



ESTUDIO BLOOM · INFORME DE RESULTADOS

El maxxing y la salud femenina

Muestra nacional · 809 mujeres · Junio 2026



Quién ha respondido

Una muestra representativa de las mujeres en España: 809 entrevistas online realizadas en junio de 2026.

	Edad	Estudios	Ocupación	Ingresos hogar
	18–24 · 11,0%	Sin estudios · 0,1%	Trabaja · 74,8%	Menos de 1.800€ · 32,3%
	25–34 · 16,8%	EGB/Primaria · 3,0%	Estudia · 6,2%	1.800€ a 3.000€ · 43,4%
	35–44 · 21,5%	ESO/BACH · 47,2%	Parado/Labores dom. · 16,4%	Más de 3.000€ · 24,4%
	45–55 · 28,6%	Grado/Postgrado · 38,2%	Jubilado/Pensionista · 2,6%	
	+55 · 22,1%	Doctorado/Máster · 11,5%		

809

mujeres · 18–65 años

El concepto «maxxing» es desconocido entre las mujeres: solamente 2 de cada 10 conoce al menos uno de los dos términos, aunque las jóvenes están más familiarizadas.

18,4%

conoce el término «maxxing», en mayor medida las jóvenes de 18 a 24 años.

— el 81,6% de las mujeres no conoce ninguno de los dos términos. De 18 a 24: 14,6%.

¿Quién conoce «beautymaxxing» y «looksmaxxing»?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Beautymaxxing	6,9	13,5	12,5	6,3	4,3	3,4
Looksmaxxing	2,7	7,9	5,1	1,1	1,7	1,1
Conozco los dos	8,8	14,6	10,3	9,2	6,9	6,7
Ninguno	81,6	64,0	72,1	83,3	87,0	88,8

El 80% de las mujeres no está familiarizado con el concepto de «maxxing», especialmente aquellas de 45 años o más. Entre quienes sí conocen uno o ambos términos, predominan las mujeres más jóvenes de 18 a 24 años, con mayor conocimiento del término beautymaxxing entre las menores de 35 años.

El cuidado personal es parte del bienestar para casi la mitad de las mujeres, pero con matices.

47,1%

de las españolas disfruta del cuidado de su aspecto físico como parte de su bienestar — el 8% se siente presionada a cuidarse y un 24,5% lo vive como una mezcla de ambos motivos.

63,8%

de las mujeres toma suplementos

Alta penetración, uso intensivo y fuerte interés de crecimiento.

De ellas, el 14% toma 4 o más suplementos, y el 33,4% muestra una intención activa para incorporarlos. La intención se reparte entre quienes ya lo están mirando, quienes lo investigan sin decidirse en redes, y quienes aún no se lo han planteado.

Intención de incorporar suplementos

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, ya estoy por incorporarlo	8,4	12,4	7,4	13,2	7,4	3,9
Sí, lo estoy mirando, aún no compro	25,0	22,5	26,5	21,3	28,1	24,6
Lo estoy investigando, no me decido	27,8	24,7	29,4	27,6	26,4	30,2
Visto en redes, casi no informada	10,8	12,4	16,2	10,3	10,8	6,1
No me lo he planteado	28,1	28,1	20,6	27,6	27,3	35,2

Las mujeres de 35 a 44 años señalan en mayor medida la incorporación inmediata de suplementos. En contraste, las mujeres de +55 años presentan una menor implicación (3,9%) y un mayor "no me lo he planteado" (35,2%).

Las mujeres deciden qué suplementos tomar entre consejo experto e investigación propia.

