



JULIO
2020

Alimentación y deporte

Un estudio de ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética

ALDI

ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN

2 RADIOGRAFÍA DE LOS DEPORTISTAS AFICIONADOS EN ESPAÑA

3 LA ALIMENTACIÓN, FACTOR CLAVE PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

4 LOS DEPORTISTAS AFICIONADOS, AUTODIDACTAS EN NUTRICIÓN

5 LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE



1. INTRODUCCIÓN

En España, el 71% de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre al menos una vez por semana y, de éstos, el 51% considera muy relevante mantener una dieta sana para el buen desarrollo deportivo.

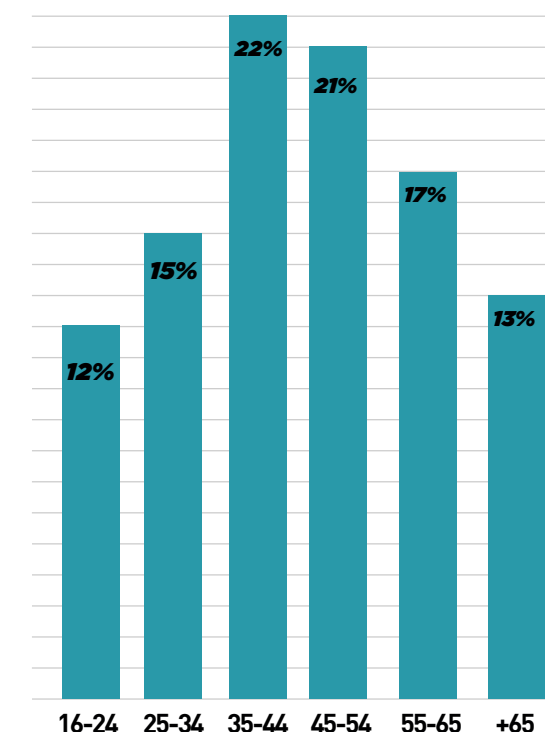
En un contexto en el que los españoles y españolas pasan 6h y 25 minutos sentados al día de media, y el 58% de los que han hecho cambios en su dieta en el último año declara que su asesoramiento nutricional lo realizan mediante consejos de familiares, conocidos, revistas, redes sociales u otros medios digitales, ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética han realizado un estudio conjuntamente que hace una radiografía sobre la relación entre la actividad deportiva y la importancia de la alimentación, ya sea para obtener un óptimo rendimiento deportivo como para mantener unos hábitos alimentarios saludables.

El análisis tiene como principal objetivo identificar la asociación entre la alimentación y la práctica de actividad física o el deporte (no profesional) en el tiempo de ocio de los españoles y españolas.

Todos los datos y conclusiones de este análisis provienen de una encuesta realizada por un panel externo a 4.302 y se enmarcan en el compromiso de ALDI por la nutrición y la salud. Compromiso que también se ve reflejado en el proyecto 'Devora tus metas', un proyecto de patrocinio de ALDI al Comité Paralímpico Español (CPE), que tiene como objetivo favorecer la nutrición y el apoyo al deporte paralímpico.

ESTUDIO CUANTITATIVO REALIZADO EN JUNIO DE 2020

Muestra: 4.302
49% hombres | 51% mujeres



2. RADIOGRAFÍA DE LOS DEPORTISTAS AFICIONADOS EN ESPAÑA

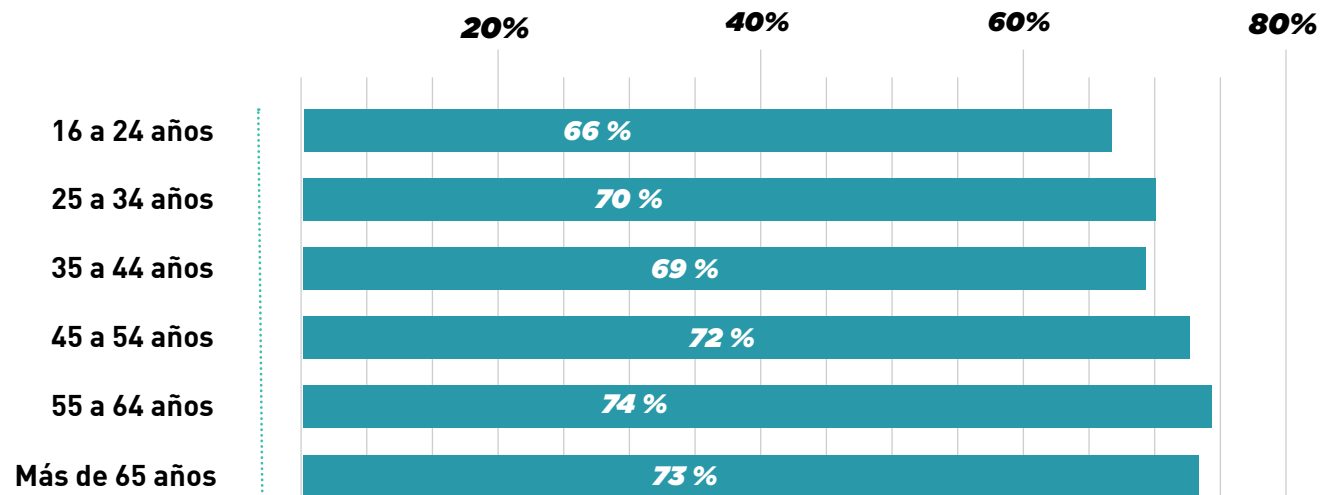
7 de cada 10 españoles y españolas realiza algún tipo de actividad deportiva con regularidad

La práctica de deporte es muy similar entre hombres (75%) y mujeres (67%) y para todas las franjas de edad, siendo los mayores de 45 años el segmento de población en el que más se practica ejercicio físico (en torno al 73%).

