

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

## Resumen

La presente investigación tiene por objetivo verificar y cuantificar los beneficios del ejercicio físico y la práctica deportiva durante los periodos vacacionales.

Para extraer unas conclusiones válidas sobre los beneficios de dichas prácticas se ha elaborado una encuesta a una muestra representativa de personas que han realizado deporte durante sus vacaciones.

Se ha analizado la percepción sobre la incidencia de la práctica deportiva en relación a las variables: salud física y salud mental, emociones, socialización y satisfacción durante y tras las vacaciones. Con dicha información se han elaborado las conclusiones.

**Palabras clave:**

Deporte, vacaciones, descanso, bienestar, actividad física, ejercicio físico, vacaciones deportivas, vacaciones activas

## LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES. Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

### Sumario

- A. Introducción
- B. Hipótesis
- C. Objetivos
- D. Metodología
- E. Partes
- F. Resultados

#### **A. Introducción**

Esta es la primera vez que una entidad privada del sector turístico-deportivo realiza una investigación con la intención de estudiar los beneficios que proporciona la práctica deportiva durante el periodo vacacional.

Club La Santa es un resort deportivo que ofrece vacaciones activas desde 1983. Sus instalaciones alojan más de 35.000 personas anualmente de 27 nacionalidades distintas que disfrutan de una estancia vacacional con fines recreativos, deportivos, de salud o de preparación y entrenamiento deportivo a nivel profesional.

Para el desarrollo de este estudio se ha invitado a realizar una encuesta a una muestra representativa de 5.000 personas que han hecho ejercicio y practicado deporte durante sus vacaciones.

La elaboración del cuestionario se ha confeccionado en base a una investigación preliminar de los últimos resultados publicados en torno a los ya ampliamente demostrados beneficios del deporte sobre el individuo en variables transversales como la salud, el estado emocional o la satisfacción vital.

El resultado, extraído de las respuestas de los encuestados, es un indicador de cómo la actividad física y el deporte incide en las personas, en su experiencia vacacional, y en su incorporación a la actividad laboral posterior.

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

**B. Hipótesis**

La hipótesis de trabajo es dual, descriptiva de valor a la vez que establece una relación de causalidad.

En su abordaje descriptivo, tiene por objetivo determinar qué beneficios pueden producir las vacaciones deportivas en el individuo (salud física, salud mental, sociabilidad, satisfacción vital, etc.) con respecto a otras vacaciones sin práctica deportiva ni ejercicio, por lo general vacaciones de sol y playa, más relajadas o sedentarias.

**C. Objetivos específicos:**

1. Hallar cuáles son las variables afectadas de forma significativa por la práctica deportiva.
2. Establecer qué variables hay que tener en cuenta para valorar el efecto del deporte en una estancia vacacional y su incidencia en el estado óptimo del cuerpo, emociones y estado mental.
3. Inducir a partir de los datos específicos una conclusión generalizable al universo o segmento de las personas que eligen vacaciones deportivas.

**D. Metodología**

La investigación "*Beneficios de la práctica deportiva durante las vacaciones*" tiene una función explicativa. La naturaleza de la investigación es de carácter descriptivo porque obtendremos la información a través de las valoraciones personales de aquellos que han pasado sus vacaciones en un resort deportivo como es Club La Santa.

Utilizamos la técnica de la entrevista, mediante la herramienta del cuestionario on-line tomando como marco muestral los clientes de Club La Santa. El universo al que se extrapolarán los resultados se compone de toda aquellas personas que hacen deporte en vacaciones. Para esta tarea hemos enviado 5000 correos electrónicos (muestreo aleatorio sin reposición), con una tasa de no finalización 12% por ciento y un índice de respuesta del 28,6% por ciento. Se utilizan preguntas directas y cerradas, que nos proporcionaran una información sistematizada en base a una escala de respuestas de cuatro valores.

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

## E. Partes

Fragmentos de investigaciones de referencia utilizados en el desarrollo y estructuración del cuestionario. Dichas fuentes constatan y a su vez generan un marco referencial válido para el cuestionamiento de la incidencia de ciertos aspectos deportivos en estadios vacacionales. No es objetivo de este presente estudio ahondar en dichas investigaciones sino hacer eco de sus resultados y de la posible adecuación de sus parámetros descriptivos para desarrollar el cuerpo del cuestionario.

Las preguntas más concluyentes han sido estructuradas en base a los siguientes aspectos que serán expuestos a continuación:

- Satisfacción
- Descanso/sueño
- Salud físico
- Salud Mental

Esta investigación ha sido desarrollada en base a un compendio de estudios que versan sobre los diversos beneficios del deporte. Partiendo de este conocimiento hemos podido saber qué funciones y aspectos concretos son susceptibles de mejorar gracias al deporte o la actividad física y a partir de esto elaborar una síntesis que sirva de contextualización. Al margen de las cuatro principales clasificaciones con respecto a los beneficios del deporte hemos añadido al cuestionario las modalidades de “apetito” y “nivel de energía”.

### Satisfacción

En términos de satisfacción la investigación encontrada más concluyente señala que al hacer deporte “aumenta de manera reseñable el nivel de satisfacción con la vida de aquellos que lo practican a diario” (Molina-García, Castillo, pablos; 2007)<sup>1</sup>. Un estudio de la Universidad de Valencia utilizó una muestra 121 sujetos estudiantes universitarios para investigar a cerca de los siguientes puntos: autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad.

---

<sup>1</sup> “Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios”. Motricidad. European Journal of Human Movement, 2007: 18, 79-91

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
 Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

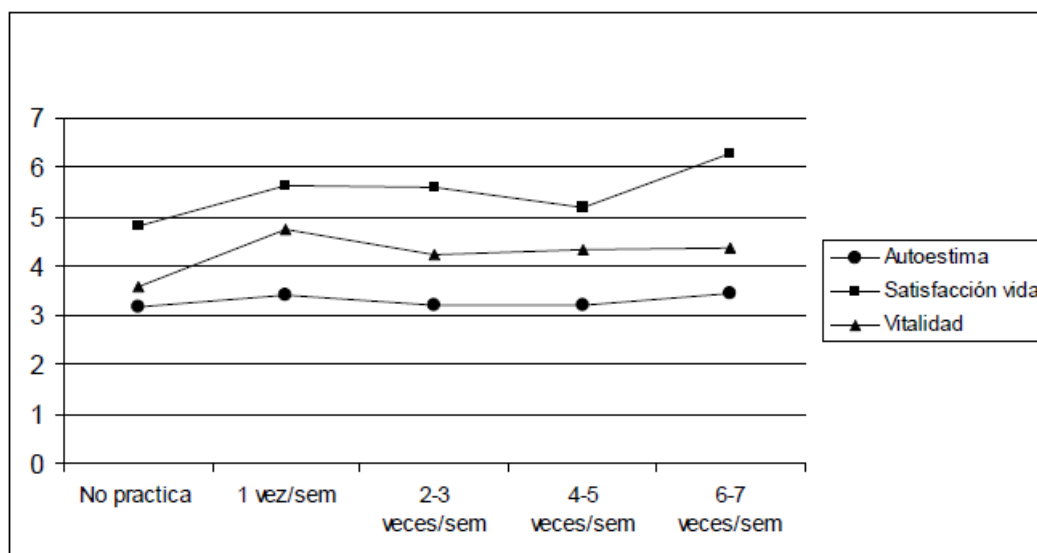


Figure 1. Autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva en función de la práctica del deporte.

