

Observatorio Social del Deporte

Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina

Informe comparativo de variables
a partir de las Encuestas Nacionales
de Educación Física y Deporte
(2009 y 2021)

Índice

Resumen	3
Presentación	4
Aspectos metodológicos y diseño muestral de las encuestas	6
Comparación de variables	9
1. Sobre la realización de deporte y actividad física (según sexo y edad)	9
2. Sobre la realización de deporte y actividad física (según nivel educativo alcanzado)	11
3. Tipo de deporte y actividad física más importante	14
4. Lugar de realización de deporte y actividad física	18
5. Frecuencia de realización de deporte y actividad física	22
6. Motivaciones para la realización de deporte y actividad física	24
7. Motivos para no realizar deporte y/o actividad física	26
A modo de cierre: los hábitos deportivos y la actividad física en Argentina	28
Bibliografía	34

Resumen

El objetivo de este informe consiste en realizar una comparación entre los resultados sobre hábitos deportivos y de actividad física en la República Argentina arrojados en la primera Encuesta Nacional de Educación Física y Deportiva (ENAFyD, 2009) planificada por el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, mediante su Secretaría de Deporte, y los obtenidos en la última edición de la Encuesta Nacional de Educación Física y Deporte (ENAFyD, 2021) elaborada por el Observatorio Social del Deporte, organismo creado entre el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación y la Escuela IDAES de la Universidad Nacional de General San Martín (UNSAM).

Se examinan los aspectos metodológicos y el diseño muestral de ambas encuestas y, especialmente, las variables de análisis en relación al tipo de actividades físicas y deportivas (practicada y/o deseada) según sexo, edad y nivel educativo alcanzado, el lugar y la frecuencia de realización, las motivaciones de práctica y de no práctica de las personas encuestadas, con el propósito de presentar hipótesis y diagnósticos posibles en relación a los cambios y las continuidades en los hábitos deportivos y en la forma de realizar actividad física en nuestro país en estos últimos doce años.

Presentación

La primera **Encuesta Nacional de Educación Física y Deportiva** (ENAFyD) fue planificada por el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación (bajo la gestión de Alicia Kirchner), mediante su Secretaría de Deporte (por entonces a cargo de Claudio Morresi).¹ La misma se ejecutó conjuntamente con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) del Ministerio de Salud de la Nación. El relevamiento de los datos de la primera ENAFyD se llevó adelante por medio del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) entre 2009 y 2010.

La ENAFyD del año 2009 incluyó una serie de preguntas específicas referidas a las características que asumen los hábitos de actividad física y deportiva a nivel nacional, regional y provincial a través de las categorías de género, franjas etarias, nivel educacional, nivel de ingreso familiar y niveles de necesidades básicas insatisfechas (NBI).

Los datos recolectados por la encuesta fueron procesados y analizados por la Universidad de Buenos Aires (UBA) y el propósito de la encuesta consistió en diagnosticar de forma clara y precisa el estado de situación poblacional (los índices) de actividad física y deportiva en las diferentes regiones del territorio nacional, como asimismo “identificar barreras, intereses, necesidades y expectativas reales, o del imaginario colectivo, que dificultan o facilitan el acceso e inclusión en las mismas, a través de las categorías de actividad física y deporte, género, franjas etarias y niveles de educación y de ingresos familiares” (ENAFyD, 2009, p. 11).

La encuesta se enmarcó dentro del proyecto de inclusión del Ministerio de Desarrollo Social, buscando garantizar y acrecentar los accesos al deporte y la actividad física para transformar la calidad de vida de las personas. Asimismo, buscó extender la noción de actividad física para que no signifique solamente una cuestión de salud, sino que termine siendo una instancia recreativa y benéfica que acompañe el trabajo creativo (Secretaría de Deporte, 2008, como se citó en la ENAFyD, 2009).²

1 Consecuentemente, bajo la presidencia de Cristina Fernández de Kirchner y durante la gestión de Alicia Kirchner en el Ministerio, se creó el Observatorio Nacional del Deporte y la Actividad Física (ONDAF) con el objetivo de concientizar acerca de los beneficios derivados de la práctica del deporte y la actividad física, entendidas éstas como herramientas para la promoción comunitaria y el desarrollo humano y social.

2 En este sentido, se entiende que a partir de las políticas públicas implementadas desde el año 2003 y hasta el momento de la realización de la ENAFyD 2009 (en adelante) se podían verificar mayores niveles de actividad física y deportiva, en comparación con períodos anteriores. Acciones de gobierno como los Juegos Nacionales Evita, “Argentina Nuestra Cancha”, el Programa Nacional de Clubes de Barrio –entre otros de carácter nacional, provincial y municipal– demostraban la voluntad política de avanzar en la orientación mencionada.

La realización de una nueva edición de la Encuesta Nacional de Educación Física y Deporte (ENAFyD, 2021), doce años después, responde a la necesidad del nuevo Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación, y de diversos actores del campo del deporte argentino en general, de **contar con datos actualizados** sobre la temática. Del mismo modo, esta encuesta permite producir conocimiento respecto del **impacto que ha tenido la pandemia de COVID-19** sobre la práctica del deporte y la actividad física en la vida de las y los argentinos. El informe, el diseño, la coordinación y el análisis de la ENAFyD 2021 fue elaborado por el Observatorio Social del Deporte –organismo del que participan profesionales, técnicos/as y académicos/as de universidades nacionales y del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)–, entidad que no existía para el momento de la primera encuesta en 2009.

Aspectos metodológicos y diseño muestral de las encuestas

La ENAFyD 2009 incluyó una muestra efectiva de 34.732 personas mayores de 18 años, que vivían en ciudades de más de 5.000 habitantes en todo el territorio nacional. Las preguntas recolectaron datos acerca de las actividades físicas y deportivas practicadas o no en los últimos 30 días previos a la entrevista. Se indagó acerca del tipo de actividad física o deportiva de preferencia (practicada y/o deseada), lugar y frecuencia de práctica, el motivo(s) de práctica o de no práctica.

El relevamiento para la ENAFyD 2021 se realizó a través del Programa PASCAL de la UNSAM, entre los meses de julio y agosto de 2021. Para la toma de datos se utilizó el procedimiento IVR que tiene como unidad de muestreo a teléfonos celulares particulares de Argentina. Además, esta edición comprendió un mayor rango etario: el público objetivo fueron todas las personas mayores de 16 años residentes en la República Argentina. Se trató de una encuesta autoadministrada por vía telefónica y el cuestionario tuvo una duración promedio de entre 8 y 15 minutos.

Para la elaboración del cuestionario, en esta última edición de la ENAFyD se tomaron como referencia las definiciones utilizadas en la ENAFyD 2009 y también en otros relevamientos recientes similares realizados en países como México, Francia, España y Uruguay. De este modo, se ordenaron las definiciones de los conceptos actividad física y deporte de forma más clara y precisa que en la encuesta de 2009.

En cuanto al diseño muestral, ambas encuestas consideraron la totalidad del territorio del país, estratificado en ocho regiones geográficas con asignación proporcional de tamaño. La muestra final de la ENAFyD 2021 fue calibrada en función de los datos paramétricos del Censo de Población y Viviendas 2010 (INDEC).

La población de estudio para la ENAFyD 2009 fueron personas de 18 años y más, a partir de un muestreo de viviendas de ciudades de más de 5.000 habitantes de todo el país. El total de personas con respuesta individual fue de 34.372, correspondiente a 33.655 viviendas, con un rendimiento efectivo para la unidad de análisis de 79,8% de los casos.

En el caso de la ENAFyD 2021, la población estudiada fueron personas de 16 años y más. El número total de casos a nivel nacional fue de 5.002, con asignación proporcional al tamaño de cada región.

En cuanto a los datos de perfil de las personas encuestadas, en ambas ediciones se consideraron otras tres variables principales además de la región de residencia: el sexo, la edad y el nivel educativo.

Respecto a la edad y conforme a la lectura de la información, hubo diferencias en la confección de los rangos etarios en cada una de las ediciones de la ENAFyD (Tabla 1). En 2009 se reagruparon las edades en cinco rangos (18 a 24 años; 25 a 34 años; 35 a 49 años; 50 a 64 años; 65 y más), mientras que en 2021 se elaboraron solo cuatro rangos etarios (de 16 a 29 años; de 30 a 39 años; de 40 a 49 años; de 50 años en adelante).

Tabla 1. Organización de la variable “rango etario” según el diseño de cada encuesta.

ENAFyD 2009	ENAFyD 2021
18 a 24 años	16 a 29 años
25 a 34 años	30 a 39 años
35 a 49 años	40 a 49 años
50 a 64 años	50 y más años
65 y más años	-

Fuente. Elaboración propia con base en las Encuestas Nacionales 2009 y 2021.

En relación al nivel educativo y según máximo nivel alcanzado, en 2009 se agrupó en las siguientes categorías, partiendo de la respuesta del jefe de hogar o respondente:

- Hasta primario incompleto;
- Primario completo y secundario incompleto;
- Secundario completo y más.

En 2021 también se confeccionaron tres rangos de información, aunque incorporando y partiendo de un nivel educativo más:

- Hasta secundario incompleto (incluye a quienes no tienen educación formal, a quienes tienen primario incompleto y completo, y a quienes comenzaron estudios secundarios pero no los finalizaron);
- Secundario completo (incluye a quienes terminaron el secundario pero no continuaron estudios superiores);

- Universitario incompleto y más (incluye a quienes tienen estudios terciarios y universitarios tanto incompletos como finalizados).

Adicionalmente, en esta última edición de la encuesta se consideró el nivel educativo como correlativo del nivel socioeconómico de las personas, tomando como fundamento el hecho objetivo del vínculo entre el nivel educativo y la escala de deciles de ingreso tal como lo demuestra la tabla de la Encuesta Permanente de Hogares 2019.³

Las dos ENAFyD ejecutadas mantuvieron una organización de la información estrictamente binaria por sexo (varón/mujer), sin la posibilidad de elegir otras alternativas en los cuestionarios. Al momento de la realización de la primera encuesta no se encontraba sancionada la Ley de Identidad de Género N° 25.743 del año 2012, tampoco existía un Ministerio las Mujeres, Géneros y Diversidad (fundado en 2019). Para la segunda edición de la ENAFyD se incluyó una consideración sobre la variable sexo/género, junto con una salvedad respecto al motivo por el cual se resolvió relevar únicamente las categorías binarias varón/mujer. Esto se debió fundamentalmente a una imposición metodológica (una limitación técnica del instrumento de recolección) y no a una decisión conceptual, ya que el Programa PASCAL pondera la muestra con datos del censo nacional de población. El último censo realizado en el año 2010 es previo a la sanción de la Ley de Identidad de Género, con lo cual no contó con datos de la identidad de género autopercibida sino con el tradicional binarismo varón/mujer. Para la planificación de las próximas ediciones de la ENAFyD, se espera contar con datos actualizados que contemplen estas variables sexogenéricas. De hecho, el Censo Nacional 2022 incorporó por primera vez preguntas referidas a la identidad autopercibida además del sexo asignado al nacer.

