INFORME DE INVESTIGACIÓN

DEPORTE Y DESCANSO

Hábitos, rutinas y calidad del sueño en deportistas profesionales

ASOCAMA — Asociación Española de la Cama

Elaborad

ANTECEDENTES

Contexto y marco del estudio de investigación

Sobre ASOCAMA

ASOCAMA (Asociación Española de la Cama) agrupa a los principales fabricantes de equipos de descanso del país. Su misión central es concienciar a la sociedad sobre la repercusión directa que tiene la calidad del sueño en la salud y el bienestar.

> Lleva años promoviendo la renovación periódica del equipo de descanso y la correcta higiene en su mantenimiento.

Evolución de las Investigaciones

1. **Estudio General de Población:** Analizó los hábitos de descanso de los españoles y el estado general del parque de colchones en España, logrando una altísima repercusión en medios de comunicación.

2. **Estudio en Deportistas Profesionales:** Esta nueva fase investiga las conductas específicas de los deportistas, evaluando si existen diferencias significativas en sus rutinas y en la valoración de su descanso.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Metas y finalidad del proyecto de investigación

Objetivo Principal: Obtener la información estratégica necesaria para el diseño de campañas de comunicación rigurosas y fundamentadas que refuercen la concienciación social.

Objetivo Específico 1

Hábitos y Rutinas

Conocer en profundidad las rutinas diarias de descanso de los deportistas profesionales, sus horas de sueño, siesta y costumbres previas a acostarse.

Objetivo Específico 2

Percepción del Mantenimiento

Analizar si los deportistas perciben la importancia del cuidado y la renovación periódica del equipo de descanso en una medida distinta a la población general.

FICHA TÉCNICA

Metodología y datos técnicos de la investigación

Ficha Metodológica	
Universo y Ámbito	Deportistas profesionales y federados mayores de 18 años (ambos sexos).
Muestra	302 encuestas representativas por cuotas de sexo y edad.
Metodología	Entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI).
Duración Media	7 minutos por entrevista.
Trabajo de Campo	Realizado por Opipublic Datasampling.
Análisis e Informe	Dpto. Investigación INFORPRESS.

302

MUESTRA TOTAL

CATI

SISTEMA TELEFÓNICO

PERFIL DE LA MUESTRA

Distribución demográfica de los encuestados (Base: 302)

Distribución por Sexo

Sexo	Porcentaje	Casos (n)
Hombres	70.5%	213
Mujeres	29.5%	89

Distribución por Edad

Grupo de Edad	Porcentaje	Casos (n)
De 18 a 24 años	38.4%	116
De 25 a 34 años	32.5%	98
Más de 35 años	29.1%	88

DEPORTES PRACTICADOS

Deporte principal y secundario de los entrevistados

Deporte Principal (% Menciones)

Fútbol	**19.2%**
Natación	9.3%
Baloncesto	8.6%
Atletismo	7.9%
Tenis	7.0%
Aeróbic / Rítmica / Danza	6.6%
Artes Marciales (Judo, Kárate)	6.0%
Gimnasia Deportiva / Musculación	11.2%

Deportes Secundarios (% Menciones)

Gimnasia Deportiva	**19.0%**
Deportes de Montaña	16.0%
Fitness / Pilates / Ed. Física	15.0%
Natación	12.0%
Atletismo	12.0%
Pádel / Tenis	22.0%
Fútbol	9.0%
Bádminton / Carrera a pie	15.0%

DEPORTE PRINCIPAL SEGÚN LA EDAD

Distribución de disciplinas por rangos de edad

Rango de Edad	1º Predominante	2º Predominante	3º Predominante	Otros destacados
18 a 24 años	Fútbol (27%)	Gimnasia dep. (10%)	Tenis (9%)	Artes marciales (9%), Baloncesto (7%)
25 a 34 años	Fútbol (17%)	Gimnasia dep. (12%)	Natación (11%)	Atletismo (9%), Artes marciales (9%)
Más de 35 años	Atletismo (15%)	Fútbol (11%)	Natación (11%)	Artes marciales (10%), Tenis (8%)

FACTORES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

ASOCAMA

¿De qué depende un buen rendimiento según los deportistas?

Factor	1er Lugar	2º Lugar	3er Lugar	4º Lugar
Un buen estado físico	**42%**	20%	18%	20%
Una buena alimentación	26%	**29%**	28%	17%
Un buen descanso	22%	**30%**	29%	20%
Estado anímico / psicológico	11%	22%	25%	**43%**

HORAS DE SUEÑO

¿Cuánto duermen nuestros deportistas entre semana y fines de semana?

7.5 h - 8 h

MEDIA DÍAS LABORABLES

8.5 h - 9 h

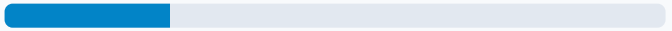
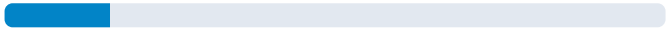
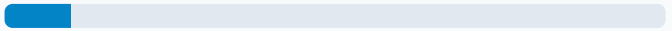
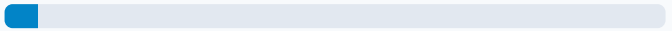
MEDIA FIN DE SEMANA

Conclusiones clave de la distribución

- El pico principal en días laborables se sitúa en torno a las **8 horas** de descanso.
- En fines de semana, más del 50% de los deportistas incrementan su descanso alcanzando las **9 a 10 horas**.
- No se aprecian diferencias sustanciales entre hombres y mujeres en el promedio global de horas dormidas.

