



Movilidad activa y deporte al aire libre en Pontevedra como contraste sociodeportivo en el contexto español

Active mobility and outdoor sport in Pontevedra as a socio-sport contrast in the Spanish context

Autores

Diego Santos González ¹
Silvia Giménez Rodríguez ²

¹ Universidad de Vigo (España)

² Universidad Rey Juan Carlos (España)

Autor de correspondencia:
Diego Santos González
diego.santos@uvigo.gal

Recibido: 04-05-26
Aceptado: 08-05-26

Cómo citar en APA

Santos González, D., & Giménez Rodríguez, S. (2026). Movilidad activa y deporte al aire libre en Pontevedra como contraste sociodeportivo en el contexto español. *Retos*, 79, 930-941. <https://doi.org/10.47197/retos.v80.119387>

Resumen

Introducción: la promoción de ciudades activas situó la movilidad peatonal y el uso deportivo del espacio público entre las prioridades de salud, movilidad y deporte. Sin embargo, caminar y practicar deporte al aire libre no constituyeron dimensiones equivalentes.

Objetivo: el estudio examinó descriptivamente el contraste entre movilidad activa cotidiana y espacios de práctica deportiva en Pontevedra, dentro del contexto español reciente.

Metodología: se realizó un estudio cuantitativo secundario, descriptivo-comparativo, basado en estudios nacionales sobre hábitos deportivos, la Encuesta de Hábitos Deportivos en España y el Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra de 2024. Se analizaron indicadores de movilidad peatonal, práctica deportiva regular, entorno de práctica, gimnasios, clubes, práctica dirigida, género y barreras percibidas.

Resultados: los resultados mostraron que Pontevedra presentó una movilidad peatonal elevada y una práctica deportiva semanal superior a España y Galicia. No obstante, la población practicante declaró practicar con mayor frecuencia en espacios cerrados que al aire libre. La ratio espacios cerrados/aire libre alcanzó 1,64 en Pontevedra, frente a 0,49 en España y 0,60 en Galicia.

Discusión: los resultados se interpretaron en diálogo con la literatura que diferencia dominios de actividad física y entornos de práctica, y que advierte que la caminabilidad no garantiza necesariamente la apropiación deportiva del espacio exterior.

Conclusiones: se concluye que la ciudad caminable no equivale necesariamente a una ciudad deportivamente orientada al aire libre. La movilidad activa, la práctica deportiva regular y los entornos reales de práctica deben analizarse como dimensiones relacionadas, pero no intercambiables.

Palabras clave

Deporte al aire libre; espacios de práctica deportiva; género; gestión deportiva; sociología del deporte.

Abstract

Introduction: the promotion of active cities placed walking mobility and the sporting use of public space among the priorities of health, mobility and sport policies. However, walking and practising outdoor sport did not constitute equivalent dimensions.

Objective: the study descriptively examined the contrast between everyday active mobility and sports practice settings in Pontevedra, within the recent Spanish context.

Methodology: a secondary quantitative, descriptive-comparative study was conducted, based on national studies on sport habits, the Spanish Survey of Sport Habits and the 2024 Report on sport habits in the municipality of Pontevedra. Indicators of walking mobility, regular sport participation, practice setting, gym membership, club membership, supervised practice, gender and perceived barriers were analysed.

Results: the results showed that Pontevedra presented high levels of walking mobility and weekly sport participation above the Spanish and Galician reference values. However, sport participants reported practising more frequently in indoor settings than outdoors. The indoor/outdoor ratio reached 1.64 in Pontevedra, compared with 0.49 in Spain and 0.60 in Galicia.

Discussion: the results were interpreted in dialogue with literature that differentiates physical activity domains and practice settings, and that warns that walkability does not necessarily guarantee the sporting appropriation of outdoor space.

Conclusions: it is concluded that a walkable city is not necessarily a city whose sport practice is mainly oriented towards outdoor settings. Active mobility, regular sport participation and actual practice settings should be analysed as related but non-interchangeable dimensions.

Keywords

Gender; outdoor sport; sociology of sports; sports practice settings; sport management.

Introducción

La promoción de ciudades activas se ha consolidado como una línea prioritaria en las políticas contemporáneas de salud pública, movilidad urbana y actividad físico-deportiva. La peatonalización, la reducción del tráfico motorizado, la mejora de la caminabilidad, la proximidad funcional y la disponibilidad de espacios públicos accesibles suelen presentarse como condiciones favorecedoras de estilos de vida físicamente activos. En este marco, la práctica deportiva al aire libre ocupa una posición relevante, al asociarse con autonomía, bajo coste, flexibilidad horaria, apropiación del espacio público y potencial democratización del acceso a la actividad físico-deportiva.

No obstante, desde una perspectiva sociodeportiva resulta necesario evitar una equivalencia automática entre ciudad caminable, movilidad activa y deporte al aire libre. Caminar para desplazarse al trabajo, al centro educativo, a la compra o a otros destinos cotidianos no tiene el mismo significado social, corporal y organizativo que correr, practicar ciclismo recreativo, entrenar en un parque o realizar actividad física dirigida en espacios exteriores. Todas estas prácticas forman parte del amplio campo de la actividad física, pero pertenecen a dominios distintos. La movilidad activa se vincula principalmente al transporte cotidiano, mientras que la práctica deportiva al aire libre pertenece al ámbito del ocio físico, del ejercicio, del deporte organizado o de la práctica autónoma.

La literatura reciente sobre actividad física ha insistido en esta necesidad de diferenciación. Las barreras y facilitadores varían según se trate de actividad física de transporte, doméstica, laboral o de ocio, por lo que no resulta adecuado tratar toda la actividad física como una magnitud homogénea (García et al., 2022). En la misma dirección, el Physical Activity and Sport Participation Framework entiende el deporte como un subconjunto de la actividad física de ocio, cuya forma concreta depende del tipo de actividad, del modo de participación, del grado de organización y del entorno en que se realiza (Westerbeek & Eime, 2021). En el ámbito de Retos, Dias et al. (2025) han mostrado el interés de conectar movilidad activa, alfabetización física y estilos de vida activos, lo que refuerza la pertinencia de diferenciar la movilidad cotidiana de otras formas de práctica físico-deportiva.