### Descanso/Sueño

Un factor importante en el bienestar y el rendimiento de las personas es el descanso en el sueño. Según un estudio de la Universidad de Bristol el ejercicio físico produce un pequeño incremento en la cantidad de tiempo de sueño y de las ondas lentas (sueño delta o profundo) las cuales sirven a la principal función de recuperación del cerebro (Kenneth R Fox, 1999)<sup>2</sup>. En Francia, en la Universidad de Caén realizaron pruebas que apoyan lo dicho anteriormente, el sueño profundo de ondas lentas se incrementa, y añaden que la latencia del sueño y la fragmentación se reducen con la práctica de ejercicio físico. Por otra parte también el ejercicio refuerza la sincronización del ritmo circadiano, que son oscilaciones de las variables biológicas en intervalos regulares de tiempo. (D. Davenne)<sup>3</sup>

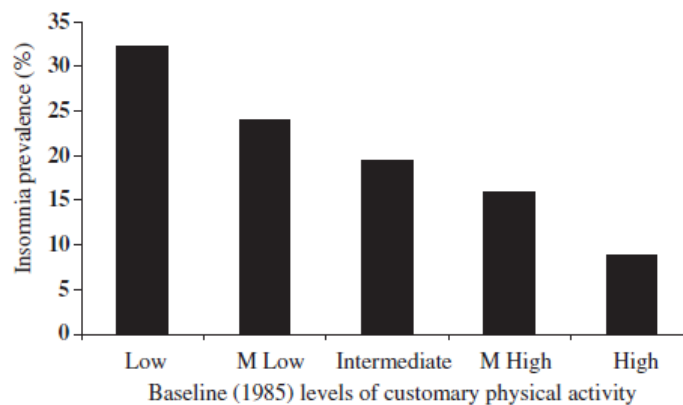
Según el Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (A J Y Lee, W H Lim; 2007) tomando como referencia el PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) hay una estrecha correlación entre la calidad del sueño y el ejercicio físico cardiovascular.

<sup>2</sup> "The influence of physical activity on mental well-being" Dr Kenneth R Fox. Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol, Priory House, Woodlands Rd, Bristol, UK. Accepted: 7 May 1999

<sup>3</sup> "Circadian rhythms and exercise: the role of sleep". D. Davenne. Université de Caen, CRAPS EA2131, 2 bd du Maréchal Juin, 14032 CAEN CEDEX

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
 Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

Así mismo, se puede confirmar que sufren 3 veces más insomnio aquellos que no practican ninguna actividad física que aquellos que lo hacen con frecuencia. Así lo demuestra una investigación de la Universidad de Leicestershire (Kevin Morgan; 2003)<sup>4</sup>



**Figure 2.** Prevalence of insomnia according to physical activity levels (categories = activity score quintile ranges; insomnia by physical activity  $\chi^2 = 39.1$ ; d.f. = 1;  $P < 0.001$ ).

“Las personas que van de vacaciones deportivas, durante aproximadamente una semana, vuelven al trabajo con un estado de fatiga y descanso del sueño notablemente mejorados”. Así lo asevera la revista *International Journal of work, Health & Organisations*<sup>5</sup>. Añade que este estado de descanso se prolonga durante la semana posterior a las vacaciones y va disminuyendo día a día hasta los niveles medios de fatiga y descanso habituales.

“Uno podría argumentar que las vacaciones de invierno, como un tipo muy activo de las vacaciones, pueden tener menos efectos beneficiosos que, por ejemplo, unas vacaciones relajantes en su mayor parte. Sin embargo, la investigación ha demostrado que las actividades de ocio activo, en particular, la actividad física, mejorar el bienestar y puede ser aún más la recuperación de las actividades de bajo esfuerzo como ver la televisión” (rook & Zijlstra, 2006; Sonnentag 2001; Sonnentag y Natter, 2004;)

<sup>4</sup> “Daytime activity and risk factors for late-life insomnia”. Kevin Morgan. Department of Human Sciences, Loughborough University, Leicestershire, UK. *J. Sleep Res.* (2003) 12, 231–238

<sup>5</sup> “Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone, work & Stress”. Jessica de Bloom, Sabine A.E Geurts, Toon W. Taris, Sabien Sonnentag, Carolina de Weerth & Michiel A.J. Kompier (2010). *International Journal of work, Health & Organisations*, 24:2, 196-216.

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

### Salud física

Esta es la variable más evidente estando ampliamente popularizados los beneficios del deporte para la salud física. Haciendo una aproximación a los estudios más concluyentes encontramos datos relevantes que ayudan a comprender esa correlación de un modo más global a un estadio más concreto y significativo.

Tan sólo con la práctica de un ejercicio regular, es decir, quemar más de 2000 kcal a la semana, supone un incremento de la esperanza de vida, uno o dos años después de alcanzar los 80 años de edad según Warburton, Crystal Whitney Nicol, S.D. Bredin<sup>6</sup>. Otras investigaciones como las de *C3 Collaborating for Health*<sup>7</sup> también apoyan los beneficios de la actividad física en la salud y el bien estar. Cualquier tipo de ejercicio físico puede ser beneficioso, desde caminar para ir a la compra hasta correr 10 kilómetros. Ahora bien hay que tener en cuenta las diferentes dimensiones de la actividad física pueden ser expresadas por la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad (Bouchard et.al 2006)<sup>8</sup>.

La siguiente clasificación realizada por la Doctora Sandra M. M. Matsudo, de la Facultad de Educación Física – FMU (Brasil), reúne una lista de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud:

#### Antropométricos:

- Control y disminución de la grasa corporal
- Mantener o aumentar la masa muscular
- Fortalecer el tejido conectivo
- Mejorar la flexibilidad

#### Fisiológicos:

- Aumento del volumen de sangre circulante, la resistencia física en un 10-30% y la ventilación pulmonar
- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el trabajo submáximo y la presión arterial
- Contribución a la prevención y el control de la diabetes
- Mejora de los parámetros del sistema inmunológico, se asocia con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer (colon, mama y útero)
- Reducción de marcadores anti- inflamatorios de enfermedades crónicas

---

<sup>6</sup> Health benefits of physical activity: the evidence. Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, Shannon S.D. Bredin.

