

**MORE
THAN
RESEARCH**

La IA y el Deporte

Abril

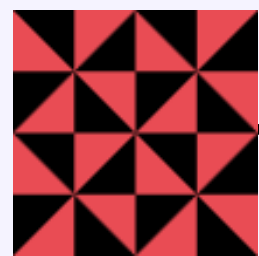
20
26



Índice

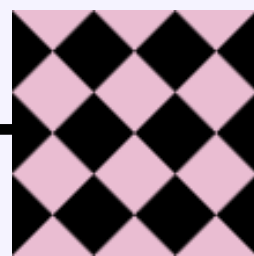
**MORE
THAN
RESEARCH**

01



Antecedentes

02



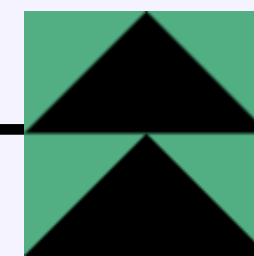
Objetivos

03



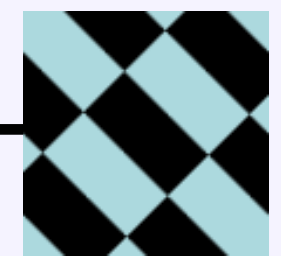
Metodología

04



Resultados

05



Conclusiones

**MORE
THAN
RESEARCH**



Antecedentes

Antecedentes



01

La creciente integración de la inteligencia artificial en el deporte de alto rendimiento ha comenzado a trasladarse también al ámbito del deporte popular, abriendo nuevas posibilidades para el deportista aficionado español.

02

En este contexto, hemos llevado a cabo un estudio con el fin de analizar el conocimiento, el interés y la actitud de los españoles ante el uso de herramientas de IA aplicadas a la práctica deportiva cotidiana.

03

El estudio recoge información sobre los hábitos deportivos, el nivel de planificación y registro del entrenamiento, y la predisposición a utilizar soluciones tecnológicas basadas en inteligencia artificial.

04

A continuación se presentan los resultados que responden a los objetivos planteados, con especial atención a las diferencias por generación.

MORE
THAN
RESEARCH

Objetivos



Objetivos

01

Conocer los hábitos deportivos de los españoles: frecuencia de práctica, objetivos y herramientas utilizadas en el entrenamiento.

02

Medir el interés de los españoles en un coach con IA que adapte el plan de entrenamiento según su progreso.

03

Identificar en qué aspectos de la práctica deportiva los españoles desearían que la IA les aportara mayor ayuda.

04

Analizar el nivel de planificación y registro del entrenamiento, así como la disposición a compartir datos personales con una herramienta de IA.

05

Explorar la confianza de los españoles en la IA deportiva: percepción de utilidad, transparencia y principales preocupaciones ante su uso.

06

Evaluar la intención de adopción y recomendación de soluciones de IA para el deporte, e identificar los atributos más valorados en una app o coach con IA.

Metodología



Ficha Técnica

Universo

Población española de 18 a 75 años que practica deporte

Muestra

1.000 entrevistas

Ámbito

Nacional (España)

Técnica

Entrevista autoadministrada online (CAWI)

Fechas de campo

Febrero de 2026

Cuestionario

Semiestructurado, con una duración aproximada de 7 minutos

Error Muestral

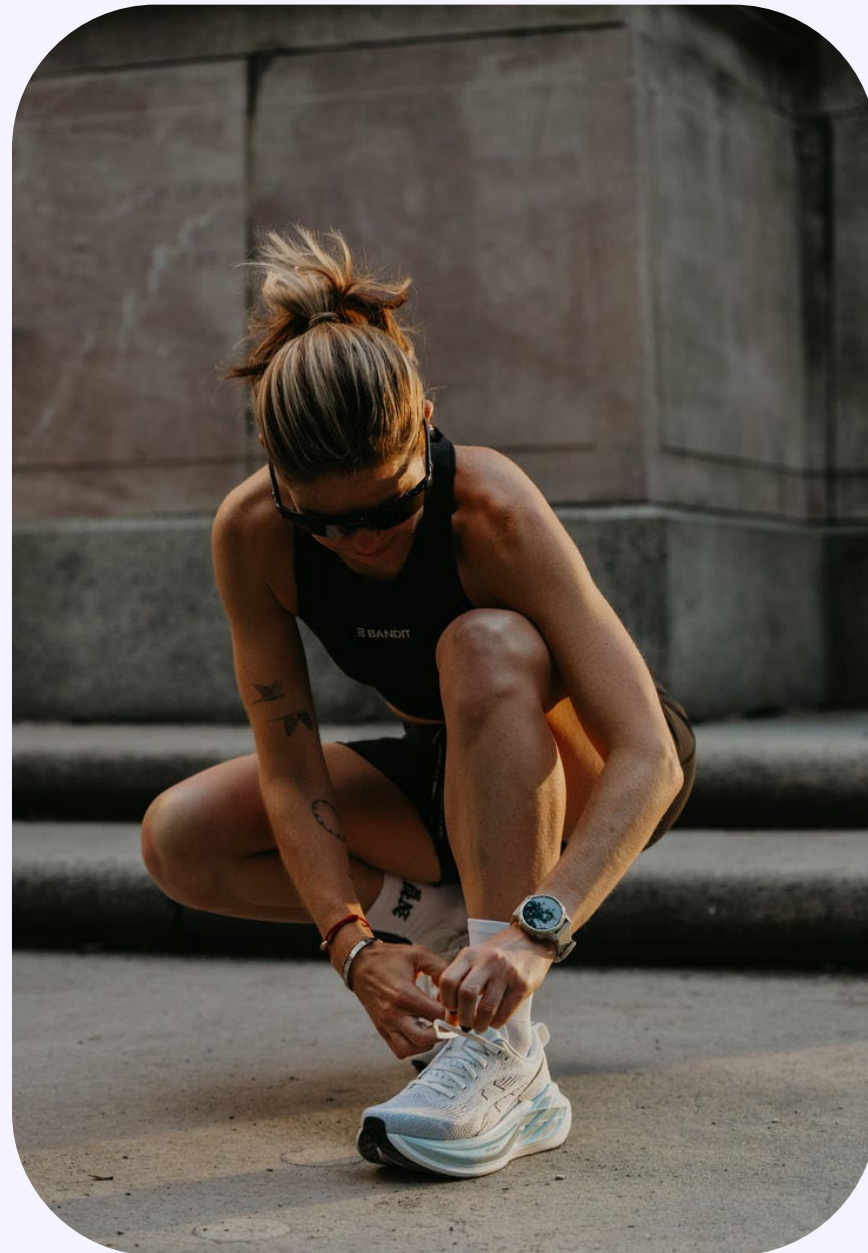
Con un tamaño de 1.000 entrevistas, se considera que el error muestral queda fijado en el $\pm 3,16\%$ para datos globales, $p=q=50$ con un nivel de confianza del 95%.

Anonimato y Confidencialidad

Se garantiza el absoluto anonimato de las respuestas de los entrevistados que serán utilizadas únicamente en la confección de tablas estadísticas.

Control de Calidad

De acuerdo a la norma ISO 20252 y el Código de conducta CCI/ESOMAR.