Pontevedra constituye un caso de especial interés por la singularidad de su modelo urbano. La transformación de sus políticas de movilidad ha sido descrita como el paso de una lucha contra el predominio del automóvil privado hacia una formulación positiva de la ciudad como “ciudad para caminar”, centrada en la movilidad peatonal, la proximidad, la sociabilidad en la calle y la recuperación del espacio público (Pazos-Otón et al., 2024). En este contexto, el informe local registra niveles muy elevados de movilidad peatonal cotidiana. Sin embargo, los datos locales permiten identificar una configuración aparentemente paradójica: Pontevedra presenta niveles elevados de movilidad peatonal y práctica deportiva regular, pero la población que practica deporte declara hacerlo con mayor frecuencia en espacios cerrados que al aire libre.

Este contraste no debe interpretarse como una anomalía ni como una debilidad del modelo urbano pontevedrés. Su interés reside en que obliga a distinguir entre movilidad activa, actividad física cotidiana y apropiación deportiva del espacio exterior. La ciudad caminable incrementa determinadas oportunidades de movimiento, pero la conversión de esas oportunidades en deporte al aire libre depende de condiciones adicionales. Entre ellas se encuentran el tipo de entorno disponible, la oferta deportiva pública y privada, la presencia de gimnasios y clubes, la práctica dirigida, las motivaciones de salud, la disponibilidad temporal y las desigualdades de género en el uso del espacio público.

El debate sobre el deporte al aire libre se ha visto reforzado por la literatura sobre green exercise y actividad física en entornos naturales. Diversas revisiones han señalado que la actividad física desarrollada en espacios exteriores, especialmente verdes o naturales, puede asociarse con beneficios psicológicos como mayor disfrute, afecto positivo, revitalización, bienestar subjetivo o menor percepción del esfuerzo (Lahart et al., 2019; Thompson Coon et al., 2011). Sin embargo, la evidencia comparativa frente al ejercicio en interiores debe leerse con prudencia. Los estudios disponibles muestran resultados prometedores, pero también heterogeneidad metodológica, diversidad de resultados analizados, muestras reducidas y riesgo de sesgo (Noseworthy et al., 2023). Por ello, este artículo no parte de una superioridad general de la práctica al aire libre sobre la práctica en espacios cerrados, sino de una pregunta sociodeportiva más específica. Si el deporte al aire libre constituye un recurso potencialmente accesible, flexible y relevante para la salud, conviene analizar por qué ese potencial no siempre se traduce en uso deportivo efectivo.

Además, no todo aire libre es equivalente. La literatura distingue entre ejercicio en espacios verdes urbanos, actividad física en entornos naturales, práctica en espacios azules, uso de parques, desplazamiento por calles urbanas e instalaciones exteriores. Estos contextos pueden tener significados y efectos diferentes para la práctica deportiva (Wicks et al., 2022). Esta diferenciación resulta crucial para Pontevedra. Una ciudad caminable, accesible y pacificada puede favorecer desplazamientos cotidianos a pie, pero no necesariamente ofrecer en el mismo grado los atributos paisajísticos, afectivos, simbólicos o relacionales que sostienen determinadas formas de deporte recreativo al aire libre.

La práctica deportiva contemporánea tampoco se organiza únicamente a través del espacio urbano. Depende de una arquitectura institucional y comercial formada por clubes, gimnasios, asociaciones, instalaciones municipales, programas públicos, entrenamientos dirigidos, proveedores privados y modalidades informales. La literatura sobre entornos de práctica ha mostrado que clubes, gimnasios y espacios públicos atraen perfiles, motivaciones y frecuencias diferentes (Deelen et al., 2018). Los gimnasios y centros de fitness se asocian con salud, imagen corporal, mantenimiento físico, supervisión y regularidad. Los espacios públicos permiten prácticas más flexibles y autogestionadas, aunque también más dependientes de la seguridad, la climatología, la disponibilidad de tiempo y la competencia corporal previa. En Retos, Picó-Martínez et al. (2025) han analizado las motivaciones de práctica en actividad física dirigida, una dimensión relevante para comprender por qué determinados grupos pueden preferir formatos más estructurados frente a prácticas autónomas al aire libre.

La apropiación del espacio deportivo también está atravesada por desigualdades de género. Las mujeres tienden a estar más presentes en determinados formatos de práctica dirigida, gimnasios, actividades de mantenimiento, salud o fitness, mientras que los hombres aparecen con mayor frecuencia en prácticas autónomas, competitivas o realizadas en espacios exteriores y naturales (Espada et al., 2019). Esta diferenciación no debe interpretarse como una preferencia individual aislada, sino como resultado de trayectorias deportivas, normas corporales, responsabilidades de cuidado, disponibilidad temporal, seguridad percibida y oferta institucional. La literatura sobre mujeres, actividad física y espacio público ha señalado que la seguridad percibida y las condiciones urbanas influyen de forma significativa en el uso activo de parques y espacios exteriores (Fontán-Vela et al., 2021; Peng et al., 2023).

Desde esta perspectiva, el análisis de Pontevedra no debe limitarse a oponer práctica al aire libre y práctica en espacios cerrados. La pregunta relevante es qué condiciones hacen que el espacio exterior sea apropiado como espacio deportivo por distintos grupos sociales, y qué mediaciones pueden favorecer que la práctica se desarrolle en espacios cerrados, formatos dirigidos o contextos institucionalizados.