<sup>7</sup> "The benefits of physical activity for health and well-being". C3 Collaborating for Health June 2011

<sup>8</sup> "Leisure-time physical activity, health related functioning and retirement". Jouni Ithi. 2011

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

Psicosocial y cognitivo:

- Mejora el auto-concepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio
- Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención)
- Disminución del riesgo de depresión
- Menos estrés, ansiedad y depresión, consumo de drogas
- Mejor socialización y calidad de vida

Caídas:

- Reducción del riesgo de caídas y lesiones
- Aumento de la fuerza muscular de los miembros inferiores y músculos de la región de la columna vertebral
- Mejora el tiempo de reacción, la sinergia motora de reacciones posturales, la velocidad al caminar, la movilidad y la flexibilidad

Terapéuticos:

- Eficaz en el tratamiento de la enfermedad arterial coronaria, hipertensión, enfermedad vascular periférica, diabetes tipo 2, obesidad, colesterol alto, osteoporosis, cojera y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Eficaz en el tratamiento de los trastornos de la ansiedad y depresión, demencia, dolor, insuficiencia cardíaca congestiva crónica, síncope, profilaxis de accidente cerebrovascular, trombo embolismo venoso, dolor de espalda y estreñimiento.

Según el US Department of Health and Human Services y European Heart Network<sup>9</sup> el ejercicio físico regular puede contribuir a reducir la incidencia de:

- Obesidad
- Enfermedad cardiovascular
- Diabetes
- Cáncer de colon
- Osteoporosis
- Ictus

### Salud mental

Probablemente los efectos positivos aparentemente más visibles del deporte sean los que se producen en la silueta corporal. Sin embargo, los beneficios para la mente son en suma igualmente reconocibles. “Un estilo de vida físicamente activo produce una buena salud cerebral” así lo afirma un estudio de la universidad de UPSALA. Los resultados indican que realizar ejercicio físico de forma regular produce una mejora del estado

---

<sup>9</sup> “Sport, Fitness and Health. A Healthier Nation”. US Department of Health and Human Services, 1996; European Heart Network, 1999)



## LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES. Investigación y muestreo realizado por Club La Santa © 2013

cognitivo general, así como una mayor fluidez verbal. Por otra parte la doctora Matsudo distingue entre dos tipos fundamentales de actividades que ayudan a la mejora de las capacidades mentales:

### Actividades físicas aeróbicas:

- Mantiene la plasticidad del cerebro
- Fortalece la estructura neuronal
- Facilita la transmisión sináptica
- Prepara al cerebro para codificar información del medio ambiente
- Mejora la memoria y el aprendizaje
- Aumenta el crecimiento
- Aumenta serotonina

### Ejercicios anaeróbicos:

- Reduce el riesgo de padecer Alzheimer
- Mejor rendimiento cognitivo
- Crecimiento neuronal

Además el ejercicio físico se está utilizando como complemento o incluso sustituto de medicamentos contra la depresión. “Bajas dosis de actividad física pueden prevenir la depresión” (Teychenne et al. 2008)<sup>10</sup>. Según el mencionado anteriormente US Department of Health and Human Services y European Heart Network existen además unas mejoras en los procesos psicológicos percibidos:

- Participar en una actividad física puede resultar en una reducción en los niveles de ansiedad y los sentimientos que reportan mayor bienestar. Estas mejoras se han detectado hasta tres horas después de la sesión de la actividad (Raglin, 1990; Steptoe, 1992).
- Mejora de la autoestima, la autoeficacia y la competencia percibida en la participación de un ejercicio programado a largo plazo (King et al, 1989).
- Roberts y Brodie (1992) encontraron que los pequeños aumentos en la actividad deportiva pueden provocar un aumento de la autoevaluación positiva.

---

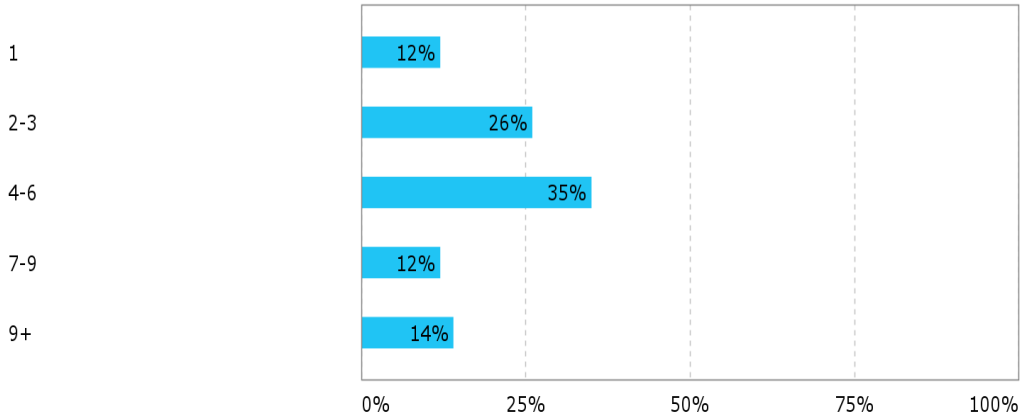
<sup>10</sup> “Leisure-time physical activity, health related functioning and retirement”. Jouni Ithi. 2011



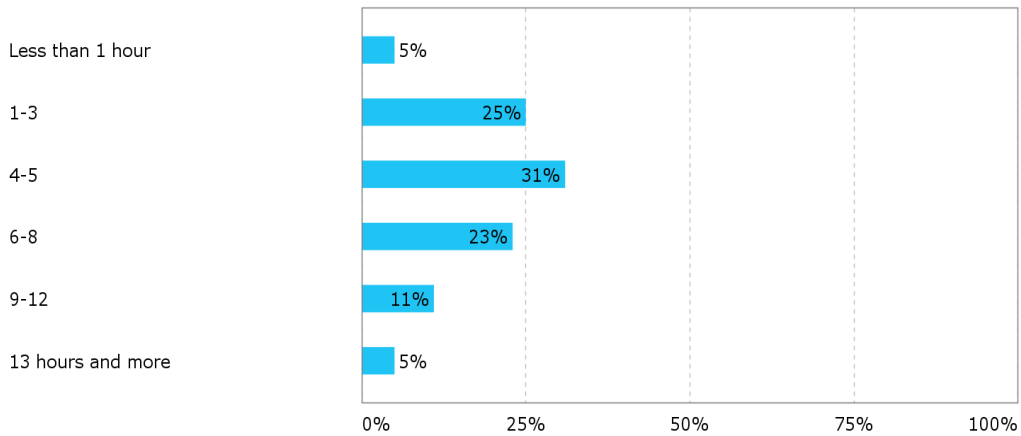
LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

Question 1/8:

