

Aomm.tv,
plataforma de clases de yoga online,
presenta

Primer estudio sobre la práctica de yoga en España



Estudio realizado por el Instituto Sondea para aomm.tv

Noviembre de 2014

Presentación del primer estudio sobre la práctica del yoga en España. ©2015 AOMM.TV S.L. B-86507571 / 2015.
Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna ni por ningún medio, ya se eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito de la entidad que lo publica: AOMM.TV S.L.

Índice

01. Objetivos

02. Metodología

03. Conclusiones

04. Datos socio-demográficos

05. Ficha técnica

06. Sobre Aomm.tv

01. Objetivos

Objetivo general

Conocer el número de practicantes de yoga en España y la opinión y percepción de los españoles encuestados sobre la actividad del Yoga, saber si actualmente lo practican o si lo han practicado en el pasado y averiguar los principales motivos por los que lo practican o practicaban, sus hábitos y preferencias.

Objetivos específicos

- Determinar la frecuencia con la que los encuestados practican o practicaban Yoga anteriormente y saber si se sienten mejor con ellos mismos cuando lo practican.
- Conocer qué tipo de Yoga practican o practicaban los encuestados, dónde lo realizan/ realizaban y con quién lo practican/ practicaban.
- Averiguar los motivos por los cuales los españoles encuestados que practican o practicaban Yoga empezaron a hacerlo y saber los beneficios que notan/ notaban en ellos mismos cuando lo practican o practicaban, así como conocer los motivos por los que dejaron de practicarlo.
- Determinar los motivos por los cuáles los encuestados no practican Yoga, averiguar si les gustaría practicarlo y si es posible que se animen a hacerlo en los próximos años.
- Conocer la percepción que los españoles encuestados tienen del Yoga en general y si saben a quién va dirigido.
- Segmentar el estudio entre distintas variables socio-demográficas con el fin de comprobar posibles afinidades o diferencias estadísticamente significativas con respecto a los distintos grupos analizados.

02. Metodología

Proceso

Los participantes accedieron a la encuesta a través de la consulta de su correo electrónico, desde un hipervínculo directo y personalizado al cuestionario. Una vez rellenada la encuesta, remitieron la información directamente a la base de datos de Sondea al pulsar el botón de “finalizar”, asociando el cuestionario con la información socio-demográfica de cada uno de los participantes, a través de un código de identificación que permite conocer qué usuarios han respondido al estudio. Este proceso garantiza que sólo se reciba una respuesta por encuestado, así como la posibilidad de identificar a los participantes del estudio. La oportunidad de ser incluido en la encuesta depende de la pertenencia a la muestra, pudiendo haber accedido a ella tras una selección intencional mediante cuotas del Panel de Sondea y otros Paneles asociados.

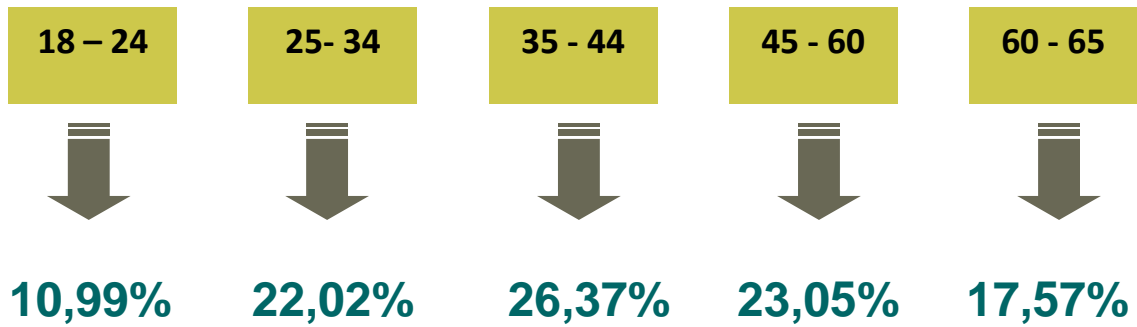
Muestreo

Los 9.870 participantes de la muestra fueron seleccionados a partir de un muestreo intencional, entre una base de datos de Internautas del panel de Sondea, seleccionados por cuotas en función de los datos ofrecidos por el INE, adelanto del padrón municipal de 2013, en función de su sexo, grupo de edad y CCAA, con el fin de que sea un **fiel reflejo de la población española** del target definido para esta encuesta. De esta manera, obtenemos una muestra inicial de iguales porcentajes que la población española en cuanto al sexo, grupo de edad y CCAA.

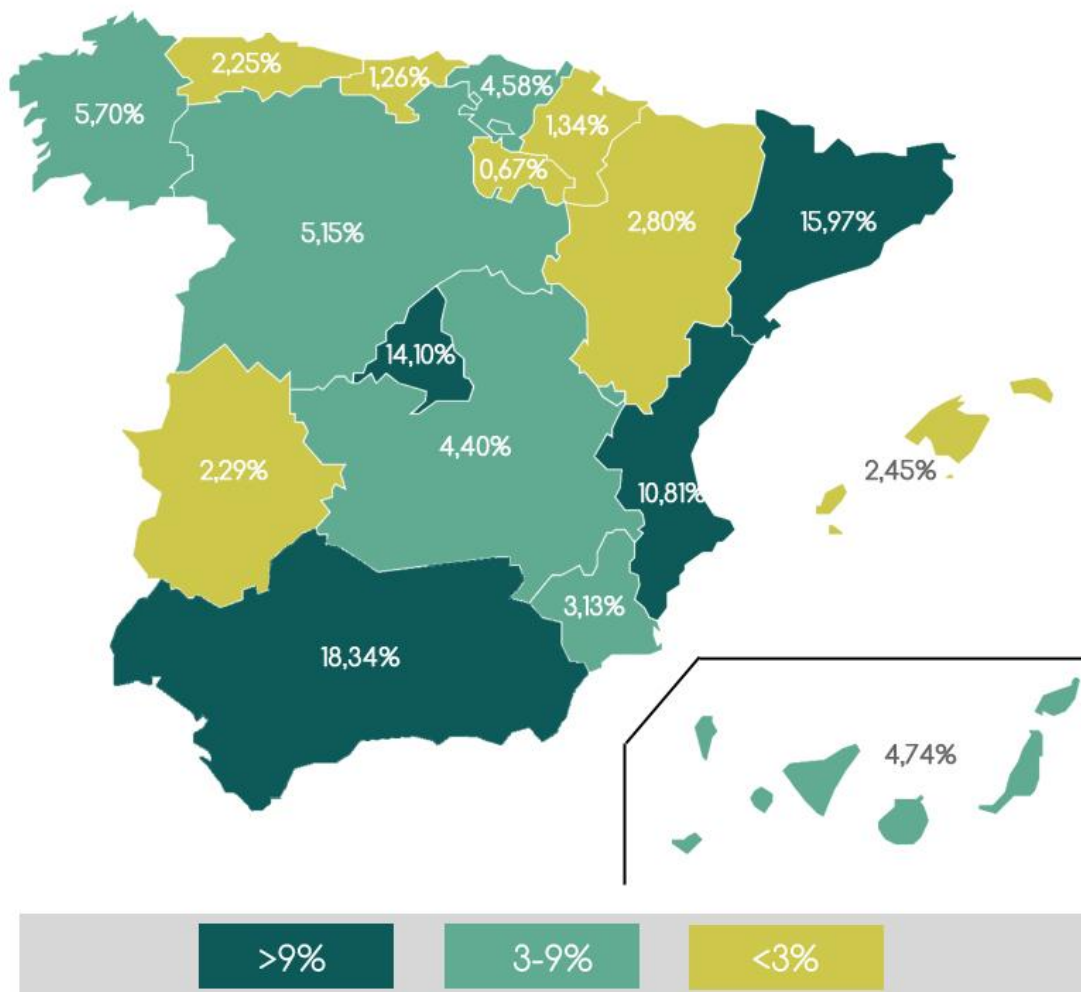
SEXO



GRUPOS DE EDAD



COMUNIDADES AUTÓNOMAS



03. Conclusiones

03.1. Práctica de Yoga en España

- El Yoga **es practicado actualmente por un 12,03%** de personas de 18 a 65 años de edad, mientras que un 16,96% aseguran que aunque no lo practican actualmente, lo han hecho en algún momento de su vida. Por lo tanto, **un 28,9% de la población española practica o ha practicado Yoga** alguna vez en su vida.
- Los españoles practican más Yoga (12,03%) que otros deportes como el **esquí** (9,92%), el **surf** (3,66%) o el **ballet** (2,49%).
- Son las **mujeres quienes en mayor medida que los hombres han practicado Yoga** en alguna ocasión (37,50% frente a 20,60%) o lo practican actualmente (16,52% frente a 7,60%). Además de las mujeres, son las personas con altos ingresos en sus hogares, que residen en grandes núcleos urbanos, y tienen estudios superiores, quienes en mayor medida practican Yoga actualmente.
- Los que más practican yoga en proporción a su población son los **extremeños** (19,05% practican), seguidos de **andaluces** (16,62%), **gallegos** (13,46%), **catalanes** (13,19%), y **valencianos** (12,31%).

