

Estudio sobre
Movilidad Activa
y los hábitos de
caminar



Metodología

Estudio realizado por Zurich en colaboración con Kantar Metodología



Universo

Individuos de 25 a 65 años, representativos de la población adulta de España, de acuerdo a criterios de edad, sexo y región.



Tamaño muestral

- **1.502** entrevistas del universo descrito.

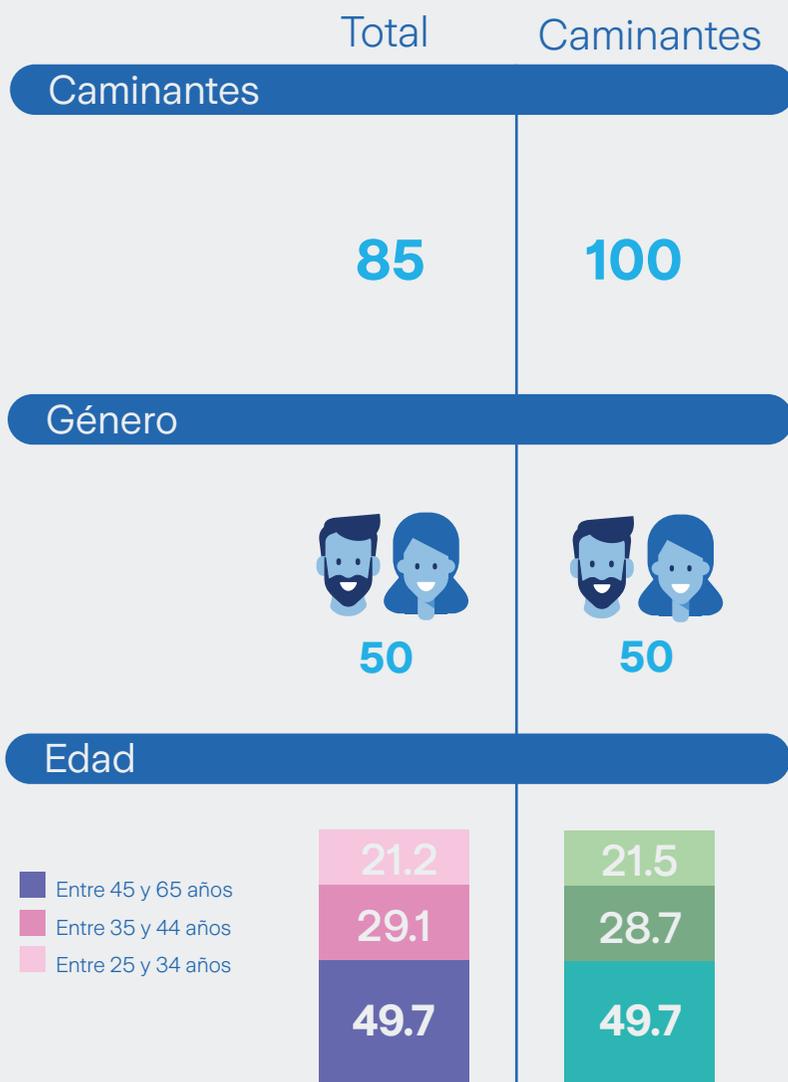
El margen de error para esta muestra de 1502 entrevistas en resultados globales, siendo la muestra seleccionada de forma aleatoria, es de +/- 2,58% bajo el supuesto de máxima indeterminación ($p=q=50\%$) y para un intervalo de confianza del 95,5%.



Técnica

Estudio Ómnibus Online / móvil CAWI (entrevistas a través de access panel, con selección aleatoria con cuotas).

