



I ESTUDIO
HÁBITOS SALUDABLES EN ESPAÑA
2017

MUESTRA

Universo: Población española a partir de 18 años de edad, representativa en cuanto a sexo, zona geográfica y hábitos saludables.

Ámbito geográfico: España

Tipo de metodología: Cuantitativa

Técnica de investigación: Encuesta Online, compuesta por 25 preguntas.

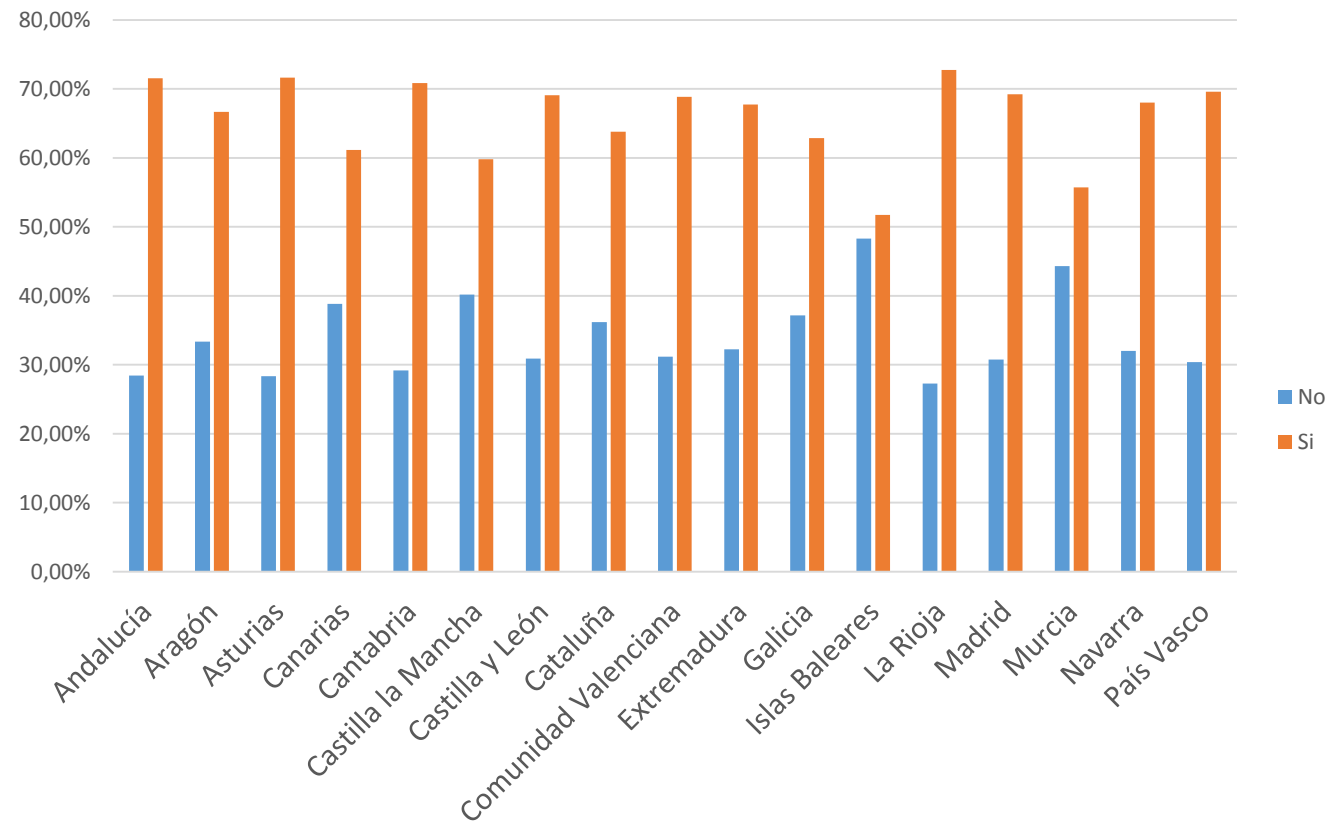
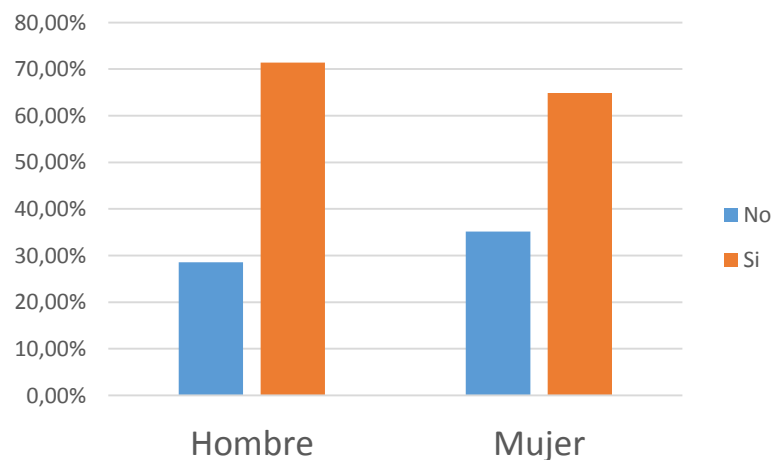
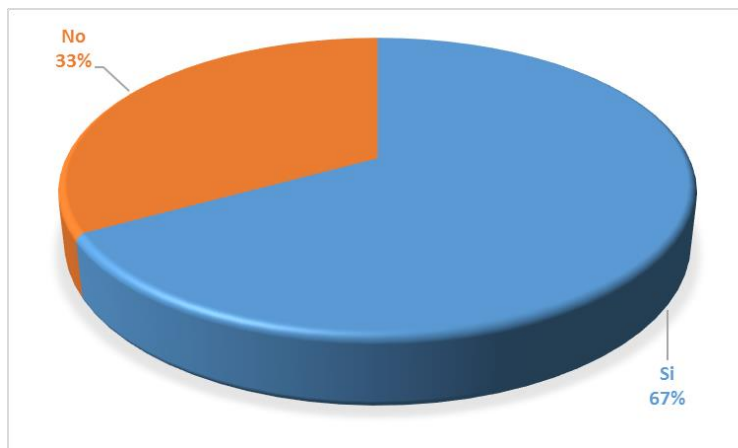
Muestra: 2.113 personas

Fecha Estudio: Diciembre 2016

* Se excluyen los datos de provincias que no cumplen con los mínimos necesarios para sacar conclusiones firmes.

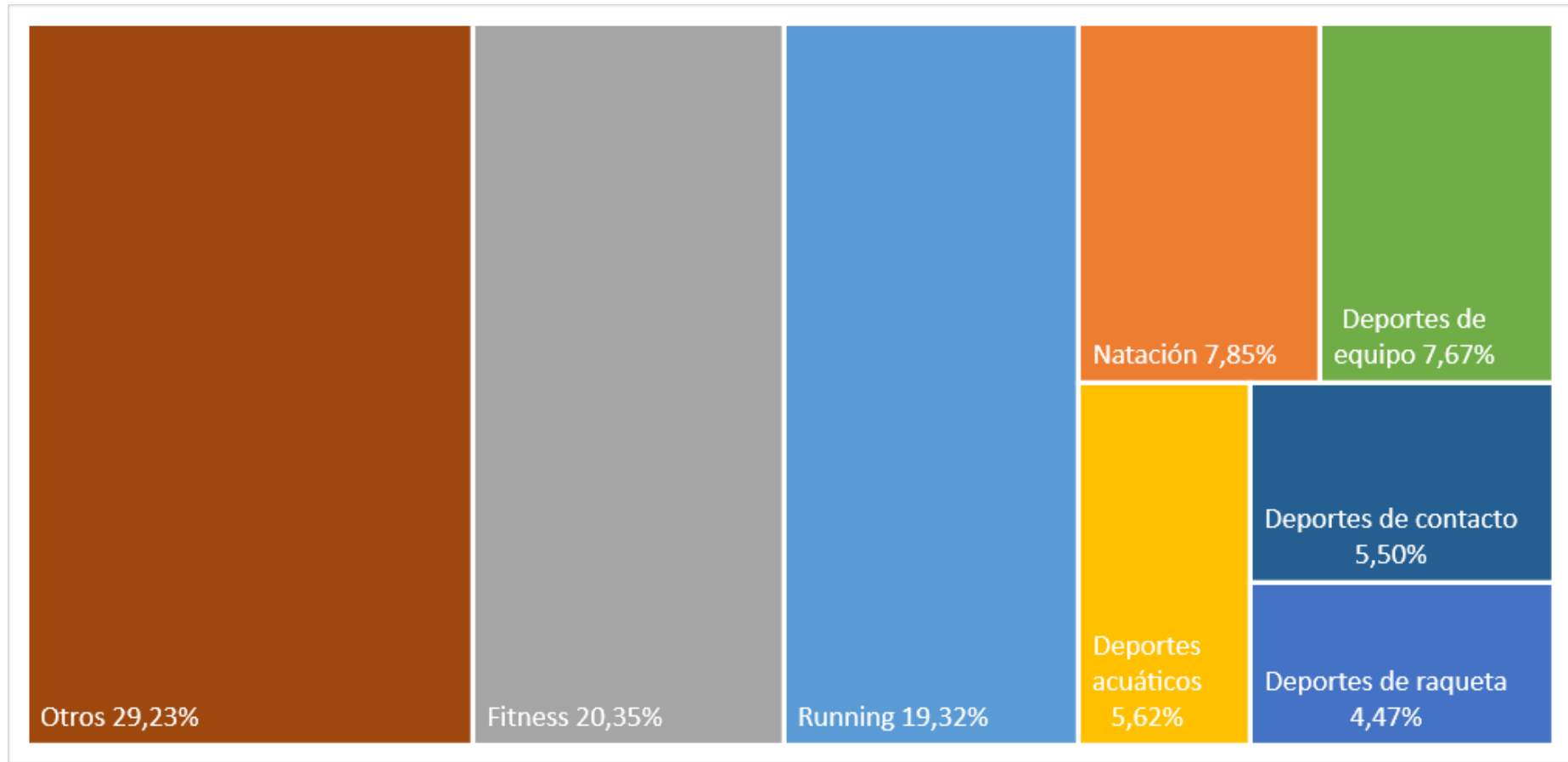


¿PRACTICAS DEPORTE?