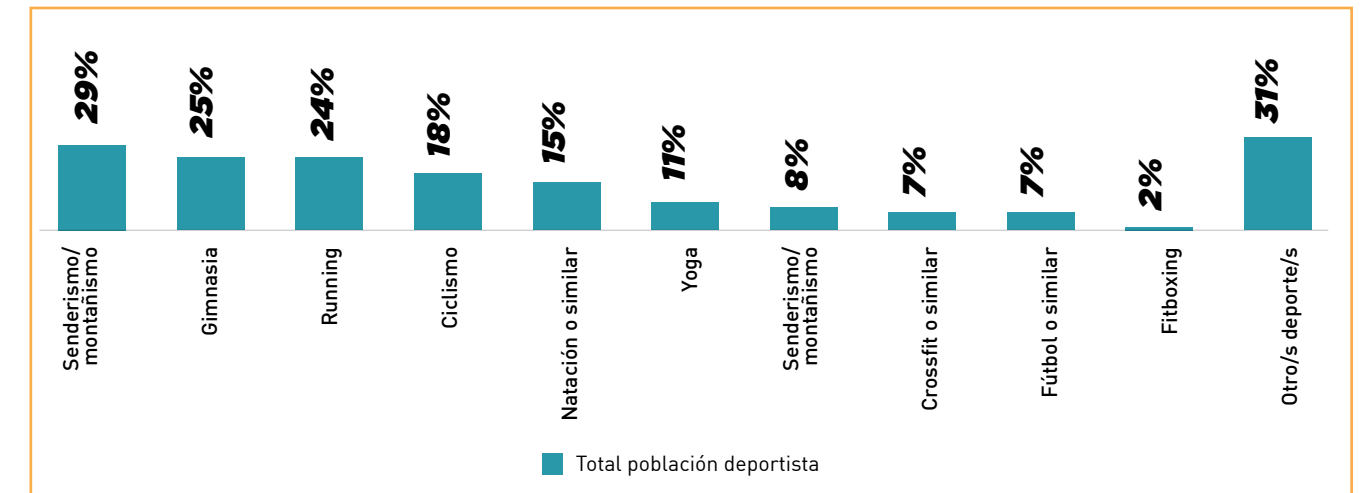
Radiografía del deportista aficionado en España



% De práctica deportiva de los españoles y españolas según franja de edad



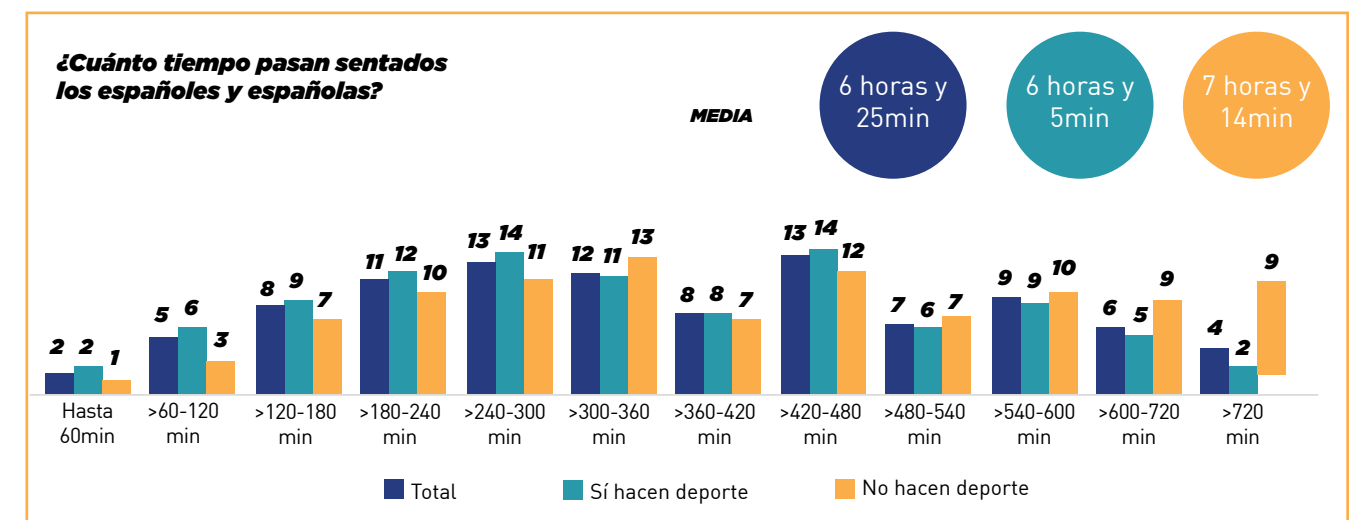
En cuanto al tipo de deporte más practicado en España, destaca el senderismo y el montañismo como la actividad más popular entre todas las edades (29%), seguida de la gimnasia (25%), el running (24%) y el ciclismo (18%). Si se analiza por sexo, las actividades más practicadas por las mujeres son la gimnasia (30%) y el yoga (17%), mientras que los hombres prefieren el running (27%), el ciclismo (26%), el fútbol (11%) y el pádel/tenis (11%).



