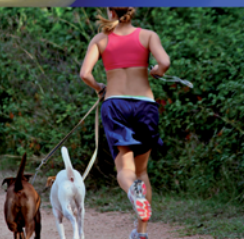


Sondeo sobre  
**HÁBITOS SALUDABLES,  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SU  
RELACIÓN CON LA SALUD**



2010



Sondeo sobre

# **hábitos saludables, actividad física y su relación con la salud**





# Índice

6	<b>Presentación</b>
7	<b>Objetivos</b>
12	<b>Resultados obtenidos y análisis</b>
17	Bloque 1: consideración de personas activas
20	Bloque 2: tiempo invertido en realizar la actividad física.
25	Bloque 3: diferencia entre actividad física moderada o intensa
30	Bloque 4: beneficios de realizar una actividad física diaria
31	Bloque 5: la ejecución o no de deporte complementando la actividad física
34	Bloque 6: inconvenientes a la hora de realizar alguna actividad física
37	Bloque 7: tiempo perdido en prácticas sedentarias
40	<b>Conclusiones</b>
41	<b>Informe de resultados</b>

# Presentación

Encontrado dentro del Proyecto subvencionado por la Consejería de Salud sobre “La actividad física y la salud. Promoción de hábitos saludables. Intervenciones específicas para la mejora de la salud en colectivos vulnerables fomentando la equidad”, y

como una de las actividades del mismo, la Federación de Consumidores en Acción de Andalucía-FACUA puso en marcha un sondeo de investigación sobre hábitos saludables y la relación existente entre actividad física y salud, tanto física como mental.

# Objetivos

- Manejar información fiable sobre el grado de actividad física de la población en Andalucía.
- Comparar los hábitos en cuanto a actividad física entre hombres y mujeres.
- Captar los motivos principales que llevan al sedentarismo por parte de la población.
- Obtener información sobre el tiempo que dedicamos a prácticas activas y a prácticas sedentarias.
- Comprobar el grado de conocimiento de la población sobre los beneficios que aporta la actividad física.
- Conocer el apoyo que la familia aporta al individuo a la hora de realizar cotidianamente una actividad física.

Para la consecución de dichos objetivos, se estima que la encuesta debería estar dividida en siete bloques temáticos, claramente diferenciados:

- Consideración de los encuesta-

dos sobre si son o no personas activas.

- Tiempo invertido en realizar la actividad física.
- Diferencia entre actividad física moderada o intensa.
- Beneficios de realizar una actividad física diaria.
- La ejecución o no de deporte complementando la actividad física.
- Inconveniente a la hora de no realizar una actividad física.
- Tiempo perdido en prácticas sedentarias.

Dentro de los siete bloques mencionados, se encuadra un número total de diecisiete preguntas, las mínimamente necesarias para poder recabar la mayor cantidad de información y que ésta sirviera para la consecución de los objetivos propuestos.

Seguidamente se transcribe el cuestionario tal cual se suministró a las diferentes personas encuestadas:

## **CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA**

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Por tanto, actividad física es andar, transportar un objeto, bailar, limpiar la casa, montar en bicicleta, etc.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

Si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

A continuación, le planteamos una serie de preguntas sobre la actividad física que realiza en su vida cotidiana, para así poder obtener información de primera mano sobre los hábitos en cuanto al tipo de actividad física que realiza.

### **Sexo**

- Hombre.
- Mujer.

### **Edad**

- 18 a 25.
- 25 a 35.
- 35 a 45.
- 45 a 55.
- Más de 55.

Ocupación: \_\_\_\_\_

### **1. ¿Se considera una persona activa físicamente?**

- Sí.
- No.

### **2. ¿Realiza de manera cotidiana algún tipo de actividad física?**

- Sí.
- No.

### **3. En caso afirmativo, señale cuál o cuáles:**

- Caminar rápido.
- Pasear.
- Bailar.
- Tareas domésticas.
- Actividades laborales.