Distribución muestral



Los resultados del estudio han sido ponderados con respecto a los criterios indicados (*).
 El grado de efectividad de la ponderación es de 99.9%.
 Datos porcentuales
 Base total = 1502
 Base caminantes = 1277

Principales resultados

Hábitos caminar

Una gran mayoría
camina regularmente

85%





Tras la pandemia aumenta el número de personas que caminan, concretamente un 20%

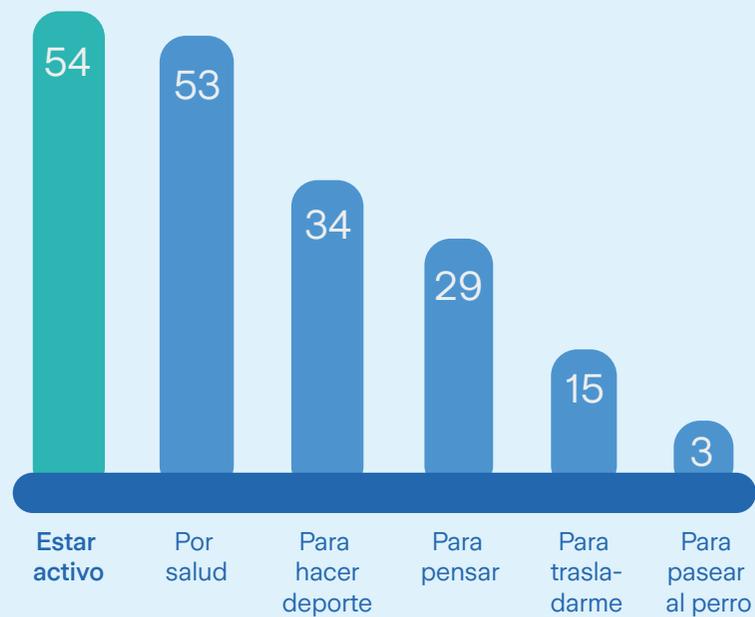
A person wearing a light-colored hoodie is seen from behind, with their arms raised in a celebratory gesture. They are standing on a beach or near water, with a bright sunset or sunrise in the background. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

Motivaciones

Estar activo y por salud suelen ser los motivos principales para caminar



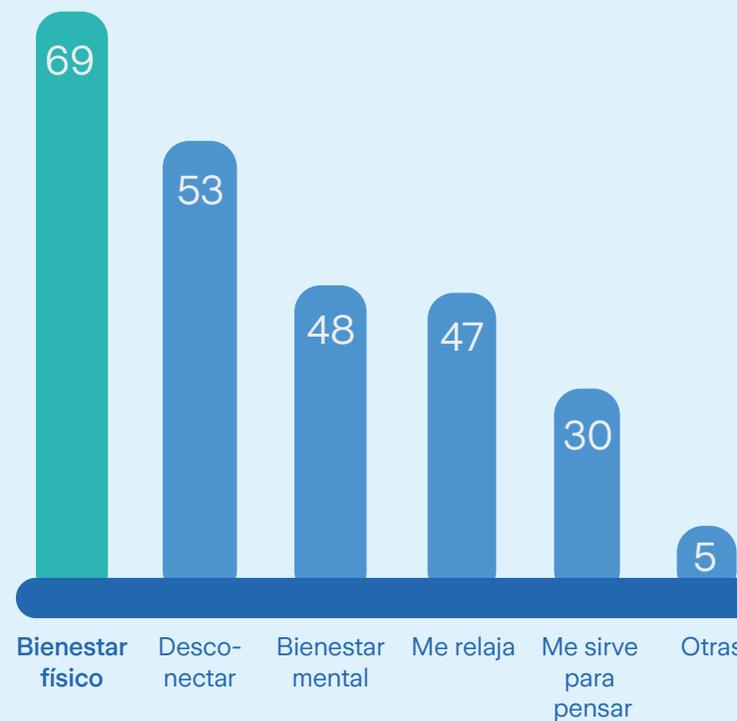
Motivos por los que suelen caminar



Andar les aporta bienestar físico y mental, ayuda a desconectar y relajarse



Sensaciones que les transmite caminar



A full-page photograph of a man and a woman walking on a paved path. The woman, on the left, is wearing a bright neon yellow tank top, black leggings, and white sneakers. She is smiling and looking towards the man. The man, on the right, is wearing a grey t-shirt, blue shorts, black socks, and black sneakers. He is looking down at a smartphone in his hands. The background shows a white fence and some greenery under a clear sky.

