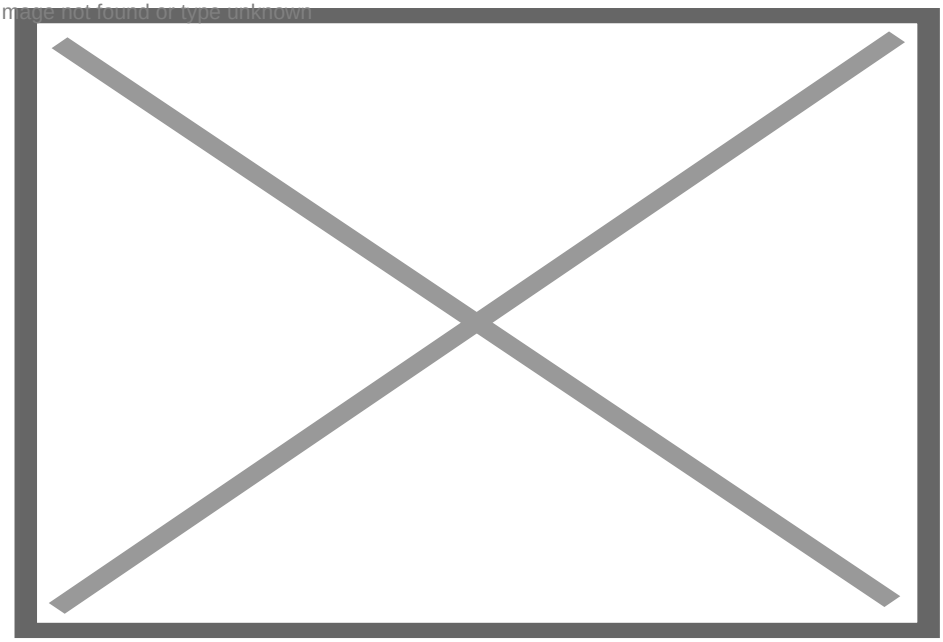
# Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015

Durante el mes de diciembre de 2015 se ha publicado una nueva edición de la Encuesta sobre Hábitos Deportivos en España la cual se realiza cada cinco años desde el año 1975.

La recogida de información individual se realizó durante los meses de junio, julio y septiembre de 2015 mediante un sistema de recogida mixto: cuestionario en Internet, entrevista telefónica, entrevista por correo con apoyo telefónico y entrevista presencial. La tasa media de respuesta se situó alrededor del 90%. El tamaño de la muestra teórica se situó, aproximadamente, en 12.000 unidades de segunda etapa, personas de 15 años en adelante.

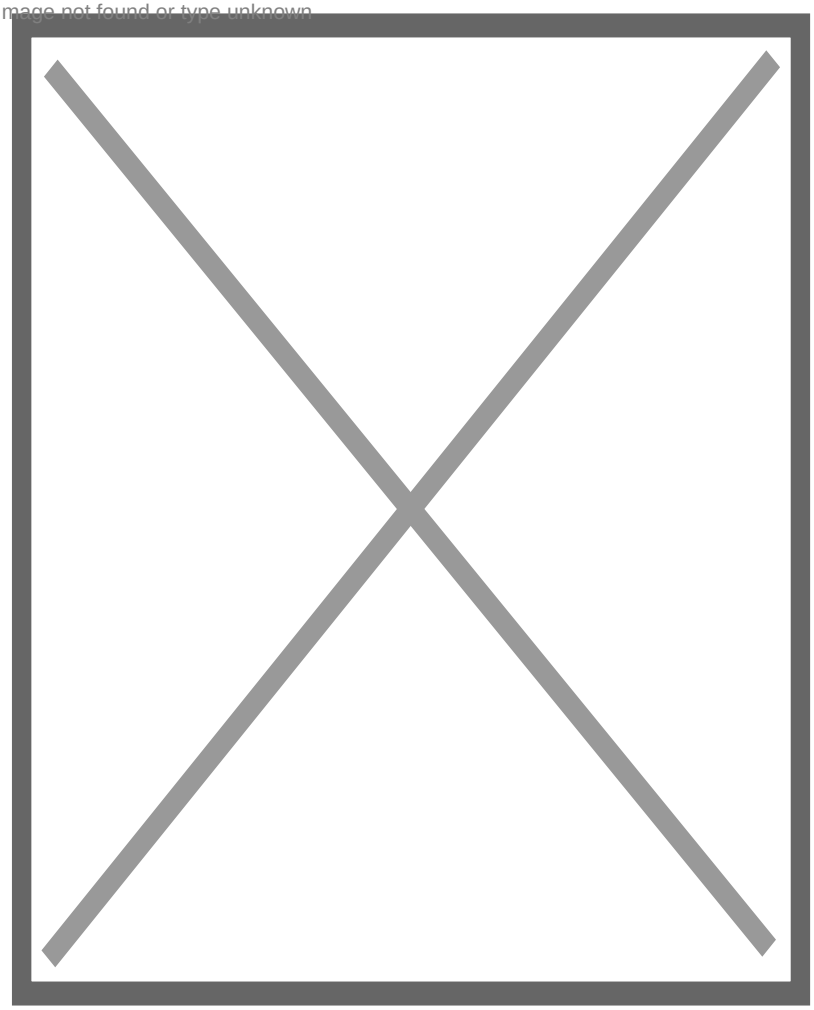
Según el estudio realizado un **53,5% de la población española de 15 años en adelante practicó deporte en el último año**, ya sea de forma periódica o de forma ocasional. Un 19,5% de la población practica deporte diariamente y un 46,2% al menos una vez por semana. Estos datos suponen un **incremento de un 9,2%** respecto a los datos de la última encuesta realizada en el año 2010 que fue de un 44,3%, y positivamente mucho mayor del 22% que se recogían en la primera edición.