³ Ver página 7 de la ENAFyD 2021.

Comparación de variables

Cabe destacar, en primer lugar, que el cuestionario de la ENAFyD 2021 incluyó mayor cantidad de preguntas y variables que la ENAFyD 2009.⁴

En esta sección comparativa solo se tendrán en cuenta los datos que coinciden en ambas ediciones.

1. Sobre la realización de deporte y actividad física (según sexo y edad)

A diferencia de la primera edición de la ENAFyD, la cual se limitó estrictamente a indagar sobre la realización de actividad física y deportiva, la última edición incluyó el interés y la atracción por el deporte en términos generales, ya fuera como fenómeno, como práctica o como espectáculo. Este es un dato relevante que amplifica el campo abordado: introduce un corrimiento entre la asunción dicotómica de practicante-activo y espectador-pasivo, para asumir una interrelación de roles dinámicos entre deportistas, espectadores, consumidores, productores y/o prosumidores. En efecto, la edición 2021 señala que si bien hay personas que no realizan deporte ni actividad física, sí pueden estar interesadas en hacerlo en algún momento, o bien ver/escuchar sobre fenómenos deportivos (por TV, radio o internet) y/o presenciarlos en vivo. Adicionalmente, esta última encuesta revela que el consumo de información deportiva también registró un interés elevado.

Según los datos surgidos de la ENAFyD 2009, en cuanto a los **rangos etarios**, el 50,6% de las/los adultos mayores de 18 años no había realizado ninguna actividad física en los últimos 30 días con el objetivo de mejorar su condición física o hacer deporte. Como contrapartida, el 49,4% sí había realizado alguna actividad física en esos últimos 30 días. Al respecto, se advertía una diferencia entre varones y mujeres, presentando ambos grupos tendencias opuestas: el 54,1% de los varones afirmaba haber hecho alguna actividad, mientras que en el caso de las mujeres, la inclinación se invertía y solo el 45,1% sostenía haber realizado alguna actividad.

En la edición de 2009 se constataba que las personas de menor edad registraban porcentajes más altos de práctica de actividad, el cual iba disminuyendo conforme la edad aumentaba. Así, en el rango de 18 a 24 años, el 57,8% sostenía haber realizado alguna actividad; en el rango de

⁴ El cuestionario de la ENAFyD 2009 incluyó un bloque de preguntas de identificación individual, características de la vivienda y el hogar, ingresos y situación laboral del jefe/a del hogar. Se preguntó, especialmente, sobre la salud general, actividades físicas, acceso a la atención médica, tabaco, hipertensión arterial, peso corporal, alimentación, colesterol, consumo de alcohol, diabetes, prácticas preventivas, prevención de accidentes, actividades físicas de niños/as y adolescentes.

25 a 34 años esta proporción descendía cinco puntos porcentuales, alcanzando el 52,6%; caída similar que se confirmaba con el 47,7% que realizaba actividad física en el rango de edad de 35 a 49 años. El descenso se hacía más pausado en relación al rango de edad de 50 a 65 años, al bajar solo al 45,8%. En el último rango –66 años y más– la caída alcanzaba el 40,9%.

Durante el período abarcado por la ENAFyD 2021 se observó una leve proclividad a que las personas de menor edad hayan hecho más deporte y actividad física que las de mayor edad. Aquí se observa un punto de **regularidad** entre la primera y la segunda edición de la ENAFyD. De los cuatro rangos etarios analizados, en tres hay más personas que hacen deporte y actividad física que personas que no hacen, y solo entre los mayores de 50 años, esa orientación se invierte (42,2% que hicieron versus 57,8% que no). Al igual que en 2009, en 2021 se confirma que quienes más deporte y actividad física dijeron hacer son **los más jóvenes** (56,8% entre los de 16 a 29 años si practican), seguidos por quienes tienen entre 30-39 años (56%) y luego por los de 40-49 años (50,9%). Estas proporciones pueden inferirse partiendo del mayor tiempo destinado al trabajo en los rangos etarios más adultos, que por ende le quita a la práctica deportiva, y la disposición asignada al entrenamiento deportivo en espacios educativos y recreativos en el caso de los rangos más jóvenes. Asimismo, revela la necesidad imperante de desarrollar acciones en pos de generar una oferta más democrática e inclusiva para las/los adultos mayores, que atienda su salud y bienestar al tiempo que habilite nuevos espacios de sociabilidad y encuentro.

En el caso de la ENAFyD 2021, la temporalidad que se usó en la encuesta tuvo la pandemia de COVID-19 como el eje central. Primeramente, se debe destacar que la pandemia afectó, limitó y condicionó de manera significativa las prácticas y conductas sociales e individuales, de lo que no se exceptúa el deporte y la actividad física, que en algunos casos fue suspendido. Frente a la pregunta de si habían realizado actividad física o practicado deportes desde el inicio del COVID-19, el 50,9% de los/las encuestados/as dijo que sí. Lo que equivale a decir que la mitad de las personas hizo algún tipo de actividad física o deporte en un lapso aproximado de un año y medio (de marzo 2020 a julio/agosto de 2021, cuando se realizó esta encuesta).

A diferencia de la ENAFyD 2009 que reveló que los grupos que en mayor proporción realizaban actividad física y deportiva eran los varones de 18 a 24 años (68,8%) y las mujeres de 50 a 65 años (48,3%),⁵ la ENAFyD 2021 mostró **datos muy parejos en cuanto a la distribución por género**: tanto en mujeres como en varones los porcentajes de quienes realizaron deporte y actividad

⁵ Por el contrario, los grupos que presentaban menor práctica eran las personas de 66 años y más, tanto para los varones (41,2%) como entre las mujeres (40,7 %). Esto quiere decir que, en el caso de los varones, a medida que aumentaba la edad, disminuía la realización de actividades físicas y/o deportivas, mientras que entre las mujeres era relativamente homogénea entre los distintos rangos etarios.

física son idénticos a la media general, con la mitad de la población que sí realizó y la mitad que no. Esta “igualdad en la participación” puede responder y estar articulada con las múltiples políticas de inclusión del Estado destinadas a promover la práctica deportiva en las mujeres, junto con programas diseñados por organizaciones, asociaciones deportivas y entidades del sector privado, y demás estímulos (espacios, encuentros, productos, indumentaria) impulsados desde la industria deportiva y especialmente dirigidos “para las mujeres” a través de consignas ligadas a su “empoderamiento”. No se puede pasar por alto el punto de quiebre que significó el #NiUnaMenos en nuestra historia, al transformar demandas históricas de los feminismos en problemas públicos que adquirieron legitimidad, masividad y transversalidad en otros espacios sociales, como el consecuente impacto en el plano deportivo. El mundo del deporte en general y el del fútbol en particular, que en Argentina se estructuró desde sus orígenes como un espacio “de hombres y para hombres” fue fuertemente interpelado, incluso por sectores que carecían de un interés previo por este fenómeno.

Los debates por la legalización del aborto y la autonomía de los cuerpos de las mujeres y las personas gestantes en el Congreso Nacional durante el año 2018, las movilizaciones por la profesionalización del fútbol femenino en 2019, junto con las discusiones acerca de la participación de las personas transgénero en el deporte, la implementación del cupo femenino y la paridad de género en todos los órganos de las instituciones, la organización de áreas de género en los clubes y asociaciones, la formación en perspectiva de género y diversidad, la aplicación de protocolos de acción institucional contra la violencia de género y el cumplimiento de la Ley Micaela (N° 27.499), entre otras medidas, son elementos que influyeron en la promoción de la equidad de género y en una mayor apertura en campo del deporte y la actividad física en nuestro país, comprendidos en un proceso de cambio estructural a largo plazo.⁶

2. Sobre la realización de deporte y actividad física (según nivel educativo alcanzado)

El cuestionario de la ENAFyD 2009 relevó de forma separada la práctica de actividades físicas y/o deportivas según nivel educativo alcanzado, según nivel de ingresos y según necesidades básicas insatisfechas (NBI).

En primer lugar, el análisis de los datos permitió establecer relaciones entre el nivel educativo alcanzado y la práctica de actividad física, resultando que a mayor nivel educativo de la persona encuestada se encuentra una mayor tendencia a realizar alguna actividad física, y viceversa.

⁶ Para profundizar la relación entre género y alto rendimiento a partir de un análisis de las políticas públicas deportivas y las experiencias de atletas de élite, consultar: Hang, Moreira e Hijós (2021).

En segundo lugar, se verificó que a mayor nivel de ingresos correspondía una mayor proporción de personas que realizaban alguna actividad física. La práctica aumentaba en ambos sexos a medida que se incrementaban los niveles de ingresos. Sin embargo, se observaron diferencias cercanas al 10% en favor de los varones, en todos los niveles de ingreso. La explicación que se puede barajar al respecto es la relacionada a los usos diferenciales del tiempo, haciendo hincapié en las desigualdades existentes desde la modernidad industrial capitalista que ha configurado una distribución singular de tareas, responsabilidades, obligaciones, disfrute, ocio y tiempo libre para varones y mujeres. Más allá de los avances en materia de derechos y géneros, en la actualidad persisten las desigualdades en la distribución, cantidad de tiempo libre y la calidad del ocio que las personas disponen según los géneros.

El sondeo de 2009 reveló, por ejemplo, que el 70,7% de las personas encuestadas que no habían completado sus estudios primarios no habían realizado ninguna actividad física y/o deportiva en los últimos 30 días. En cambio, esta cifra disminuía al 58,1% entre quienes, habiendo completado sus estudios primarios no terminaron el nivel secundario, y se reducía aún más entre las/los encuestados que terminaron el nivel secundario o superior. En este último caso, el 41,6% reconocía haber realizado algún deporte o actividad física. Era aún más preocupante la situación del primer grupo (personas con nivel educativo primario incompleto): el 54,4% respondió no haber realizado nunca ningún tipo de actividad física, relación que se reducía al 34,9% entre quienes terminaron la primaria, pero que no completaron el secundario y al 18,2% entre quienes culminaron sus estudios secundarios.

