



ENCUESTA SOBRE DEPORTE Y BIENESTAR

AGOSTO 2024

BASIC-FIT

Demographics

Total responses

800

Age groups

18 - 24 (22.63%), 25 - 34 (20.63%), 35 - 44 (22.5%), 45 - 54 (18.5%), > 54 (15.75%)

Country

Spain

Gender

Female (57.0%), Male (43.0%)

Powered by  Pollfish

BASIC-FIT

Q1

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Haces ejercicio físico regularmente?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, a diario	23.00%	184	23.82%	190.59
A2	Sí, varias veces a la semana	38.38%	307	37.32%	298.55
A3	Sí, una vez a la semana	9.62%	77	10.42%	83.39
A4	Sí, de vez en cuando	12.38%	99	11.60%	92.81
A5	No, casi nunca	10.12%	81	10.40%	83.18
A6	No, nunca	6.50%	52	6.44%	51.48

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q2

TYPE: MULTIPLE SELECTION

¿Qué tipo de actividad física prefieres?

#	ANSWERS	RESPONDENTS(%)	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED RESPONDENTS(%)	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Gimnasio	42.88%	27.93%	343	39.84%	26.52%	318.7
A2	Deportes de equipo	23.88%	15.55%	191	22.93%	15.27%	183.47
A3	Deportes individuales	39.88%	25.98%	319	41.09%	27.36%	328.73
A4	Yoga/Pilates	25.50%	16.61%	204	23.62%	15.72%	188.94
A5	Otros	21.38%	13.93%	171	22.73%	15.13%	181.82

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q3

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Cómo describirías tu nivel de bienestar mental en general?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Muy bueno	12.25%	98	12.70%	101.58
A2	Bueno	52.25%	418	53.45%	427.64
A3	Regular	23.25%	186	22.14%	177.08
A4	Malo	6.75%	54	6.60%	52.79
A5	Muy malo	5.50%	44	5.11%	40.91

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q4

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Cuál es tu principal motivación para hacer ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	El bienestar físico y mental	61.88%	495	62.93%	503.44
A2	El bienestar mental	8.88%	71	8.12%	64.96
A3	El aspecto físico	18.00%	144	17.30%	138.37
A4	Socializar	5.50%	44	5.43%	43.47
A5	Otros	5.75%	46	6.22%	49.77

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q5

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Cómo te sientes en general después de hacer ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Mucho mejor	33.12%	265	32.36%	258.86
A2	Mejor	49.88%	399	50.71%	405.66
A3	Igual	7.50%	60	8.29%	66.3
A4	Peor	4.62%	37	4.04%	32.33
A5	Mucho peor	4.88%	39	4.61%	36.85

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q6

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Experimentas mejoría en tu estado de ánimo mientras haces ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucha	36.25%	290	35.12%	280.97
A2	Sí, algo	45.50%	364	45.95%	367.64
A3	No, no he notado cambios	11.50%	92	12.33%	98.64
A4	No hago ejercicio regularmente	6.75%	54	6.59%	52.76

COMPLETES 800

Q7

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Sientes que tu estado de ánimo mejora después de haber hecho ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	39.38%	315	38.71%	309.67
A2	Sí, algo	42.75%	342	43.46%	347.7
A3	No, no he notado ningún cambio	10.50%	84	10.56%	84.44
A4	No hago ejercicio regularmente	7.38%	59	7.27%	58.19

COMPLETES 800

Q8

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Te sientes más relajado y con mayor claridad mental después de hacer ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	40.88%	327	39.96%	319.66
A2	Sí, algo	45.62%	365	46.53%	372.27
A3	No, nada	13.50%	108	13.51%	108.07

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q9

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Consideras que la práctica deportiva te ayuda a reducir el estrés o la ansiedad?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	52.25%	418	51.82%	414.58
A2	Sí, algo	36.38%	291	36.36%	290.86
A3	No, nada	11.38%	91	11.82%	94.55

COMPLETES 800

BASIC-FIT

Q10

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Crees que el ejercicio físico mejora tu autoestima?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	45.38%	363	43.90%	351.2
A2	Sí, algo	42.88%	343	44.11%	352.87
A3	No, nada	11.75%	94	11.99%	95.93

COMPLETES 800

Q11

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Has notado algún efecto positivo en la calidad de tu sueño debido al deporte?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	26.25%	210	24.95%	199.56
A2	Sí, algo	49.38%	395	50.22%	401.76
A3	No, nada	24.38%	195	24.83%	198.68

COMPLETES 800

Q12

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Qué papel crees que juega el deporte en tu salud mental en general?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Importante	68.38%	547	67.36%	538.87
A2	No muy relevante	18.62%	149	19.15%	153.23
A3	No estoy seguro/a	13.00%	104	13.49%	107.9

COMPLETES 800

Q13

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Has compartido experiencias positivas con otras personas mientras hacías ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	24.12%	193	21.20%	169.58
A2	Sí, algo	47.50%	380	47.79%	382.35
A3	No, nada	28.38%	227	31.01%	248.08

COMPLETES 800

Q14

TYPE: SINGLE SELECTION

¿El deporte te ayuda a desconectar de las preocupaciones diarias?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	42.88%	343	42.52%	340.2
A2	Sí, algo	45.12%	361	44.89%	359.15
A3	No, nada.	12.00%	96	12.58%	100.65

COMPLETES 800

Q15

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Has notado mejoría en tu nivel de vitalidad y energía después de hacer ejercicio?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucha	42.88%	343	41.67%	333.36
A2	Sí, algo	43.50%	348	45.14%	361.1
A3	No, nada	13.63%	109	13.19%	105.54

COMPLETES 800

Q16

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Te sientes más feliz y con mejor humor cuando haces deporte?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	44.12%	353	42.48%	339.83
A2	Sí, algo	42.75%	342	44.05%	352.4
A3	No, nada	13.12%	105	13.47%	107.78

COMPLETES 800

Q17

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Observas que tu actividad física influye en otros hábitos saludables, como la alimentación o el sueño?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	35.12%	281	33.70%	269.63
A2	Sí, algo	49.50%	396	50.60%	404.79
A3	No, nada	15.38%	123	15.70%	125.58

COMPLETES 800

Q18

TYPE: SINGLE SELECTION

¿Recomendarías hacer deporte como parte de una rutina para mejorar el bienestar mental?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí, mucho	67.12%	537	67.12%	536.97
A2	Sí, algo	23.38%	187	23.60%	188.83
A3	No, nada	9.50%	76	9.27%	74.2

COMPLETES 800

Q19

TYPE: SINGLE SELECTION

Si eres usuario de un gimnasio, ¿valoras positivamente que tengan programas enfocados a mejorar la salud mental?

#	ANSWERS	ANSWERS(%)	COUNT	STRATIFIED ANSWERS(%)	STRATIFIED COUNT
A1	Sí	56.88%	455	54.22%	433.79
A2	No	11.50%	92	11.84%	94.69
A3	Indiferente	31.62%	253	33.94%	271.52

COMPLETES 800