38,8%

recurre a recomendación profesional

37,1%

lo investiga por cuenta propia

9,3%

sigue la influencia de redes sociales — De 18 a 24:
23,6% · De 35 a 44: 5,7%

¿Cómo decides qué suplementos tomar?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Por recomendación médica o nutricionista	38,8	32,6	39,7	39,1	42,0	36,9
Por mi cuenta investigando	37,1	21,3	37,5	35,1	39,0	44,1
Nunca he tomado / me lo he planteado	14,8	19,1	6,6	16,1	15,2	17,3
Por lo que veo en redes o TikTok	6,2	23,6	11,8	4,0	1,7	1,1
Por recomendación de una influencer	3,1	3,4	4,4	5,7	2,2	0,6

La recomendación médica se mantiene como el principal criterio independientemente de la edad. A medida que aumenta la edad crece la decisión autónoma, con el máximo en +55 años (44,1%). Son las menores de 35 años quienes más se guían por redes o TikTok, especialmente 18-24 años (23,6%).

1 de cada 2

mujeres que gastan en suplementos del aspecto físico lo hacen con moderación

El gasto mensual se concentra en el tramo de 20 a 50€.

El 98,5% de quienes toman suplementos gasta algo al mes en ellos, y el 83,0% se mantiene en el tramo de 20-50€ o menos. Solo un 15,4% gasta más de 50€ al mes.

Salud o físico, dos motivaciones según la edad.

Las mujeres de 55 a 65 años practican ejercicio buscando salud y bienestar general, frente a las más jóvenes, que buscan en mayor medida moldear o cambiar su cuerpo. Un 12,7% busca moldear su cuerpo, un 17,7% busca ambas cosas por igual, y un 15,8% ejercicio para la salud mental o desconectar.

1 de cada 2

hace ejercicio por salud y bienestar general — De 18 a 24: 22,5% (moldear cuerpo) · De 55 a 65: 66,5%

¿Cuál es tu motivación principal al hacer ejercicio?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Salud y bienestar general	52,2	39,3	43,4	44,8	56,7	66,5
Moldear o cambiar mi cuerpo	12,7	22,5	14,0	20,7	6,5	7,3
Las dos primeras por igual	17,7	9,0	18,4	18,4	22,1	15,1
Salud mental o desconectar	15,8	21,3	21,3	15,5	14,3	11,2
Rendimiento o deporte	1,6	7,9	2,9	0,6	0,4	0,0

La salud y el bienestar general crece con la edad, con máximo en +55 (66,5%). Las motivaciones estéticas destacan en 18-24 (22,5%) y 35-44 (20,7%) y caen a partir de los 45. Las más jóvenes también mencionan más el rendimiento deportivo (7,9%).

34,9%

practica ejercicio orientado a definir su cuerpo

Entrenamientos de definición: minoritarios, pero más practicados entre las mujeres jóvenes.

El entrenamiento de glúteo específico destaca como el más practicado (19,7%), porcentaje que sube al 42,7% entre las de 18 a 24 años. Barre o ballet fitness lo practica en mayor medida el grupo de 25 a 34 años (14,7%).

Prácticas de entrenamiento de definición

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Pilates reformer	15,5	19,1	16,2	11,5	15,2	17,3
Barre o ballet fitness	7,5	14,6	14,7	6,3	5,2	2,8
Hot sculpt o hot yoga	6,7	9,0	9,6	7,5	4,3	5,6
Entrenamiento glúteo específico	19,7	42,7	27,9	21,3	13,4	8,4
Ninguno de estos	65,1	38,2	53,7	66,7	74,0	74,3

La práctica de ejercicios de definición cae con la edad. Las más jóvenes (18-24) destacan en glúteo específico (42,7%) y también las de 25-34 (27,9%). Barre o ballet fitness lo practican sobre todo las menores de 35 años.

27,2%

tiene al menos un dispositivo facial en casa

Los dispositivos de belleza en casa son minoritarios, pero generan interés creciente.

El gua sha eléctrico o rodillo es el más utilizado (11,9%), y sube al 25,8% entre las de 18 a 24 años. Un 16,6% muestra intención activa de compra y un 25,3% ya lo ha investigado algo.

