



ANDORRA
RECERCA +
INNOVACIÓ

Observatori de la joventut

Any 2025

HÀBITS I PRÀCTIQUES ESPORTIVES

Grup de Sociologia



ÍNDEX

PRÀCTICA D'ESPORTS	4
ASSISTÈNCIA I SEGUIMENT DELS ESDEVENIMENTS ESPORTIUS	10

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 sobre pràctiques esportives corresponen a l'*Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives*,³ realitzada entre el 15 d'octubre i el 9 de desembre del 2024 mitjançant una enquesta telefònica (CATI) a una mostra de 900 persones representativa de la població d'Andorra major de 15 anys. Per al conjunt de la mostra el marge d'error és del +/-3,3%, mentre que per les dades referides als joves entre 15 i 29 anys (177 casos) el marge d'error és del 7,5%, 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. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024*.

PRÀCTICA D'ESPORTS

Freqüència de pràctica d'esport o activitat física durant el 2024, per edat

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Esports setmanal	70,3	88,6	75,9	67,5	47
Esports anual	77,8	94,7	85,9	75,6	51,2
Esports setmanal + caminar	93,6	95,5	93,7	92,2	94,3
Esports anual + caminar	95,8	97,8	97,5	94,4	94,3

Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

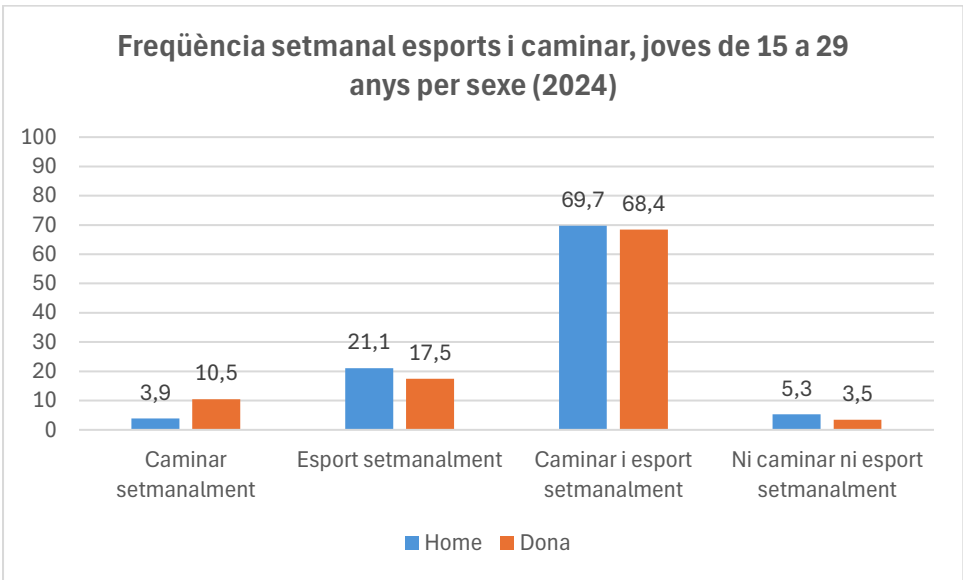
La pràctica d'esport disminueix amb l'edat. Un 89,5% dels joves van practicar esport setmanalment durant el 2024 (a banda de caminar o passejar), percentatge que disminueix fins a un 47% entre les persones de 65 anys o més. En canvi si se suma l'hàbit de caminar almenys un cop a la setmana, en totes les edats la pràctica setmanal supera el 90%.

Pràctica d'esport o activitat física setmana durant el 2024, per edat

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Caminar setmanalment	23,4	7,0	17,8	24,7	47,3
Esport setmanalment	16,1	19,4	20,8	16,3	4,9
Caminar i esport setmanalment	54,1	69,1	55,1	51,2	42,1
Ni caminar ni esport setmanalment	6,4	4,5	6,3	7,8	5,7

Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

Desagregant la freqüència setmanal entre caminar i practicar esport s'observa com la pràctica d'esport sol o d'esport i caminar és més freqüent en els grups de menys edat, mentre que els major de 65 anys són els que més diuen que caminen almenys algun cop a la setmana sense practicar altres esports (47%).



Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

Entre els joves, hi ha més noies que van a caminar i més nois que fan esport setmanalment, i pràcticament el mateix percentatge dels que fan les dues activitats.

Pràctica d'esport durant el 2024, per edat

Dies

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
De dilluns a divendres, excepte els festius	41,8	53,8	45,4	33,3	34,5
Els caps de setmana o festius	16,0	10,1	16,1	22,3	8,4
Indiferent	41,7	35,2	38,5	44,0	55,4

Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

Període

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Vacances	11,2	11,8	10,6	12,1	9,0
Període laboral	35,4	38,0	42,6	33,9	17,9
Indiferent	51,8	48,5	46,5	52,3	69,9

Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

Esports individuals o d'equip

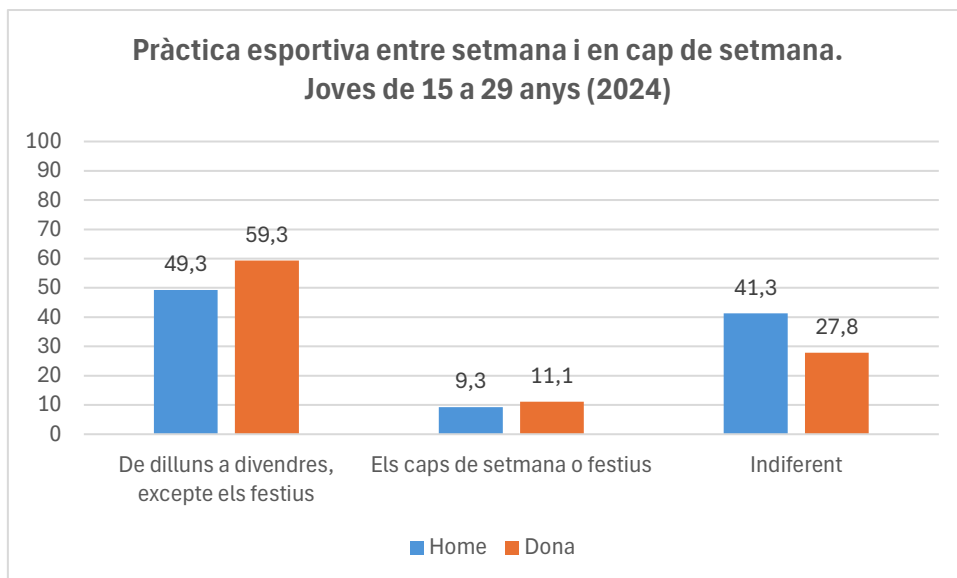
	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Esports individuals	70,4	59,6	69,6	77,2	73,7
Esports d'equip	11,9	20,6	11,5	6,8	10,4
Tots dos	16,4	18,2	18,1	14,5	14,2
Ns/nc	1,3	1,7	0,8	1,4	1,6

Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

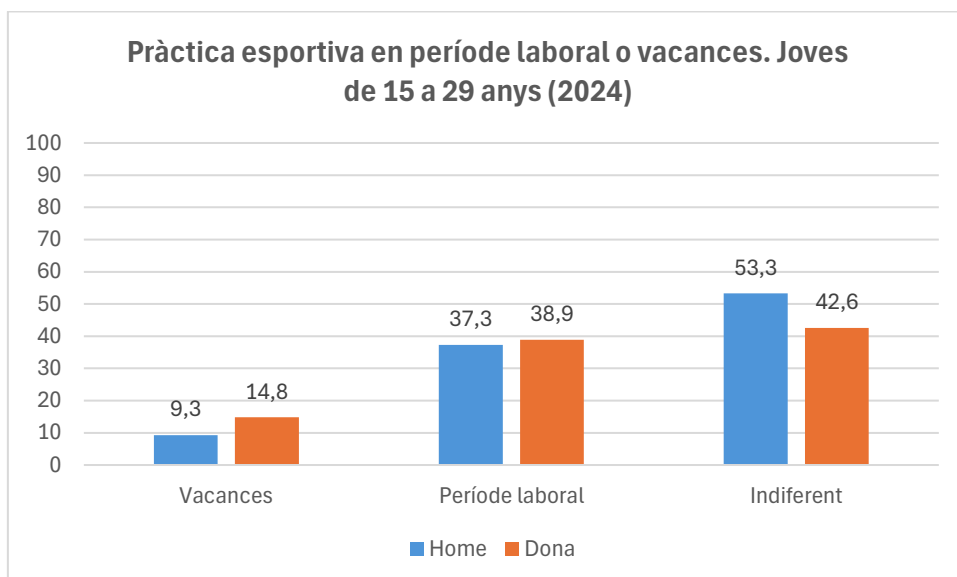
Llocs on practica esport habitualment (multiresposta)

