

## **La encuesta de TipsViajeros.net revela los hábitos deportivos durante las vacaciones de los españoles**

### **¿Qué tipo de deportes practican los españoles durante las vacaciones? ¿Mantienen la frecuencia y la intensidad o prefieren desconectar también de la rutina deportiva?**

El blog de viajes TipsViajeros.net, en colaboración con el directorio Gimnasios.fitness, han elaborado una encuesta con tal de dar a conocer los hábitos deportivos durante las vacaciones, escapadas y puentes. Los resultados, obtenidos a partir de las respuestas dadas por 170 personas, puede que sorprendan a más de uno.

En primer lugar, es destacable que el 18,8% afirma no hacer deporte con regularidad, lo cual demuestra que una parte de la sociedad tiende al sedentarismo. Eso sí, un 81,1% indica todo lo contrario: algunos se ejercitan de manera esporádica, mientras que otros lo hacen varios días por semana, concretamente el 53,5% de los encuestados.

Respecto al período vacacional, llama poderosamente la atención que casi la mitad de los participantes no practican deporte mientras disfrutan de varios días de fiesta. De hecho, desconectan de todo, incluyendo la rutina deportiva en caso de que tengan alguna. Tan solo un 10% de los encuestados mantienen no solo la frecuencia de su rutina de ejercicio físico, sino también la intensidad, sin que las vacaciones sean una excusa para hacer menos deporte. Por el contrario, el 42,4% sí manifiesta practicar algún tipo de disciplina deportiva, pero con una intensidad menor o no tan a menudo como cuando no están de vacaciones.

Pero, ¿qué tipo de deportes practican los usuarios al irse a cualquier destino con tal de gozar de un merecido período vacacional? ¿Llevan a cabo los mismos ejercicios que de costumbre o introducen algún cambio? Es destacable que el 48,8% de los internautas que han participado en la encuesta se adaptan al lugar en cuestión. Por ejemplo, si suelen hacer running pero van a un destino acuático, sustituyen dicha actividad por el kayak, la natación o el paddle surf. Sin embargo, el 14,7% de los encuestados intentan no introducir demasiados cambios en su rutina deportiva.

Durante las vacaciones, el 44,1% afirma haberse decantado por planes como el recientemente mencionado kayak o por otros similares: rutas de senderismo, bautismos de buceo, rutas ciclistas, etcétera. El 38,8% compró entradas puntuales con tal de acceder a instalaciones deportivas como gimnasios y pistas de tenis o pádel. En lo que respecta a las clases dirigidas como el yoga y el CrossFit, el porcentaje a lo largo del período vacacional es de 17,1 puntos.

Por último, hay que decir que en todas las vacaciones el alojamiento adquiere una especial relevancia. Así pues, se ha planteado una cuestión a los usuarios: ¿la disposición de instalaciones de tipo deportivo es importante para ellos cuando tramitan la reserva del hospedaje? Para más de un 40% de los encuestados no es trascendental, pero para los demás sí es un punto muy a tener en cuenta. Tanto es así que, para el 16,5% de los usuarios, se convierte en un factor clave que determina si eligen ese

alojamiento o se decantan por otro que sí tenga unas instalaciones deportivas que les convenzan.

Los resultados completos de la encuesta pueden consultarse aquí: <https://gimnasios.fitness/es/encuesta-habitos-deportivos-vacaciones/>

**Datos de contacto:**

Leo V.

TipsViajeros.net

637509261

Nota de prensa publicada en: [Girona](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>