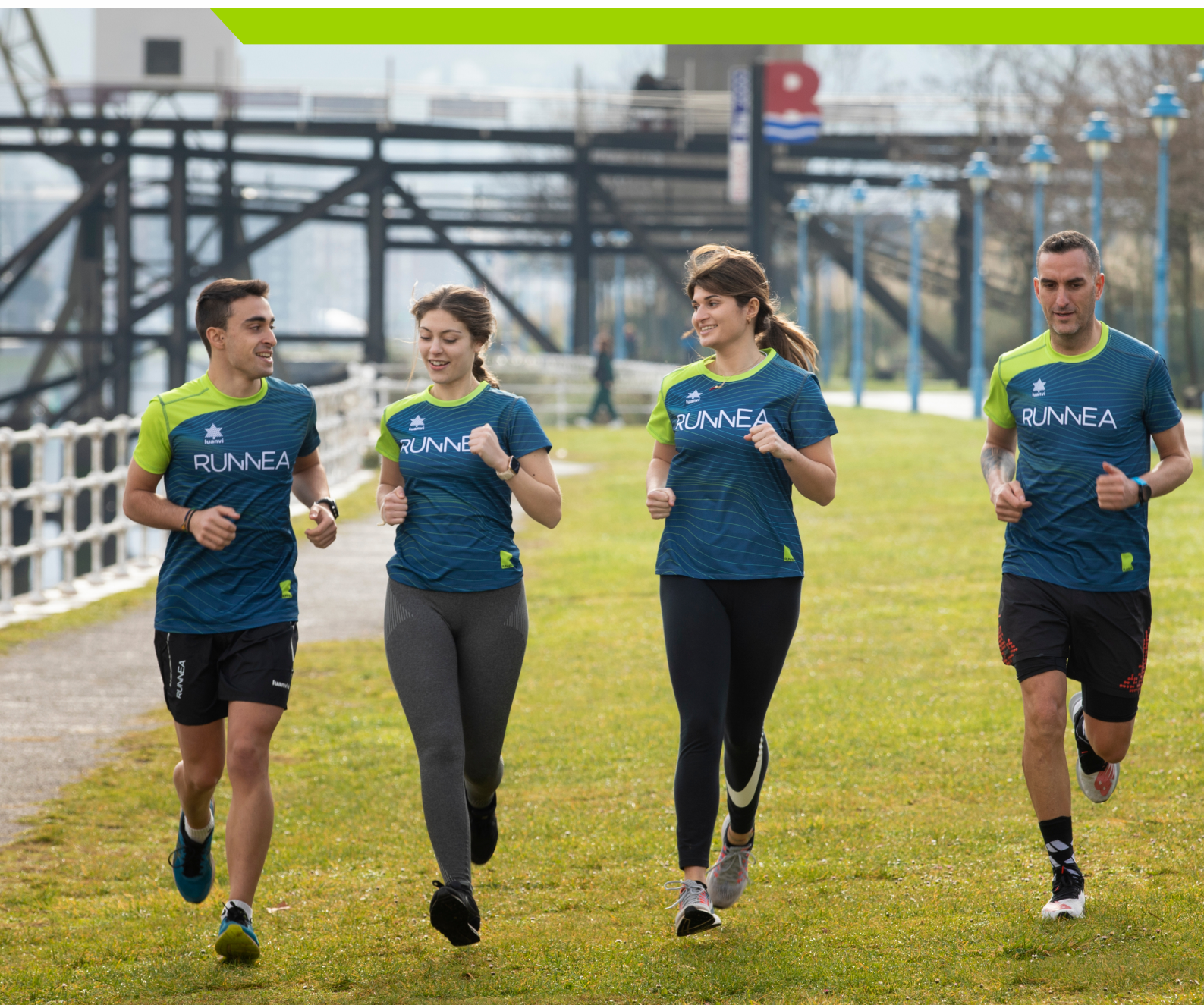


HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TORNO AL RUNNING Y TREKKING

RUNNÓMETRO 2023



Índice

01/	Presentación	1 pág.
02/	Resultados del informe	2 pág.
	a. La importancia de una alimentación saludable y equilibrada	
	b. Los beneficios de salir a correr o caminar	
	c. La ayuda de profesionales en nutrición	
	d. La tecnología como aliada en la motivación y el estilo de vida saludable	
	e. La importancia de la motivación en la práctica del deporte	
03/	Conclusiones	9 pág.
04/	Referencias	10 pág.