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
A l'aire lliure	79,2	72	78,4	84,3	80,1
Gimnàs públic	24,3	29,6	27,6	20,1	18,1
Gimnàs privat	23,9	27,9	29,9	20,4	11,6
A casa	13,9	9,5	8,8	18,7	20,1
Altres instal·lacions o clubs esportius privats	13,4	15,1	15,2	12,1	10
Altres instal·lacions o clubs esportius públics	12,6	19,2	9,7	9,8	15,1
Altres llocs	1,6	0,7	2,1	1,4	2,8

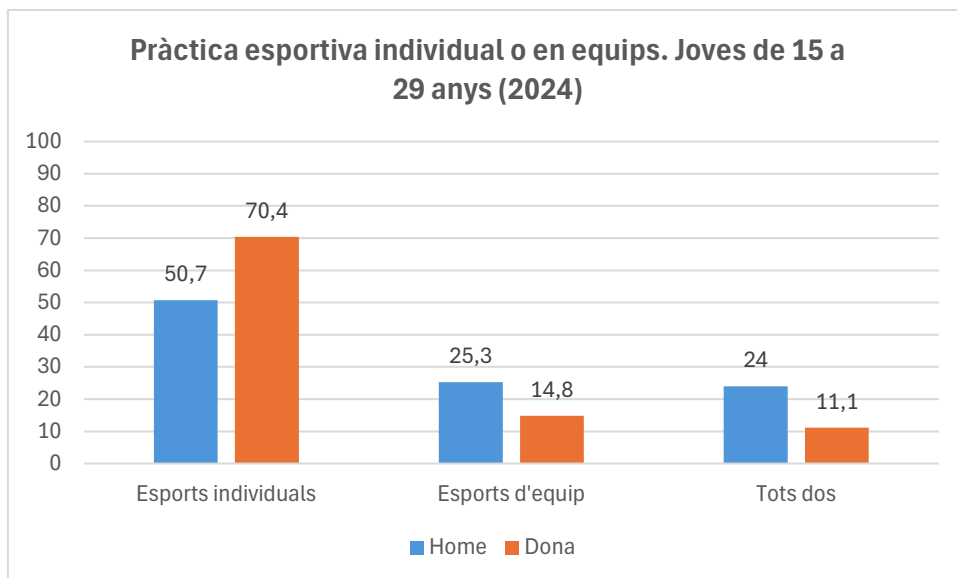
Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*