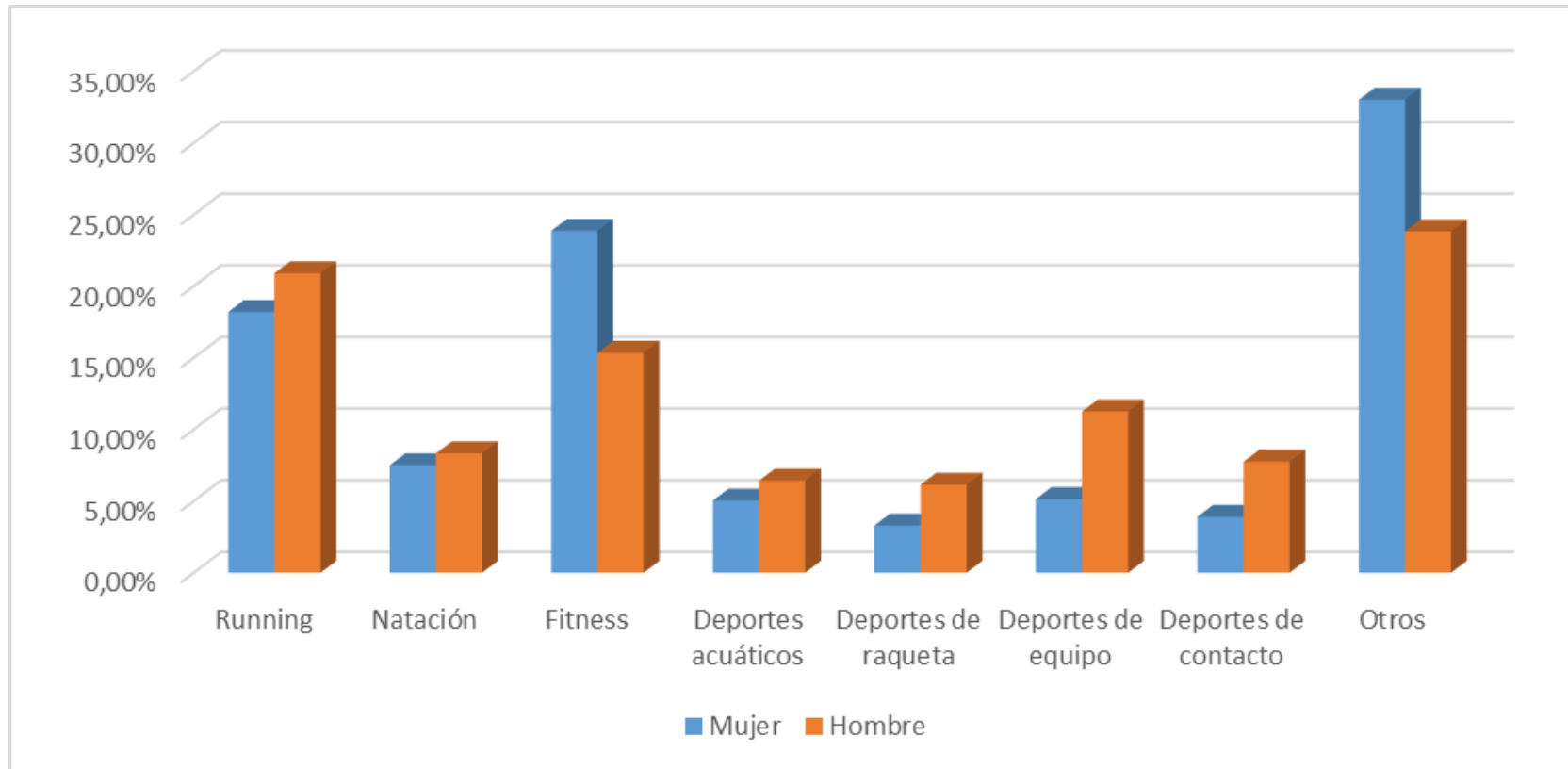
- El 67% de los encuestados practica algún tipo de deporte, siendo La Rioja, Asturias y Andalucía las Comunidades más activas. En las Islas Baleares, Murcia y Castilla-La Mancha encontramos a la población más sedentaria de España.
- Los hombres son un poco más activos que las mujeres, con un 71% que practica deporte frente a un 64%.

¿QUÉ DEPORTE PRACTICAS?



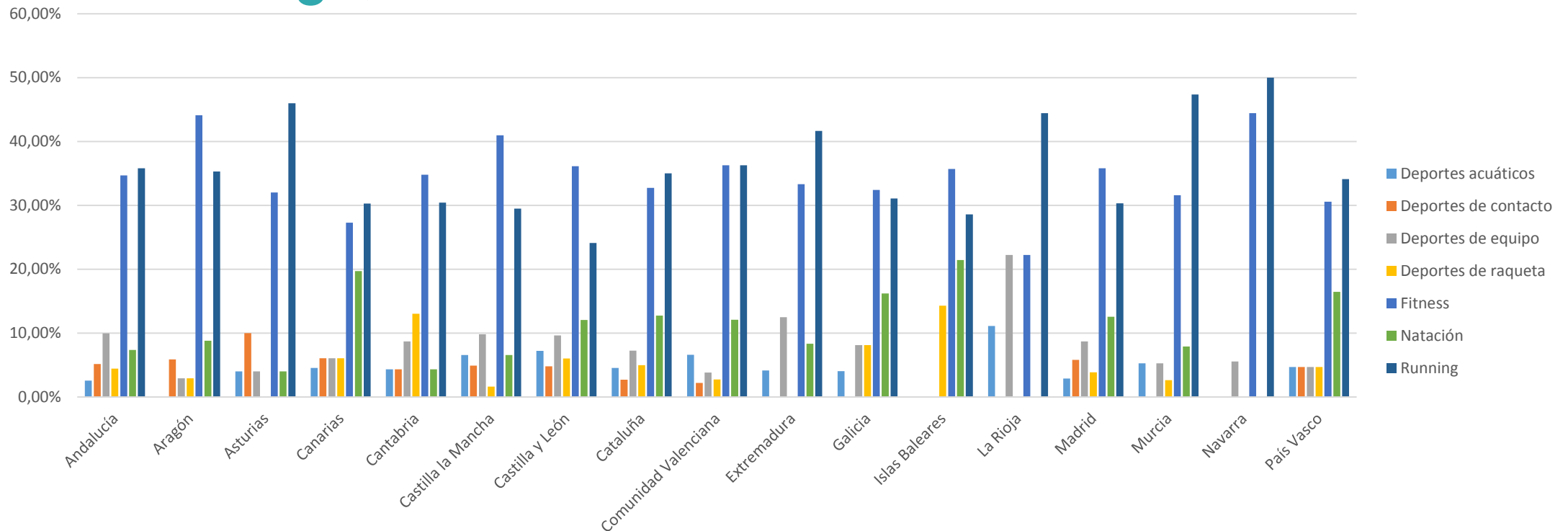
- Los deportes más practicados en España son el fitness (20,35%) y el running (19,32%).

¿QUÉ DEPORTE PRACTICAS?



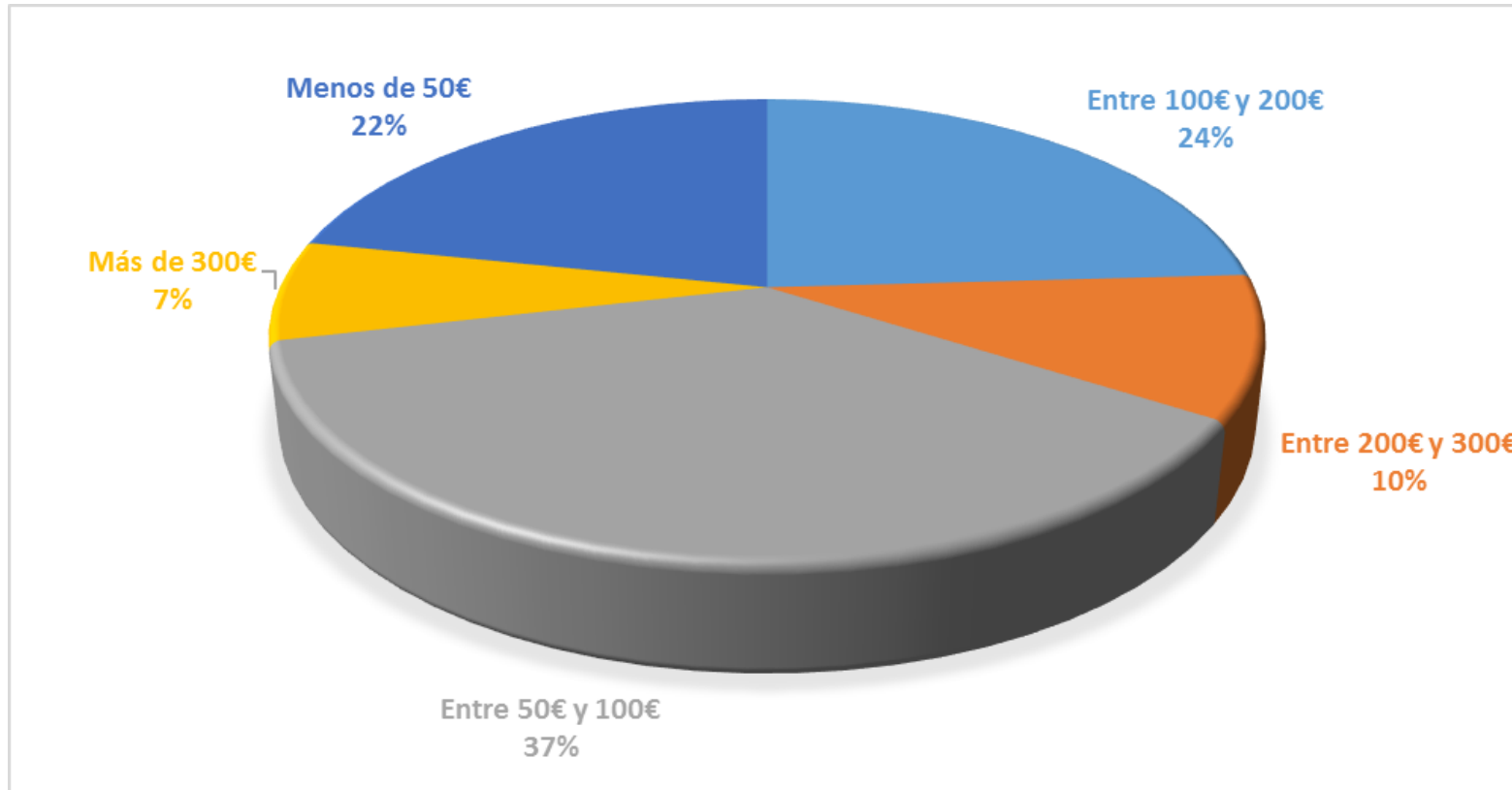
- El deporte preferido por los hombres es el running (20,91%) y el que más gusta a las mujeres es el fitness (23,87%).