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

El tiempo de dedicación de **los españoles y españolas aficionados al deporte es de 3,5 días a la semana de media**. El 84% destina entre 2 y 4 días a la semana a alguna actividad física en su tiempo libre, y más de la mitad invierte en ello entre 45 y 90 minutos en cada sesión. La edad es un factor relevante en la práctica deportiva y la tipología de deporte que se realiza. De hecho, en el estudio se detecta que, con los años, aumenta el senderismo y la natación (especialmente, a partir de los 45 años) y se reduce el número de aficionados que practican running (desde los 45 años), yoga y gimnasia (a partir de los 35 años).

¿Son sedentarios los españoles y las españolas? El estudio Alimentación y Deporte 2020 identifica que **los españoles y españolas pasan de media 6 horas y 25 minutos sentados a lo largo del día**, mientras que aquellos que reconocen no realizar ejercicio están sentados durante una hora más, llegando a las 7 horas y 14 minutos de media. Sin embargo, el sedentarismo disminuye entre aquellos que practican deporte de forma regular: casi 7 de cada 10 de aquellos que dedican de 2 a 3 horas al deporte diario están menos de 6 horas al día sentados.



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.



“Con la edad, aumenta la práctica del senderismo y la natación y se reduce el running, el yoga y la gimnasia”



El 84% de los españoles y españolas aficionados al deporte dedican de 2 a 4 sesiones a la semana a alguna actividad deportiva



Más de la mitad de los deportistas aficionados en España invierte en la actividad deportiva entre 45 y 90 minutos en cada sesión

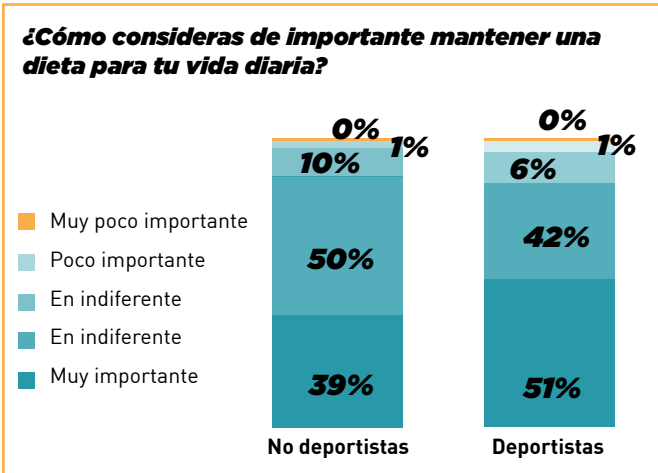
“Para mantener un estilo de vida saludable, lo óptimo es dedicar alrededor de 60 minutos diarios a la actividad deportiva”

Belén Rodríguez
Dietista-Nutricionista del Comité Paralímpico Español



3. LA ALIMENTACIÓN, FACTOR CLAVE PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

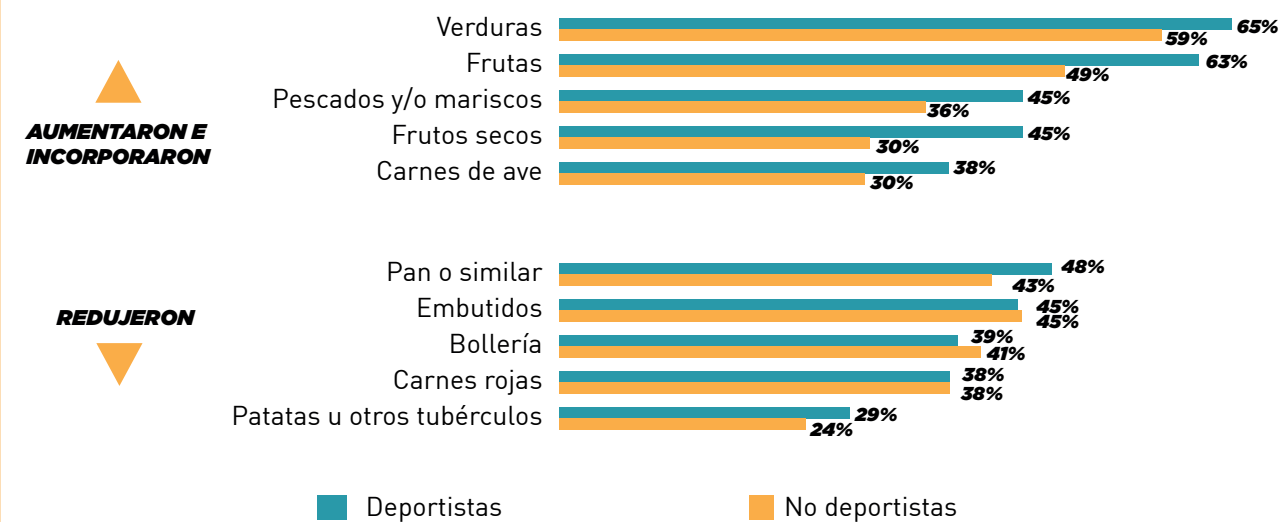
¿Es importante la alimentación para la práctica de cualquier actividad deportiva? **Más del 90% de los deportistas consideran que sí, que mantener una dieta saludable para la actividad física que realizan es muy importante (51%) o bastante importante (42%).** De hecho, los españoles y las españolas que practican deporte de manera habitual tienen más presente la necesidad de mantener una alimentación saludable y le dan más importancia que aquellos que no hacen deporte de forma regular (93% vs 89%).