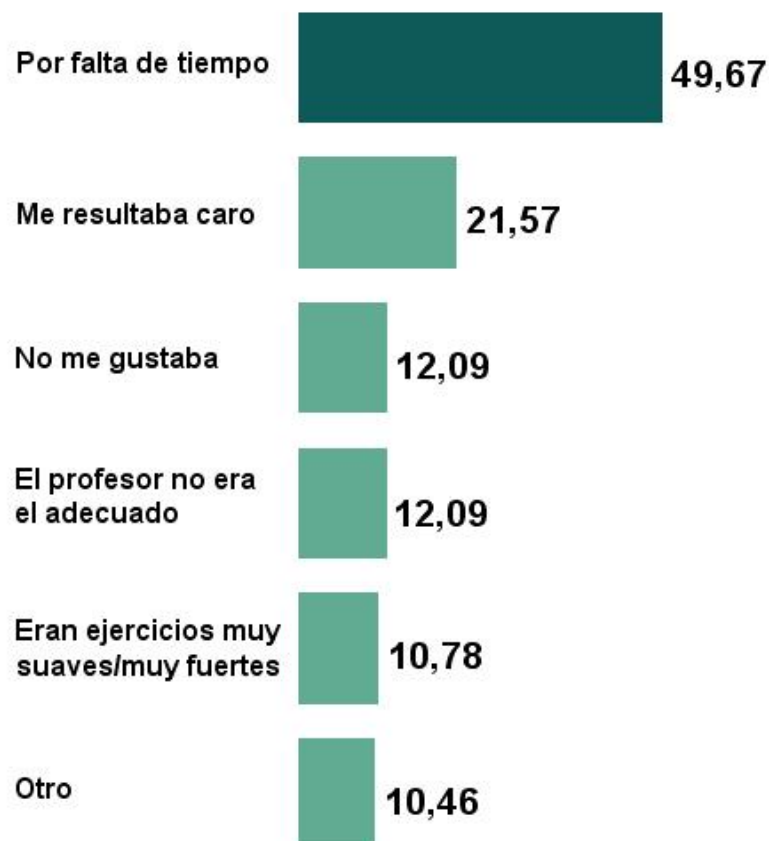
03.2. Personas que practicaban Yoga pero ya no lo hacen (16,96%)

- Los principales motivos por los que las personas que practicaban Yoga y ya no lo hacen, dejaron de hacerlo por **falta de tiempo** (49,67%), seguido del **precio** (21,57%). A pesar de esto, 3 de cada 4 encuestados (74,51%) aseguran que les gustaría retomar sus clases de Yoga, ya que más de 8 de cada 10 (82,03%) aseguran que cuando lo practicaban se sentían mejor consigo mismo.
- Por otro lado, el 82,68% de las personas que practicaban Yoga y ya no lo hacen, lo hacían al menos **una vez a la semana**. La gran mayoría (43,46%) acudía a Yoga 2 veces a la semana, mientras que un 24,51% acudía 1 vez por semana.
- **Yoga dinámico** es la modalidad que más practicaban las personas que hacían Yoga y ya no lo hacen (21,24%), sin embargo, destaca un 46,41% de éstos que **ya no recuerda el tipo de Yoga** que practicaban. Son las personas con estudios básicos, que residen en las zonas centro, este y sur, quienes en mayor medida que el resto aseguran que practicaban Yoga dinámico. Por otro lado, las personas con estudios medios, aseguran en mayor porcentaje que el resto que no sabían el tipo de Yoga que practicaban.
- Por otro lado, la mayoría de las personas indican que hacían Yoga en un **gimnasio** (43,14%), seguido de una **escuela de Yoga** (28,10%). Son las mujeres y las personas de 35 a 44 años de edad, quienes en mayor medida que el resto, aseguran que practicaban

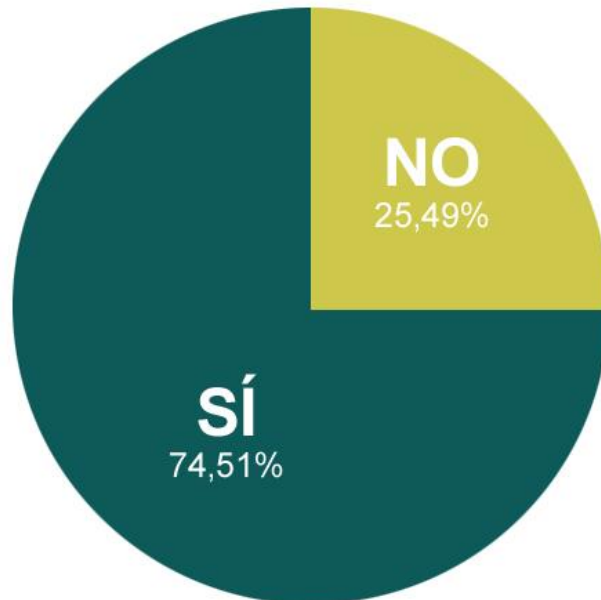
Yoga en un gimnasio, mientras que las personas de 45 a 55 años indican que lo hacían en una escuela de Yoga.

- Los principales argumentos que las personas que practicaban Yoga esgrimen como causas por las que comenzaron a realizar esta actividad, es por **recomendación de un amigo o familiar** (45,10%), y por haber **leído algo sobre Yoga** (44,12%).
- Los principales motivos por los que empezaron a practicarlo fueron: por **tener más calma, tranquilidad y serenidad** (44,12%), **reducir el estrés** (44,12%) y **mejorar su salud** (36,93%). Por otro lado, los principales beneficios del Yoga, según las personas que lo practicaban, son: reducir el estrés (42,48%), tener más tranquilidad (34,31%) y mejorar la salud (30,39%).
- Las personas que practicaban Yoga pero actualmente no lo hacen, indican que solían hacerlo con un **grupo de personas** dentro de la clase de Yoga (43,13%), seguido de los que lo hacían **solos** (29,41%), de los que acudían con un **amigo** (17,97%) o con un **familiar** (9,48%). El 87,91% de las personas que practicaban Yoga pero actualmente no lo practican piensan que **volverán a practicar Yoga** en algún momento de su vida.

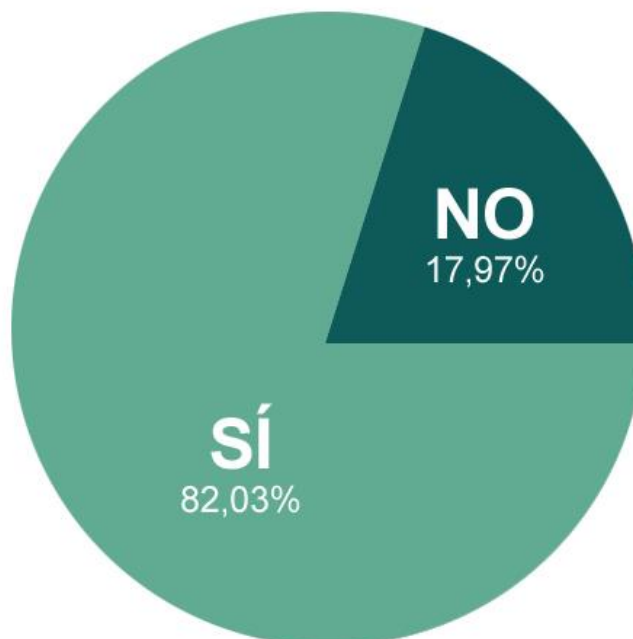
Pregunta 2 ¿Por qué dejaste de practicar Yoga?



Pregunta 3 ¿Te gustaría retomar de nuevo tus clases de Yoga?



