

# ¿Cómo se hace deporte y actividad física en Argentina? Un análisis sociodemográfico de las motivaciones, hábitos y comportamientos de la población adulta a partir de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva 2023

Por: Diego Murzi

Institución: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)  
Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales – Universidad Nacional de San Martín (EIDAES – UNSAM)

## Resumen

El objetivo de este artículo es analizar los hábitos, motivaciones y comportamientos de las personas mayores de 16 años en Argentina en relación a la práctica de deporte y actividad física a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes 2023. En particular, se enfatiza el análisis de tres variables del perfil sociodemográfico de la población encuestada: sexo/género, edad y nivel educativo, para dar cuenta de cómo la pertenencia a determinados grupos sociales facilita o dificulta la realización de actividad física y deporte. El texto se estructura en tres partes: la primera presenta las diferencias entre personas activas e inactivas y los motivos de no práctica de este último grupo, la segunda analiza variables como frecuencia, actividades, acceso y tipo de práctica realizada entre la población activa, y la tercera indaga en las motivaciones de los practicantes ligadas a la salud, el placer y la estética.

## Palabras clave

actividad física—deporte—hábitos deportivos—encuestas nacionales

RECIBIDO OCTUBRE DE 2023 | EVALUADO NOVIEMBRE DE 2024 | PUBLICADO 19 DE NOVIEMBRE DE 2024



Artículo publicado bajo Licencia Creative Commons (CC) Atribución NoComercial CompartirDerivadasIgual 3.0  
[http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es\\_AR](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es_AR)

## Abstract

The aim of this article is to analyze the habits, motivations, and behaviors of individuals over the age of 16 in Argentina regarding the practice of sports and physical activity based on the results of the 2023 National Survey of Physical Activity and Sports. In particular, the analysis focuses on three variables of the sociodemographic profile of the surveyed population: sex/gender, age, and educational level, to examine how belonging to certain social groups facilitates or hinders participation in physical activity and sports. The text is structured in three parts: the first presents the differences between active and inactive individuals and the reasons for non-participation among the latter group, the second analyzes variables such as frequency, activities, access, and type of practice performed among the active population, and the third explores the motivations of practitioners related to health, pleasure, and aesthetics.

## Keywords

Physical activity—sports—sports habits—national surveys

## Introducción

Las encuestas nacionales sobre práctica de deporte y actividad física son una herramienta que se utiliza en diferentes países con el objetivo de conocer hábitos de la población y a su vez como insumo de políticas públicas (Recanatti, 2021). En Argentina, el primer antecedente fue la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFYD) realizada en 2009 por la Secretaría de Deportes y el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, que se llevó a cabo como apéndice de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR).

Luego de más de una década sin relevamientos estatales sobre la temática, en 2021 el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación llevó adelante la segunda edición de la ENAFYD, en el marco del Observatorio Social del Deporte, nacido de la colaboración del Ministerio con la Universidad Nacional de San Martín. Esta encuesta, además de actualizar los datos sobre hábitos deportivos y de actividad física, permitió producir conocimiento respecto del impacto que había tenido la pandemia de COVID-19 sobre dichas prácticas en la vida de las y los argentinos (Hijos y Murzi, 2023).

Dos años más tarde, en 2023, se realizó una nueva edición de la ENAFYD, también en el marco del Observatorio Social del Deporte. Esta edición permitió realizar un relevamiento en condiciones menos excepcionales que la ENAFYD 2021, que estuvo atravesada por la pandemia y sus derivas (cierre de actividades, temor al contagio, et.). Asimismo, la repetición del relevamiento la constituye en una herramienta de medición continua que permite no sólo una lectura puntual sino una mirada procesual y cronológica de la forma en que los argentinos y las argentinas se vinculan con la práctica del deporte y la actividad física (Murzi y Muguerza, 2023). Justamente el objetivo de la Encuesta fue relevar hábitos deportivos y de actividad física en la población adulta de nuestro país. Se indagó sobre la frecuencia, el lugar, el tipo de actividad, los motivos, la periodicidad y otras características de la práctica.

Un elemento a destacar en esta introducción es el rol del autor de este artículo en la elaboración de las dos últimas versiones de la ENAFYD. Durante tres años ofició como coordinador del Observatorio Social del Deporte a partir de su trabajo en la Universidad de San Martín, y desde ese rol impulsó la realización de

la encuesta en 2021 y 2023. En ese sentido, junto a dos colegas diseñó el cuestionario que se utilizó para el relevamiento en ambas encuestas, coordinó el trabajo de campo, analizó los resultados y redactó los informes finales. De allí que en este artículo el autor no trabaja meramente con un insumo realizado por el Estado al que accedió como ciudadano que consulta información pública, sino que que las dos últimas versiones de la ENAFYD son también parte de su trabajo personal como investigador y académico.

Así, a partir de los datos de la ENAFYD 2023, este artículo tiene como objetivo presentar un análisis descriptivo de los principales resultados del relevamiento, haciendo hincapié en el análisis de tres variables de perfil sociodemográfico de los encuestados: sexo/género, edad y nivel educativo. Este abordaje descansa en la idea de que el acceso al deporte y a la actividad física, la vinculación de las personas con ese universo y las características de dichas prácticas están influenciados sustancialmente por la pertenencia a determinados grupos sociales.

El artículo está estructurado en tres partes. Cada una presenta un conjunto de variables que son analizadas descriptivamente de forma general y también en su cruce con las tres dimensiones mencionadas: sexo/género, edad y nivel educativo. La primera parte distingue a las personas activas de las inactivas e indaga en los motivos de no práctica de este último grupo. La segunda parte se centra sólo en las personas activas para analizar la frecuencia, el lugar, el tipo de actividad y el acceso mercantilizado de la práctica de deportes y actividad física. Finalmente, en la tercera parte se analizan las motivaciones que llevan a las personas a practicar.

## Aspectos metodológicos

Dado que este artículo trabaja con los datos generados por la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFYD) 2023, es necesario dar cuenta de las condiciones de producción de dicha herramienta.

El relevamiento de datos fue realizado por el Programa PASCAL de la Universidad Nacional de San Martín, entre el 11 de mayo y el 25 de junio de 2023. Para la realización de las encuestas se utilizó el procedimiento IVR, que tiene como unidad de muestreo a teléfonos celulares particulares radicados en Argentina. El cuestionario, cuya

duración osciló entre los 9 y 17 minutos, se aplicó de forma telefónica y de manera auto-administrada, lo cual significa que cada respondiente eligió sus respuestas entre las opciones predeterminadas que le fueron presentadas. El público objetivo de la encuesta fueron todas las personas mayores de 16 años que residieran de forma permanente en la República Argentina.

La ENAFyD 2023 incluyó una muestra efectiva de 5458 personas mayores de 16 años, considerando la totalidad del territorio del país, estratificado en ocho regiones geográficas con asignación proporcional de tamaño. Las regiones consideradas fueron: 1) Ciudad de Buenos Aires, 2) Centro (comprende las provincias de Entre Ríos, Santa Fe, Córdoba y La Pampa), 3) Cuyo (comprende las provincias de San Luis, Mendoza, San Juan y La Rioja), 4) Gran Buenos Aires (incluye GBA y La Plata), 5) NEA (comprende Corrientes, Misiones, Chaco y Formosa), 6) NOA (Catamarca, Santiago del Estero, Tucumán, Salta y Jujuy), 7) Patagonia (Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego) y 8) Interior de la Provincia de Buenos Aires.

En relación a los datos de perfil de las personas encuestadas se consideraron otras tres variables principales además de la región de residencia: el sexo/género, la edad y el nivel educativo. A lo largo de este artículo se presentarán análisis de resultados teniendo en cuenta estas últimas tres variables, y no se tomarán en cuenta las diferencias geográficas ni las lecturas por región, debido a motivos de espacio.