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

El estudio Alimentación y Deporte 2020 revela que el grado de concienciación sobre la dieta a la hora de hacer deporte es directamente proporcional al incremento de cambios en las pautas de alimentación. Durante el último año, el 18% de las personas que practican deporte en España modificó su dieta para adaptarla a su práctica deportiva y mejorar su rendimiento. El 48% redujo el consumo de pan, el 45% los embutidos, el 39% la bollería y el 38% el consumo de carne roja. En cambio, se incrementó el consumo de frescos como verdura (65%), fruta (63%), pescado (4%), frutos secos (45%), así como carne de ave (38%), legumbres (38%) y huevos (32%).

Antes del confinamiento ¿Qué alimentos incorporaste, aumentaste o redujiste para realizar ese ajuste de tu dieta en el último año?

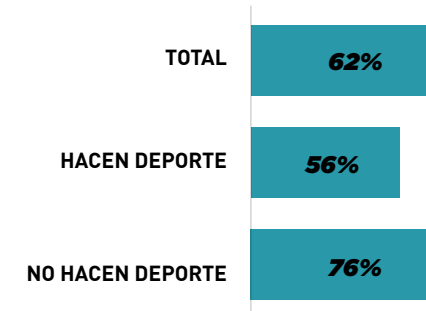


Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Cabe destacar que la toma de complementos y/o suplementos alimenticios es baja entre los que hacen actividad física regular (15%), aunque tiene una mayor frecuencia entre los deportistas que declaran practicar una actividad intensa al menos 5 días a la semana (47%). En cuanto a los motivos de por qué no se consumen complementos y/o suplementos alimenticios, el 67% de los españoles y españolas que practican deporte declaran que no los consideran necesarios porque los alimentos ya incorporan todos los nutrientes que el su cuerpo necesita.

Otro de los puntos destacados en el estudio es la importancia del factor precio en los alimentos que contribuyen a mejorar el rendimiento deportivo. En este punto, el **56% de los españoles y las españolas que practican deporte declaran que el precio sí es un elemento importante a la hora de comprar este tipo de alimentos y productos.** Sin embargo, son las personas que no practican deporte las que le dan más importancia al factor precio, llegando al 76% del total.

¿Tienes en cuenta el precio cuando compras alimentos o productos alimenticios?

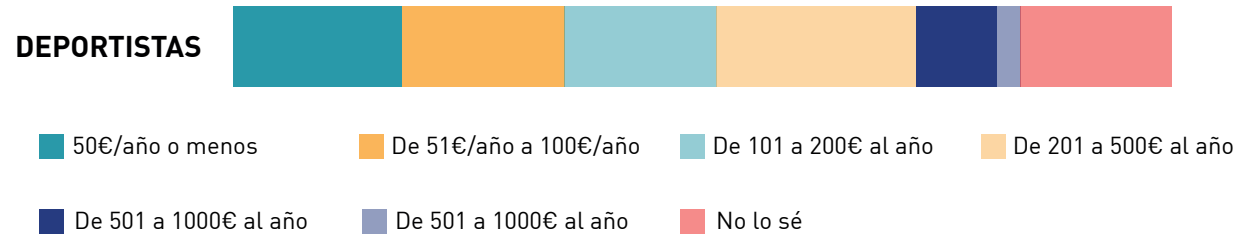


Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.