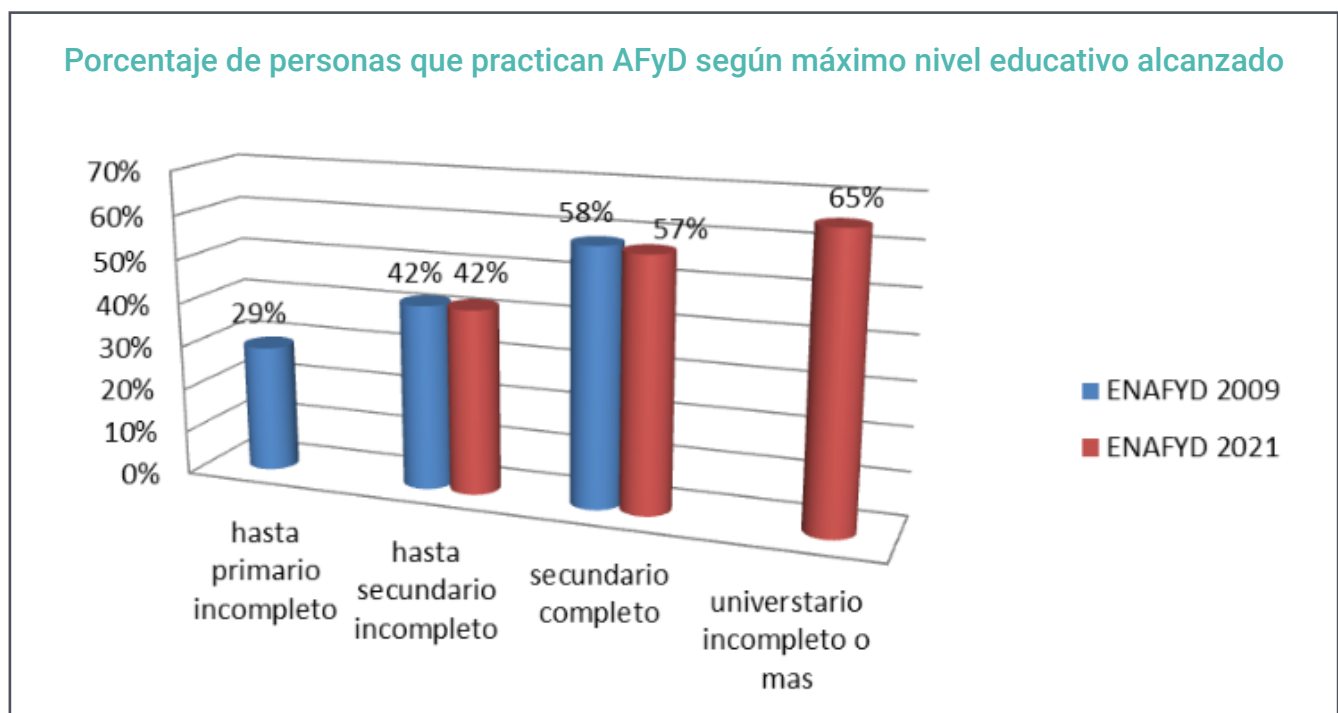
En tercer lugar, la primera edición de la encuesta afirmaba que se reducía considerablemente la predisposición de la población a realizar actividades físicas ante la existencia de necesidades básicas insatisfechas. Este dato fue sumamente relevante porque permitió contar con información para diseñar políticas públicas vinculadas con la protección de derechos y la promoción social.

A diferencia de la ENAFyD 2009 –que mantenía una distinción entre nivel educativo alcanzado, nivel de ingresos y NBI–, la última edición de 2021 partió de asumir una correlación entre nivel educativo y nivel socioeconómico de la población.⁷ Así, se señaló que la práctica deportiva y de actividad física aparece en buena medida como un privilegio de las clases medias y altas, donde, además, los varones históricamente han contado con una configuración de tareas diferenciadas y consecuentemente mayor disponibilidad para el ocio y el tiempo libre.

⁷ Indicado en el apartado introductorio de la ENAFyD 2021, tomando como fundamento el hecho objetivo del vínculo entre el nivel educativo y la escala de deciles de ingreso tal como lo demuestra la tabla de la Encuesta Permanente de Hogares 2019. Ver tabla ilustrativa en la página 7 del primer informe de la ENAFyD 2021.

De este modo, la ENAFyD 2021 confirma la tendencia anunciada en la edición 2009: la existencia de mayor práctica deportiva y actividad física cuanto mayor es el nivel de escolaridad alcanzado (Gráfico 1). La ENAFyD 2021 muestra que más personas con secundario incompleto o menor nivel de escolaridad iniciaron prácticas físicas y/o deportivas (42,7%), en relación al 41,9% reflejado en la ENAFyD 2009. La orientación continúa en los demás grupos según el nivel de escolaridad, lo cual permite deducir una mayor interpelación, inclusión y compromiso con la práctica entre la primera y la segunda edición de la encuesta.

Gráfico 1. Realización de deporte y actividad física según nivel de escolaridad alcanzado.⁸



⁸ Se agradece la colaboración y asistencia del Dr. Diego Murzi, coordinador del Observatorio Social del Deporte, para la elaboración de estos gráficos comparativos.

3. Tipo de deporte y actividad física más importante

La ENAFyD 2009 arrojó que las actividades a las que las personas que afirmaron practicar actividad física y/o deportiva les atribuían más importancia eran: caminar (77,5%), hacer gimnasia (37%), jugar al fútbol (36,6%), andar en bicicleta (12,5%), correr (9,7%) y practicar natación (7,1%).⁹

En la segunda edición de la encuesta, la pregunta que indagó sobre los deportes y las actividades físicas practicadas fue de carácter múltiple, con lo cual las/los encuestados pudieron nombrar todas las actividades que realizaron de marzo a julio/agosto de 2020 (Gráfico 2). Al igual que en 2009, **caminar** fue la actividad más elegida (con 65,4%, es decir, un leve descenso en relación a lo relevado en la primera edición de la encuesta). Aunque en ninguno de los dos casos se pidió especificar si el acto de caminar se hacía con fines deportivos, más que de desplazamiento obligatorio, la mención es igualmente relevante a fines estadísticos ya que las propias personas lo perciben como una actividad física.

La ENAFyD 2021 confirma el aumento exponencial de la práctica del **correr** (y su reconfiguración como *running*), tendencia semejante a nivel global: mientras que en 2009 se posicionaba en el quinto lugar (con el 9,7% de las respuestas), en 2021 fue la segunda actividad elegida entre las personas encuestadas (50,3%); es decir que la mitad de las personas que hacen alguna actividad física, la eligen. De este modo, si bien caminar puede presentar alguna duda respecto a los fines deportivos del acto, no lo es en el caso de correr, que indudablemente tiene una connotación deportiva. No es un detalle menor la proliferación que han tenido en los últimos 15 años los grupos de entrenamiento para corredores/as (*running teams*) y las políticas públicas que promovieron de forma no arancelada estas actividades en parques y plazas de las ciudades.¹⁰

La elección de **andar en bicicleta** también creció considerablemente respecto a la primera ENAFyD (12,5%), ubicándose en tercer lugar en 2021 (mencionada en el 50,1% de los casos). Aquí vale la misma aclaración que para la caminata: la bicicleta puede ser utilizada con distintas

9 La ENAFyD 2021 no cuenta con la categoría "gimnasia". Las personas encuestadas pudieron detallar los deportes y las actividades físicas practicadas, lo que resultó en la identificación de porcentajes esparcidos en categorías como "danza / baile", "yoga", "pilates" y "otros", que probablemente estén reemplazando lo que en un momento anterior fue percibido como "hacer gimnasia" (con 37% en 2009). Por otro lado, el hecho de que la ENAFyD 2009 no tuviera esta amplitud de categorías para elegir, llevó a agruparlas como "otros" (22,8%) al momento del análisis, sin reconocerlas en su magnitud y posiblemente invisibilizándolas como actividades emergentes. Ver Gráfico 2.

10 Entre los primeros programas que extendieron la práctica del *running* se encuentra "Buenos Aires Corre" (BAC) de la Subsecretaría de Deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El programa se implementa de forma gratuita desde el año 2010 con dos turnos, en distintas sedes y parques de la ciudad.

finalidades, aparte del ejercicio físico.¹¹ Más aún si consideramos los tiempos de pandemia de COVID-19 cuando se encontraban vigentes las restricciones de circulación, la movilidad y el uso de transporte público y vehículos particulares. Frente a estas medidas se promovió cada vez más el uso de la bicicleta (y a pie) como medio para desplazarse.¹² Fuera de estas particularidades producto de la pandemia, el notable aumento del uso de la bicicleta es una tendencia a nivel mundial.¹³ La salud de las personas, lograr ciudades más limpias y con menos tráfico, y el respeto de la distancia social en tiempos de pandemia han sido algunos de los argumentos que convierten a la bicicleta en una óptima alternativa de transporte. De hecho, la generación y el fortalecimiento de una movilidad pública activa, segura, sostenible y sustentable es (y debería ser) el compromiso de los gobiernos. En este rediseño de los grandes conglomerados urbanos, se destacan políticas públicas como la planificación de kilómetros de ciclovías, la disponibilidad de bicicletas públicas (gratuitas o aranceladas) y/o planes de financiamiento como estrategias integrales que contribuyan a democratizar el acceso.

Por último, es un detalle significativo que, de acuerdo a lo revelado en la última ENAFyD, el 73,6% de quienes usan la bicicleta dijeron hacerlo como medio de transporte y el 42% como herramienta de trabajo. En Argentina, el desembarco de las empresas de plataformas de reparto, mensajería o *delivery* a domicilio (como *PedidosYa*, *Rappi*, *Glovo*, *Uber Eats*) aumentó la circulación tanto de motos como de bicicletas, pero como una actividad de refugio y de precarización.¹⁴

11 Cabe mencionar la distinción entre “andar en bicicleta” y “hacer *spinning*”, reflejada en las respuestas de la ENAFyD 2021. El *spinning* hace referencia al entrenamiento aeróbico que se desarrolla sobre una bicicleta estática, usualmente al ritmo de la música, de forma colectiva y en un gimnasio (*indoor*). Al igual que se puede establecer con el *running* (que previamente fue trote y *jogging*), se identifica una aceleración en el ritmo de la práctica vinculada a la bicicleta: como paseo, como medio de transporte, como herramienta de trabajo y como ejercicio aeróbico de alto impacto (*spinning*).

12 Al respecto, un grupo de investigadores del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) relevó en una encuesta el uso del transporte público y privado en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) y los cambios proyectados en cada usuario/a a partir de la propagación del virus SARS-CoV-2. Entre los resultados, observaron que la principal opción para moverse en el AMBA una vez pasadas las restricciones seguiría siendo el transporte público entre las/los encuestados, pero con mayor interés por el uso de la movilidad activa, sea en bicicleta o a pie.

Ver más en: <https://www.conicet.gov.ar/movilidad-publica-en-tiempos-de-pandemia/>

13 Según asegura la Cámara Argentina de Comercio e Industria de Bicicletas, Partes, Rodados y Afines (COMMBI, octubre 2021) en el caso argentino, pero también a nivel mundial, hubo una explosión en el consumo lo que incrementó la demanda entre un 60 y 70% sobre la actividad regular.