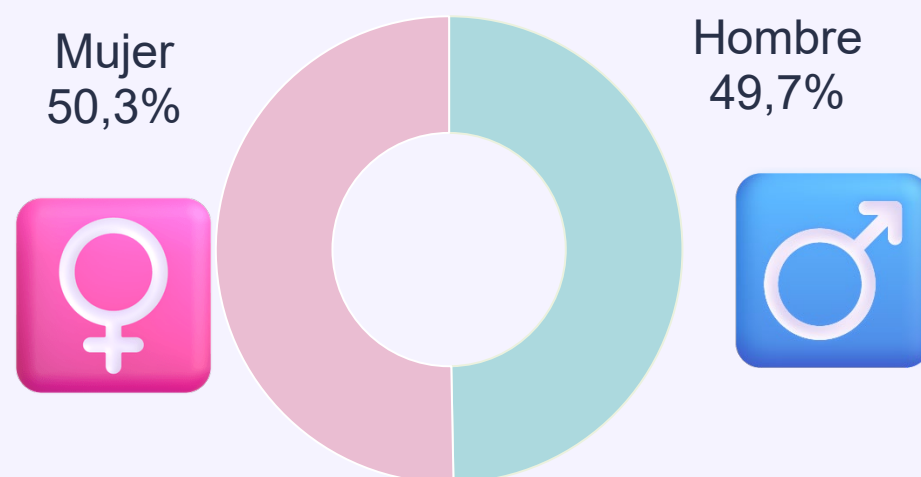


Resultados

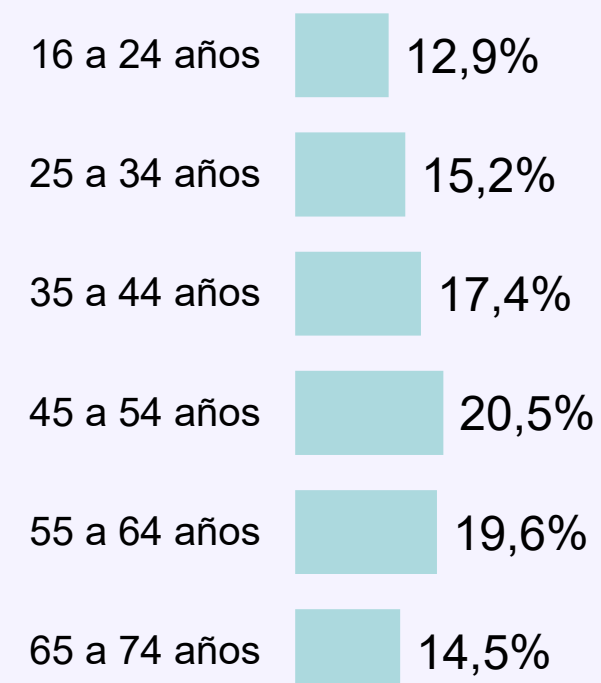


Composición de la muestra

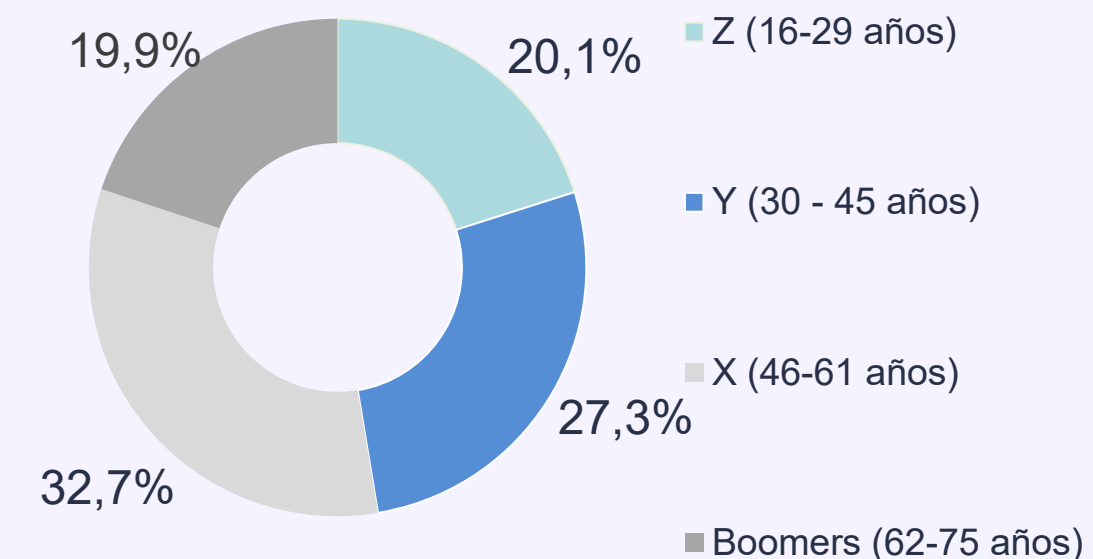
Sexo



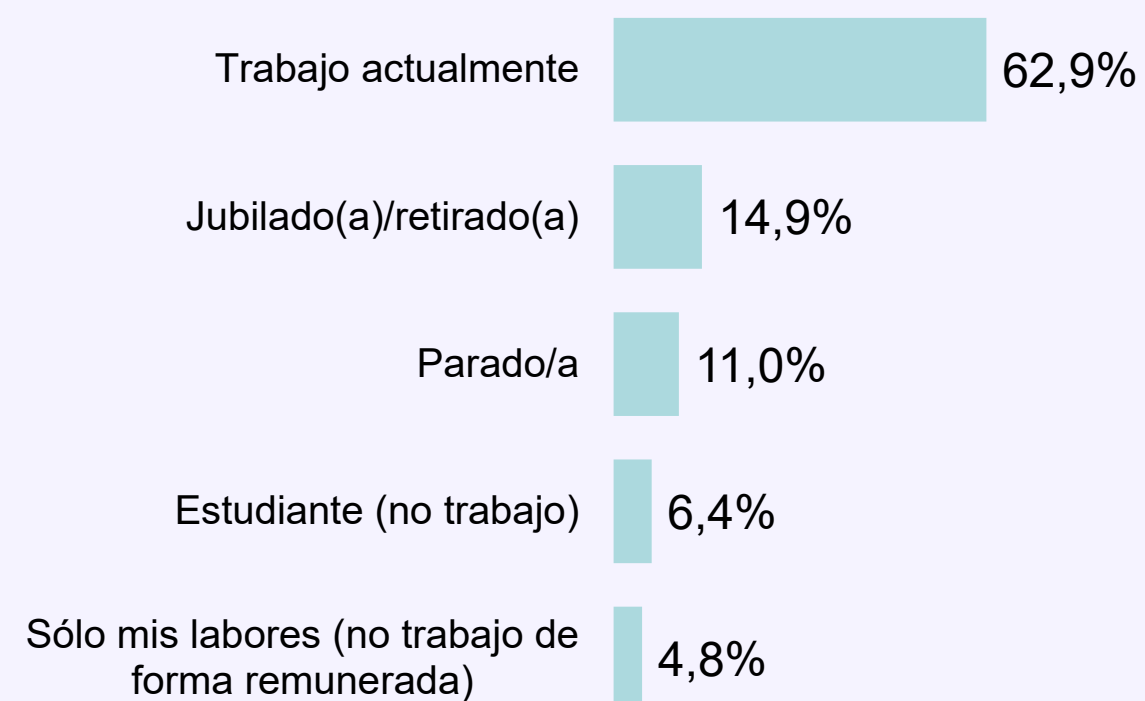
Edad



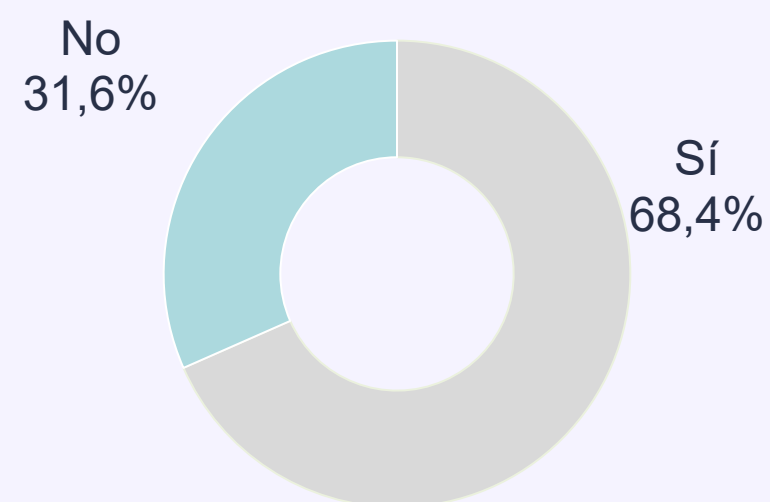
Generación



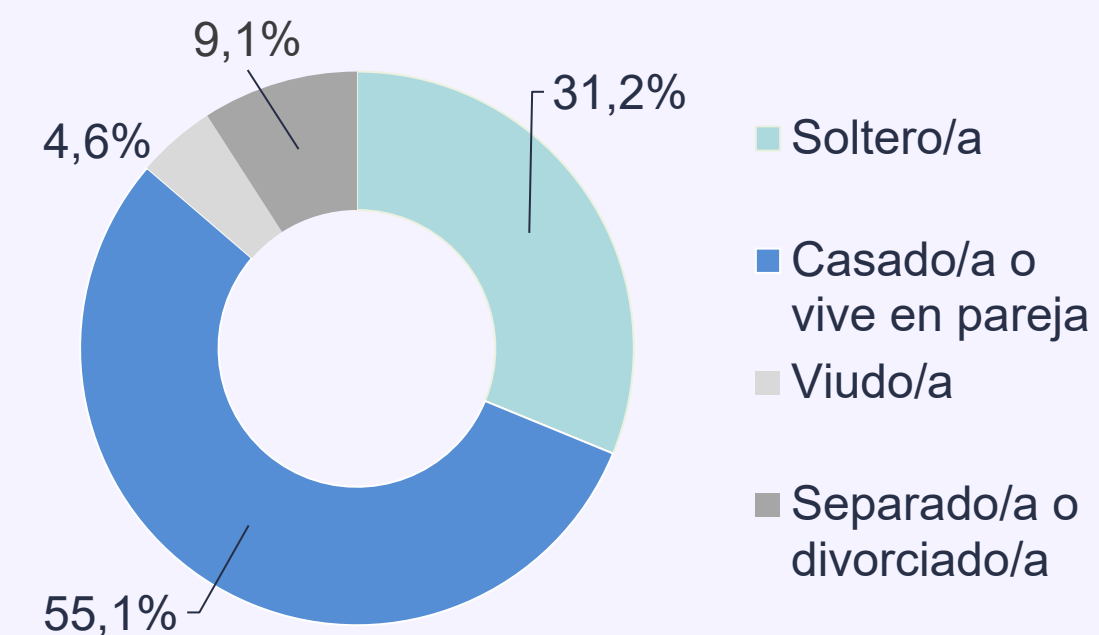
Situación Laboral



Cabeza de Familia

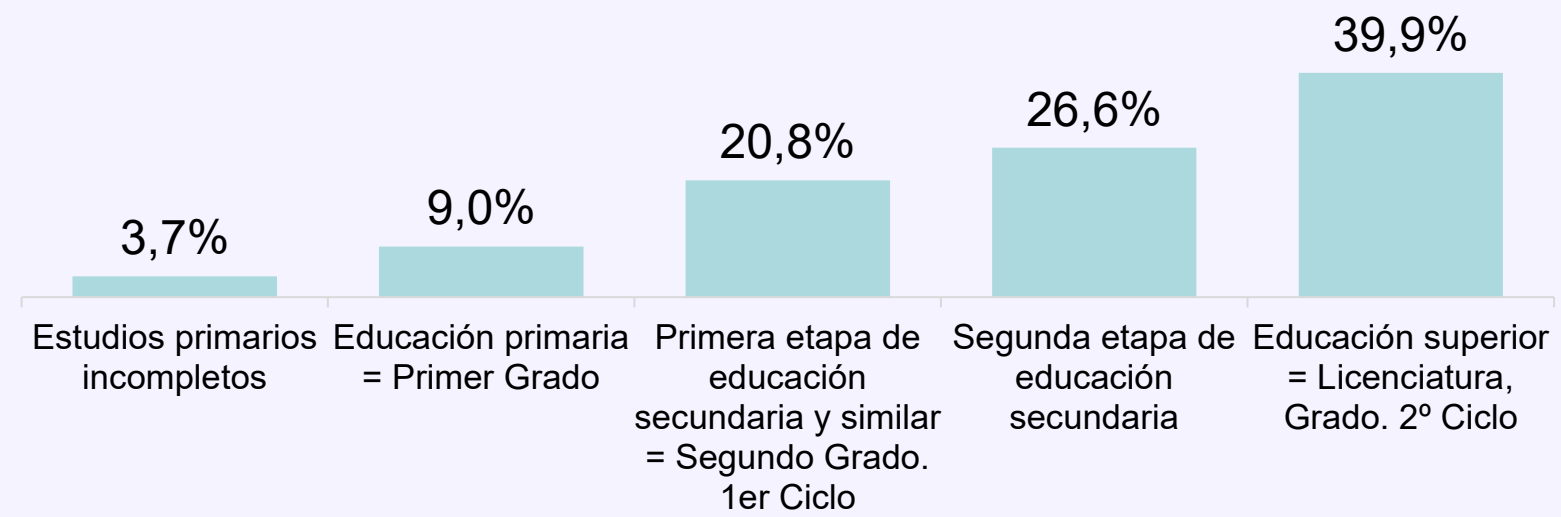


Estado civil

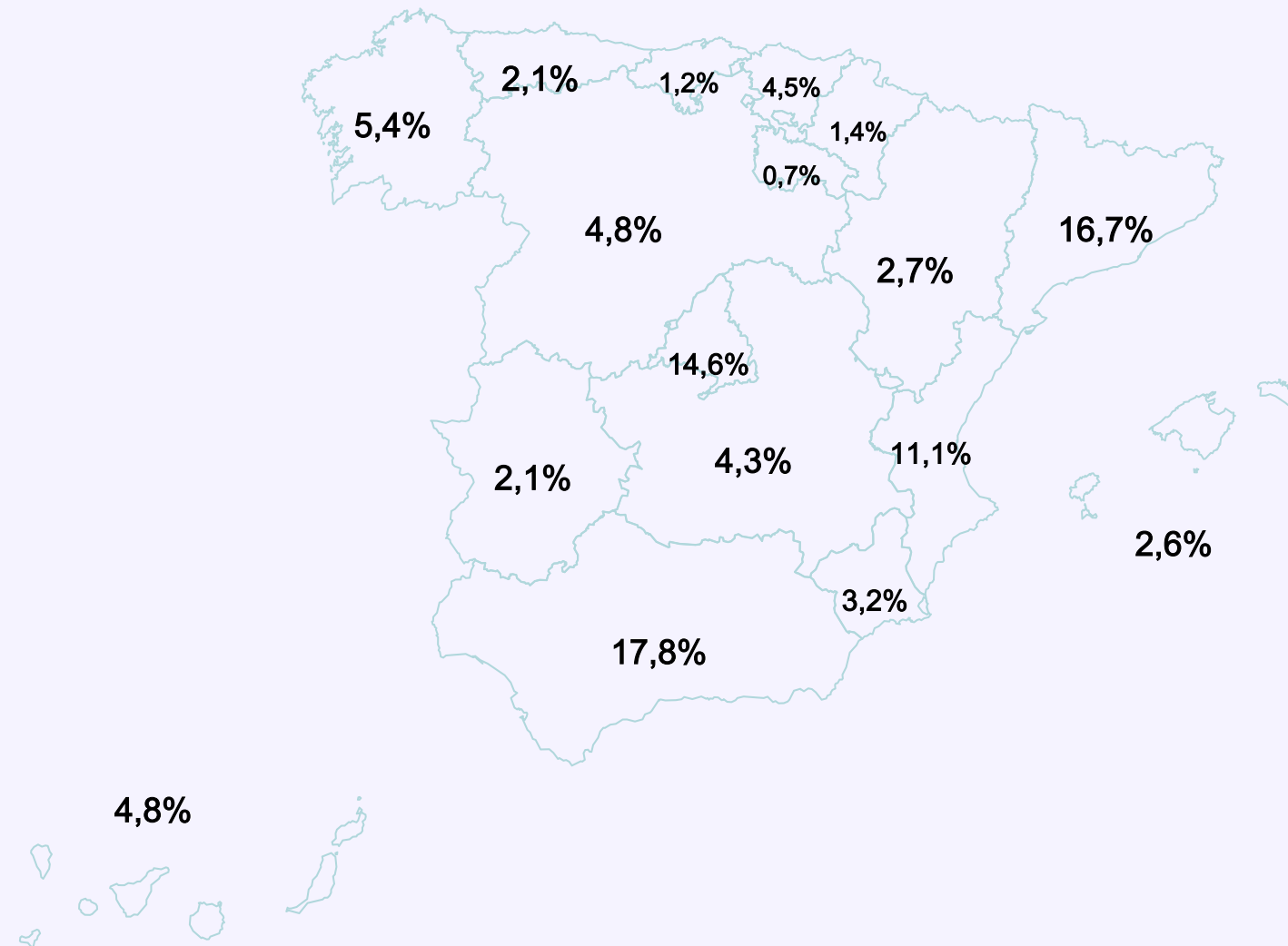
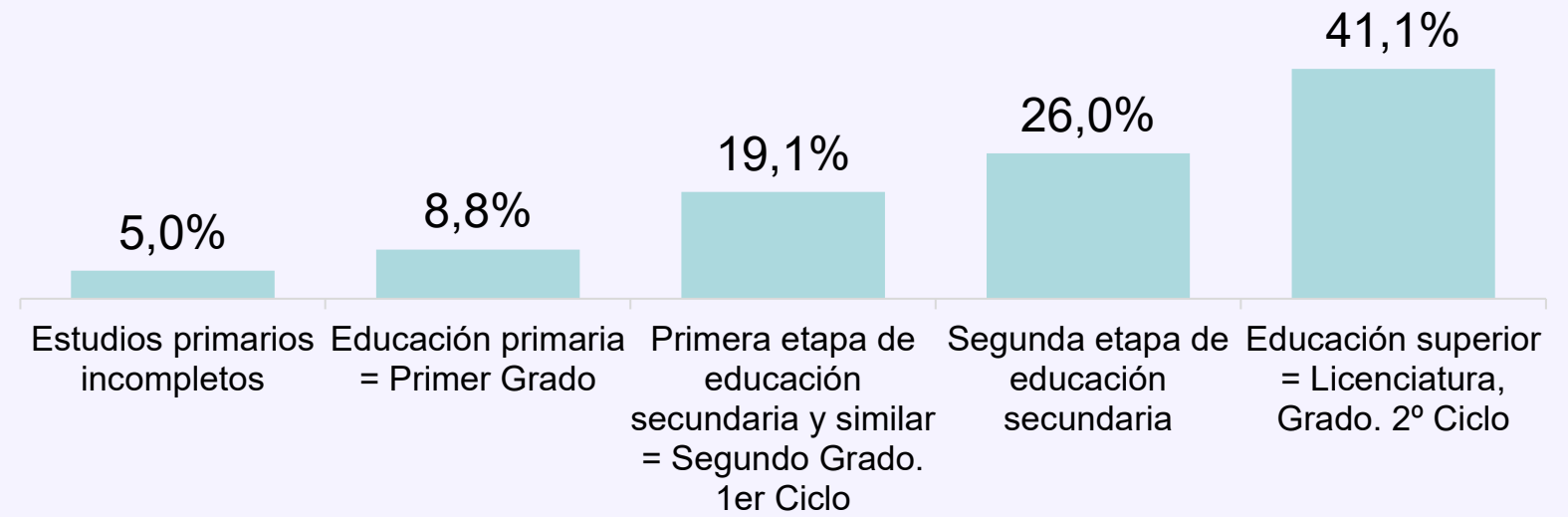


Base: 1.000 entrevistas

Nivel de Estudios del Entrevistado



Nivel de Estudios del Cabeza de Familia



Comunidad Autónoma

Composición de la muestra

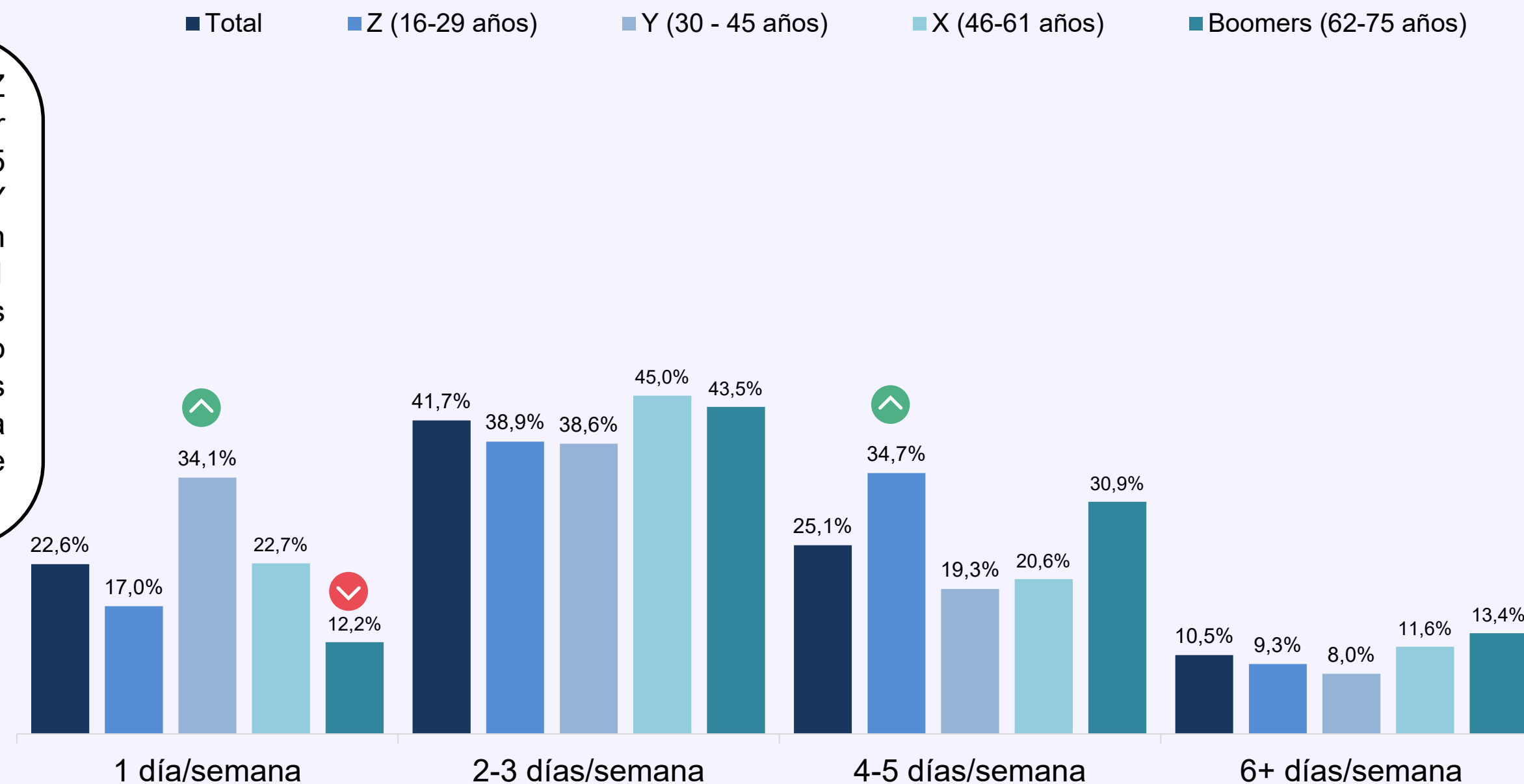
≈ 1.000 entrevistas

Frecuencia con la que se practica deporte

MORE THAN RESEARCH

La mayoría de los españoles que practican deporte lo hace con una frecuencia media, 2-3 días por semana (41,7%). Uno de cada cuatro (25,1%) lo hace de 4 a 5 días a la semana y, aproximadamente 1 de cada 10 (10,5%) lo hace 6 o más días a la semana.