01

Presentación

El running y el trekking son actividades físicas que han ganado popularidad en los últimos años, gracias a sus múltiples beneficios para la salud y la facilidad para practicarlos. RUNNEA y Generaly han elaborado este informe con el objetivo de intentar entender la adherencia a estas prácticas deportivas en España y su importancia en la consecución de hábitos de vida saludables. Para ello se han realizado más de 1700 encuestas durante los meses de marzo y abril.



02

Resultados del informe

a. La importancia de una alimentación saludable y equilibrada

Una dieta equilibrada y nutritiva es fundamental para mantener una vida activa y saludable, especialmente para aquellos o aquellas que practican running y trekking. La alimentación debe ser rica en proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales para garantizar una óptima recuperación y rendimiento. Además, es crucial mantenerse hidratado antes, durante y después de cualquier actividad física, ya que la deshidratación puede afectar negativamente el rendimiento y la salud en general.

En la encuesta realizada por RUNNEA y Generali, un 72,8% de los y las encuestadas consideran que sí llevan una alimentación saludable. Frente al 7,8% que considera que no y un 19,4% que no lo tiene claro.



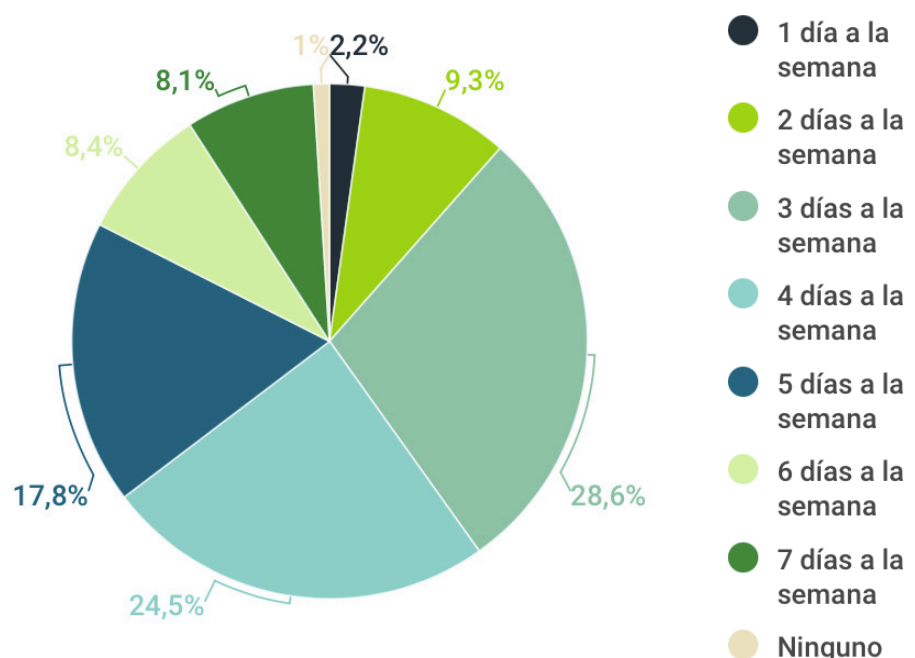
● Sí - 72,8% ● No - 7,8% ● Tal vez - 19,4%

b. Los beneficios de salir a correr o caminar.

El running y el trekking ofrecen múltiples beneficios para la salud, tanto física como mentalmente. Entre ellos se encuentran:

- **Mejora la salud cardiovascular:** Practicar estas actividades regularmente ayuda a fortalecer el corazón y a mejorar la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Control de peso:** Correr y caminar ayudan a quemar calorías y, combinados con una dieta saludable, contribuyen al control y mantenimiento del peso.
- **Fortalecimiento muscular:** Ambas actividades fortalecen los músculos de las piernas, glúteos y el core, mejorando la postura y previniendo lesiones.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La liberación de endorfinas durante el ejercicio contribuye a mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés y la ansiedad.
- **Socialización:** Running y trekking brindan oportunidades para socializar y establecer conexiones con personas que comparten intereses similares.