Respecto a la edad y conforme a la lectura de la información se elaboraron 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 se confeccionaron tres rangos de información: a) hasta secundario incompleto (incluye a quienes no poseen estudios formales, poseen primario incompleto y completo y secundario incompleto); b) secundario completo (comprende a quienes finalizaron estudios secundarios pero no comenzaron terciarios o universitarios) y c) universitario o terciario incompleto y más (incluye a quienes tienen estudios terciarios y universitarios tanto incompletos como finalizados, posgrados y más). Más allá del dato sobre nivel de instrucción formal que mide esta variable, el nivel educativo se consideró también como correlación 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 Encuesta Permanente de Hogares (Galassi & Andrada, 2011).

Finalmente, respecto a la variable sexo/género se relevaron las categorías: mujer, varón, no binarix y "otro". Dado que los resultados arrojaron un número muy marginal de respuestas en las categorías no binarix y "otro", la ponderación terminó por omitir esas dos categorías en la muestra final.

La muestra final ha sido calibrada en función de los datos paramétricos del Censo de Población y Viviendas 2010 (INDEC). Para estimaciones de proporciones y a nivel nacional, el margen de error corresponde al 4 %.

Finalmente, para la elaboración del cuestionario se tomaron como referencia las definiciones utilizadas en la ENAFyD 2021 así como también en relevamientos similares realizados en diferentes países como México, Francia, España y Uruguay (Hijos y Murzi, 2023). De hecho, el cuestionario base utilizado fue el mismo que se usó para el relevamiento de esa versión, con pequeños cambios vinculados al confinamiento y la pandemia de COVID-19, que en 2021 eran determinantes en la vida social (y deportiva) de los argentinos, pero que en 2023 ya no constituían una variable significativa.

Conceptualmente, para la ENAFyD se entiende a la actividad física como "los movimientos conscientes sin finalidad competitiva. Dichos movimientos persiguen el objetivo de mantener, desarrollar o mejorar la condición física de quien los lleva adelante" (ENAFyD, 2021). En este sentido, "Actividad Física" comprende prácticas tales como: caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, nadar, yoga, pilates, tai-chi, spinning, musculación y otras.

Mientras que, por otro lado, para definir "deporte" se utilizó

bibliografía especializada (García Ferrando, 1982; Guttman, 1978, Caspersen, Powell & Christensen, 1985, y otros) para llegar a la siguiente definición: "es el conjunto de acciones motrices individuales o grupales (por equipos), de carácter lúdico (con característica de juego), realizadas con un fin competitivo formal o informal, basadas en determinadas reglas que propician y caracterizan a la disciplina deportiva como tal" (ENAFyD, 2021). Algunos de los deportes contemplados para la encuesta fueron: artes marciales, atletismo, básquet, boxeo, fútbol, golf, handball, hockey, natación, pádel, rugby, tenis, vóley, patín, otros deportes con raqueta o paleta, otros deportes acuáticos, deportes de motor, y otros.

## Parte I - ¿Quiénes hacen deporte y actividad física en Argentina?

La práctica deportiva y de actividad física es un elemento que atraviesa múltiples dimensiones de la vida social contemporánea: desde la salud a la estética, desde las políticas públicas a la industria del entretenimiento, desde la idea de movilidad social a la de bienestar corporal, desde la educación formal al ocio, desde la economía textil hasta los relatos nacionales, sólo por mencionar algunas de las tantas (Besnier, Brownell y Carter, 2018).

De la misma forma, la heterogeneidad de lo que puede ser considerado "hacer deporte y actividad física" es muy amplia: obviando las prácticas tradicionales que el imaginario extendido engloba en esas categorías, bien se podría afirmar que practicar un instrumento, limpiar la casa, subir frecuentemente las escaleras o incluso jugar videojuegos pueden ser considerados una actividad física (Piggin, 2020). Para morigerar los efectos de esa amplitud conceptual en los resultados de la encuesta, se utilizaron opciones cerradas de respuestas respecto a la práctica realizada, en función de las definiciones de "deporte" y "actividad física" detalladas en el apartado metodológico.

La pregunta central de la encuesta, que determinó si las personas son practicantes activas de deportes y/o actividad física fue: "En los últimos 12 meses, usted ¿practicó algún deporte o hizo actividad física de manera habitual?". Esta pregunta plantea dos requisitos. El primero es temporal: se refiere a haber practicado en el lapso del último año previo al momento de la encuesta, que se hizo entre mayo y junio de 2023. Así, las personas debieron realizar actividad física y/o deportes habitualmente entre mayo/junio de 2022 y mayo/junio de 2023 para ser consideradas practicantes. El segundo requisito es la frecuencia: que la práctica haya sido habitual, realizada con regularidad. De este modo, las personas efectuaron una autoevaluación de su práctica, determinando qué tipo de actividad realizaron, cuándo y con qué frecuencia.

Las respuestas arrojaron que el 55 % de los encuestados sí practicó deportes y/o actividad física y que el otro 45 % no realizó. Esto significa que poco más de la mitad de la población adulta en Argentina realiza una actividad física o deportiva de forma regular. Analizando los perfiles de practicantes y no practicantes se observa que los varones tienden a realizar más deporte y actividad física (AFyD sus siglas) que las mujeres: seis de cada diez varones practican (60 %), mientras que cinco de cada diez mujeres lo hace (50,4 %). Estos datos están en línea con una brecha de género extendida en el tiempo y verificable también en otros países, donde igualmente la práctica es más masculina que femenina (Livingston et al., 2001; Antunes et al., 2020).

Otra tendencia general, visible en relevamientos de distintas latitudes (Elizondo et al., 2005; Recanatti, 2021) y que la ENAFyD 2023 comprueba es que las personas de menor edad tienden a hacer más deporte y actividad física que las de mayor edad. Entre las personas de 16 a 29 años, el 62 % declaró haber hecho deporte y actividad física de manera regular en el último año. Ese porcentaje desciende al 54,3 % para los de 30 a 39 años, y se mantiene similar (54,4 %) entre los de 40 a 49 años. Finalmente, entre los mayores de 50 años se verifica una distribución pareja entre practicantes (50,1 %) y no practicantes (49,9 %). Así, si bien la variación entre rangos

etarios no es muy abrupta, se verifica una lógica descendente en el nivel de práctica a medida que avanza la edad de las personas. Es significativo, de todas maneras, que entre la población de mayores de 50 años la mitad de las personas se declaran físicamente activas. Pero la lectura por perfil sociodemográfico que más relevante resulta a la hora de analizar el nivel de práctica de actividad física y deporte es el nivel educativo. Allí se verifica de forma muy significativa que hay una tendencia a más práctica de deportes y actividad física cuanto mayor es el nivel educativo alcanzado por las personas. Entre las personas que no completaron sus estudios secundarios hay un porcentaje menor de practicantes (45,7 %) que de no practicantes (54,3 %). El número de practicantes sube considerablemente entre quienes si tienen estudios secundarios completos pero no iniciaron estudios terciarios ni universitarios (62,1 %) y escala aún más entre quienes tienen estudios superiores (terciarios o universitarios) ya sea completos o incompletos: el 71,9 % realizó alguna actividad física o deportiva en el último año. Existe una diferencia de 26 % entre el nivel de escolaridad más bajo y el más alto de los relevados. Como señalamos, en esta encuesta el nivel de escolaridad se utiliza como un proxy del nivel socioeconómico, lo cual permite afirmar que las personas con menos recursos económicos realizan menos deporte y actividad física que las personas con más recursos. Hay una clara relación entre ingresos y práctica de AFyD en Argentina, consecuente con estudios similares de otras latitudes (Seclén-Palacín & Jacoby, 2003; Elizondo-Armendáriz et al., 2005; Livingston et al., 2001)