Los españoles de la Generación Z (34,7%), destacan por una mayor frecuencia de entrenamientos de 4 a 5 días a la semana mientras que la Gene Y (34,1%) presenta una mayor proporción de práctica de baja intensidad (1 día/semana). Por su parte, los Boomers (62-75 años) reflejan un patrón de hábito deportivo consolidado, ya que son los que acumulan una frecuencia significativamente inferior en el grupo de baja intensidad (1 día/semana).



P1. ¿Con que frecuencia practicas algún deporte?

Base: 1.000 entrevistas

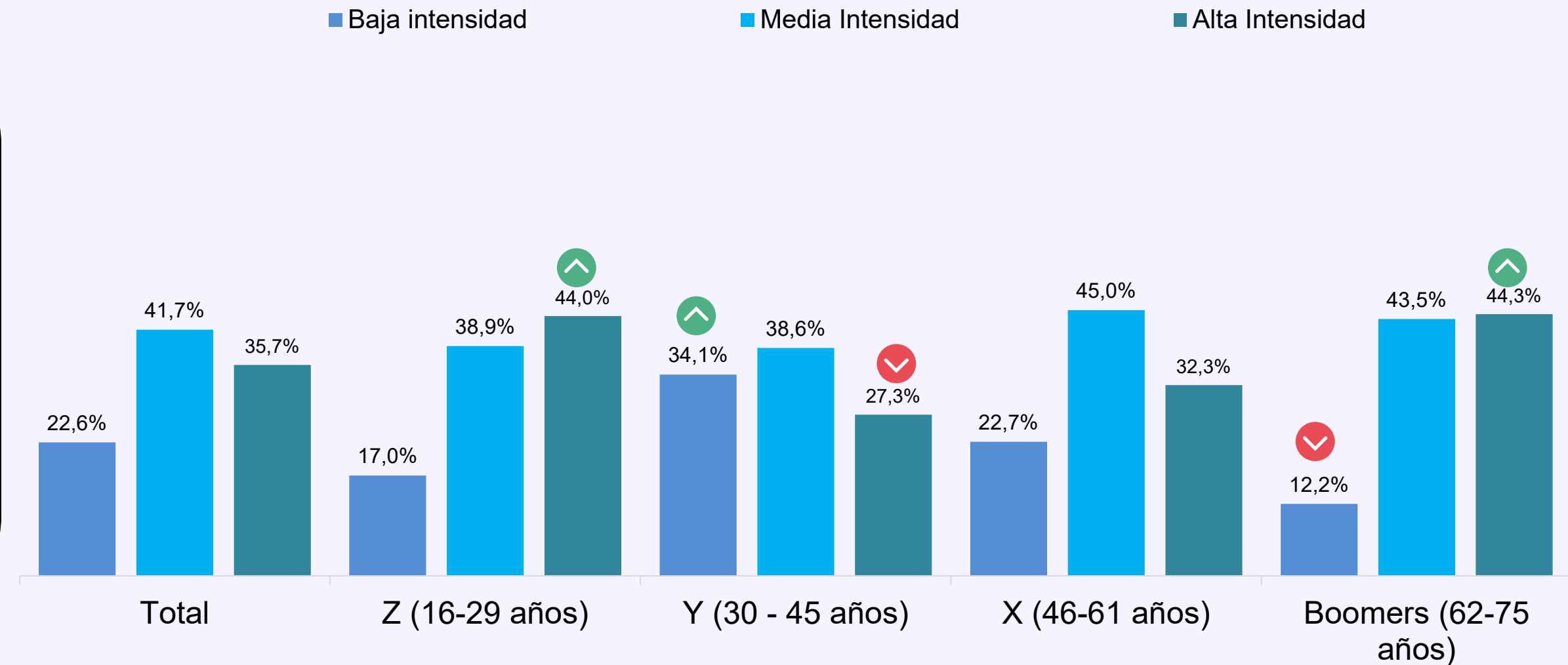
▲ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
▼ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Frecuencia con la que practica deporte

MORE THAN RESEARCH

Entre los españoles que hacen deporte, la intensidad media (2-3 días/semana) es la modalidad más extendida en los españoles.

Existen diferencias notables: la Generación Z practica deporte de alta intensidad en mayor medida (44% vs. 35,7% total), mientras que los Millennials registran la mayor proporción de baja intensidad (34,1% vs. 22,6% total) y la menor de alta intensidad (27,3% vs 35,7%). Los Boomers también muestran una alta intensidad por encima del total (44,3%), lo que sugiere que los deportistas de mayor edad en España tienden a mantener una práctica más constante.



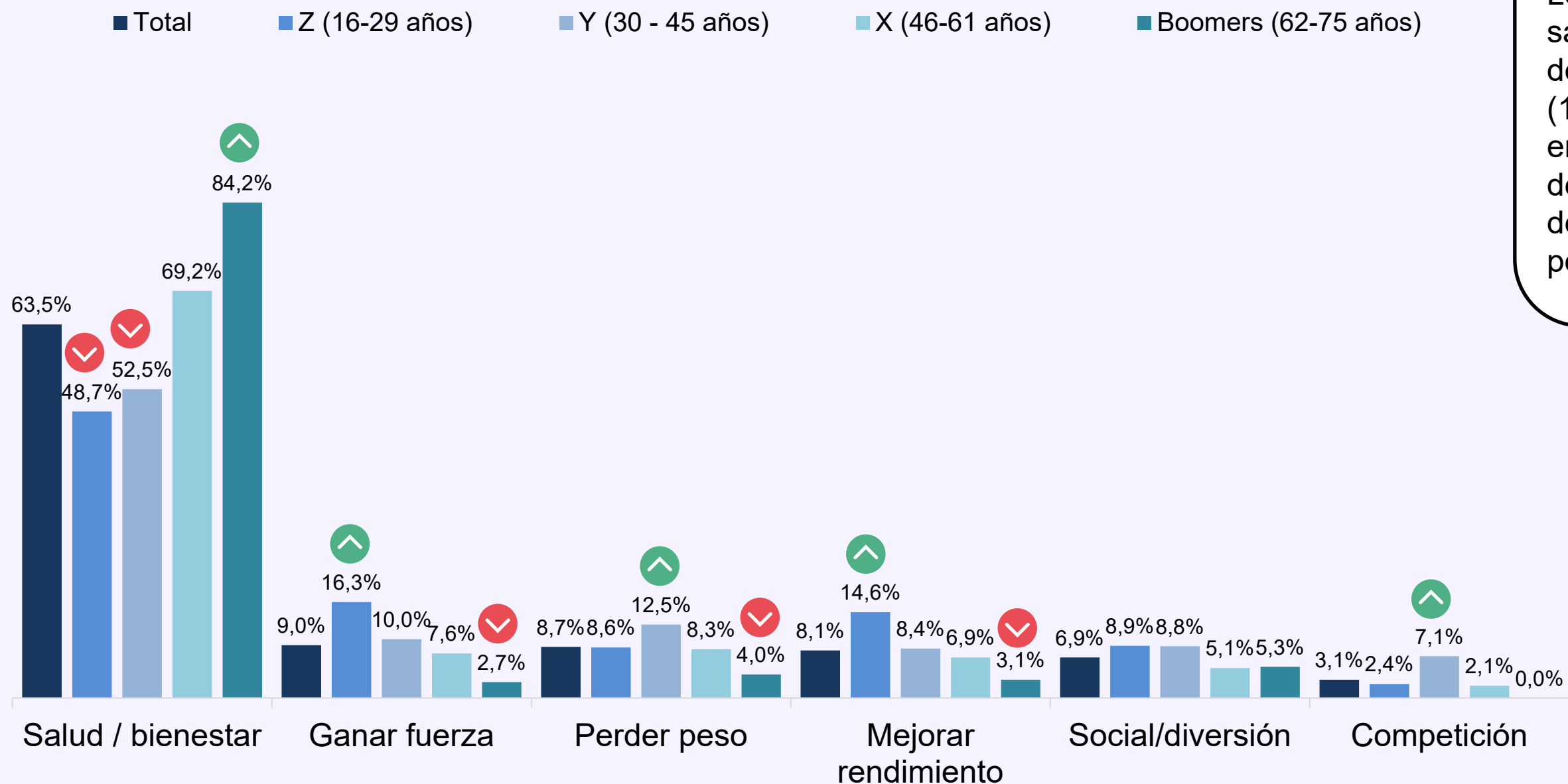
⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

■ Baja intensidad (1 día por semana)
■ Media Intensidad (2-3 días por semana)
■ Alta intensidad (4-7 días por semana)

P1. ¿Con que frecuencia practicas algún deporte?

Base: 1.000 entrevistas

El principal objetivo de los españoles al practicar deporte es la salud y el bienestar, mencionado por casi dos de cada tres (63,5%). A gran distancia se sitúan ganar fuerza (9,0%), perder peso (8,7%) y mejorar el rendimiento (8,1%).



Los Boomers son quienes más vinculan el deporte a la salud/bienestar (84,2%), mientras que la Generación Z destaca significativamente en objetivos de rendimiento (14,6%) y fuerza (16,3%). Los Millennials sobresalen en la búsqueda de competición (7,1%) y en la pérdida de peso (12,5%). Esto refleja cómo la motivación deportiva evoluciona claramente con la edad en la población española.

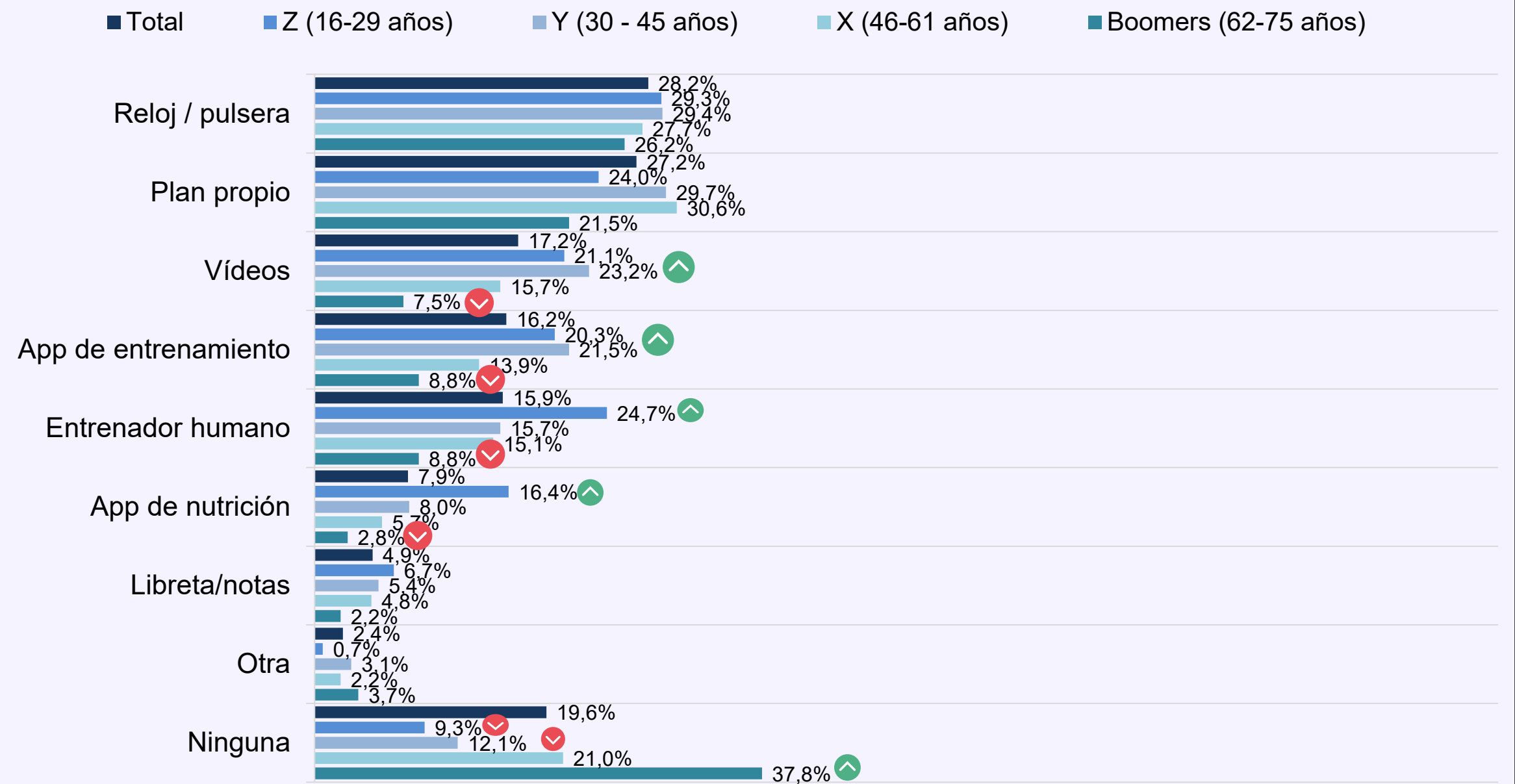
Objetivo

Dispositivos usados en la práctica deportiva



El reloj o pulsera inteligente es el recurso más utilizado por los españoles (28,2%), seguido del plan propio (27,2%) y los vídeos (17,2%). Casi uno de cada cinco (19,6%) declara no usar ningún recurso.