Entre nuestros encuestados solo un 1% aseguró no hacer ningún tipo de actividad física como salir a caminar o correr.





MUÉVETE COMO SOLO TÚ SABES.

Con GENERALI Vitality, el programa de retos personalizados de GENERALI que te premia con hasta 55€ al mes por moverte.

CONTIGO, TODO



Descubre aquí
todas las cosas
que puedes
conseguir



Vitality

c. La ayuda de profesionales en nutrición

Contar con el apoyo de un profesional en nutrición puede ser clave para lograr una alimentación adecuada y adaptada a las necesidades individuales de cada persona. Los nutricionistas pueden evaluar los requerimientos energéticos y nutricionales específicos, proporcionar recomendaciones personalizadas y enseñar a planificar comidas saludables y balanceadas. Además, pueden aconsejar sobre la suplementación adecuada y orientar en la prevención de lesiones o problemas de salud relacionados con la nutrición.

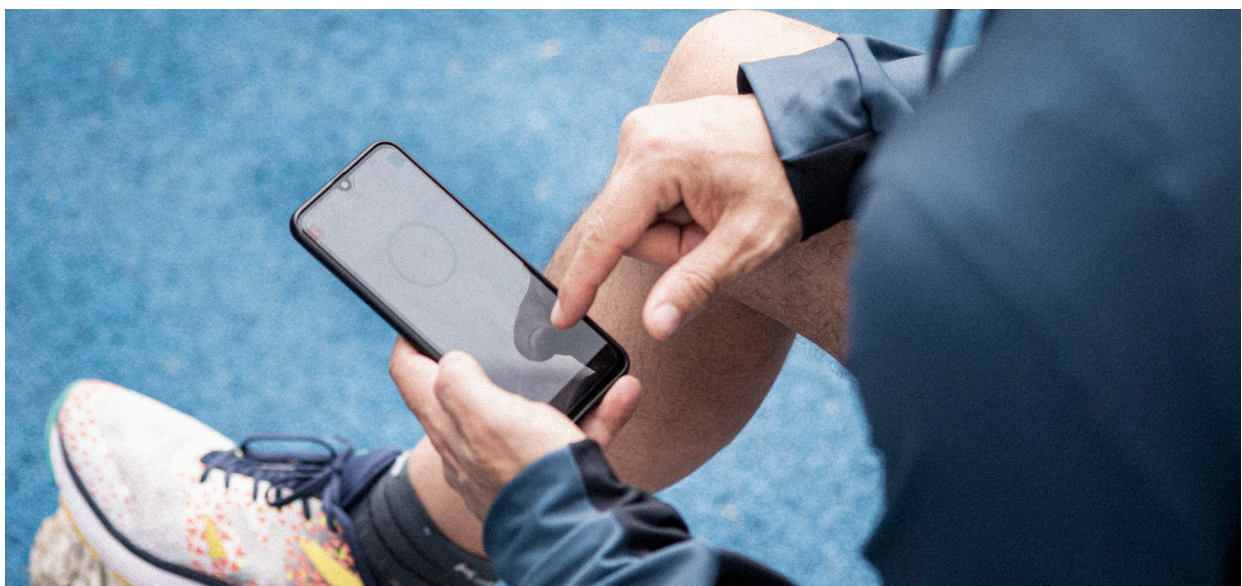
Sin embargo, la encuesta revela que tan solo un 17,4% cuenta con ayuda de un profesional que le asesore sobre su alimentación.



● Sí cuentan con un profesional

d. La tecnología como aliada en la motivación y el estilo de vida saludable

La tecnología puede ser una herramienta útil para mantenerse motivado y llevar un estilo de vida más saludable. Algunos ejemplos incluyen:



- **Aplicaciones de entrenamiento y seguimiento:** Existen aplicaciones que permiten llevar un registro detallado de las actividades realizadas, establecer objetivos, recibir feedback y compartir logros con amigos. Además, algunas de estas aplicaciones también ofrecen funciones para planificar y controlar el entrenamiento, adaptándolo a las necesidades y metas personales.