El objetivo general de este artículo es examinar descriptivamente el contraste entre movilidad activa cotidiana y espacios de práctica deportiva en Pontevedra, situando el caso en el contexto español reciente y prestando especial atención a la comparación entre práctica al aire libre, práctica en espacios cerrados, gimnasios, clubes, práctica dirigida y diferencias de género.

A partir de este objetivo, el estudio plantea cuatro preguntas de investigación.

PI1. ¿Cómo ha evolucionado la presencia del aire libre y de los espacios cerrados en los hábitos deportivos españoles?

PI2. ¿Presenta Pontevedra una configuración diferenciada respecto a España y Galicia en movilidad activa, práctica deportiva regular y entorno habitual de práctica?

PI3. ¿Qué papel descriptivo tienen las mediaciones organizativas, como gimnasios, clubes y práctica dirigida, en la configuración local de la práctica?

PI4. ¿Qué diferencias por sexo se observan en la práctica en espacios cerrados y en la práctica dirigida?

Estas preguntas se formulan de acuerdo con el alcance descriptivo y comparativo de los datos disponibles. El estudio no pretende estimar relaciones causales individuales, sino identificar una configuración sociodeportiva agregada a partir de indicadores armonizados, diferencias porcentuales y ratios descriptivos.

Método

Diseño del estudio

Se realizó un estudio cuantitativo secundario, de carácter descriptivo-comparativo, basado en la explotación armonizada de fuentes estadísticas nacionales y de un estudio local reciente sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra. El diseño se orientó a identificar una configuración sociodeportiva específica, definida por la relación entre movilidad activa cotidiana, práctica deportiva regular y entorno habitual de práctica.

El recurso al análisis secundario resulta adecuado cuando el objetivo de investigación consiste en reorganizar datos ya existentes para formular nuevas preguntas, establecer comparaciones no desarrolladas en los informes originales o producir una interpretación analítica distinta a partir de fuentes disponibles (Hakim, 1982; Dale et al., 1988). En este caso, la estrategia permite articular fuentes nacionales y locales alrededor de una pregunta concreta. No se buscó explicar individualmente por qué una persona practica al aire libre o en espacios cerrados, sino identificar un contraste sociodeportivo relevante en Pontevedra y situarlo en el contexto español.

La estrategia metodológica respondió a dos criterios. En primer lugar, se priorizaron indicadores comparables dentro de cada serie estadística, evitando fusionar categorías conceptualmente próximas pero metodológicamente distintas. En segundo lugar, se mantuvo como comparación principal entre España, Galicia y Pontevedra la misma arquitectura adoptada por el informe local de Pontevedra, que utilizó como referencia la Encuesta de Hábitos Deportivos 2022 y la Encuesta Europea de Salud en España 2020. Los datos estatales de 2024/25 se incorporaron como actualización contextual de la tendencia nacional, pero no sustituyeron retrospectivamente las referencias comparativas utilizadas por el estudio local.

Fuentes, indicadores y comparabilidad

El análisis se apoyó en tres grupos de fuentes. En primer lugar, los estudios de hábitos deportivos del Centro de Investigaciones Sociológicas y el Consejo Superior de Deportes correspondientes a 1995, 2000, 2005 y 2010, utilizados como antecedente histórico de los lugares de práctica. En segundo lugar, las ediciones 2015, 2020, 2022 y 2024/25 de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España, operación estadística oficial dirigida a población de 15 años en adelante. En tercer lugar, se utilizó el Informe sobre hábitos deportivos no Concello de Pontevedra, elaborado por el Observatorio Galego do Deporte en colaboración con el Concello de Pontevedra (Observatorio Galego do Deporte, 2024).

El informe local de Pontevedra constituye la fuente principal del caso. Se basó en una encuesta telefónica CATI realizada entre el 11 y el 18 de junio de 2024, con una muestra de 385 personas mayores de 15 años censadas en el municipio. El universo de referencia fue la población municipal mayor de 15 años, estimada en 71.290 personas a fecha 2 de febrero de 2024. El diseño muestral fue estratificado por sexo y edad, con un nivel de confianza del 95% y un error muestral del 5%.

Tabla 1. Fuentes, indicadores y nivel de comparabilidad.

Fuente	Años	Indicadores utilizados	Función en el estudio	Nivel de comparabilidad
Estudios CIS/CSD sobre hábitos deportivos	1995, 2000, 2005, 2010	Instalaciones públicas, lugares abiertos públicos, casa, gimnasio privado	Contextualizar históricamente la presencia de espacios abiertos	Contextualización histórica
Encuesta de Hábitos Deportivos en España	2015, 2020, 2022, 2024/25	Práctica deportiva, aire libre, espacios cerrados, indiferente	Analizar la evolución reciente del entorno de práctica en España	Comparabilidad fuerte dentro de la serie
Encuesta de Hábitos Deportivos en España	2022	Práctica anual, práctica semanal, aire libre, espacios cerrados, gimnasios, clubes, barreras	Referencia estatal y gallega utilizada por el informe local	Comparabilidad parcial con Pontevedra
Encuesta Europea de Salud en España	2020	Caminar más de diez minutos todos los días, bicicleta para desplazarse	Contextualizar la movilidad activa cotidiana	Contextualización no equivalente a práctica deportiva
Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra	2024	Movilidad activa, práctica deportiva, aire libre, espacios cerrados, gimnasios, clubes, práctica dirigida, sexo y barreras	Analizar el caso local	Fuente principal del caso

Nota. Elaboración propia. La comparación España-Galicia-Pontevedra reproduce el criterio metodológico del informe local de Pontevedra. Los datos estatales de 2024/25 se utilizan como actualización contextual de la tendencia nacional, pero no sustituyen la comparación original basada en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022.