14 Ver más en el informe “Las plataformas de reparto en Argentina: entre el cambio de gobierno y la pandemia” elaborado por investigadoras/es del Centro de Innovación de los Trabajadores (CITRA), CONICET-UMET (Haidar et al., 2021) en:

<https://citra.org.ar/wp-content/uploads/2021/12/Metodo-Citra-08.pdf>

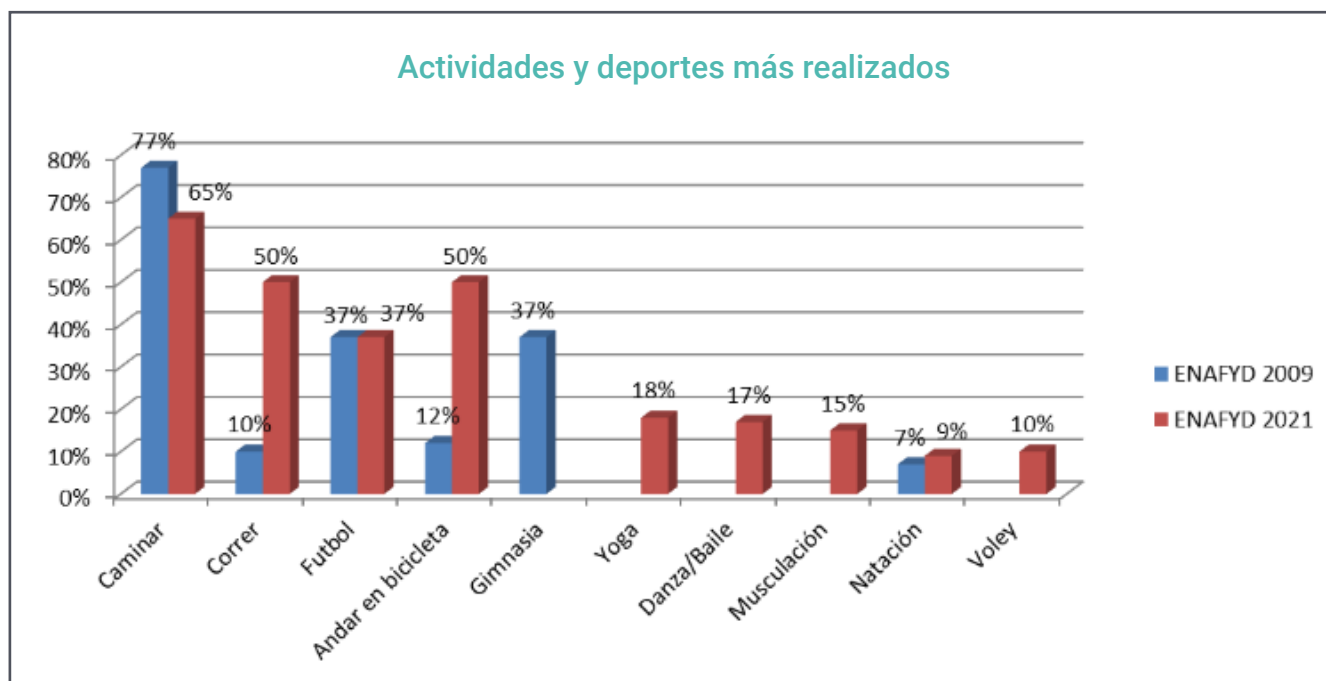
Según los datos relevados en la ENAFyD 2021, el **fútbol** se confirma como el deporte más practicado en Argentina. En cuanto a las actividades y a diferencia de la edición anterior, en 2021 toman protagonismo prácticas como el **yoga** (con el 18,4%). Si bien puede estar sobre-representada en el marco temporal de la pandemia de COVID-19 por ser una de las actividades plausibles de realizar en los hogares (al tiempo que estimuladas a través de plataformas de *streaming* y en las redes sociales por *influencers* y comunicadores), no se puede ignorar su actual protagonismo, al igual que la meditación, el *mindfulness*, medicinas “alternativas” y otras terapias orientadas al bienestar y la felicidad, acompañadas por discursos espirituales, con ofertas privadas y gratuitas, incluso promovidas por el Estado.

La virtualidad extendida por la pandemia dio apertura a una supuesta democratización de posibilidades y accesos, y propició que muchas personas se volcaran a la práctica física en línea, doméstica e individual. De hecho, el gobierno argentino también se adecuó a estas estrategias e impulsó videos en vivo y clases guiadas por *streaming* con atletas federados/as, profesionales del Centro de Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CeNARD) y referentes del deporte como parte de la campaña #EntrenaDesdeCasa, con el objetivo de garantizar la salud mental y ofrecer un espacio de ejercitación física.¹⁵

La ENAFyD 2021 también deja ver de modo novedoso el incremento de la **danza** y el **baile** (17,5%), la **musculación** (15%) y otras actividades realizadas mayormente en gimnasios privados como el *CrossFit* (11,5%) y el *spinning* (5%).

¹⁵ A fines de marzo de 2020, habiéndose anunciado las restricciones producto del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO), el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación presentó una propuesta deportiva *online* con clases en vivo a través de las redes sociales oficiales, orientadas a jóvenes, adultos y mayores. Entre las opciones especialmente diseñadas para este período de aislamiento se ofrecieron rutinas de movimiento y clases de acondicionamiento físico.

Gráfico 2. Tipo de deporte y/o actividad física más practicada.
Porcentajes sobre el total de las/los que practican deporte y/o actividad física.



En relación a la distribución por género, la ENAFyD 2009 mostró que los varones elegían practicar mayormente fútbol (34%), luego caminar (26,1%), realizar gimnasia (11,3%), andar en bicicleta (6,8%) y correr (6,2%). Entre las actividades más importantes para las mujeres aparecían caminar (51,7%), hacer gimnasia (26%), andar en bicicleta (5,5%), hacer natación (3,8%) y correr (3,3%). Esto confirma una importante diferencia en relación a la última edición de la encuesta: ahora, caminar y correr son las dos actividades más realizadas –tanto en varones como en mujeres– seguidas por el fútbol, practicado fundamentalmente por varones (56,2%, contra 19,8% en el caso de las mujeres).

Para el sector femenino, en comparación con el sondeo previo, crece la disposición a andar en bicicleta, junto con hacer yoga y otras prácticas blandas (como pilates y Tai Chi Chuan). No hay distinciones en términos de género para las prácticas que antes no se imponían como el *CrossFit*. Los valores del esfuerzo, la competencia y la voluntad individual, acompañadas por este entrenamiento militar y colectivo en gimnasios privados, es parejo en ambos sexos y manifiesta la propagación de la moda ligada al “cambio de cuerpo y cambio de vida” entre las mujeres. **Dejando atrás los modelos de delgadez extrema, la transformación en las representaciones sobre**

los cuerpos femeninos revela una tendencia aceptable hacia los cuerpos *fit*¹⁶, lo cual consecuentemente se corresponde con los índices de las actividades físicas elegidas en la última ENAFyD.

En cuanto a la distribución por rangos etarios, tanto en la primera como segunda edición de la ENAFyD, la actividad física que predomina para todas las edades es caminar. La encuesta de 2021 muestra que si bien correr aparece como la segunda práctica más realizada, no ocupa ese lugar entre las personas mayores de 50 años, quienes probablemente se alejen de esta actividad por la exigencia del entrenamiento y/o el impacto que provoca en las articulaciones.

Ambos sondeos también confirman que el fútbol tiene un sesgo de edad: es la práctica dominante para los varones en las primeras franjas etarias, la cual empieza a descender entre los mayores de 40 años. En el caso de las mujeres, la ENAFyD 2009 mostraba la importancia de la gimnasia (con mayores niveles en las franjas etarias de 25 a 34 y de 35 a 49 años), dato que hoy es superado por otra amplitud de ofertas: bicicleta, yoga y demás actividades blandas, entrenamiento y *fitness*, seguido de fútbol y otros deportes colectivos, deportes con raqueta o paleta, boxeo y artes marciales.

4. Lugar de realización de deporte y actividad física

Al momento de evaluar la realización de actividades físicas y deportivas, el lugar de práctica es fundamental. De hecho, frente al avance del urbanismo, es primordial el trabajo por y para la preservación de espacios suficientes con el fin de facilitar la participación ciudadana en los deportes y la actividad física.¹⁷

Los datos de la ENAFyD 2009 mostraban la preferencia del uso del espacio público (además de las escuelas, universidades y centros deportivos municipales y provinciales que cuentan con

16 Cuerpos musculosos, pero no demasiado, fuertes, pero a la vez esbeltos. En efecto, ideales aspiracionales que circulan como uno de los estereotipos dominantes de belleza femenina.

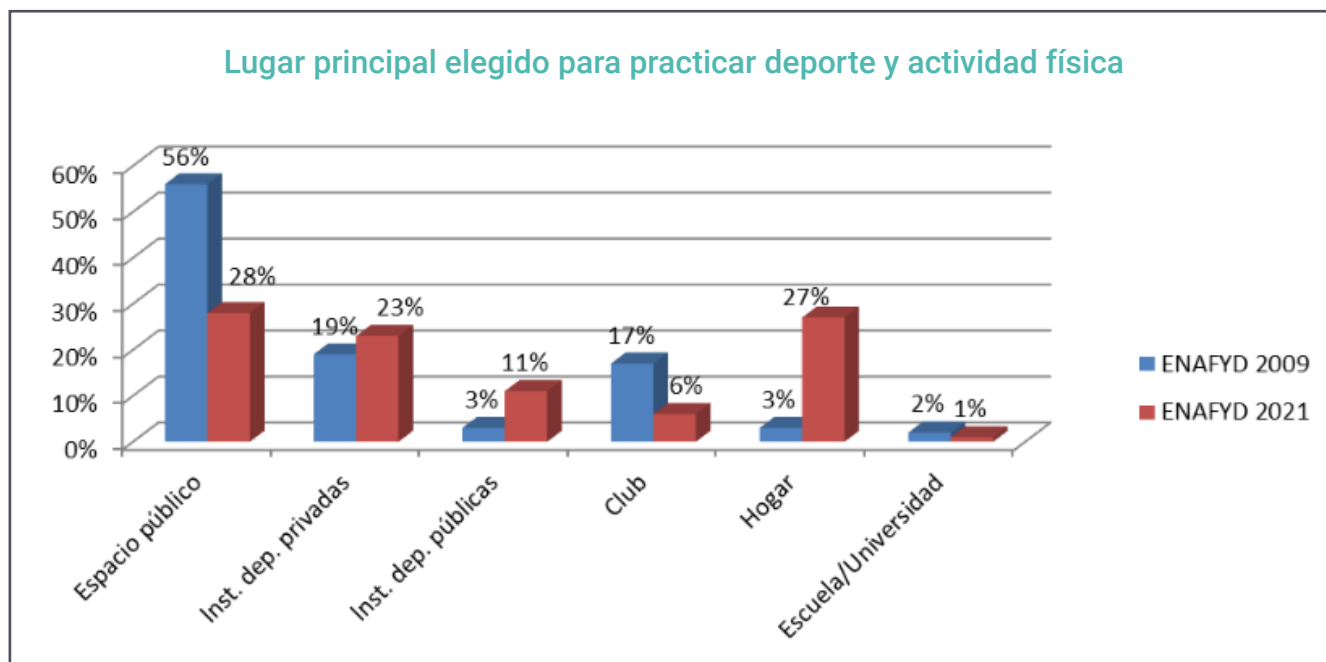
17 La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda entre 10 y 15 m² de verde por habitante. Estas proporciones están muy lejos de lo que, por ejemplo, cuenta la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en la actualidad, que apenas llega a 5,13 m². Al respecto, un informe de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) (Civeira y Rositano, 2020) analiza la provisión de servicios ecosistémicos en 45 municipios urbanos y periurbanos del Área Metropolitana de Buenos Aires; advierte que la mayoría no alcanza el promedio de los bienes y servicios que deberían brindar sus espacios verdes, en relación a la superficie urbanizada y la cantidad de habitantes, y señala que cuando hay déficit de acceso a los espacios verdes hay –consecuentemente– una pérdida de salud, pero también una pérdida cultural. Ver más sobre este estudio en: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/crn/article/view/4330>