¿QUÉ DEPORTE PRACTICAS?



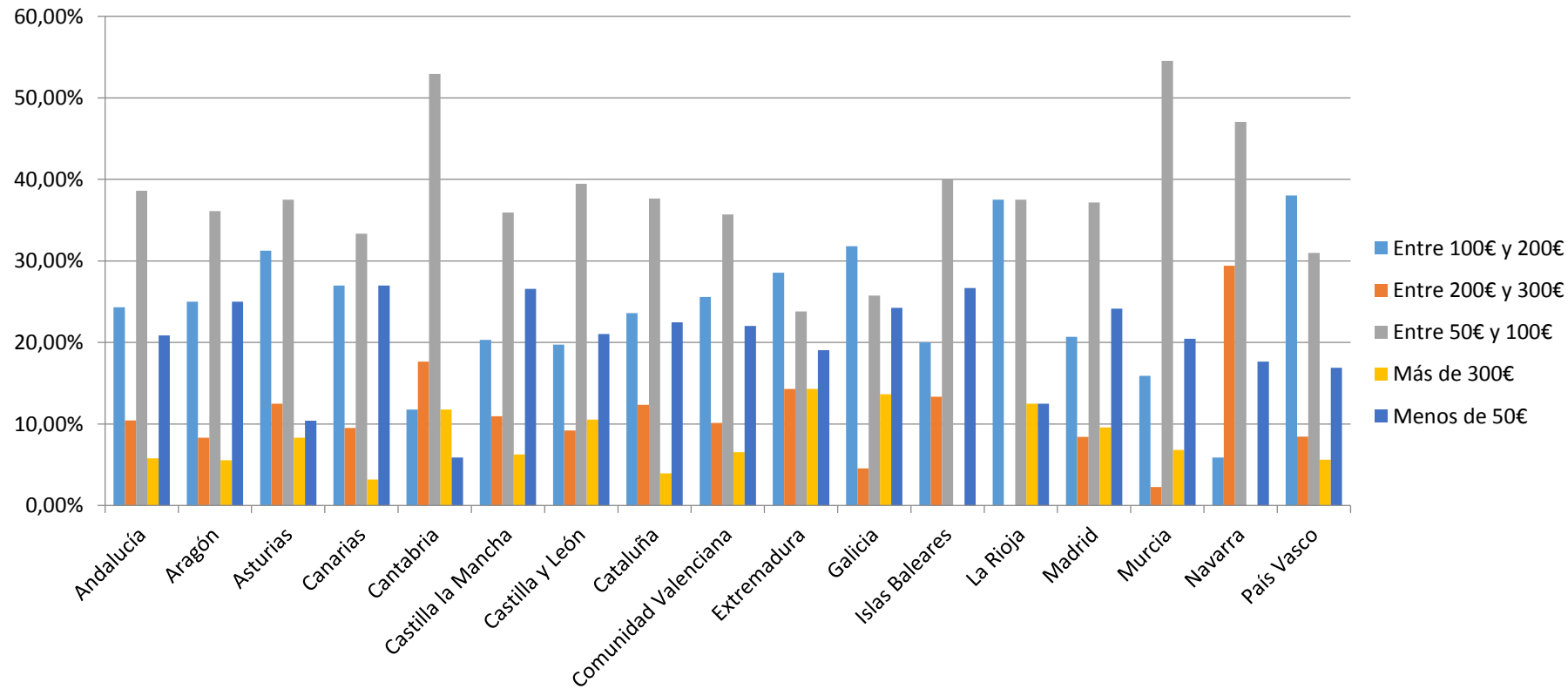
- Navarra, Murcia, La Rioja y Asturias son las provincias de España en la que más running se practica. En Baleares y Canarias la natación es el deporte preferido.
- El Fitness es la disciplina estrella en las Comunidades de Madrid y Aragón.
- La practica de deportes de equipo siempre es más complicada por necesitar cuadrar agenda del grupo, la independencia de los deportes individuales hace que sea más fácil practicarlos. En cualquier caso, cabe destacar que en La Rioja es la práctica más puntera.

¿CUÁNTO INVIERTES AL AÑO EN ROPA DEPORTIVA?



- Pese a la importancia de tener una buena equipación a la hora de practicar deporte para prevenir las posibles lesiones, más de la mitad de los españoles no superan los 100€ al año en la compra de su material deportivo. Además casi un cuarto de la población apenas se gasta 50€ de media al año.

¿CUÁNTO INVIERTES AL AÑO EN ROPA DEPORTIVA?



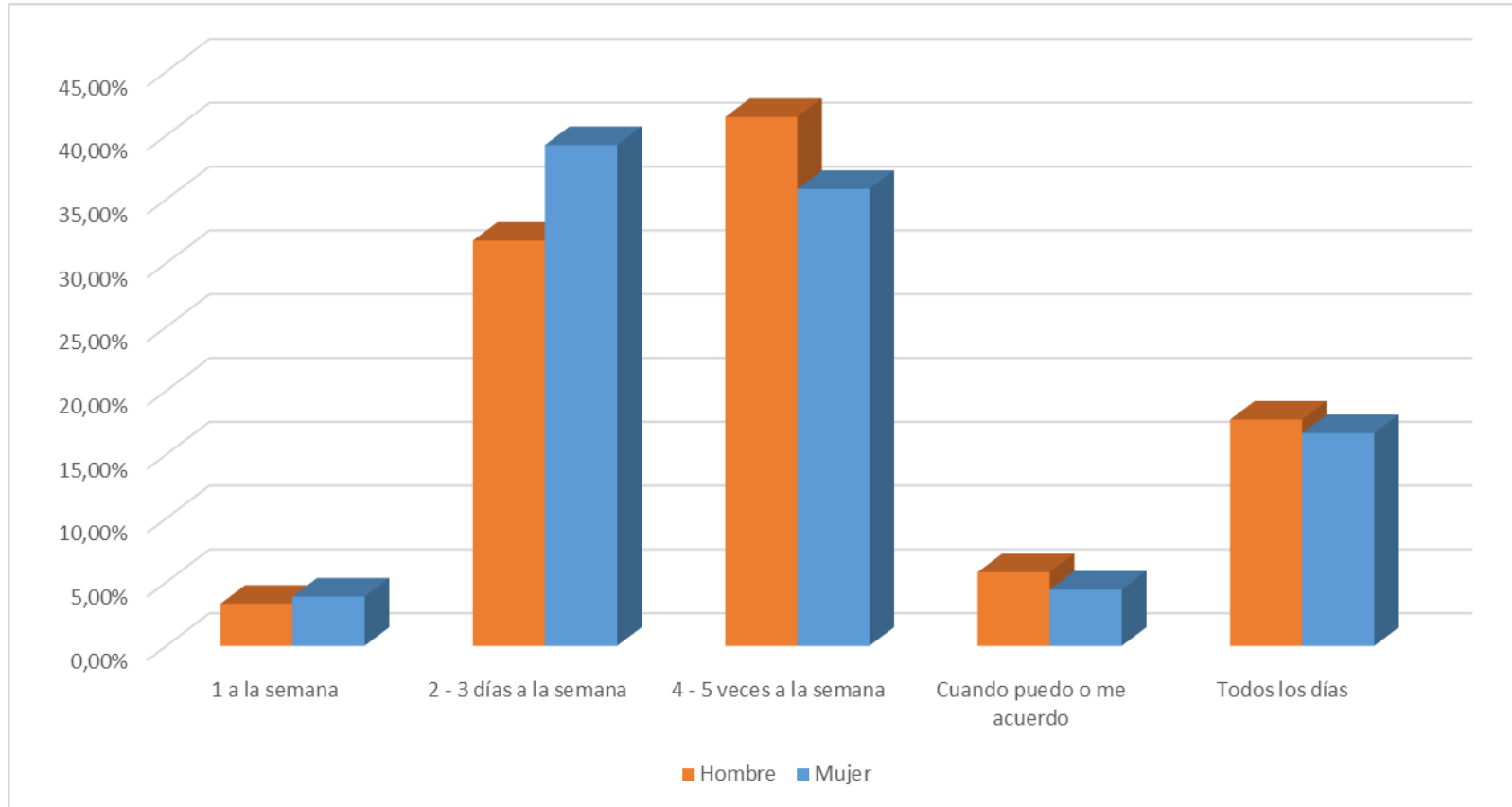
- Las comunidades situadas al norte de la península son las que más invierten en ropa deportiva, siendo los navarros y los cántabros los que más dinero gastan, con una media de entre 200€ y 300€ al año.
- En las Islas Baleares y Canarias, dado que la mayoría de la gente practica deportes acuáticos, no se invierte tanto dinero a la hora de adquirir una buena equipación deportiva. La media está en menos de 50€ al año.

¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICAS DEPORTE?



- La mayoría de la población española es bastante constante a la hora de realizar ejercicio. De media se practica deporte entre 4 y 5 días a la semana. Sólo el 5% de los encuestados reconocen no tener tiempo en sus agendas para realizarlo, haciendo del deporte un actividad esporádica.

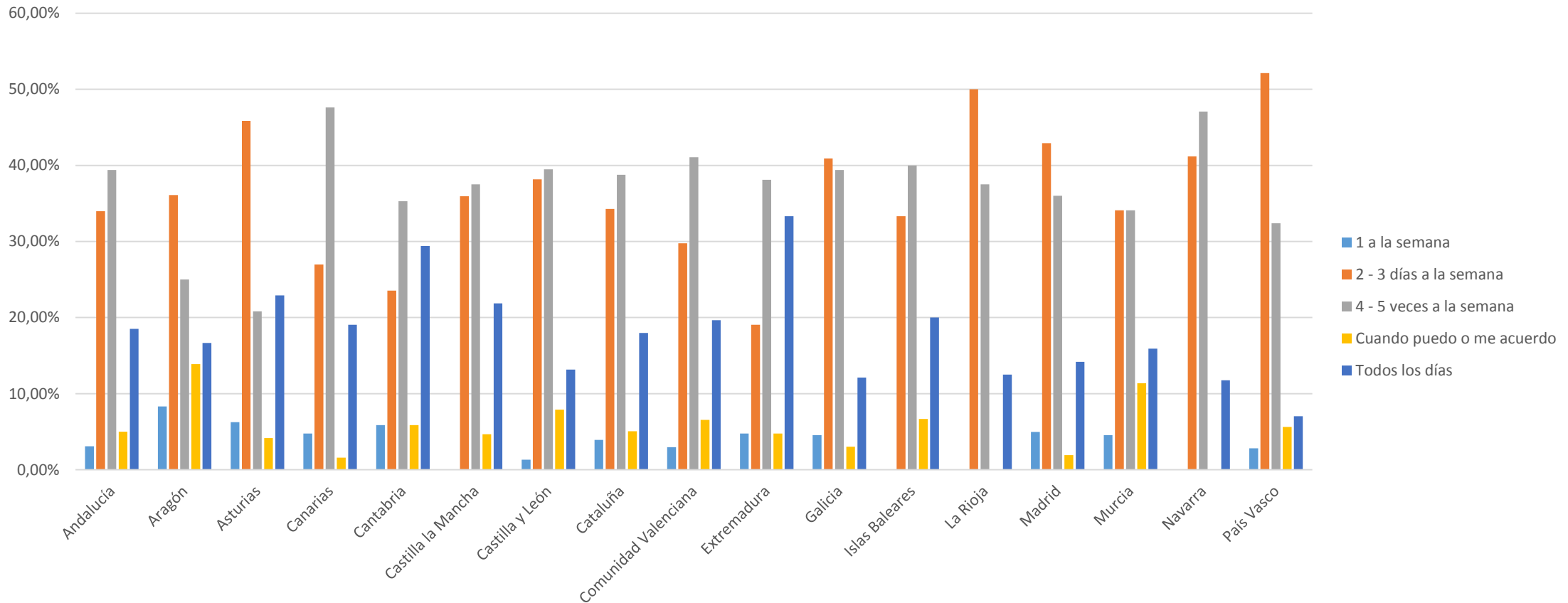
¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICAS DEPORTE?



- Si nos fijamos en la diferencia de sexos, vemos que:

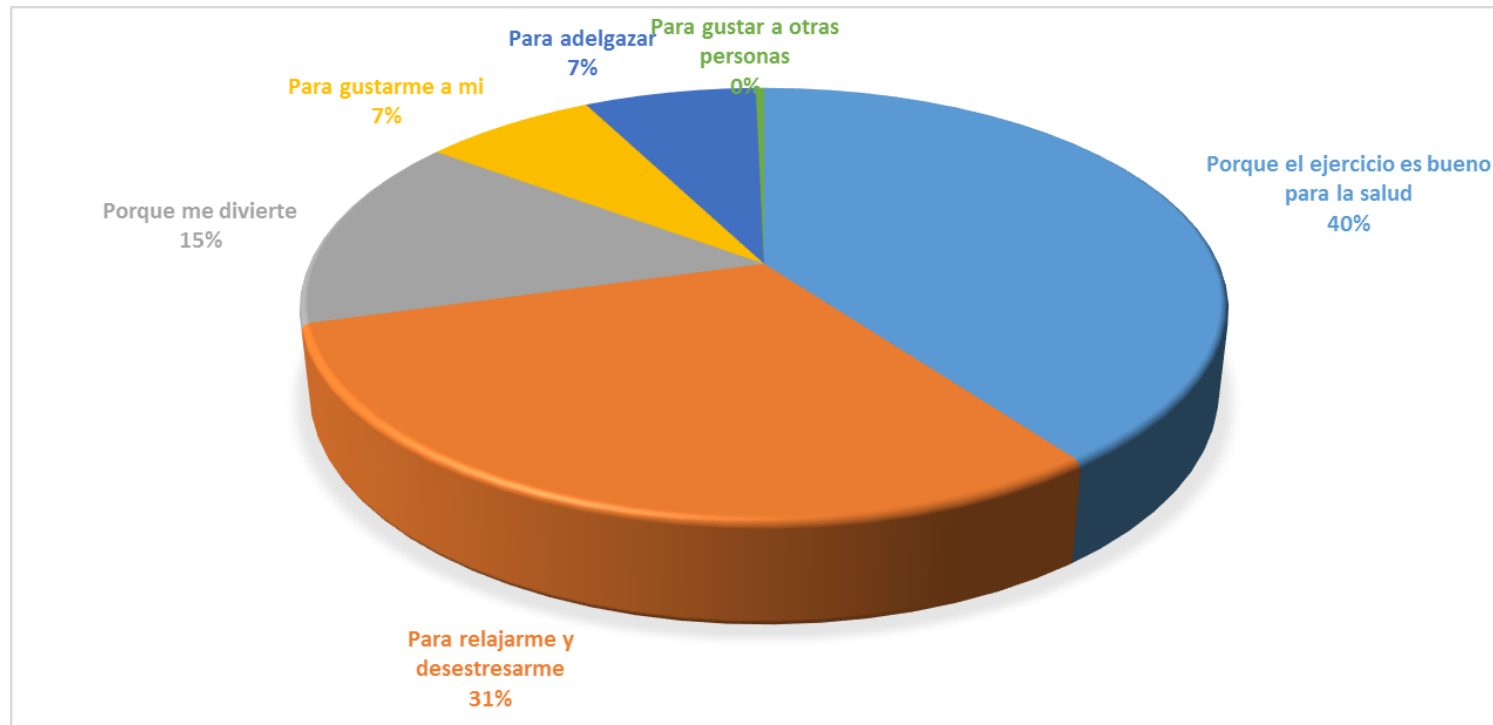
- Los hombres practican deporte de 4 a 5 veces por semana (41,44%).
- Las mujeres practican deporte de 2 a 3 veces por semana (39,25%).

¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICAS DEPORTE?



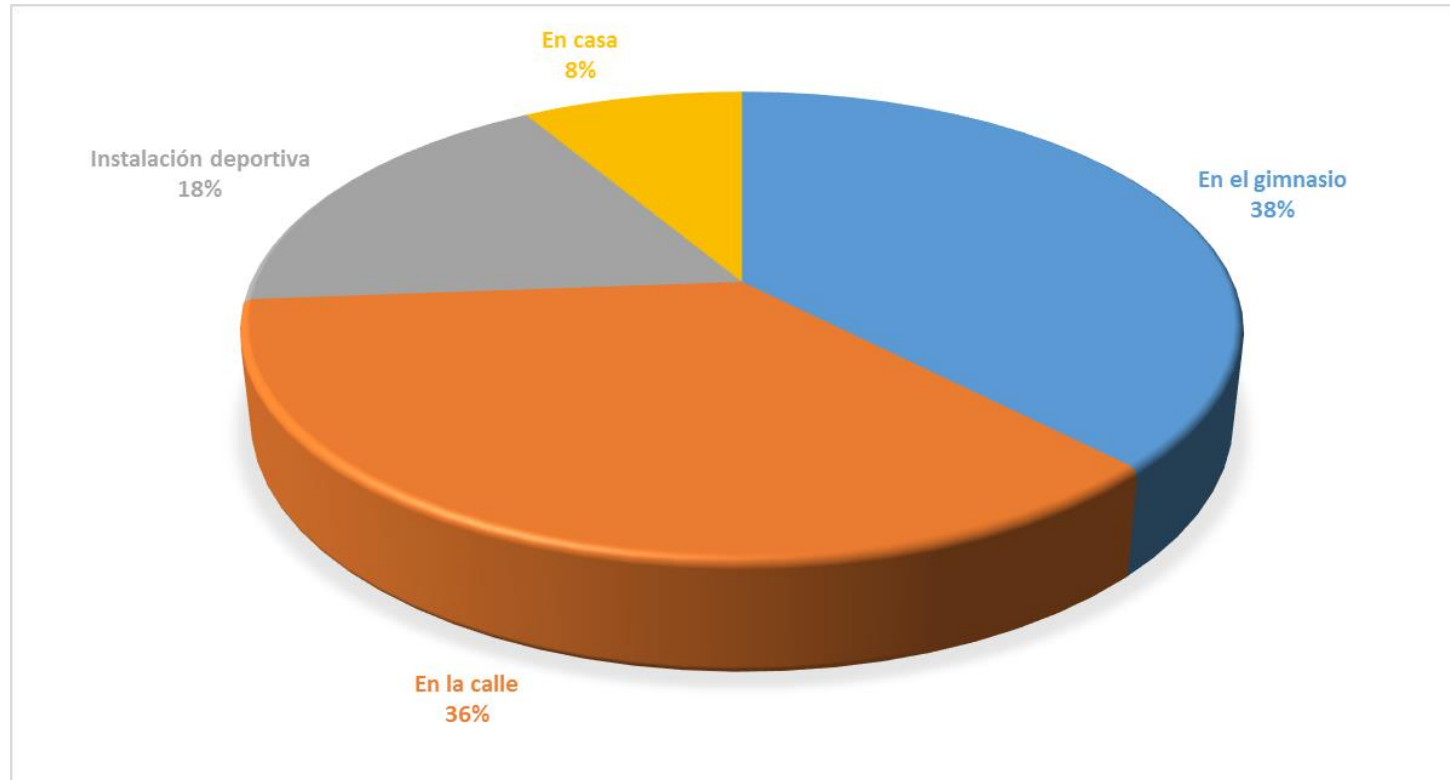
- Los extremeños y los cántabros son los más constantes a la hora de realizar su actividad física, intentando hacer algún tipo de deporte todos los días. Los más sedentarios son los aragoneses y los murcianos.
- En las provincias del centro de la Península como Castilla-La Mancha, Castilla y León y Madrid intentan realizar deporte una media de 4 veces a la semana.