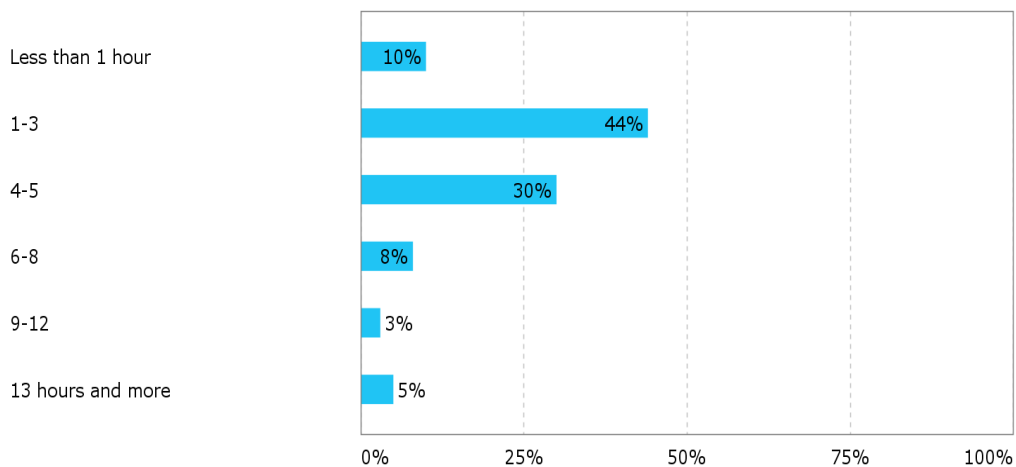
Over the last 5 years, how many times have you been on holiday?  
Active/sports holidays



Question 2/8: How many hours do you spend practising sport?  
Weekly, at home

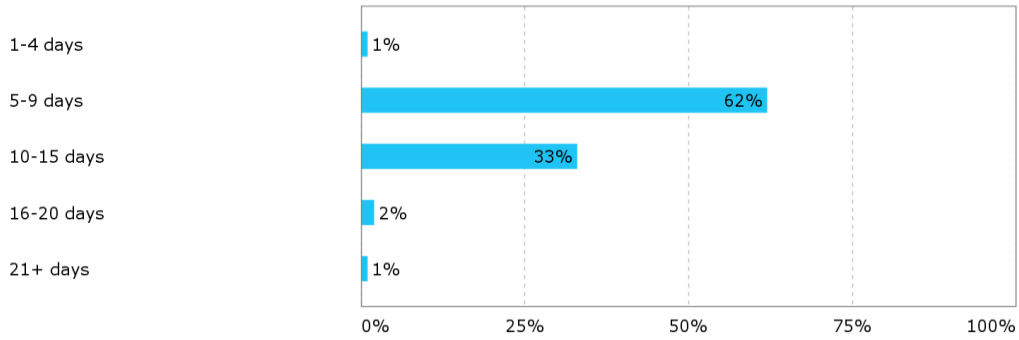


Question 2/8: How many hours do you spend practising sport?  
Daily, during your holiday

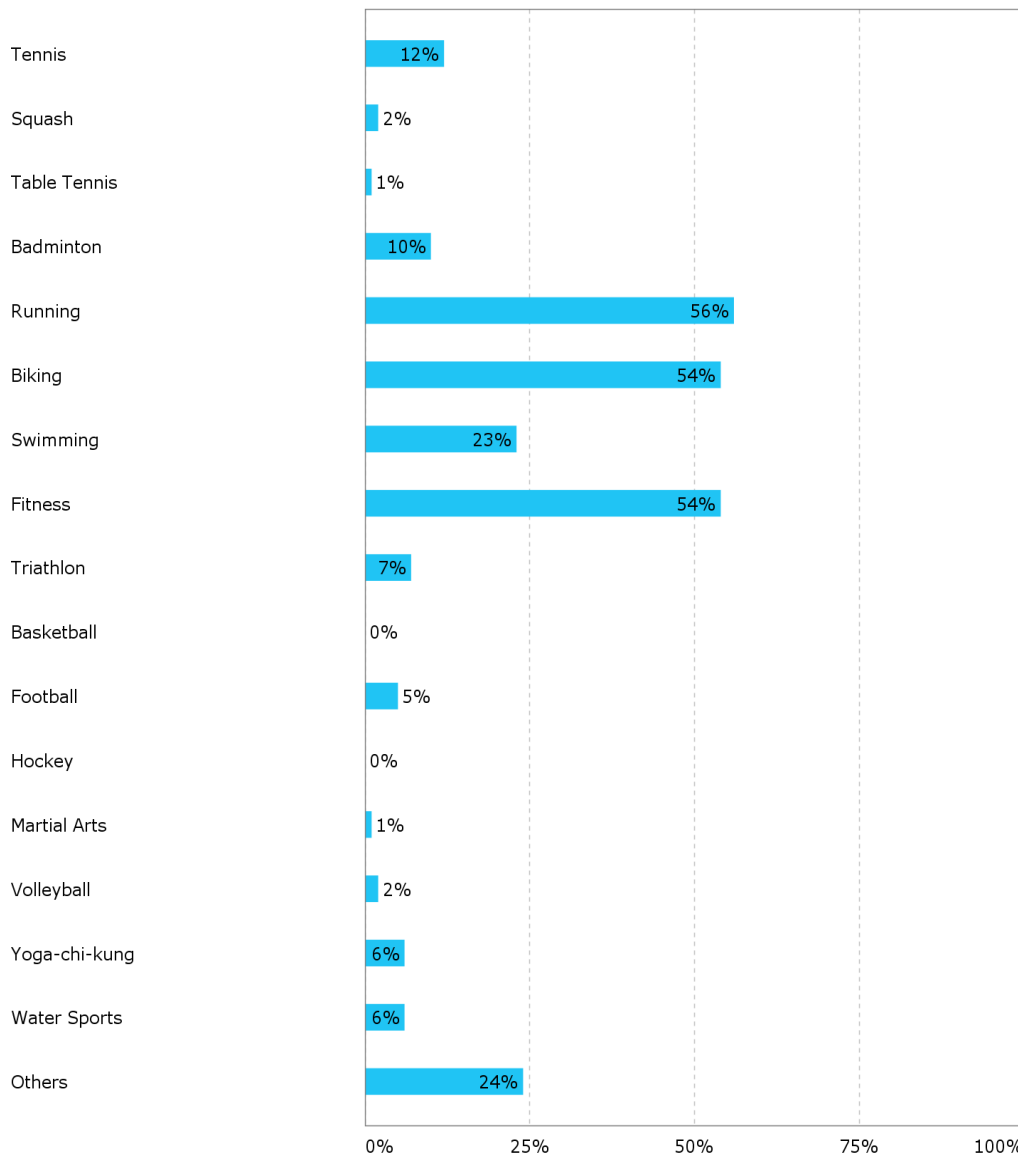


LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

Question 3/8: How many days on average do you take for each holiday?