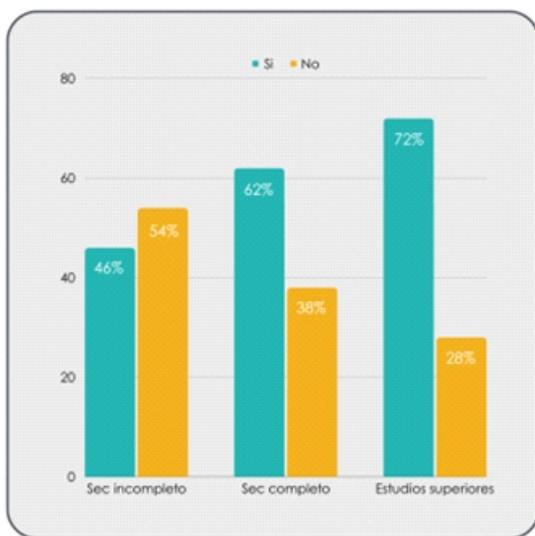


Gráfico 1. Práctica de deporte y/o actividad física en el último año de manera regular por nivel de educación

Retomando la pregunta central que determina practicantes y no practicantes, observábamos que el 45% de las personas dijo no haber hecho actividad física ni deportes en el último año. Este grupo de 2.456 personas, que conforman poco menos de la mitad de la población relevada, no ha realizado prácticas físicas o deportivas en los últimos 12 meses. Sin embargo, algunos de ellos si realizaban actividad física o deporte antes de esa referencia temporal. Esto nos lleva a identificar dos sub-grupos: los no practicantes que si practicaban y abandonaron la práctica (que conforman el 24,5 % del grupo de no practicantes) y quienes nunca practicaron que totalizan un 75,4 % del mismo grupo.

En la lectura por género podemos observar que los porcentajes de varones y mujeres que antes sí practicaban y los que nunca practicaron son muy parecidos. Un 24 % de las mujeres y un 25,2 % de los varones realizaban alguna práctica física o deportiva antes de mayo/junio 2022, en tanto un 75,9 % de las mujeres y un 74,7 % de los varones nunca practicaron.

El nivel de educación nos brinda más información sobre la posibilidad de incorporar estos hábitos saludables, y en este sentido, quienes

cuentan con estudios superiores han realizado actividad física o deporte en mayor proporción que quienes cuentan con secundario completo, y estos a su vez se han vinculado más con la práctica deportiva que aquellas personas que no han terminado el secundario. En este sentido ocurre lo mismo que con los practicantes. Los datos muestran que el 31,3 % de personas con estudios superiores, el 24,4 % de personas con secundario completo y el 23,1 % de personas con secundario incompleto que se declaran no practicantes han realizado deporte de forma regular en algún momento de sus vidas. Sobre quienes abandonaron la práctica se indagaron los motivos que los llevaron a tomar esa decisión. Entre los motivos principales aparecen la falta de tiempo con un 79,4 % de las elecciones, luego la falta de dinero en un 51,7 % y cansancio, desgano o falta de motivación en un 46,5 %. Otros motivos mencionados son la falta de un lugar para practicar, los problemas de salud o lesiones y la edad.

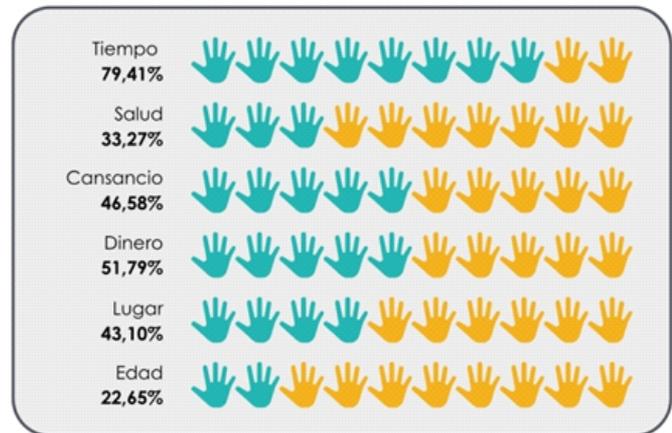


Gráfico 2. Motivos de abandono de la actividad física y/o deporte

Una lectura por género pone en evidencia algunas diferencias. La falta de tiempo es el motivo más elegido por los varones y por las mujeres, mientras que la falta de lugar y la edad tienen mayor impacto en los varones respecto de las mujeres. Los motivos de cansancio, falta de dinero y problemas de salud fueron las opciones más elegidas por las mujeres. Resulta evidente la brecha en el motivo "cansancio" donde las mujeres lo han elegido 17% más respecto a los varones, como consecuencia de la doble o triple jornada de trabajo que implica la mayor dedicación a tareas domésticas y cuidados de personas que realizan mayormente las mujeres (Barrancos, 2010).

Respecto a los motivos de abandono según edad, la falta de tiempo es la causa de abandono elegida en un 85,5 % por las personas que tienen entre 16 y 29 años, y observamos que baja la importancia a medida que aumenta la edad de las personas. La falta de dinero aparece en el 59,5 % de las personas que tienen entre 30 y 39 años, siendo menor en el resto. La falta de un lugar para practicarlo impacta en el 49,7 % del grupo conformado por personas con edades entre 40 y 49 y afecta en menor medida a los otros grupos. Finalmente, los problemas de salud y la edad empiezan con proporciones bajas en las personas de 16 años y van aumentando con la edad de las personas hasta llegar al 41% de las personas con 50 años o más.

Estas causas también afectan de manera diferente a las personas según su nivel de educación, de manera que quienes no terminaron la secundaria han elegido en mayor proporción la falta de tiempo (84,2 %) y falta de un lugar para practicar (47,1 %), motivos que para el resto de las personas con otros niveles de formación el impacto es menor. Por su parte, la falta de dinero afecta al 58,7 % de las personas con secundario completo, y el cansancio/desinterés tiene impacto en el 50,6 % de las personas con formación superior siendo este porcentaje mayor en este grupo respecto del resto de los niveles de formación.

Entre quienes nunca practicaron actividad física y deporte de manera regular (el 34% de los encuestados) hay una serie de causas

que explican la no práctica deportiva, entre ellas cuestiones intrínsecas a la persona como la preferencia por otras actividades (simplemente no les interesa), los problemas de salud, o la falta de tiempo, que en algunos casos puede ser el resultado de la desorganización y en otros los excesos de demanda en actividades productivas y reproductivas. También hay causas externas a la persona, como la falta de dinero, de un lugar para realizar la actividad, o no tener quien lo acompañe.

El motivo más mencionado fue la falta de tiempo (52,3 %) seguido en un 49,1 % por la falta de dinero, luego la falta de compañía con 44,4 % y con el 38,7 % la falta de interés. En este sentido, la proporción de personas que no tienen interés es relativamente baja. En la mayoría de las elecciones hay motivos externos que crean barreras para el acceso a la práctica y que podrían ser elementos clave en la promoción del deporte y la actividad física. La falta de tiempo es un factor que aparece en todos los relevamientos, tanto en adultos como adolescentes y claramente está asociado a los estilos de vida contemporáneos.