La unidad de análisis varió según la fuente y el indicador. Los indicadores de práctica anual, práctica semanal, movilidad peatonal, uso de bicicleta, abono a gimnasios, abono a clubes o asociaciones y barreras para la práctica se interpretaron sobre población total, salvo que la fuente especificara otra base. Los indicadores de entorno de práctica, lugares habituales, modalidades y tipo de práctica se interpretaron sobre población que practica deporte o actividad física.

Para reforzar la trazabilidad del análisis, cada indicador fue vinculado internamente con su fuente original, año, base de cálculo y tabla o apartado de procedencia. Esta matriz de control no se incorporó al cuerpo del texto para evitar redundancia, pero guió la armonización de los indicadores y la revisión de las comparaciones descriptivas.

Estrategia de análisis descriptivo

La estrategia analítica combinó cuatro procedimientos descriptivos. Primero, se reconstruyeron series temporales para identificar cambios en los lugares y entornos de práctica deportiva. La serie 1995-2010 se empleó como antecedente histórico, mientras que la serie 2015-2024/25 se utilizó para analizar la evolución reciente del entorno preferente de práctica. Esta separación evita construir una falsa continuidad entre categorías próximas pero no idénticas, como lugares abiertos públicos y aire libre.

Segundo, se calcularon diferencias en puntos porcentuales entre territorios. Para los indicadores comparados entre España, Galicia y Pontevedra, se estimó la diferencia Pontevedra-España y Pontevedra-Galicia mediante la resta directa entre porcentajes. Estas diferencias se interpretaron como contrastes descriptivos y no como estimaciones inferenciales, dado que las fuentes no proceden de una encuesta única aplicada simultáneamente en los tres territorios.

Tercero, se construyó una ratio espacios cerrados/aire libre, calculada como el porcentaje de práctica en espacios cerrados dividido entre el porcentaje de práctica al aire libre. Los valores inferiores a 1 indican predominio relativo del aire libre, mientras que los valores superiores a 1 indican predominio relativo de los espacios cerrados. Cuarto, se calcularon brechas por sexo en la práctica en espacios cerrados y en la práctica dirigida, estimadas como diferencia en puntos porcentuales entre mujeres y hombres.

No se realizaron pruebas de significación estadística entre España, Galicia y Pontevedra porque los datos proceden de fuentes con diseños, años de referencia y bases de cálculo no plenamente equivalentes. Tampoco se calcularon intervalos de confianza para todos los indicadores, dado que los informes agregados no proporcionan siempre las bases muestrales exactas por subgrupo o por indicador. Esta decisión evita introducir una falsa precisión estadística. Los resultados deben interpretarse como evidencia descriptiva y comparativa sobre una configuración sociodeportiva agregada, no como estimaciones causales ni como asociaciones individuales entre variables.

Consideraciones éticas

El estudio utilizó fuentes secundarias y datos agregados, sin identificación de personas participantes. Por tanto, no implicó recogida directa de datos personales por parte de los autores. El análisis se realizó respetando la finalidad estadística de las fuentes originales, sin intentar identificar sujetos, hogares o unidades territoriales inferiores a las publicadas.

Resultados

Evolución española de los espacios de práctica deportiva

Los estudios CIS/CSD de 1995, 2000, 2005 y 2010 muestran que los lugares abiertos públicos han formado parte de los hábitos deportivos españoles desde antes de la consolidación reciente de los discursos sobre ciudad activa y deporte al aire libre. En esta serie histórica, el porcentaje de practicantes que declara utilizar lugares abiertos públicos aumenta del 36,0% en 1995 al 43,7% en 2010. Estos datos no son directamente equivalentes a la categoría “aire libre” utilizada desde 2015, pero permiten contextualizar la presencia histórica del espacio abierto en la práctica deportiva española.

La serie reciente de la Encuesta de Hábitos Deportivos muestra una evolución diferenciada. Entre 2015 y 2022, la práctica al aire libre mantiene una notable estabilidad, con valores del 45,9% en 2015, 47,1% en 2020 y 45,3% en 2022. Durante el mismo periodo, la práctica en espacios cerrados desciende ligeramente, del 24,0% al 22,3%, mientras que la categoría indiferente aumenta hasta el 32,4%. En 2024/25, la práctica al aire libre desciende hasta el 32,5%, la práctica en espacios cerrados aumenta hasta el 32,1% y la categoría indiferente alcanza el 35,4%. La ratio espacios cerrados/aire libre pasa de valores inferiores a 0,55 entre 2015 y 2022 a 0,99 en 2024/25.

Tabla 2. Evolución del entorno preferente de práctica deportiva en España, 2015-2024/25

Año	Base de cálculo	Aire libre	Espacios cerrados	Indiferente	Ratio espacios cerrados/aire libre
2015	Población practicante	45,9	24,0	30,1	0,52
2020	Población practicante	47,1	23,1	29,8	0,49
2022	Población practicante	45,3	22,3	32,4	0,49
2024/25	Población practicante	32,5	32,1	35,4	0,99

Nota. Elaboración propia a partir de las Encuestas de Hábitos Deportivos en España 2015, 2020, 2022 y 2024/25. Los porcentajes se calculan sobre población que practicó deporte. La ratio espacios cerrados/aire libre se calcula dividiendo el porcentaje de práctica en espacios cerrados entre el porcentaje de práctica al aire libre. La serie 2024/25 se utiliza como actualización contextual de la tendencia nacional.

Movilidad activa, práctica deportiva y entorno de práctica en Pontevedra

Pontevedra presenta valores elevados tanto en movilidad activa cotidiana como en práctica deportiva regular. El 67,8% de la población declara caminar más de diez minutos seguidos todos los días para desplazarse, una proporción superior a la media española y muy por encima de la media gallega. La práctica deportiva también presenta valores altos. El 66,3% de la población pontevedresa declara haber practicado deporte al menos una vez al año y el 59,3% lo hace al menos una vez por semana.