Los españoles
y la actividad
de caminar

Aunque no nos consideramos personas muy activas, incluso en los tramos de edad más jóvenes

Clasificación de nivel de actividad física



Escala del 1 (Muy Sedentario) al 10 (Mucha actividad física)

B2B 11,0

T2B 6,1



25-34 años



35-44 años

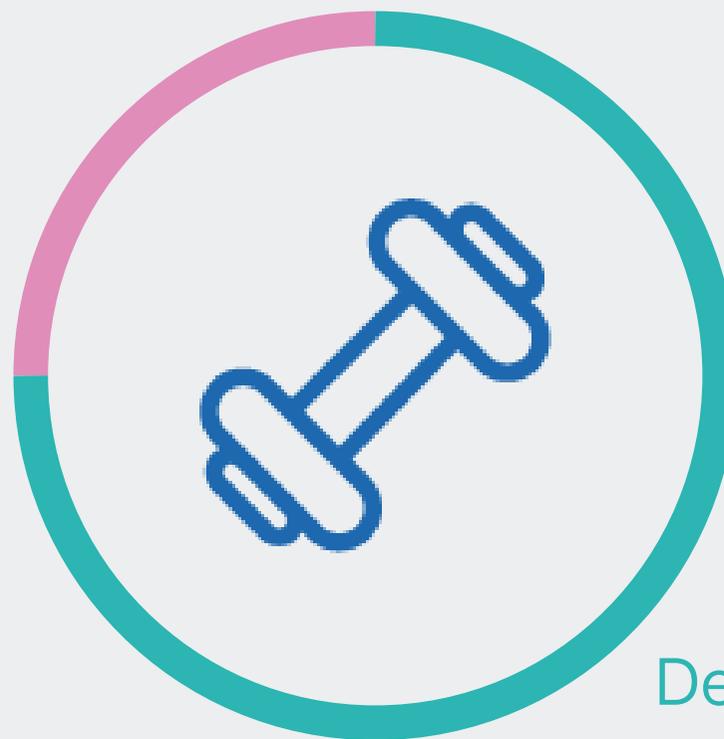


45-65 años

Que consideran más importante cuando salen a caminar

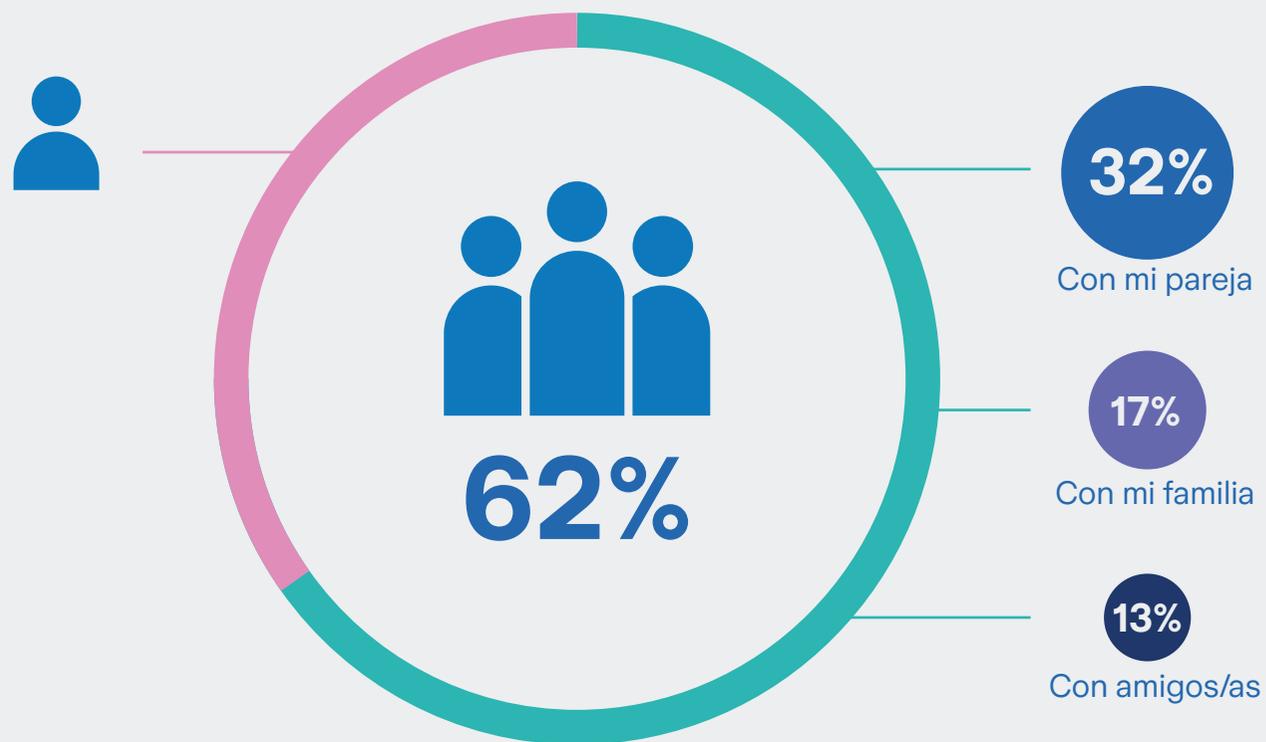
El **aspecto deportivo** es el que **más importancia** tiene a la hora de andar, aunque **1 de cada 4** destaca su vertiente **social**, especialmente los **jóvenes**