¿POR QUÉ PRACTICAS DEPORTE?



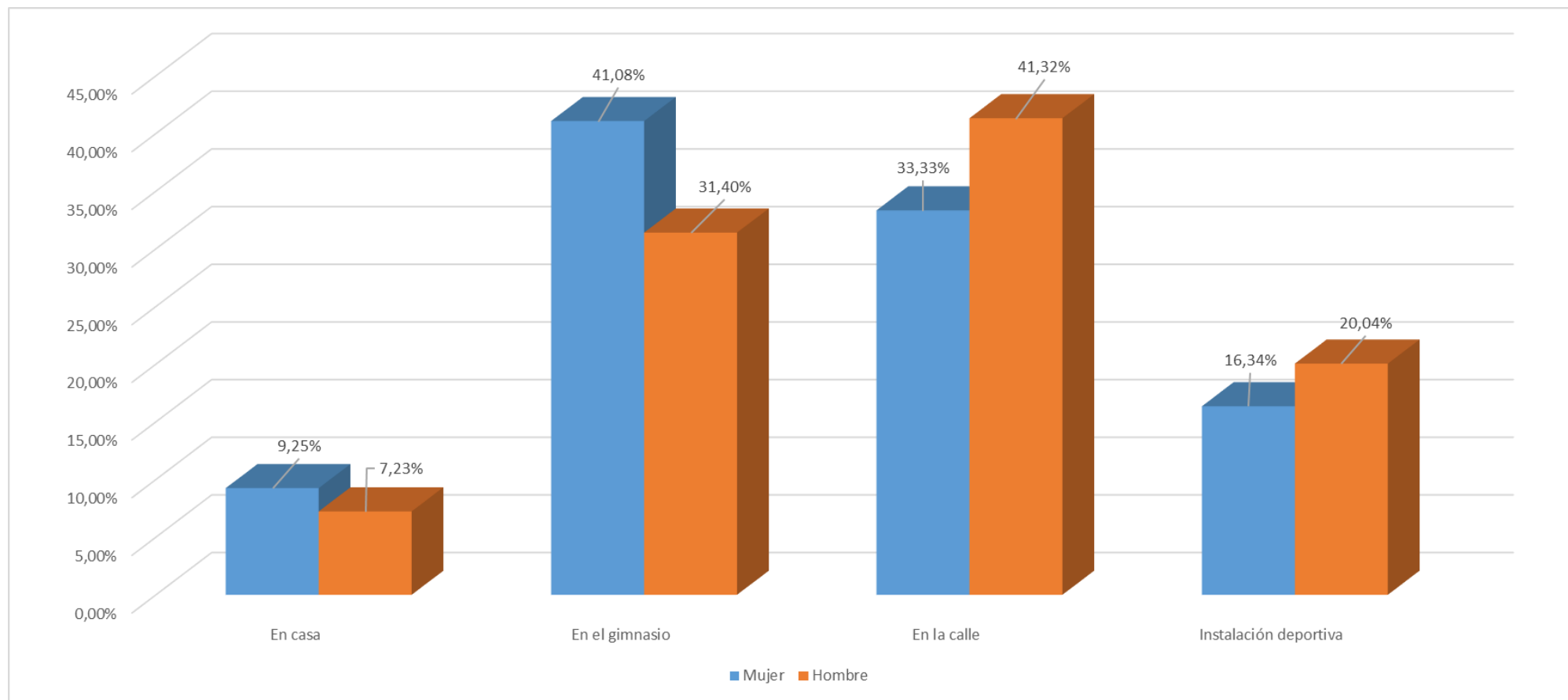
- La mayoría de los españoles es consciente de que practicar deporte es imprescindible para llevar un estilo de vida sano (40%). La actividad física constituye una válvula de escape para muchos de los encuestados, concretamente el 31%, que afirman que les sirve para relajarse y desestresarse.
- Sólo el 15% de la muestra reconoce que únicamente lo hace por diversión, mientras que un 7% opina que lo practica con el fin de adelgazar y gustarse a sí mismos.

¿DÓNDE PRACTICAS DEPORTE?



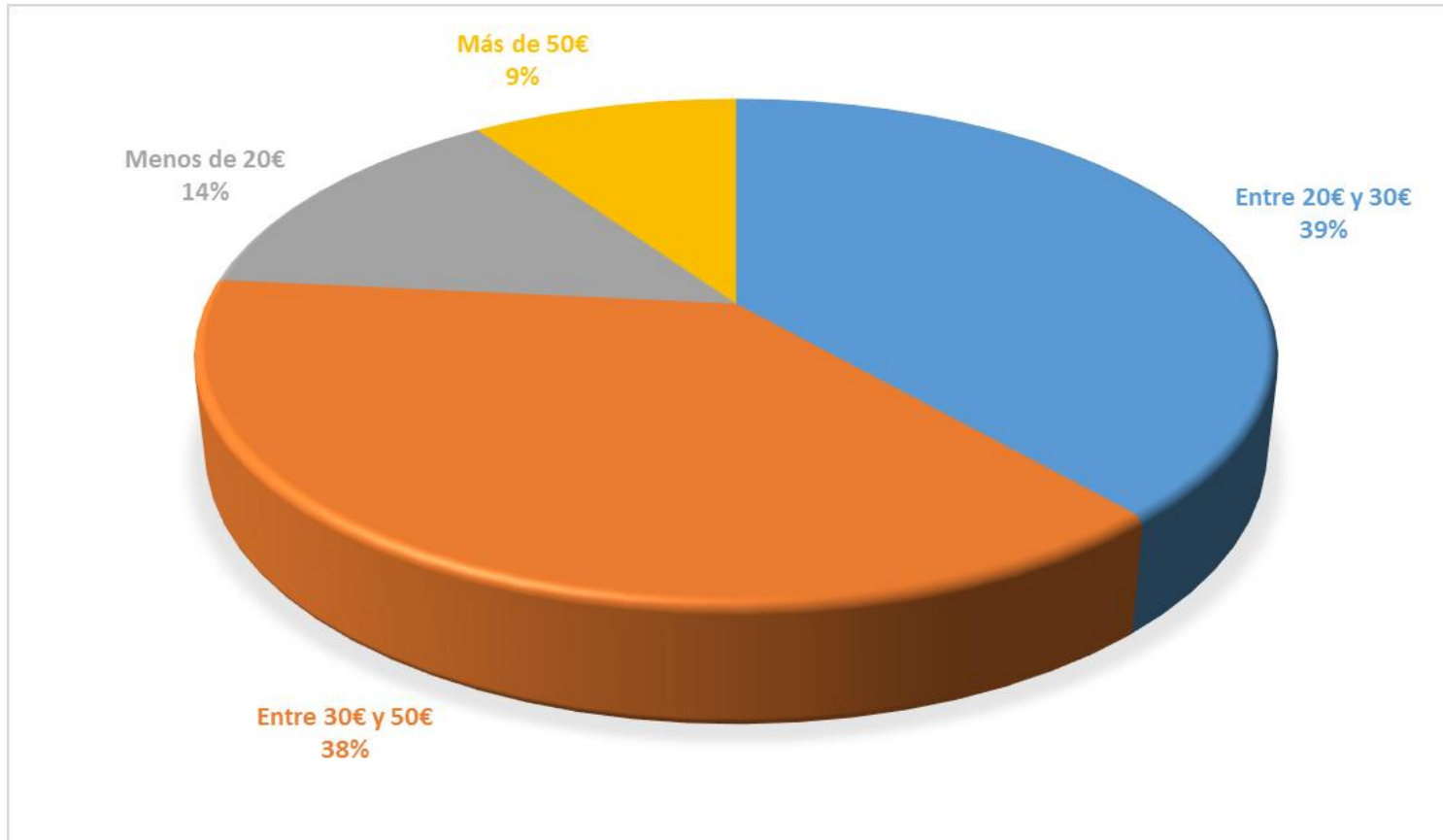
- El 38% de la población española elige el gimnasio como lugar habitual para entrenar, un dato que no nos sorprende ya que el fitness es uno de los deportes más practicados por los encuestados.
- La calle es el otro escenario habitual para hacer deporte, especialmente el running.

¿DÓNDE PRACTICAS DEPORTE?