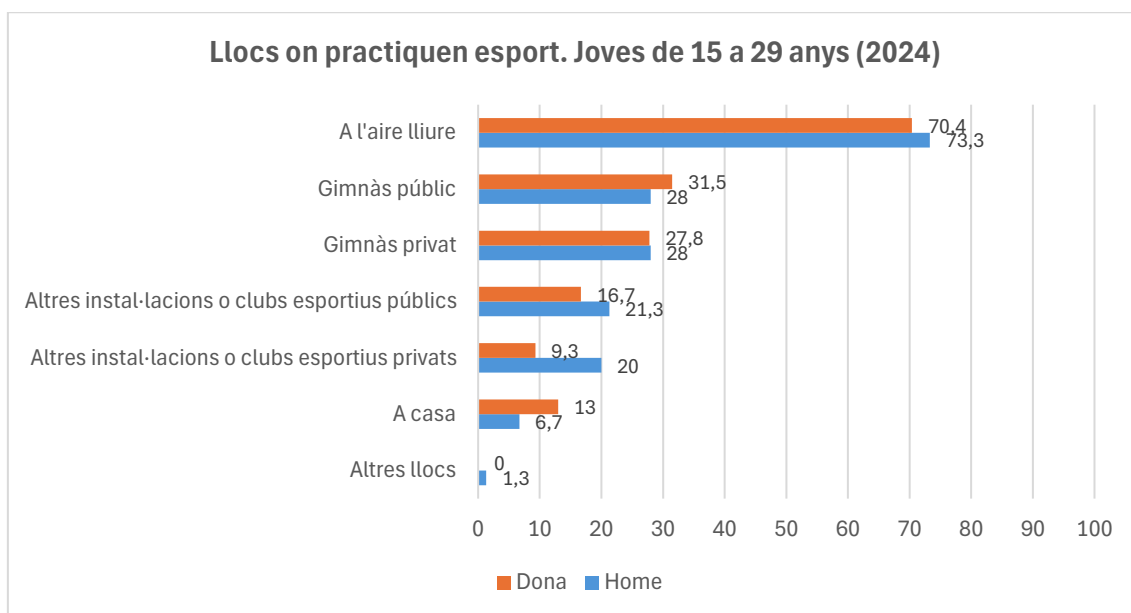
Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*



Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*



Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*



Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

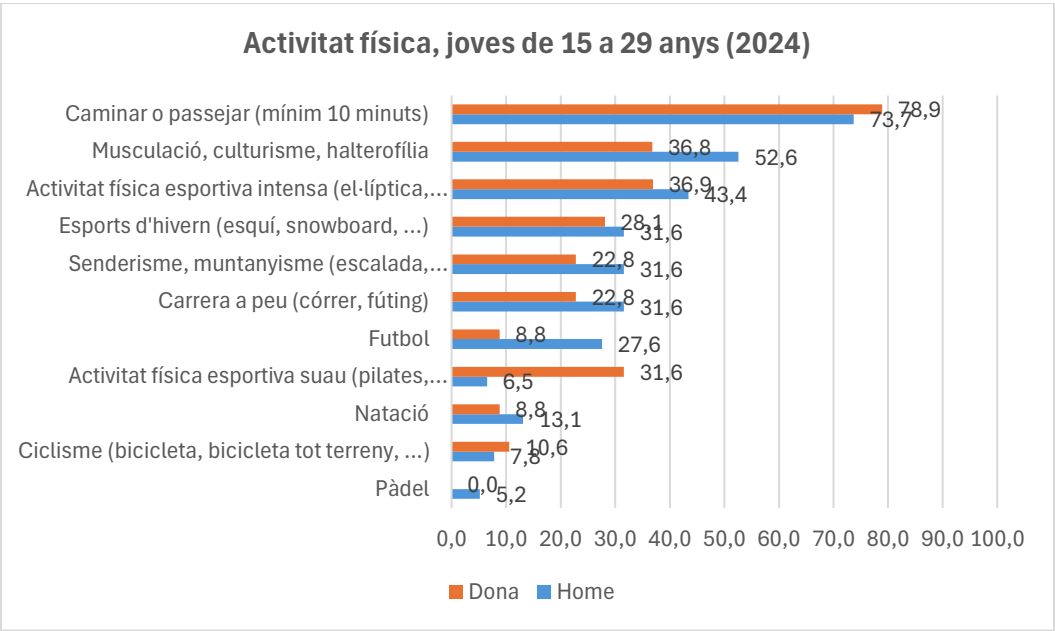
Entre els joves que fan esport (tant els nois com les noies), s'observa que el practiquen en major proporció entre setmana (de dilluns a divendres), tant en període laboral com en vacances i majoritàriament són esports individuals. També destaca que sobretot fan esport a l'aire lliure.