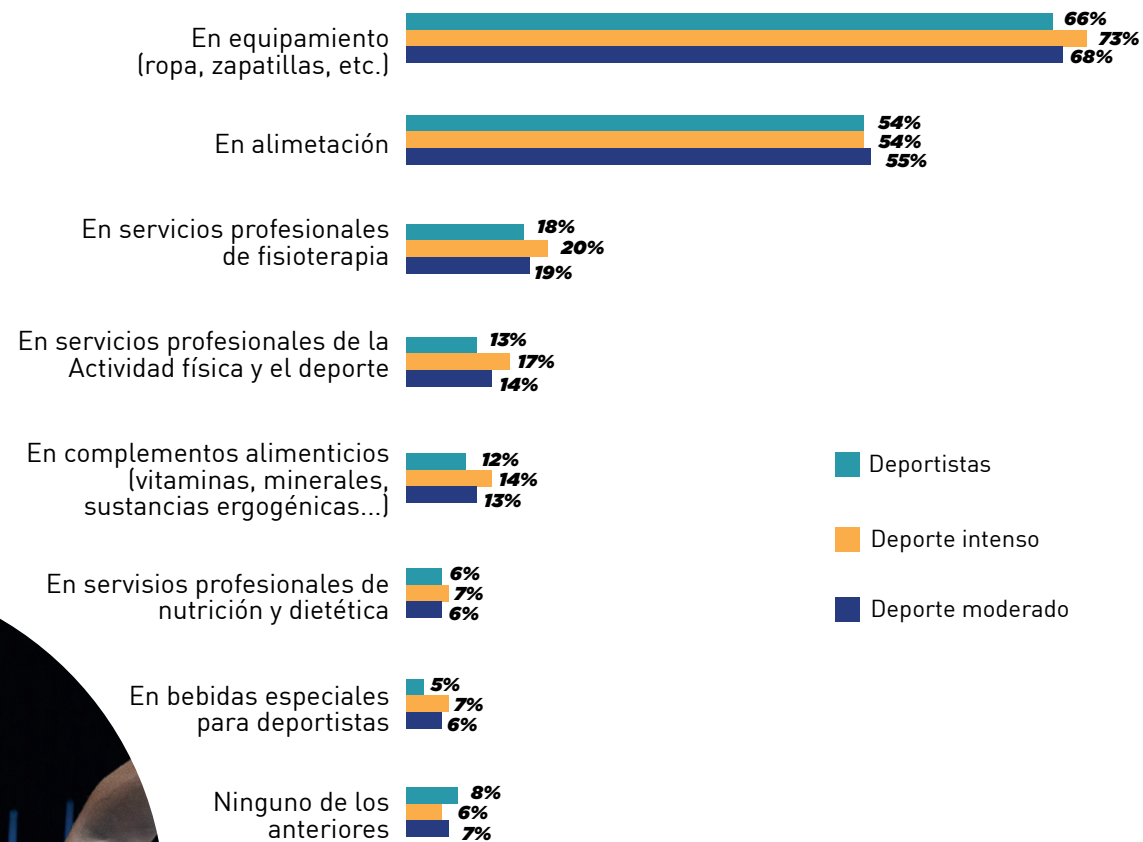
Y, ante este contexto, **¿cuánto presupuesto se destina a la compra de alimentos para adaptar la dieta a la práctica deportiva y obtener un mayor rendimiento deportivo?** Los españoles y españolas afirman que dedican hasta 500 euros al año a la práctica deportiva. En concreto, **se destina de media entre 200 y 500 euros al año**, siendo el equipamiento, con un 66%, y la alimentación, con un 54%, los aspectos a los que se destina más presupuesto. Cabe destacar que solo el 6% asegura invertir en un servicio profesional de nutrición y dietética.

¿Cuánto presupuesto crees que destinas anualmente a la práctica de actividad físico-deportiva en tu tiempo libre?



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Ordena estos productos o servicios, indicando en primer lugar al que más presupuesto destinas anualmente.



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

“Los deportistas incrementan el consumo de frescos como verdura, fruta, pescado, carne de ave y huevos, así como frutos secos y legumbres para adaptar su dieta a la práctica deportiva y obtener mayor rendimiento”



Los españoles y las españolas destinan, de media, entre 200 y 500 euros a la compra de alimentos para mejorar su rendimiento deportivo



El 18% de las personas que practican deporte en España modificaron su dieta durante el último año para adaptar su alimentación a la práctica deportiva y mejorar su rendimiento



“Cuando voy a hacer la compra, me suelo fijar en alimentos naturales, que no lleven procesados y que, por lo tanto, me ayuden en mi desempeño deportivo. La alimentación es tan importante en mi desarrollo como deportista como pueden serlo el entrenamiento y la competición”