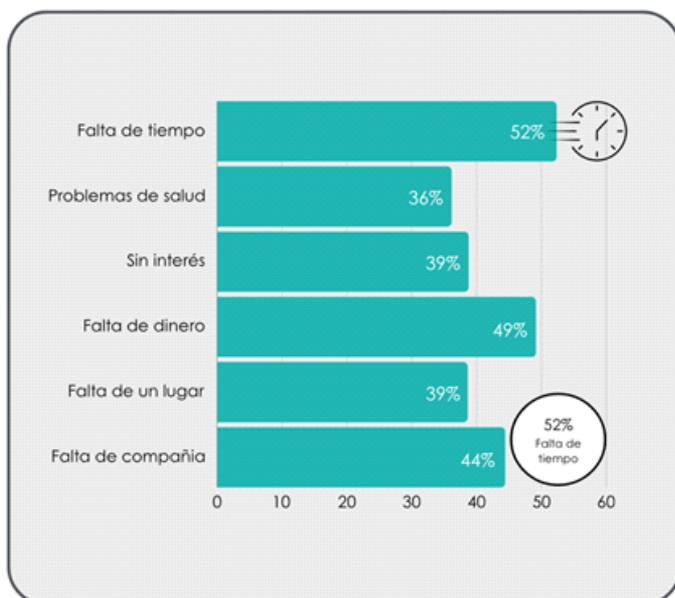


Gráfico 3. Motivos por los que no realiza deporte y/o actividad física de manera regular

La lectura de estos factores en clave de género permite identificar diferencias entre varones y mujeres. Las mujeres que nunca practicaron han encontrado más barreras que los varones: el 55,5 % señaló la falta de tiempo, el 54 % la falta de dinero, el 46,2 % por falta de alguien que la acompañe y el 41,2 % por falta de un lugar para practicar. En todos estos factores las elecciones de las mujeres son mayores a las de varones, y se trata en todos los casos de motivos ajenos a la voluntad de las personas (Torres et al., 2022). Para los varones, el motivo de falta de interés con un 39,31% tiene más peso que entre las mujeres.

De la misma manera, la lectura por nivel educativo muestra barreras para la práctica asociadas a factores externos a los individuos. La falta de dinero explica la no práctica en el 51,6 % de personas con menor nivel de educación, mientras que lo es sólo para el 42 % entre los que poseen estudios superiores. La falta de tiempo tiene un comportamiento exactamente inverso: inicia en secundario incompleto con un 49,9 %, aumenta a 56,9 % para secundario completo y llega a su máximo en estudios superiores con 59,5 %.

En suma, al analizar el nivel de práctica de AFyD en Argentina observamos que las variables de género, edad y nivel educativo/socioeconómico tienen influencia como determinantes de la población activa e inactiva. Los varones, la gente de menor edad y la de mayor nivel educativo tienen a realizar más actividad física y deporte en comparación a las mujeres, la gente de mayor edad y la de menor nivel educativo respectivamente. Ese cuadro es consecuente

con los datos surgidos de relevamientos de diversos países y momentos históricos (Recanatti, 2021), y lejos de sugerir una orientación "natural" de los varones, los jóvenes y los sectores acomodados hacia el deporte y la actividad física, da cuenta de ciertos privilegios sociales de esos grupos que les permiten poder dedicarse con mayor libertad a la práctica de AFyD (más tiempo libre, menor necesidad de trabajar en empleos que requieren el uso de la fuerza física, menos dedicación a tareas domésticas y de cuidado, etc.).

A la inversa, observando los motivos esgrimidos por quienes nunca practicaron AFyD de forma regular, vemos que aparecen muchos que no dependen de la voluntad individual sino de barreras sociales. La falta de tiempo, de dinero y de compañía aparecen de forma más intensa justamente entre las mujeres y las personas de menor nivel educativo, funcionando como limitantes de la posibilidad de hacer deporte y actividad física. De hecho, el 55% de quienes nunca practicaron declararon que tienen intenciones de hacerlo, lo que descarta la hipótesis de que las personas inactivas lo son únicamente por decisión propia.

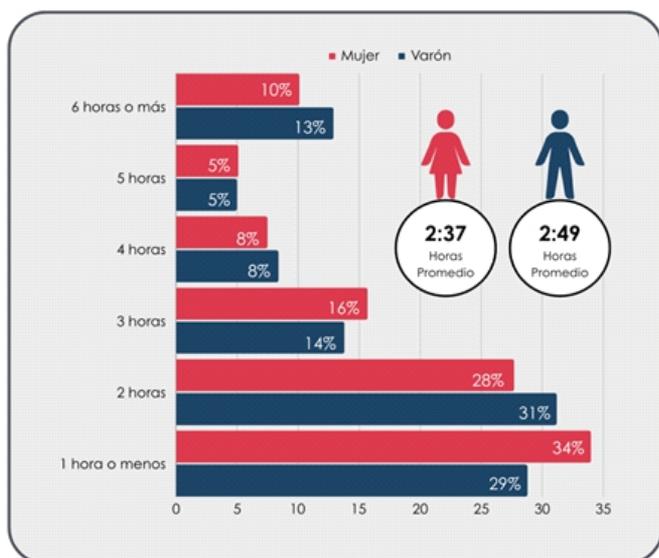
## Parte II - ¿Cuándo, dónde y qué deportes y actividades físicas hacen los adultos en Argentina?

Cerca de la mitad de los varones y mujeres (43,1 %) que practican deporte y actividad física en Argentina lo hacen con una frecuencia elevada, de 4 o más veces por semana. Asimismo, otro 25,5 % practica 3 veces por semana, lo que arroja la evidencia de que alrededor de 7 de cada 10 personas tiene una frecuencia semanal constante de actividad física y deportiva. Los que se reconocen como practicantes efectivamente practican de forma frecuente y sostenida. Al mismo tiempo, apenas menos del 3 % que declaró practicar lo hace menos de una vez a la semana. Las mujeres presentan una frecuencia levemente más elevada de práctica semanal que los varones: 70,4 % de ellas practica 3 veces o más a la semana, contra 66,9 % de ellos. También los jóvenes de 16 a 29 años exhiben una frecuencia algo más alta de práctica semanal que el resto de los grupos etarios.

En cuanto al promedio de horas semanales dedicadas a la actividad física y deportiva, contando solamente a quienes practican, es de 2 horas y 42 minutos. Si se toma como parámetro lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que son 150 minutos de actividad de intensidad moderada para adultos, se puede considerar que los datos nacionales promedio se ajustan a la recomendación.

Sin embargo, el rango más frecuente de práctica es de una hora semanal (31,3 % de los practicantes hace AFyD una hora), seguido por dos horas semanales (29,5 %). Estos datos implican que 6 de cada 10 practicantes hacen dos horas o menos por semana, lo que constituye una cantidad baja de práctica si se toma como parámetro nuevamente lo recomendado por la OMS. La explicación de que el promedio general sea más elevado que la cantidad de horas que practica el 60 % de los practicantes es que hay un 16,6 % de personas que hacen más de 5 horas a la semana.

Entre géneros hay una diferencia bastante significativa. Las mujeres realizan menos actividad semanal que los varones, 12 minutos menos en promedio. Mientras que los varones practican 2 horas 49 minutos por semana, las mujeres realizan 2 horas 37 minutos, una cifra inferior a la media general nacional. La explicación al respecto tiene que ver con los usos diferenciales del tiempo, configurados por una distribución singular de tareas, responsabilidades, obligaciones, disfrute, ocio y tiempo libre para varones y mujeres (Barrancos, 2010). Como señalan Torres et al (2022), 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. Gráfico



4. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física semanales por género

Entre los rangos etarios aparece un dato sorprendente, que contradice al resto de las variables analizadas, donde por lo general los jóvenes tienden a practicar más DyAF que los de mayor edad. En la cantidad de tiempo semanal de práctica son las personas de edades más avanzadas las que más actividad física y deportiva realizan. Los de 40 a 49 años hacen un promedio de 2 horas y 53 minutos semanales (11 minutos por encima de la media general), le siguen los de 50 años y más edad que hacen 2 horas 45 minutos, luego los de 16 a 29 años con 2 horas 40 minutos (ya por debajo de la media general) y por último los de 30 a 39 años con 2 horas 37 minutos.