Tipus d'esport o activitat física setmanal

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Activitat física esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, tai-txi, etc.)	19,7	18,2	19,8	20,1	20,4
Activitat física esportiva intensa (el·líptica, cinta de córrer, aeròbic, spinning, bodypower)	29,6	40,4	33,9	27,1	16,1
Musculació, culturisme, halterofília	27,8	45,3	36,2	22,2	7,0
Esports d'hivern (esquí, snowboard, ...)	24,0	30,0	27,4	25,6	8,6
Carrera a peu (córrer, fúting)	14,6	27,5	18,0	9,8	4,8
Natació	12,4	11,1	13,1	12,5	12,2
Ciclisme (bicicleta, bicicleta tot terreny, ...)	11,2	9,2	13,7	14,5	3,2
Senderisme, muntanyisme (escalada, alpinisme)	23,4	27,5	21,4	26,1	16,0
Pàdel	3,1	2,8	5,2	2,4	1,7
Futbol	6,2	18,9	7,1	1,6	0,0
Caminar o passejar (mínim 10 minuts)	77,5	76,1	72,9	75,9	89,4

Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

S'observen diferències en el tipus d'esport que es practica en funció de l'edat: destacant que els joves són els que més practiquen setmanalment la musculació, activitats físiques intenses, córrer, senderisme i futbol, mentre que els grups de més edat destaquen en caminar o activitat física esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, taitxi, etc.).



Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

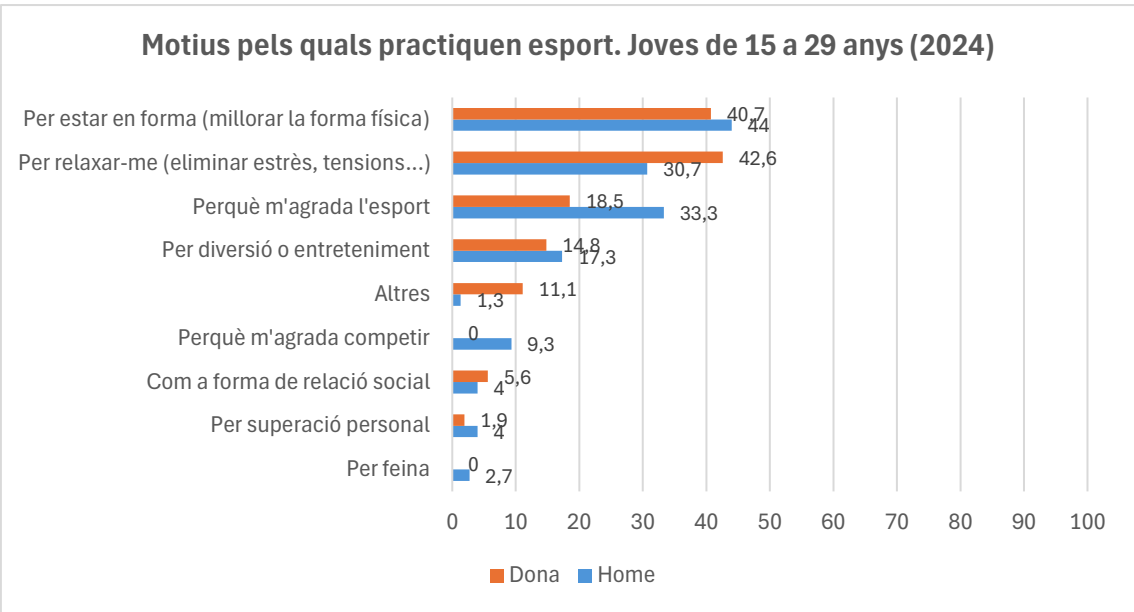
Entre els joves hi ha més nois que practiquen musculació, activitat física intensa, esports d'hivern, senderisme, córrer, futbol o natació, i més noies que van a caminar o fan activitat física suau.