Jorge Cardona
Jugador de tenis mesa paralímpico

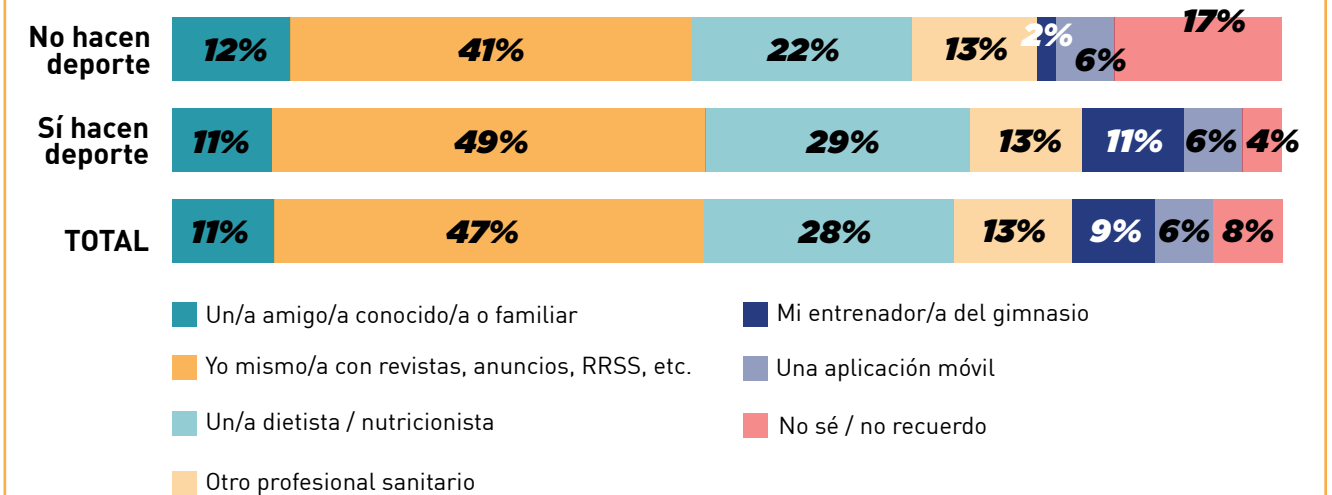


4. LOS DEPORTISTAS AFICIONADOS, AUTODIDACTAS EN NUTRICIÓN

Los datos recogidos por el estudio Alimentación y Deporte 2020 revelan que **más de la mitad de los deportistas aficionados (un 66%) cambia su dieta de forma autodidacta, sin asesoramiento profesional.** En concreto, un 49% toma decisiones a través de la información obtenida por la prensa, redes sociales o internet, un 11% mediante el consejo de amigos o familiares, y un 6% utiliza una APP, frente a casi un 30% que se dejan guiar por un dietista-nutricionista, y otro 11% que sigue los consejos de su entrenador.

Entre los españoles que no hacen deporte, el porcentaje de autodidactas se sitúa en el 59%, seguido por el 22%, que se dejan asesorar por un dietista-nutricionista. Actualmente, el 13% de los españoles y españolas (deportistas y no deportistas) que afirma seguir recomendaciones de otro tipo de profesional sanitario para modificar su dieta.

¿Cómo te asesoraste para realizar estos cambios en tu dieta?

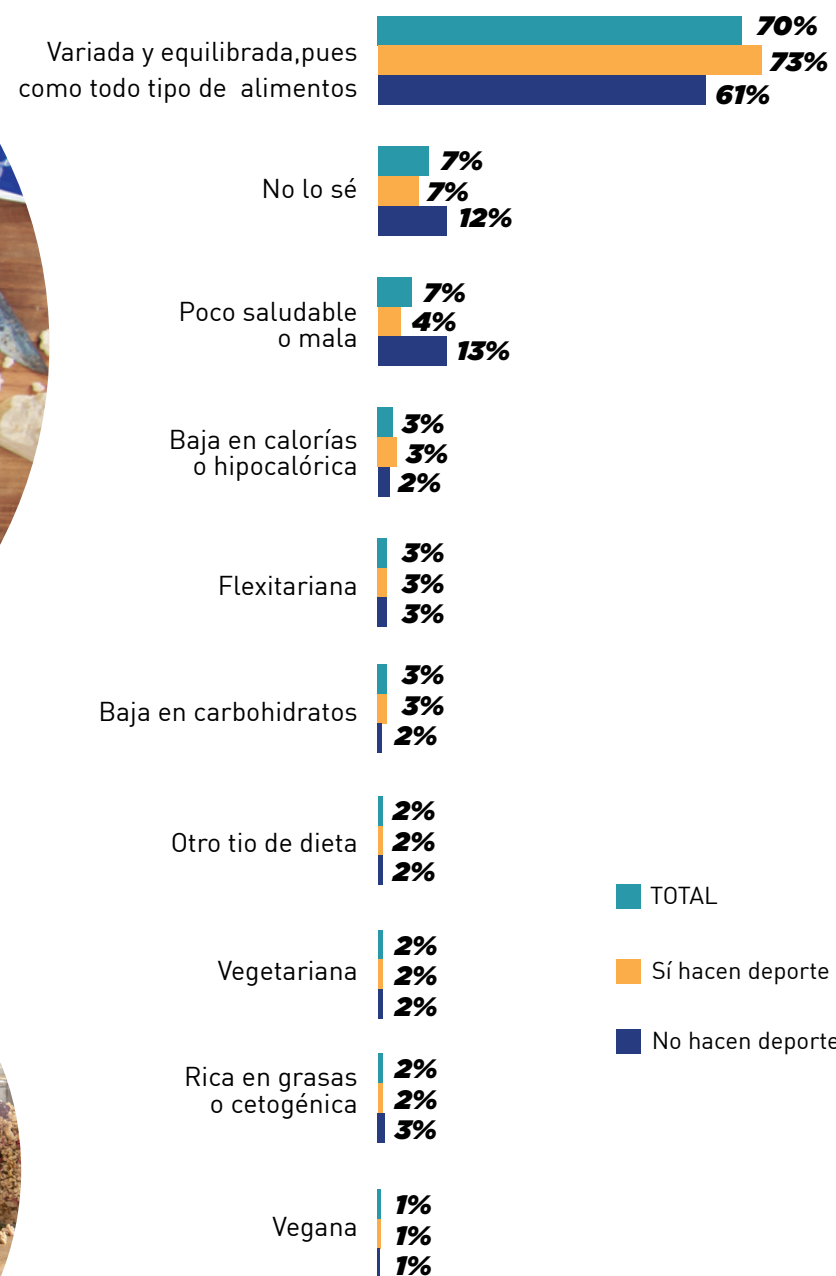


Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.