En esta variable también aparece la diferencia de práctica según nivel educativo, que como mencionamos es tomado como una correlación del nivel socioeconómico de los y las respondientes. De forma transparente los datos muestran que las personas con menor nivel de instrucción formal realizan mucha menos actividad física y deportiva que las personas con más estudios formales. La diferencia es muy amplia entre los rangos analizados: quienes no completaron estudios secundarios realizan 2 horas 27 minutos semanales (15 minutos menos que el promedio general), quienes tienen secundario completo hacen 2 horas 39 minutos y quienes tienen estudios superiores realizan 3 horas 9 minutos (27 minutos más que el promedio general). Hay una diferencia de 42 minutos más de práctica semanal de deporte y actividad física entre quienes comenzaron estudios superiores y los que no terminaron estudios secundarios, lo que permite señalar que las diferencias socioeconómicas y educativas juegan un papel preponderante en la práctica de DyAF, más que cualquier otra variable de perfil analizada.

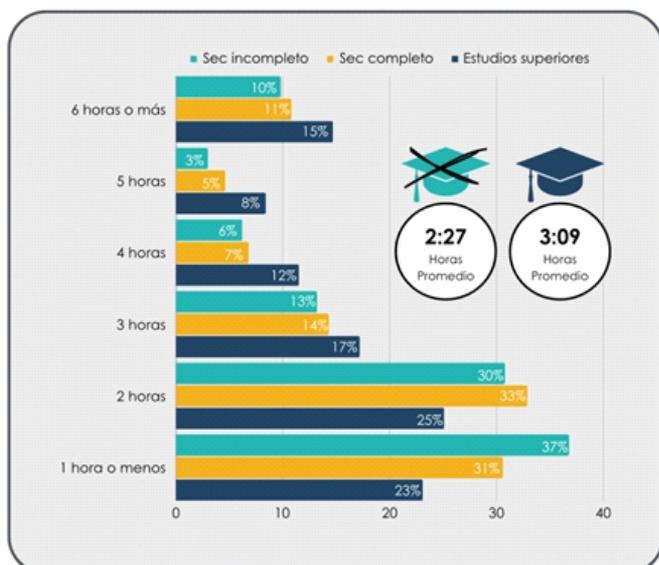


Gráfico 5. Cantidad de horas de práctica de deporte y/o actividad física por nivel educativo

Al indagar sobre los lugares que las personas eligen para practicar deporte y actividad física surge como primer dato la heterogeneidad de espacios escogidos. Las personas suelen practicar en más de un espacio y alternar entre distintas opciones.

El lugar que cuenta con mayor cantidad de practicantes son las instalaciones deportivas privadas, como canchas de fútbol, gimnasios, salones o cualquier otra locación rentada. El 62,9 % de los respondientes mencionó practicar en una instalación deportiva privada.

En segundo lugar aparecen los espacios públicos, con el 52,8 % de practicantes que los elige. Se trata de sitios no concebidos necesariamente para la práctica pero donde se puede desplegar actividades físicas y deportivas: parques, plazas, calles, playas, montañas, etc. Como tercera opción más elegida aparecen con muy poca diferencia tres espacios: las instalaciones deportivas públicas (polideportivos, canchas municipales, instalaciones en plazas o parques, potreros, etc.) con el 45,6 %, los clubes deportivos con el 44,2 % y los hogares con el 43,1 %. Cierra la lista los colegios, universidades y lugares de trabajo, donde practica el 22,5 %.

Con el análisis de los distintos perfiles se observa que en todos los espacios mencionados el porcentaje de varones que practica es superior al de mujeres, excepto en los hogares donde hay más mujeres que varones que lo eligen.

En cuanto a los rangos etarios, se verifica que los espacios públicos son elegidos de igual forma por personas de todas las edades. Las instalaciones deportivas públicas son claramente más frecuentadas por la población más joven (54 % de quienes tienen entre 16 y 29 años las eligen, contra 39 % de quienes tienen de 40 años en adelante). Las instalaciones privadas son utilizadas por todas las edades con una tendencia más baja entre los mayores de 50 años (10 % menos de frecuentación que el resto de las edades), al igual que los clubes que muestran menor actividad en esa franja etaria. Finalmente, los hogares son igualmente más utilizados como lugar de práctica por los menores de 40 años (10% más de uso que los mayores de 40).

En cuanto al nivel educativo, la distribución es pareja respecto a todos los espacios. Solamente existen diferencias en el uso de las instalaciones deportivas públicas, que son más utilizadas por personas con hasta secundario completo (50 %) que por personas con estudios superiores (39 %). Y el mismo porcentaje diferencial pero a la inversa se verifica en el uso de instalaciones deportivas privadas, que son utilizadas por el 68 % de quienes tienen estudios secundarios completos o mayor nivel educativo y sólo por el 57 % de quienes no alcanzaron a completar el colegio secundario.

Resulta significativo el dato sobre la cantidad de personas que pagan dinero para practicar deporte y/o actividad física. La pregunta al respecto se refirió únicamente a si pagaban para practicar, especificando que no se incluía en la misma los insumos que se necesitan para la práctica, como ser pelotas, ropa, equipamiento, etc. Dos de cada tres encuestados dijeron pagar para practicar DyAF, el 61,5 %.

Respecto a las actividad y deportes practicados, los resultados muestran que la primera actividad en nivel de práctica es, previsiblemente, caminar. El 71,7 % mencionó que camina, dando cuenta que la caminata es claramente identificada como una actividad física y no solo como una forma de trasladarse. Caminar es la actividad más realizada en todos los segmentos analizados.

En segundo lugar figura correr, mencionada por el 55,4 %. A diferencia de caminar, que puede tener como fin principal el trasladarse, la actividad de correr es inequívocamente una práctica de actividad física o deportiva. El dato importante es que más de la mitad de las personas que decide hacer actividad física o deportes, decide salir a correr. Esta actividad es fuertemente más elegida por los varones (81,4 %) que por las mujeres (60,3 %) y también por los jóvenes que por los de mayor edad (83 % entre menores de 39 años y 60 % entre los mayores de 40 años). Al igual que ocurre a nivel global, en nuestro país proliferaron en los últimos 15 años los grupos de entrenamiento para corredores/as, el interés creciente de

empresas privadas por asociarse al running y las políticas públicas que promovieron de forma no arancelada estas actividades en parques y plazas de las ciudades (Hijos, 2021; Gil, 2021).

En tercer lugar aparece andar en bicicleta, con el 49,2 % de las menciones. En el caso de andar en bicicleta también existe la dualidad de que su finalidad puede no ser exclusivamente la de hacer actividad física, sino por ejemplo la de trasladarse o incluso trabajar. De hecho, 38,5 % del total de personas que dijeron andar en bicicleta dijeron usarla como herramienta de trabajo, dato que se vincula directamente con las nuevas economías de plataformas y la precarización laboral que se verifica en los últimos años en las grandes urbes del país (Del Bono, 2019). Pero más allá de estas de este asterisco, está claro que las personas encuestadas la identificaron como una forma de actividad física. Se registran más varones (55 %) que mujeres (42,8 %) que andan en bicicleta.

En cuarto lugar se ubica el fútbol con 41,3 % de practicantes, ubicándose como el deporte más practicado en nuestro país. El fútbol 5 (o "papi fútbol") es la modalidad más jugada: el 69 % dijo jugarla. Como las menciones no fueron excluyentes, hubo personas que dijeron jugar más de una modalidad, por lo cual el fútbol 11 tuvo 51,2 % de practicantes, el fútbol sala (o "futsal") 34,8 % y "otros tipos de fútbol" agruparon el 37,2 %. La preeminencia del fútbol en nuestro país es tan grande que supera por 14,2 % a los practicantes de todos los otros deportes con pelota juntos. Entre los perfiles de practicantes resalta que hay el doble de varones que lo juega en relación a las mujeres que lo juegan, y el doble de personas de 16 a 29 años que de mayores de 50 años. La práctica va descendiendo a medida que avanza la edad de las personas, pero aun es alta en las edades más avanzadas. Donde también hay diferencias por segmento es en nivel educativo: hay el doble de personas que no completó el secundario que lo juega (50,2 %) en relación a las que tienen estudios universitario o terciarios (25,2 %).