Social



De hecho, se trata de una actividad colectiva en la que el 62% va acompañado por alguien. Los hombres destacan por salir más a pasear solos, las mujeres con la familia o amigas y los mayores con su pareja

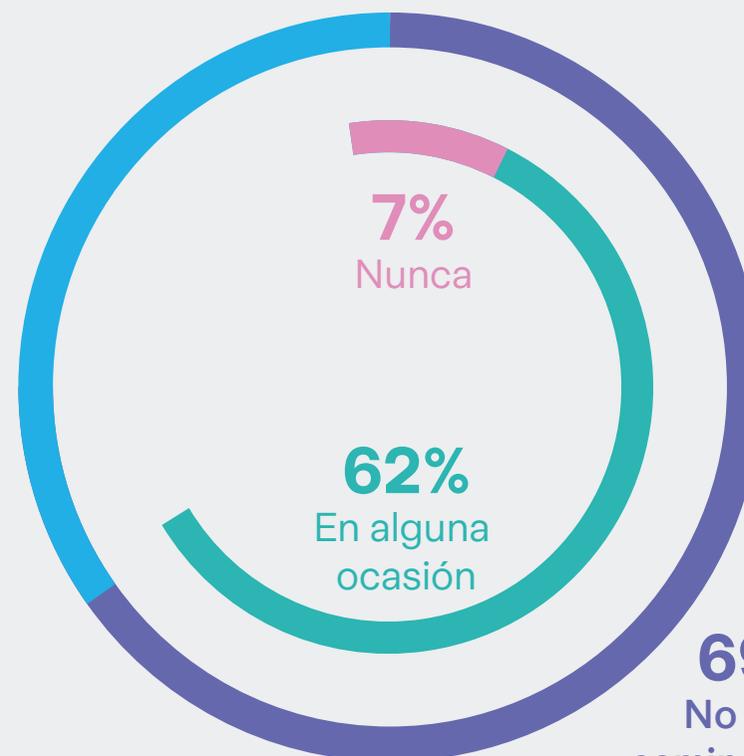
Con quién suelen salir a caminar normalmente



