



Govern
d'Andorra



ANDORRA
RECERCA +
INNOVACIÓ

Observatori de la joventut Any 2022

HÀBITS I PRÀCTIQUES ESPORTIVES

Grup de Sociologia



ÍNDEX

INTERÈS PER LES ACTIVITATS ESPORTIVES.....	4
VINCULACIÓ AMB ENTITATS ESPORTIVES.....	6
PRÀCTICA D'ESPORTS.....	8
ASSISTÈNCIA I SEGUIMENT DELS ESDEVENIMENTS ESPORTIUS	16

HÀBITS I PRÀCTIQUES ESPORTIVES

Està demostrat que l'activitat física practicada amb regularitat redueix el risc de diverses malalties (cardiopaties coronàries i accidents cerebrovasculars, diabetis tipus II, hipertensió, càncer de colon, càncer de mama i depressió), a més de ser un factor determinant en el consum d'energia, que és fonamental per al control del pes. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana un mínim de trenta minuts diaris d'activitat física moderada per als adults i de seixanta minuts per als infants.¹

Les diferències en els interessos i pràctiques esportives en funció de l'edat, no s'expliquen només per les condicions físiques que, lògicament, canvien amb el temps, sinó que també hi ha una qüestió de gustos, de moment del cicle vital (amb ocupacions i responsabilitats diferents) i de les oportunitats de fer esport en funció del context històric viscut, ja que les generacions més grans no van tenir les mateixes oportunitats d'adquirir l'hàbit de fer esport durant la seva joventut que les noves generacions que han viscut en una època en què es fomenta i es practica l'activitat esportiva dins i fora de l'escola.

D'altra banda, segons el moment de la vida la pràctica de l'esport té unes característiques diferents. Es trien uns o altres esports i es practiquen per diferents motius: mentre que entre la gent més jove s'ajusta al model de competició (federacions, clubs esportius, etc.), en augmentar l'edat adquireixen importància activitats més adaptades a les característiques biològiques de la persona.²

Les dades utilitzades en aquest apartat corresponen a l'*Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives*,³ realitzada durant el segon trimestre del 2020 a una mostra de 900 persones representatives del conjunt de la població d'Andorra. Per al conjunt de la mostra el marge d'error és del +/-3,3%, mentre que en les dades referides als joves entre 15 i 29 anys (171 casos) és del 7,6%, atès que no es tracta d'una enquesta específica dirigida a aquest col·lectiu. Cal tenir en compte aquesta limitació en la representativitat a l'hora d'interpretar les dades en funció de les variables sociodemogràfiques dins aquest grup d'edat.

¹ Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

² Puig, N.; Vilanova, A.; Inglés, E.; Mayo, D. (2009). *Hàbits esportius a Catalunya*. Generalitat de Catalunya, Secretaria General de l'Esport, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Observatori Català de l'Esport.

³ Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives*. Any 2019.

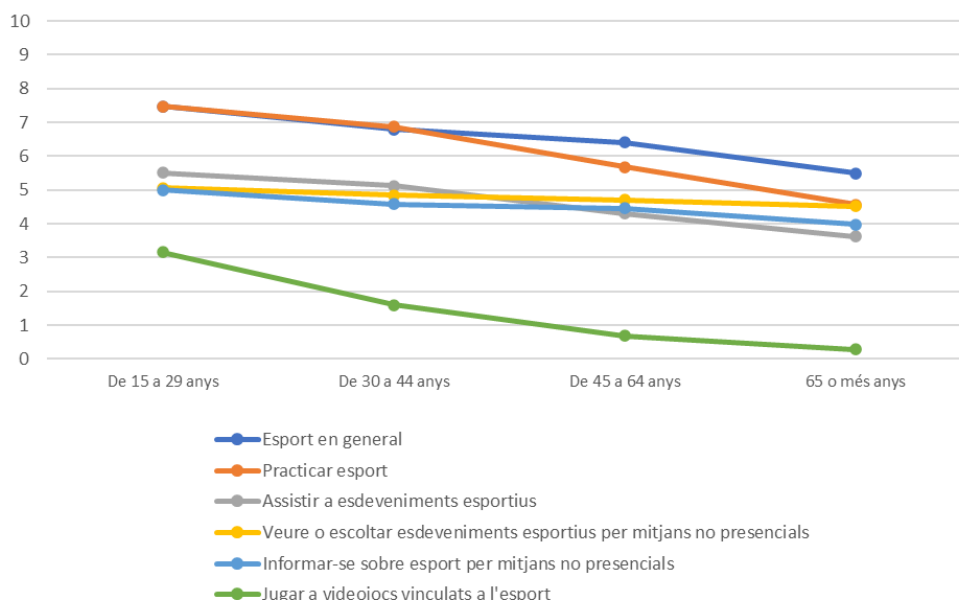
INTERÈS PER LES ACTIVITATS ESPORTIVES

Interès en les activitats esportives, per edat. Mitjana entre 0 (cap interès) i 10 (molt interès)

	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys	TOTAL
Esport en general	7,5	6,8	6,4	5,5	6,6
Practicar esport	7,5	6,9	5,7	4,6	6,2
Assistir a esdeveniments esportius	5,5	5,1	4,3	3,6	4,7
Veure o escoltar esdeveniments esportius per mitjans no presencials	5,1	4,8	4,7	4,5	4,8
Informar-se sobre esport per mitjans no presencials	5,0	4,6	4,5	4,0	4,5
Jugar a videojocs vinculats a l'esport	3,2	1,6	0,7	0,3	1,3