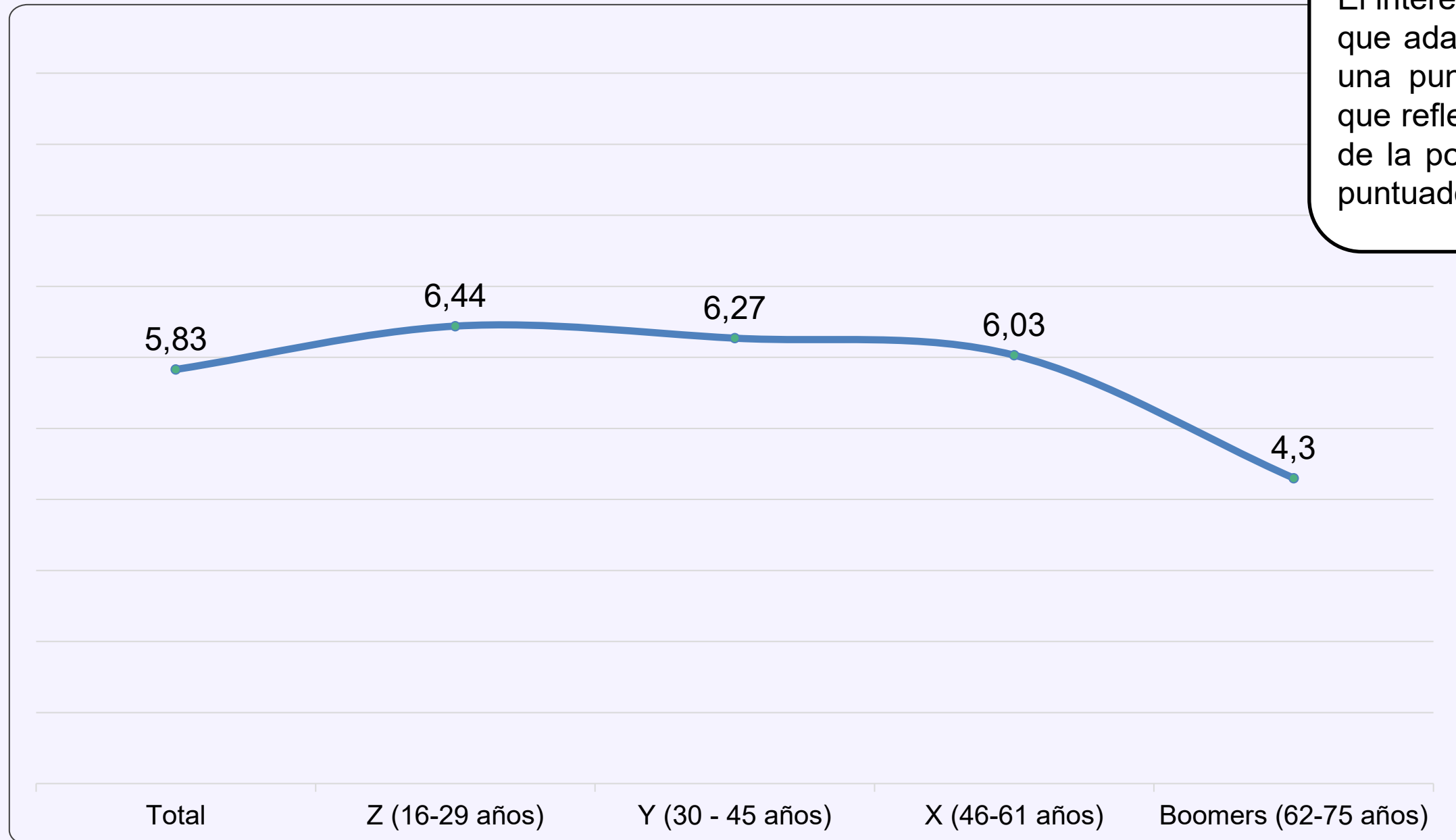
La Generación Z muestra un uso significativamente mayor de entrenador humano (24,7%) y app de nutrición (16,4%). La Generación Y apunta a un perfil más tecnológico ya que destaca de forma superior en el uso de vídeos (23,2%) y app de entrenamiento (21,5%). En contraste, los Boomers destacan por no utilizar ningún recurso (37,8%), lo que indica una práctica deportiva más autónoma y menos apoyada en herramientas digitales o de seguimiento.



Base: 1.000 entrevistas

▲ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
▼ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Interés en un coach con IA



El interés de los españoles en un coach con IA que adapte el plan según el progreso obtiene una puntuación media de 5,83 sobre 10, lo que refleja un interés moderado en el conjunto de la población. Un 21,9% de españoles han puntuado 9 o 10 (top 2 box)

Por generaciones, la Generación Z muestra el mayor interés (media 6,44) y los Millennials y la Gen X también se sitúan por encima de la media (6,27 y 6,03, respectivamente). En el extremo opuesto, los Boomers presentan el interés más bajo (media 4,30). Esto indica que el potencial de mercado para herramientas de IA deportiva se concentra en los segmentos más jóvenes de la población española.

Base: 1.000 entrevistas

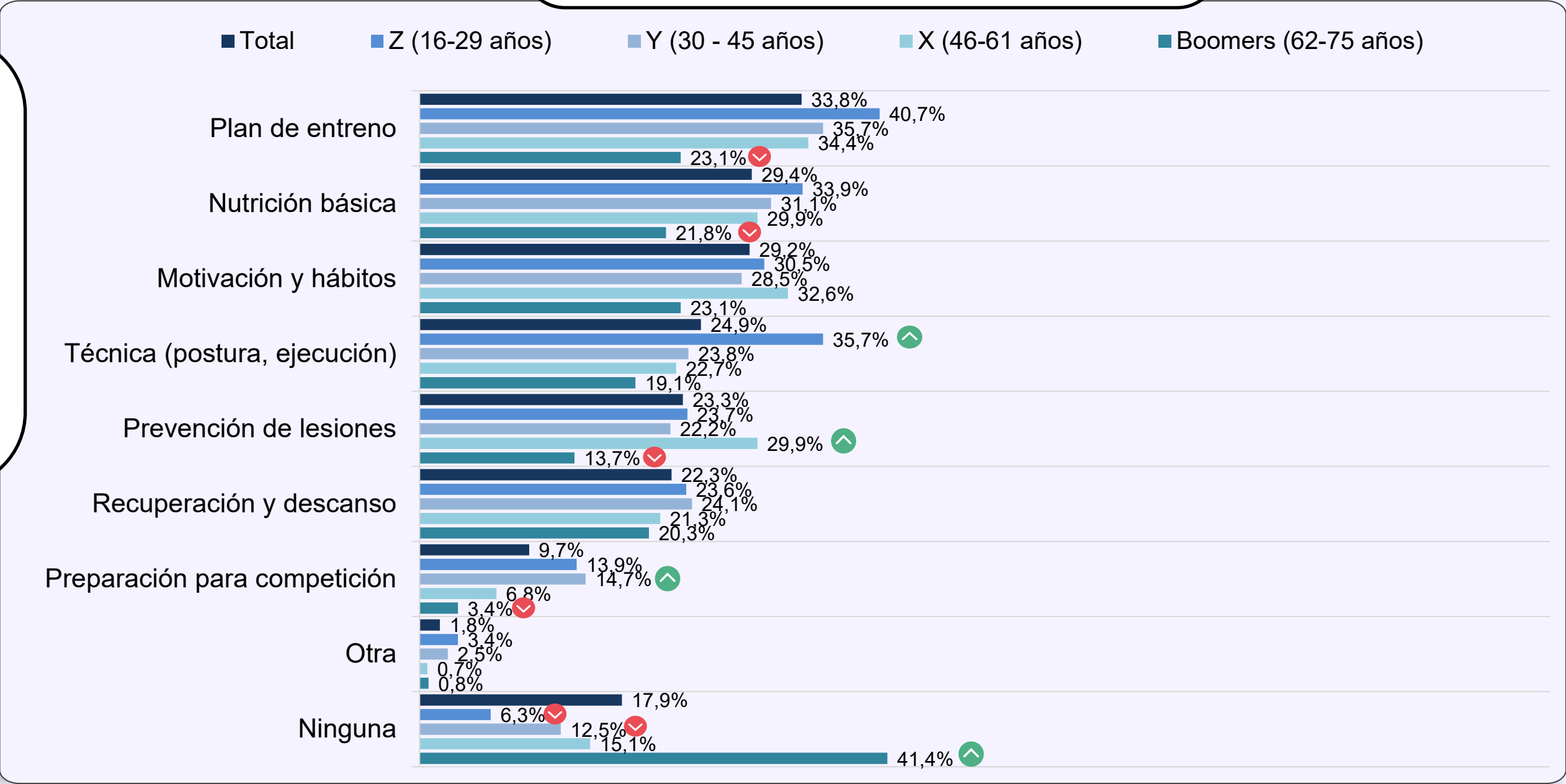
- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

En que ayudaría la IA a la hora de hacer deporte



Los españoles desearían principalmente que la IA les ayude con el plan de entrenamiento (33,8%), la nutrición básica (29,4%) y la motivación y hábitos (29,2%). Técnica e prevención de lesiones también concentran interés relevante.

La Generación Z es la que más demanda ayuda en técnica (35,7%). Los Boomers, en cambio, sobresalen por el desinterés: el 41,4% declara no necesitar ayuda de la IA en ningún aspecto, frente al 17,9% del total de españoles. Los Millennials muestran más interés en preparación para competición (14,7%) y, la Gen X en la prevención de lesiones (29,9%). Estos datos evidencian una demanda diferenciada según el perfil generacional del deportista español.



- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

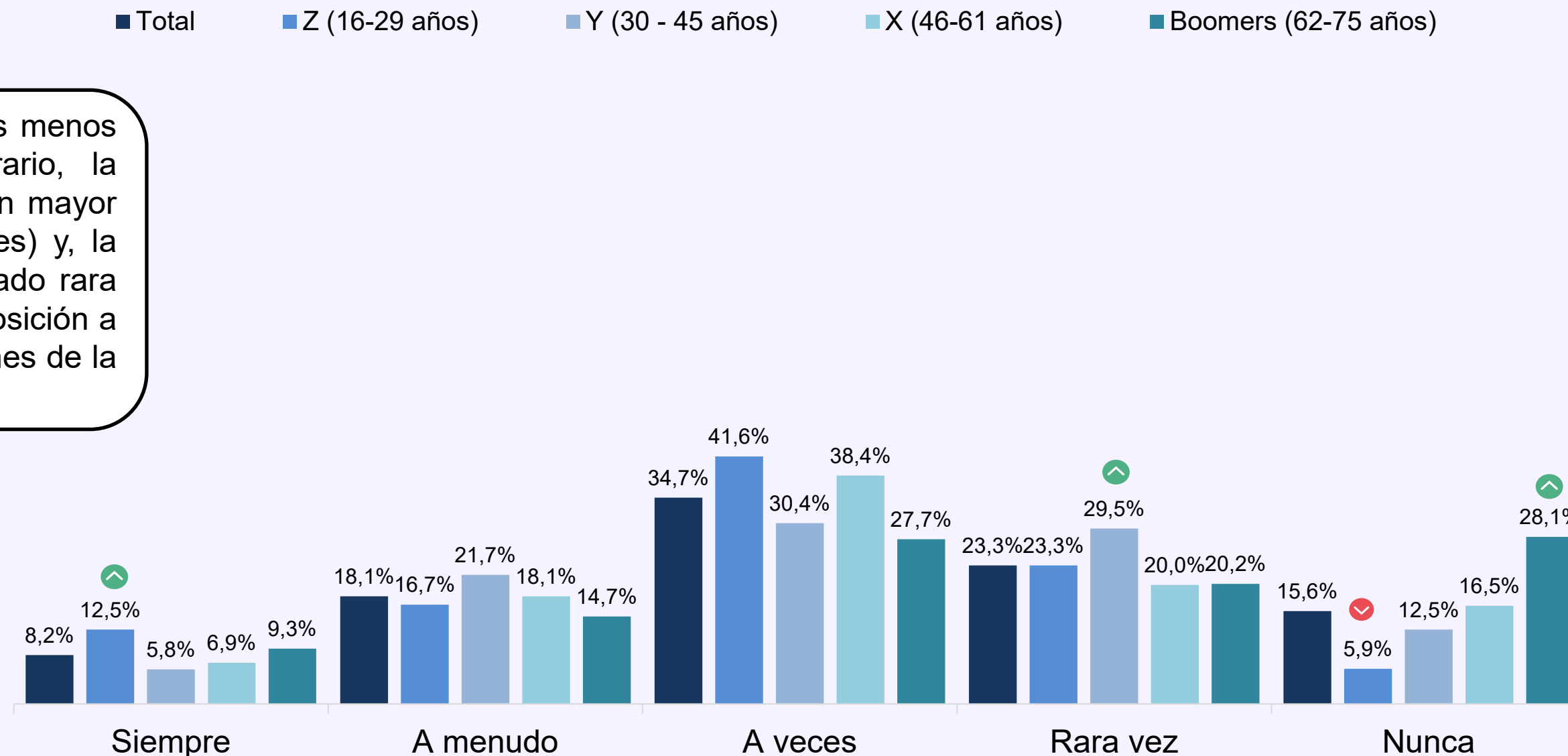
Base: 1.000 entrevistas

Planes estructurados en la práctica deportiva

La mayoría de los españoles no sigue siempre un plan estructurado: solo el 8,2% lo hace siempre y el 18,1% a menudo. El grupo más numeroso lo sigue solo a veces (34,7%), y el 15,6% nunca lo hace.



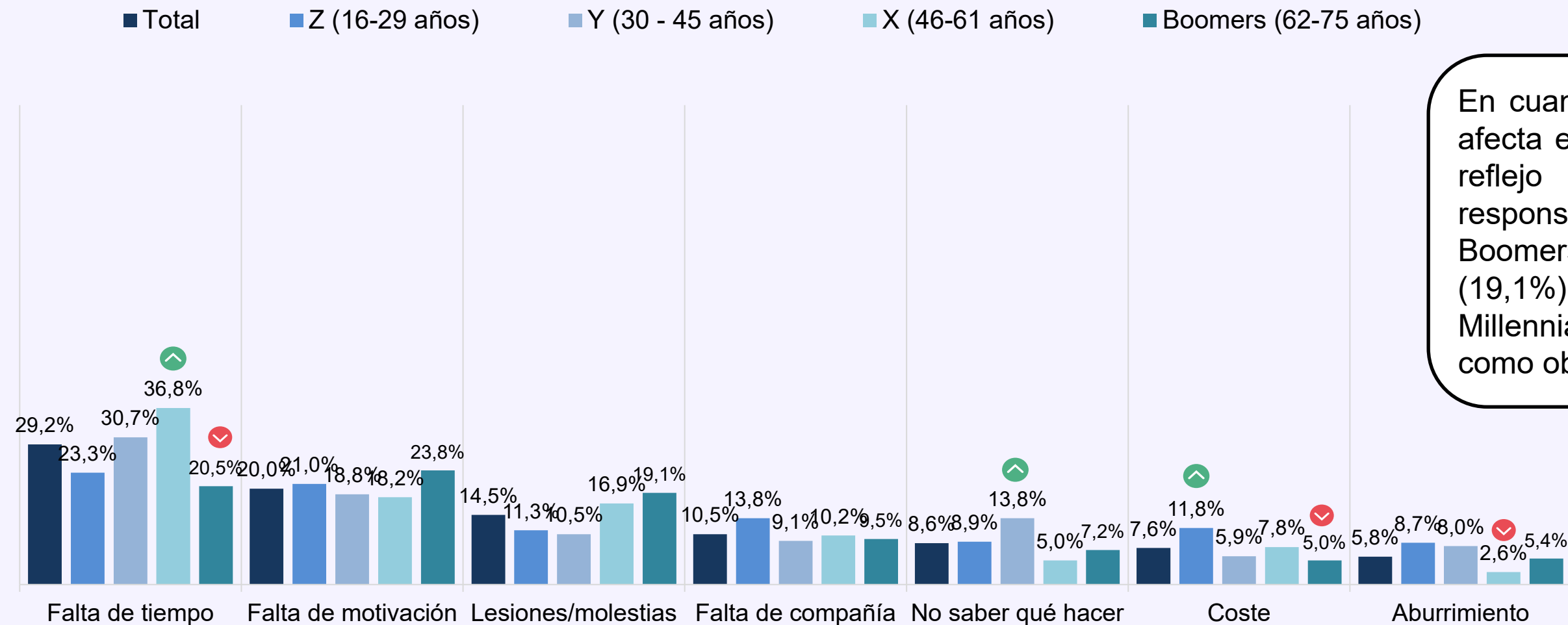
Por generaciones, los Boomers son quienes menos planifican (28,1%). En el extremo contrario, la Generación Z destaca por seguir planes con mayor frecuencia (12,5% siempre y 41,6% a veces) y, la Gen Y destaca en seguir un plan estructurado rara vez (29,5%). Esto refleja una mayor predisposición a la planificación deportiva entre los más jóvenes de la población española.



- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

El principal obstáculo para la constancia deportiva entre los españoles es la falta de tiempo (29,2%), seguido de la falta de motivación (20%) y las lesiones o molestias (14,5%).



En cuanto a las generaciones, la falta de tiempo afecta especialmente a la Generación X (36,8%), reflejo de su etapa vital con mayores responsabilidades laborales y familiares. Los Boomers citan en mayor medida las lesiones (19,1%) y la falta de motivación (23,8%). Los Millennials destacan por "no saber qué hacer" como obstáculo (13,8%).

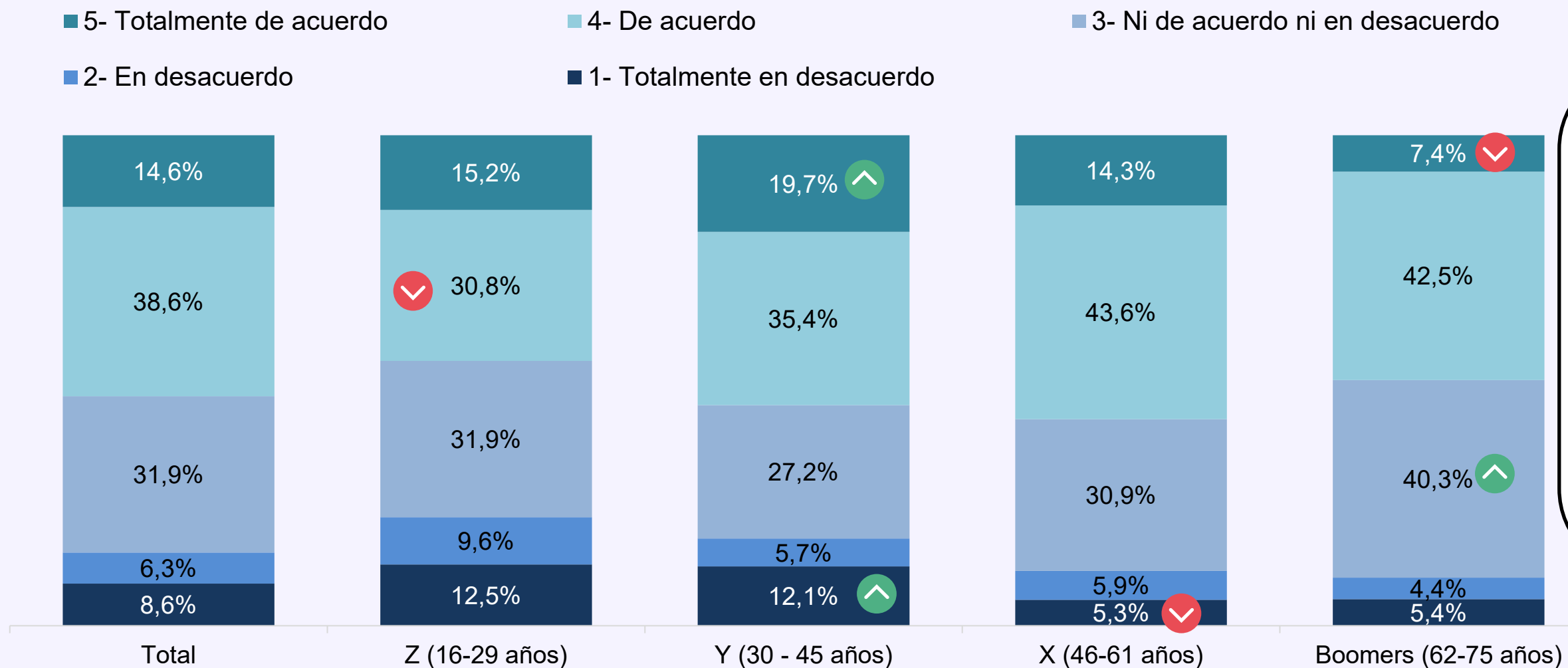
**Obstáculos
por los que
no se es
constante**

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

La planificación le haría ser más constante

Más de la mitad de los españoles (53,2%) estaría de acuerdo o totalmente de acuerdo en que, si su plan deportivo se adaptara automáticamente a su semana, serían más constantes. Solo el 14,9% se muestra totalmente en desacuerdo o en desacuerdo.



La Generación X es la que más de acuerdo está con esta medida (58% Top 2 Box) lo que se correlaciona con su mayor falta de tiempo como obstáculo. Los Millennials también presentan adhesión por encima de la media (55,1% top 2 Box). En cambio, la Generación Z muestra mayor desacuerdo (22,1% bottom 2 box). Los Boomers se muestran más neutrales o indecisos (40,3% ni de acuerdo ni en desacuerdo).

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
 Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

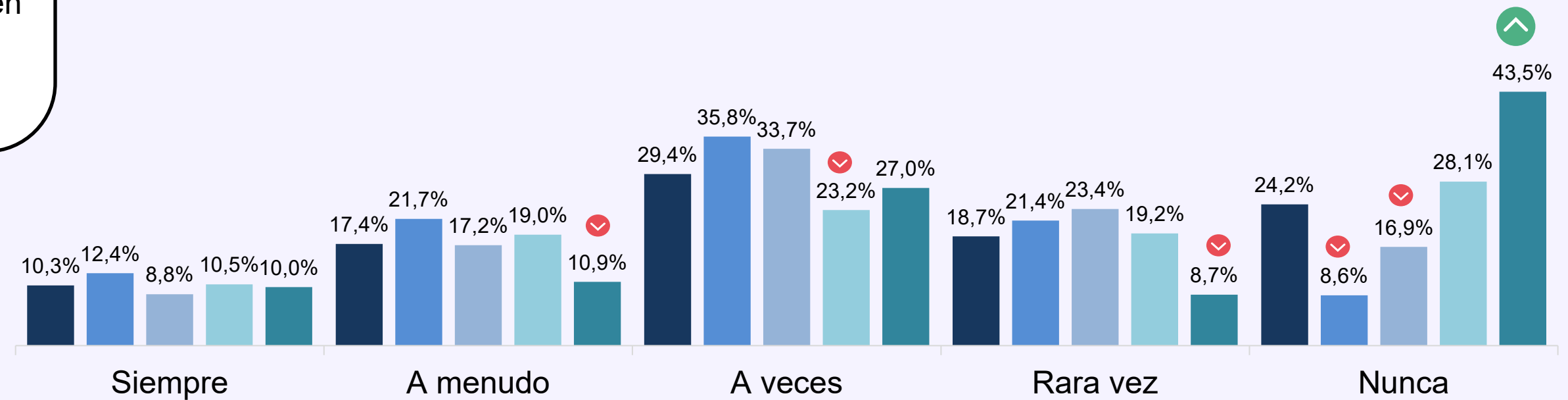
Frecuencia con la que registra los entrenamientos

El registro de entrenamientos no está generalizado entre los españoles: el 24,2% no lo hace nunca y el 18,7% rara vez. Solo el 10,3% los registra siempre.

**MORE
THAN
RESEARCH**

■ Total ■ Z (16-29 años) ■ Y (30 - 45 años) ■ X (46-61 años) ■ Boomers (62-75 años)

Los Boomers son los que menos registran (43,5%). En el polo opuesto, la Generación Z lidera el registro frecuente (21,7% a menudo y 35,8% a veces), lo que refleja una mayor integración de herramientas de seguimiento en la rutina deportiva de los más jóvenes.



- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

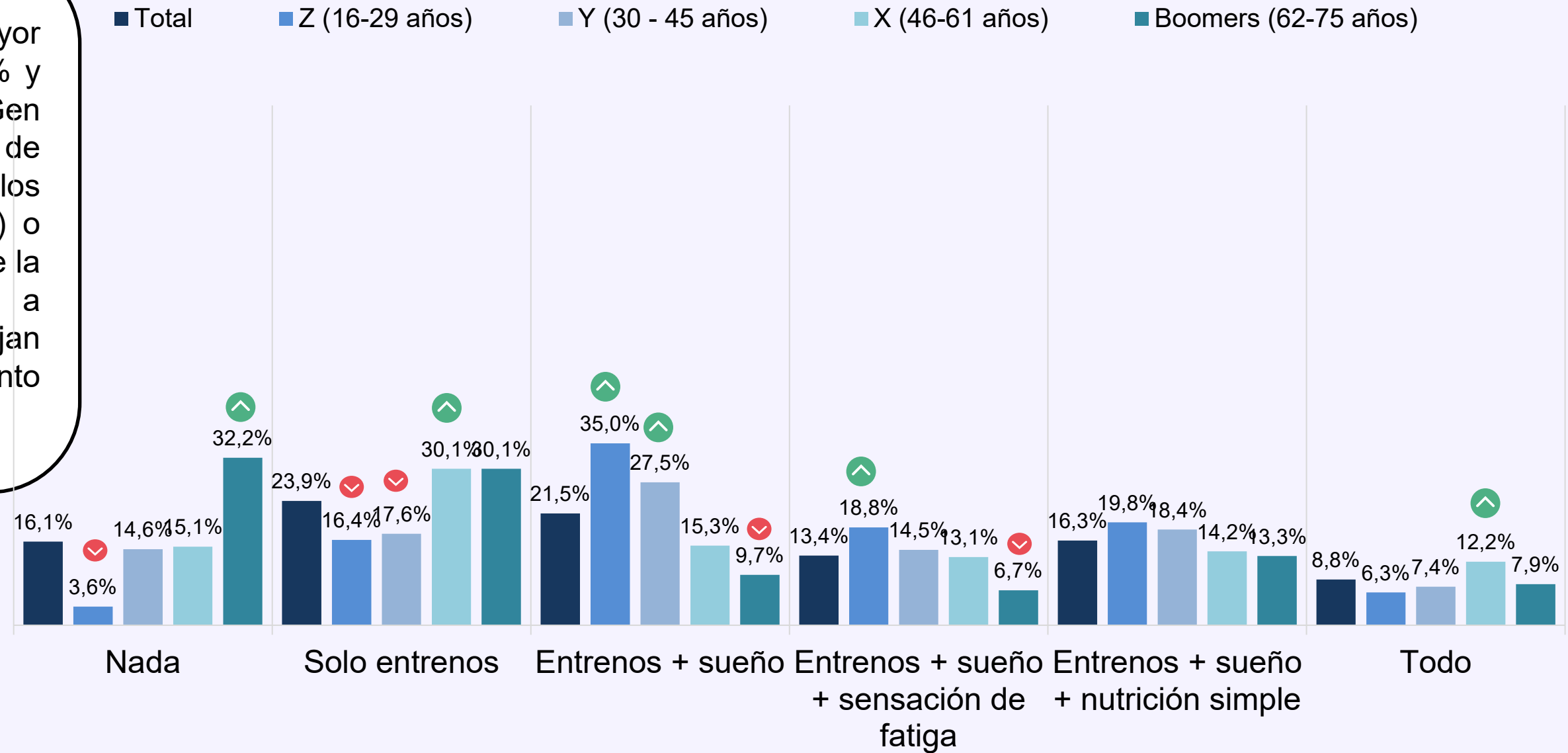
P9. ¿Con qué frecuencia registras tus entrenamientos (app, notas o reloj)?

Nivel de detalle dispuesto a registrar



Los españoles prefieren registrar su actividad deportiva de forma básica: el 23,9% registraría solo los entrenos y el 21,5% añadiría también el sueño. Solo el 8,8% estaría dispuesto a registrar todo. Un 16,1% no registraría nada.

La Gen Z y los Millennials muestran mayor disposición a registrar entrenos y sueño (35% y 27,5%, respectivamente), siendo además la Gen Z la que más registraría también la sensación de fatiga (18,8%). En el extremo opuesto, los Boomers prefieren no registrar nada (32,2%) o únicamente los entrenos (30,1%), mientras que la Gen X es la generación más dispuesta a registrarlo todo (12,2%). Estos datos reflejan niveles muy distintos de apertura al seguimiento digital según la edad del deportista español.



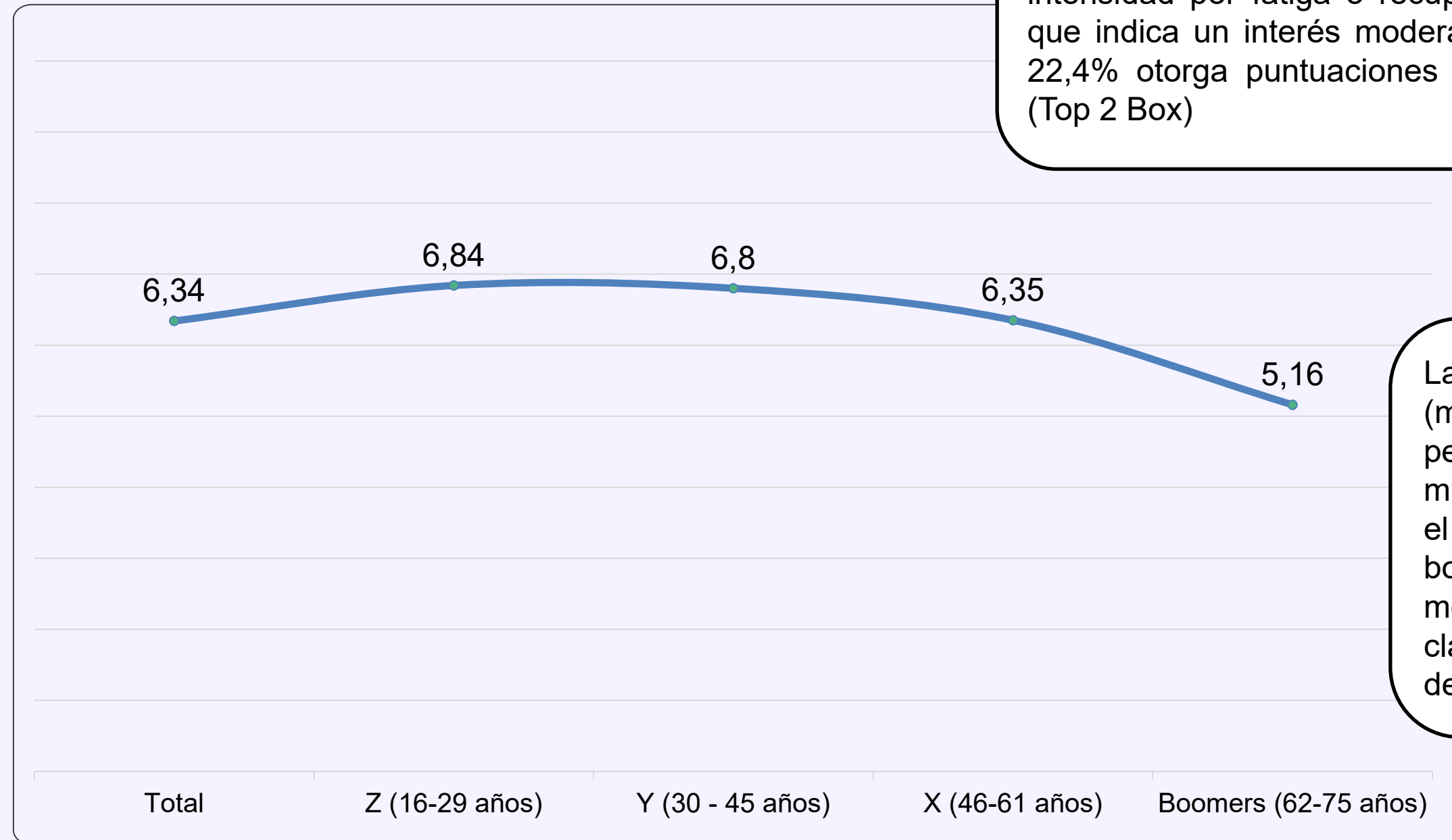
- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