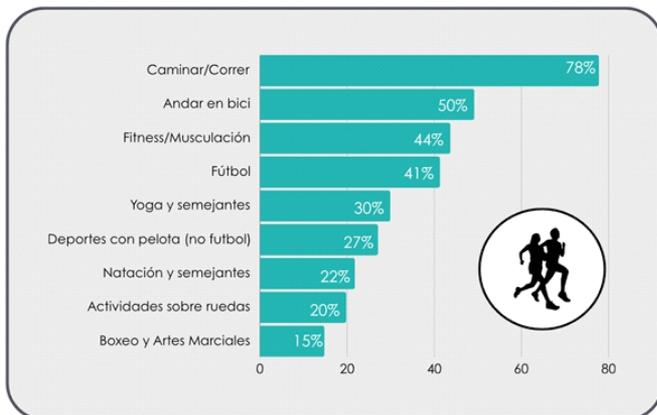


Gráfico 6. Deportes y actividades elegidas para la práctica, agrupadas.

En quinto lugar de actividades más practicadas aparece la musculación (33,7 %), comúnmente llamada "hacer aparatos", consistente en rutinas de ejercicios que buscan el desarrollo muscular y que generalmente se realizan en salas con pesas y máquinas adaptadas a tal efecto. En sexto lugar se ubica la gimnasia funcional (21,5 %), considerada para esta encuesta como una "actividad física intensa" junto al crossfit, el spinning, el baile/ritmos (que figura novena entre las más realizadas con el 14,1 %) y la mencionada musculación, entre otras. En este grupo la presencia de mujeres practicantes (47,8 %) supera ampliamente a la de varones (39,9 %), así como la de personas de mayor nivel educativo. La práctica va decreciendo a medida que avanza la edad (49,2 % entre los de 16 a 29 años y 33 % entre los de 50 y más años).

En séptimo lugar de preferencias está el yoga (17,1 %), que junto a pilates, danza, taichí y otras actividades "suaves" muestran una abrumadora mayoría de mujeres practicantes (43,6 % contra 17,4 % de varones), así como también de personas mayores de 50 años (42,8 %).

En octavo lugar está la natación (15,8 %), que es más practicada

por las personas de mayor edad

En décimo lugar está el vóley con 13,9 % de practicantes. En este sentido, los deportes con pelota que no son fútbol reúnen en total un 27,1 % de practicantes. Luego del vóley, que es el más practicado, aparece el básquet (9,3 %), el pádel (6,9 %), el tenis (5,5 %) y el rugby (5,2 %). En estos deportes hay más practicantes varones que mujeres, pero lo que resalta es la gran pregnancia en el segmento más joven: el 44,8 % de los practicantes de estos deportes tienen entre 16 y 29 años

Retomando la pregunta que titula esta sección, se puede concluir en que los adultos en Argentina realizan una cantidad de horas semanales promedio de actividad física y deportes que está alineada con lo que proponen las recomendaciones de la OMS. Sin embargo, afinando ese número promedio vemos que son menos del 20% de los practicantes los que, con un ritmo de actividad intenso, equilibran el promedio hacia la alza, dado que 6 de cada 10 practicantes realiza dos horas o menos de AFyD semanal. También observamos que las mujeres hacen en promedio menos actividad que los varones, y que las personas de menor nivel educativo realizan menos actividad que las de mayor nivel educativo.

En relación al acceso al deporte y la actividad física mediado por la clase social, la elección de los espacios deportivos privados como primera opción por la mayor parte de los entrevistados va en línea con las menos o mayores posibilidades de practicar según nivel de estudios/ingresos.

Finalmente, la lectura sobre las actividades practicadas muestra que existen actividades más elegidas por las mujeres y otras más elegidas por los varones. La gimnasia, el yoga, el crossfit, el spinning y otras actividades de salón son mucho más realizadas por mujeres, mientras el fútbol, el running y otros deportes de pelota por los varones. Esto refuerza la línea interpretativa del pionero de los estudios sociales del deporte Eduardo Archetti quien señaló que el deporte en Argentina se estructuró desde sus orígenes como un espacio "de hombres y para hombres" (Archetti, 2016), hipótesis luego trabajada en investigaciones más recientes (Branz, 2018, Czesli, 2024 y otros).

### Parte III - ¿Por qué hacen deporte y actividad física los adultos en Argentina?

La ENAFYD 2023 buscó reconstruir cuáles son las principales motivaciones que llevan a las personas a practicar deporte y actividad física. La pregunta fue de respuesta única, por lo cual cada encuestado y encuestada manifestó su motivación principal. De las respuestas surge que existen tres razones preponderantes que llevan a las personas a practicar DyAF en nuestro país: el placer, la salud y la estética.

El motivo más mencionado fue el placer: "porque me gusta / me divierte" fue elegido por el 38,8 % de los practicantes. En segundo lugar aparece lo estético y el bienestar: "para estar en forma o mejorar el estado físico" fue respondido por 29,1 % de las personas. Y en tercer lugar figura la salud: "porque es bueno para la salud" es la motivación del 27 % de los respondentes que practican DyAF.

La competencia (3,1 %), la sociabilidad (1 %) y la obligación (1 %) fueron otras motivaciones mencionadas, pero con porcentajes casi marginales.

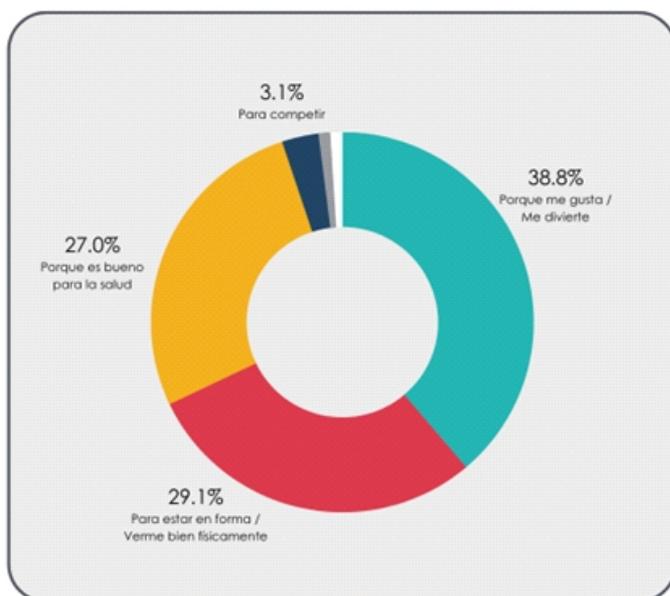


Gráfico 7. Motivaciones para la práctica

Las diferencias en las motivaciones según los géneros son muy relevantes para el análisis. Mientras que para las mujeres la salud es la principal motivación (35,8 %), para los varones ese lugar lo ocupa ampliamente el placer por la práctica (47,1 %). Casi uno de cada dos varones practica AFyD porque le gusta o le divierte, en tanto entre las mujeres sólo una de cada tres dijo practicar por diversión (29,7 %). Y a la inversa, la salud, motivación principal entre las mujeres, aparece recién tercera para los varones (19 %). Estas diferencias se pueden pensar en términos más amplios, ligados a la propagación de un relato contemporáneo que propone, como señala Hijós (2021), un “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 y “saludables” (Garton e Hijós, 2017)

Mujeres y varones comparten como segundo motivo más mencionado el estar en forma y mejorar la condición física, razón ligada a lo estético o a perseguir modelos de cuerpos determinados. Aunque con porcentajes similares, entre las mujeres lo estético es algo más mencionado que entre los varones (31,2 % ellas y 27,2 % ellos). En cuanto a los rangos etarios, es significativa la correlación que muestran los resultados entre la edad de las personas y sus motivaciones. Esquemáticamente se puede decir que a menor edad, más peso tiene el placer como motivación en la decisión de practicar. Mientras que, a mayor edad, más importante se vuelve el factor salud como razón que lleva a la práctica.