Motius pels quals fan esport, per edat (2024). 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	47,2	42,5	46,8	50,8	46,8
Per relaxar-me (eliminar estrès, tensions...)	28,9	36,1	34,0	25,8	11,6
Perquè m'agrada l'esport	18,8	26,6	16,8	16,7	14,2
Per diversió o entreteniment	17,1	16,2	20,3	13,6	21,9
Altres	6,3	5,8	5,0	6,9	9,0
Com a forma de relació social	3,8	4,7	3,8	3,5	3,0
Perquè m'agrada competir	1,9	5,1	0,9	1,4	0
Per feina	1,8	1,5	2,5	2,0	0
Per superació personal	1,7	3,0	1,7	1,4	0
Ns/nc	0,5	0,8	0	0,7	0

Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

Entre les persones que van practicar esport durant el 2024, el primer motiu va ser per estar en forma i en segon lloc per relaxar-se en tots els grups d'edat, excepte entre els majors de 65 anys que diuen en segon lloc que ho fan per diversió.



Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

Entre les motivacions principals per fer esport dels joves hi ha més noies que ho fan per relaxar-se, i més nois que ho fan per estar en forma, perquè els agrada, o per diversió i perquè els agrada competir.

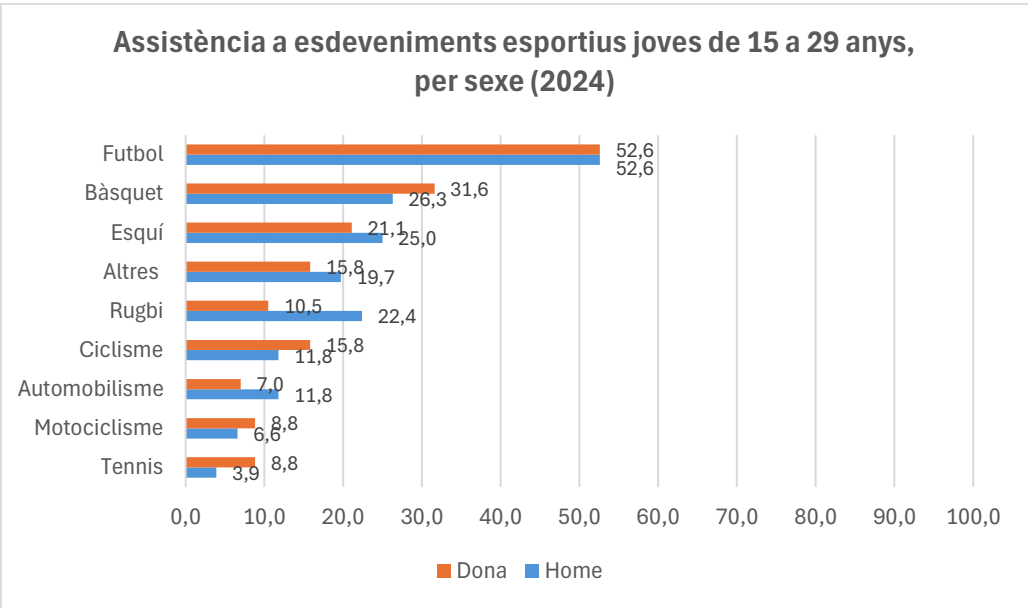
ASSISTÈNCIA I SEGUIMENT DELS ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

Assistència a algun esdeveniment esportiu durant el 2024, per edat

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Futbol	31,3	52,6	34,8	25,6	13,7
Bàsquet	22,8	28,8	26,5	21,3	13,4
Esquí	16,3	23,2	15,6	15,8	10,7
Rugbi	9,5	16,9	8,3	9,4	3,2
Tennis	4,2	6,2	2,2	5,7	1,7
Ciclisme	12,4	13,7	9,9	16,0	7,3
Motociclisme	5,3	7,6	8,9	3,7	0,8
Automobilisme	5,1	9,6	5,9	3,7	1,5
Altres	12,7	17,9	15,3	12,9	2,4
TOTAL assistir en directe a algun esport	57,2	73,9	65,4	52,8	35,2

Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

Els esdeveniments esportius als quals van assistir més els joves durant l'any 2024 són el futbol (52,6%) i el bàsquet (29%), seguit de l'esquí (23%) i el rugbi (17%). Entre els joves hi ha més nois que noies que van assistir a esquí, rugbi o automobilisme i més noies que van assistir al bàsquet o al ciclisme.



