

COMPETICIONES

Fitness en tiempos de Covid: radiografía del deporte durante el confinamiento

Del 71% de las personas que realizaron actividades deportivas entre abril y mayo, un 55,6% llevaron a cabo actividades de forma libre.

A.F.O.

23 jun 2021 - 04:51



La pandemia del Covid-19 ha hecho que la actividad de las personas mute en muchos aspectos. Ocurre lo mismo en el sector deportivo, ya que las personas que se ejercitaban han alterado la forma de llevar a cabo esa práctica. Durante abril y mayo de 2020, del 71% de las personas realizaron alguna práctica deportiva, según datos de la *Encuesta de Hábitos Deportivos* realizada por el Ministerio de Cultura y Deporte junto con el Consejo Superior de Deportes y el Instituto Nacional de Estadística (INE).

De ellas, el 70,9% practicó actividades deportivas en el periodo de confinamiento en casa, mientras que sólo un 9,2% lo hicieron sin contacto y de forma individual al aire libre, ya que se comenzó a permitir a partir del 2 de mayo la salida de los hogares para practicar deporte y pasear.

Por otro lado, el 55,6% de las personas que se ejercitaron en casa lo hicieron de forma libre, es decir, con su equipamiento durante el tiempo que ellos quisieran, mientras que

el 26,4% restante se ejercitó a través de clases virtuales o dirigidas de un gimnasio.

Por sexos, las mujeres atendieron de forma más numérica las clases dirigidas, donde se alcanzó el 38,3% de aquellas que lo practicaban. En comparación, solo un 15% de los hombres estuvieron dispuestos a llevar a cabo clases virtuales a través de los distintos dispositivos y aplicaciones que pusieron a disposición los centros deportivos durante el confinamiento.

Durante este periodo de tiempo, el 41% de la población practicó deporte, al menos, una vez a la semana, un 41,8% lo hizo al menos una vez al mes y un 29,5% se ejercitó a diario todos los días durante la pandemia.

Por grupos de edad, la tabla no varía respecto a los datos del conjunto de 2020, estableciéndose los más jóvenes (aquellos de 15 a 24 años) como los que practican más deporte. Pese a ello, todos los grupos de edad vieron como se reducía su actividad deportiva en aproximadamente un tercio respecto al periodo anterior al Covid-19.

La modalidad deportiva más practicada durante el confinamiento fue la gimnasia suave, con una tasa del 21,8%, seguida de la gimnasia intensa, con un 10,3%. Actividades que han sufrido un *boom* como el ciclismo o el *running* se situaron por detrás, con un 7,2% y un 6,3% respectivamente.

En la cola de la clasificación de deportes practicados durante el confinamiento se situó la natación, que se dejó 20,1 puntos, hasta ser el deporte practicado por un 18,4% de la población española, por el hecho de no poder salir de los domicilios para entrenar ni competir.

El confinamiento y la inclusión del deporte como una de las pocas actividades permitidas en el exterior motivaron un aumento de los deportistas más habituales, haciendo que, a partir del 2 de mayo, la gente pudiera salir a pasear o a correr distancias que no significasen la salida del municipio de residencia.