



Encuesta 'Hábitos deportivos en España (V)'

El 47,9% de la población dice que practica "uno o varios deportes"

- El 57,9% de los encuestados asegura que les gustaría mejorar su forma física
- La principal causa para dejar de hacer deporte es la falta de tiempo, así afirma un 35% de encuestados
- Los españoles se ponen un notable respecto a su felicidad en términos generales (7,69)

Madrid, 9 de abril de 2024. El CIS ha realizado una nueva encuesta sobre los 'Hábitos deportivos en España (V)' en la que se pregunta a la ciudadanía sobre el deporte que hacen, si les gusta o no practicarlo y sobre su salud y forma física, entre otras cuestiones. La institución recupera con este estudio la serie que se venía realizando anteriormente sobre el ejercicio físico en nuestro país.

El 47,9% afirma que practica "uno o varios deportes", mientras que un 34,9% dice que "lo ha practicado, pero ya no", y un 17,1% dice que "no practica ninguno".



El 57,9% asegura que le gustaría mejorar su forma física, frente a un 26,5% que dice estar satisfecho con su estado, solo a un 14,9% no le preocupa demasiado su actual estado de forma. Solo un 5,4% considera que tiene una forma física "excelente", un 36,6% asegura que su forma es "buena" y un 42,6% dice que "aceptable". Por el contrario, un 14,8% indica que tiene una forma física entre "deficiente y francamente mala".

Estado de salud y felicidad

El 82,5% asegura que se sienten "bien o muy bien" y solo un 11,5% dicen sentirse "mal o muy mal". Un 5,5% ha contestado que "ni bien ni mal". En cuanto al bienestar propio, 86,5% afirma sentirse "bien o muy bien" y solo un 8,8% "mal o muy mal".

Sobre la felicidad en términos generales, los españoles aprueban con nota ya que se autoevalúan con un 7,69 de media sobre 10 en cuanto a si se consideran o no personas felices.

Hábitos y rutinas

Un 66,2% asegura que suele salir a andar o pasear con "el propósito de mejorar o mantener su forma física", mientras que un 33,6% no lo hace. Además, un 40,6% de los españoles dice que lo hace "todos o casi todos los días", un 14,2% "dos o tres veces por semana" y un 5,3% sale a caminar los fines de semana.

Respecto al día a día en el trabajo, un 36,6% incide en que pasa "sentado el mayor tiempo del día", un 27,4% lo pasa "caminando, con desplazamientos frecuentes", un 23,8% "pasa de pie la mayor parte del tiempo y sin hacer grandes esfuerzos". Solo un 9,5% realiza "un trabajo pesado, con grandes esfuerzos físicos".

Práctica deportiva

Sobre las personas que practican actualmente deporte, el 33,3% asegura que lo realiza "unas veces solo y otras en grupo", el 31,2% que "la mayor parte de las veces lo hace solo" y el 20,8% afirma que "con grupo de amigos".

Los motivos principales por los que practican deporte son: por la mejora o mantenimiento de la salud (74,9%), seguido del mantenimiento de la forma física (28,2%), en tercer lugar, está la opción de la diversión y pasar el tiempo (27,6%) y hay un 27,3% que asegura que lo hace porque le gusta el deporte.

Andar es el deporte más practicado entre las personas que realizan ejercicio (18,1%), la gimnasia de mantenimiento o el pilates le sigue con el 15,6%, el ciclismo lo es para el 15,1% y el running para el 13,8%.

Sobre la frecuencia con la que hacen deporte, el 70,3% dice que lo practican "tres o más veces por semana", el 27,1% asegura que "una o dos veces" y 2% que lo hace con menos frecuencia.

Donde más deporte se practica es en los gimnasios o clubs privados (39,7%), seguido del campo o espacios naturales (31,9%) y de las instalaciones públicas (27,3%). Hay un 10,5% de personas que hacen deporte en casa.

Además, el 62,8% indica que practica deporte de forma libre y autónoma, frente a un 36,5% que prefiere hacerlo con entrenador personal, monitor o club.

El deporte es...

El 88,6% coincide en que el deporte "ayuda a romper con la monotonía de la vida cotidiana", el 91,1% dice estar "muy o bastante de acuerdo" en que "es un medio para aprender a tener autodisciplina", y el 95,8% está de acuerdo en que es "una fuente de salud que ayuda a estar en forma". Y un 88,1% dice que "ayuda a hacer amigos".

Además, sobre instalaciones deportivas públicas, el 39,2% dice que son insuficientes para las necesidades de la población, frente a un 56,8% que asegura que sí lo son.

Abandono deportivo

El 35% de la ciudadanía que antes hacía ejercicio asegura que han dejado el deporte por falta de tiempo, un 22% dice que "por incompatibilidad con el trabajo/estudios", un 17,9% por salud y un 16,2% por la edad.

Sobre los que no practican nunca deporte, el principal motivo es también la falta de tiempo (37,4%), un 27,7% asegura que no le gusta hacer deporte y un 16% no lo practica por pereza.

Estos y otros datos se encuentran en el estudio 'Hábitos deportivos en España (V)', la quinta encuesta respecto a este tema que el centro ha vuelto a realizar, y que se enmarca en una serie que está disponible en nuestra web (www.cis.es). El trabajo de campo se ha

realizado del 11 al 19 de marzo y con una muestra de 8.487 entrevistas. Para cualquier consulta el teléfono de Comunicación es 91 580 76 25 / 664 470 083.