Image not found or type unknown



En cuanto a la práctica por sexo se observa un incremento entre los hombres del 4,9 %, pero considerablemente mayor entre las mujeres con un incremento del 13,3%. Por tanto la diferencia de práctica deportiva entre géneros que había en los estudios anteriores se reduce a solo 8 puntos, con una práctica deportiva del **59,8% entre los hombres frente a un 47,5% de las mujeres**. Respecto a la edad, se observa que a medida que pasan los años la práctica deportiva se va reduciendo, sin embargo se mantienen unos índices considerablemente elevados entre los 15 y 44 años.

Image not found or type unknown

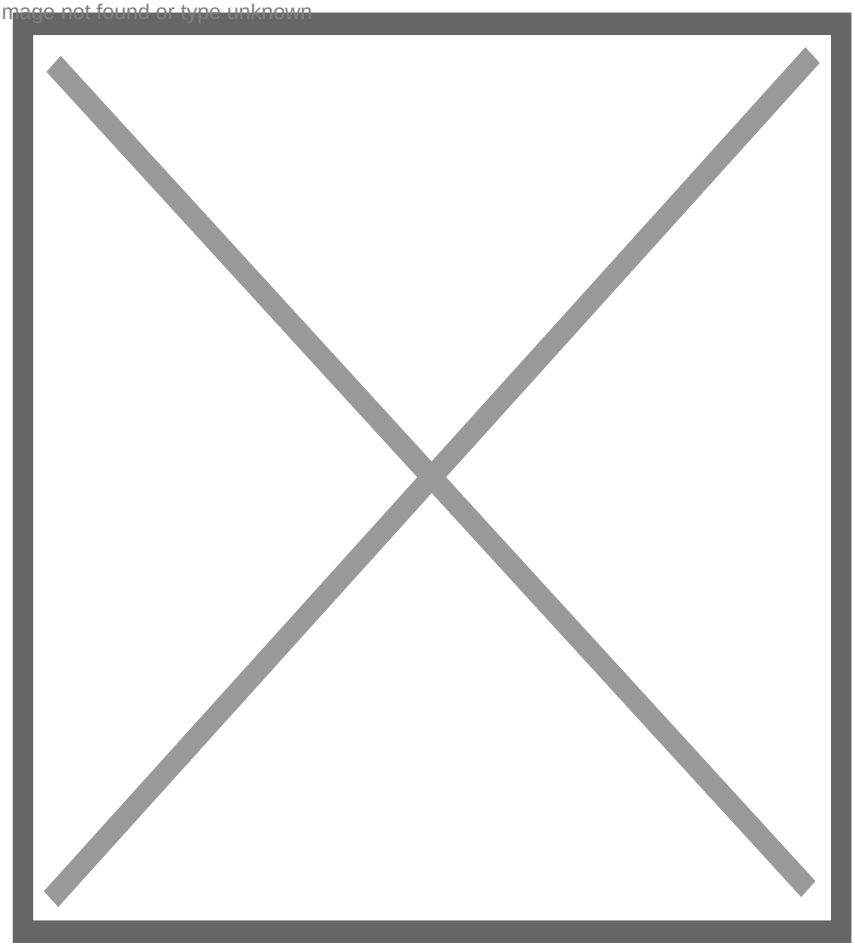


Entre los deportes más practicados, destacar que el 79% de aquellos que practicaron deporte en el último año lo hicieron en más de una modalidad deportiva, y el 21% restante solo en una.

Entre las mujeres es más frecuente que entre los hombres la práctica de una sola modalidad, concretamente un 26,4% de las mujeres que practicaron deporte solo practicaron uno, frente al 16,6% estimado en los hombres. Entre las modalidades deportivas más practicadas destacan el **ciclismo con un 38,7%** de la población, la **natación con el 38,5%**, **senderismo y montañismo con el 31,9%**, carrera a pie 30,4%, gimnasia intensa 29%, gimnasia suave 28,8%, fútbol 11 y 7 con 22,4%, y finalmente la Musculación y Culturismo un 20,1%.