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

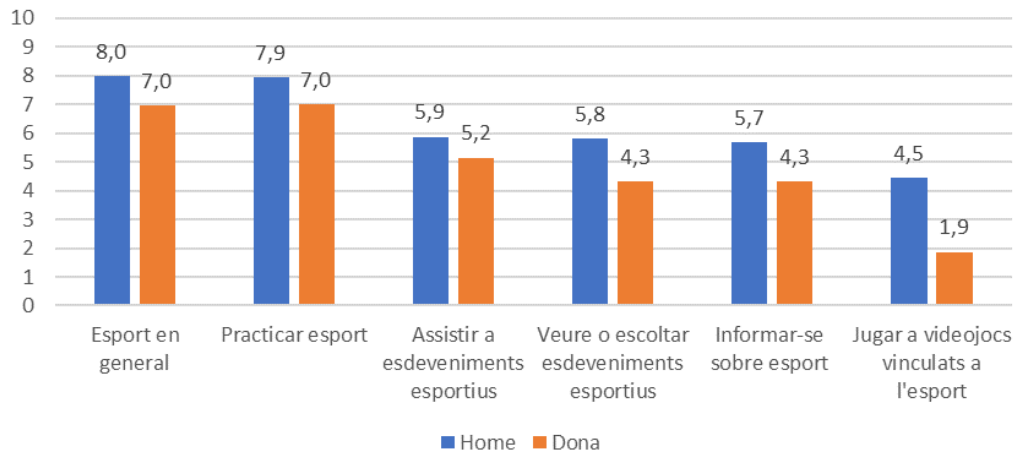
Interès per les activitats esportives, per edat (mitjana entre 0 i 10)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Els joves de 15 a 29 anys declaren un major interès per l'esport en general i per practicar esport, amb una mitjana de 7,5 ambdues activitats. Amb una mitjana entre 5 i 5,5 tenen interès en assistir a esdeveniments esportius, veure o escoltar esdeveniments esportius per mitjans no presencials i informar-se sobre esport per mitjans no presencials, i en darrer lloc, amb una mitjana de 3, jugar a videojocs vinculats a l'esport. En totes les activitats tendeix a disminuir l'interès declarat en augmentar l'edat, en especial pel que fa a jugar a videojocs.

Interès en les activitats esportives, joves de 15 a 29 anys per sexe (mitjana entre 0 i 10)

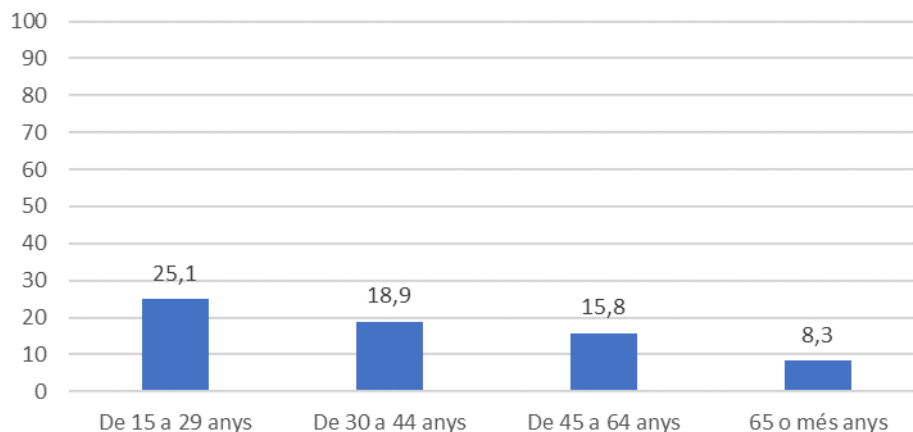


Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Entre els joves, els homes declaren major interès pels diferents aspectes relacionats amb l'esport que les dones.

VINCULACIÓ AMB ENTITATS ESPORTIVES

Llicència de federació esportiva durant l'any 2019, per edat (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

El percentatge de persones que tenen alguna llicència d'una federació esportiva és superior entre els joves i disminueix amb l'edat.

Llicència en vigor d'alguna federació esportiva durant el 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)

	Total	Home	Dona
Sí, d'una	22,2	32,9	11,6
Sí, de més d'una	2,9	3,5	2,3
No	74,9	63,5	86,0

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Un 25% dels joves disposen d'alguna llicència en vigor d'alguna federació esportiva (un 22% una llicència i un 3% més d'una), per un 75% que no en tenen. Entre els joves, els homes tenen alguna llicència esportiva en major proporció (36%) que les dones (14%).

