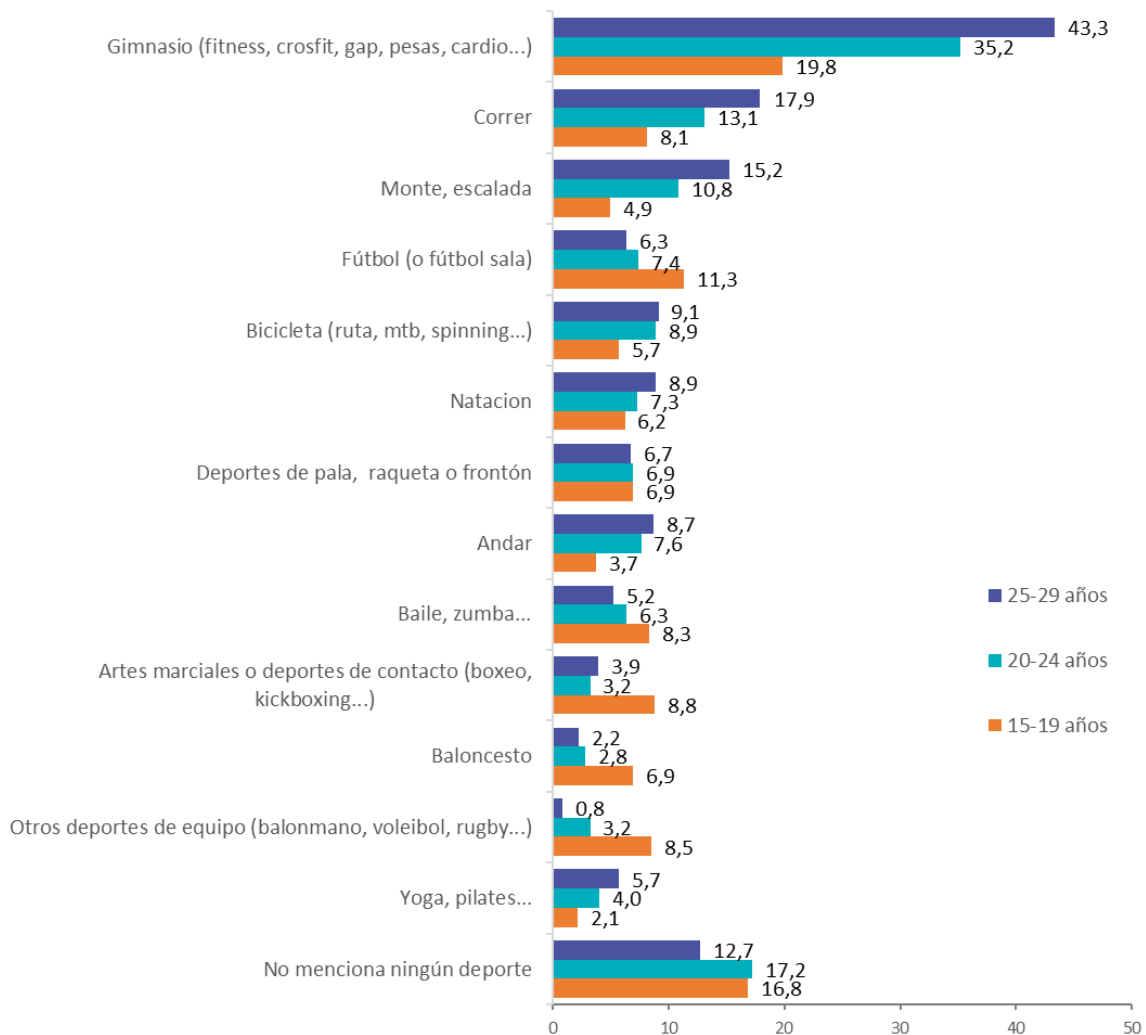
\*En este gráfico únicamente se recogen los deportes mencionados por más de un 3 % de la juventud.  
Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

A medida que aumenta la edad también lo hace el porcentaje de quienes van al gimnasio, corren, van al monte, nadan, andan o hacen yoga o pilates. Por el contrario, las personas más jóvenes (15-19 años) son quienes más juegan al fútbol, baloncesto u otros deportes de equipo, y también son quienes más practican artes marciales o deportes de contacto, así como baile o zumba. También presentan mayores porcentajes en deportes minoritarios.

En general, a medida que aumenta la edad se abandonan deportes de equipo y se tiende a modalidades que pueden practicarse en solitario.



**Deportes más practicados por la juventud de 15 a 29 años en 2023, según grupos de edad\* (%)**



\*En este gráfico únicamente se recogen los deportes mencionados por más de un 3% de la juventud.  
Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud

Estos datos están directamente relacionados con el Objetivo nº 3 de la Agenda 2030 de Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU: “Salud y bienestar”.