¿Qué dispositivos de belleza tienen en casa?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
LED mask	5,7	11,2	2,9	6,9	4,8	5,0
Microcorriente facial	6,7	9,0	5,9	9,8	6,1	3,9
Gua sha eléctrico o rodillo	11,9	25,8	18,4	13,2	7,4	4,5
Radiofrecuencia doméstica	8,9	12,4	8,8	5,2	10,8	8,4
Dermapen home-use	3,1	2,2	4,4	5,2	2,2	1,7
Ninguno	72,8	53,9	67,6	70,7	77,1	82,7

El no uso es mayor entre las mujeres de más de 55 años. Entre quienes sí usan, el gua sha o rodillo es el más extendido, sobre todo en 18-24 (25,8%) y 25-34 (18,4%). La máscara LED también destaca en 18-24 (11,2%).

¿Has valorado comprar algún dispositivo que aún no tienes?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, ya estoy por comprarlo	4,2	9,0	4,4	4,0	4,8	1,1
Sí, lo estoy considerando seriamente	12,4	19,1	13,2	16,1	6,9	11,7
Lo he investigado un poco, no decidida	25,3	25,8	26,5	25,3	27,7	21,2
Visto en redes, no lo he considerado	14,1	19,1	17,6	13,8	9,5	15,1
No, no me lo he planteado	44,0	27,0	38,2	40,8	51,1	50,8

El interés por comprar dispositivos de belleza es mayor entre las más jóvenes: las de 18-24 años destacan tanto en compra inminente (9,0%) como en estar considerándolo (19,1%).

3 de cada 10

mujeres se han realizado un procedimiento estético (29,1%)

Interés creciente y una clara brecha generacional: las jóvenes buscan cirugías, las mayores recurren más al bótox.

Más de la mitad está por realizarlo o lo ha pensado en algún momento (52,7%), con intención activa del 29,3%. El tratamiento facial con profesional es el procedimiento más realizado (15,5%), aunque son las más jóvenes quienes más recurren al turismo médico.

¿A qué procedimiento estético te has sometido?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Bótox o toxina botulínica	6,4	6,7	5,9	6,3	7,4	5,6
Relleno o ácido hialurónico	9,0	11,2	6,6	8,6	10,8	7,8
Tratamiento facial (peelings, láser, microneedling)	15,5	15,7	18,4	20,1	14,3	10,1
Cirugía estética en España	5,6	3,4	8,1	5,7	6,1	3,9
Tratamiento o cirugía en el extranjero	2,5	6,7	3,7	1,7	2,2	0,6
Ninguno	71,9	66,3	62,5	69,5	74,9	80,4

El tratamiento facial con profesional (15,5%) es el más habitual. El turismo médico (2,5%) es minoritario, pero destaca en 18-24 (6,7%). El no uso crece con la edad, con máximo en +55 (80,4%).

¿Has pensado en hacerte algún procedimiento?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, lo tengo bastante decidido	6,1	12,4	7,4	5,7	5,6	2,8
Sí, lo he valorado, no me decido	23,2	23,6	30,9	26,4	18,6	20,1
Lo he pensado sin convicción	23,4	18,0	27,2	29,3	22,1	19,0
No lo he considerado	47,3	46,1	34,6	38,5	53,7	58,1

El interés es mayor entre las más jóvenes y disminuye con la edad. Entre quienes ya tienen decidido un procedimiento (6,1%), destacan las de 18-24 años. El no interés aumenta con la edad hasta el 58,1% en +55.

La edad marca cómo se vive la estética: de la normalización a la ambivalencia.

36,6%

mantiene en privado o con algo de culpa los procedimientos que se realiza

Cerca de 4 de cada 10 mujeres vive los procedimientos como algo normal, sobre todo las de más edad (De 55 a 65: 42,9%). Las más jóvenes viven con más culpa o ambivalencia (De 18 a 24: 36,7% · De 35 a 44: 26,4% · De 55 a 65: 34,3%).