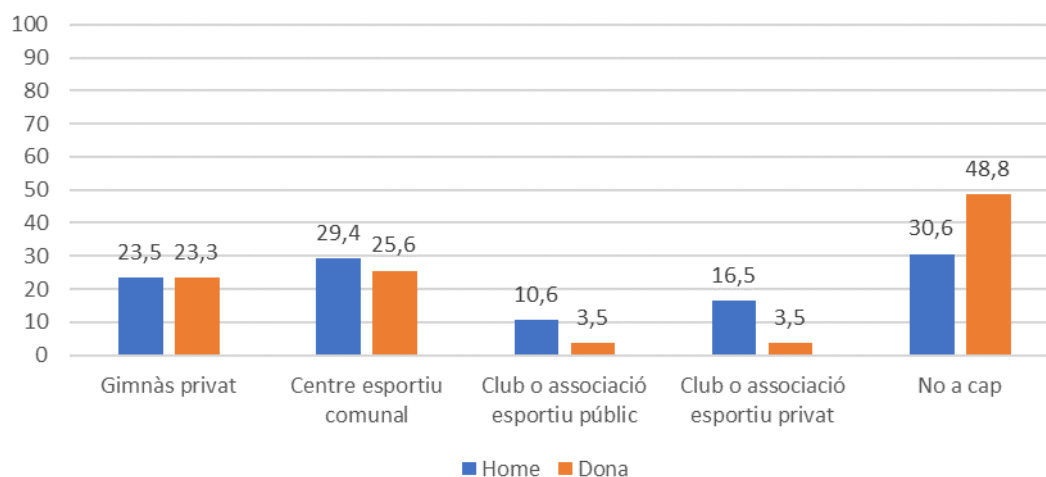
Membres, socis o abonats d'un centre esportiu, gimnàs club o associació esportiva durant el 2019, per edat (%). Multiresposta

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Gimnàs privat	16,7	23,4	20,5	15,5	4,8
Centre esportiu comunal	22,1	27,5	29,7	16,7	15,2
Club o associació esportiu públic	4,8	7,0	6,0	3,6	2,8
Club o associació esportiu privat	8,8	9,9	8,4	9,3	6,9
No a cap	53,2	39,8	43,4	59,7	71,0

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Un 27% dels joves són membres, socis o abonats d'un centre esportiu comunal i un 23% d'un gimnàs privat, mentre que un 10% ho són d'un club o associació esportiva privada i un 7% d'un club o associació esportiva pública. Un 40% no són membres, socis o abonats de cap d'aquestes entitats. Aquests percentatges disminueixen amb l'edat.

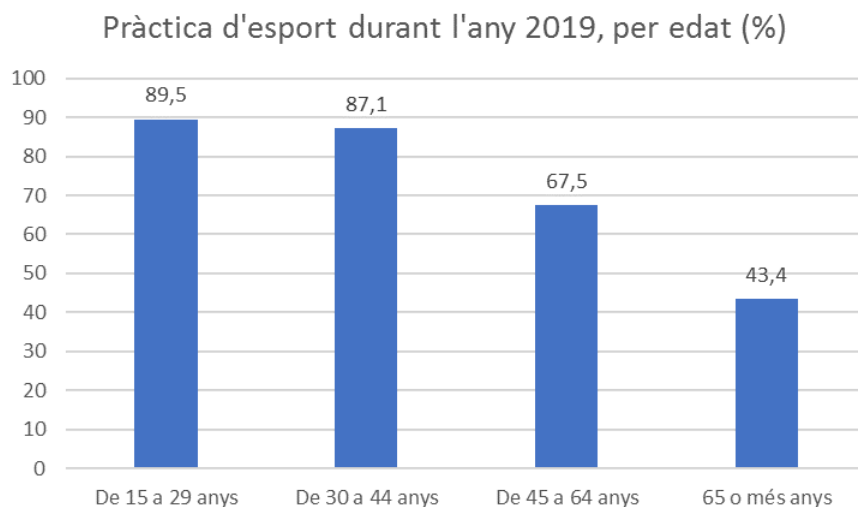
Membres, socis o abonats durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

El percentatge de joves que estan abonats a un gimnàs és pràcticament igual entre homes i dones, mentre que hi ha més proporció d'homes vinculats a centres esportius comunals, clubs o associacions esportives públiques o privades.