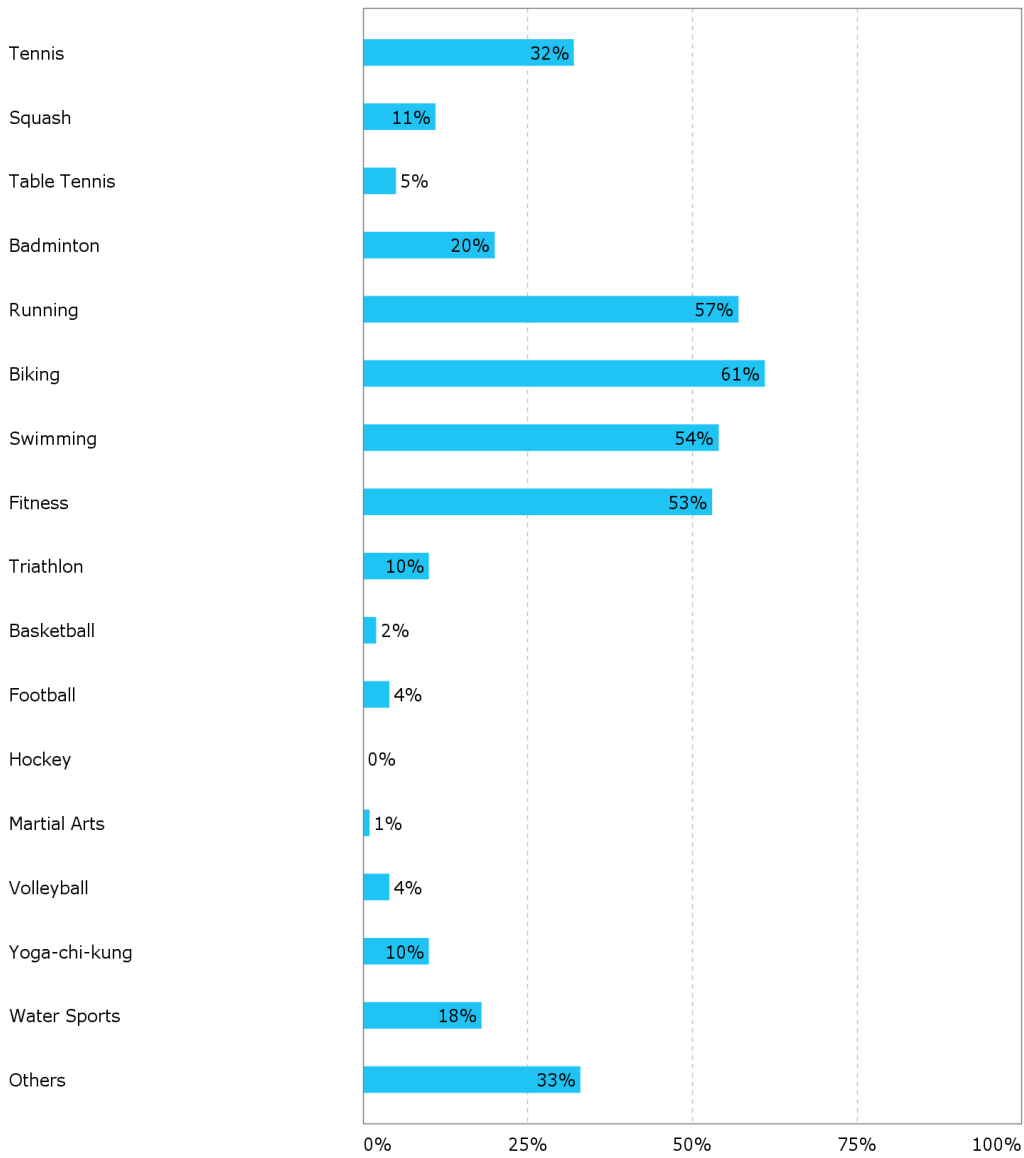


Question 4/8: What sports do you normally practice?  
At home - and more than 2 hours per week (multiple choice)