La comparación territorial se presenta siguiendo el criterio metodológico del informe local de Pontevedra. Por tanto, los valores de España y Galicia funcionan como referencias contextuales y no como equivalencias estrictas derivadas de una encuesta única aplicada simultáneamente en los tres territorios.

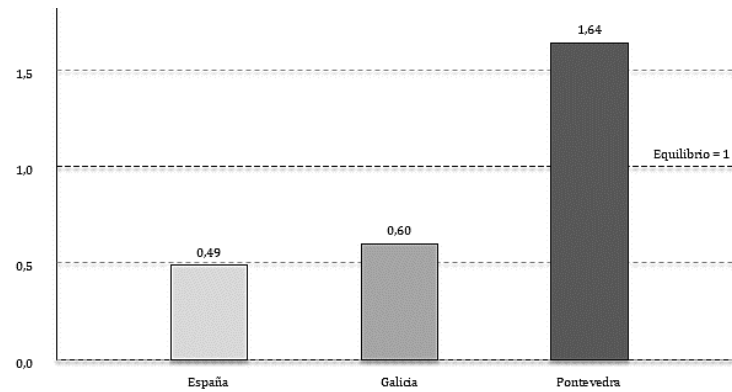
Tabla 3. Movilidad activa, práctica deportiva, entorno de práctica y diferencias territoriales

Indicador	Base de cálculo	ES	GAL	PO	Dif. PO-ES	Dif. PO-GAL
Camina más de 10 minutos todos los días	Población total	47,5	36,8	67,8	+20,3	+31,0
Usa bicicleta para desplazarse	Población total	7,8	8,9	11,9	+4,1	+3,0
Practica deporte al menos una vez al año	Población total	57,3	49,8	66,3	+9,0	+16,5
Practica deporte al menos una vez por semana	Población total	52,5	46,1	59,3	+6,8	+13,2
Practica al aire libre	Población practicante	45,3	43,8	30,3	-15,0	-13,5
Practica en espacios cerrados	Población practicante	22,3	26,1	49,6	+27,3	+23,5
Indiferente respecto al entorno	Población practicante	32,4	30,1	20,1	-12,3	-10,0
Ratio espacios cerrados/aire libre	Población practicante	0,49	0,60	1,64	+1,15	+1,04

Nota. Elaboración propia a partir de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 y el Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra 2024. Las diferencias se expresan en puntos porcentuales, salvo en la ratio espacios cerrados/aire libre, donde se expresa la diferencia absoluta entre ratios. La comparación reproduce el criterio metodológico del informe local de Pontevedra y debe interpretarse como comparación contextual. Cuando se detectaron discrepancias menores entre reproducciones secundarias y fuentes oficiales, se priorizó la fuente primaria oficial.

Pontevedra registra valores superiores a las referencias estatal y gallega en movilidad peatonal diaria, práctica deportiva anual y práctica deportiva semanal. La diferencia es especialmente elevada en el indicador de caminar más de diez minutos todos los días, con +20,3 puntos respecto a España y +31,0 respecto a Galicia. Sin embargo, esta mayor movilidad activa y esta mayor práctica deportiva regular no se traducen en una orientación mayoritaria hacia la práctica al aire libre. Pontevedra presenta -15,0 puntos en práctica al aire libre respecto a España y -13,5 respecto a Galicia, mientras que la práctica en espacios cerrados supera en +27,3 puntos el valor estatal y en +23,5 puntos el valor gallego.

Figura 1. Ratio espacios cerrados/aire libre en España, Galicia y Pontevedra.



Nota. Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 y del *Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra 2024*. La ratio se calcula dividiendo el porcentaje de práctica en espacios cerrados entre el porcentaje de práctica al aire libre. Los valores inferiores a 1 indican predominio relativo del aire libre y los valores superiores a 1 indican predominio relativo de los espacios cerrados. La comparación debe interpretarse como contextual.

Mediaciones organizativas de la práctica deportiva

La mayor presencia de los espacios cerrados en Pontevedra coexiste con una fuerte mediación organizativa de la práctica deportiva. El 36,3% de la población declara estar abonada a gimnasios, lo que supone +15,7 puntos respecto a España y +21,7 respecto a Galicia. También es superior la vinculación con clubes o asociaciones deportivas. En Pontevedra, el 21,8% de la población declara estar abonada a clubes o asociaciones, con +8,0 puntos respecto a España y +7,4 respecto a Galicia.

Tabla 4. Mediaciones organizativas de la práctica deportiva y diferencias territoriales.

Indicador	Base de cálculo	ES	GAL	PO	Dif. PO-ES	Dif. PO-GAL
Abono a gimnasios	Población total	20,6	14,6	36,3	+15,7	+21,7
Abono a gimnasios públicos	Población total	6,5	5,7	11,9	+5,4	+6,2
Abono a gimnasios privados	Población total	17,9	12,3	24,4	+6,5	+12,1
Abono a clubes o asociaciones deportivas	Población total	13,8	14,4	21,8	+8,0	+7,4
Abono a clubes o asociaciones públicas	Población total	5,1	5,0	7,5	+2,4	+2,5
Abono a clubes o asociaciones privadas	Población total	9,3	9,5	14,3	+5,0	+4,8

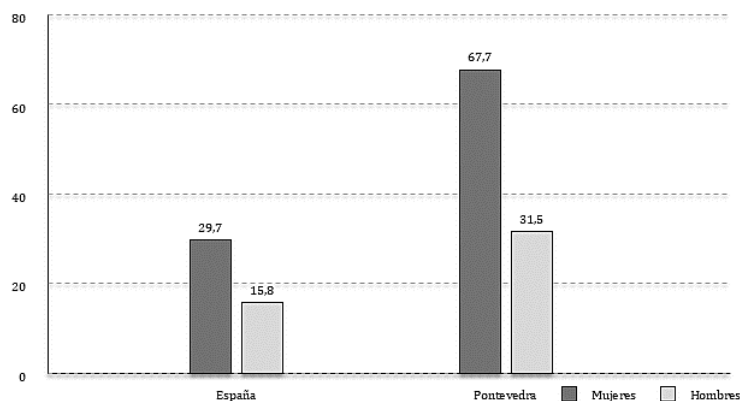
Nota. Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 y del *Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra 2024*. Los porcentajes se calculan sobre población total, salvo indicación contraria en la fuente original. Las diferencias se expresan en puntos porcentuales y deben interpretarse como contrastes descriptivos contextuales

