

San Sebastián se consolida como una de las ciudades europeas donde más se practica deporte

La práctica deportiva aumenta especialmente entre las mujeres, según reflejan las conclusiones del V Estudio de Hábitos Deportivos de la población donostiarra realizado por Donostia Kirola

El porcentaje de la ciudadanía donostiarra que practica deporte de forma habitual (al menos una vez a la semana, y con un mínimo de media hora en cada sesión) sigue manteniéndose en niveles muy altos, por encima del 73%. Esto supone 8 puntos más que la media de Euskadi (Estudio del Gobierno Vasco - 2021) y 13 puntos más que la media del Estado (Encuesta Hábitos Deportivos España 2020). Si comparamos con los datos del último Eurobarómetro del deporte publicado, Donostia se sitúa 19 puntos por encima de la media europea, cerca del nivel de los países nórdicos donde se registra el mayor porcentaje de población activa

Los resultados del estudio realizado durante el mes de junio por Donostia Kirola consolidan la tendencia ascendente de los últimos años en relación con la práctica de la actividad física y deportiva de la ciudadanía, especialmente en el caso de las mujeres que, por primera vez, superan el porcentaje de hombres que practican deporte. El 76% de las mujeres declara realizar actividad física de manera habitual, mientras que en el caso de los hombres este porcentaje es del 70,5%.

También se constata en el estudio un aumento en la frecuencia de la práctica deportiva, ya que **el 61% de la población declara realizar el mínimo de 150 minutos semanales de práctica físico-deportiva recomendada por la OMS**, cuando en 2017 este porcentaje era del 56%.

En cuanto a las actividades realizadas, se registran variaciones significativas en relación con estudios anteriores, seguramente debido a la pandemia. La actividad de caminar (con objetivo de hacer ejercicio físico) es la más habitual (43%), sobre todo entre mujeres (un 52,20% de las mujeres que hacen deporte incluyen la de caminar entre sus actividades preferidas). Esta actividad ha experimentado un crecimiento de 13 puntos desde el año 2017.

Otra de las actividades que ha experimentado un crecimiento importante ha sido la de acudir al gimnasio (cardiovascular, funcional, musculación...), que ocupa el segundo lugar y pasa del 13% en 2017 al 23% en 2021. Este incremento es más importante entre los hombres (sube 10 puntos), aunque también es significativo entre las mujeres (pasa del 13% al 19%).

El tercer puesto lo ocupan las actividades de sala (cursillos como ciclo indoor, pilates, etc), especialmente en el caso de las mujeres, donde suponen el 22% de todas las actividades realizadas, aunque en este caso se observa un descenso importante debido a las restricciones impuestas por la pandemia (17 puntos menos)

Por último, en lo que se refiere a las actividades, destaca el aumento de la natación y el running entre las mujeres, aunque en el balance global la actividad de correr se estanca en el 14% por el moderado descenso de esta práctica entre los hombres (7 puntos menos), probablemente motivado por la falta de carreras populares durante el último año.

Modalidades deportivas más practicadas en Donostia, según el género			
MUJERES		HOMBRES	
CAMINAR	52,5%	CAMINAR	33,00%
ACTIVIDADES DE SALA	22,00%	GIMNASIO	28,00,%
GIMNASIO	19,00%	CICLISMO	17,76%
NATACION	14,50%	CORRER	17,50%
CORRER	12,00%	NATACION	14,70%

En cuanto a los lugares donde se practica deporte, podemos observar un cambio importante con respecto a estudios anteriores. La práctica de la actividad deportiva al aire libre sube de forma notable, ya que hasta el 84% de las personas que hacen deporte practican, al menos, una de sus actividades deportivas al aire libre (en 2017 este porcentaje era del 59%). Por contra, la práctica en instalaciones deportivas desciende desde el 36% hasta el 28%. También es significativo el aumento de las personas que realizan deporte en casa, un 8,3%, cuando en la encuesta de 2017 prácticamente no se registraba este supuesto.

Entre las motivaciones para realizar deporte, los practicantes señalan mayoritariamente tres: relajarse/divertirse, estar en forma y por motivos de salud. No obstante, hay diferencias importantes entre hombres y mujeres, ya que en el caso de los hombres es más importante el motivo de relajarse/divertirse, mientras que entre las mujeres el motivo principal es de estar en forma/mantener la línea.

Entre las razones que aducen los que no realizan deporte están la falta de tiempo o la pereza o cansancio. Es destacable que sólo el 0,7% diga que es la falta de instalaciones deportivas adecuadas la razón para no practicar deporte.

Por último, este estudio ha medido también el conocimiento y la percepción de la ciudadanía sobre diferentes aspectos de los servicios deportivos municipales. En este sentido, un 73% de la ciudadanía dice conocer la Kirol Txartela y un 40% la Campaña Kirol Ekintzak.

Por otra parte, el 60% de las personas encuestadas consideran que no son necesarias más instalaciones deportivas en la ciudad. Entre los que consideran que harían falta más espacios deportivos, destaca la petición de instalaciones al aire libre. La valoración de la red de instalaciones deportivas municipales consigue un notable (7,2 sobre 10) .