RUTINAS ANTES DE ACOSTARSE

Hábitos justo antes de meterse en la cama

Actividad / Rutina	Porcentaje	Representación Visual
Ver la televisión	**53.0%**	
Leer	25.0%	
Beber algo	16.0%	
Escuchar la radio	10.0%	
Nada en especial	5.0%	
Ordenador (Internet, chats...)	5.0%	
Higiene (ducha, dientes...)	3.0%	
Ejercicio físico / estiramientos	2.0%	

VESTIMENTA Y CONCILIACIÓN DEL SUEÑO

Prendas para dormir y medidas de ayuda

¿Qué usan para dormir?

Pijama	59.6%
Ropa interior	17.9%
Camiseta	12.6%
Desnudo/a	9.9%

Medidas para Conciliar el Sueño

Ninguna medida	**74.0%**
Tomar una ducha	9.0%
Escuchar música	8.0%
Tomar una infusión	7.0%
Ejercicio relajante / Leche	2.0%

DESCANSO FUERA DE HORAS NOCTURNAS

Hábitos de siesta y rutinas previas a competir

Hábitos de Siesta

Sólo duerme por las noches: 52%

Siesta los fines de semana: 23%

Siesta a diario: 22%

Suele dormir tras competición: 55%

Suele dormir antes de competición: 19%

Rutina Antes de Competir

No hace nada especial: 60.3%

Mismas horas pero se acuesta antes: 19.2%

Suelo dormir más horas: 16.2%

Suelo dormir menos horas: 2.6%

Duerme mal por nervios: 1.7%

EL COLCHÓN: MEDIDAS Y ANTIGÜEDAD

Características del equipo de descanso actual

ASOCAMA

Ancho del Colchón

90 cm (Individual)	30.0%
1,50 cm (Queen)	28.0%
1,35 cm (Matrimonio std)	18.0%
1,05 cm	7.0%
1,80 cm (King)	6.0%
80 cm / 1,20 cm / Otros	11.0%

Edad del Colchón Actual vs Anterior

Antigüedad	Colchón Actual	Colchón Anterior
Menos de 2 años	27%	1%
De 2 a 5 años	49%	12%
De 6 a 10 años	18%	46%
De 11 a 15 años	1%	16%
NS / NC / Nunca	5%	25%

ELECCIÓN Y RAZONES DE CAMBIO

Motivos para renovar el colchón y criterios de compra

Motivos para Cambiar de Colchón

Pérdida de confort: 42%

Años de uso / Antigüedad: 31%

Sensación de mal descanso: 25%

Suciedad o desgaste aparente: 10%

Mudanza / Cambio domicilio: 9%

Criterios de Selección

Materiales: 53%

Medidas: 39%

Recomendaciones: 33%

Precio: 24%

Ajuste al dormitorio / Fisonomía: 30%

MANTENIMIENTO Y RENDIMIENTO

Higiene del colchón e impacto del mal descanso en el deporte

ASOCAMA

Hábitos de Higiene (% Sí)

Ventilar la habitación	**98%**
Poner funda protectora	**81%**
Darle la vuelta al colchón	**75%**

Problemas por Mal Colchón

Dolores de espalda / musculares: 17%

Rendimiento bajo por no dormir bien: 12%

Sin problemas / No recuerda: 74%

8.5 / 10

IMPORTANCIA OTORGADA AL DESCANSO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

IMPACTO DE LOS VIAJES

Frecuencia de desplazamientos y factores que más afectan al descanso

Semanas al Año Fuera de Casa

Menos de 4 semanas:	41%
Entre 4 y 8 semanas:	33%
De 9 a 15 semanas:	12%
Más de 15 semanas:	7%
No suele dormir fuera:	7%

Factores que más Afectan (Escala 1 a 4)

Cambio de almohada:	**2.5 / 4**
Cambio de colchón:	**2.2 / 4**
Cambio de horarios:	2.0 / 4
Cambio de entorno:	1.7 / 4

El **10%** de los deportistas se lleva su propia almohada cuando viaja.

SITUACIONES ANECDÓTICAS

Lugares más extraños donde han tenido que dormir

Lugares inusuales reportados por los deportistas

- Colgado de un arnés
- Dentro de una cueva
- En el desierto
- Encima de una roca
- En un Seat Ibiza con 4 personas
- En un campo de básquet
- En el borde de una piscina
- En colchones de paja
- En una bañera
- Encima de una mesa
- De pie
- En un calabozo en Rabat

CONCLUSIONES FINALES

Síntesis general del estudio

Conciencia Elevada: Los deportistas profesionales otorgan una valoración media de **8.5 sobre 10** a la importancia del descanso para su rendimiento físico.

Renovación y Hábitos: Aunque el 94% reconoce que debe cambiarse el colchón a los 10 años, un 17% tardó más tiempo y un 22% no recuerda cuándo lo cambió.

Impacto de los Viajes: El cambio de almohada (2.5) y colchón (2.2) altera más el descanso que los cambios de horario o entorno.

Mantenimiento Impecable: Más del 80% cumple rigurosamente con medidas de higiene (ventilación, funda protectora y volteo del equipo).