Utilidad para recibir alertas por fatiga/recuperación



Los españoles que hacen deporte valoran con una media de 6,34 sobre 10 la utilidad de recibir alertas de baja intensidad por fatiga o recuperación, lo que indica un interés moderado-alto. El 22,4% otorga puntuaciones de 9 o 10 (Top 2 Box)

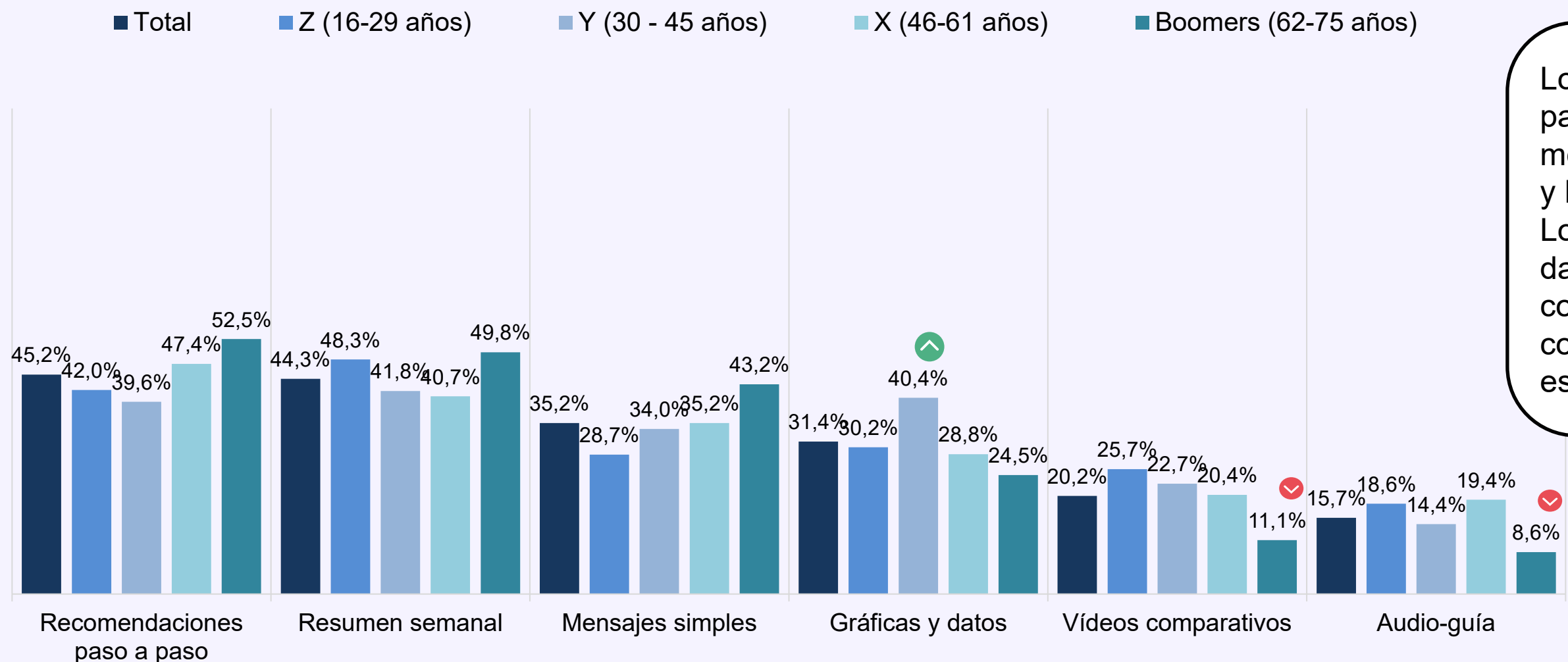


La Gen Z (media 6,84) y los Millennials (media 6,8) son los que mayor utilidad perciben en estas alertas. Los Boomers muestran la menor valoración (media 5,16) y el mayor porcentaje de rechazo (20,2% bottom 2 box). Las herramientas de monitorización de recuperación tienen claramente mayor potencial entre los deportistas españoles más jóvenes.

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

Los dos tipos de feedback más valorados por los españoles son las recomendaciones paso a paso (45,2%) y el resumen semanal (44,3%), seguidos de mensajes simples (35,2%) y gráficas y datos (31,4%)



Los Boomers prefieren las recomendaciones paso a paso (52,5%) y el resumen semanal (49,8%) y, en menor medida, el contenido digital cómo los vídeos y la audio-guía (11,1% y 8,6%, respectivamente). Los Millennials destacan en el uso de gráficas y datos (40,4%). La Gen Z destacan más por vídeos comparativos (25,7%), lo que refleja sus hábitos de consumo de contenido digital entre los deportistas españoles más jóvenes.

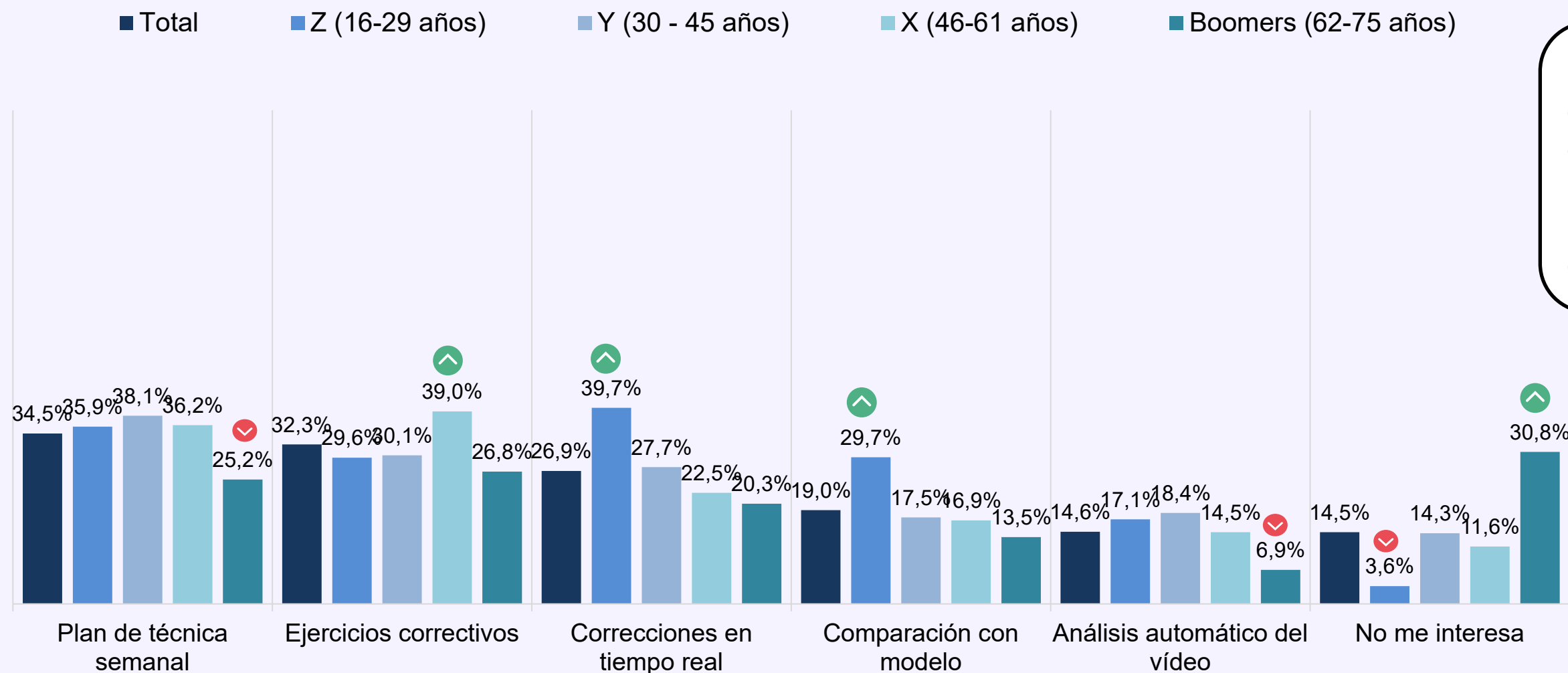
Feedback más útil

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

El formato preferido entre los españoles para mejorar la técnica deportiva mediante IA es el plan de técnica semanal (34,5%), seguido de ejercicios correctivos (32,3%) y correcciones en tiempo real (26,9%). Un 14,5% declara no estar interesado.

La Gen Z muestra especial predilección por las correcciones en tiempo real (39,7%) y la comparación con modelo (29,7%). Los Boomers presentan el mayor desinterés (30,8% "no me interesa"). La Gen X destacan en ejercicios correctivos (39%).



- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

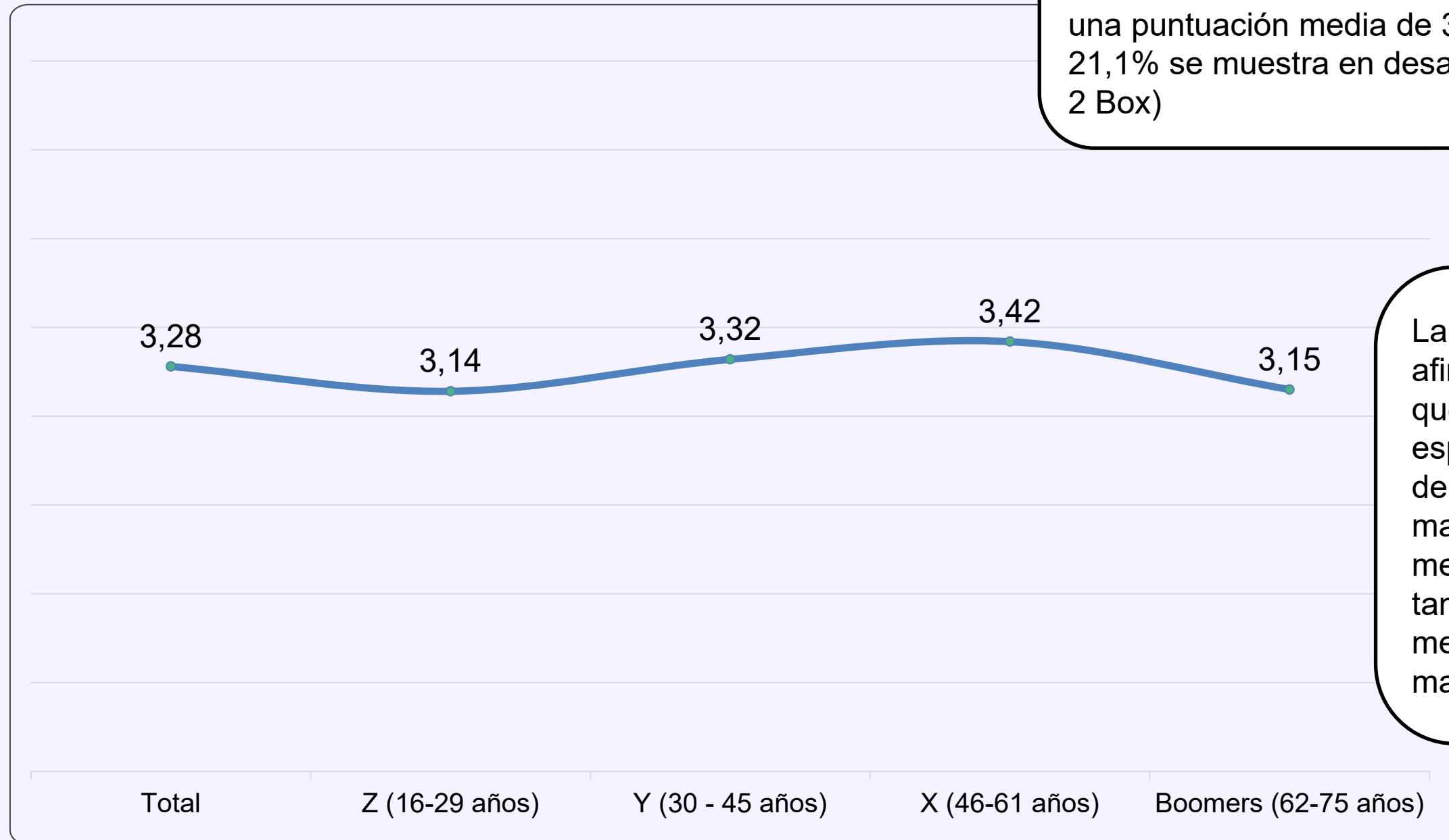
Base: 1.000 entrevistas

Vídeos de IA para mejorar la técnica

Confianza en la IA si explica el porqué



Casi la mitad de los españoles que practican deporte (48,3% Top 2 Box) confiaría más en una IA si esta explica sus recomendaciones de forma sencilla, con una puntuación media de 3,28 sobre 5. El 21,1% se muestra en desacuerdo (Bottom 2 Box)