● Sí utilizan aplicación

- **Aplicaciones para la alimentación:** Ofrecen herramientas para llevar un seguimiento de la ingesta calórica y de macronutrientes, lo que facilita la planificación y control de la alimentación. Estas aplicaciones también proporcionan consejos sobre opciones saludables de alimentos y recetas para mejorar la calidad de la dieta.
- **Dispositivos wearables:** Los relojes inteligentes y pulseras de actividad monitorizan datos como la frecuencia cardíaca, distancia recorrida, calorías quemadas y calidad del sueño. Estos dispositivos pueden ayudar a llevar un control más preciso de los avances y ajustar las rutinas de ejercicio y descanso según las necesidades individuales.



● Sí utilizan algún dispositivo electrónico

- **Realidad virtual y gamificación:** La incorporación de elementos de juego y entornos virtuales en aplicaciones y dispositivos puede hacer que el ejercicio sea más atractivo y divertido, lo que puede aumentar la adherencia a las rutinas de actividad física.

e. La importancia de la motivación en la práctica del deporte

La motivación juega un papel crucial en la adopción y mantenimiento de hábitos de ejercicio físico, como el running y el trekking. Mantenerse motivado es esencial para superar los desafíos, tanto físicos como mentales, que puedan surgir durante la práctica de estas actividades. A continuación, se destacan algunas consideraciones sobre la importancia de la motivación en el deporte y cómo mantenerla.

¿Por qué es importante la motivación?

- **Adherencia al ejercicio:** La motivación es un factor determinante para que las personas inicien y continúen realizando ejercicio físico de manera regular. Aquellos que están motivados tienen más probabilidades de establecer y mantener una rutina de entrenamiento, lo que conduce a mejores resultados y beneficios para la salud.
- **Superación de obstáculos:** La motivación ayuda a enfrentar y superar las dificultades que puedan surgir durante la práctica del deporte, como lesiones, fatiga o situaciones de estrés.
- **Mejora del rendimiento:** Estar motivado puede conducir a un mayor esfuerzo y dedicación en el entrenamiento, lo que resulta en una mejora constante del rendimiento y la consecución de objetivos personales.
- **Bienestar mental:** La práctica de actividad física con una actitud posi-



va y motivada contribuye al bienestar mental, reduciendo el estrés y la ansiedad, y aumentando la autoestima y la satisfacción personal.

Estrategias para mantener la motivación

- **Establecer metas claras y realistas:** Definir objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales (SMART, por sus siglas en inglés) ayuda a mantener la motivación y a enfocar el esfuerzo en función de los resultados deseados.
- **Celebrar logros:** Reconocer y celebrar los avances y logros, por pequeños que sean, aumenta la autoconfianza y refuerza la motivación para seguir adelante.
- **Encontrar apoyo social:** Participar en grupos o comunidades de personas que comparten intereses similares, como clubes de running o grupos de trekking, puede proporcionar un ambiente de apoyo y motivación mutua.
- **Mantener la variedad:** Cambiar regularmente las rutinas de entrenamiento, rutas y entornos puede evitar el aburrimiento y mantener el interés en el ejercicio.
- **Escuchar al cuerpo:** Prestar atención a las señales del cuerpo y adaptar el entrenamiento en función de las necesidades individuales ayuda a evitar el agotamiento y a mantener la motivación a largo plazo.



03

Conclusiones

El running y el trekking son actividades que ofrecen numerosos beneficios para la salud y el bienestar general. Para maximizar estos beneficios, es esencial adoptar hábitos de vida saludables, como mantener una alimentación equilibrada, buscar el apoyo de profesionales en nutrición y aprovechar la tecnología para mantenerse motivado, llevar un control de los progresos o conseguir mantener un nivel elevado de motivación. Al hacerlo, se promueve un estilo de vida activo y saludable, lo que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas que practican estas actividades.



04

Referencias

Encuesta RUNNEA, Hábitos saludables entorno al running y trekking

Chakravarty, E. F., Hubert, H. B., Lingala, V. B., & Fries, J. F. (2008). Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study. *Archives of internal medicine*, 168(15), 1638-1646.

Kelly, P., Kahlmeier, S., Götschi, T., Orsini, N., Richards, J., Roberts, N., ... & Foster, C. (2018). Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-15.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8.