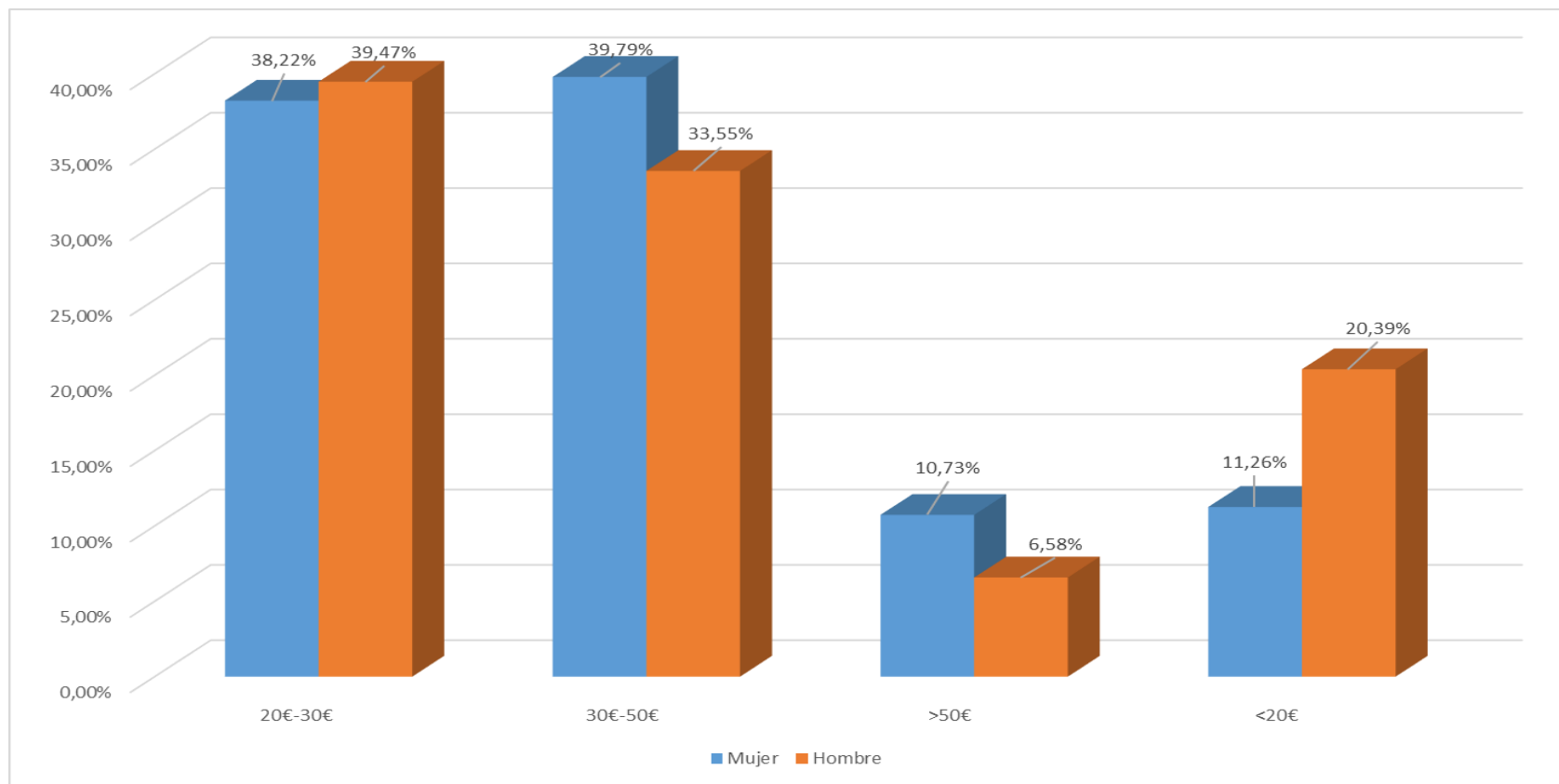
- Las mujeres prefieren los gimnasios (41,08%) respecto a los hombres, que prefieren entrenar al aire libre (41,32%).
- Un 8% de los encuestados, por el contrario, hace ejercicio en casa.

¿CUÁNTO GASTAS EN GIMNASIO AL MES?



- De las personas que van al gimnasio, el ciudadano español gasta una media de 30€ mensuales. Solamente un 9% invierte más de 50€ al mes.
- Aunque los gimnasios low-cost están en auge, sólo el 14% de los encuestados gastan menos de 20€ al mes.

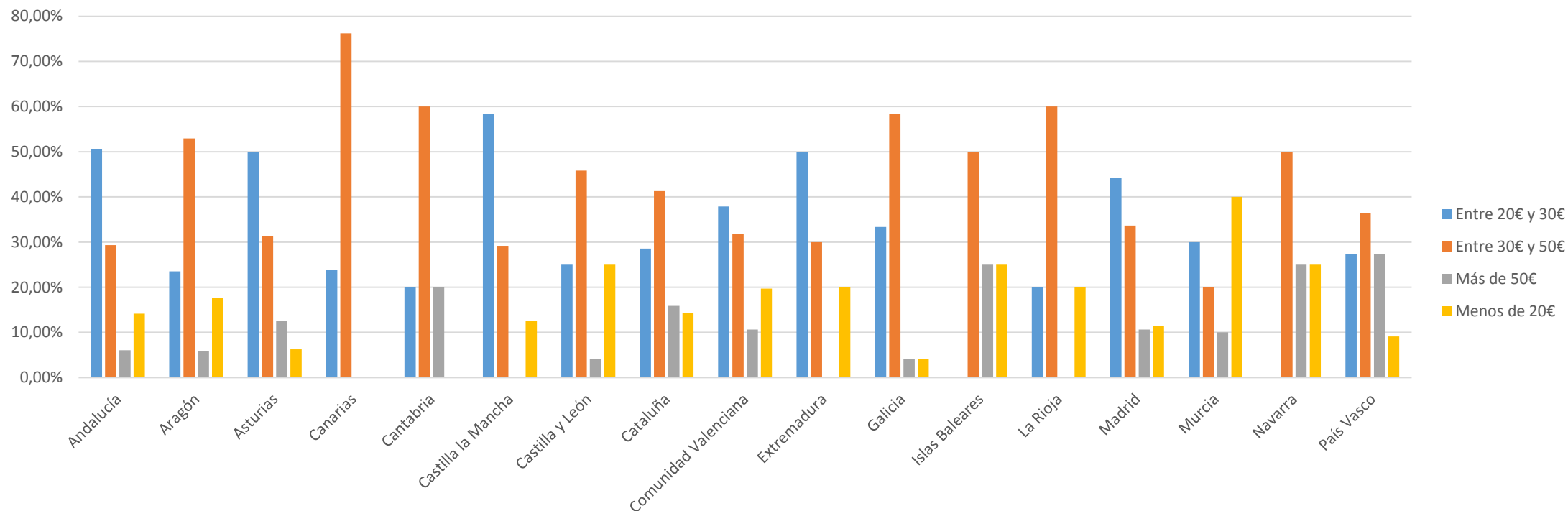
¿CUÁNTO GASTAS EN GIMNASIO AL MES?



- Por sexos tenemos:

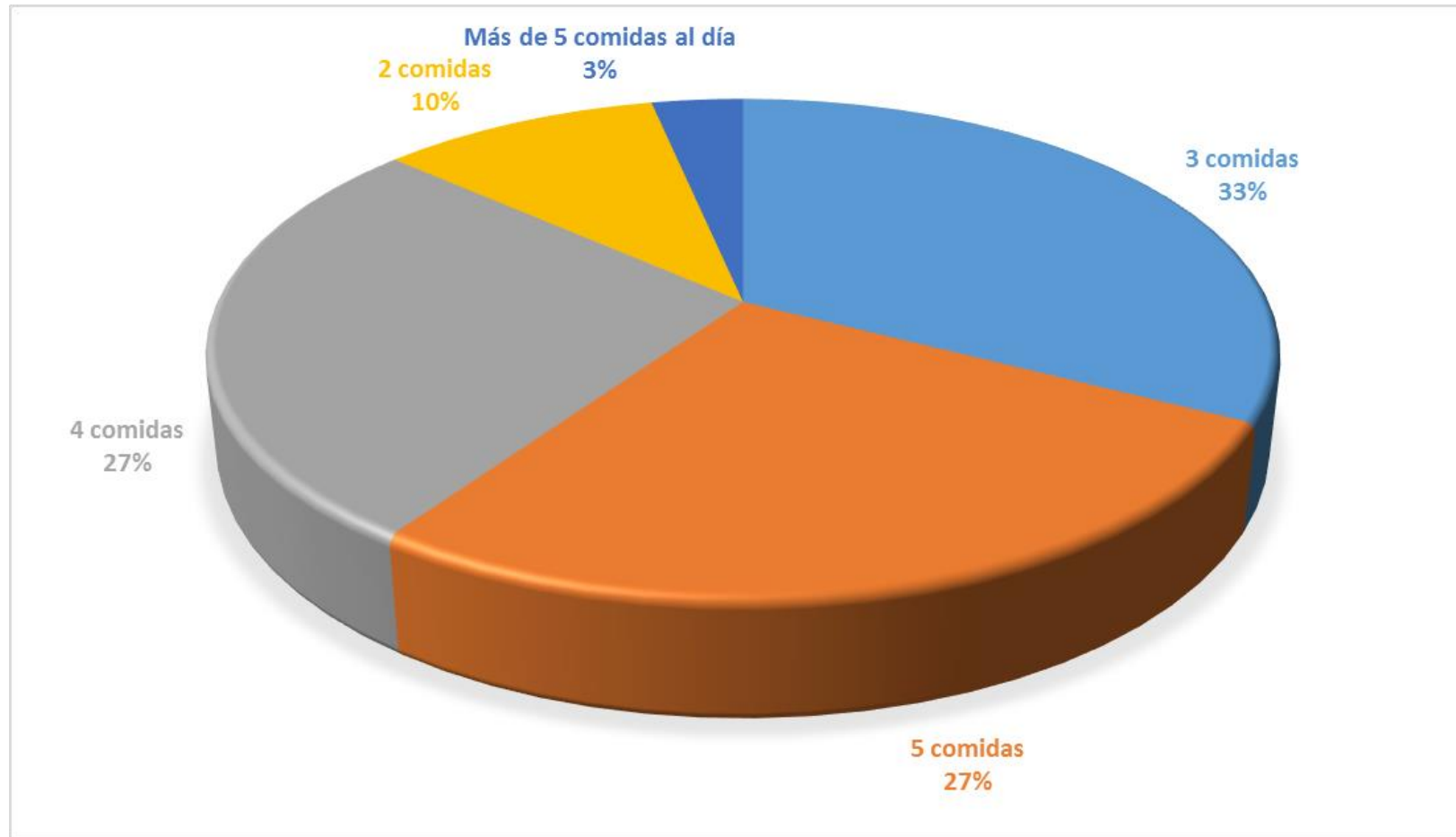
- Mujeres: el 39,79% invierte en el gimnasio entre 30€ y 50€ al mes.
- Hombres: el 39,47% invierte en el gimnasio entre 20€ y 30€ al mes.
- En general las mujeres invierten más dinero que los hombres en su gimnasio.