Irían a caminar solos/as

Y la mayoría (69%) probablemente dejarían de andar si fueran solos

31%
Si, siempre podría ir a caminar solo/a

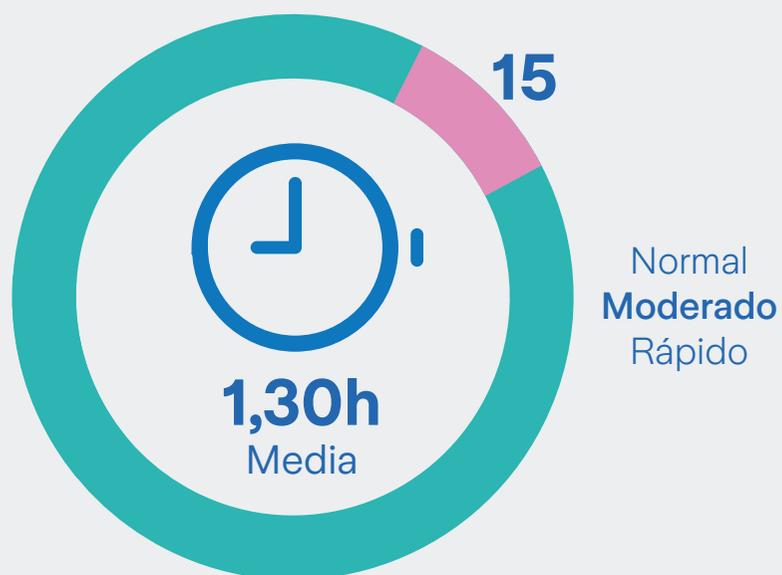


69%
No iría a caminar solo/a



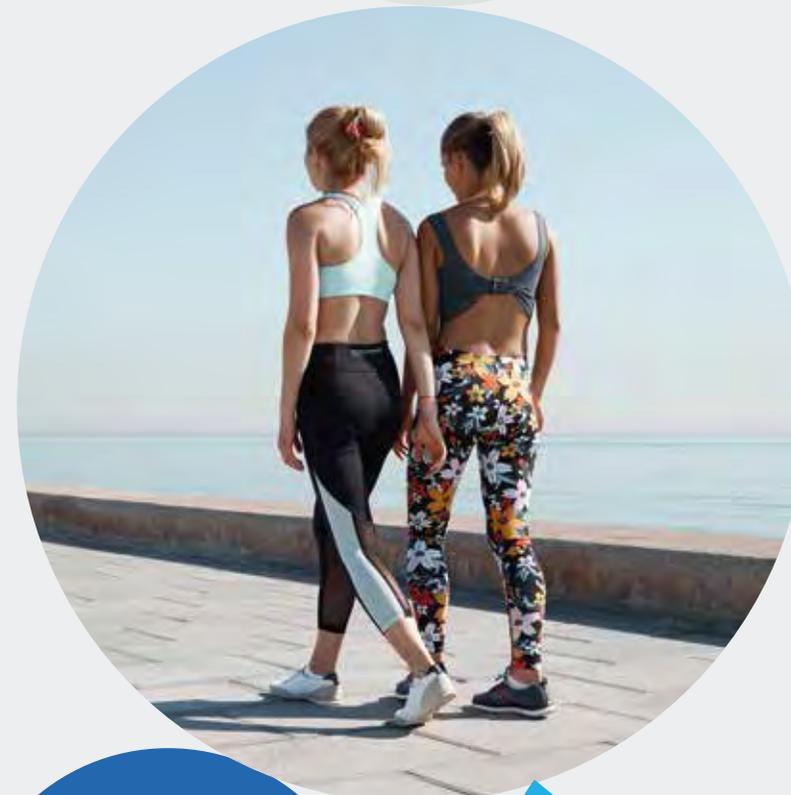
Los españoles dedican de media 1,30h a caminar. El ritmo habitual es moderado, sobre todo en el caso de los hombres.

Tiempo que suelen estar andando



¿Deporte o actividad social?

La manera de afrontar la actividad marca el ritmo al andar. Los que lo consideran una actividad social llevan un ritmo más de paseo



De media salimos a andar 2 o 3 días a la semana, siendo el fin de semana el momento más elegido para caminar



Cuándo suelen salir a caminar

Media días a la semana: **2,64**



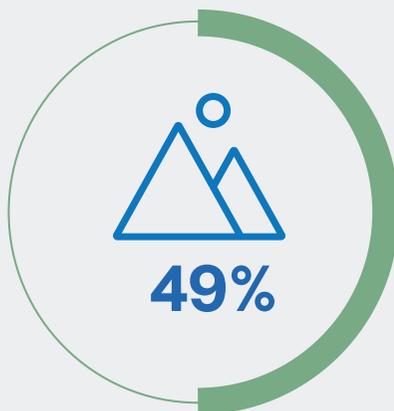
La ciudad es la zona principal para caminar, seguido del campo o la montaña