- Pasear en bicicleta.
- Subir escaleras.
- Otra: \_\_\_\_\_

**4. ¿Cuántos días a la semana realiza esta actividad física?**

- 1 a 3 días / semana.
- 3 a 5 días / semana
- Diariamente.

**5. ¿Cuánto tiempo semanal suele dedicarle a esas actividades?**

- \_\_ hrs. : \_\_ min.

**6. ¿Camina o usa la bicicleta más de 30 minutos al día para sus desplazamientos?**

- Sí.
- No.

**7. ¿Cuál cree que debe ser la duración mínima de una actividad física beneficiosa?**

- 20 minutos.
- 30 minutos.
- 50 minutos.

**8. ¿Realiza tareas cotidianas que requieran un esfuerzo moderado, como transportar**

**objetos, ir en bicicleta, nadar, etc.? (Son aquéllas actividades que causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco).**

- Sí.
- No.

**9. En caso afirmativo, señale cuál o cuáles:**

- Transportar objetos.
- Nadar.
- Pasear en bicicleta.
- Ejercicios aeróbicos.
- Otro: \_\_\_\_\_

**10. ¿Suele realizar alguna actividad física intensa como correr, levantar peso, trabajos de construcción, etc.? (Son aquéllas actividades que causan una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco).**

- Sí.
- No.

**11. En caso afirmativo, diga cuál o cuáles:**

- Correr.
- Levantar peso.

- Trabajos de construcción.
- Fútbol, baloncesto...
- Otro: \_\_\_\_\_

**12. ¿Qué beneficios puede reportarle el realizar una actividad física cotidiana? (Puede elegir varias respuestas).**

- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Tener menos riesgo de sufrir sobrepeso.
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular y ósea.
- Conciliar mejor el sueño
- Aumentar el optimismo y el entusiasmo.
- Aumentar la esperanza y calidad de vida.

**13. ¿Realiza algún tipo de deporte, que complemente su actividad física cotidiana?**

- Sí.
- No.

**14. En caso afirmativo, señale cuál o cuáles:**

- Baloncesto.
- Tenis.

- Balonmano.
- Fútbol.
- Ballet.
- Gimnasio.
- Karate.
- Yoga.
- Tai Chi.
- Atletismo.
- Ciclismo.
- Natación.
- Otro: \_\_\_\_\_

**15. ¿Qué inconvenientes encuentra, si los encuentra, a la hora de realizar una mayor actividad física? (Puede elegir varias respuestas).**

- No tengo tiempo.
- Estoy cansado/a.
- No considero que la actividad física me aporte beneficios.
- Tengo demasiada edad para hacer ejercicio.
- No me siento bien con mi cuerpo a la hora de realizar ejercicio físico.
- Me da pereza.
- Por obligaciones familiares.
- Tengo un problema de salud.

16. ¿Tendría apoyo familiar para realizar una actividad física de manera cotidiana?

- Sí.
- No.

17. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día normal? (Se refiere al tiempo que suele pasar sentado en el

trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, o viendo la televisión, pero no se incluye el tiempo que pasa durmiendo).

- \_\_ hrs. : \_\_ min.

# Resultados obtenidos y análisis

El sondeo de investigación, a través de un formato tipo encuesta, ha sido realizado en las ocho provincias andaluzas, a través de las organizaciones provinciales de FACUA Andalucía.

¿Cuáles fueron las líneas estratégicas marcadas para la consecución de los objetivos propuestos?

- **Línea Estratégica I:** obtener información del mayor número de personas posibles.
- **Línea Estratégica II:** llegar al mayor número posible de sectores de la población, tanto por edad como por ocupación.
- **Línea Estratégica III:** conseguir la paridad en el sexo para poder, con ello, realizar una mejor comparación entre las respuestas dadas por hombres y mujeres.