¿CUÁNTO GASTAS EN GIMNASIO AL MES?



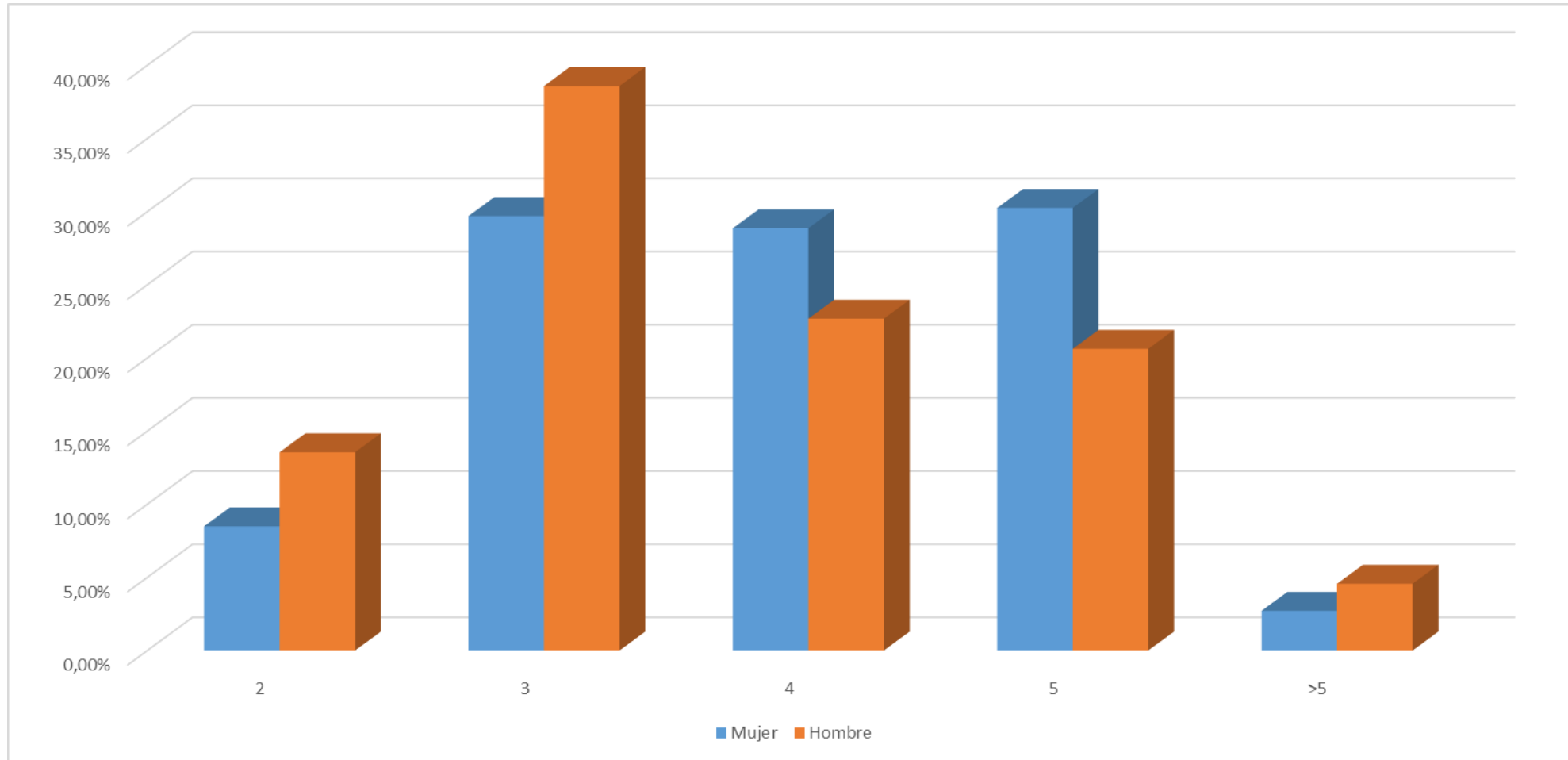
- En las Comunidades Autónomas situadas al norte de España, como Navarra, Cantabria y País Vasco los usuarios invierten más dinero en su gimnasio, con una media de más de 50€ mensuales. Esto se debe a las difíciles condiciones climatológicas de la zona, que les hacen invertir más dinero en su suscripción para encontrar un recinto deportivo más confortable.
- Murcia, Extremadura y Castilla y León son las Comunidades en las que menos dinero se invierte a la hora de elegir un gimnasio.

¿CUÁNTAS COMIDAS HACES AL DÍA?



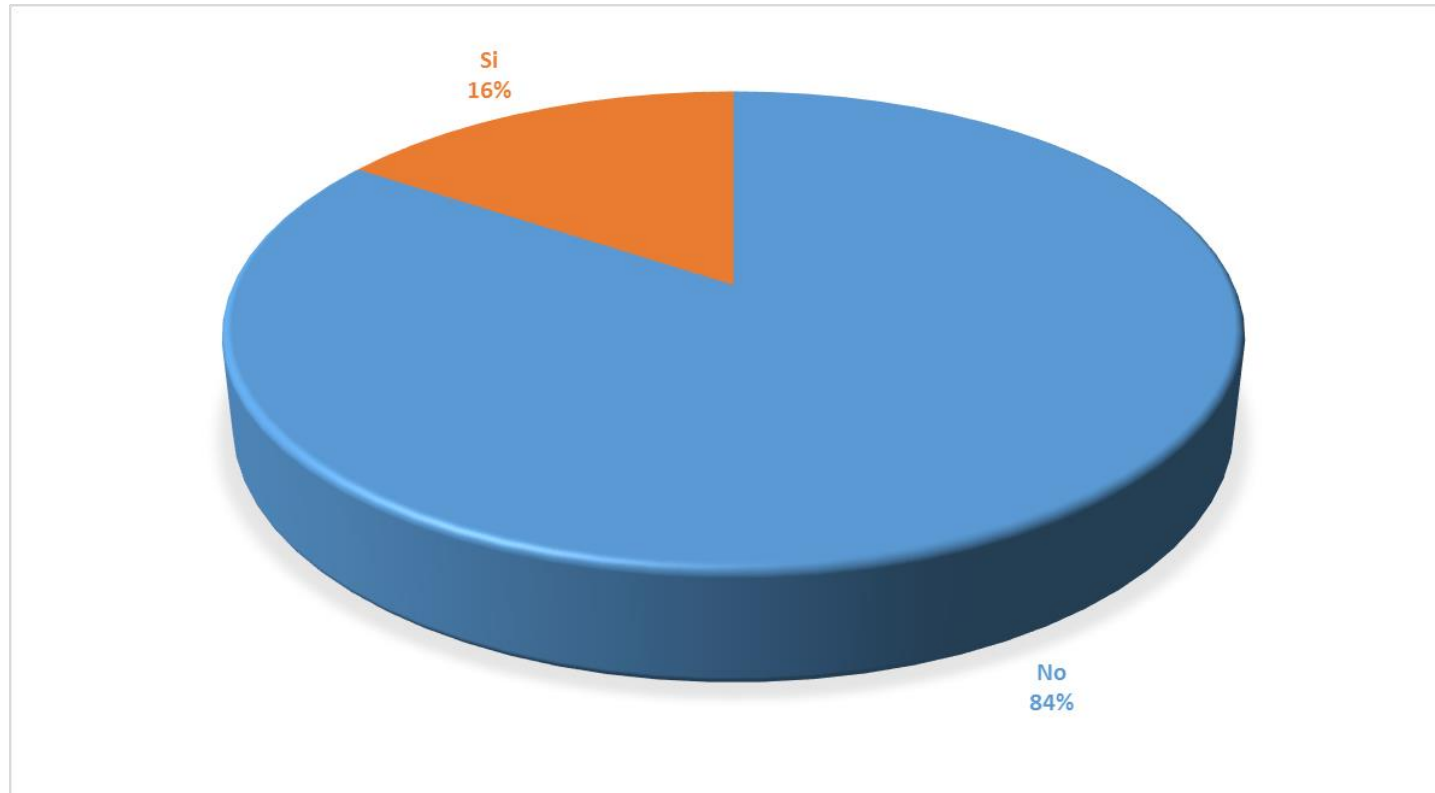
- De media en España se realizan 3 comidas al día, según el 33% de los encuestados. Aquellos que realizan entre 4 y 5 comidas al día son el 27% en ambos casos. Tan sólo el 10% de los encuestados reconoce hacer 2 comidas diarias.

¿CUÁNTAS COMIDAS HACES AL DÍA?



- Si nos fijamos en las diferencias entre hombres y mujeres vemos que:
 - Los hombres que realizan 3 comidas al día representan el 38,59% de los encuestados
 - Las mujeres que realizan 5 comidas de media representan el 30,25% de las encuestadas

¿TOMAS SUPLEMENTOS?