Es curioso como los tres principales deportes practicados crecen la mayoría más de un 20% con respecto a los datos de la encuesta anterior.

Image not found or type unknown



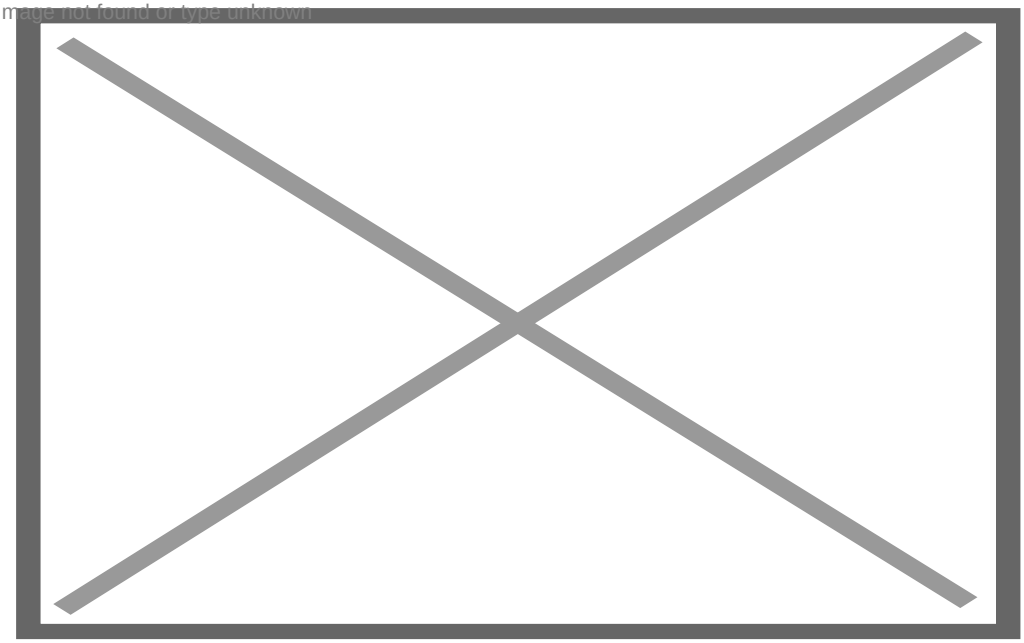
Otro de los datos interesantes de esta encuesta son los principales motivos por los que llevan a la población a realizar práctica física y destaca como **principal motivo con un 29,9% estar en forma**. Muy especialmente entre las mujeres, 32,7%, frente al 27,6% observado en los hombres. Le sigue por orden de importancia la diversión o entretenimiento con un 23%.

Por otro lado, los principales motivos por los que la población no hace deporte o no lo practica con mayor frecuencia, son en primer lugar la **falta de tiempo, 43,8%**, seguido a gran distancia de la falta de interés, 20%. Los motivos de salud, 11,9% o la edad, 9,9% son determinantes en la población de 55 años en adelante.

Debido a los datos obtenidos y su relevancia, la encuesta investiga de forma separada la práctica de andar o pasear, más o menos deprisa, al menos diez minutos seguidos con el propósito de mantener o mejorar la forma física.

Los resultados muestran que un 70,6% de la población suele realizar esta actividad, el 69,9% de la población al menos una vez al mes, el 68,2% al menos una vez por semana y un 49,1% de los investigados diariamente. Frente a lo observado en las tasas de práctica deportiva, el hábito de andar o pasear es más frecuente en las mujeres, 74%, que en los hombres con un 67%.

Image not found or type unknown



Como consideración final de esta amplia encuesta un apunte sobre el equipamiento que dispone la población en los hogares, de la cual un 89,3% tiene algún elemento. **La disponibilidad de equipamientos es universal, 97,7%**, entre aquellos que hacen deporte, y los equipamientos más frecuentes, según los encuestados, son las bicicletas con un 63%, los balones, 59,3% de los que 51,3% son de fútbol y 27% de baloncesto, las raquetas 54,1% y los tableros de ajedrez 40,3%.

Desde estas líneas felicitar a los autores del estudio y la labor desempeñada en pro de un mayor conocimiento de la práctica deportiva de nuestro país y felicitar también a toda la población española por superar cada año el porcentaje de hábitos deportivos y saludables, este es sin duda el camino a seguir.

Puedes consultar el estudio completo descargándolo <<< aquí >>>

Fuentes consultadas: MECD, CSD y Españasemueve.es

**Link to Original article**: https://www.manelvalcarce.com/blog/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana-2015?elem=90228