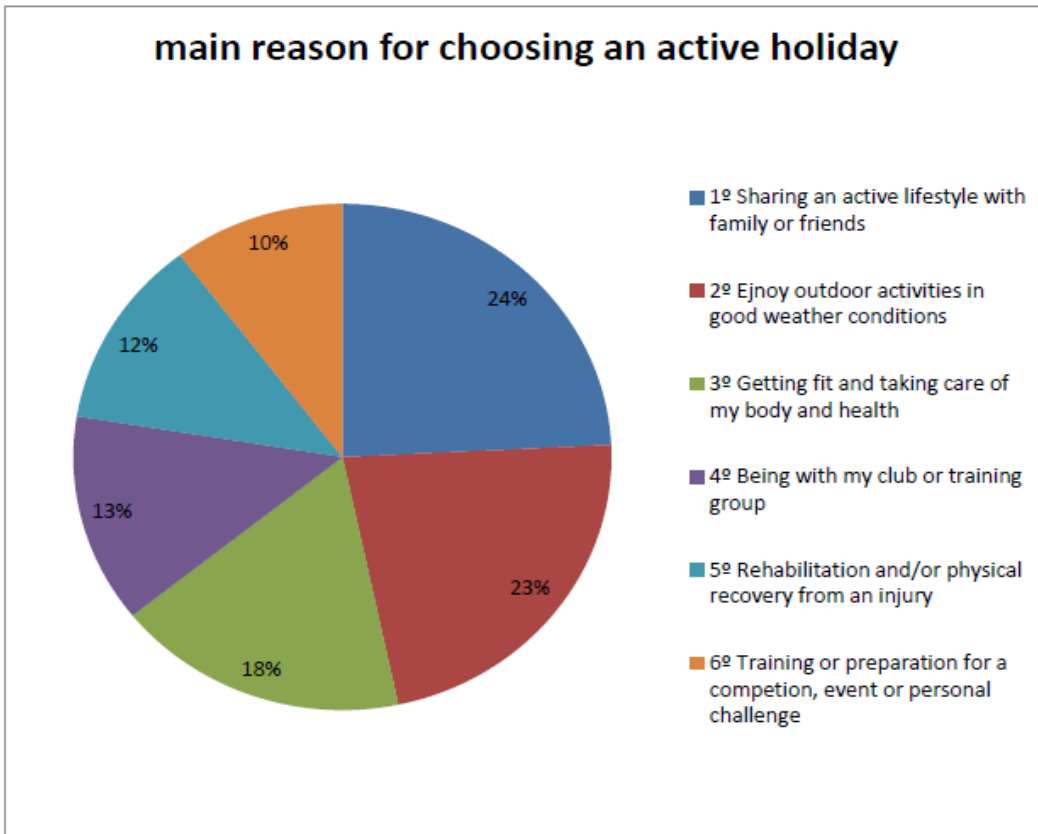


LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

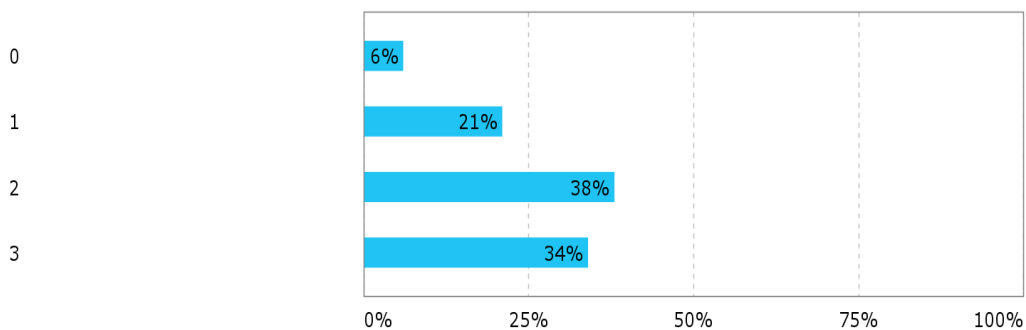
Question 4/8: What sports do you normally practice? □  
During your holiday - More than 2 hours (multiple choices)



Question 5/8: What is your main reason for choosing an active holiday?  
Please prioritize from 1 - 6 (1 for most important)

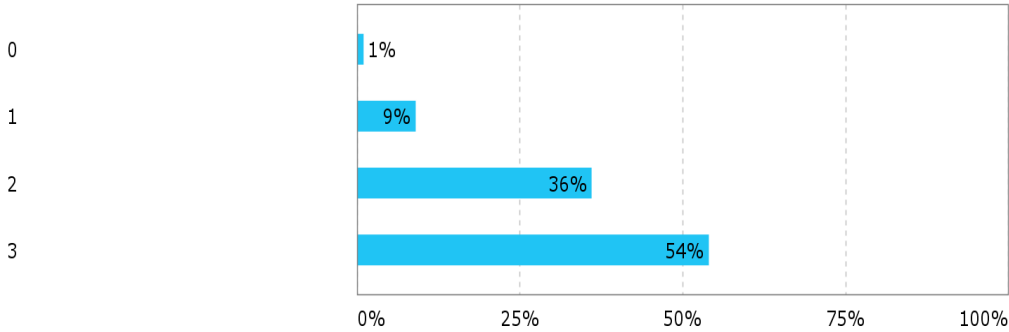


Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Rest and quality of sleep (e.g. you sleep better, feel refreshed, enjoy a full night's sleep...)  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)

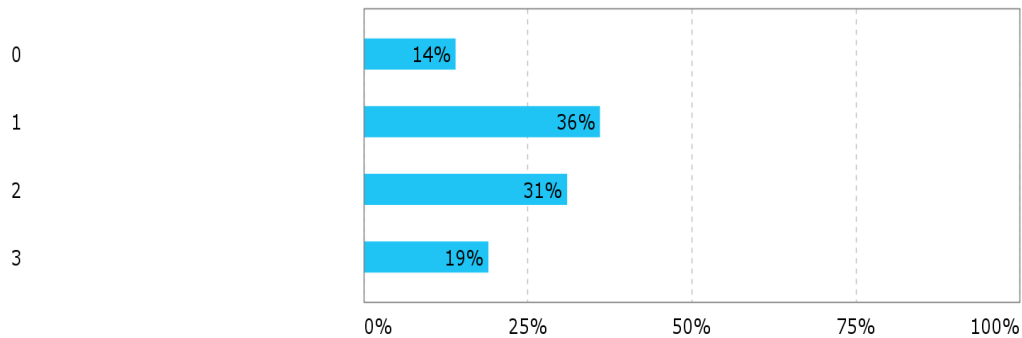


LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

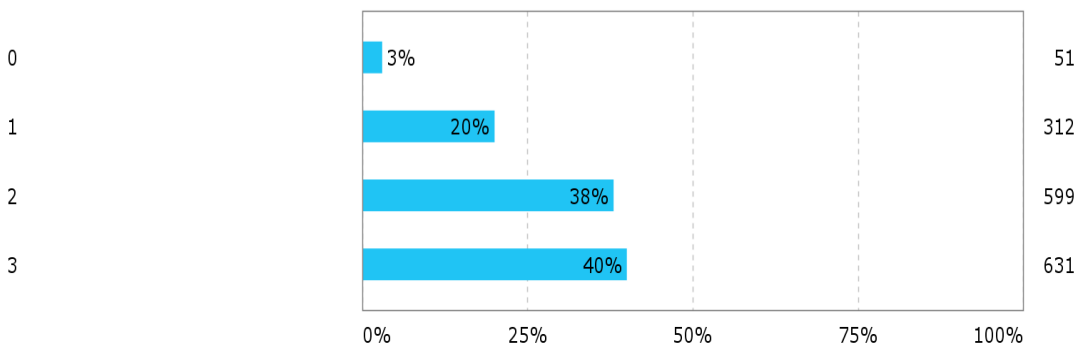
Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Health and fitness (e.g. you feel fit, active, energetic...)  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Appetite and gastronomy (e.g. improved appetite, you enjoy food more, etc.)  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



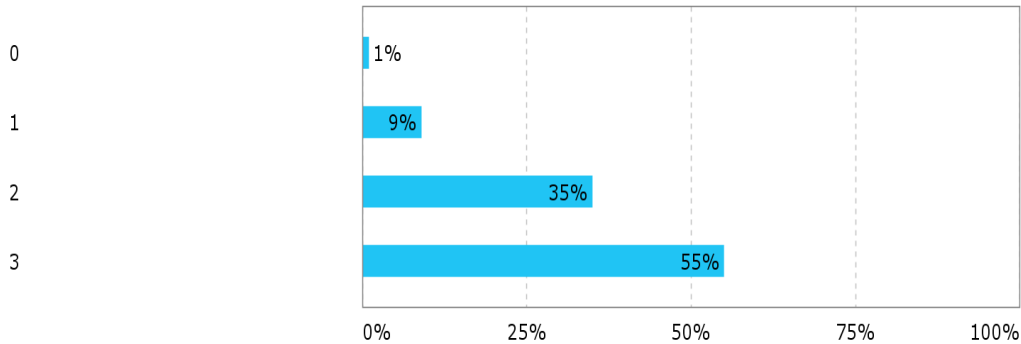
Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your...  
Physical appearance (e.g. you feel in shape, improve your muscle tone,  
a healthier appearance...)  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

