

El 52% de los encuestados en un estudio de Fatbusters indica que se apuntará al gimnasio tras la cuarentena

El 83,7% ha practicado deporte durante la cuarentena. El 41,2% se ve en peor forma. El 60,9% cambiará sus hábitos alimentarios

El 52,9% de los consultados tiene decidido apuntarse al gimnasio cuando puedan abrir y otro 33,7% se plantea hacerlo, según un estudio realizado en Baleares por el [centro de entrenamiento personal Fatbusters](#). Eso sí, la seguridad y la economía serán factores determinantes para tomar la decisión final. El 43,9% reconoce que dependerá de las garantías de seguridad que pueda aportar el gimnasio y el 32,7% se apuntará si su economía se lo permite.

Llama la atención que el 83,7% de los consultados asegura haber realizado ejercicio durante el confinamiento aunque, al mismo tiempo, el 41,2% se ve en peor forma. Del estudio se desprende también que la situación actual podría provocar un cambio considerable en las costumbres a la hora de hacer deporte. Aunque la pandemia de la Covid-19 se dé por terminada y se levanten las medidas restrictivas, la mitad de los encuestados se plantea seguir entrenando en casa. De éstos, el 39% valora hacerlo con un entrenador personal online y el 35,6% con la plataforma *Youtube*. Dos modelos que han seguido durante el confinamiento el 56% de las personas consultadas.

Cabe destacar que, previo al confinamiento, el 86,4% de los encuestados, con edades comprendidas entre los 18 y 73 años, ya practicaban deporte en mayor o menor medida. El 53,6% lo hacía por salud y el 28,9% para mejorar su aspecto físico.

Alimentación

Uno de los propósitos para después del confinamiento es comer mejor. Al menos para el 60,9% de los consultados. Y es que el 20,2% reconoce haber cambiado radicalmente sus hábitos alimentarios desde la entrada en vigor del estado de alarma y otro 33,7% admite haber modificado parcialmente su dieta. De los datos también se desprende que el 55,8% cuidaba su alimentación antes de la llegada de la pandemia aunque, eso sí, el 75% lo hacía siguiendo sus propios criterios y no con el seguimiento de un profesional.
