

# El fitness es la actividad física más popular a nivel mundial según un informe de Ipsos para el Foro Económico Mundial



**Ipsos**, junto al **Foro Económico Mundial**, han publicado un informe llamado "**Global Views on Exercise and Team Sports**", en el que se ha evidenciado que el fitness es la modalidad de actividad física más popular del mundo. Además, el informe arroja que a más del 50% de las personas les gustaría dedicar más tiempo a hacer ejercicio.

En este estudio han analizado las principales actitudes y tendencias en la actividad física y el deporte en 29 países, utilizando la plataforma online **Ipsos Global Advisor**. Se han recibido un total de 21.503 encuestas, entre el 25 de junio y el 9 de julio de 2021.

Los cinco deportes y actividades físicas más frecuentemente practicados son, en primer lugar, el fitness, con un 20% de los encuestados, seguido de correr (19%), ciclismo

(13%), fútbol americano (10%) y natación (9%).

Otro dato relevante del estudio es que a casi seis de cada diez ciudadanos de los 29 mercados analizados les gustaría realizar más actividad física, siendo en concreto un 58% de los encuestados. El principal obstáculo de la mayoría de personas es la falta de tiempo, pues hasta un 37% lo considera la principal razón. Por otra parte, un poco más de 1 de cada 4, es decir, el 22%, dicen que no tienen ninguna barrera para realizar ejercicio.

En este sentido, hay ciertas diferencias geográficas y culturales en cuanto a las principales barreras de las personas para realizar actividad física. En Turquía y Argentina citaron la falta de dinero como la principal barrera (33% y 30% respectivamente). En otros países como Arabia Saudita y Sudáfrica la mayoría de encuestados (38%) dijeron que la principal causa es el excesivo calor de sus climas. En el caso de Japón, el 40% no citan ninguna barrera clara, si no que simplemente no quieren hacer ejercicio.

Por su parte, los holandeses son los más físicamente activos de todos los países encuestados, ya que dedican 12,8 horas semanales a la práctica de ejercicio, es decir, casi dos horas al día. Esta cifra es casi dos veces superior a la media de 6,1 horas registrada en el estudio a nivel mundial. En el caso contrario, los menos físicamente activos son los brasileños, ya que sólo dedican 3 horas semanales a hacer ejercicio, es decir, 26 minutos al día de media.

Respecto a las diferencias de género, los hombres dedican 6,9 horas semanales de media a la actividad física, lo que es casi una hora al día. Las mujeres dedican 5,4 horas a la semana, 1,5 horas menos que los hombres.

En el caso de España, la población realiza una media de 5,2 horas semanales de ejercicio, lo que supone 0,9 horas menos que la media de los 29 países analizados. Esto sitúa a España como el cuarto país europeo con mayor porcentaje de población sedentarias, con un 15%. Además, es el tercer país europeo que menos satisfecho está con su estilo de vida, con un 70%. En cuanto a las barreras para realizar ejercicio, en España la principal razón es también la falta de tiempo (34%) seguida de la falta de dinero (15%) y de las condiciones climatológicas (14%).

**[Enlace para descargar el informe completo de Ipsos >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=269453>