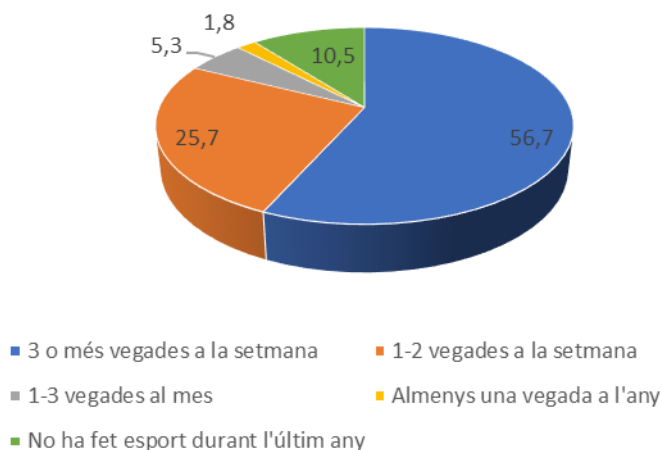
PRÀCTICA D'ESPORTS



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

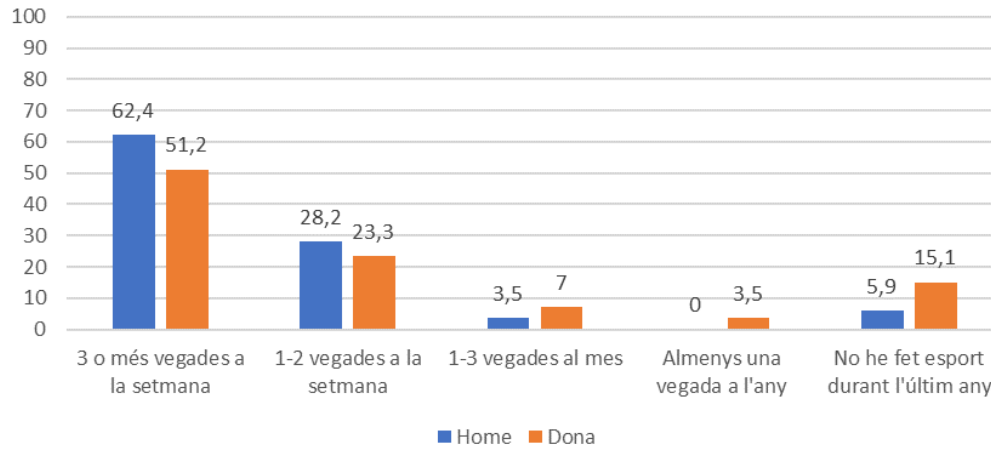
La pràctica d'esport disminueix amb l'edat. Un 89,5% dels joves van practicar esport durant el 2019 (a banda de caminar o passejar): un 57% tres o més vegades a la setmana, un 26% una o dues vegades a la setmana i un 7% amb menys freqüència, mentre que un 10,5% no va fer esport. Entre els joves, els homes practiquen amb més freqüència esport que les dones.

Pràctica d'esport durant l'any 2019 (joves de 15 a 29 anys)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Pràctica d'esport durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Pràctica d'esport durant el 2019, joves de 15 a 29 anys

Dies

	Total	Home	Dona
De dilluns a divendres, excepte els festius	35,3%	33,8%	37,0%
Els caps de setmana o festius	14,4%	13,8%	15,1%
Indiferent	50,3%	52,5%	47,9%

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Període

	Total	Home	Dona
Vacances	12,4%	10,0%	15,1%
Període laboral	29,4%	31,3%	27,4%
Indiferent	58,2%	58,8%	57,5%

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Llocs on practica esport habitualment (multiresposta)

	Total	Home	Dona
A l'aire lliure (muntanya, parc, carrer, mar...)	69,9%	78,8%	60,3%
Gimnàs privat	26,1%	22,5%	30,1%
Gimnàs públic	17,6%	13,8%	21,9%
Altres instal·lacions o clubs esportius públics	14,4%	18,8%	9,6%
A casa	9,2%	6,3%	12,3%
Altres instal·lacions o clubs esportius privats	7,2%	11,3%	2,7%
Altres llocs	0,7%	1,3%	0,0%
No contesta	0,7%	0,0%	1,4%

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

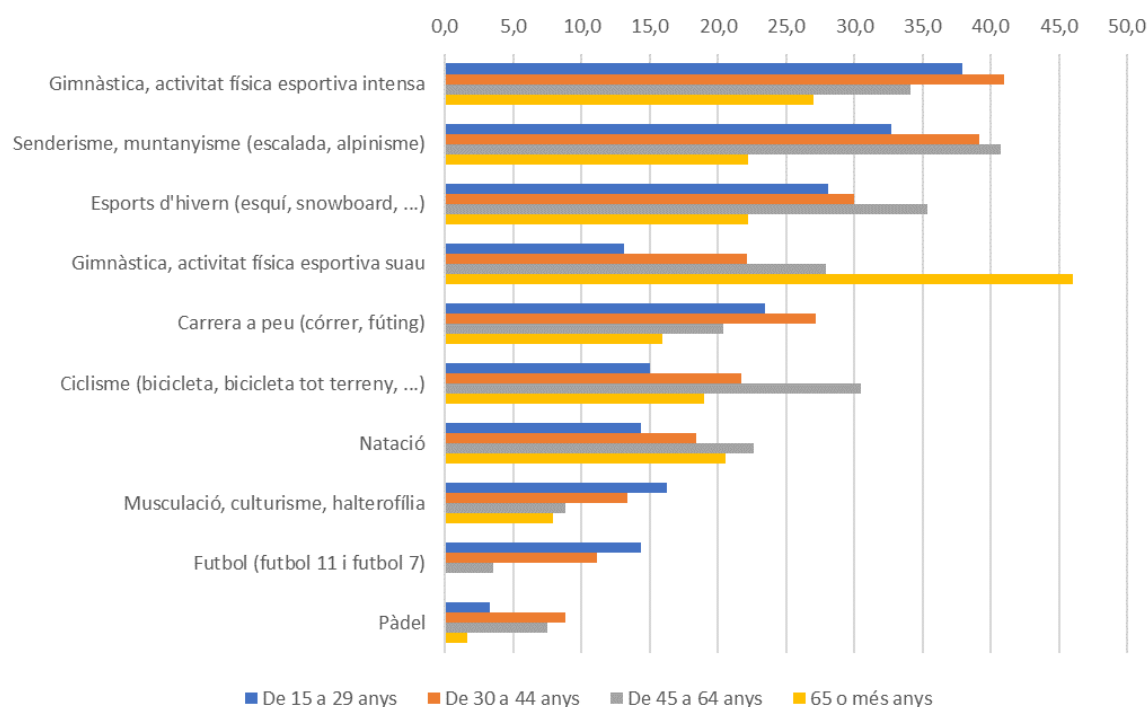
Esports individuals o d'equip

	Total	Home	Dona
Esports individuals	63,4%	61,3%	65,8%
Esports d'equip	20,3%	23,8%	16,4%
Tots dos	15,7%	15,0%	16,4%
Ns/nc	0,7%	0,0%	1,4%

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

La majoria dels joves que fan esport (tant els homes com les dones) el practiquen indistintament entre setmana i els caps de setmana o festius, i en període laboral o vacances. Sobretot fan esport a l'aire lliure i majoritàriament són esports individuals.