Zona por la que suelen salir a caminar

Ciudad



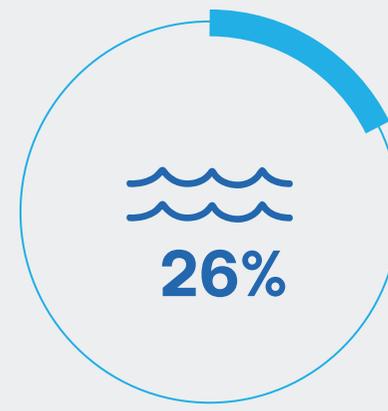
Campo/Montaña



Parques



Cerca del mar



A close-up photograph of a person's legs and hands as they tie their dark-colored athletic shoes with bright yellow laces. The person is wearing white socks and blue shorts. The background is a bright, hazy outdoor setting, possibly a park or trail, with sunlight filtering through the trees, creating a warm, golden glow. The person's hands are focused on the laces of the shoe in the foreground, while the other shoe is visible in the background.

Equipamiento
de la gente
que camina

Los “caminantes” se dividen entre los que usan ropa de calle (aunque muchos incorporan zapatillas cómodas) y los que utilizan ropa deportiva.

Cuando salen a caminar, utilizan ropa deportiva

No, me visto como saldría a la calle



¿Deporte o actividad social?

Cuando preguntamos a los que andan para hacer deporte, el 60% utiliza equipamiento deportivo, mientras que quienes lo consideran una actividad social tienden a hacerla con ropa de calle



Usan app/ dispositivos para monitorizar sus recorridos

La mitad suele utilizar algún dispositivo o aplicación para evaluar la actividad



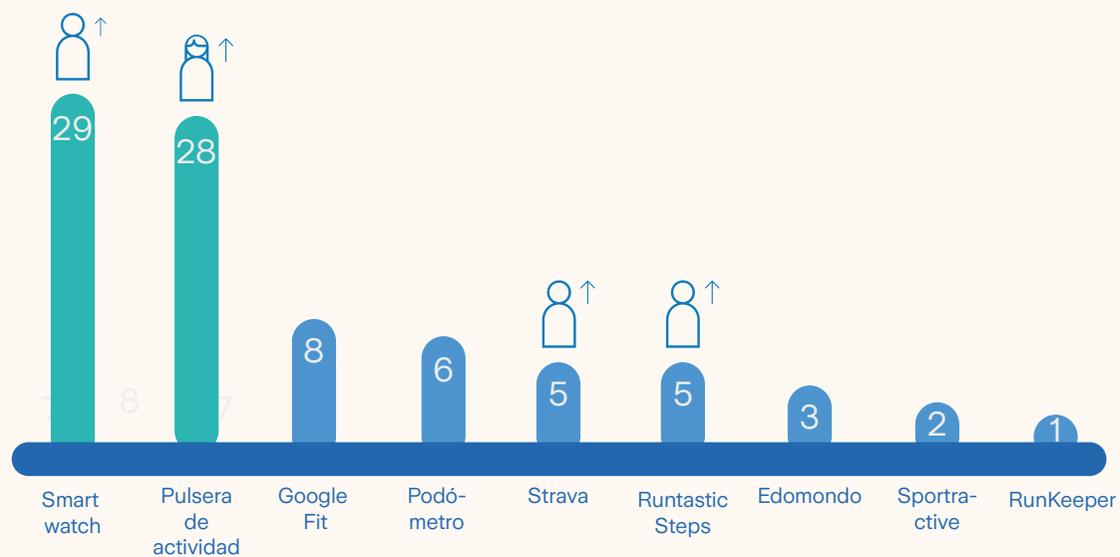
47%

Usan app/dispositivos para monitorizar sus recorridos

El Smart watch en hombres y la pulsera actividad en mujeres son los dispositivos más usados y Google Fit, Podómetro, Strava (este básicamente entre hombres) y Runtastic Steps las apps más utilizadas.

¿Deporte o actividad social?

