

## Entre bicicletas y gimnasios, ¿cuáles son los hábitos deportivos de los españoles?

Guillermo G. Recio  
21 dic 2015 - 04:58

Hacer deporte es saludable, entretenido y, para algunos, también representa un estilo de vida. Sin embargo, aunque la mayoría de españoles considere que debería practicar algún tipo de actividad física, no todos lo hacen realidad. Y es que no todo el mundo logra levantarse del sofá para salir a correr o jugar un partido con sus amigos después de trabajar.

El 53,5% de la población mayor de 15 años en España afirma que, ya sea periódicamente o de forma ocasional, practican deporte. Ello representa un gran aumento comparado con el 40% de hace cinco años atrás. Aun así, todavía nos encontramos con un porcentaje que tiene un amplio margen de mejora, por lo que todavía hay muchas personas susceptibles de ponerse en forma.

De todos ellos, tan sólo el 19,5% asegura que practica algún ejercicio casi cada día, lo que muestra que no hay tantas personas que tengan una regularidad en su práctica deportiva. Esto representa un gran reto para el sector, ya que demuestra que los hábitos no están inculcados.

Concretamente, del total de hombres españoles un 59,8% realiza alguna actividad física, mientras que solamente el 47,5% de las mujeres lo hace. Para la práctica deportiva es muy importante la edad, tal y como muestra la *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*, realizada por el Instituto Nacional de Estadística, donde los más activos son los chicos de entre 15 y 19 años, que tienen una tasa deportiva del 87%, y las chicas de la misma franja, con un 64%.

Cada vez que las personas se van haciendo mayores hay menos actividad, pero cabe remarcar que la media masculina se sitúa aproximadamente en los hombres de entre 35 y 44 años, que tienen una tasa del 64,6%. Esto también ocurre en el caso de las mujeres, donde la cifra más cercana al promedio femenino son las de entre 35 y 44 años con un 44%. Esto indica que a partir de esta edad se encuentra la mayoría de personas que no realiza ningún deporte.

La situación laboral o la situación personal también tienen una clara vinculación con la práctica deportiva. Los que destacan por sus tasas más altas son los estudiantes, 85,2%, los solteros en casa de sus padres, 79% o los casados o en pareja sin hijos, 60,2%. En estos casos, por regla general la edad va relacionada con este tipo de vida y suelen ser personas jóvenes, por lo que sigue la misma línea hasta los 44 años.

Igualmente, el factor demográfico se ve reflejado también en el tipo de deporte que practica cada persona. Mientras que los más jóvenes tienen más presencia en deportes colectivos, al paso de los años se van pasando a actividades individuales en las que mayoritariamente sólo se depende de uno mismo.

Es el caso de deportes que no necesitan ni instalaciones ni compañeros, como el ciclismo o el **running**. Estos dos deportes han aumentado drásticamente desde la última encuesta en 2010. Entonces un 6,7% de los deportistas salían con sus bicicletas a correr carreteras y actualmente este mismo porcentaje se sitúa en el 10,3%.

Los mismo pasa en el caso de correr, ya que ha pasado del 4,8% al 10,6%. El auge de este deporte también está relacionado con la recesión económica de los últimos años, que ha hecho que salgan miles de personas a la calle en vez de asociarse a un determinado club deportivo. He ahí uno de los desafíos de los gimnasios: convencerlos ahora de complementar su rutina con musculación.

Entre los otros deportes individuales que han subido también se encuentra el pádel, que con un 3,7% ya supera al 1,9% del tenis. De esta forma, se demuestra el giro que están haciendo hacia el reciente deporte los clubes de raqueta y los centros deportivos al cambiar las pistas de tierra batida por las de cristal.

Aun así, el rey de los deportes sigue siendo la gimnasia, que también ha aumentado su actividad desde el 12,5% hasta el 19,2% de este año. Y otro tanto para los gimnasios es que la práctica de musculación y culturismo también ha incrementado desde el 1,7% al 8,2%, por lo que no es extraño el auge de aperturas de cadenas de **fitness** de bajo coste en los centros urbanos.

Por contra, están los deportes colectivos como el fútbol y el baloncesto, que descienden al 7,2% y 1,9%, respectivamente. En estos casos, el coste de las licencias federativas junto con las inversiones como las equipaciones de los conjuntos ha representado un factor de decisión que en el resto de deportes individuales no hace falta hacer.

Esta caída se demuestra en el porcentaje de licencias federativas, ya que en 2010 un 17% de los practicantes de deporte contaban con una y ahora tan sólo lo hace el 9,8% de ellos. Y de esta última cifra, los valores más altos se observan en los más jóvenes, alcanzando su máximo en el grupo de 15 a 19 años, 25,7%, y en la población estudiante, 20,1%.

Para practicar estos deportes hace falta, en mayor o menor medida, material específico para practicarlos. Asimismo, en la línea de las actividades que más crecen también lo hace su equipamiento deportivo. Bicicletas, raquetas de pádel y máquinas de musculación y ejercitación suben, mientras que raquetas de tenis y balones de fútbol y de baloncesto bajan.

Detalladamente, destaca que las bicis son el producto estrella de los deportistas españoles, quizás también porque se utilizan como vehículos de transporte en las grandes ciudades o porque los niños las piden para pasear con sus amigos. En este caso, se observa que el 63% de la población total posee una bicicleta en su casa, por lo que se ha vuelto al nivel de 2005.

También hay equipamiento como el de esquí, el de pesca y el de caza que ha descendido desde 2005 a causa de la crisis económica. Esto se debe ya que los productos relacionados con estos deportes, como esquís, cañas y escopetas suelen ser más caros que unas zapatillas deportivas o una raqueta.

Con todo esto, cabe remarcar que entre las barreras que declaran los encuestados para realizar deporte siguen estando presentes la falta de tiempo, la falta de interés, los motivos económicos y la falta de instalaciones adecuadas cercanas. Por lo que estos cuatro factores, sumados a los problemas físicos y la edad, son los grandes *handicaps* a batir por la industria del deporte español.