El tipo de práctica aporta un segundo indicador en la misma dirección. En Pontevedra, el 44,3% de la población que practica actividad física declara hacerlo de forma libre, el 26,3% mediante práctica dirigida y el 29,9% de forma indistinta. Aunque la práctica libre es la categoría más frecuente, la práctica dirigida tiene un peso relevante y se distribuye de forma desigual por sexo. Entre las mujeres alcanza el 38,3%, frente al 14,2% entre los hombres.

Género y barreras percibidas

La variable sexo introduce una diferencia relevante en la apropiación de los espacios de práctica. En Pontevedra, el 67,7% de las mujeres que practican deporte lo hacen habitualmente en espacios cerrados, frente al 31,5% de los hombres. La brecha es de 36,2 puntos porcentuales. En España también existe una diferencia por sexo, aunque de menor magnitud, ya que el 29,7% de las mujeres y el 15,8% de los hombres declaran practicar en espacios cerrados, con una brecha de 13,9 puntos. La brecha pontevedresa supera así en +22,3 puntos la brecha estatal.

Figura 2. Práctica en espacios cerrados según sexo en España y Pontevedra.



Nota. Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022 y del *Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra 2024*. Los porcentajes se calculan sobre población que practica deporte o actividad física, según la fuente utilizada. La comparación debe interpretarse como contextual debido a las diferencias de fuente y año de referencia.

Tabla 5. Género, práctica dirigida y barreras percibidas en Pontevedra

Indicador	Base de cálculo	Mujeres	Hombres	Total	Brecha mujeres-hombres
Practica en espacios cerrados	Población practicante	67,7	31,5	49,6	+36,2
Práctica dirigida	Población practicante	38,3	14,2	26,3	+24,1
Falta de tiempo como barrera principal	Población total	n.d.	n.d.	57,4	n.d.
Falta de instalaciones como barrera principal	Población total	n.d.	n.d.	0,3	n.d.

Nota. Elaboración propia a partir del Informe sobre hábitos deportivos en el Concello de Pontevedra 2024. Los indicadores de práctica en espacios cerrados y práctica dirigida se calculan sobre población que practica deporte o actividad física, según la fuente local. Las barreras percibidas se expresan sobre la muestra total. La brecha mujeres-hombres se calcula como diferencia en puntos porcentuales entre mujeres y hombres. n.d. indica dato no disponible desagregado por sexo en la fuente utilizada.

Con las cautelas derivadas del tamaño muestral, la falta de instalaciones no aparece como una barrera destacada en la muestra local. Solo el 0,3% la señala como barrera principal, frente al 57,4% que indica la falta de tiempo. Este resultado no permite descartar problemas específicos de accesibilidad o adecuación de espacios, pero sí sugiere que la percepción general de falta de instalaciones no ocupa un lugar central entre las barreras declaradas.

Síntesis de resultados

Los resultados muestran una disociación descriptiva entre movilidad activa cotidiana y práctica deportiva al aire libre en Pontevedra. La ciudad presenta valores superiores a las referencias estatal y gallega en desplazamiento peatonal diario, práctica deportiva anual y práctica deportiva semanal. Sin embargo, estos valores coexisten con una menor presencia relativa de la práctica al aire libre y con una mayor presencia de la práctica en espacios cerrados. La evidencia agregada permite sostener descriptivamente que la ciudad caminable no genera automáticamente una orientación deportiva hacia el aire libre.

Discusión

Los resultados permiten matizar una premisa frecuente en los discursos sobre ciudad activa. Una ciudad caminable, con alta movilidad peatonal y condiciones urbanas favorables para el desplazamiento cotidiano, no implica necesariamente una orientación mayoritaria hacia la práctica deportiva al aire libre. La magnitud de las diferencias observadas refuerza la relevancia del caso. Pontevedra supera a España y Galicia en movilidad peatonal diaria y práctica deportiva semanal, pero presenta simultáneamente una menor presencia relativa de práctica al aire libre y una mayor presencia de práctica en espacios cerrados.

Este hallazgo confirma la necesidad de distinguir entre movilidad activa cotidiana, actividad física y práctica deportiva. Caminar para desplazarse pertenece principalmente al dominio del transporte activo, mientras que practicar deporte al aire libre se sitúa en el ámbito del ocio físico, del ejercicio organizado o autónomo y de la apropiación deportiva del espacio exterior. La literatura sobre dominios de actividad física ha señalado que las barreras y facilitadores varían según el ámbito de práctica considerado (García et al., 2022). Los datos disponibles muestran que Pontevedra registra niveles elevados de movilidad peatonal, pero esa movilidad no se convierte automáticamente en práctica deportiva al aire libre.

El contraste pontevedrés también obliga a matizar una lectura excesivamente urbanística de la práctica deportiva. La caminabilidad, la proximidad urbana y el tráfico calmado favorecen los desplazamientos cotidianos, pero la práctica deportiva al aire libre requiere condiciones adicionales, como tiempo disponible, motivación específica, familiaridad corporal con la actividad, seguridad percibida, acompañamiento social y reconocimiento del espacio exterior como lugar legítimo de entrenamiento. Esta diferencia coincide con trabajos que muestran que las asociaciones entre entorno construido y actividad física son más consistentes para caminar por transporte que para actividad recreativa específica (Kajosaari & Laatikainen, 2020).