## LÍNEA ESTRATÉGICA I

Obtener información del mayor

número de personas

Se han realizado un total de 400 encuestas, cincuenta por cada provincia andaluza, número de encuestas suficiente para poder obtener unos datos mínimamente fiables.

## LÍNEA ESTRATÉGICA II

Llegar al mayor número posible de sectores de la población tanto por edad como por ocupación

Para que el número de personas encuestadas fuera lo más efectivo posible, se plantearon una serie de mecanismos de control que sirvieran y ayudaran a recoger la información de muy diversos sectores de la población, tanto por edad como por ocupación.

A la hora de suministrar las encuestas se siguió una premisa: tener un mínimo de tres sectores diferentes de la población, de los cuales surtirnos de personas para encuestar, repartiendo al menos un

tercio de las encuestas en diferentes organismos, entidades o centros. Es decir, que de las cincuenta encuestas que cada provincia debía realizar, se controló que, al menos, un tercio de las mismas fueran a diferentes grupos destinatarios de la población. Así, por ejemplo, quince se pudieron suministrar a una asociación de vecinos, otras quince a una facultad y veinte en un centro de educación permanente.

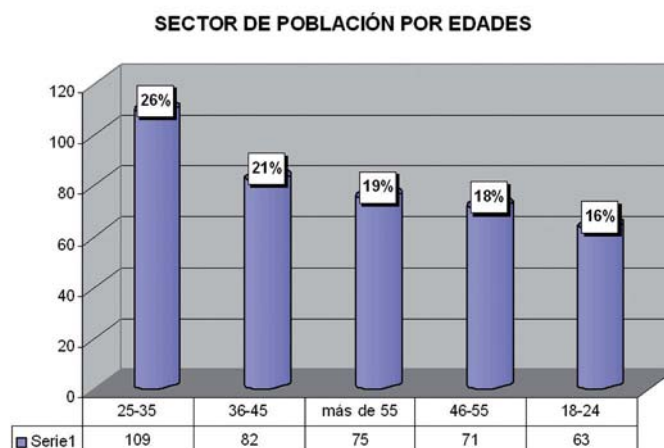
Los grupos destinatarios a los cuales se han suministrado los cuestionarios sobre la actividad física se encuadran a continuación:

- Asociación de Mujeres.
- Asociación de Vecinos.
- Casas de la Cultura.
- Centros Cívicos.
- Centros de Educación Permanente.
- Centros de Día.
- Universidades y Facultades.
- Locales propios de la Federación.

Las personas destinatarias a las cuales se les ha practicado la encuesta han sido, por tanto, bastante heterogéneas, ya que el único perfil que se buscaba era que fueran personas adultas.

A continuación se muestran los gráficos por edades y por sector de ocupación de las personas encuestadas:

- Asociación de Amas de Casa.
- Asociación de Empresarios.



Se puede observar cómo el grupo mayoritario al cual se le ha practicado la encuesta es el comprendido entre las edades de 25 a 35 años, con un 26% de los encuestados. El sector con menos porcentaje de encuestas, con un total del 16%, son aquellas edades comprendidas entre los 18 y los 24 años.

Quizás este dato aporte que los resultados de la encuesta abarcan mayoritariamente un sector de la población joven adulta, mayor de 25 años pero menor de 40, es decir, un sector de la población cuyas políticas de salud están bien diferenciadas todos los años, ya que sus estilos de vida, a causa del trabajo y la familia, dejan mucho que desear en cuanto a una alimentación saludable y en cuanto a la realización de alguna actividad física cotidiana.

A lo largo del siguiente informe evaluativo se podrá comprobar si esta hipótesis se confirma o si por lo contrario se desecha, ya que como se ha comentado, éste será el rango de edad -25 a 40- mayoritario en el estudio sobre los hábitos en la actividad física cotidiana.