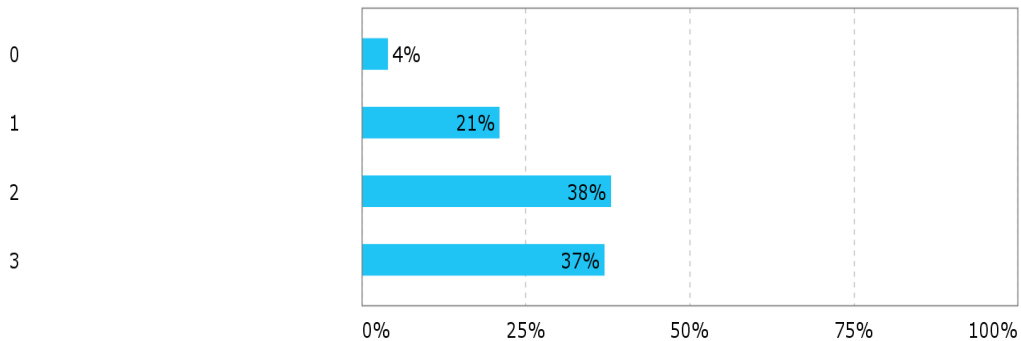
Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Emotional health (e.g. you have more fun, feel more happy, more cheerful,  
more positive...)

(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



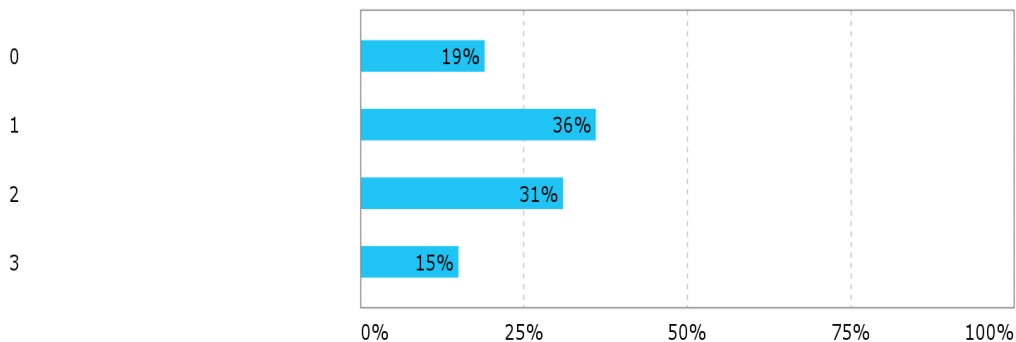
Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Mental agility (e.g. you feel more alert, proactive, improve your concentration  
and focus...)

(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your:  
Communication skills (e.g. you find it easier to interact with people, you feel  
part of a community...)

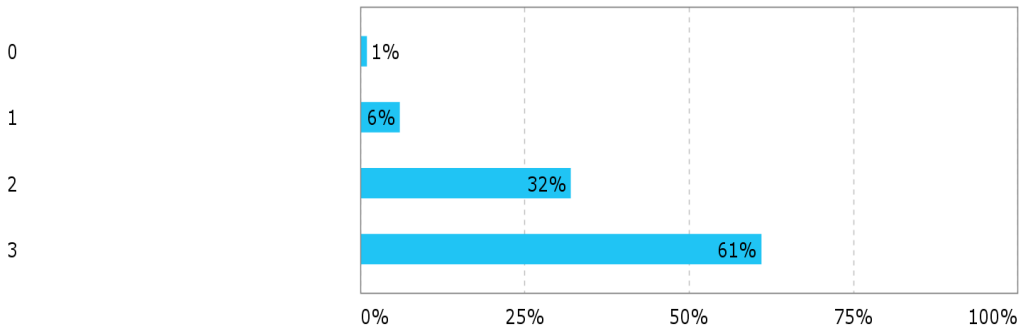
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



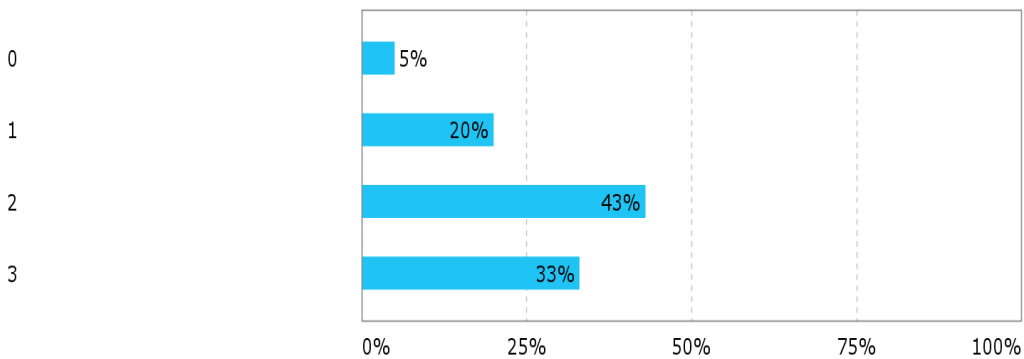


LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

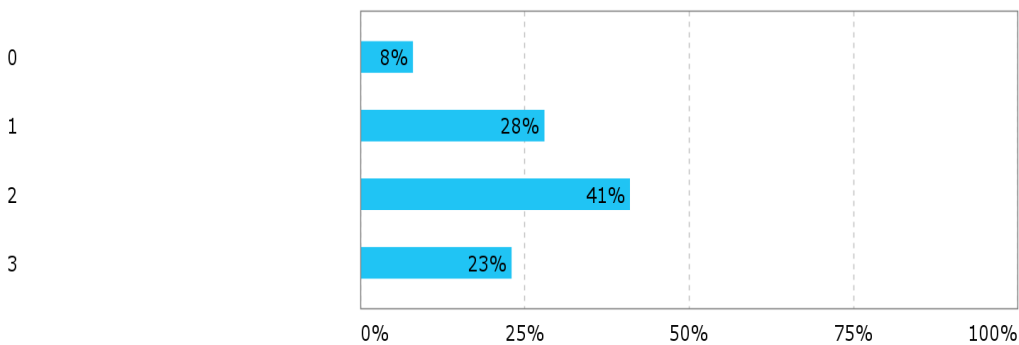
Question 6/8: Do you feel that doing sport during your holiday improves your Life Satisfaction (e.g. you feel that sport helps you feel better...)  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? On return to work I feel more relaxed and revitalised  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