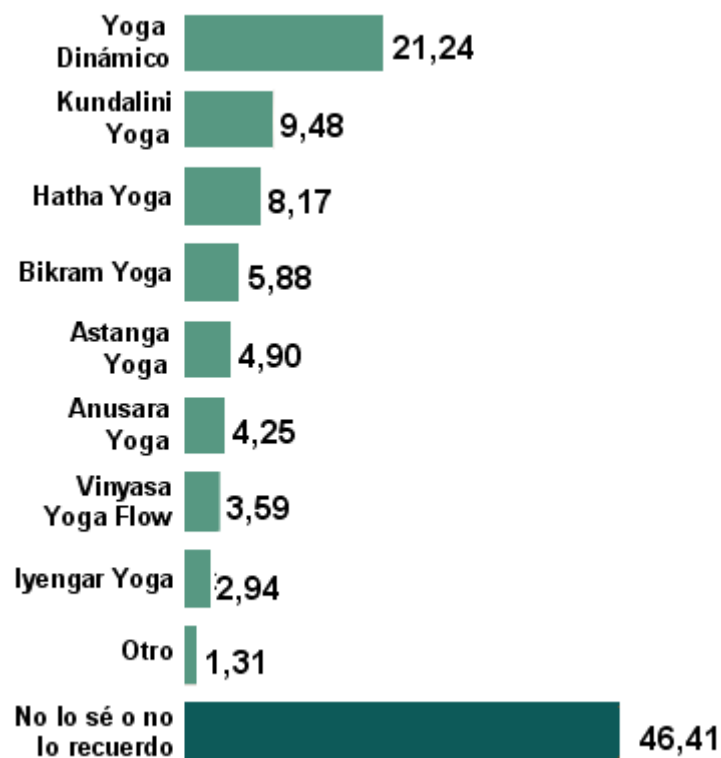
Pregunta 4 ¿Te sentías mejor contigo mismo cuando practicabas Yoga?



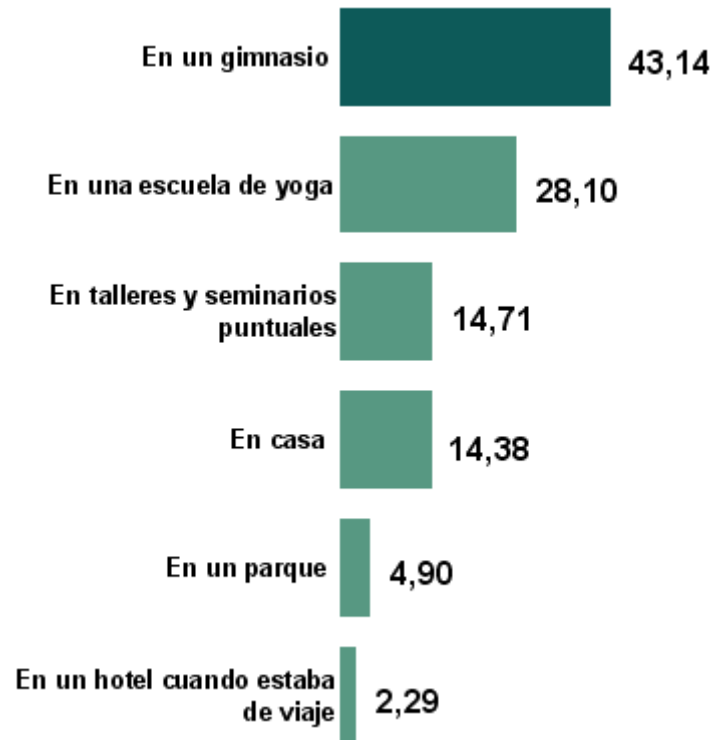
Pregunta 5 ¿Con cuánta frecuencia hacías Yoga?



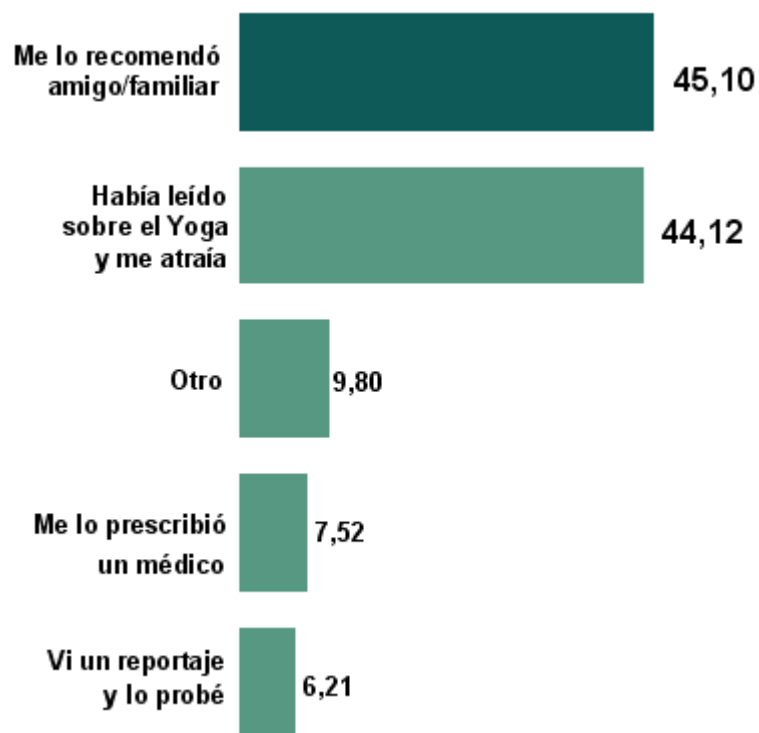
Pregunta 6 ¿Qué tipo de Yoga practicabas?



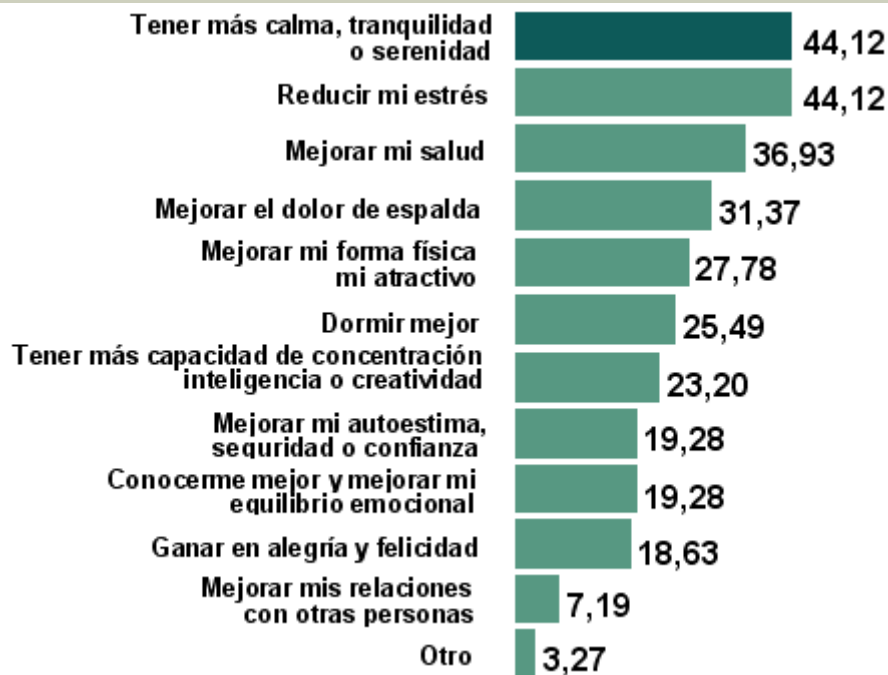
Pregunta 7 ¿Dónde realizabas tu práctica de Yoga?



Pregunta 8 ¿Por qué empezaste a practicar Yoga?