47,7%

usa dispositivos para monitorizar su salud

Casi la mitad ya monitoriza su salud, pero con herramientas menos sofisticadas.

El 34% usa smartwatch y el 16% app del ciclo menstrual, sobre todo las más jóvenes (De 18 a 24: 46,1%). La intención activa de incorporar es del 9,4%. Son las mujeres de 55 a 65 años quienes en mayor medida no usan ningún dispositivo (69,7%).

¿Qué dispositivo usas para medir u optimizar tu salud?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	808	89	136	174	230	179
Anillo de seguimiento (Oura, Ultrahuman)	2,5	9,0	3,7	2,9	0,4	0,6
Smartwatch con métricas de sueño	34,0	37,1	39,0	38,5	29,6	30,2
App de ciclo menstrual con biomarcadores	16,0	46,1	24,3	16,7	11,3	0,0
Terapia de luz roja facial o corporal	5,7	9,0	10,3	8,6	3,0	1,1
Cámara o sensor de seguimiento nocturno	2,8	10,1	3,7	2,3	1,7	0,6
Ninguno	52,4	24,7	38,2	46,6	63,0	68,7

El no uso crece con la edad (63,0% en 45-55, 68,7% en +55). El smartwatch de sueño es el más usado (34,0%). Las más jóvenes destacan en app de ciclo (46,1%), anillo (9,0%) y sensores nocturnos (10,1%).

¿Has valorado incorporar algún dispositivo que aún no usas?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, ya he decidido comprarlo	1,6	4,5	0,7	1,7	1,3	1,1
Sí, lo estoy considerando seriamente	7,8	11,2	9,6	12,1	4,8	4,5
Lo he investigado un poco, no decidida	19,2	25,8	25,0	17,8	13,9	19,6
Visto en redes, no lo he considerado	14,7	18,0	16,9	14,4	13,9	12,8
No, no me lo he planteado	56,7	40,4	47,8	54,0	66,2	62,0

El interés es limitado (56,7% no se lo ha planteado), con máximo desinterés en 45-55 (66,2%). Entre quienes sí lo consideran, son las de 18-24 quienes más mencionan intención de compra (4,5%).

El bienestar como motor principal del uso de dispositivos, con foco creciente en el aspecto físico.

48,3%

usa dispositivos para mejorar salud y bienestar — De 55 a 65: 57,1%

15,6%

usa dispositivos para mejorar su aspecto físico — De 25 a 34: 22,6%

P18 Cuando usas estos dispositivos, ¿cuál es tu motivación principal? · Diferencia significativa entre segmentos

Base: usa un dispositivo de salud (n=385)

¿CUÁNDO EMPEZARON?

La suplementación se dispara en los últimos 3 años, pero aún no se consolida como hábito.

En torno al 20% de las mujeres ha incorporado algún suplemento en los últimos 3 años. El mayor hábito cotidiano es el ayuno intermitente con objetivo estético: un 13% lo practica desde siempre — y sube al 25,8% entre las de 18 a 24 años.



	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Colágeno en polvo o cápsulas						
— Empecé últimos 3 años	20,0	14,6	18,4	25,3	18,6	20,7
— Siempre parte de mi rutina	11,4	16,9	10,3	11,5	9,5	11,7
Biotina, zinc o vitaminas pelo/uñas						
— Empecé últimos 3 años	19,2	21,3	22,8	20,1	19,0	14,5
— Siempre parte de mi rutina	11,4	14,6	13,2	12,1	10,0	9,5
Stack de 3+ suplementos diarios						
— Empecé últimos 3 años	20,4	21,3	24,3	21,8	17,7	19,0
— Siempre parte de mi rutina	10,8	12,4	8,1	11,5	12,1	9,5
Ayuno intermitente con objetivo estético						
— Empecé últimos 3 años	15,8	22,5	11,8	17,2	15,6	14,5
— Siempre parte de mi rutina	13,0	25,8	15,4	12,6	12,1	6,1

Entre quienes señalan el ayuno intermitente como hábito de siempre, son las más jóvenes de 18 a 24 años quienes más lo mencionan (25,8%).