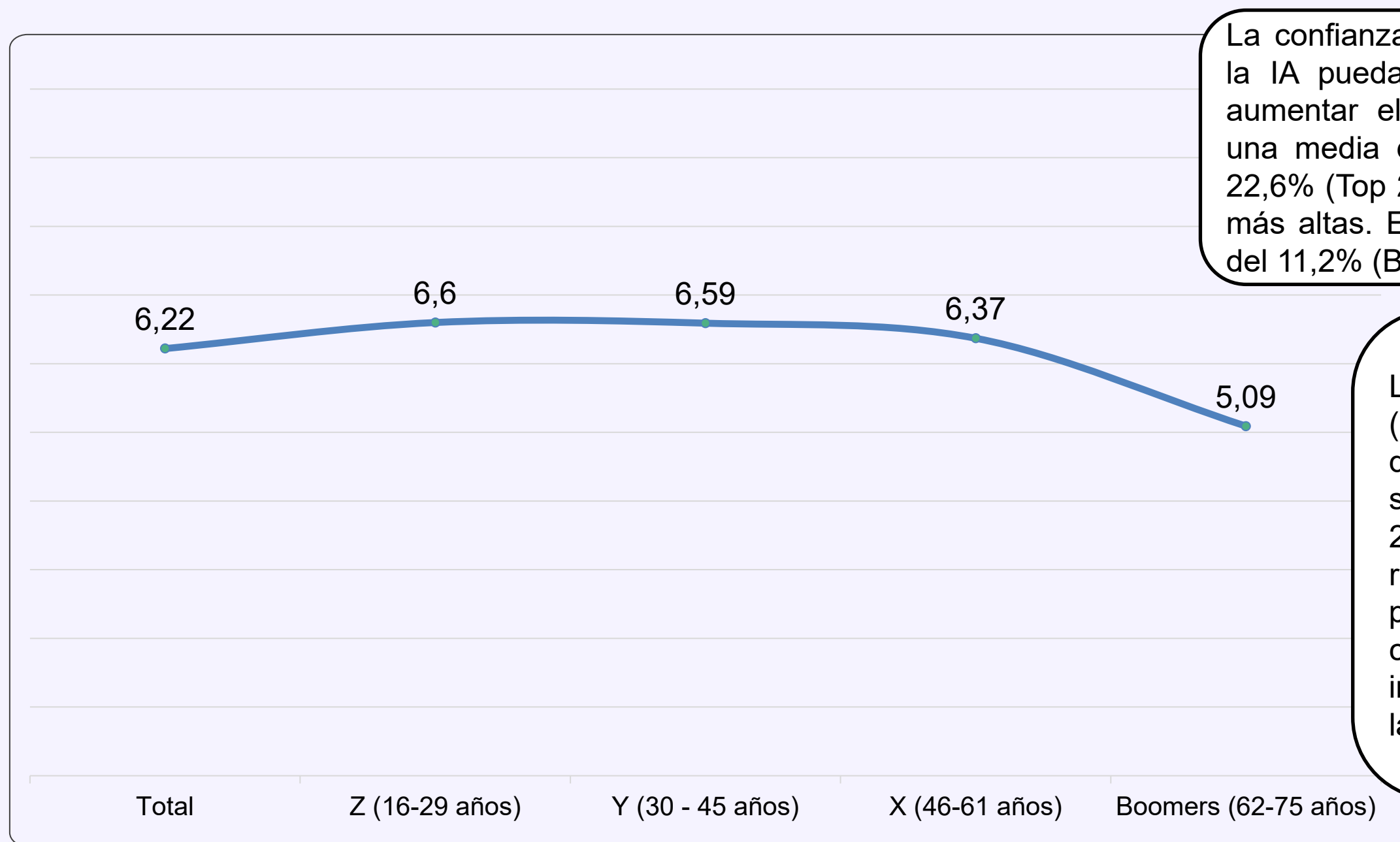


La Gen X es quien más respalda esta afirmación (54,6% top 2 box), lo que indica que la transparencia en las explicaciones es especialmente valorada por los deportistas de mediana edad. Los Boomers presentan mayor desacuerdo (22,1% Bottom 2 Box) y menor puntuación media (3,15). La Gen Z también muestra menor adhesión que la media (40,6% Top 2 Box), posiblemente por mayor familiaridad previa con la tecnología.

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

Confianza en que la IA ayude a mejorar sin riesgo de lesiones



La confianza de los españoles en que la IA pueda ayudarles a mejorar sin aumentar el riesgo de lesión obtiene una media de 6,22 sobre 10, con un 22,6% (Top 2 Box) en las puntuaciones más altas. El nivel de desconfianza es del 11,2% (Bottom 2 Box)

Los Millennials son el grupo más confiado (media 6,59; 29,8% top 2 box), seguidos de la Gen Z (media 6,60). Los Boomers son los más escépticos (media 5,09; 21,9% bottom 2 box), lo que puede relacionarse con una mayor preocupación por las lesiones asociada a la edad. La confianza en la IA deportiva está inversamente relacionada con la edad en la población española.

- ▲ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ▼ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

P15. ¿Cuál es tu confianza en que la IA te ayude a mejorar sin aumentar tu riesgo de lesión?

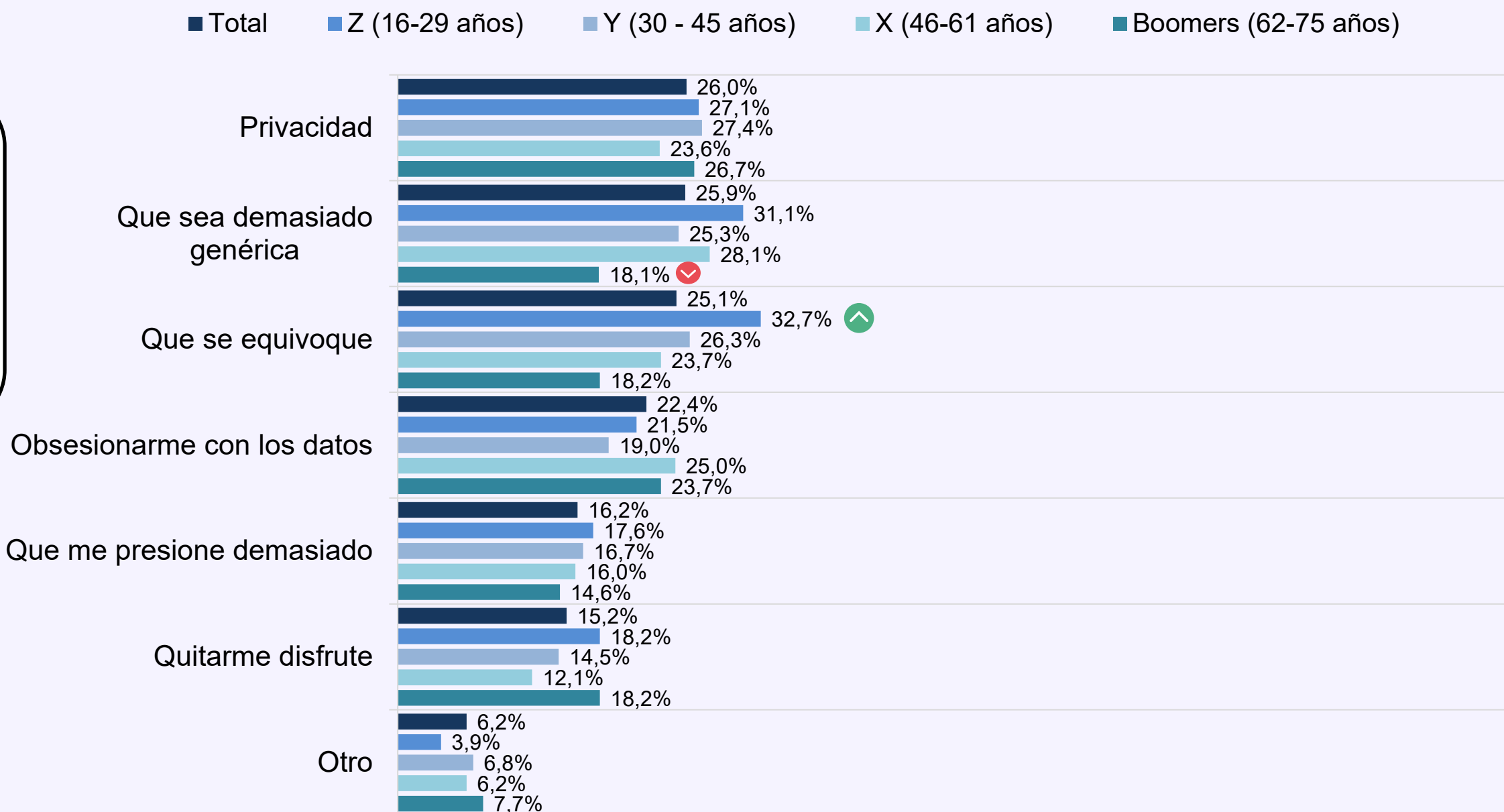
Base: 1.000 entrevistas

Mayor preocupación de usar la IA en el entrenamiento

Las tres principales preocupaciones de los españoles al usar IA en el entrenamiento están muy igualadas: privacidad (26%), que sea demasiado genérica (25,9%) y que se equivoque (25,1%).



La Gen Z manifiesta mayor preocupación por errores de la IA (32,7%). La Gen X destaca en el temor a obsesionarse con los datos (25%). Los Boomers se muestran más preocupados por que la IA les quite el disfrute del deporte (18,2%) y menos en que la IA sea demasiado genérica (18,1%).

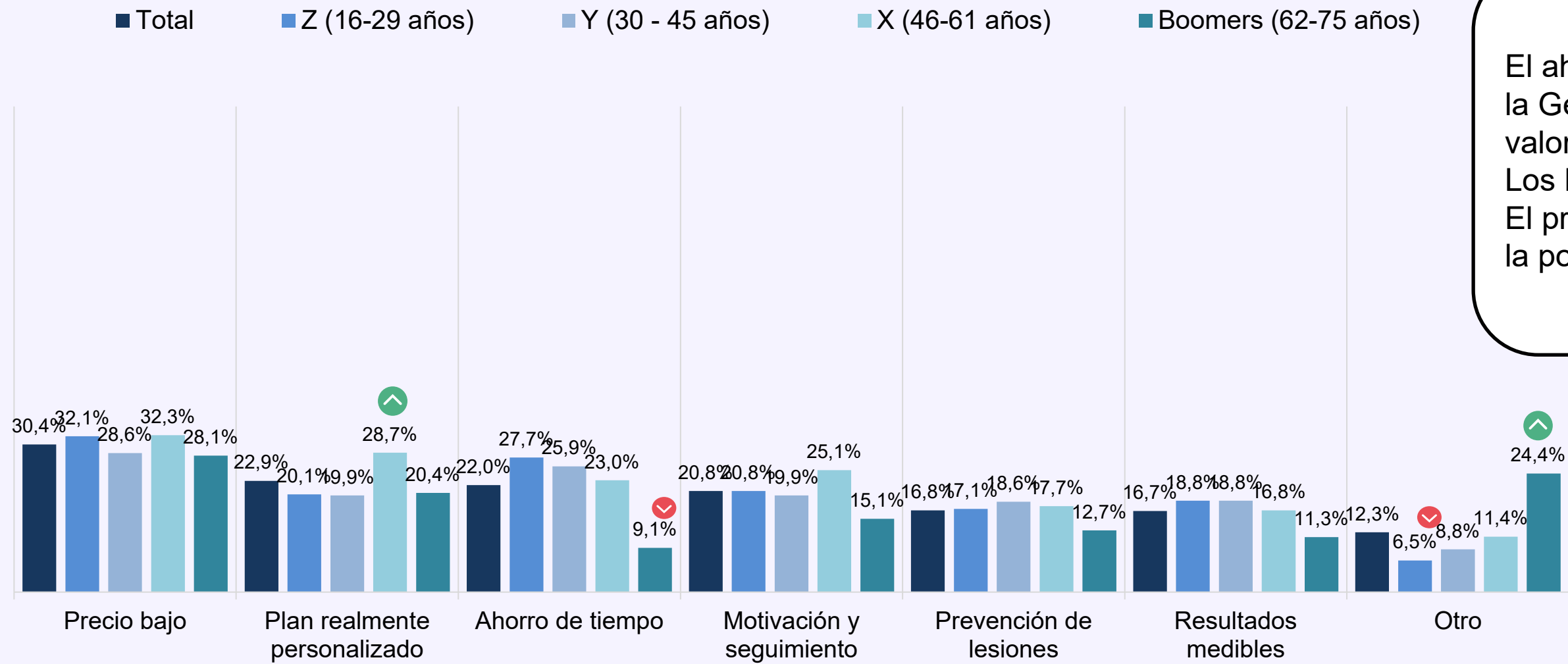


- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

El principal motivo para que los españoles paguen por una solución de IA deportiva es el precio bajo (30,4%), seguido de un plan realmente personalizado (22,9%) y el ahorro de tiempo (22%).

El ahorro de tiempo resulta especialmente motivador para la Gen Z (27,7%) y los Millennials (25,9%). La Gen X valora especialmente la personalización del plan (28,7%). Los Boomers destacan por elegir "otro motivo" (24,4%). El precio sigue siendo la principal barrera de entrada para la población española en general.

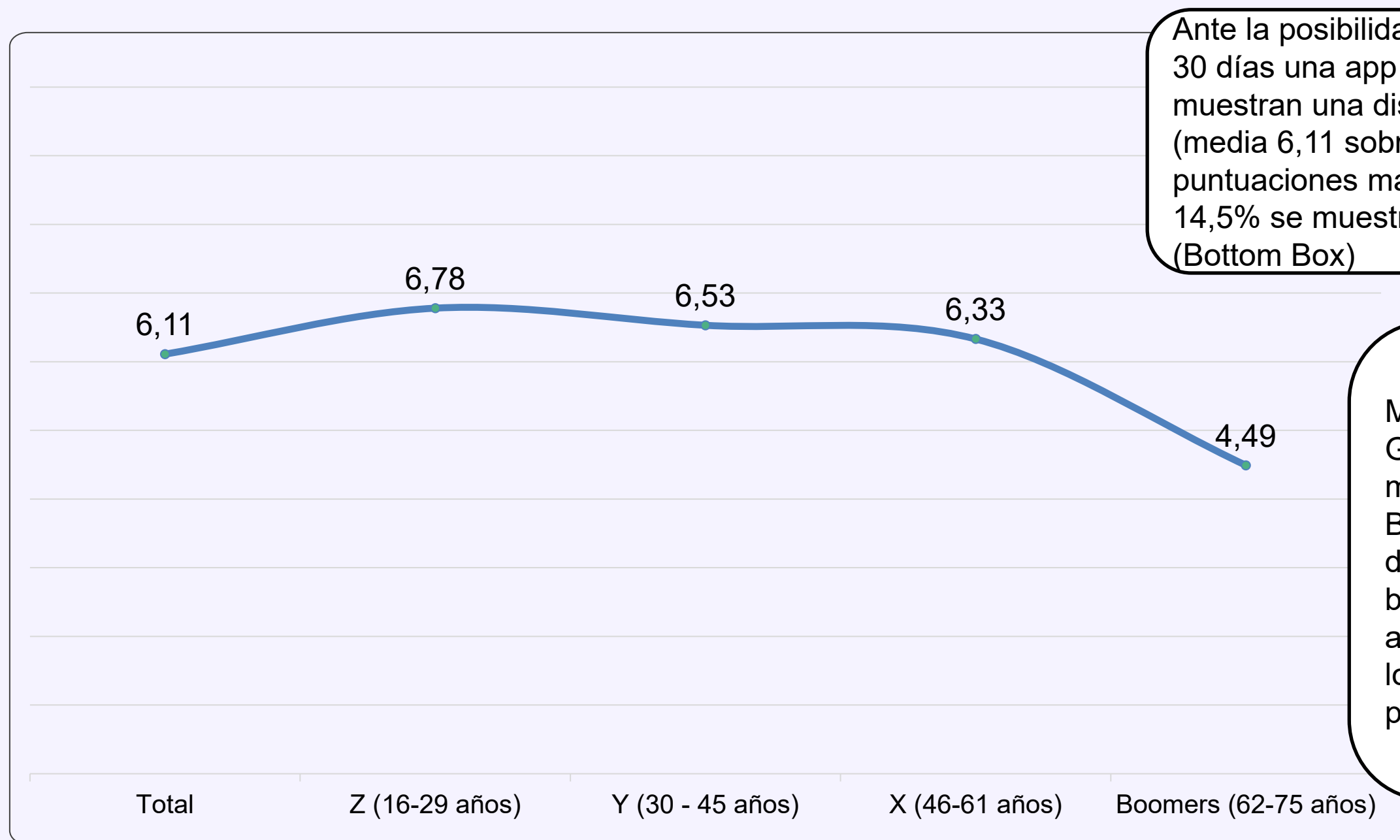


Motivo por el que pagaría una solución con IA

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

Prueba gratis de una app con IA para deporte



Ante la posibilidad de probar gratis durante 30 días una app con IA, los españoles muestran una disposición moderada-alta (media 6,11 sobre 10), con un 25,2% en las puntuaciones máximas (Top 2 Box). El 14,5% se muestra muy poco dispuesto (Bottom Box)