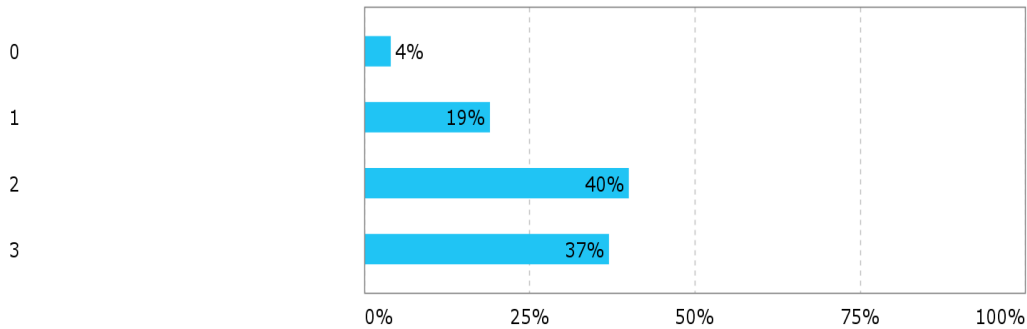
Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? I tackle my domestic tasks and daily activities with more energy on my return  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

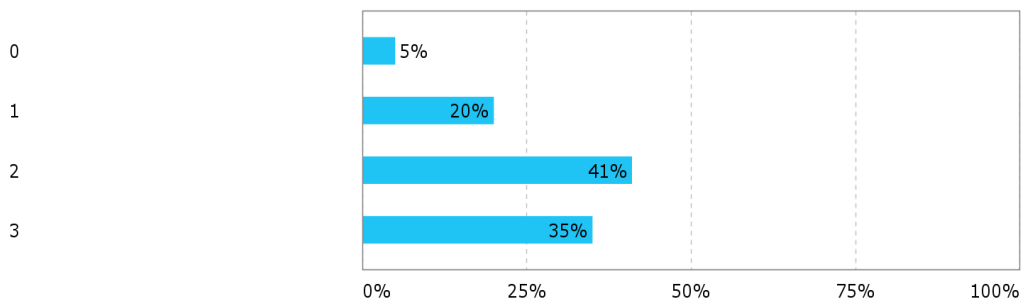
Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? It has provided me with a release from the stresses of everyday life

(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



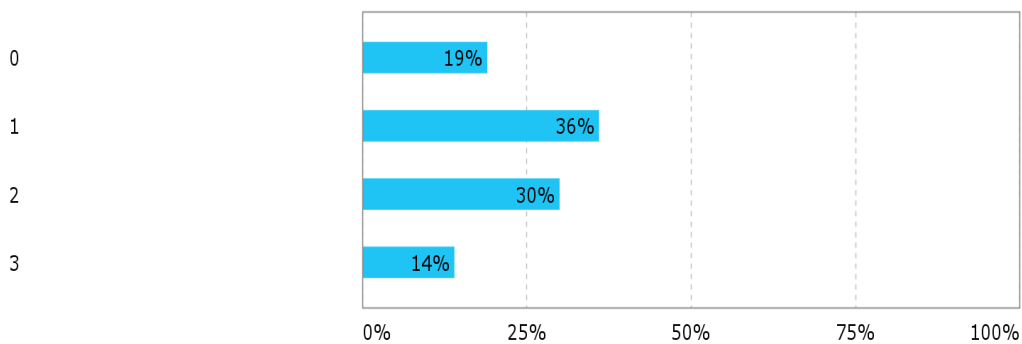
Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? Back home I feel more motivated to do exercise, sport and keep fit

(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



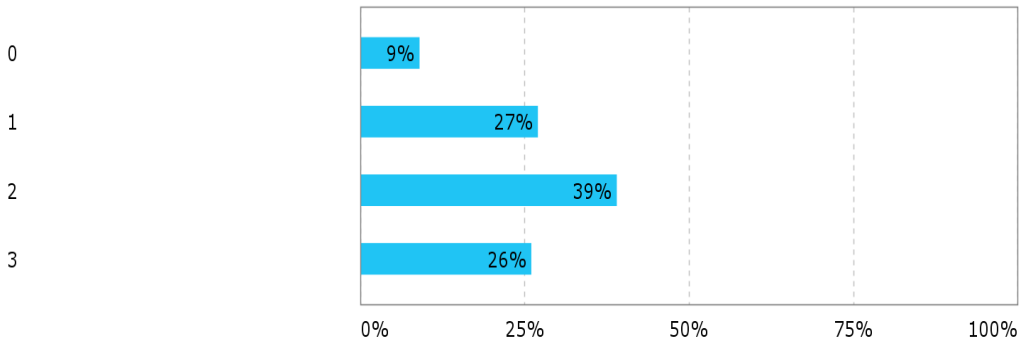
Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? Sports holidays help me to improve my decision-making abilities

(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)

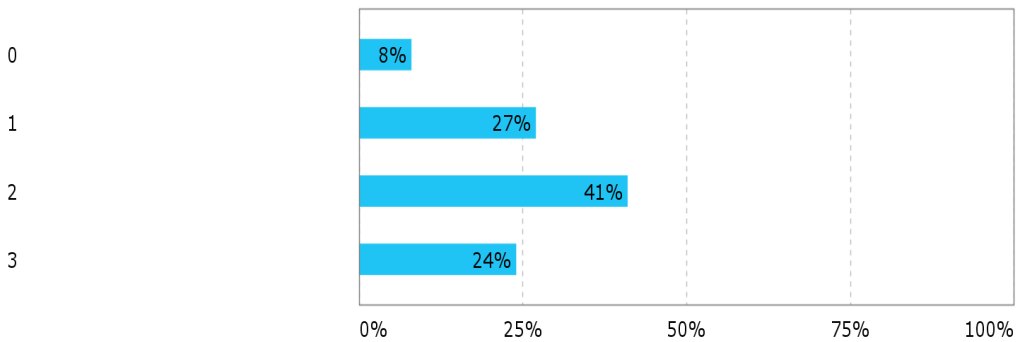


LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

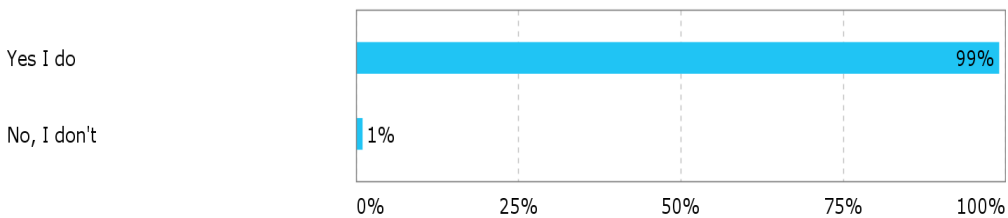
Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? Sports and recreational activities during holidays have strengtened and improved my relationships with family and/or friends  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



Question 7/8: Do you think doing sport during your holiday helps you to accomplish to the following goals? After my sports holiday I feel ready to embrace new challenges or projects  
(0 = not at all. 1 = A little. 2 = Significantly. 3 = Definitely)



Question 8/8: Do you intend to take further sports-based holidays in the future?



LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LAS VACACIONES.  
Investigación y muestreo realizado en el Club La Santa © 2013

Overall Status