La siguiente tabla muestra los

diferentes sectores de la población por ocupación, pudiéndose observar cómo aparecen seis sectores prioritarios entre los grupos encuestados que son:

- Sector Servicios, con un 13% total de los encuestados (52 personas).
- Sector Administración, con un 11% (45 personas).
- Estudiantes, mayoritariamente opositores y universitarios, con un 10% (39 personas).
- Amas de casa, y se utiliza el término en femenino con conocimiento de causa, ya que ningún hombre de los encuestados puso esa ocupación. El número total de amas de casa encuestadas es de 38, representando el 11% de las personas encuestadas.
- Desempleados /as, con un 8% de la población encuestada, siendo un total de 33 personas.
- Jubilados /as, con un total de 32 personas, representando también un 8% de la población encuestada.

Parece paradójico, pero la muestra de 400 personas encuestadas muestra un dibujo bastante fide-

digno de la sociedad actual, no sólo andaluza, sino española, de la ocupación profesional del país.

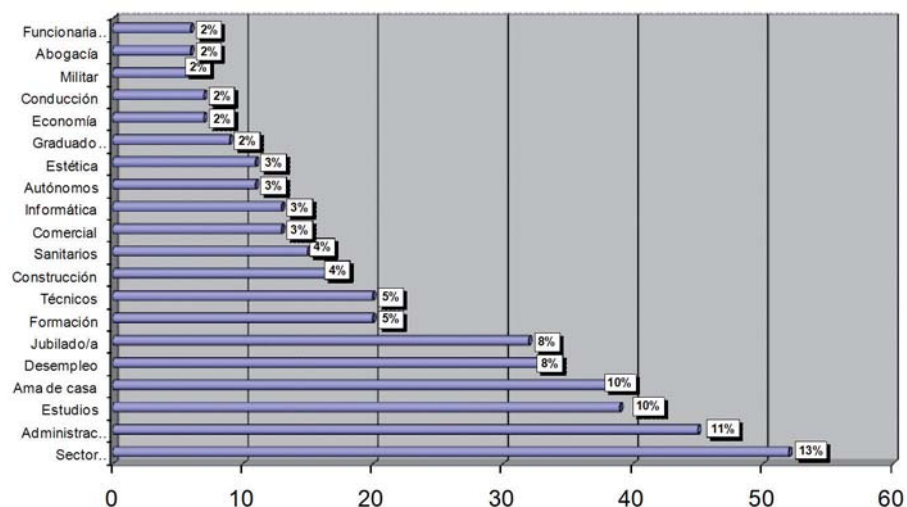
En el cuadro se desgranar los siguientes sectores de ocupación que fueron recogidos en las encuestas, apareciendo sectores como el de la formación, comercial, sanitarios, construcción...

Los sectores con menor porcentaje de encuestados han sido el funcionariado, con sólo un 2% de la población encuestada, con un total de 6 personas encuestadas, así como el Sector de la abogacía, militares y economistas.

Con estos datos se puede discernir, hasta el momento, que el grupo mayoritario de personas encuestadas se encuadran en el

grupo de edad de los 25 a los 40 años de edad, y que tienen una posición media en el mercado laboral, como el sector servicios y administración, apareciendo otros cuatro sectores mayoritarios no productivos como son los estudiantes, amas de casa, personas desempleadas y jubiladas, que podrían ser considerados como sectores con un mayor tiempo para poder realizar una actividad física cotidiana, en comparación con los sectores productivos, que además de obligaciones familiares, pueden encontrar trabas laborales, por falta de tiempo, a la hora de poder planificar una actividad física constante en el tiempo.

POBLACIÓN POR SECTORES DE OCUPACIÓN



### LÍNEA ESTRATÉGICA III

conseguir la paridad en el sexo para poder, con ello, realizar una mejor comparación entre las respuestas dadas por hombres y mujeres.

Cuando se planteó como línea estratégica la paridad por sexo en las personas a las cuales se iba a encuestar, no se creía que iba a ser tan efectivos.



El número de hombres encuestados ha sido de 199 y el de mujeres, 201, con lo cual la paridad que se buscaba queda palpable en el número de encuestas conseguidas.