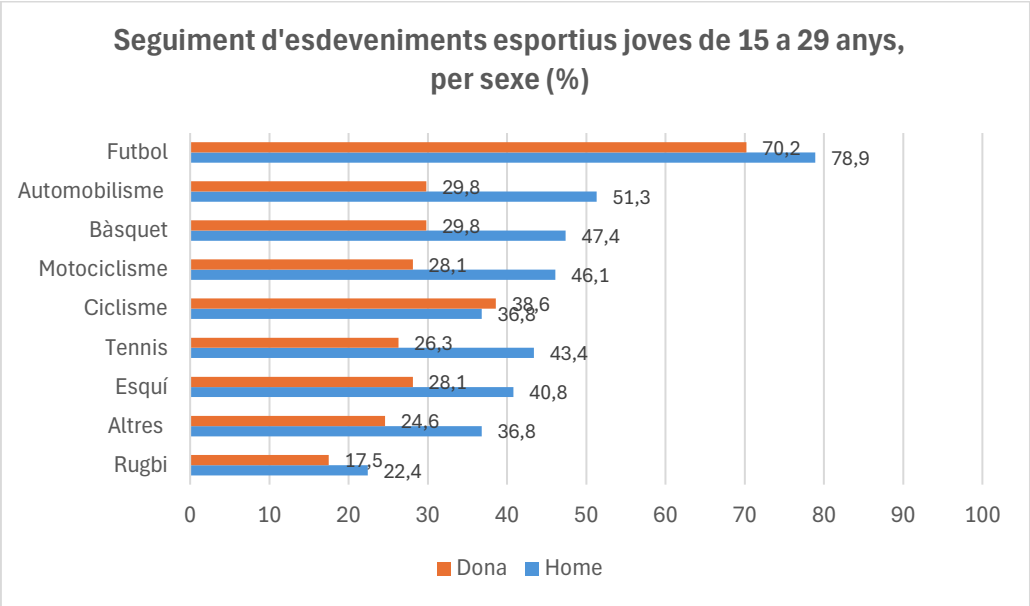
Font: Departament d'Estadística. *Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.*

Seguiment dels esdeveniment esportius per televisió, ràdio o internet durant el 2024, per edat

	Total	De 15 a 29 anys	De 30 a 44 anys	De 45 a 64 anys	65 o més anys
Futbol	66,0	74,9	67,9	62,7	60,0
Bàsquet	36,4	39,2	35,2	34,6	38,6
Esquí	34,4	34,9	34,0	33,7	36,0
Rugbi	18,6	20,1	18,0	17,2	20,7
Tennis	43,6	35,5	38,0	46,2	55,8
Ciclisme	40,2	37,7	37,2	42,1	43,4
Motociclisme	38,1	37,7	38,5	40,0	33,9
Automobilisme	39,9	41,4	40,0	39,3	39,3
Altres	30,1	31,2	35,0	32,0	17,3
TOTAL veure o escoltar algun esport	85,5	90,8	84,5	85,4	81,3

Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

En augmentar l'edat augmenta la proporció dels que van seguir tennis i ciclisme per mitjans no presencials, mentre que els joves són els que més van seguir el futbol per televisió, ràdio o internet i aquest percentatge disminueix en augmentar l'edat.



Font: Departament d'Estadística. Enquesta sobre hàbits i pràctiques esportives. Any 2024.

Entre els joves, en pràcticament tots els casos hi ha un seguiment superior per part dels nois dels diferents esdeveniments esportius per televisió, ràdio o internet, excepte en el cas del ciclisme que ho han dit més les noies.