Esports més practicats durant l'any 2019, per edat (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

S'observen diferències en el tipus d'esport que es practica en funció de l'edat: mentre que el futbol i la musculació són més freqüents entre els joves que en els altres grups d'edat, les persones de 30 a 44 anys són les que més practiquen gimnàstica o activitat física esportiva intensa, córrer i pàdel, el grup de 45 a 64 anys destaquen en activitats com senderisme, esports d'hivern, ciclisme i natació, i els que més practiquen gimnàstica o activitat física esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, taitxi, etc.) són les persones de més edat.

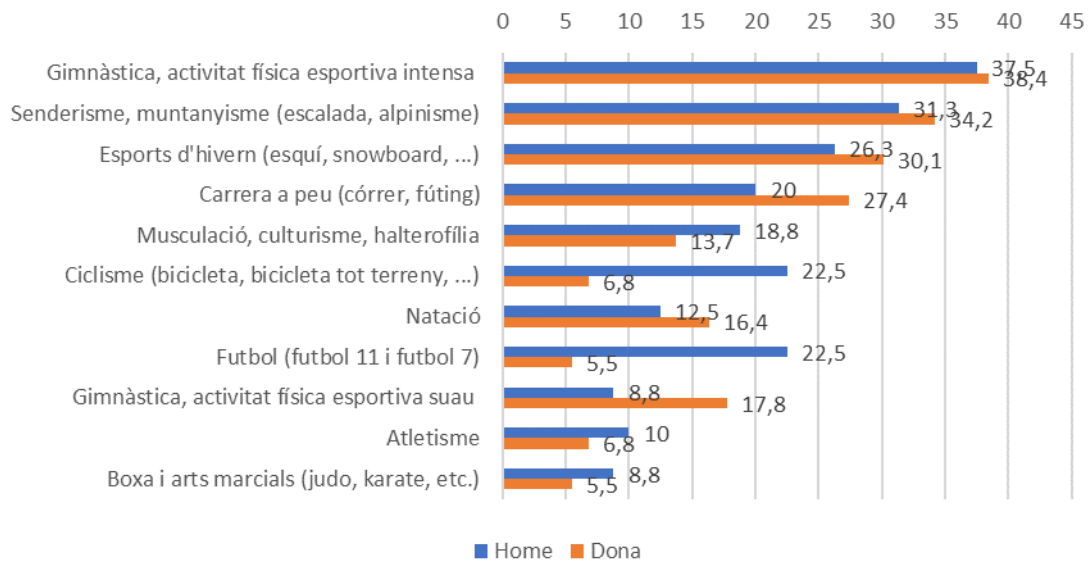
Esports practicats durant el 2019, joves de 15 a 29 anys (%)

	Més de 3 dies per setmana	D'1 a 2 dies per setmana	D'1 a 3 dies per mes	Almenys 1 a l'any	Ns/Nc
Gimnàstica, activitat física esportiva intensa (el·líptica, cinta de córrer, aeròbic, spinning...)	24,8	11,8	0,7	0,7	62,1
Senderisme, muntanyisme (escalada, alpinisme)	7,8	16,3	5,9	2,6	67,3
Esports d'hivern (esquí, snowboard...)	5,2	8,5	3,9	10,5	71,9
Carrera a peu (córrer, fúting)	6,5	13,7	2,6	0,7	76,5
Musculació, culturisme, halterofília	7,8	7,2	0,7	0,7	83,7
Ciclisme (bicicleta, bicicleta tot terreny...)	3,3	7,8	2,6	1,3	85,0
Natació	4,6	6,5	1,3	2,0	85,6
Futbol (futbol 11 i futbol 7)	7,2	5,2	2,0	0,0	85,6
Gimnàstica, activitat física esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, taitxí, etc.)	4,6	5,2	0,7	2,6	86,9
Atletisme	3,9	1,3	2,6	0,7	91,5
Boxa i arts marcial (judo, karate, etc.)	4,6	1,3	0,7	0,7	92,8
Futbol sala, futbol platja	2,6	2,6	0,7	0,7	93,5
Bàsquet	2,0	0,7	2,0	0,7	94,8
Motociclisme (trial, motocròs, quads...)	0,7	2,6	0,0	1,3	95,4
Altres activitats físiques amb acompanyament musical (Gim-jazz, hip-hop, capoeira, zumba...)	2,6	2,0	0,0	0,0	95,4
Rugbi	2,0	1,3	0,7	0,0	96,1
Esports aquàtics (surf, vela, esquí nàutic, piragüisme, busseig, pesca...)	0,0	1,3	0,0	2,0	96,7
Pàdel	0,7	0,7	2,0	0,0	96,7
Escacs	0,7	0,7	0,7	0,7	97,4
Automobilisme (ral·li, vehicle tot terreny, kàrting)	0,7	2,0	0,0	0,0	97,4
Handbol	0,7	0,7	0,7	0,7	97,4
Esquaix	0,0	2,0	0,0	0,7	97,4
Tennis	0,0	1,3	1,3	0,0	97,4
Voleibol	0,0	2,6	0,0	0,0	97,4
Hípica	0,7	0,0	0,0	0,7	98,7
Activitats aeronàutiques	0,0	0,0	0,0	0,7	99,3
Caça	0,0	0,0	0,0	0,7	99,3
Golf, pitch-and-put, mini-golf	0,0	0,0	0,0	0,7	99,3
Patinatge, monopatí	0,7	0,0	0,0	0,0	99,3
Triatló	0,7	0,0	0,0	0,0	99,3
Altres	0,7	2,6	0,0	0,7	96,1