importantes instalaciones deportivas) en las diferentes variables sociodemográficas estudiadas, seguidos de los espacios rentados como el gimnasio y el club.

Esta primera edición de la encuesta reveló que el espacio público (calles, parques) era el ámbito predominante donde practicar actividad física o deportiva. De hecho, el 52,6% confirmó haber utilizado estos espacios para realizar, principalmente, caminata (68,5%), fútbol (12,3%), bicicleta (9%) o trote (7,4%). En menores proporciones aparecían los gimnasios (19,4%) y clubes (17,4%), seguidos por los hogares, los centros municipales o provinciales. En suma, en la ENAFyD 2009 ya se posicionaba el espacio público como un ámbito democrático y de uso universal para el ejercicio físico y deportivo, aunque con una marcada preeminencia de las actividades realizadas por mujeres, adultos/as mayores y por los sectores sociales con menor nivel de escolarización o de ingresos (Gráfico 3).

La tendencia se confirmó en la ENAFyD 2021 con un 50,2% de las personas encuestadas manifestando estar asociadas (o haber estado alguna vez asociadas) a un club. En ambas ediciones, más de la mitad respondió tener un vínculo con los clubes, elegidos para practicar deporte o actividad física. Aunque con un pequeño descenso en esta elección en el último sondeo, los clubes sociales y deportivos tienen una tradición histórica en nuestro país en los procesos de acceso, formación y desarrollo deportivo, desde las prácticas recreativas y de esparcimiento hasta el alto rendimiento deportivo, en su marco comunitario. No obstante, la ENAFyD 2021 distingue el hecho de estar asociada/o a un club (o haberlo estado en el pasado) y el hecho de optar por ese espacio para la práctica deportiva. Si bien los clubes tienen un peso fundamental en la historia social, cultural, política y democrática argentina, en la actualidad solo el 6% respondió estar eligiendo estos espacios para la práctica deportiva y de actividad física. Es posible, entonces, que muchas personas estén asociadas a estas instituciones pero con el único objetivo de ir al estadio de fútbol a ver a su equipo, sin hacer uso de las instalaciones para practicar actividades físicas y deportivas.

Gráfico 3. Lugar principal elegido para la realización de deporte y/o actividad física¹⁸



En cuanto a los lugares de práctica y en relación al sexo, la ENAFyD 2009 mostró que las mujeres predominaban en los espacios públicos (56,7%) y en el gimnasio (23,1%); mientras que el 48,9% de los varones también realizaba las actividades físicas y deportivas en los espacios públicos, el 25% en clubes y el 16,1% en gimnasios. Además, esta primera encuesta dio cuenta de que el predominio del uso del espacio público era proporcionalmente menos significativo en los grupos más jóvenes que en los de mayor edad. Entre los más jóvenes, el gimnasio y el club seguían como lugares de práctica, casi con los mismos índices (alrededor del 20%). Dichos espacios empezaban a decrecer en desmedro de los espacios públicos en el rango de edad de 50 a 65 años. El descenso continuaba hasta llegar a la situación de las personas de 66 años o más, entre quienes era absolutamente predominante el espacio público (69,6%) como lugar para la realización de las actividades físicas, apreciándose también el aumento de la práctica hogareña (7,2%), cerca de la realizada en el gimnasio (9,3%) y el club (8%).

¹⁸ La ENAFyD 2021 ejemplifica la categoría “espacio público” con calles, parques, playas, etc., y refiere las “instalaciones deportivas privadas” con gimnasios, centros de entrenamiento, canchas de fútbol, etc. Por otro lado, advierte que las “instalaciones deportivas públicas” no deben confundirse con los espacios públicos; son instalaciones construidas específicamente para el uso deportivo.

Con referencia al lugar donde estas personas realizaron actividad física o deportiva durante el último mes por nivel educativo alcanzado, la ENAFyD 2009 mostró que el lugar de realización de actividades más importante era el espacio público, disminuyendo su importancia conforme aumentaba el máximo nivel educativo alcanzado. El uso del espacio público bajaba al 61,5% entre quienes habían completado la primaria y no habían terminado la secundaria, y comenzaban a incrementarse los porcentajes de quienes realizaban actividades en clubes y gimnasios.

Finalmente, en el caso de quienes habían logrado terminar la secundaria o continuaban estudiando aumentaba significativamente la práctica en gimnasios (23,8%) y clubes (19,6%). En suma, la correlación entre el nivel educativo alcanzado y el nivel socioeconómico de las personas encuestadas para la ENAFyD 2009 confirmó que algunos sectores contaban con el privilegio o tenían la posibilidad de abonar la matrícula de ingreso, inscripción y cuota mensual a un club social y deportivo y/o gimnasio.

La pandemia de COVID-19 afectó y reconfiguró, simultáneamente, los espacios destinados a la sociabilidad y a la práctica física y deportiva. Estas reconfiguraciones sustanciales impactaron en los datos de la última edición de la ENAFyD. Las personas consultadas destacaron los espacios “libres” y no concebidos específicamente para la práctica de deporte y actividad física, como son los espacios públicos (plazas, calles, parques, etc.) y los hogares. Luego, y a diferencia de la ENAFyD 2009 donde tenían mucho más protagonismo, vendrían las instalaciones deportivas privadas y públicas, y en menor medida los clubes. Conjuntamente, la ENAFyD acentuó que en la actualidad las personas muestran una variación de los lugares de práctica, producto de la pandemia, generando menor actividad en los espacios públicos (por las restricciones en la circulación) y mayor actividad dentro de los hogares. Si bien está aún por verse si estas tendencias colectivas y temporales impulsadas por el COVID-19 se terminan afianzando e instalando, en algunos casos, no quita la responsabilidad del Estado en seguir desarrollando e invirtiendo en garantizar la disposición y acceso democrático a lugares de práctica.

En definitiva, de acuerdo a estos resultados, preservar el espacio público y adecuarlo para la actividad física y deportiva, debe y deberá ser un compromiso compartido entre todos los niveles del Estado, comenzando por los municipios y las comunas. Junto con ello, resulta necesario continuar apoyando (con asistencia, formación legal y administrativa, asignación de subsidios y demás) a los clubes sociales y deportivos, de barrio y de pueblo, por sus fines, por su historia y por el valor social que han tenido y tienen en nuestro imaginario, en la cultura popular y en la vida pública de la ciudadanía del país.

5. Frecuencia de realización de deporte y actividad física

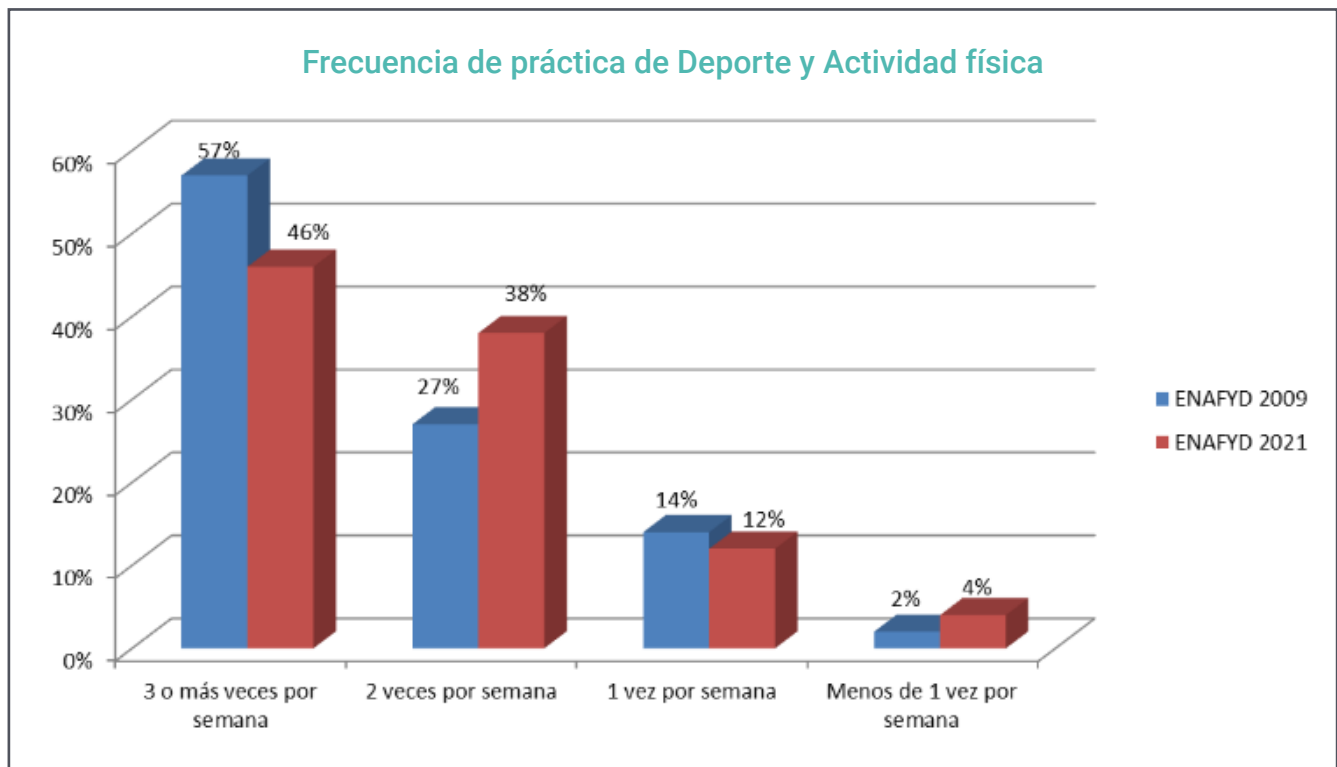
La frecuencia de práctica es otra variable significativa porque refleja la tendencia al hábito de actividad física y deportiva, y la importancia que asignan las personas a esta actividad (que bien puede cobrar carácter de estilo de vida).

