España es el cuarto país europeo con más población sedentaria según un estudio elaborado en 29 países.

El ejercicio físico se relaciona con numerosos beneficios relacionados con la salud, para llevar una vida sana y equilibrada. Por ello, la consultoría **Ipsos**, junto con el **Foro Económico Mundial**, en su plataforma online **Global Advisor**, han publicado un estudio sobre la práctica de ejercicio físico y deportes en equipo en 29 países, para así conocer mejor la relación de los ciudadanos con el deporte.

El estudio ha consistido en una encuesta realizada a 21.503 adultos de 29 países. En algunos países la muestra han sido de 1.000 personas cada uno, mientras que en otros la muestra ha sido de 500 personas.

Las muestras de Argentina, Australia, Bélgica, Canadá, Francia, Alemania, Gran Bretaña,

Hungría, Italia, Japón, Países Bajos, Polonia, Corea del Sur, España, Suecia y Estados Unidos se pueden considerar representativas de la población general adulta de dichos países. En cambio, las muestras de Brasil, Chile, China, Colombia, India, Malasia, México, Perú, Rusia, Arabia Saudí, Sudáfrica y Turquía son más ricas y urbanas que la población general de sus países, por lo que en estos casos los resultados deben considerarse como un reflejo sólo de este tipo de población.

Los resultados de la encuesta muestran que, de media, el 70% de la población está muy o bastante satisfecho con el estilo de vida que lleva. En el caso de España, se sitúa en el tercer puesto europeo que menos satisfecho está con su estilo de vida, con un 70%, sólo por delante de Hungría (62%) e Italia (59%). Por el contrario, los países que más satisfechos están son Países Bajos, con un 85% y Reino Unido con un 81%.

De media, los ciudadanos dedican 6,1 horas a la semana a la práctica de ejercicio. En el caso de España, esta media se sitúa en 5,2 horas. En cuanto al porcentaje de población que no hace nada de deporte, España es el cuarto país europeo, con un 15%, por detrás de otros como Italia y Polonia (26%) o Francia (22%). Nuevamente, Países Bajos encabeza la lista de países donde más horas dedican a la práctica deportiva semanal, con 12,8 horas de media; y tienen el menor porcentaje de población que no hace nada de deporte (4%)

En cuanto a los deportes más practicados, destacan el fitness (20%), running (19%), ciclismo (13%) y fútbol (10%). En el caso de España, el fitness también es el más practicado, con un 20%, siendo el cuarto país europeo donde más se practica, por detrás de Suecia, Alemania y Países Bajos. Otros deportes practicados en España son la natación (11%), running y ciclismo (9%) y fútbol (8%).

Sobre si los encuestados están satisfechos con su práctica deportiva, el 58% afirma que desearían hacer más deporte. En España este porcentaje es del 59%, sólo por detrás de Polonia (61%).

De la misma manera, el 37% afirma que están felices con el ejercicio que realizan, siendo el 36% en el caso de España, siendo el segundo país europeo que menos satisfecho está. Los más satisfechos son Reino Unido (55%), Países Bajos (51%) y Alemania (49%).

Por último, la consultora Ipsos pregunta que, si tan patente es el deseo de realizar más deporte, cuál es el motivo que impide a los ciudadanos practicarlo. El principal motivo, de media, es la falta de tiempo (37%), seguido de la falta de dinero (18%) y las condiciones climáticas (17%).

En este caso, España mantiene la misma tendencia que la media, con la falta de tiempo como primer motivo (34%), seguida también de la falta de dinero (15%) y las condiciones climáticas (14%). De esta manera, España se sitúa en un término medio a nivel europeo, en este asunto.

Fuente de la noticia: **Gym Factory**.

Fecha de publicación: 06 de agosto de 2021.

Acceder a la noticia original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/espana-es-el-cuarto-pais-europeo-con-mas-poblacion-sedentaria-segun-un-estudio-elaborado-en-29-paises?elem=269101