¿CUÁNDO EMPEZARON?

El cambio lo lidera lo conocido: cardio y glúteo, mientras las tendencias emergentes casi no despegan.

Las rutinas con impacto directo en la imagen corporal concentran la adopción y la práctica rutinaria, dejando a disciplinas más especializadas en un segundo plano. Entrenamiento de glúteos: De 18 a 24, 24,7% · Cardio quema-grasa: De 18 a 24, 36,0% · Sculpt/barre: De 25 a 34, 10,3%.

Empecé en los últimos 3 años

Siempre parte de mi rutina

No lo hago / lo dejé

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Pilates reformer						
— Empecé últimos 3 años	7,7	9,0	11,0	4,6	7,8	7,3
— Siempre parte de mi rutina	5,9	6,7	3,7	4,0	6,1	8,9
Sculpt, barre o ballet fitness						
— Empecé últimos 3 años	4,6	7,9	10,3	3,4	3,0	1,7
— Siempre parte de mi rutina	4,1	7,9	5,9	4,6	3,0	1,7
Entrenamiento específico de glúteos						
— Empecé últimos 3 años	10,0	24,7	13,2	10,9	6,5	3,9
— Siempre parte de mi rutina	8,8	16,9	12,5	8,6	6,9	4,5
Cardio enfocado en quemar grasa						
— Empecé últimos 3 años	22,1	36,0	27,9	24,1	17,7	14,5
— Siempre parte de mi rutina	19,4	20,2	21,3	18,4	19,5	18,4

El sculpt y el barre crecen más entre 25-34 años (10,3%). El glúteo específico y el cardio quema-grasa destacan sobre todo en 18-24 años.

¿CUÁNDO EMPEZARON?

El cuidado tech en casa avanza, pero no logra masificarse.

Aunque el uso de dispositivos en casa empieza a incorporarse en los últimos años, más del 90% aún no los integra en su rutina. El rodillo o gua sha diario destaca por incorporación reciente en 18-24 años (16,9%), y la microcorriente en 35-44 años (6,3%).

Empecé en los últimos 3 años

Siempre parte de mi rutina

No lo hago / lo dejé

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
LED mask o terapia de luz roja facial						
— Empecé últimos 3 años	3,7	5,6	2,9	5,7	3,0	2,2
— Siempre parte de mi rutina	1,2	1,1	0,0	1,1	1,3	2,2
Microcorriente o radiofrecuencia en casa						
— Empecé últimos 3 años	3,5	3,4	1,5	6,3	3,9	1,7
— Siempre parte de mi rutina	2,2	3,4	3,7	2,3	1,7	1,1
Rodillo o gua sha ritual diario						
— Empecé últimos 3 años	6,8	16,9	9,6	7,5	3,0	3,9
— Siempre parte de mi rutina	2,7	5,6	2,9	3,4	2,6	0,6

El uso de dispositivos estéticos es aún muy limitado. La microcorriente destaca por incorporación reciente en 35-44 años (6,3%); el gua sha o rodillo, en 18-24 años (16,9%).

¿CUÁNDO EMPEZARON?

La estética avanza con cautela: crece lo superficial, se frena lo inyectable.

Láser, peeling y microneedling lideran el crecimiento reciente, mientras los tratamientos inyectables —aunque también han aumentado en los últimos 3 años— siguen siendo minoritarios. De 25 a 34: 10,3% (medicina estética, siempre) · De 18 a 24: 4,5% (relleno, siempre).