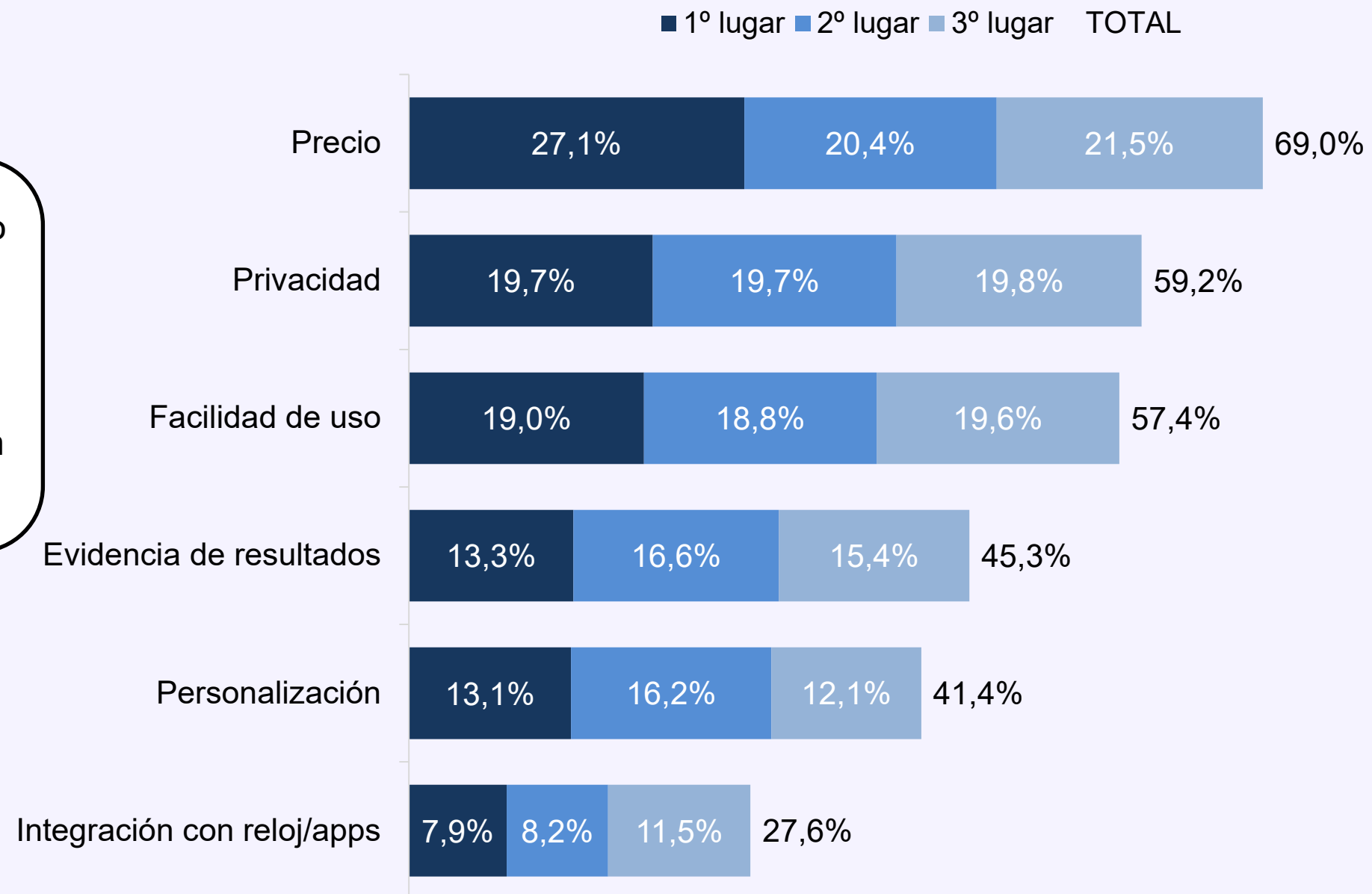
Millennials (media 6,53; 32,9% top 2 box) y Gen Z (media 6,78; 30,4% top 2 box) son los más receptivos a probar la aplicación. Los Boomers, en cambio, muestran la menor disposición (media 4,49; 31,2% bottom 2 box), confirmando una mayor resistencia a la adopción de tecnología deportiva con IA entre los segmentos de mayor edad de la población española.

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

Qué es lo más importante en una app/coach con IA

Para los españoles que practican deporte, el precio es el atributo más valorado como primera prioridad en una app con IA (27,1%), seguido de privacidad (19,7%) y facilidad de uso (19,0%). La integración con reloj u otras apps es sistemáticamente el atributo menos valorado (más del 31% lo coloca en último lugar).



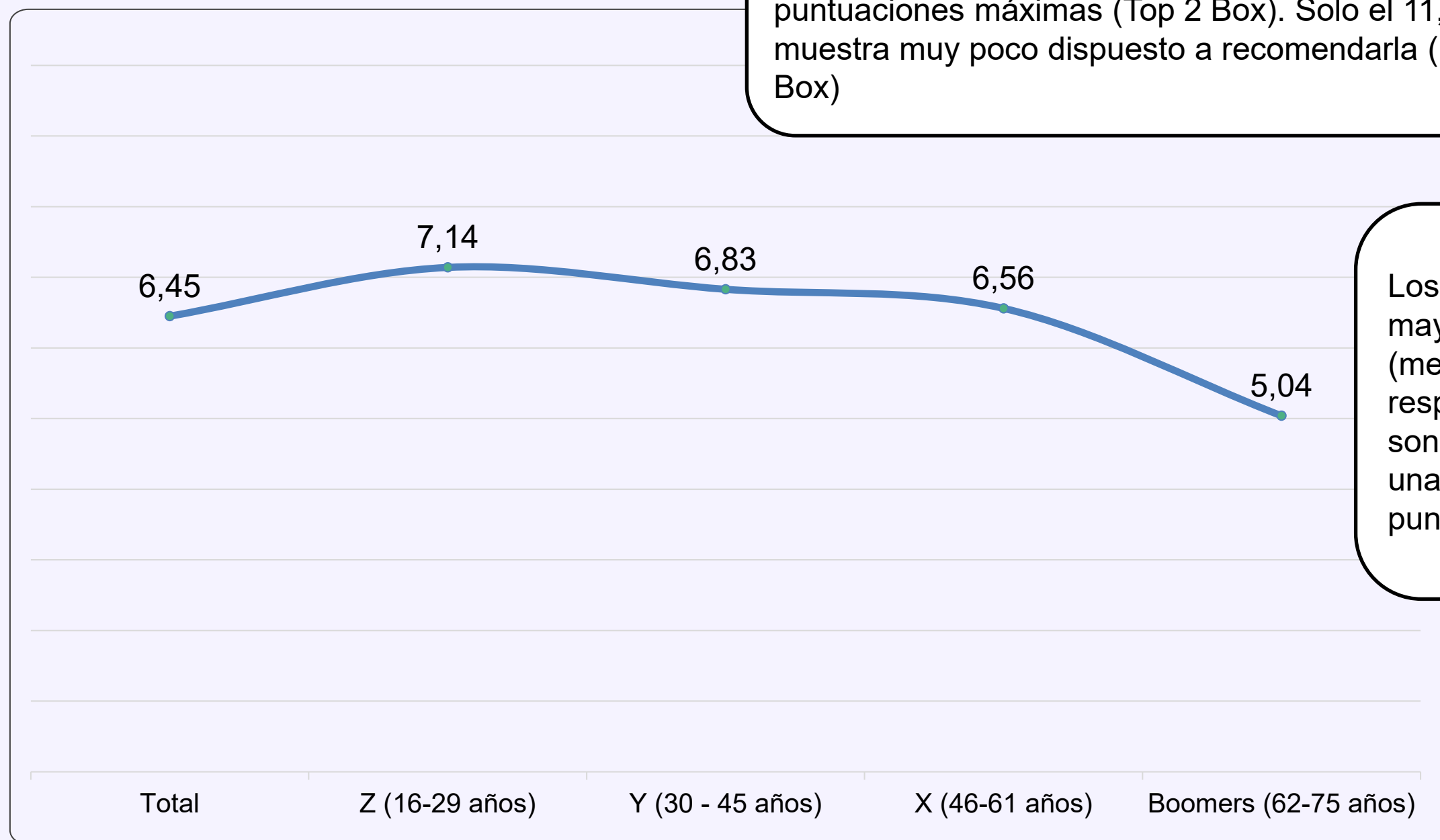
- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Base: 1.000 entrevistas

Recomendación de una app/coach con IA



La probabilidad de que los españoles recomienden una app de IA si realmente les ayuda a entrenar mejor es alta, con una media de 6,45 sobre 10 y un 25,4% en puntuaciones máximas (Top 2 Box). Solo el 11,6% se muestra muy poco dispuesto a recomendarla (Bottom 2 Box)

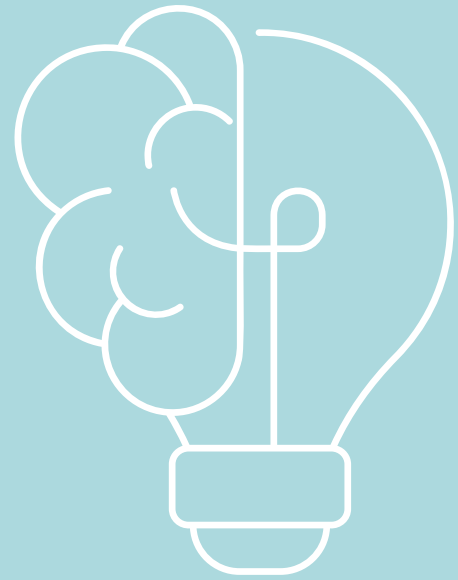


Los Millennials y la Gen Z son quienes con mayor probabilidad recomendarían la app (medias de 6,83 y 7,14 sobre 10, respectivamente). Los Boomers, en cambio, son los menos dispuestos a recomendarla, con una media de 5,04 y un 26,5% que otorga las puntuaciones más bajas (Bottom 2 Box).

- ⬆ Diferencia significativamente superior con respecto al total muestra
- ⬇ Diferencia significativamente inferior con respecto al total muestra

Top 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo"
Bottom 2 Box: Porcentaje de españoles que ha respondido "En desacuerdo" o "Totalmente en desacuerdo"

Conclusiones



**MORE
THAN
RESEARCH**





Conclusiones

Key Data



El deporte en España: hábito consolidado pero poco planificado

La mayoría de los españoles que practican deporte lo hace con una frecuencia media (41,7%, 2-3 días/semana) y con un objetivo principalmente orientado a la salud y el bienestar (63,5%). Sin embargo, la planificación es todavía una asignatura pendiente: solo el 8,2% sigue siempre un plan estructurado y el 24,2% no registra nunca sus entrenamientos. Los principales frenos a la constancia son la falta de tiempo (29,2%), la falta de motivación (20%) y las lesiones (14,5%). Existe, por tanto, un deportista español activo pero mayoritariamente autónomo e impulsivo en su práctica.

La IA despierta interés moderado, con mayor potencial entre los más jóvenes

El interés por un coach con IA que adapte el plan según el progreso obtiene una media de 5,83 sobre 10. Las áreas donde más se desearía su ayuda son el plan de entrenamiento (33,8%), la nutrición básica (29,4%) y la motivación y hábitos (29,2%). Sin embargo, existe una brecha generacional clara: Gen Z y Millennials son los segmentos más receptivos (medias de 6,44 y 6,27, respectivamente), mientras que los Boomers muestran un interés significativamente inferior (media 4,3) y el 41,4% declara no necesitar ayuda de la IA en ningún aspecto.

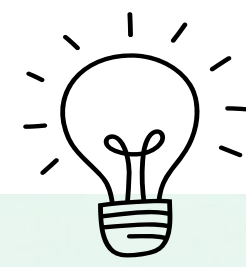
La confianza en la IA existe, pero está condicionada a la transparencia y la personalización

Los españoles confían en que la IA pueda ayudarles a mejorar sin aumentar el riesgo de lesión (media 6,22/10) y casi la mitad (48,3%) confiaría más en ella si explica el porqué de sus recomendaciones de forma sencilla. Sus principales preocupaciones al usarla son la privacidad (26%), que sea demasiado genérica (25,9%) y que se equivoque (25,1%). El mensaje es claro: los españoles están dispuestos a confiar en la IA si esta demuestra ser personalizada, transparente y fiable.

El precio es la clave de entrada, pero la experiencia impulsará la recomendación

El principal motivo para pagar por una solución de IA deportiva es el precio bajo (30,4%), seguido de un plan realmente personalizado (22,9%) y el ahorro de tiempo (22%). Ante una prueba gratuita de 30 días, los españoles muestran una disposición moderada-alta (media 6,11/10). Y si la solución funciona, la recomendación está prácticamente garantizada: la probabilidad de recomendarla alcanza una media de 6,45/10, liderada por Millennials y Gen Z. El modelo freemium con demostración de resultados se perfila como la estrategia de captación más eficaz para este mercado.

Infografía



IA y Deporte en España: Del Entrenamiento Impulsivo al Coach Digital

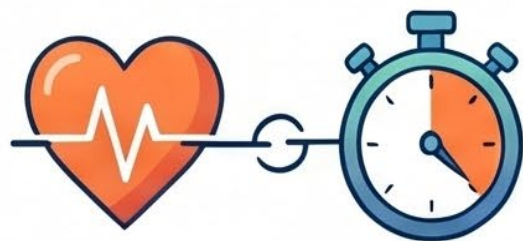
Radiografía del Deportista Español

Estudio 2026: Brecha entre actividad alta y planificación baja

Activo pero con poca estructura



La salud es el motor, el tiempo el freno



Registro es semlimes del tiempo



Registro de datos insuficiente



El Impacto de la Inteligencia Artificial

La IA como solución para Gen Z y Millennials

Interés centrado en la utilidad práctica



Confianza basada en la transparencia



Barreras de precio y potencial de recomendación



Comparativa Generacional: Interés y Recomendación de la IA

Generación	Interés en Coach IA (0-10)	Probabilidad de Recomendación
Generación Z	6,44	7,14
Millennials	6,27	6,83
Baby Boomers	4,30	5,04

Muchas Gracias



Manu Gallego

www.moretr.com

+34 629 78 15 55

manugallego@moretr.com

Sandra Orsola

www.moretr.com

+34 678 542 764

sandraorsola@moretr.com