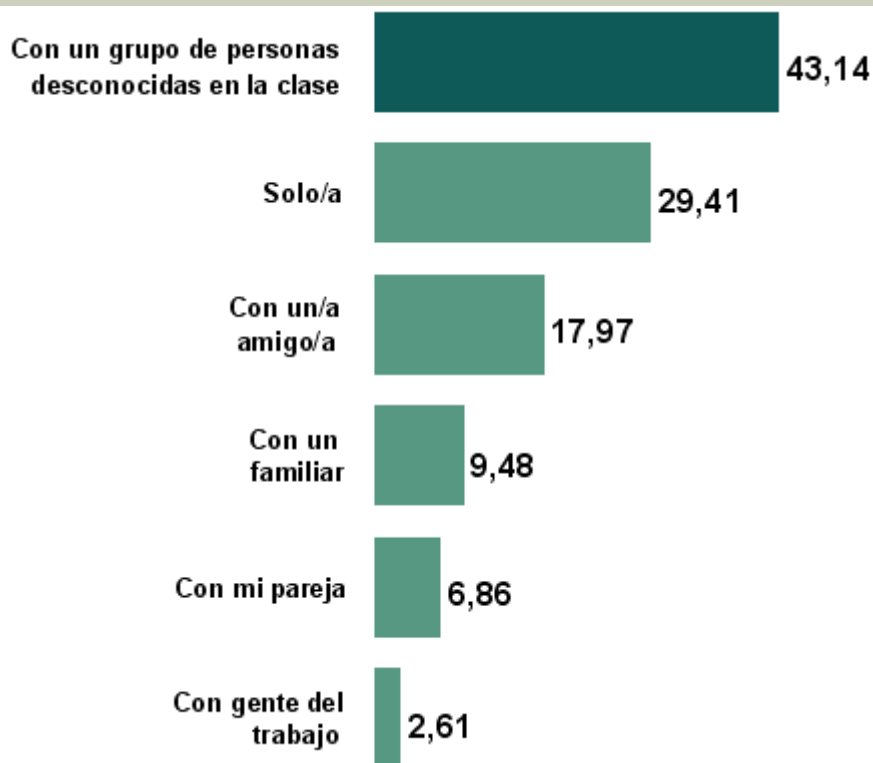
Pregunta 9 ¿Cuáles son los principales motivos por los que empezaste a practicar?



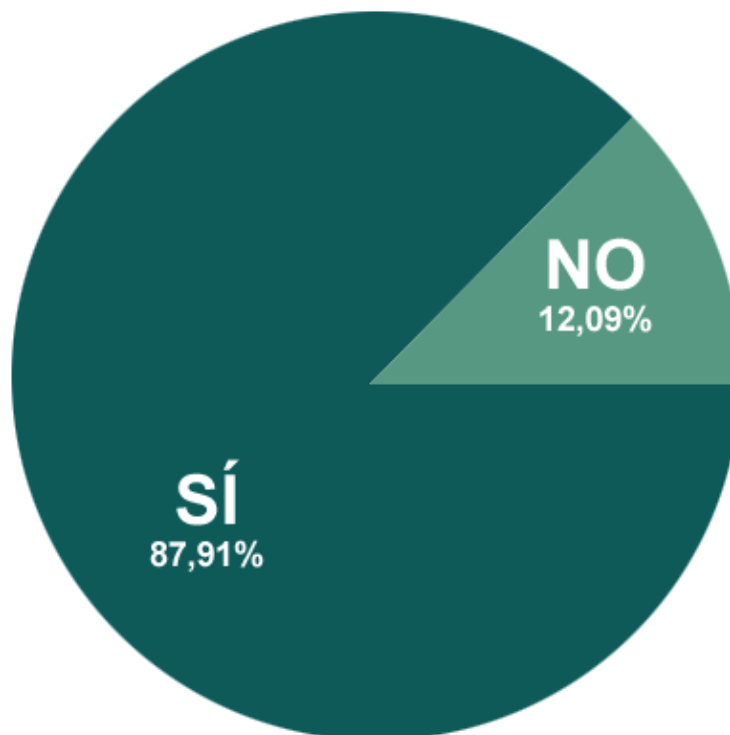
Pregunta 10 ¿Qué beneficios notaste en ti mismo/a desde que practicaste Yoga?



Pregunta 11 ¿Con quién practicabas Yoga?



Pregunta 12 ¿Crees que volverás a practicar yoga en algún momento de tu vida?



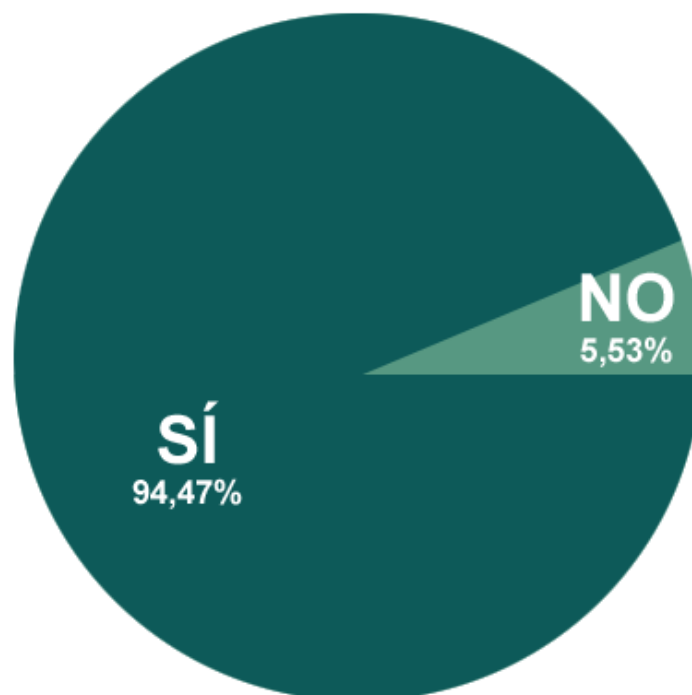
3.3. Practican Yoga actualmente (12,03%)

- La gran mayoría de las personas que practican actualmente Yoga **comenzaron a practicarlo hace 1 o 2 años** (45,15%), un 17,05% lleva menos de un año y un 37,79% más de 3 años. Por otro lado, el 86,18% de las personas que practican Yoga lo hacen al menos una vez a la semana. 1 de cada 3 encuestados (33,18%) acude a Yoga 2 veces a la semana, mientras que un 24,42% va 1 vez por semana.
- Cabe destacar que el **94,47% de las personas que practican Yoga actualmente aseguran que se sienten mejor** desde que practican Yoga.
- **Yoga dinámico** es la modalidad que más practican las personas que hacen Yoga (30,88%), seguido de **Hatha Yoga** (25,35%) y **Ashtanga Yoga** (14,75%) (siendo las personas con estudios básicos y residentes en la zona centro de España quienes en mayor medida que el resto practican este tipo de Yoga). Destaca un 14,75% de éstos que no recuerda el tipo de Yoga que practica.
- Por otro lado, la mayoría de las personas **hacen Yoga en casa** (45,16%) seguido de un **gimnasio** (38,25%) o una **escuela de Yoga** (31,80%).
- Los principales argumentos que las personas que practican Yoga citan como causas por las que comenzaron a realizar esta actividad, son porque **habían leído algo sobre Yoga** y les atraía (47,00%) o por recomendación de un **amigo o familiar** (42,86%). Mientras que los principales motivos por los que empezaron a practicarlo fueron por **reducir el estrés** (56,22%), **mejorar la salud** (48,85%) y **tener más calma**, tranquilidad o serenidad (47,93%). Por otro lado, los principales beneficios del Yoga según las personas que lo practican son reducir el estrés (49,31%), tener más tranquilidad (47,00%) y mejorar la salud (41,94%).
- Son las **mujeres**, sobre todo, quienes aseguran que los principales motivos que les llevaron a practicar Yoga fueron por **mejorar su forma física y su atractivo y por conocerse mejor y mejorar su equilibrio emocional**. Además, son las mujeres quienes aseguran haber notado como beneficios a la hora de practicar Yoga una reducción del estrés, mayor calma, tranquilidad y serenidad y una mejora de su dolor de espalda.
- Las personas que practican Yoga indican que suelen hacerlo **solos** (46,08%), con un **grupo de personas** dentro de la clase de Yoga (38,71%) (las mujeres en mayor medida que los hombres), con un **amigo** (21,20%), con su pareja (12,44%) o con un familiar (10,60%).
- Un **96,77% de las personas que practican Yoga piensan seguir practicándolo** durante los próximos años.