A nivel comparativo entre la primera y segunda edición de la ENAFyD, respecto a la frecuencia de práctica, se debe tener presente fundamentalmente el impacto que la pandemia de COVID-19 y sus consecuencias tuvieron sobre las personas y los modos de hacer deporte y actividad física (Gráfico 4).

La ENAFyD 2009 indicó que el 56,8% de las personas encuestadas que habían practicado actividades físicas durante el último mes, lo hacían tres veces por semana o más, el 26,8% dos veces por semana, y el 14,5% una vez por semana. Asimismo, las mujeres mantenían la supremacía en la frecuencia de la práctica en relación a los varones (ya que el 26,7% y el 37,5% de las mujeres lo hacían en tres o más de tres veces por semana respectivamente mientras que en el caso de los varones estos porcentajes descienden a 20,2% y 29,8% respectivamente).

Como se señaló previamente, la ENAFyD 2021 es una foto actualizada de la práctica física y deportiva en Argentina, donde además se dimensiona cómo la pandemia de COVID-19 transformó las rutinas, alteró la forma de realizar deporte y actividad física, y trastocó la cotidianidad de las personas tal como se experimentaba previamente. El formulario de la encuesta permitió ver los cambios y las continuidades antes y después de la crisis sanitaria. Los resultados arrojaron que, a partir de la pandemia, el 50,6% de las personas realizó menos deporte actividad física que antes, el 35,2% comenzó a hacer más, mientras que el 14,2% manifestó que la pandemia no modificó su frecuencia.

Gráfico 4. Frecuencia de realización de deporte y/o actividad física.¹⁹



Estos porcentajes no son similares según la distribución por género: los varones (54,5%) son los que empezaron a hacer menos deporte y actividad física. Además, un 38,2% de las mujeres informó que realiza más deporte y actividad física que previo a la pandemia. Por un lado, esto revela que algunas personas pudieron elaborar estrategias de adaptación y transformación de sus quehaceres –a raíz del confinamiento obligatorio– en sus hogares. Por otro, el hecho de que más mujeres hayan continuado realizando deporte y actividad física en tiempos de pandemia, puede responder a que gran cantidad de los contenidos, las rutinas y los ejercicios, los canales y tutoriales *fitness* disponibles en las plataformas como *YouTube*, *Instagram* o *TikTok* están orientados y dirigidos al sector femenino. Simultáneamente, si bien la información sobre entrenamiento guiado fue promovida por *influencers*, “gurús del *fitness*” y referentes del mundo deportivo, estas pautas, retos, desafíos y *challenges* de ejercicio fueron también alentados por profesores/as y quienes se animaban a compartir consejos a través de las tecnologías digitales para seguir activas/os. En este sentido, la lógica del *do-it-yourself* y “hacer con lo que tenés en casa” animó

¹⁹ La ENAFyD 2021 utilizó otra agrupación en las variables de respuestas. Mientras que en la ENAFyD 2009 aparecía la posibilidad de responder “más de tres veces por semana” de forma separada, en la última edición se consideraba de forma conjunta (“tres veces o más por semana”). Asimismo, se debe tener en cuenta el impacto de la pandemia de COVID-19 (ver pregunta 2.3 de la ENAFyD 2021).

a que muchas personas se sumaran, profundizaran o continuaran sus entrenamientos, de una forma “flexible y versátil”, durante el tiempo libre o cuando se pudiera, alternando entre el trabajo doméstico, de cuidado y otras tareas laborales y/o profesionales.²⁰

La virtualidad, en un comienzo, fue el escenario que dio apertura a una supuesta democratización de posibilidades y accesos, y propició a que varias personas se sumaran a realizar actividades físicas y deportivas (como clases de zumba, *hiitbox*, yoga, rutinas de estiramiento, gimnasia localizada, entre otras).²¹ Esta alternativa accesible y –en la mayoría de los casos– gratuita, proponía distensión, escape y liberación de endorfinas, además de generar una instancia de encuentro *online* en los casos de clases por *streaming*. No obstante, el solapamiento de las tareas y la hiperdisponibilidad de ofertas, sumado al momento de crisis e incertidumbre, hicieron que muchas personas abandonaran y/o interrumpieran su ejercicio.

Por último, el hecho de que las mujeres hayan sido las que más frecuencia pudieron mantener en la realización de actividad física y deportiva en ningún sentido opaca la desigualdad estructural reflejada en su vida en tiempos de pandemia. Diversos estudios a nivel nacional, regional y mundial confirmaron que las mujeres han tenido una sobrecarga y un aumento excesivo de responsabilidades asumidas en labores domésticas y de cuidados de otras/os, implicando una considerable inversión de tiempo, esfuerzo y recursos mentales.²²

6. Motivaciones para la realización de deporte y actividad física

La motivación hacia la práctica es muy importante con relación al placer o el gusto por la actividad, dado que constituye uno de los componentes del hábito. Lo mismo acontece con aquellos componentes que le dan significación a dicha realización como lo son los motivos de salud o de estética.

20 Algunos trabajos indagan en las interacciones corporales y transformaciones espaciales virtualmente mediadas en tiempos de pandemia. Ver, por ejemplo, las experiencias de las clases medias en Buenos Aires en: Blanco Esmoris e Hijós (2021).

21 De hecho, las conclusiones de la ENAFyD 2021 revelan que prácticas como el yoga, la musculación y el *CrossFit* fueron más practicadas a partir del inicio de la pandemia y, por el contrario, la natación y algunos deportes como el vóley, el básquet y el handball bajaron su nivel de practicantes a partir de marzo de 2020. Esto se desprende de que el primer grupo de actividades es posible de llevarse a cabo en espacios reducidos como los hogares y en soledad, mientras que el segundo grupo necesita de instalaciones específicas como piscinas y canchas (muchas de ellas no disponibles durante el ASPO y el DISPO), así como de un número significativo de compañeros/as y rivales.

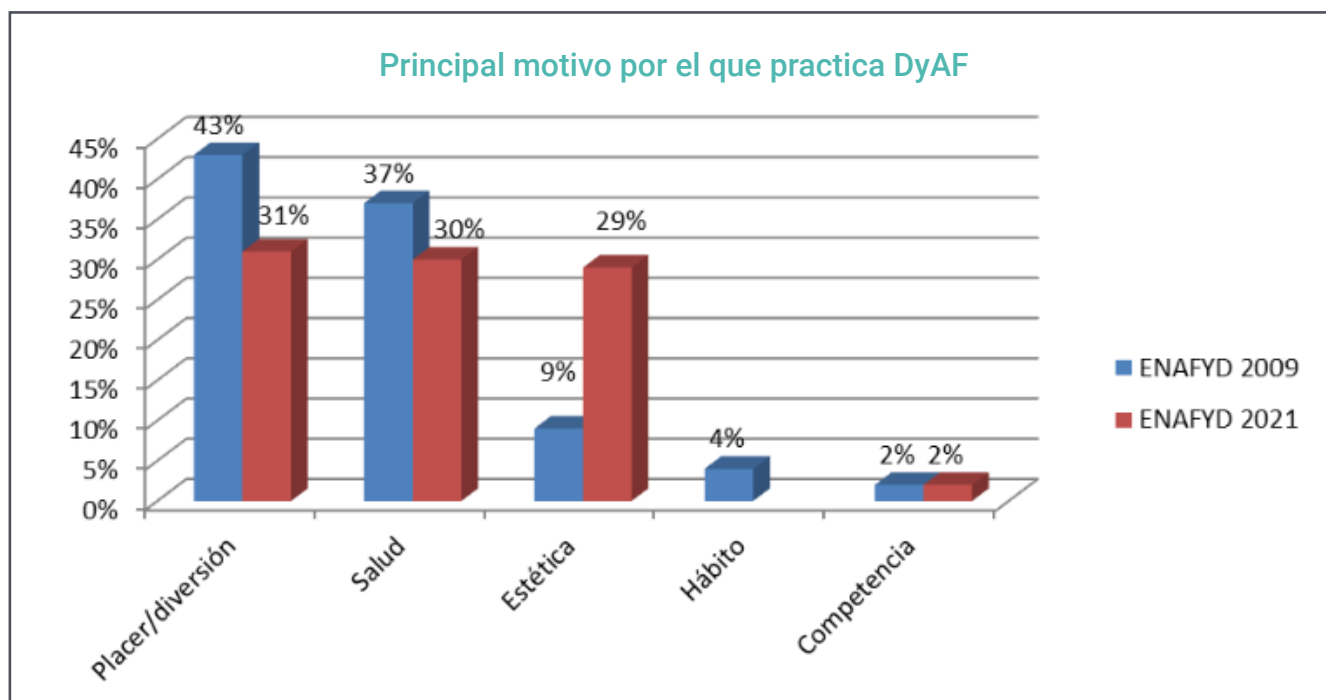
22 Consultar, por ejemplo, el “Diagnóstico de la situación de las mujeres rurales y urbanas, y disidencias en el contexto de COVID-19”, estudio enmarcado en las actividades del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación y el CONICET en la unidad Coronavirus, acción conjunta con el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad (Bidaseca et al., 2020):

https://www.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/resumen_ejecutivo_mujeres_y_covid_-_mincyt-conicet_-_mingen.pdf

Entre los motivos por los cuales las personas encuestadas realizaron actividad física y deportiva en los últimos 30 días, la ENAFyD 2009 destacó el gusto y la diversión, representando un 43,4% de las respuestas. Las razones vinculadas a la salud alcanzaron el 37,2%, y muy debajo las razones estéticas (8,7%), el hábito (4,1%) y la competencia (2,4%) (Gráfico 5).