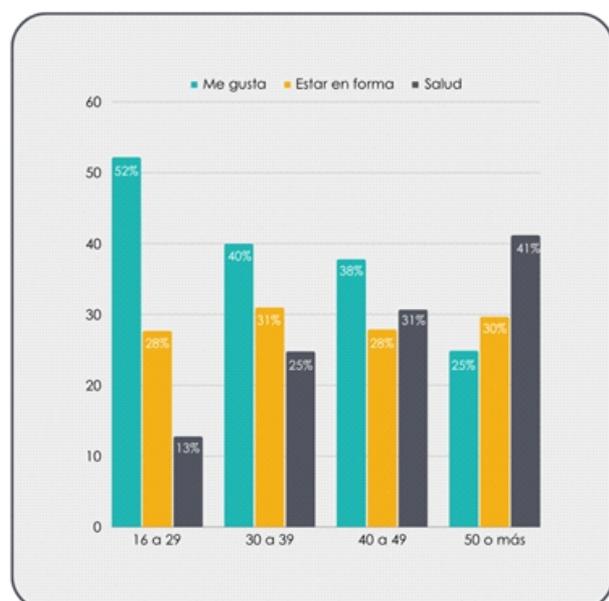


Gráfico 8. Motivaciones para la práctica por edad

Observando los niveles educativos se verifica una tendencia parecida, pero menos intensa. A mayor nivel educativo de las personas, mayor preeminencia de la salud como motivo, y a menor nivel educativo mayor preeminencia del placer y la diversión.

Asimismo, más de un tercio de los encuestados (37,7 %) declaró participar de competencias organizadas (como torneos, ligas, carreras, etc.), contra un 61,3 % que dijo no participar de competencias. Esto permite afirmar que la práctica de deporte y actividad física en Argentina es fundamentalmente recreativa. De hecho, Sólo 15,3 % de quienes practican deporte y actividad física de manera regular están federados/as o son deportistas de alto rendimiento. Los varones (19,8 %) representan casi el doble que las mujeres (10,4 %), y previsiblemente en las edades más bajas se encuentran personas que pertenecen a estos grupos.

Un dato saliente del análisis de los perfiles muestra que entre quienes tienen menos nivel educativo se registra un mayor porcentaje de federados/as y deportistas de alto rendimiento: 19,1 % entre quienes no completaron el secundario, 15,1 % los que tienen secundario completo y 9,6 % entre quienes tienen estudios superiores. Esto en parte puede deberse a una cuestión vinculada a la edad: al haber más jóvenes federados y deportistas de alto rendimiento, su recorrido educativo aún se está desarrollando. Pero también estos datos pueden ser reflejo de la dificultad de conjugar una carrera en el deporte de alta competencia y la educación formal superior.

Finalmente, ante la pregunta de con quién practicaban AFyD, la respuesta más repetida (64,1 %) fue “solo/a”, lo que muestra que la práctica de deporte y actividad física es en buena medida una actividad individual. Este dato puede ser asociado a otros que fueron presentados a lo largo de este texto y que confirman esta inclinación, como la práctica por motivos “utilitarios” de salud o estética (elegidos por el 56,1 % de los practicantes), o los tipos de deportes y actividades físicas elegidos en mayor número como correr, caminar, hacer musculación o andar en bicicleta.

En segundo orden aparece la práctica de actividad física y deporte como espacio para compartir una actividad con personas del entorno como son familiares, pareja, amigos, amigas o colegas de estudios y trabajo.

En tercer lugar se encuentran las compañías ligadas a la práctica y la competencia: entrenadores y compañeros/as de equipo. Observando que cerca de la mitad de las personas realiza con esa compañía, se puede hablar de la actividad física y deportiva como un momento de vinculación con personas ajenas al entorno personal, como un momento de nuevos vínculos. Y además, es para subrayar que el 42,3 % dijo practicar con un entrenador.

Analizando por género, se proyecta que las mujeres tienen más tendencia a realizar AFyD con un entrenador (10,8 % más que los varones) y con su pareja y familiares. Los varones tienden más a practicar con amigos y amigas (12,2 % más que las mujeres) y con compañeros de trabajo o estudio (17 % más que las mujeres).

En resumen, podemos afirmar que hay tres motivaciones principales que llevan a los argentinos y argentinas a practicar actividad física y deporte: el placer, la estética y al salud. Es significativo cómo varían las motivaciones según género: mientras que para los varones prima el placer, para las mujeres la referencia a la salud. Esa lógica “utilitaria” de la AFyD, ligada al bienestar corporal y a la salud también es alta entre las personas de más edad y de más nivel educativo, mientras que el gusto por la práctica es más alto en jóvenes y en personas de menor nivel educativo.

Otros datos que delinear el perfil de cómo se practica deporte y actividad física en Argentina hablan de que la práctica es mayormente recreativa (61% no compite para nada) y solitaria (64% hace AFyD en soledad, sin compañía).

### Recapitulación y hallazgos

A lo largo de este artículo se analizaron los principales resultados de la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y

Deportes realizada entre mayo y junio de 2023 por el Observatorio Social del Deporte. Esquemáticamente, en el texto se fueron abordando las diferentes variables relevadas tanto de forma general como en los cruces con tres variables sociodemográficas: el sexo/género, la edad y el nivel educativo de los encuestados. En este apartado final vamos a reponer y subrayar algunos hallazgos que surgieron del análisis, con el objetivo de caracterizar y problematizar la forma en que los argentinos y las argentinas realizan deporte y actividad física en la actualidad.

Como primera evidencia aparece que en Argentina son más las personas que practican regularmente actividad física y deportes que aquellas que no lo hacen (55 % contra 45 %). Los varones, las personas de 16 a 29 años y quienes poseen nivel educativo formal más alto muestran una tendencia mayor a la práctica. Estos grupos sociales también muestran mayor nivel de práctica en otros contextos nacionales, como lo muestran varias investigaciones (Recanatti, 2021, Livingston et al., 2001 y muchos otros), lo cual permite señalar que la práctica deportiva y de actividad física tiende a poseer un sesgo universal de género, de edad y de nivel educativo/socioeconómico.

La frecuencia semanal de práctica entre quienes son practicantes regulares es alta: siete de cada diez hacen actividad física y/o deportes al menos tres veces por semana. Sin embargo, al observar el tiempo dedicado en horas semanales a la AFyD surge que seis de cada diez practicantes realizan menos de 2 horas de DyAF por semana, un tiempo de práctica inferior al recomendado por la Organización Mundial de la Salud para los adultos. El promedio de horas semanales de práctica de actividad física y deportiva en Argentina, contando solamente a quienes practican, es de 2 horas y 42 minutos. Pero si miramos los cruces por género y nivel educativo nuevamente aparece la desigualdad entre grupos sociales: los varones practican en promedio 12 minutos más por semana que las mujeres, y las personas con estudios terciarios o universitarios realizan 27 minutos más que el resto de la población.

Quienes practican deporte y actividad física suelen hacerlo en diferentes lugares y alternar entre varias opciones. Las instalaciones deportivas privadas (como canchas de fútbol, gimnasios, salones) son las más elegidas con el 62,9 % de las menciones, seguidas por los espacios públicos (calles, parques, plazas, etc.) con el 52,8 % y por las instalaciones deportivas públicas (45,6 %), los clubes (44,2 %) y los hogares (43,1 %). Asimismo, dos de cada tres practicantes (61,5 %) pagan dinero para hacer deporte y/o actividad física, lo que vuelve a poner de relieve la existencia de ciertas barreras para la práctica, esta vez en términos de recursos económicos.