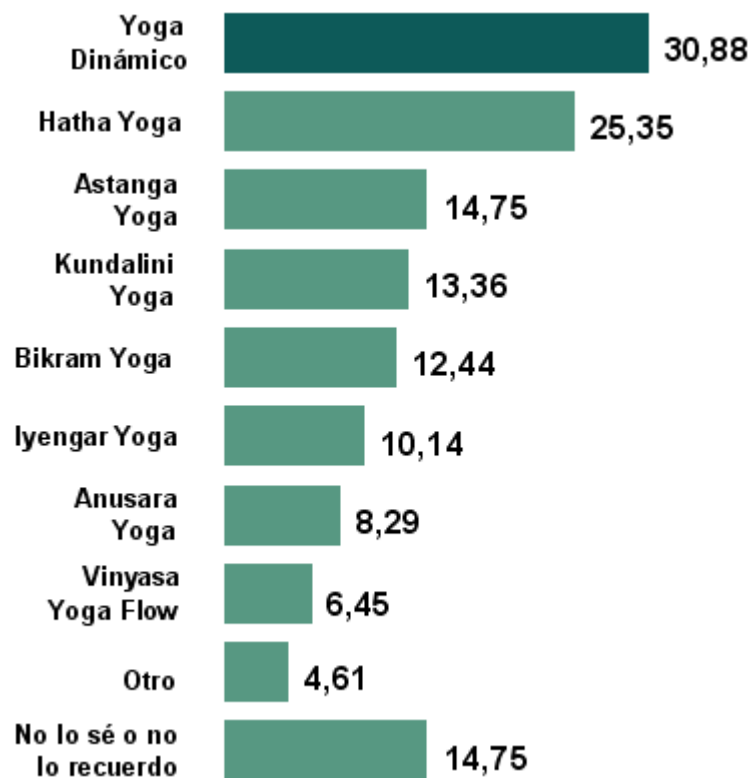
Pregunta 13 ¿Hace cuánto que practicas Yoga?



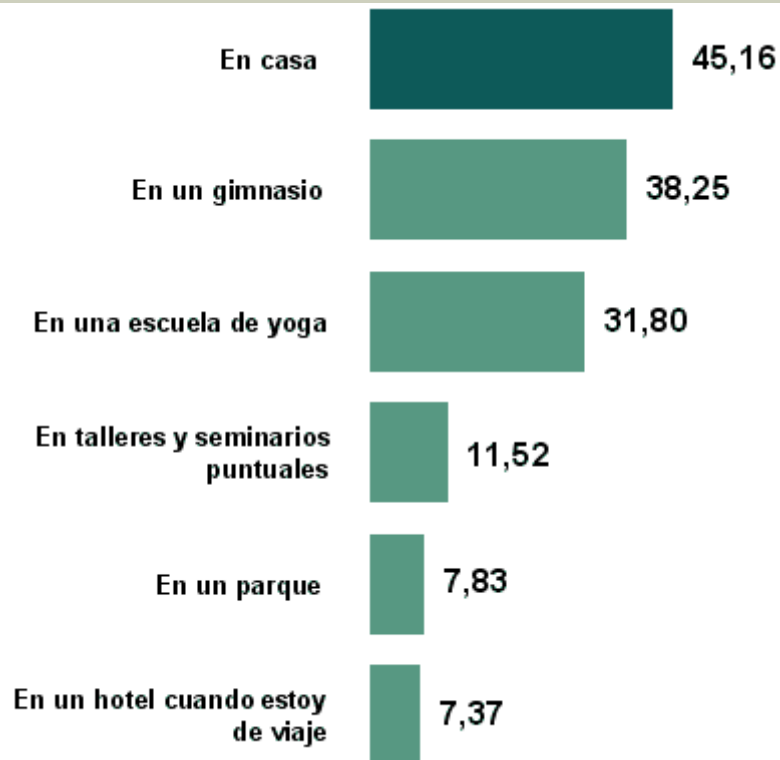
Pregunta 14 ¿Te sientes mejor contigo mismo/a desde que practicas Yoga?



Pregunta 15 ¿Con cuánta frecuencia haces Yoga?

Pregunta 16 ¿Qué tipo de Yoga practicas?


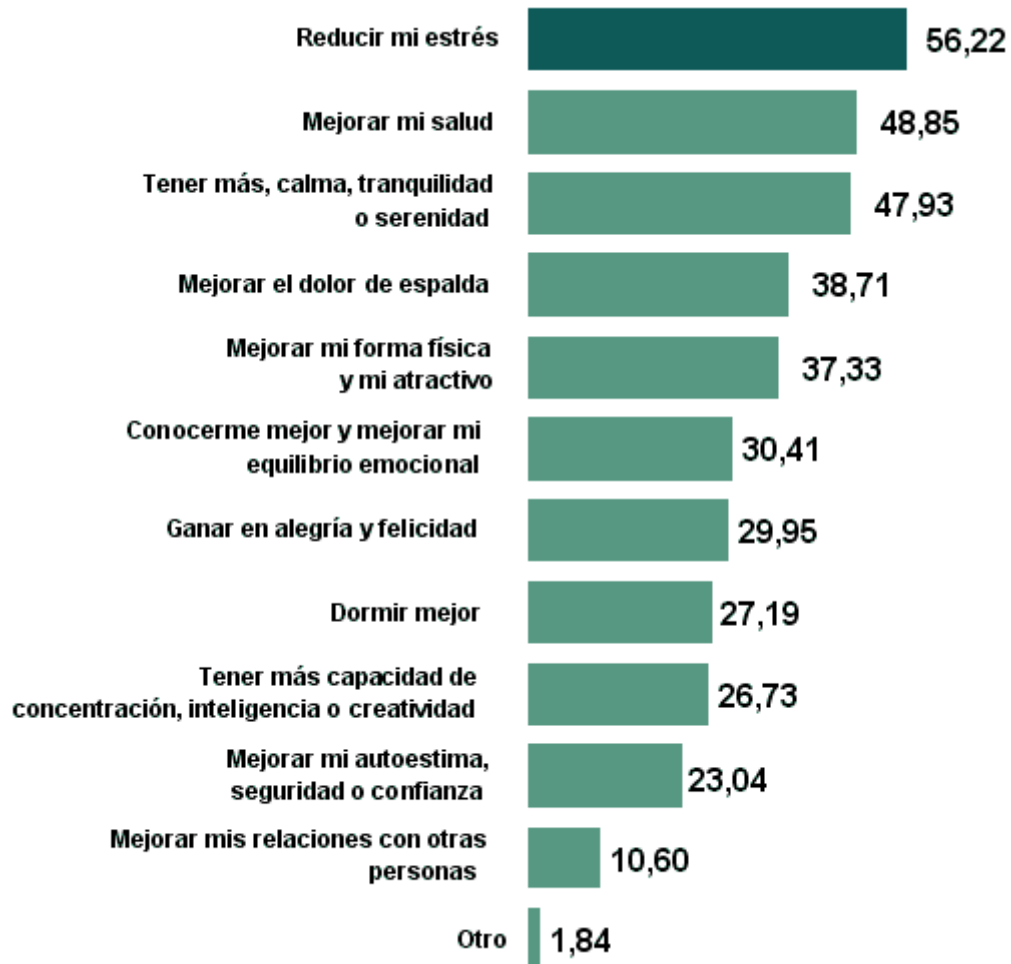
Pregunta 17 ¿Dónde realizas tus prácticas de Yoga?



Pregunta 18 ¿Por qué empezaste a practicar Yoga?



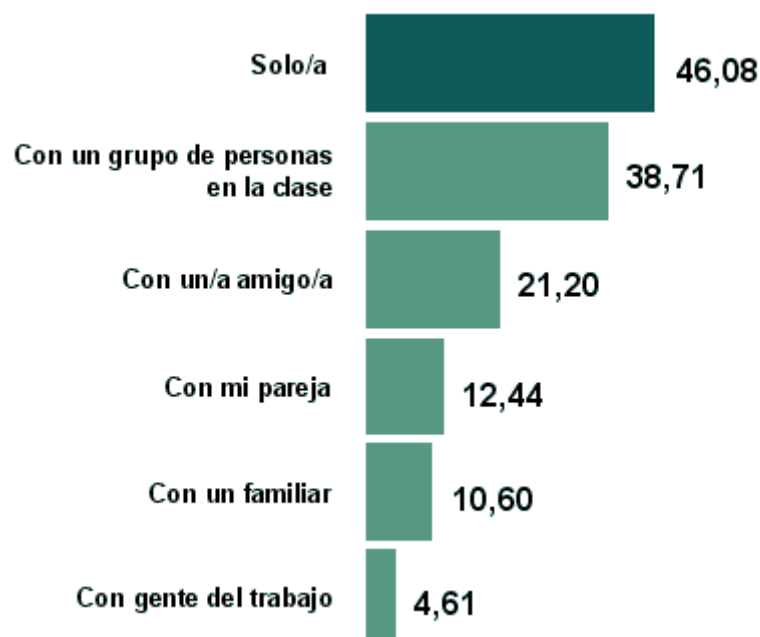
Pregunta 19 ¿Cuáles son los principales motivos por los que empezaste a practicar?