Empecé en los últimos 3 años

Siempre parte de mi rutina

No lo hago / lo dejé

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Bótox o toxina botulínica						
— Empecé últimos 3 años	3,7	2,2	3,7	4,6	3,9	3,4
— Siempre parte de mi rutina	2,1	3,4	0,7	1,7	3,0	1,7
Relleno de labios o pómulos						
— Empecé últimos 3 años	3,7	4,5	3,7	2,9	5,6	1,7
— Siempre parte de mi rutina	1,5	4,5	0,7	1,7	1,7	0,0
Medicina estética (láser, peelings, microneedling)						
— Empecé últimos 3 años	11,6	16,9	16,2	14,4	8,2	7,3
— Siempre parte de mi rutina	6,3	10,1	10,3	5,2	6,5	2,2

Entre quienes usan relleno, destaca la continuidad en 18-24 años (4,5%). En medicina estética, las de 25-34 años señalan en mayor medida que la tienen desde siempre como parte de su rutina (10,3%).

¿CUÁNDO EMPEZARON?

La preocupación por el fitness y las rutinas crece de la mano de las redes sociales.

Un 26,0% ha empezado a ver rutinas en TikTok o Instagram en los últimos 3 años, un 15,8% a seguir cuentas de transformación y un 14,0% se ha comparado con referencias digitales — siempre en mayor medida las más jóvenes (De 18 a 24: hasta 39,3% en ver rutinas · 31,5% en seguir cuentas de transformación).

Empecé en los últimos 3 años

Siempre parte de mi rutina

No lo hago / lo dejé

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Ver rutinas de belleza en TikTok/Instagram						
— Empecé últimos 3 años	26,0	39,3	25,0	30,5	22,9	19,6
— Siempre parte de mi rutina	14,1	28,1	20,6	10,3	10,8	10,1
Seguir cuentas de transformación / glow up						
— Empecé últimos 3 años	15,8	30,3	18,4	20,1	10,8	8,9
— Siempre parte de mi rutina	11,1	31,5	16,2	8,0	5,2	7,8
Comparar tu cuerpo con referencias de redes						
— Empecé últimos 3 años	14,0	24,7	20,6	15,5	9,5	7,8
— Siempre parte de mi rutina	13,0	25,8	22,1	12,1	8,7	6,1

El consumo se concentra en 18-24 años, tanto reciente como habitual. Las de 25-34 destacan en que este consumo siempre ha sido parte de su rutina.

¿CUÁNDO EMPEZARON?

El autocuidado se apoya más en control que en intervención tecnológica.

El uso se concentra en herramientas de control y seguimiento: analíticas por iniciativa propia (23,9% habitual + 15,9% reciente) y wearables de sueño (9,8% habitual + 16,7% reciente), por delante de la app de ciclo con biomarcadores o la luz roja.

Empecé en los últimos 3 años

Siempre parte de mi rutina

No lo hago / lo dejé

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Anillo/smartwatch de sueño y recuperación						
— Empecé últimos 3 años	16,7	15,7	19,9	24,1	12,1	13,4
— Siempre parte de mi rutina	9,8	13,5	11,8	6,9	9,5	9,5
App de ciclo menstrual con biomarcadores						
— Empecé últimos 3 años	7,9	24,7	8,1	10,9	5,2	0,0
— Siempre parte de mi rutina	7,4	19,1	15,4	5,2	5,6	0,0
Terapia de luz roja facial o corporal						
— Empecé últimos 3 años	2,5	3,4	4,4	2,9	1,7	1,1
— Siempre parte de mi rutina	1,5	1,1	4,4	2,3	0,4	0,0
Analíticas periódicas por iniciativa propia						
— Empecé últimos 3 años	15,9	24,7	25,0	19,0	11,7	7,3
— Siempre parte de mi rutina	23,9	12,4	28,7	23,6	31,2	16,8

El uso reciente de smartwatch o anillo destaca en 35-44 años (24,1%). Las apps de ciclo se concentran en las más jóvenes. Las analíticas propias crecen recientemente en 18-24 y 25-34, y se consolidan más en 45-55 (31,2%).