La práctica de deporte y actividad física tiende a ser más recreativa que competitiva. El 37,7 % dijo participar de competencias organizadas como torneos, carreras o ligas, mientras que el 61,3 % dijo no participar. Los varones muestran una tendencia mucho mayor que las mujeres a competir, al igual que las personas jóvenes por sobre las de edad más avanzada (la mitad de las personas de entre 16 y 29 años participa de competencias organizadas). En este sentido, el deporte competitivo es sustancialmente un deporte masculino y de jóvenes. Este dato se verifica al notar que el 15,3 % de quienes practican están federados/as o son deportistas de alto rendimiento, siendo el doble los varones con ese status que las mujeres.

Entre los motivos que llevan a la gente a practicar deporte y actividad física el más mencionado fue el placer por la práctica: "porque me gusta o me divierte" es la motivación del 38,8 % de los practicantes. Las motivaciones tienen diferencias claras según el género: mientras que para las mujeres el argumento de mayor peso es la salud (35,8 %), para los varones lo es el placer y la diversión (47,1 %). Algo similar ocurre según las edades: para los y las más jóvenes el principal motivo de práctica es el placer, en tanto que para los mayores lo es la salud.

Caminar es la actividad física más realizada en el país: 71,7 % declaró caminar con fines no sólo de traslado sino como forma de practicar actividad física. En segundo lugar figura correr, practicada por el 55,4 % de los y las respondentes, y en tercer lugar andar en

bicicleta, con el 49,2 %.

El fútbol aparece en cuarto lugar con el 41,3 % y es a su vez el deporte de equipo más practicado en Argentina (de hecho hay más personas que juegan al fútbol que al resto de los deportes colectivos todos sumados). La modalidad más jugada es el fútbol 5 (o "papi fútbol"), y pese a un nivel de práctica importante de mujeres y de personas mayores de 40 años, los varones y los menores de 30 son preponderantemente quienes más lo practican. En quinto, sexto y séptimo lugar figuran respectivamente la musculación (33,7 %), la gimnasia funcional (21,5 %) y el yoga (17,1 %), tres actividades con mayoría de practicantes mujeres.

Del análisis del grupo de personas que no es practicante activa de deporte o actividad física, que constituyó el 45 % de los respondentes, surge que una de cada cuatro practicaba regularmente pero abandonó, y que tres de cada cuatro no practicaban de forma regular tampoco en el pasado. La falta de tiempo fue el principal motivo de abandono entre los que dejaron, mencionado por ocho de cada diez personas.

Entre las personas que dijeron nunca haber practicado deporte ni actividad física de manera regular, los motivos de no práctica fueron más heterogéneos. La falta de tiempo (52,3 %), la falta de dinero (49,1 %) y la falta de compañía (44,4 %) estuvieron entre los principales, todos argumentos que operan como barreras externas a las personas. Sólo el 38,7 % dijo no practicar simplemente porque no está interesado.

### Referencias Bibliográficas

- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- Archetti, E. P. (2016). Masculinidades: fútbol, tango y polo en la Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Deldragón.
- Barrancos, D. (2010). Mujeres en la sociedad argentina: una historia de cinco siglos. Buenos Aires: Sudamericana.
- Besnier, N., Brownell, S. & Carter, T. F. (2018). Antropología del deporte. Emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores Argentina.
- Branz, J. B. (2018). Machos de verdad. Masculinidad, deporte y clase en Argentina: Una etnografía sobre hombres de sectores dominantes que juegan al rugby. La Plata: Malisia Editorial.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 100, 126–131.
- Czesli, F. (2024). Llegar a Primera: cómo se forma un futbolista en Argentina. Tesis de Doctorado inédita, Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales, Universidad Nacional de San Martín.
- Del Bono, A. (2019). Trabajadores de plataformas digitales: condiciones laborales en plataformas de reparto a domicilio en Argentina. *Cuestiones de Sociología* (21), Artículo e083. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.11503/pr.11503.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.11503/pr.11503.pdf)
- Elizondo-Armendáriz, J., Guillén Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con

- variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567
- Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFYD 2009). Ministerio de Desarrollo Social, Secretaría de Deportes, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/06/enafyd\\_2011.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/06/enafyd_2011.pdf)
- Encuesta Nacional de Actividad Física & Deporte (ENAFyD) (2021). Ministerio de Turismo y Deportes. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>
- Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la población de 5 años y más (2021). Ministerio del Deporte de Chile. Recuperado de: [https://s3.amazonaws.com/page-mindep.cl-new/siqi/files/45159\\_informe\\_ejecutivo\\_enhaf\\_2021.pdf](https://s3.amazonaws.com/page-mindep.cl-new/siqi/files/45159_informe_ejecutivo_enhaf_2021.pdf)
- Garton, G. & Hijós, N. (2017). La mujer deportista en las redes sociales: un análisis de los consumos deportivos y sus producciones estéticas. *Hipertextos*, 5(8), 88-110. Recuperado de <https://revistas.unlp.edu.ar/hipertextos/article/view/7980>
- Galassi, G., & Andrada, M. (2011). Relación entre educación e ingresos en las regiones geográficas de Argentina. *Papeles de población*, 17(69), 257-290. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252011000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252011000300009&lng=es&tlng=es)
- García Ferrando, N. (1982). *Deporte y sociedad. Las Bases Sociales del Deporte en España*, Madrid.
- Gil, G. J. (2021). *Terapia de la felicidad: etnografía del running en la Argentina*. Editorial: Antropofagia.
- Guttman, A. (1978) *From ritual to record*, Columbia University Press, New York. contemporánea. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Antropofagia.
- Hijós, N. (2021). *Runners. Una etnografía en una plataforma de entrenamiento de Nike*. Buenos Aires: Gorla.
- Hijós, N., & Murzi, D. (2023). Hábitos deportivos y práctica de actividad física en la última década en Argentina. Análisis a partir de las Encuestas Nacionales de Actividad Física y Deporte de 2009 y 2021. *Educación Física y Ciencia*, 25(4), 1-19.
- Livingstone, M., Robson, P., McCarthy, S., Kiely, M., Harrington, K., Browne, P., ... Rennie, K. (2001). Physical activity patterns in a nationally representative sample of adults in Ireland. *Public Health Nutrition*, 4(5a), 1107-1116. doi:10.1079/PHN2001192
- Murzi, D. & Muguerza, E. (2023) Informe de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes 2023. Observatorio Social del Deporte UNSAM, Buenos Aires, Argetina. Recuperado de: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd\\_2023\\_-\\_digital.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_2023_-_digital.pdf)
- OMS Organización Mundial de la Salud (2020) *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra, Suiza. Recuperado de: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Piggin J (2020) What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front. Sports Act. Living* 2:72.
- Recanatti, M. (2021). Deporte y actividad física en clave comparativa. Análisis de encuestas realizadas en Argentina, países de América Latina y Europa. Observatorio Social del Deporte UNSAM-MINTURDEP, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/06/informe\\_comparativo\\_argentina\\_y\\_el\\_mundo\\_-\\_martin\\_recanatti\\_corregido\\_2.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/06/informe_comparativo_argentina_y_el_mundo_-_martin_recanatti_corregido_2.pdf)
- Seclén-Palacín, J. A., & Jacoby, E. R. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Revista Panamericana de salud pública*, 14, 255-264.
- Torres, Á. F. R., Casanova, Y. E. S., & Mejía, A. S. S. (2022). Desigualdad de género en la actividad física y deporte: Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(3), 346-369.