La literatura sobre green exercise ayuda a situar el interés del deporte al aire libre, aunque no justifica una jerarquía simple entre aire libre y espacios cerrados. Las revisiones disponibles sugieren que la actividad física en entornos exteriores, especialmente verdes o naturales, puede favorecer disfrute, afecto positivo, revitalización o bienestar subjetivo (Lahart et al., 2019; Thompson Coon et al., 2011). No obstante, la evidencia comparativa frente al ejercicio en interiores sigue siendo heterogénea y metodológicamente limitada (Noseworthy et al., 2023). Por ello, el valor del deporte al aire libre debe entenderse como potencial urbano, sanitario y social, no como superioridad universal frente a otras formas de práctica.

La mayor presencia de espacios cerrados en Pontevedra no debe interpretarse como debilidad deportiva. Los resultados muestran una ciudad con alta práctica semanal, fuerte vinculación con gimnasios, clubes y asociaciones, y presencia relevante de práctica dirigida. Esta estructura permite interpretar Pontevedra como una ecología deportiva densa, en la que la actividad física se canaliza a través de recursos organizados, comerciales y asociativos. La práctica en espacios cerrados puede ofrecer regularidad, supervisión, protección climática, socialización, adaptación a objetivos de salud y mayor previsibilidad. Deelen et al. (2018) muestran que los distintos entornos de práctica atraen perfiles y motivaciones diferenciadas, lo que ayuda a comprender por qué la existencia de espacio público favorable no elimina el atractivo de gimnasios, clubes o actividades dirigidas.

La dimensión de género refuerza esta interpretación. La brecha entre mujeres y hombres en la práctica en espacios cerrados es mucho mayor en Pontevedra que en España. Esta pauta es coherente con estudios que han identificado una mayor presencia femenina en gimnasios, empresas de servicios deportivos, actividades de mantenimiento, salud y fitness, frente a una mayor presencia masculina en prácticas autónomas o realizadas en espacios exteriores y naturales (Espada et al., 2019). Los datos agregados no permiten aislar causalmente los motivos de esta diferencia, pero la literatura ayuda a formular una interpretación plausible. Las mujeres pueden encontrar en los espacios cerrados y en las actividades dirigidas mayor seguridad, acompañamiento, previsibilidad horaria y adecuación a motivaciones de salud o bienestar. La investigación sobre mujeres, actividad física y espacio público ha mostrado que iluminación, visibilidad, presencia de otras personas, mantenimiento, acoso y miedo condicionan de forma significativa el uso activo de parques y espacios exteriores (Fontán-Vela et al., 2021; Peng et al., 2023).

Esta cuestión tiene implicaciones directas para la política deportiva municipal. En Pontevedra, la falta de instalaciones aparece con una frecuencia muy baja como barrera principal, mientras que la falta de tiempo ocupa un lugar destacado. Este dato no permite descartar problemas específicos de accesibilidad o adecuación de espacios, pero desplaza la interpretación desde el déficit general de equipamientos hacia otros planos, como la organización de los recursos existentes, la compatibilidad horaria, la proximidad, la seguridad percibida y los formatos de práctica. Desde esta perspectiva, la promoción del deporte al aire libre no debería basarse únicamente en la disponibilidad de calles, parques o sendas, sino también en programas de iniciación, grupos guiados, horarios compatibles, acompañamiento técnico, mejora de la seguridad percibida y conexión entre instalaciones deportivas y espacio público.

El caso invita a pensar la ciudad activa desde una lógica de ecología de práctica. La ciudad no se compone únicamente de calles caminables, parques o sendas. También incluye gimnasios, clubes, asociaciones, instalaciones públicas y privadas, programas municipales, actividades dirigidas, eventos deportivos, redes de sociabilidad y culturas corporales. El objetivo de la política deportiva no debería ser sustituir la práctica en espacios cerrados por la práctica al aire libre, sino ampliar las posibilidades reales de práctica y conectar mejor ambos entornos. Los indicadores de práctica al aire libre, práctica en espacios cerrados, práctica dirigida, abono a gimnasios, pertenencia a clubes y barreras percibidas podrían incorporarse de forma sistemática a los diagnósticos municipales de deporte y actividad física.

El estudio presenta varias limitaciones. La primera deriva del uso de datos secundarios agregados, lo que impide estimar relaciones individuales entre movilidad peatonal, sexo, edad, estudios, práctica dirigida, abono a gimnasio y entorno de práctica. La segunda se refiere a la comparabilidad entre fuentes, ya que la comparación España-Galicia-Pontevedra reproduce la arquitectura metodológica del informe local y debe interpretarse como contextual. La tercera afecta a la ausencia de información geográfica detallada sobre los espacios concretos de práctica. Futuras investigaciones podrían avanzar mediante microdatos locales, análisis georreferenciados y técnicas cualitativas que permitan conocer cómo distintos grupos sociales interpretan el deporte al aire libre, la seguridad, la exposición corporal, el tiempo disponible y la preferencia por formatos dirigidos.

La principal aportación del estudio es mostrar que Pontevedra no contradice el modelo de ciudad activa, sino que lo complejiza. Una ciudad puede facilitar de manera excepcional el desplazamiento peatonal y, al mismo tiempo, organizar buena parte de su práctica deportiva regular mediante espacios cerrados, gimnasios, clubes y actividades dirigidas. Las ciudades activas no deberían evaluarse únicamente mediante indicadores de movilidad peatonal ni mediante tasas generales de práctica deportiva. Es necesario analizar los dominios de actividad, los entornos reales de práctica y las mediaciones que hacen posible o improbable que el espacio exterior se convierta en espacio deportivo.