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Els esports més practicats pels joves durant l'any 2019 són la gimnàstica o activitat esportiva intensa (el·líptica, cinta de córrer, aeròbic, spinning...), el senderisme, muntanyisme, escalada, els esports d'hivern (esquí, snowboard), la carrera a peu (córrer, fúting), la musculació, culturisme o halterofília, el ciclisme, la natació, el futbol i la gimnàstica o activitat esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, taitxí, etc.). La majoria dels esports els practiquen amb una freqüència setmanal (una o més vegades a la setmana).

Esports més practicats durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Entre els joves que fan esport, hi ha més proporció de dones que fan gimnàstica o activitat física intensa, activitats relacionades amb el senderisme o muntanyisme, esports d'hivern, córrer, natació i gimnàstica o activitats física suau, mentre que hi ha més homes que dones que practiquen musculació o culturisme, ciclisme, futbol, atletisme i boxa o arts marciais.

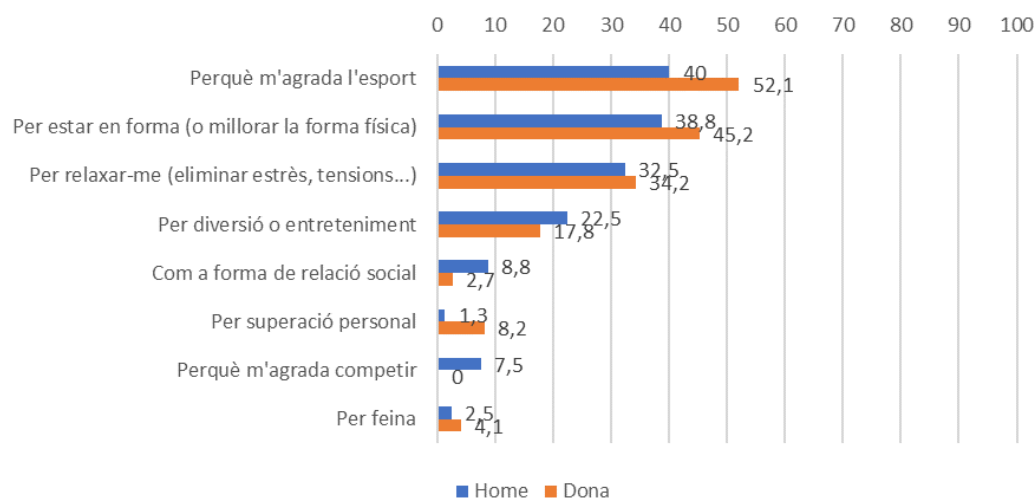
Motius pels quals fan esport, per edat (%). Multiresposta

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Per estar en forma o millorar la forma física	46,6	41,8	46,5	49,6	47,6
Perquè m'agrada l'esport	39,6	45,8	41,0	37,6	27,0
Per relaxar-me (eliminar estrès, tensions...)	25,8	33,3	25,8	22,6	19,0
Per diversió o entreteniment	20,9	20,3	26,7	16,8	17,5
Com a forma de relació social	3,6	5,9	1,4	4,0	4,8
Per superació personal	3,3	4,6	2,8	3,5	1,6
Per feina	2,3	3,3	1,8	2,7	0,0
Perquè m'agrada competir	1,8	3,9	0,9	1,3	1,6
Altres	1,2	0,0	1,4	1,8	1,6
Ns/nc	0,2	0,0	0,0	0,4	0,0

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Entre les persones que van practicar esport durant el 2019, el primer motiu va ser per estar en forma i en segon lloc perquè els agrada, excepte entre els joves que l'ordre s'inverteix i el motiu més esmentat és que els agrada fer esport.

Motius pels qual fa esport, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Les motivacions principals per fer esport dels joves són similars entre homes i dones: perquè els agrada, per estar en forma o per relaxar-se, tot i que les dones esmenten aquests motius en major proporció que els homes, i els homes diuen en un percentatge més alt que les dones que ho fan per diversió o com a forma de relació social.

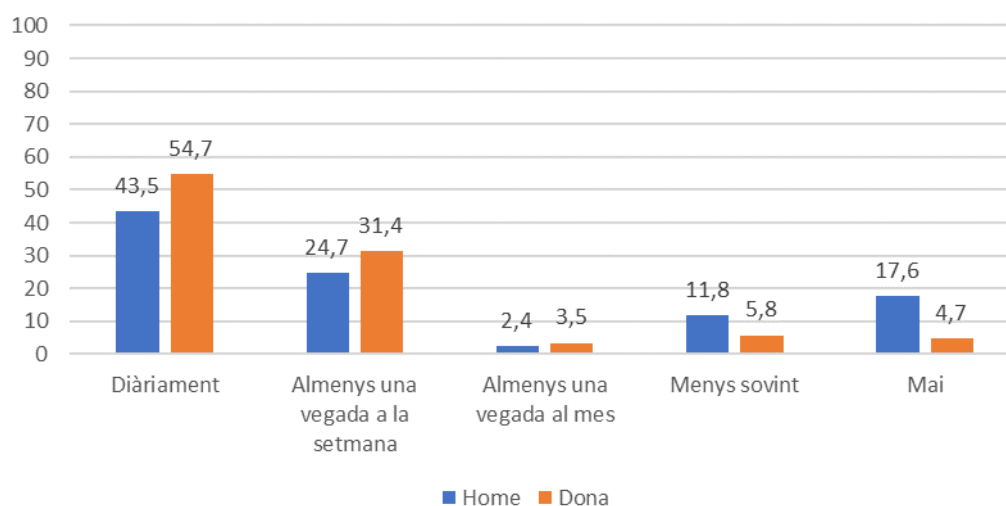
Caminar o passejar, més o menys de pressa i almenys deu minuts seguits, amb el propòsit de mantenir o millorar la seva forma física durant el 2019, per edat (%)