La ENAFyD 2021 también ubica en primer lugar al placer entre las motivaciones que impulsan a las personas a realizar deporte y actividad física (30,9%). La estética corporal ganó preponderancia en esta última edición (29,4%), precedida por la salud (30,4%). La competencia, la sociabilidad, el relajamiento corporal y mental, y la obligación fueron otros argumentos mencionados pero de manera marginal. No es un detalle menor destacar que los varones apelaron al placer y al disfrute más que las mujeres, mientras que éstas señalaron que hacer deporte y actividad física “porque es bueno para la salud” en mayor porcentaje que los varones. También se verificó una marca generacional en la inclinación por uno u otro motivo: los y las jóvenes fueron quienes más dijeron hacer deporte y actividad física porque lo disfrutaban, en tanto 1 de cada 2 personas mayores de 50 años dijo practicar porque “es bueno para la salud”. Este argumento se vincula con lo anteriormente expresado de “hacer algo”, ligado al imperativo del movimiento y la premisa de aprovechar el tiempo en casa, a la vez que evitar engordar, dejarse estar o “perder el estado físico” como efectos no deseables de la cuarentena.

Gráfico 5. Motivo principal para la realización de la práctica física y/o deportiva.



7. Motivos para no realizar deporte y/o actividad física

Para el análisis general de las motivaciones para la práctica-no práctica de actividades físicas y deportivas, se agruparon los motivos en dos categorías: motivos personales y motivos estructurales. Esta categorización permitió ubicar en qué medida la población consideraba la práctica de actividades deportivas y físicas como parte del proyecto de vida de cada ciudadana/o un problema individual o un problema relacionado con el derecho a acceder a los bienes de la cultura física y el deporte. Los datos fueron concluyentes: en la ENAFyD 2009, tanto mujeres como varones destacaron la falta de tiempo y las razones de salud entre los motivos dominantes para la no práctica. El 98% de la población consideraba que la responsabilidad de incorporar a las actividades físicas y deportivas a su vida era solo un problema de índole personal, sin ubicar el acceso a los bienes de la cultura física y deportes como una cuestión de derecho y por tanto políticas de Estado. Esto anticipaba un largo proceso para separar la responsabilidad individual, ir más allá de los motivos personales, y ubicar a las actividades físicas y deportivas como un derecho a ser garantizado.

La ENAFyD 2009 confirmó que la mitad de la población encuestada mostró tendencia a actitudes sedentarias. En este sentido, para impulsar la asunción del deporte como un derecho y evitar el alejamiento de la actividad física y deportiva, fue importante que desde el Estado se estimularan acciones transversales como la Asignación Universal por Hijo (AUH) y AUH en el Deporte, Ingreso Social con Trabajo, Progresar, becas deportivas, entre otras.

En la ENAFyD 2021, atravesada por la temporalidad de la pandemia de COVID-19 y las restricciones que impactaron en las actividades y espacios deportivos, se señalan motivos de no realización de práctica física y deportiva, abandono e interrupción por causas directamente ligadas al avance de la crisis económica y sanitaria.

El deporte y la actividad física son herramientas que favorecen la sociabilidad, la construcción de lazos vinculares, el encuentro y la relación con el entorno. El COVID-19 impactó directamente en estas utilidades, dejándonos como contracara la discusión sobre la salud mental. Distintos informes y sondeos confirman que la pandemia agudizó los padecimientos de ansiedad y depresión, y advierten sobre los efectos nocivos y preocupantes, por ejemplo, en las y los adolescentes, quienes en la actualidad cuentan con menos motivaciones para realizar actividades habituales, incluso las que antes disfrutaban.²³

23 Consultar el sondeo "El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes" realizado por UNICEF (2020) en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

De cara al futuro tecnológico mundial que se avecina, de la mano del recrudecimiento de las desigualdades sociales con la crisis económica, que llevarán a mayores niveles de sedentarismo y una nueva disposición del tiempo del trabajo y el tiempo libre, es una necesidad y una urgencia seguir repensando estrategias y formas de acceso a la actividad física y deportiva de toda nuestra población como un problema comunitario y de interés público.

A modo de cierre: los hábitos deportivos y la actividad física en Argentina

Este informe estableció una comparación de los resultados arrojados en la primera (2009) y la segunda edición (2021) de la Encuesta Nacional de Educación Física y Deporte (ENAFyD) realizadas por organismos del Estado en la República Argentina.

En cuanto al diseño muestral, ambas encuestas consideraron la totalidad del territorio del país, estratificado en ocho regiones geográficas con asignación proporcional de tamaño. La muestra final de la ENAFyD 2021 fue calibrada en función de los datos paramétricos del Censo de Población y Viviendas 2010 (INDEC).

- La población de estudio para la **ENAFyD 2009** fueron personas de **18 años y más**, a partir de un muestreo de viviendas de ciudades de más de 5.000 habitantes de todo el país. El total de personas con respuesta individual fue de 34.372, correspondiente a 33.655 viviendas, con un rendimiento efectivo para la unidad de análisis de 79,8% de los casos.
- En el caso de la **ENAFyD 2021**, la población estudiada fueron personas de **16 años y más**. El número total de casos a nivel nacional fue de 5.002, con asignación proporcional al tamaño de cada región.
- En relación a los datos de perfil de las personas encuestadas, en ambas ediciones de las ENAFyD se consideraron otras tres variables principales además de la **región** de residencia: el **sexo**, la **edad** y el **nivel educativo**.
- Hubo diferencias en la confección de los **rangos etarios** en cada una de las ediciones de la ENAFyD: en 2009 se reagruparon las edades en cinco rangos (18 a 24 años; 25 a 34 años; 35 a 49 años; 50 a 64 años; 65 y más), mientras que en 2021 se elaboraron solo cuatro rangos etarios (de 16 a 29 años; de 30 a 39 años; de 40 a 49 años; de 50 años en adelante).
- En cuanto al nivel educativo y según máximo nivel alcanzado, en 2021 también se confeccionaron tres rangos de información, aunque incorporando y partiendo de un nivel educativo más en relación a la edición anterior (hasta secundario incompleto; secundario completo; universitario incompleto y más). En esta última edición de la encuesta **se consideró el nivel educativo como correlativo del nivel socioeconómico de las personas**, tomando como fundamento el hecho objetivo del vínculo entre el nivel educativo y la escala de deciles de ingreso tal como lo demuestra la tabla de la Encuesta Permanente de Hogares 2019.
- Ambas ENAFyD mantuvieron una organización de la información estrictamente **binaria por sexo (varón/mujer)**, sin la posibilidad de elegir otras alternativas en los cuestionarios. En la planificación de las próximas ediciones de la ENAFyD se espera contar con datos actualizados que contemplen estas variables sexogenéricas reconocidas en la legislación vigente.

- Más allá de las diferencias en términos metodológicos y de diseño muestral en cada edición, ambas encuestas producen conocimiento sobre la práctica del deporte y la actividad física en la vida de las y los argentinos, al tiempo que permiten arrojar algunas hipótesis y diagnósticos sobre **los cambios y las continuidades** en cuanto al estado de situación poblacional de actividad física y deportiva en estos doce años, además del **impacto que ha tenido la pandemia de COVID-19** en este campo.
- Si bien a comienzos de la pandemia, algunas personas manifestaban experimentar el tiempo en casa en términos positivos (como un espacio de refugio y descanso), la situación fue cambiando a medida que se extendió el confinamiento. La prolongación del tiempo en el hogar llevó a ponderarlo como un lugar hostil, sobrecargado. Es relevante resaltar, entonces, que las **modificaciones en la frecuencia, la continuidad, el abandono o la interrupción de la actividad física y deportiva** en la vida de las personas está **directamente relacionada** con los quehaceres diarios, la limpieza del hogar, la preparación de la comida, las compras, además de la sobrecarga de teletrabajo y las clases virtuales, la acumulación de tareas domésticas, de crianza y cuidados. Avanzada la pandemia, los cuerpos empezaron a ver el límite de la sobreexigencia de trabajo y ejercicio en casa.
- Frente a la pregunta de si habían realizado actividad física o practicado deportes desde el inicio del COVID-19, el 50,9% de los/las encuestados/as en la última ENAFyD dijo que sí. Lo que equivale a decir que **la mitad de las personas hizo algún tipo de actividad física o deporte en un lapso aproximado de un año y medio** (de marzo 2020 a julio/agosto de 2021, cuando se realizó la ENAFyD 2021).
- En contraste con la ENAFyD 2009, la ENAFyD 2021 dio a conocer que hay personas que no realizan actividad física o deportiva, pero que se muestran **interesadas en el deporte como fenómeno, como práctica y/o como espectáculo**. Este dato conduce la apertura a un nuevo campo de acompañamiento y aplicación de políticas públicas que contemple a las y los ciudadanos no solo como deportistas o practicantes, sino también como espectadores, consumidores, productores o prosumidores de contenidos deportivos. Adicionalmente, esta última encuesta revela que **el consumo de información deportiva también registró un elevado interés**.
- Un punto de regularidad entre la primera y la segunda edición de la ENAFyD es la leve tendencia a que **las personas de menor edad hayan hecho más deporte y actividad física que las de mayor edad**. Al igual que la ENAFyD 2009, en la ENAFyD 2021 se confirma que quienes más deporte y actividad física dijeron hacer son **los más jóvenes** (56,8% entre los de 16 a 29 años que practican), seguidos por quienes tienen entre 30-39 años (56%) y luego por los de 40-49 años (50,9%). Estas proporciones pueden inferirse partiendo del **mayor tiempo** destinado al trabajo en los rangos etarios más adultos, que por ende le quita a la práctica deportiva, y la disposición asignada al entrenamiento deportivo en espacios educativos y recreativos en

el caso de los rangos más jóvenes. Asimismo, revela la necesidad imperante de desarrollar acciones en pos de generar una oferta más democrática e inclusiva para las/los adultos mayores, que atienda su salud y bienestar al tiempo que habilite nuevos espacios de sociabilidad y encuentro.