4 de cada 10

se sienten peor con su cuerpo tras ver contenido de belleza —
De 35 a 44: 47,1%

El contenido de belleza no inspira, presiona.

El 37,3% de las mujeres se siente peor con su cuerpo después de ver contenido de belleza en redes, frente a solo un 11,6% que se siente mejor.

¿Cómo te sientes tras ver contenido de belleza en redes?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Mucho peor	9,6	9,0	14,0	10,3	9,1	6,7
Algo peor	27,7	32,6	30,9	36,8	24,7	17,9
Igual	51,1	41,6	41,9	40,2	56,7	65,9
Algo mejor	8,0	10,1	11,0	8,0	6,1	7,3
Mucho mejor	3,6	6,7	2,2	4,6	3,5	2,2

Entre las mujeres que se sienten peor tras ver contenido de belleza, son las de 35 a 44 años quienes más señalan sentirse "algo peor" (36,8%).

El cuidado del físico impacta en la vida social de la mitad de las mujeres.

1 de cada 2

le ha influido su percepción física en sus planes
(50,9%)

Más de la mitad ha cambiado sus planes o ha pensado en hacerlo por no estar a gusto con su aspecto físico, en mayor medida las jóvenes de 18 a 24 años (más de una vez: 14,6% · alguna vez: 32,6%).

¿Has reorganizado algún plan por tu rutina de belleza o ejercicio?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, más de una vez	7,2	14,6	8,1	8,6	7,8	0,6
Sí, alguna vez	20,6	32,6	31,6	20,1	16,0	12,8
No, pero lo he pensado	23,1	24,7	27,2	24,7	21,2	20,1
No, nunca	49,1	28,1	33,1	46,6	55,0	66,5

Este comportamiento se concentra en 18-24 y 25-34 años, y cae con la edad. El "nunca" aumenta progresivamente hasta el 66,5% en +55.

El cuidado físico entre la motivación propia y la mirada externa.

38,4%

la seguiría igual — «lo hago por mí»

28,8%

la abandonaría o reduciría — la mirada ajena la sostiene

32,8%

no lo sabe o no tiene rutina — De 18 a 24: 48,3%

¿Seguirías tu rutina de cuidado si nadie lo notara?

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Sí, la haría igual	38,4	34,8	36,8	36,8	39,0	42,5
Reduciría bastante	12,6	22,5	17,6	15,5	8,2	6,7
Casi no la haría	16,2	25,8	19,1	16,7	13,9	11,7
No lo sé	19,9	11,2	16,2	17,2	24,7	23,5
No tengo rutina de cuidado	12,9	5,6	10,3	13,8	14,3	15,6

Las mujeres señalan mayoritariamente que mantendrían su rutina de cuidado aunque nadie fuera a notarlo. Son las más jóvenes de 18 a 24 años quienes destacan en mayor medida que la reducirían bastante (22,5%).

La preocupación por el aspecto no se estabiliza.

5 de cada 10

sienten que su preocupación por el aspecto ha crecido en el último año

Solo un 6,3% señala una disminución de esa preocupación.

Evolución de la preocupación por el aspecto en el último año

	TOTAL	18-24	25-34	35-44	45-55	+55
Base (n)	809	89	136	174	231	179
Ha aumentado mucho	16,3	20,2	17,6	16,7	16,9	12,3
Ha aumentado algo	32,5	28,1	36,8	35,1	30,7	31,3
Se ha mantenido igual	44,9	33,7	39,0	46,0	48,5	49,2
Ha disminuido	4,3	10,1	4,4	1,7	3,5	5,0
Ha disminuido mucho	2,0	7,9	2,2	0,6	0,4	2,2

La preocupación se mantiene igual o aumenta para la mayoría. Entre quienes señalan una disminución, son las más jóvenes quienes más lo mencionan.

Gracias.

WEB

bebloomers.com

EMAIL

andrea.aznar@womenhubsl.com