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Diàriament	50,3	49,1	43,0	49,3	66,9
Almenys una vegada a la setmana	30,0	28,1	34,9	31,9	19,3
Almenys una vegada al mes	3,3	2,9	4,0	4,2	0,7
Menys sovint	8,0	8,8	9,6	7,8	4,8
Mai	8,3	11,1	8,4	6,9	8,3

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Les persones de 65 anys o més són les que amb major proporció van anar a caminar o passejar cada dia o gairebé cada dia amb el propòsit de mantenir o millorar la seva forma física durant el 2019 (67%), de manera que aquesta activitat física és majoritària entre la gent de més edat, si bé també hi ha molts joves i dels altres grups d'edat que ho fan diàriament.

Caminar o passejar per mantenir o millora la forma física durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Durant l'any 2019, gairebé la meitat dels joves (49%) van caminar o passejar diàriament més o menys de pressa i almenys deu minuts seguits amb el propòsit de mantenir o millorar la seva forma física, un 28% ho va fer almenys una vegada a la setmana, un 3% una vegada al mes i un 9% amb menys freqüència, mentre que un 11% no ho va fer mai. Entre els joves, les dones diuen que van caminar diàriament o setmanalment amb major proporció que els homes.

ASSISTÈNCIA I SEGUIMENT DELS ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

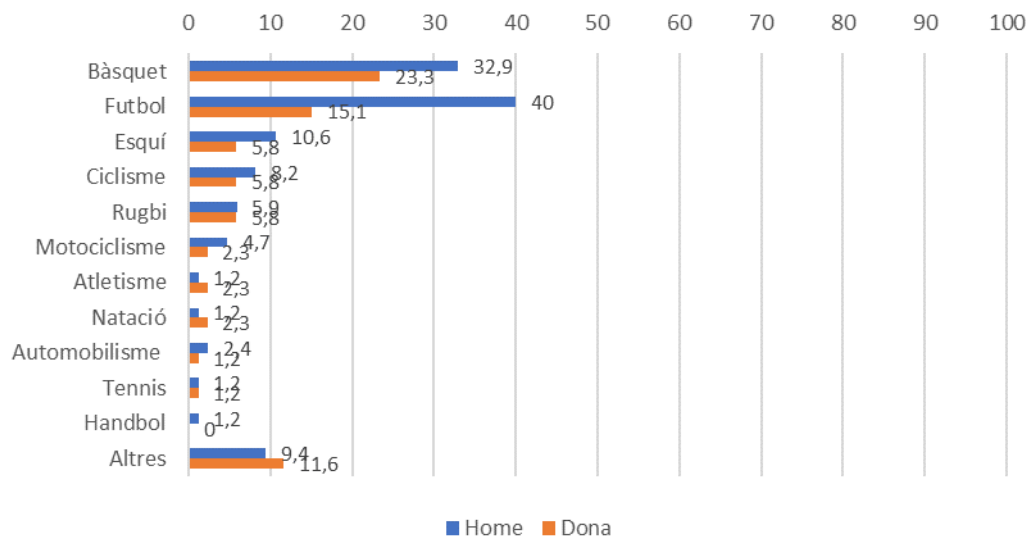
Assistència a algun esdeveniment esportiu durant el 2019, per edat (%)

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Bàsquet	25,1	28,1	27,7	23,3	21,4
Futbol	20,9	27,5	23,7	17,3	16,6
Ciclisme	7,8	7,0	7,6	9,0	6,2
Esquí	7,6	8,2	8,0	9,3	2,1
Motociclisme	3,7	3,5	4,8	4,5	0,0
Rugbi	3,0	5,8	2,4	3,0	0,7
Atletisme	1,9	1,8	1,6	2,4	1,4
Natació	1,6	1,8	2,0	1,5	0,7
Tennis	1,3	1,2	1,6	1,5	0,7
Automobilisme	1,3	1,8	1,2	1,2	1,4
Handbol	0,4	0,6	0,4	0,6	0,0
Altres	10,4	10,5	15,3	10,1	2,8

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Els esdeveniments esportius als quals van assistir més els joves durant l'any 2019 són el bàsquet (28%) i el futbol (27,5%), seguit de l'esquí (8%) i el ciclisme (7%). Entre els joves hi ha més homes que dones que van assistir a la majoria dels esdeveniments esportius.