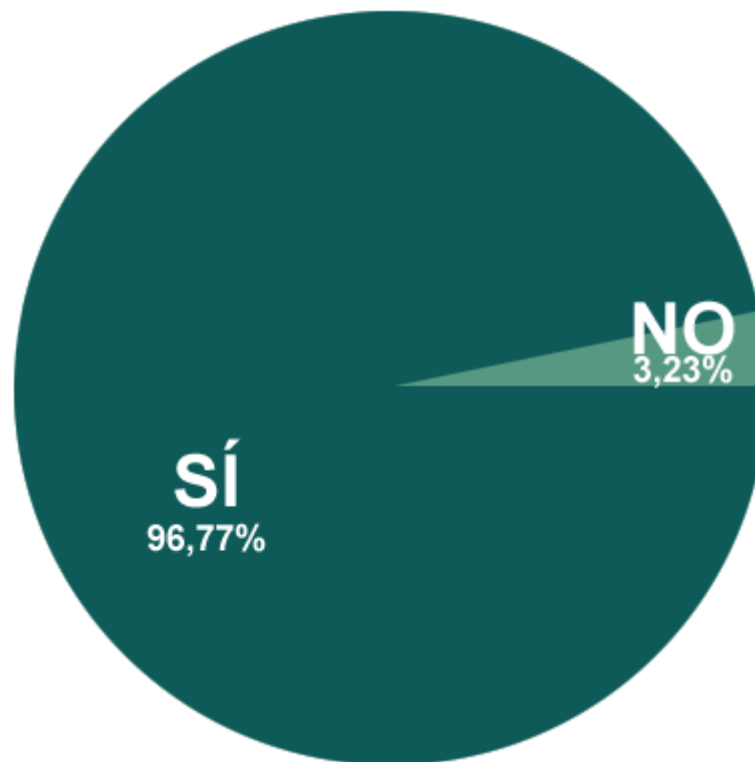
Pregunta 20 ¿Qué beneficios has notado en ti mismo/a desde que practicas?



Pregunta 21 ¿Con quién practicas Yoga?



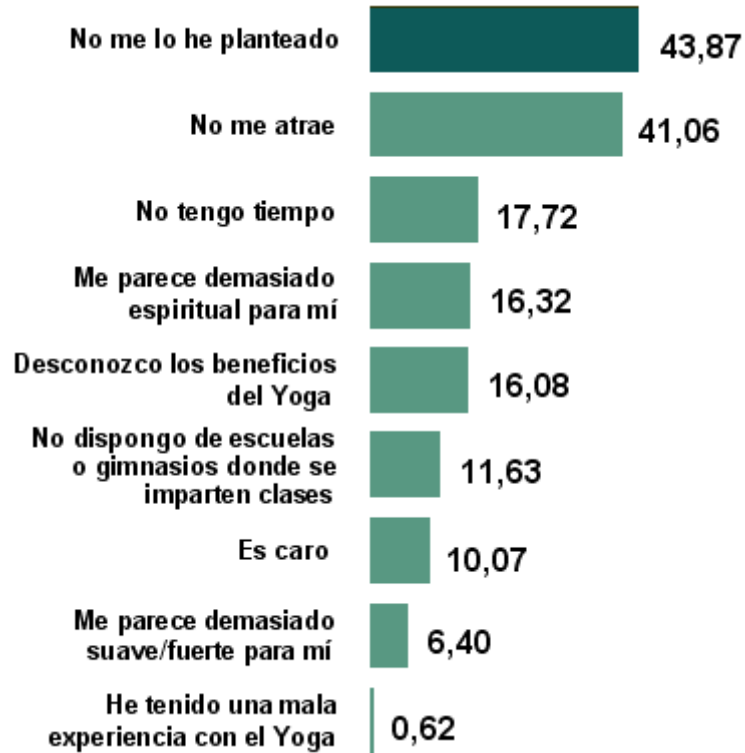
Pregunta 22 ¿Y piensas seguir haciendo Yoga en los próximos años?



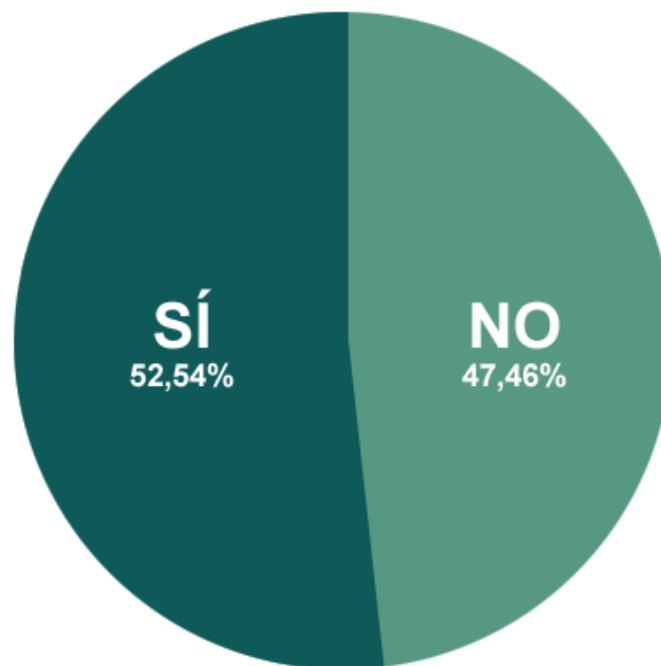
3.4. Nunca han practicado Yoga (71,01%)

- El 43,87% de las personas que nunca han practicado Yoga aseguran que nunca lo han hecho porque no se lo han planteado, un 41,06% indican que no les atrae, mientras que un 17,72% aseguran no tener tiempo. Sin embargo, cabe destacar que a **un 52,54% de las personas que nunca han practicado Yoga aseguran que les gustaría practicarlo** y un 46,76% indican que es probable que lo practiquen durante los próximos años.
- Son las mujeres quienes, en mayor medida que los hombres, aseguran que les gustaría practicar Yoga, además **piensan que es probable que lo practiquen en el futuro** e indican que si no lo hacen es porque no tienen tiempo o es caro, mientras que los hombres indican que no lo practican porque no les atrae o no conocen los beneficios del Yoga.

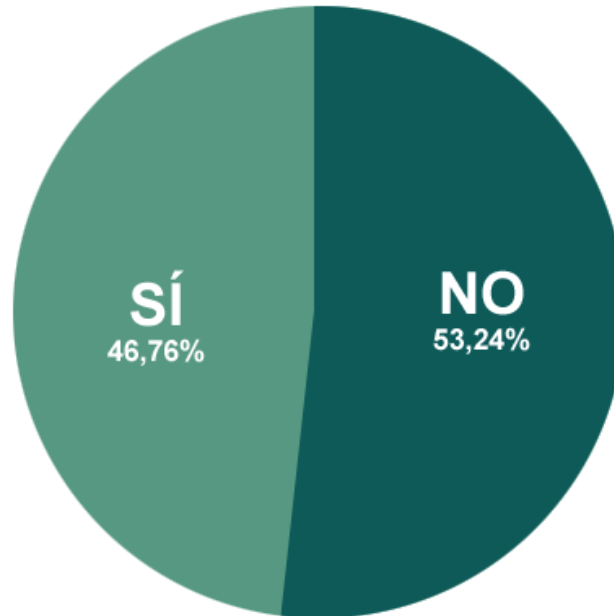
Pregunta 23 ¿Por qué no practicas Yoga?



Pregunta 24 ¿Te gustaría practicar Yoga?



Pregunta 25 ¿Y piensas que es probable que lo practiques en los próximos años?



