



Miércoles 09 de diciembre de 2009 [Contacte con laopiniondemurcia.es](#) | [RSS](#)

laopiniondemurcia.es NOTICIAS **Cultura y Sociedad** [HEMEROTECA >](#) [EN ESTA WEB](#) [Google™](#)

- PORTADA** **REGIÓN** **ACTUALIDAD** **DEPORTES** **ECONOMÍA** **OPINIÓN** **GENTE Y OCIO** **SERVICIOS**
- Nacional Internacional Sucesos **Cultura y Sociedad** Tecnología Imágenes del día Fotos

[laopiniondemurcia.es](#) » [Cultura y Sociedad](#)

Según un estudio

El 47% de los murcianos que hace ejercicio comparte luego unas cañas

La cerveza es la bebida favorita para el 56% de los murcianos, una vez concluida la practica deportiva, realizada por el 75%



EUROPA PRESS La mayoría de los murcianos declaran hacer ejercicio con frecuencia y tras practicarlo el 47 por ciento asegura que les gusta premiarse con unas cañas con los amigos, según datos recogidos en la encuesta '¿Qué hacemos los españoles después del ejercicio físico?', realizada por Quota Research para Cerveceros de España.

El 75 por ciento de la población murciana afirma hacer algún tipo de ejercicio físico, la mayoría de ellos al menos 3 veces por semana (75%), fundamentalmente entre semana (48%) y por las tardes (60%).

Tanto hombres como mujeres suelen practicarlo en la misma medida, si bien se aprecia que los jóvenes menores de 34 años y los mayores de 55 son los que con mayor frecuencia lo realizan.

Este estudio también confirma que la cerveza es la bebida del encuentro y las relaciones sociales, ya que el 47 por ciento de los entrevistados ha afirmado que toma cañas en alguna ocasión con sus amigos o compañeros tras el ejercicio físico.

Según expone el estudio, "no es de extrañar que éstos practiquen fundamentalmente deportes de equipo, como el fútbol, pádel y el tenis". Este grupo estaría mayoritariamente formado por hombres, con una media de edad de 33 años y que se muestran preocupados por su alimentación.

PLACER "IRRENUNCIABLE"

Para el 37 por ciento de los murcianos la forma más común de premiarse una vez terminado el ejercicio físico es disfrutar con amigos o pareja de unas cañas, hacer una buena comida (20%) o dormir la siesta (19%). Estas conclusiones confirman que tomar una cerveza sigue siendo un placer irrenunciable y una práctica habitual que forma parte de la cultura mediterránea.

El director General de Cerveceros de España, Jacobo Olalla Marañón, destacó que "sin duda, compartir una cerveza en un contexto social, acompañado de nuestra gente y, a ser posible, con una tapa o pincho sigue siendo la mejor forma de disfrutar del tercer tiempo".

Con ello, añadió, "se ratifica que los patrones de consumo de cerveza de los murcianos están muy ligados al estilo de vida mediterráneo y a nuestra dieta, muy alejado del modelo de los países nórdicos".

Una vez concluido el ejercicio físico, la bebida favorita para el 56 por ciento de los murcianos, aparte del agua y otras bebidas específicas para deportistas, es la cerveza. Según la encuesta, las principales razones por la que los murcianos eligen la cerveza son su sabor, sus propiedades refrescantes, por ser una bebida sana por ser una buena opción a la hora de recuperarse después de hacer ejercicio y la necesidad de quitar la sed.

Además, el estudio indica que el 68 por ciento de los murcianos toma cerveza de forma habitual para quitar la sed. La cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tomada en dosis moderadas por personas adultas habituadas a su consumo y tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura y abundante transpiración, puede suponer una eficaz bebida rehidratante e incluso contribuye a evitar dolores musculares como las populares "agujetas".

Así lo afirma el estudio 'Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas', del Departamento de Fisiología Médica perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

UNA DIETA EQUILIBRADA

La mayoría de los murcianos (87%) ha declarado estar preocupado por su alimentación, sobre todo las mujeres menores de 34 años y las mayores de 55.

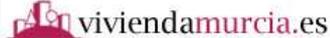
"Este dato muestra la creciente preocupación de la sociedad por tener unos hábitos saludables y no necesariamente indica que un porcentaje tan alto cuide realmente su alimentación", según comentó Delmas.

En línea con las conclusiones de esta encuesta, otro estudio indica que los consumidores habituales de cerveza

HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)

BUSCADOR VIVIENDA



Operación comprar alquilar	Tipo de inmueble viviendas obra nueva habitación oficinas locales o naves garajes	Provincia madrid málaga mallorca melilla menorca murcia
---	--	--

[Anunciese gratis](#)

[Buscar](#)

El portal inmobiliario de [laopiniondemurcia.es](#)

[laopiniondemurcia.es](#) LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

LO ÚLTIMO	LO MÁS LEÍDO	LO MÁS VOTADO
1. Desnudas por una buena causa	2. El PNV apoyará la Ley del Aborto	3. Un disidente chino cumple un mes en el aeropuerto de Tokio
4. Benjamín Amo presenta 'El templo de los sentidos'	5. Un libro sobre Pedro García Montalvo	6. Pau Gasol suma otra victoria con un nuevo "doble-doble"
7. Grupos de apoyo a Haidar piden al Rey que intervenga	8. Un conductor grave al chocar contra una farola en Torre Pacheco	9. Aminatu Haidar: "Volveré viva o muerta a El Aaiún, pero volveré"
10. Noche de teatro con los artistas más jóvenes		



mantienen una mayor actividad física, tanto hombres como mujeres, y su dieta muestra un mejor perfil nutricional.

Anuncios Google

Ropa Deportiva y Calzado

con Descuentos de hasta el 70 % en Las Mejores Marcas. ¡Apúntate Aquí! www.Privalia.com

1 Truco por vientre plano

Reducir 1 Kilo del vientre cada semana con este raro truco viejo. Incineradordegrasa.com

Vuelos desde Murcia

Los mejores precios para volar de Murcia a casi cualquier destino www.best2fly.com

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

Ver Más Ofertas Aquí



Alquiler de Coche Murcia

Alquila tu coche para vacaciones.

139,92 €



Alquiler de Coche Murcia

Record Rent a Car, una garantía.

34,64 €



Alquiler de Coche Murcia

Tu alquiler de coches de confianza.

47,34 €

Enlaces recomendados: [Hoteles Murcia](#) | [Juegos](#) | [Vehículos de Ocasión](#)

CONÓZCANOS: [CONTACTO](#) | [LA OPINIÓN DE MURCIA](#) | [LOCALIZACIÓN](#)

PUBLICIDAD: [TARIFAS](#) | [CONTRATAR](#)

laopiniondemurcia.es

laopiniondemurcia.es es un producto de [Editorial Prensa Ibérica](#)

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondemurcia.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Difusión auditada por OJD



Otros medios del grupo [Editorial Prensa Ibérica](#)

[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Granada](#) | [La Opinión de Málaga](#) | [La Opinión de Tenerife](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#) | [97.7 La Radio](#) | [Blog](#) | [Mis-Recetas](#) | [Euroresidentes](#) | [Lotería de Navidad](#)

[Aviso legal](#)