Assistència a esdeveniments esportius durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)



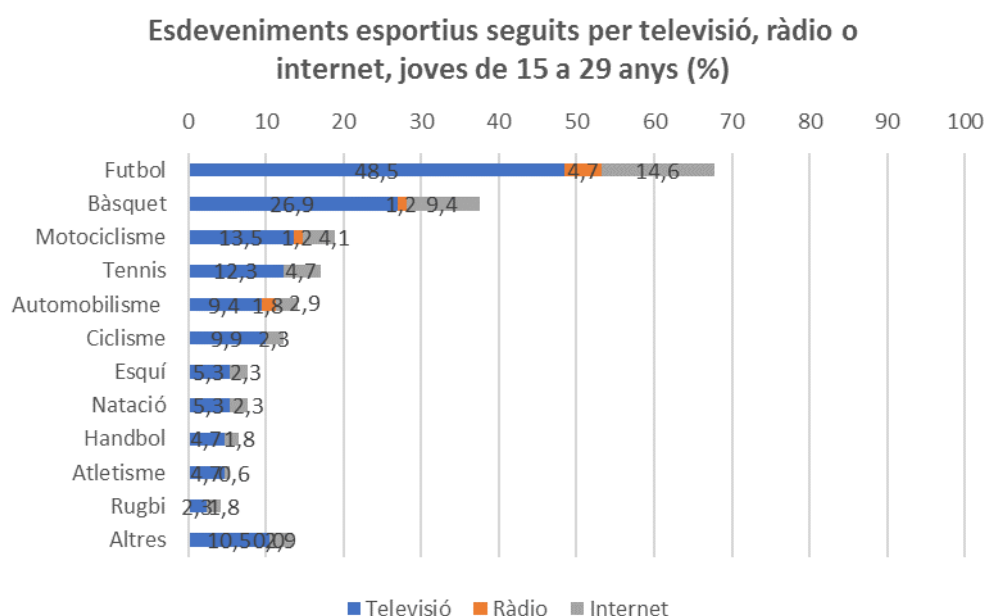
Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Seguiment dels esdeveniment esportius per televisió, ràdio o internet durant el 2019, per edat (%)

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Futbol	51,1	52,6	51,0	51,0	49,7
Bàsquet	29,1	31,0	25,3	29,6	32,4
Tennis	19,1	14,6	18,9	22,1	17,9
Motociclisme	18,8	15,8	15,7	21,5	21,4
Automobilisme	16,9	12,3	13,3	19,7	22,1
Ciclisme	15,9	11,7	12	18,8	20,7
Esquí	7,6	8,2	8,0	9,3	2,1
Natació	6,8	6,4	4,8	6,6	11,0
Atletisme	6,6	4,7	5,2	6,9	10,3
Handbol	3,9	5,3	3,2	3,9	3,4
Rugbi	3,0	5,8	2,4	3,0	0,7
Altres	10,4	11,1	9,2	10,4	11,7

Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

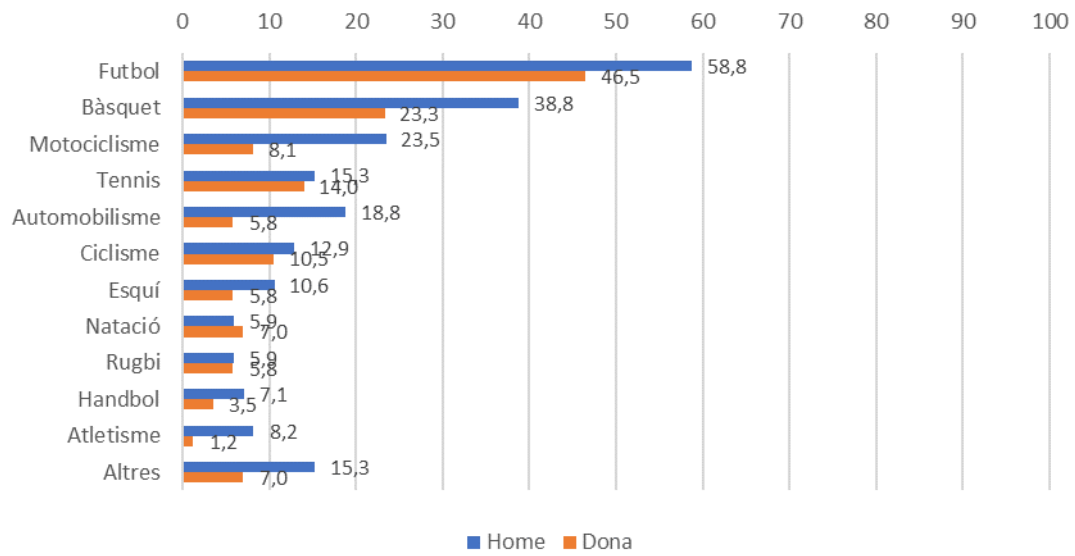
En la majoria dels casos augmenta la proporció dels que van seguir els diferents esdeveniments esportius per mitjans no presencials en augmentar l'edat, excepte en el cas del futbol i el bàsquet, que no hi ha una relació significativa amb l'edat, i en l'esquí, el handbol i el rugby, que hi ha un seguiment inferior entre les persones de més edat.



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Entre els joves destaca un seguiment majoritari del futbol, sobretot per televisió, seguit del bàsquet, el motociclisme, el tennis, l'automobilisme i el ciclisme.

**Seguiment d'esdeveniments esportius per mitjans no presencials
durant l'any 2019, joves de 15 a 29 anys per sexe (%)**



Font: Departament d'Estadística; Centre de Recerca Sociològica. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2019.*

Entre els joves, en pràcticament tots els casos hi ha un seguiment superior per part dels homes que de les dones dels diferents esdeveniments esportius per televisió, ràdio o internet.