Los que consideran andar una actividad deportiva son mayores usuarios de este tipo de dispositivos



A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a blue tank top, black leggings, and black sneakers, is sitting on a dark wooden park bench. She is looking off to the right. The background shows a park with green grass, trees, and palm trees. A blue circular graphic is overlaid on the left side of the image.

Frenos

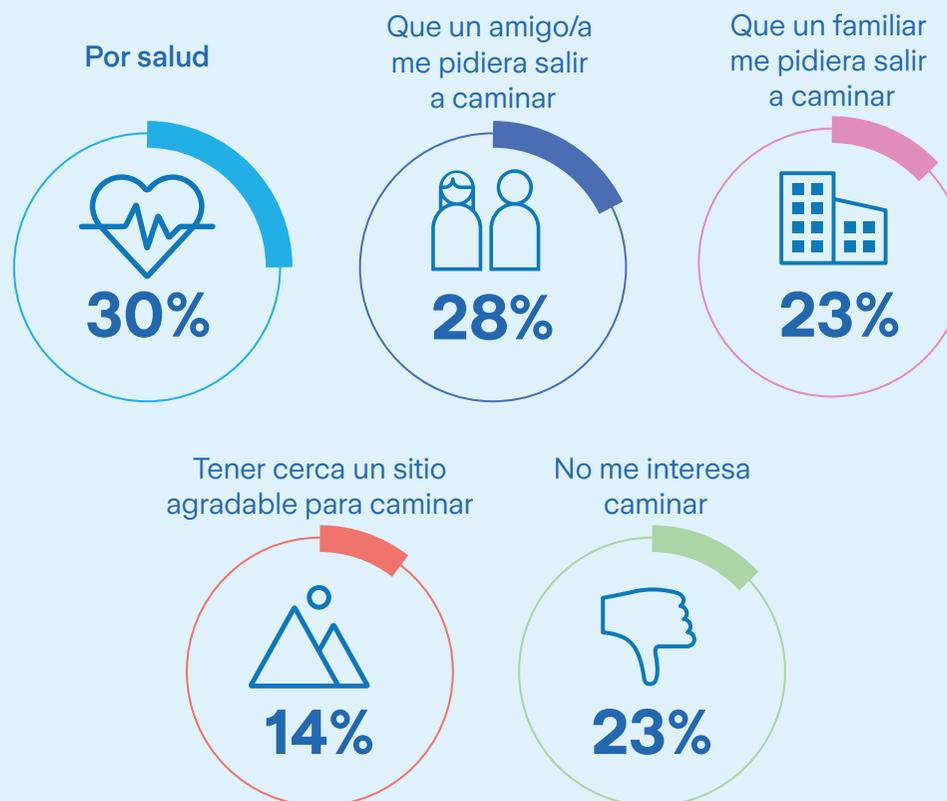
El 15 % de los españoles no caminan nunca, ¿por qué?

Los que no caminan lo achacan a no tener tiempo y a que es aburrido. Los más mayores también destacan no estar en condiciones físicas para hacerlo.



Aquellos que actualmente no caminan mencionan la **salud** o convertirlo en una **actividad social** como motivos para replanteárselo, y un 23% rechaza la actividad en cualquier caso, especialmente los hombres.

Causa que les podría animar a caminar con asiduidad



Conclusiones

Principales conclusiones



El **85 %** de los españoles camina regularmente, y la mayoría de ellos (76 %) por su **aspecto deportivo**.



Es una **actividad colectiva** (el 62 % va acompañado) que dejaríamos de hacer, en un alto porcentaje, si fuéramos solos.



De media, caminamos 1,5 h a ritmo moderado, principalmente por ciudad (57 %). Salimos **2-3 días a la semana** sobre todo sábados y domingos.



Hay bastante igualdad entre los que **se equipan** y los que van **"de calle"** (aunque se pongan zapatillas).



Y la mitad usa alguna **aplicación o dispositivo** para monitorizar la actividad, sobre todo los que la consideran una actividad deportiva.



Estar activo y la salud son los principales motivadores para realizar esta actividad, que aporta **bienestar físico y mental**.



Si no andamos es por **falta de tiempo y porque es aburrido**, pero si fuera por salud o nos acompañaran podríamos plantearlo.