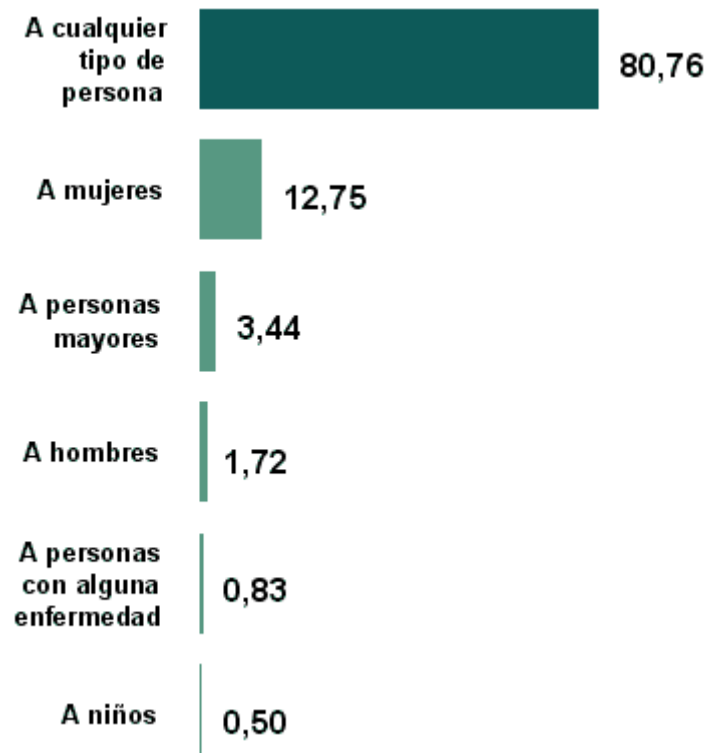
3.5. Opinión y percepción sobre el Yoga

- Para el 52,88% de los españoles encuestados el **Yoga es un ejercicio físico saludable**, mientras que un 43,96% aseguran que es una **práctica espiritual**, un 36,59% una manera de **conectar consigo mismo**, un 31,15% una técnica de **crecimiento personal** y un 31,04% un **estilo de vida**. Las mujeres piensan que el Yoga es un ejercicio saludable, mientras que los hombres, en mayor porcentaje, opinan que es una práctica espiritual.
- El 80,76% de los españoles opinan que el Yoga **va dirigido a cualquier tipo de persona**, frente a un 12,75% que piensa que se dirige principalmente a mujeres. Por otro lado, un 70,34% indica que conocía de antemano que el **Yoga calma la ansiedad**, un 52,77% sabía que mejora la **recuperación postparto** y un 54,34% que **incrementa la autoestima**.
- Cabe destacar que un 91,24% de los encuestados se consideran cuidadosos con el medio ambiente, un 83,09% equilibrados, un 79,77% optimistas, un 79,32% felices, un 78,55% sanos, un 70,90% cuidadosos con su dieta, un 41,13% con un peso ideal, un **18,85% practican la meditación** y un 6,76% son vegetarianos.

Pregunta 26 ¿Crees que el Yoga es...?



Pregunta 27 ¿A quién crees que va dirigido el Yoga principalmente?



Pregunta 28 ¿Sabías que el Yoga...?