- A diferencia de la ENAFyD 2009 que reveló que los grupos que en mayor proporción realizaban actividad física y deportiva eran los varones de 18 a 24 años (68,8%) y las mujeres de 50 a 65 años (48,3%), la ENAFyD 2021 mostró **datos muy parejos en la distribución por género**: tanto en mujeres como en varones los porcentajes de quienes realizaron deporte y actividad física son idénticos a la media general, con la mitad de la población que sí realizó y la mitad que no.
- En disparidad con la ENAFyD 2009 –que mantenía una distinción entre nivel educativo alcanzado, nivel de ingresos y NBI–, la última edición de la ENAFyD partió de asumir una **correlación entre nivel educativo y nivel socioeconómico de la población**. Se destacó que la práctica deportiva y de actividad física aparece en buena medida como un privilegio de las clases medias y altas, donde, además, los varones históricamente han contado con una configuración de tareas diferenciadas y consecuentemente mayor disponibilidad para el ocio y el tiempo libre. Así, la ENAFyD 2021 confirma la orientación anunciada en la edición 2009: **a mayor nivel educativo se encuentra una mayor tendencia a realizar alguna actividad y viceversa**.
- En la ENAFyD 2021, a diferencia de 2009, la pregunta que indagó sobre los deportes y las actividades físicas que las personas practican fue de **carácter múltiple**, con lo cual las/los encuestados pudieron nombrar todas las actividades que realizaron de marzo a julio/agosto de 2020.
- Tanto en la primera como en la segunda edición de la ENAFyD, **caminar** fue la actividad más elegida entre las y los practicantes (con 65,4%, es decir, un leve descenso en relación a lo relevado en la primera edición de la encuesta, cuando alcanzaba el 77,5%). Esta actividad predomina en todos los rangos etarios en 2009 y 2021. Aunque en ninguno de los dos casos se pidió especificar si el acto de caminar se hacía con fines deportivos, más que de desplazamiento obligatorio, la mención es igualmente relevante a fines estadísticos ya que las propias personas lo perciben como una actividad física.
- La ENAFyD 2021 confirma el aumento exponencial de la práctica del **correr** (y su reconfiguración como *running*), preferencia semejante a nivel global: mientras que en 2009 se posicionaba en el quinto lugar (9,7%), en 2021 fue la segunda actividad elegida entre las personas encuestadas (50,3%); es decir que **la mitad de las personas que hacen alguna actividad física, la eligen** (tanto varones como mujeres). Este informe corrobora la propagación que ha tenido en la última década esta práctica, acompañada por el estímulo de la industria deportiva y la organización de carreras a nivel municipal, provincial y nacional, junto con, fundamentalmente,

la proliferación de grupos de entrenamiento guiado (*running teams*) y otras políticas públicas de entrenamiento no arancelado en parques y plazas de las ciudades del país.

- La elección de andar en **bicicleta** también creció considerablemente respecto a la primera ENAFyD, ubicándose en tercer lugar en 2021. El notable aumento del uso de la bicicleta es una tendencia a nivel mundial y Argentina no es la excepción. Aquí vale la misma aclaración que para la caminata: la bicicleta puede ser utilizada con distintas finalidades, aparte del ejercicio físico (especialmente si consideramos los tiempos de pandemia de COVID-19 cuando se encontraban vigentes las restricciones de circulación, la movilidad y el uso de transporte público y vehículos particulares). De acuerdo a lo revelado en la última ENAFyD, el 73,6% de quienes usan la bicicleta dijeron hacerlo como medio de transporte y el 42% como herramienta de trabajo.
- A diferencia de la ENAFyD 2009, la predisposición a andar en bicicleta creció para el sector femenino, junto con yoga y otras prácticas blandas (como pilates y Tai Chi Chuan). No hay distinciones en términos de género para las prácticas que antes no se imponían como el *CrossFit*.
- En el caso de las mujeres, la ENAFyD 2009 mostraba la importancia de la gimnasia (con mayores niveles en las franjas etarias de 25 a 34 y de 35 a 49 años), dato que hoy es superado por otra **amplitud de ofertas**: bicicleta, yoga y demás actividades blandas, entrenamiento y *fitness*, seguido de fútbol y otros deportes colectivos, deportes con raqueta o paleta, boxeo y artes marciales.
- Según los datos relevados en la ENAFyD 2021, el **fútbol** se confirma como el deporte más practicado en Argentina (fundamentalmente por varones: 56,2%, contra 19,8% en el caso de las mujeres). La primera y la segunda edición de la encuesta confirman que el fútbol tiene un **sesgo de edad**: es la práctica dominante para los varones en las primeras franjas etarias, la cual empieza a descender entre los mayores de 40 años.
- En contraste con la edición anterior, en 2021 tomaron protagonismo prácticas como el **yoga** (con el 18,4%). Si bien puede estar sobrerrepresentada en el marco temporal de la pandemia de COVID-19 por ser una de las actividades plausibles de realizar en los hogares, no se puede ignorar el actual protagonismo de esta disciplina, al igual que la meditación, el *mindfulness*, medicinas “alternativas” y otras terapias orientadas al bienestar y la felicidad, acompañadas por discursos espirituales, con ofertas privadas y gratuitas, incluso promovidas por el Estado.
- La ENAFyD 2021 también deja ver de modo novedoso el incremento de la **danza** y el **baile** (17,5%), la **musculación** (15%) y otras actividades realizadas mayormente en gimnasios privados como el *CrossFit* (11,5%) y el *spinning* (5%).

- En la ENAFyD 2009 ya se posicionaba el **espacio público** como un ámbito democrático y de uso universal para el ejercicio físico y deportivo, aunque con una marcada preeminencia de las actividades realizadas por mujeres, adultos/as mayores y por los sectores sociales con menor nivel de escolarización o de ingresos.
- La tendencia se confirmó en la ENAFyD 2021 con un 50,2% de las personas encuestadas respondiendo estar asociadas (o haber estado alguna vez asociadas) a un **club**. En ambas ediciones, más de la mitad respondió tener un vínculo con los clubes, elegidos para practicar deporte o actividad física.
- El impacto de la pandemia COVID-19 también se advierte en los **espacios** destinados a la sociabilidad y a la práctica física y deportiva. Las personas consultadas en la ENAFyD 2021 destacaron los espacios “libres” y no concebidos específicamente para la práctica de deporte y actividad física, como son los espacios públicos (plazas, calles, parques, etc.) y los hogares. Luego, y a diferencia de la ENAFyD 2009 donde tenían mucho más protagonismo, vendrían las instalaciones deportivas privadas y públicas, y en menor medida los clubes. Conjuntamente, la ENAFyD acentuó que en la actualidad las personas muestran una variación de los lugares de práctica, producto de la pandemia, generando menor actividad en los espacios públicos (por las restricciones en la circulación) y mayor actividad dentro de los hogares.
- En relación a la **frecuencia de práctica**, la comparación entre la ENAFyD 2009 y 2021 revela un descenso en la periodicidad de quienes mantenían una práctica física y/o deportiva de entre tres veces por semana o más. Hoy esa regularidad disminuyó (de 56,8% en 2009 a 46% en 2021), pero aumentó considerablemente a una asiduidad a dos veces por semana (de 26,8% en 2009 a 37,7% en 2021).
- Los resultados arrojaron que, a partir de la pandemia, el 50,6% de las personas realizó menos deporte actividad física que antes, el 35,2% comenzó a hacer más, mientras que el 14,2% manifestó que el COVID-19 no modificó su frecuencia.
- El hecho de que las mujeres hayan sido las que más frecuencia pudieron mantener en la realización de actividad física y deportiva en ningún sentido opaca la desigualdad estructural reflejada en su vida en tiempos de pandemia. Diversos estudios a nivel nacional, regional y mundial confirmaron que las mujeres han tenido una sobrecarga y un aumento excesivo de responsabilidades asumidas en labores domésticas y de cuidados de otras/os, implicando una considerable inversión de tiempo, esfuerzo y recursos mentales.
- En relación a los pesos de las **motivaciones** para la realización de la práctica, se advierten variaciones. La ENAFyD 2021, al igual que la ENAFyD 2009, ubica en primer lugar al placer entre las motivaciones que impulsan a las personas a realizar deporte y actividad física (30,9%). La estética corporal ganó preponderancia en esta última edición (29,4%), precedida por la

salud (30,4%). De manera marginal aparecen mencionados otros argumentos como la competencia, la sociabilidad, el relajamiento corporal y mental, y la obligación.

- La ENAFyD 2009 confirmó que la mitad de la población encuestada mostró **tendencia a actitudes sedentarias**. Tanto mujeres como varones destacaban la falta de tiempo y las razones de salud entre los **motivos dominantes para la no práctica**. El 98% de población consideraba que la responsabilidad de incorporar a las actividades físicas y deportivas a su vida era solo un problema de índole personal, sin ubicar el acceso a los bienes de la cultura física y deportes como una cuestión de derecho y por tanto políticas de Estado. En este sentido, para impulsar la asunción del deporte como un derecho y evitar el alejamiento de la actividad física y deportiva, fue importante que desde el Estado se estimularan acciones transversales como la Asignación Universal por Hijo (AUH) y AUH en el Deporte, Ingreso Social con Trabajo, Progresar, becas deportivas, entre otras.
- Si bien para la última edición de la ENAFyD se advirtieron los resultados de estas políticas públicas que estimularon y colaboraron a que parte de la ciudadanía pudiera desenvolverse en actividades físicas y deportivas, otras causas afectaron negativamente sobre la práctica, propiciando el alejamiento, la interrupción y el abandono. Entre estas, la crisis económica y sanitaria que trajo aparejada la pandemia de COVID-19 en nuestro país.

Bibliografía

Bidaseca, Karina; Aragão Guimarães Costa, Michelly; Brighenti, Maura y Ruggero, Santiago (2020). Diagnóstico de la situación de las mujeres rurales y urbanas, y disidencias en el contexto de COVID-19. Resumen Ejecutivo. Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación. CONICET - unidad Coronavirus. Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad, Argentina.

https://www.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/resumen_ejecutivo_mujeres_y_covid_-_min-cyt-conicet_-_mingen.pdf

Blanco Esmoris, María Florencia e Hijós, Nemesia (22-25 de septiembre de 2021). Do-It-Yourself-At-Home: between performance culture and agency. Experiences of the urban middle classes in Buenos Aires. III Convegno Nazionale della Società Italiana di Antropologia Culturale (SIAC). Roma, Italia.

Civeira, Gabriela y Rositano, Florencia (2020). Evaluación ambiental en áreas urbanas y periurbanas de la Región Metropolitana de Buenos Aires: ¿cuál es la relación entre servicios de los ecosistemas e indicadores demográficos?. *Cuaderno Urbano*, 28(28), 181-198.

<https://revistas.unne.edu.ar/index.php/crn/article/view/4330>

Encuesta Nacional de Educación Física y Deporte (ENAFyD) (2021). Ministerio de Turismo y Deportes. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Encuesta Nacional de Educación Física y Deportiva (ENAFyD) (2009). Ministerio de Desarrollo Social, Secretaría de Deporte. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Haidar, Julieta (Coord.); Diana Menéndez, Nicolás; Bordarampé, Gastón; Pérez, Milagros Ailén y Arias, Cora (2021). Las plataformas de reparto en Argentina: entre el cambio de gobierno y la pandemia. Colección #MétodoCITRA, Número 8. CABA: CITRA. ISSN 2618-351X.

<https://citra.org.ar/wp-content/uploads/2021/12/Metodo-Citra-08.pdf>

Hang, Julia, Hijós, Nemesia y Moreira, Verónica (2021). "Género y alto rendimiento en Argentina. Una aproximación desde las políticas públicas deportivas y las experiencias de atletas de élite", en R. Soto-Lagos y V. Moreira (2021), *Políticas públicas del deporte en Latinoamérica* (pp. 49-68). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: CLACSO.

UNICEF (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.

<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>