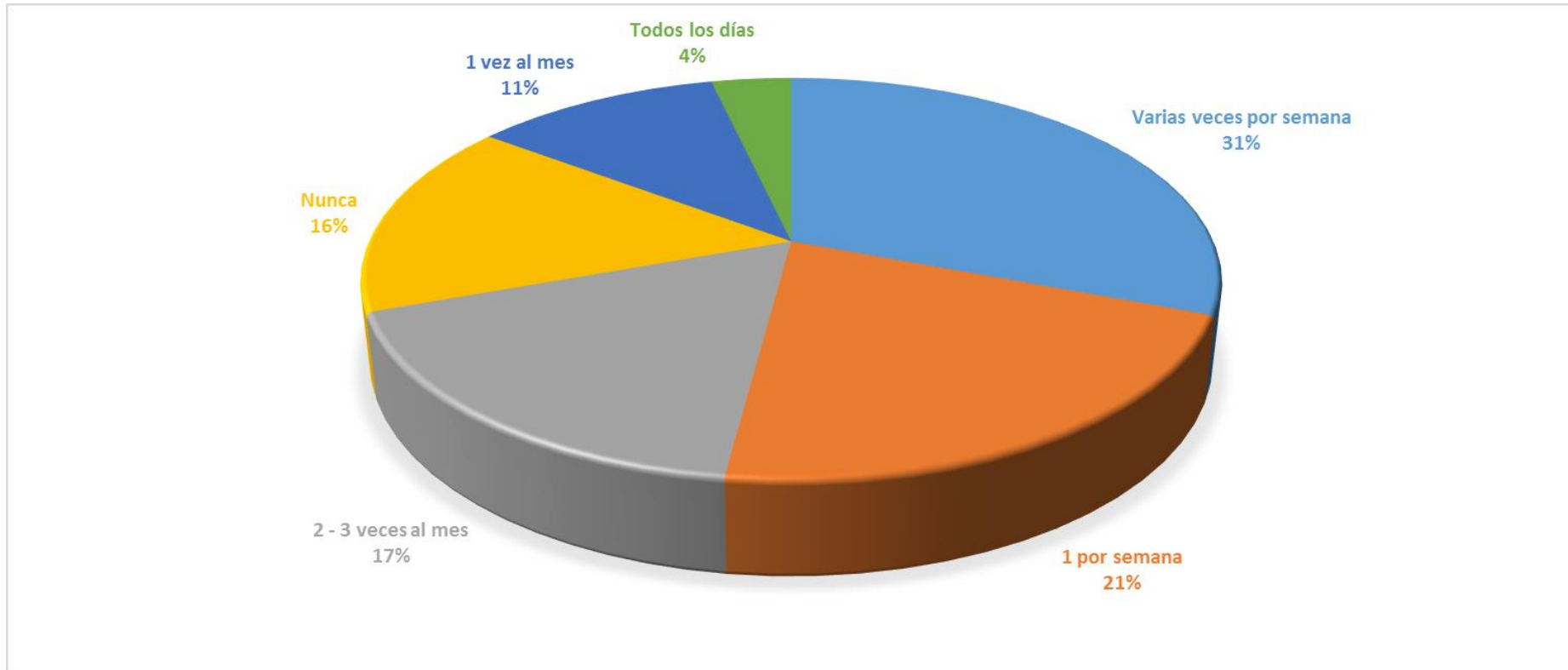
- Sólo el 16% de los encuestados admite tomar suplementos deportivos y/o alimenticios. Pese a las creencias populares de que se abusa de estos suplementos en la sociedad, comprobamos que este dato no es cierto.

¿CUÁNTAS HORAS DUERMES AL DÍA?



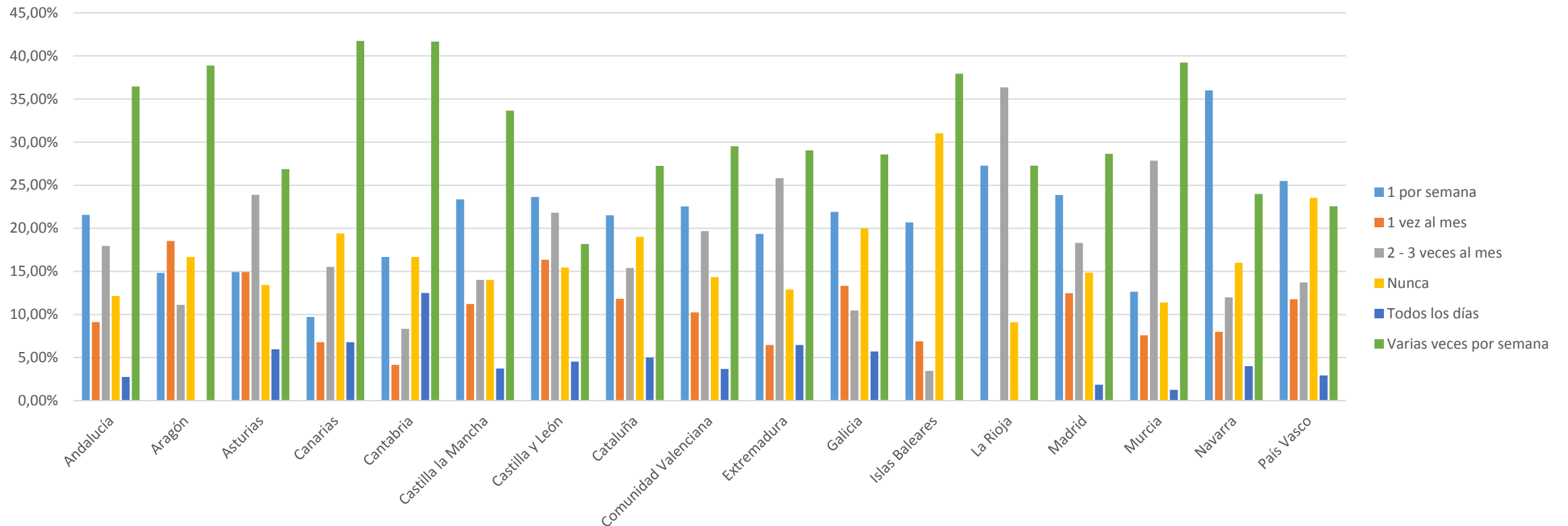
- Según el estudio, los españoles dedicamos 7 horas de media al día a dormir. Aunque lo más aconsejable según el estudio de la OMS es dormir 8 horas diarias , tan sólo el 33% de los encuestados lo hace.

¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICAS SEXO?



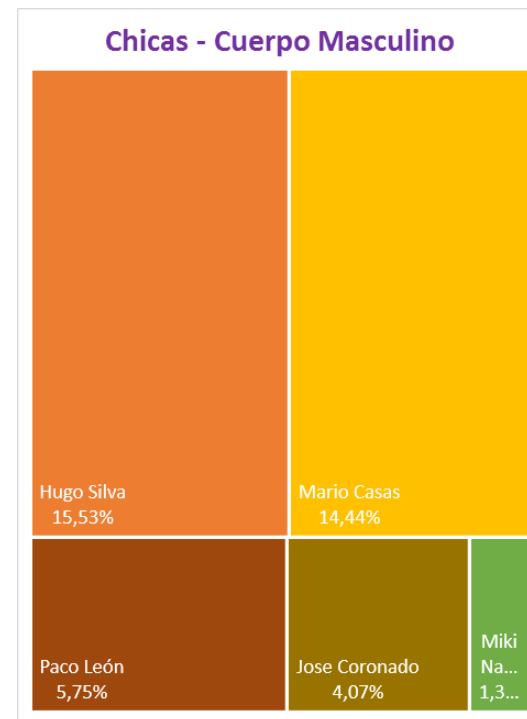
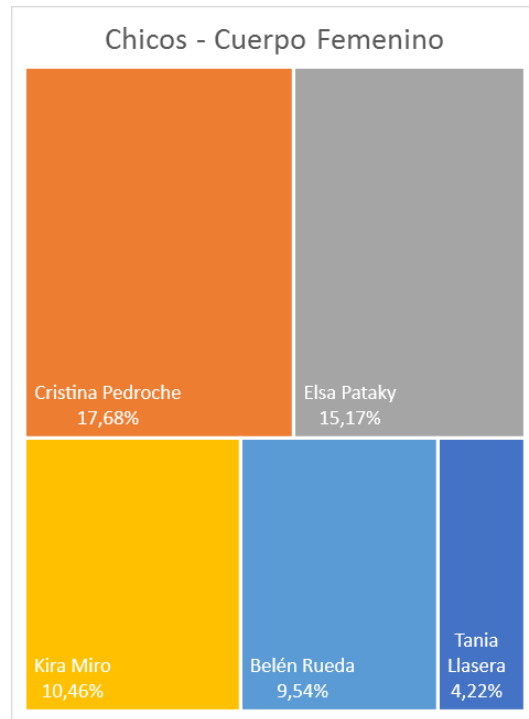
- Los españoles de media practican sexo varias veces por semana (31%). Un 4% de la población reconoce tener sexo todos los días, mientras que el 16% de la muestra afirma que nunca mantienen relaciones sexuales.

¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICAS SEXO?



- Las Comunidades Autónomas más fogosas son aquellas situadas cerca del mar como las Islas Canarias, Murcia, Cantabria y Andalucía.
- En general, en el sur se practica más sexo que en el norte de España.
- La Comunidad Autónoma en la que la ausencia de sexo es mayor es Islas Baleares, situándose con el valor más alto de los encuestados que afirma que nunca practican sexo.
- En comunidades de la zona del norte, como La Rioja y el País Vasco, la actividad sexual es escasa, con una media de 2 veces al mes. En cambio, sus vecinos Cántabros ostentan el título de los más activos sexualmente en nuestro país.

¿QUÉ CUERPOS TE PARECEN MÁS ATRACTIVOS?



- Si diferenciamos entre chicos y chicas encuestados, estos son los resultados:
 - Los chicos prefieren el cuerpo de Cristina Pedroche (17,68%) como cuerpo femenino más atractivo, seguido de Elsa Pataky (15,17%) y Kira Miró (10,46%). Los cuerpos más maduros, como el de Belén Rueda, también gustan en la población masculina (9,54%). Pese a las últimas tendencias que defienden los cuerpos “curvy”, estos todavía no están muy arraigados en nuestra sociedad.
 - Las chicas prefieren a los hombres con un toque rebelde como Hugo Silva y Mario Casas. Pese a que pasen los años, José Coronado sigue siendo el galán nacional preferido por las españolas. Los nuevos cuerpos con estilos más alternativos, como Paco León, van ganando popularidad.



GRACIAS