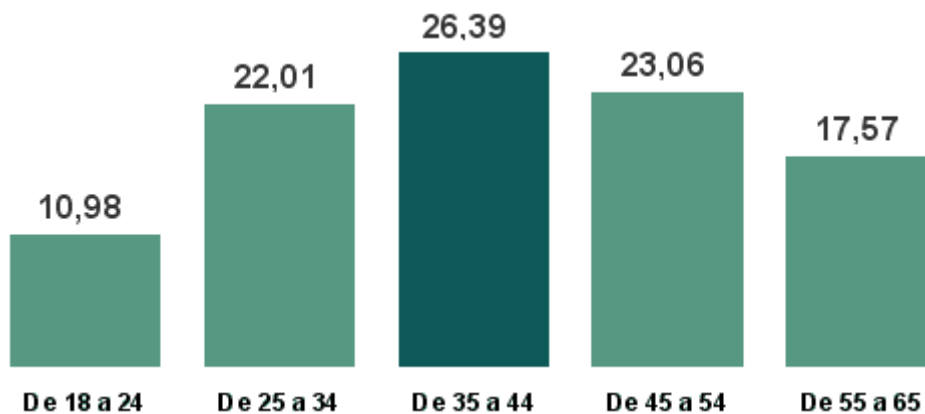


03. Datos sociodemográficos

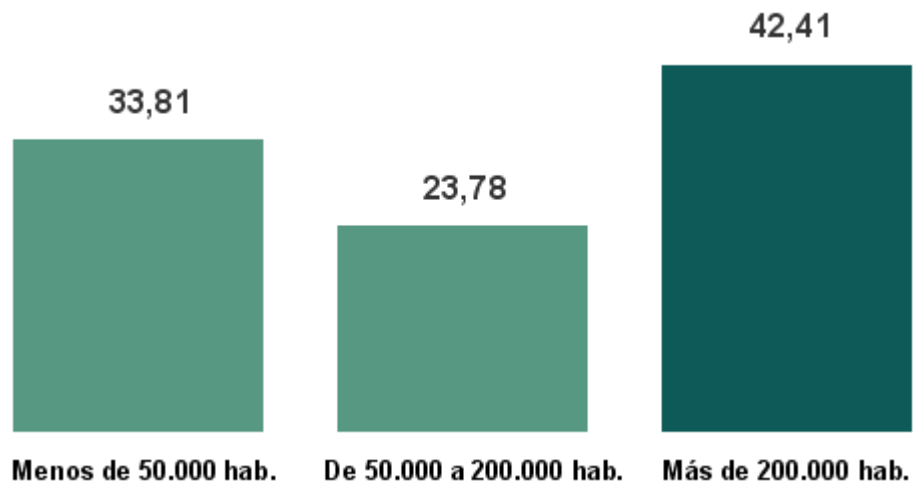
SEXO



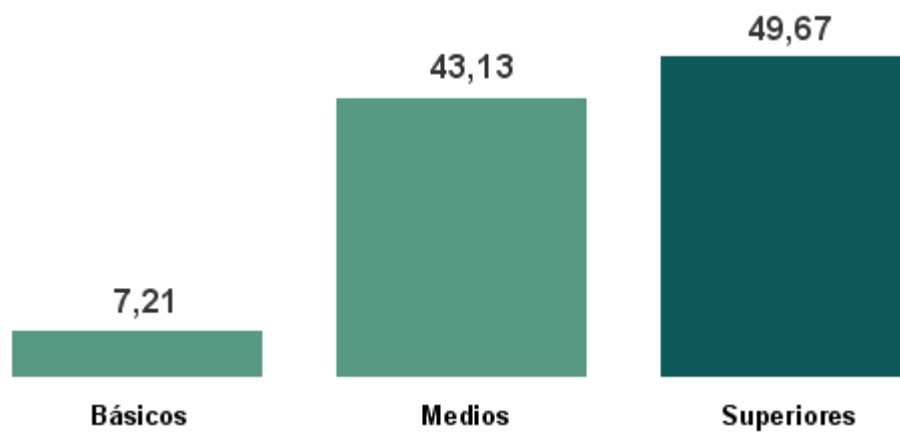
GRUPOS DE EDAD



TAMAÑO DEL MUNICIPIO



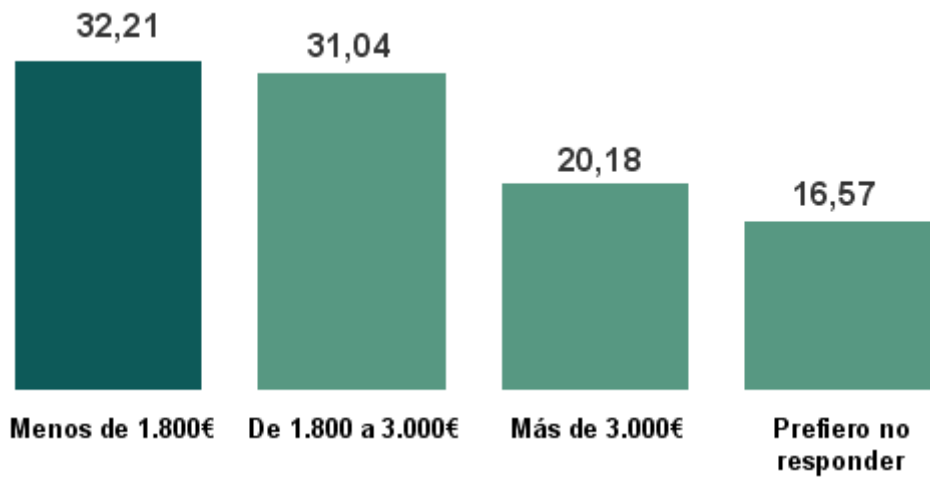
NIVEL DE ESTUDIOS



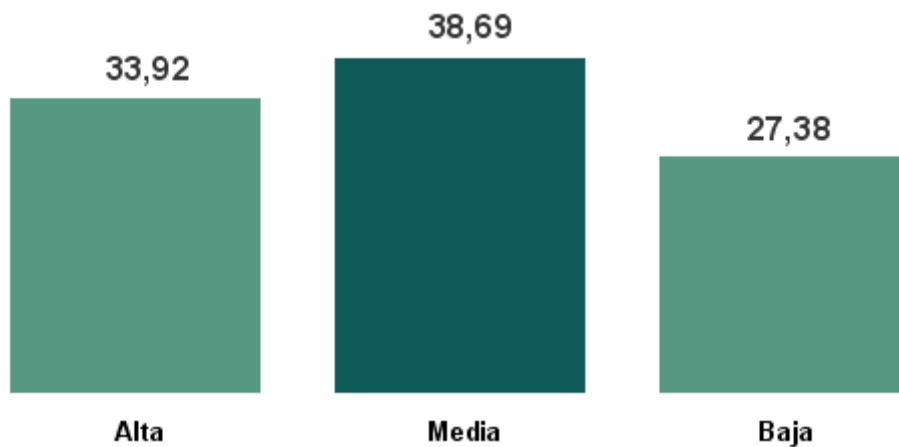
OCUPACIÓN



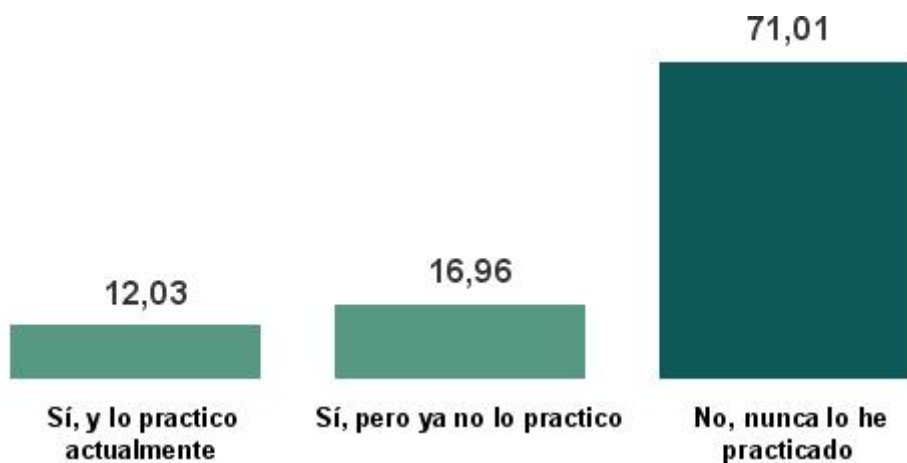
INGRESOS MENSUALES DEL HOGAR



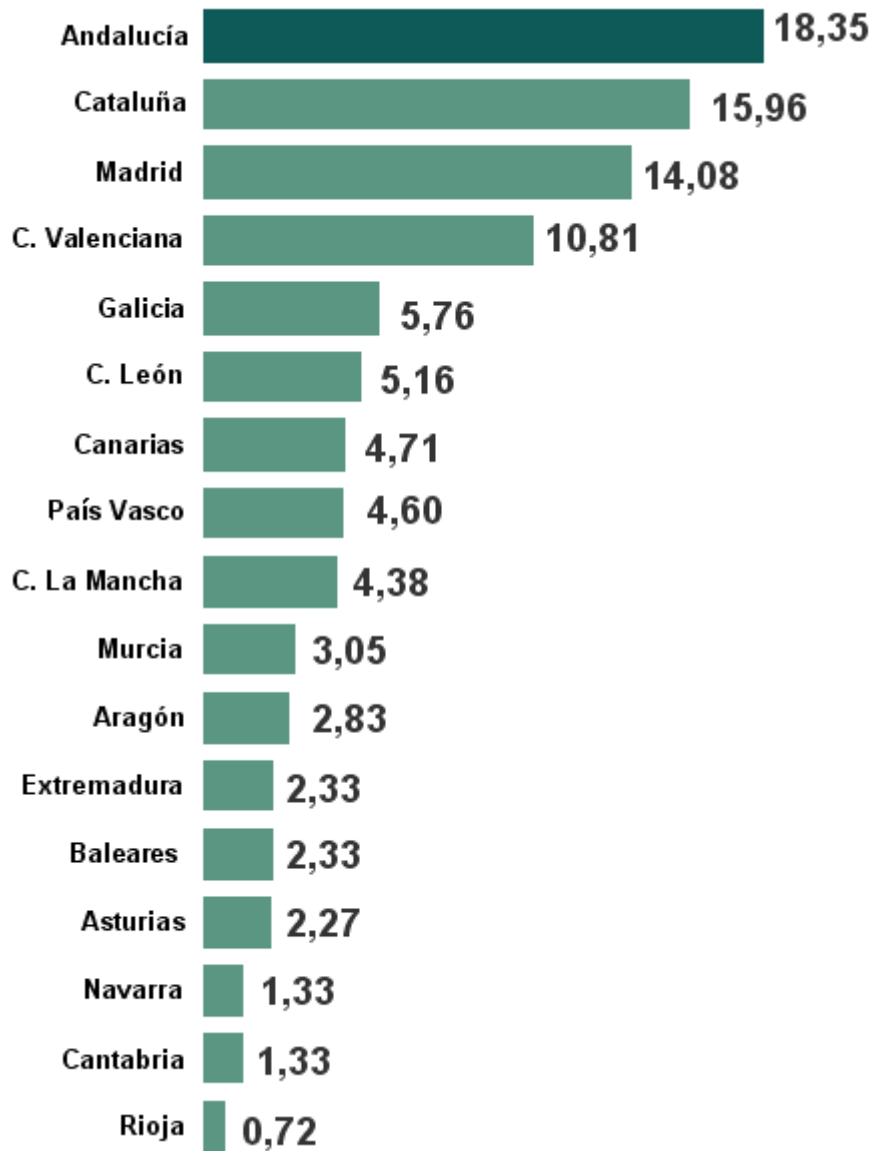
CLASE SOCIAL



PRÁCTICA DE YOGA



POBLACIÓN POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS



05. Ficha técnica

Población objeto de estudio

Individuos residentes en España de 18 a 65 años de edad.

Tipo de entrevista y error muestral

Auto-administrada a través del correo electrónico (CAWI). En caso de aleatoriedad, para un P y Q de máxima variabilidad o heterogeneidad (50%), una muestra de 1.804 personas con un nivel de confianza del 95% tiene un error muestral de $\pm 2,3\%$.

Fecha de recogida

La recepción de datos de la encuesta estuvo activa desde las 10:00 horas del día 01/09/2014 hasta las 16:00 horas del día 03/09/2014, en total 3 días.

Muestra total del estudio

El presente estudio se ha realizado sobre una muestra de 9.870 personas de 18 a 65 años, pertenecientes al panel de Sondea, seleccionados de forma intencional y proporcional a las cuotas de la población española (INE adelanto del padrón 2013) en función del sexo, grupo de edad y CCAA.

Cuestionario

El cuestionario se elaboró a partir de la definición de objetivos y variables objeto de estudio, definidas por el cliente. El cuestionario se diseñó en HTML, enviando un E-Mail de invitación a través del correo electrónico a los panelistas de Sondea. El encuestado accedía a la encuesta a través de un enlace directo y personalizado, que impedía a una misma persona responder más de una vez al cuestionario, identificando así al encuestado. Del total de envíos realizados 9.870, se recogieron 1.804 encuestas válidas, es decir, que cumplen con las cuotas establecidas según INE y han respondido al cuestionario en su totalidad, lo que supone una **tasa de respuesta del 18,3%**.

06. Sobre Aomm.tv

Aomm.tv es una plataforma que ofrece clases de yoga online que se pueden practicar en cualquier lugar y a cualquier hora del día para adaptarse al ritmo de vida de cada persona. Para ello, contamos con un creciente catálogo de clases y prácticas guiadas de distintas duraciones, estilos, niveles y objetivos. Nuestra misión es facilitar la práctica y el aprendizaje del yoga, y lo hacemos con la colaboración de reconocidos profesores y expertos de todo el mundo. Además, desde Aomm.tv promovemos los beneficios de otras prácticas saludables como pilates, la meditación y la nutrición.

Más información en www.aomm.tv