Conclusiones

El estudio permite sostener que la movilidad activa cotidiana y la práctica deportiva al aire libre deben analizarse como dimensiones relacionadas, pero no equivalentes. El caso de Pontevedra muestra esta distinción. La ciudad presenta niveles elevados de desplazamiento peatonal diario y una práctica deportiva regular por encima de los valores estatales y gallegos utilizados como referencia contextual, pero su población practicante declara hacerlo con mayor frecuencia en espacios cerrados que al aire libre.

Este contraste no indica una baja cultura deportiva local ni una debilidad del modelo urbano pontevedrés. Pontevedra aparece como una ciudad altamente activa, con elevada participación deportiva, fuerte vinculación con gimnasios, clubes y asociaciones, y presencia relevante de práctica dirigida. Su interés analítico reside precisamente en mostrar que una ciudad puede ser activa por distintas vías. Puede favorecer desplazamientos cotidianos a pie, sostener una práctica deportiva regular elevada y disponer de un ecosistema deportivo denso, aunque no presente una orientación dominante hacia la práctica al aire libre.

Los resultados también muestran que la apropiación deportiva del espacio exterior no se distribuye de forma homogénea. La práctica en espacios cerrados es especialmente alta entre las mujeres, lo que sugiere que la disponibilidad de una ciudad caminable no elimina las desigualdades de género en los entornos de práctica. El deporte al aire libre no debe interpretarse, por tanto, como un recurso automáticamente democratizador. Su conversión en práctica real requiere condiciones sociales, organizativas, temporales y de seguridad que permitan su apropiación por distintos grupos sociales.

La principal conclusión del trabajo es que la ciudad caminable no equivale necesariamente a una ciudad deportivamente orientada al aire libre. Esta distinción resulta relevante para la investigación sociodeportiva y para el diseño de políticas municipales de actividad física, salud y deporte. En términos aplicados, el caso sugiere que las políticas municipales de ciudad activa deben combinar diseño urbano, programación deportiva, perspectiva de género y mediaciones organizativas para que el espacio exterior pueda convertirse en un recurso deportivo realmente apropiable.

Referencias

- Centro de Investigaciones Sociológicas. (1995). Los hábitos deportivos de los españoles (I) (Estudio n.º 2198).
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2000). *Los hábitos deportivos de los españoles (II) (Estudio n.º 2397)*.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2005). *Los hábitos deportivos de los españoles (III) (Estudio n.º 2599)*.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2010). *Hábitos deportivos en España (IV) (Estudio n.º 2833)*.
- Dale, A., Arber, S., & Procter, M. (1988). *Doing secondary analysis*. Unwin Hyman.
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PLOS ONE*, 13(10), Article e0205198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205198>
- Dias, N., Boldovskaia, A., Franco, S., Nunes Silva, M., & Carraça, E. (2025). Alfabetización física y movilidad activa en un contexto universitario: Un estudio observacional transversal. *Retos*, 62, 42–53. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.104095>
- Espada, M., Martín, M., Jiménez, V., del Hierro, D., Santacruz, J. A., & Jiménez-Beatty, J. E. (2019). Organizational aspects of adults' sports habits in Spain: Gender and social differences. *Motricidade*, 15(1), 24–32. <https://doi.org/10.6063/motricidade.13997>
- Fontán-Vela, M., Rivera-Navarro, J., Gullón, P., Díez, J., Anguelovski, I., & Franco, M. (2021). Active use and perceptions of parks as urban assets for physical activity: A mixed-methods study. *Health & Place*, 71, Article 102660. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102660>
- Garcia, L., Mendonça, G., Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Streit, I. A., Christofolletti, M., Lopes e Silva-Júnior, F., Papini, C. B., & Binotto, M. A. (2022). Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: A systematic review of reviews. *BMC Public Health*, 22, Article 1964. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14385-1>
- Hakim, C. (1982). *Secondary analysis in social research: A guide to data sources and methods with examples*. Allen & Unwin.
- Kajosaari, A., & Laatikainen, T. E. (2020). Adults' leisure-time physical activity and the neighborhood built environment: A contextual perspective. *International Journal of Health Geographics*, 19, Article 35. <https://doi.org/10.1186/s12942-020-00227-z>
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), Article 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte & Consejo Superior de Deportes. (2015). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*. Subdirección General de Estadística y Estudios.
- Ministerio de Cultura y Deporte & Consejo Superior de Deportes. (2021). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020*. División de Estadística y Estudios.
- Ministerio de Cultura y Deporte & Consejo Superior de Deportes. (2023). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022*. División de Estadística y Estudios.
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes & Consejo Superior de Deportes. (2026). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2024/25. Principales resultados*. Subdirección General de Estadística y Estudios.
- Noseworthy, M., Peddie, L., Buckler, E. J., Park, F., Pham, M., Pratt, S., Singh, A., Puterman, E., & Liu-Ambrose, T. (2023). The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: A systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 1669. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031669>
- Observatorio Galego do Deporte. (2024). *Informe sobre hábitos deportivos no Concello de Pontevedra*. Clúster da Industria do Deporte e o Benestar de Galicia y Concello de Pontevedra.
- Pazos-Otón, M., Fari, S., & Avellaneda, P. (2024). La transformación de las políticas de movilidad en Pontevedra: Una ciudad para caminar. *Ciudad y Territorio Estudios Territoriales*, 56(220), 691–708. <https://doi.org/10.37230/CyTET.2024.220.18>

- Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- Picó-Martínez, F., Fuentes, J. P., & Martínez-Gallego, R. (2025). Análisis de los motivos de práctica en la actividad física dirigida. *Retos*, 64, 825–837. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110744>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The Physical Activity and Sport Participation Framework: A policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 608593. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>
- Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1037–1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Diego Santos González
Silvia Giménez Rodríguez
Diego Santos González

diego.santos@uvigo.gal
silvia.gimenez@urjc.es
diego.santos@uvigo.gal

Autor/a
Autor/a
Traductor/a