El estudio también apunta que la mayoría de deportistas aficionados (73%) definen su dieta como “variada y equilibrada”, en la que incluyen todo tipo de alimentos. Por el contrario, el porcentaje de deportistas que eliminan o reducen el consumo de alimentos de origen animal (carne y pescado) es de apenas un 6%: un 1% se declaran veganos, un 2% vegetariano y un 3% flexitarianos (que siguen una dieta basada en alimentos de origen vegetal rica en legumbres, frutas y verduras, cereales, frutos secos, incluye lácteos y huevos, pero reduce el consumo de pescado y carne). Entre la población que no practica deporte, un 13% asegura que sigue una dieta poco saludable o mala, porcentaje que se reduce al 4% entre los deportistas.

De las opciones que te presentamos ¿cuál definiría/identificaría mejor tu alimentación?



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.



Tan solo el 6% de los deportistas aficionados se declaran veganos, vegetarianos o flexitarianos

“Mis alimentos indispensables son los de la dieta mediterránea, ya que nos proporcionan las vitaminas y nutrientes que necesitamos como deportistas. Como me encanta el dulce, en los desayunos antes de entrenar incluyo un bizcocho casero elaborado con fructosa y una o dos onzas de chocolate, lo más puro posible y sin azúcar. A la vuelta del entreno opto por fruta y, si ha sido muy exigente, incluyo alguna galleta integral sin azúcares añadidos”

Israel Rider
Ciclista paralímpico

Autodidactas en su alimentación: Más de la mitad de los deportistas aficionados cambia su dieta sin asesoramiento profesional

5. LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

La pandemia del COVID-19 y su consecuente obligado confinamiento han tenido múltiples efectos e impactos en la sociedad, y el deporte y la nutrición no han sido excepción. El estudio Alimentación y Deporte 2020 muestra que **el 78% de la población que antes del confinamiento ya hacía deporte ha tratado de hacer actividad física durante el confinamiento, aunque la mayoría (58%) ha visto reducida su actividad físico deportiva.**

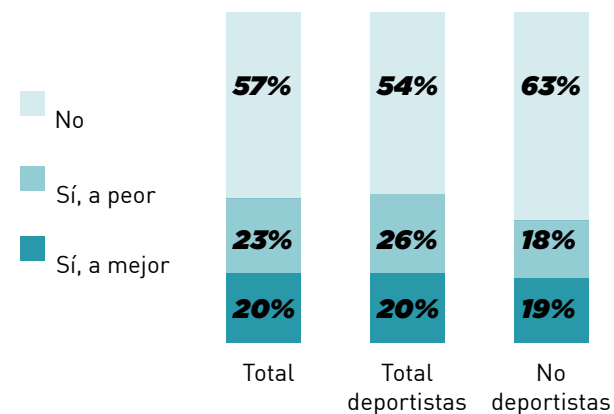
Asimismo, un 20% de la población deportista ha mantenido e incluso aumentado el nivel y ritmo de entrenamiento a pesar de la situación de confinamiento en casa. En cambio, casi la mitad (48%) de la población no-deportista asegura no haber hecho ningún tipo de actividad física en casa durante esas semanas, sobre todo en los hombres (56%) en comparación con las mujeres (43%).

Siguiendo esta línea, los datos del estudio revelan que aquella parte de la población que era más activa antes de la pandemia, ha sido la que más ha tratado de mantenerse en forma y seguir el ritmo de actividad física. En este sentido, el 37% de la población ha conseguido mantener o aumentar su forma física durante este período. Los mayores de 65 años destacan sobre el resto por haber mantenido la forma y el peso (32.4% vs 15.1% en los menores de 25 años). Por otro lado, entre la población no-deportista, un 37%, ha subido de peso durante el confinamiento, mientras que un 15% ha bajado de peso.

En lo que respecta a la alimentación, **casi un 26% de la población deportista asegura que en estas semanas su dieta ha empeorado**, mientras que el porcentaje de población no-deportista que considera que su alimentación ha cambiado a peor es de solamente el 18%.



¿Has cambiado tu alimentación durante el confinamiento?

