

Los españoles caminan un 20% más que antes del inicio de la pandemia



La empresa **Zurich Seguros** ha realizado un estudio denominado “**Movilidad Activa y los hábitos de caminar**”, en donde han participado 1.500 personas de toda España. Se ha constatado que el 85% de los españoles camina de forma habitual, una cifra que supone un 20% más después de más de un año de pandemia.

En cuanto a los motivos principales para caminar, la mayoría afirman que es para estar activos (54%), seguido de un 53% que lo practican por salud y un 34% para hacer deporte. Además, hay un 29% de los encuestados que indicaron que caminan porque les ayuda a pensar.

El 52% de las personas que salen a caminar lo hacen con ropa y calzado deportivo específico, mientras que el 31% lleva ropa normal pero con zapatillas, y sólo un 17% lleva puesta ropa de calle. Entre aquellos que caminan para hacer deporte, el porcentaje de los que usan equipamiento deportivo crece hasta el 60%. Por otro lado, casi la mitad de

éstos usan dispositivos de monitorización del recorrido, siendo los más utilizados los smartwatches y las pulseras de actividad. En cuanto a las aplicaciones, las más populares son Google Fit, Strava, Runtastic Steps y las aplicaciones de podómetro para móviles.

Además, el estudio también indica la forma de afrontar que llevan los españoles, resultando en que el 84% practican la actividad desde un aspecto social, por lo que llevan un ritmo de paseo; mientras que el 16% lo enfocan más como un deporte, por lo que llevan un ritmo más rápido.

De media, se camina una hora y media a un ritmo moderado y la mayoría de ellos (57%) lo practican por la ciudad, mientras que un 49% camina por el campo. Además, de media se suelen caminar dos o tres días a la semana.

Por otro lado, un 15% de los españoles afirman que no caminan nunca, especialmente debido a la falta de tiempo (34%) o a que lo consideran una actividad aburrida (28%). Otros, en cambio, indican que las principales causas son que no les gusta caminar solos (17%) o que no tienen las condiciones físicas adecuadas (12%).

En relación a este nuevo estudio, Silvia Heras, directora de Cliente España y Europa de Zurich, afirma que el hábito de caminar es una nueva tendencia en auge en el ámbito del bienestar y la salud. Es una actividad saludable que puede ser practicada fácilmente por la mayor parte de la población y que aporta numerosos beneficios tanto físicos como mentales, además de ser una actividad con un gran componente social.

Por tanto, en este estudio se recalca el importante auge que está teniendo el hábito de caminar, ya que cada vez más españoles lo practican y además cada vez mejor preparados para aprovechar las enormes ventajas que ofrece.

Fuente: **Munideporte**

Fecha de publicación: 08 de junio de 2021

[Acceder a la noticia original >>>](#)

More information:

New Health Foundation

www.new-health.eu

info@new-health.eu

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>

info@aedesa.org



With the support of the
European Programme
of the European Union

Link to Original article: <https://www.aedesa.org/noticias/los-espanoles-caminan-un-20-mas-que-antes-del-inicio-de-la-pandemia?elem=264974>