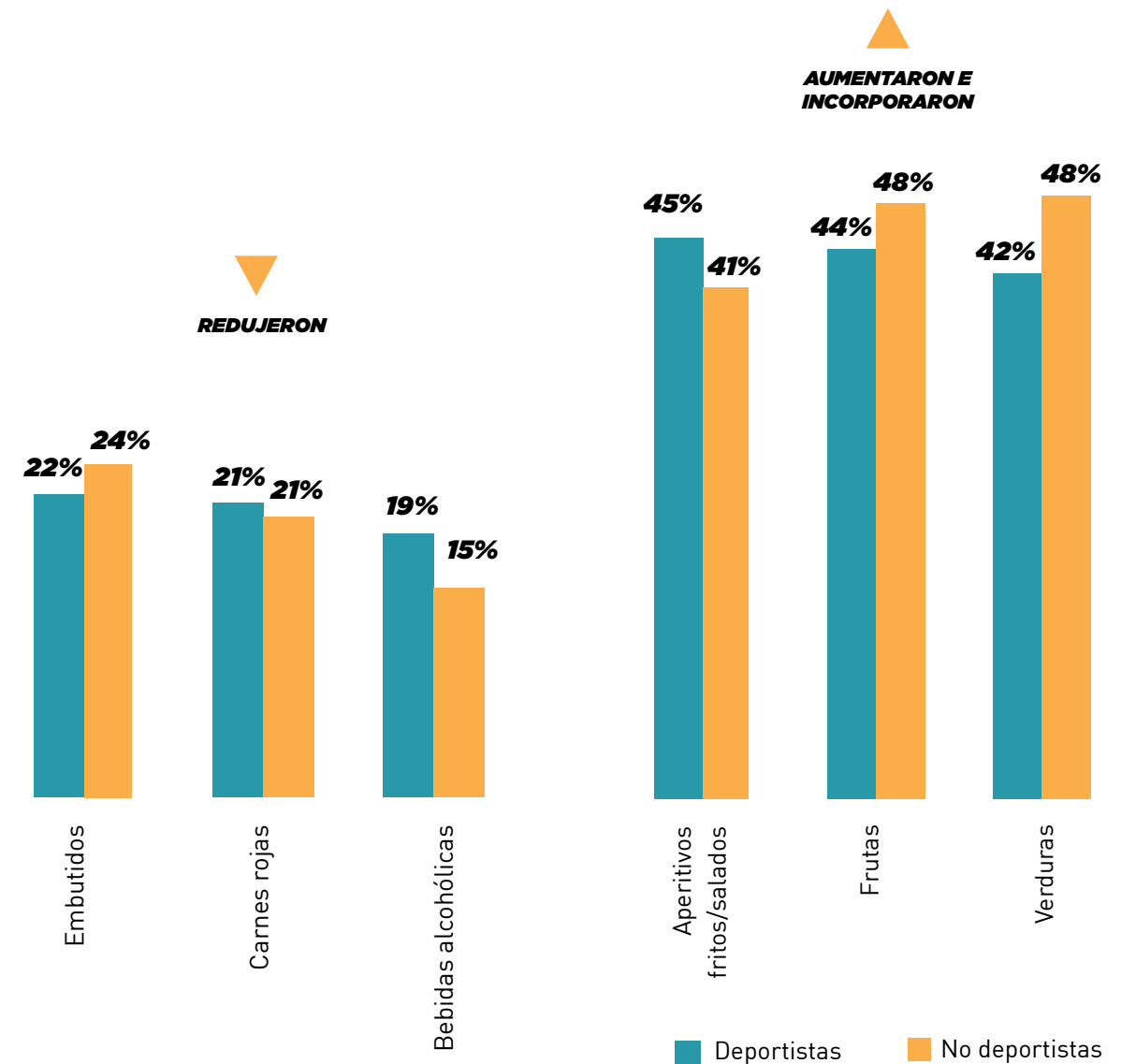


Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Entre los alimentos que los deportistas han aumentado su consumo durante el confinamiento se encuentran las frutas (43%), aperitivos (41%) y frutos secos (39%). Entre los no deportistas, el estudio de ALDI muestra datos similares, aunque ligeramente superiores para verduras (47%), frutas (46%) y menores para aperitivos (39%) y frutos secos (36%). Asimismo, entre los alimentos que han reducido su consumo aquellos que practican actividad física de forma regular,

encontramos los embutidos (22%), las carnes rojas (21%) y el pan y la bollería (19%). En cuanto a los alimentos que han incorporado y que antes no consumían, solo el 4% de los deportistas empezaron a consumir bollería y aperitivos.

¿Qué alimentos has incorporado nuevos, aumentado o reducido durante el confinamiento?



Fuente: Alimentación y Deporte 2020. Estudio elaborado por ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética.





Casi la mitad de población no deportista no ha hecho ningún tipo de actividad física durante el confinamiento



Un 26% de la población deportista ha empeorado su dieta durante las semanas de confinamiento

“Durante un confinamiento, especialmente si se reduce la actividad física, se recomienda disminuir del mismo modo la ingesta energética, priorizar la fruta y la verdura y los alimentos con baja densidad energética”



Belén Rodríguez
Dietista-Nutricionista del Comité Paralímpico Español

El 78% de los deportistas ha entrenado en casa

El 20% ha mantenido o incrementado su actividad

El 35% ha subido de peso



El 37% ha mantenido o mejorado su forma física

El 26% ha comido peor, mientras que un 20% que ha mejorado su dieta

El 48% de los no deportistas no ha realizado actividad física en casa

El 25% ha hecho deporte una o más veces por semana



No deportistas

El 18% ha comido peor, versus un 19% que ha mejorado su dieta

El 37% ha subido de peso



DEVORA
TUS METAS

ALDI



ADOP
Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español