Este dato será de ayuda para poder dar más credibilidad a los resultados que se han obtenido en las respuestas por sexo a las diferentes preguntas del cuestionario, ya que por lo menos con esta igualdad en número de encuestados por sexo, se

puede decir que los resultados obtenidos ni benefician ni perjudican a ninguno de ellos en concreto, ya que los dos se encuentran perfectamente representados.

### RESULTADOS DEL SONDEO

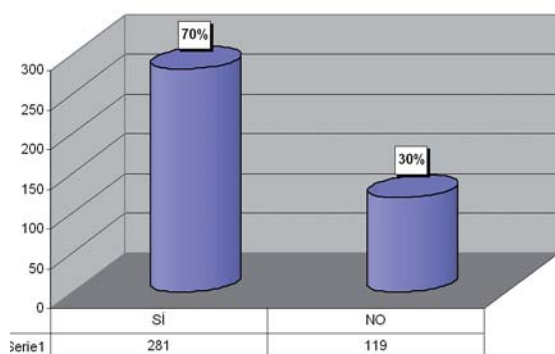
Como se planteaba al principio de este informe, el cuestionario estaba dividido en diferentes bloques para poder analizarlo de una manera más exhaustiva. Estos bloques eran:

1. Consideración de los encuestados sobre si son o no personas activas.
2. Tiempo invertido en realizar la actividad física.
3. Diferencia entre actividad física moderada o intensa.
4. Beneficios de realizar una actividad física diaria.
5. La ejecución o no de deporte complementando la actividad física.
6. Inconvenientes a la hora de realizar una actividad física.
7. Tiempo perdido en prácticas sedentarias.



## BLOQUE 1: CONSIDERACIÓN DE PERSONAS ACTIVAS

Pregunta nº1: ¿Se considera una persona activa físicamente?

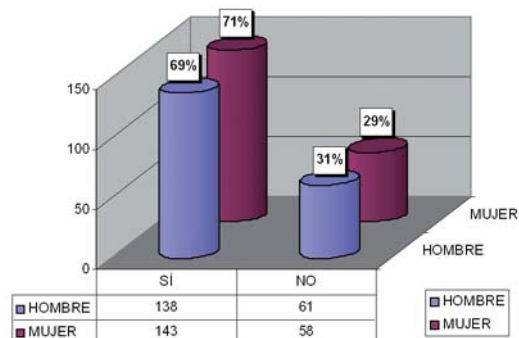


A la pregunta: ¿se considera una persona activa físicamente?, se encuentra un resultado bastante positivo, ya que un 70% de las personas encuestadas, es decir, un total de 281 personas, contestaron “Sí”.

Es cierto que el dato es alentador, pero también pone en evidencia otro dato, y es que el 30% de la población encuestada no se siente activa físicamente. Se trata de una población mayoritaria de personas adultas, en su mayoría con tiempo libre para poder realizar una actividad física cotidiana y con buena salud.

Si la pregunta se diferencia con respecto del sexo, salen la siguiente tabla ilustrativa:

Pregunta nº1 por sexo



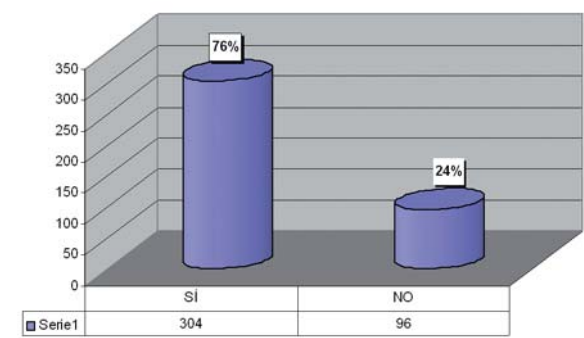
Aparecen unos datos muy similares a los datos totales, con una mínima diferencia entre los sexos, y es que un 2% más de las mujeres con respecto a los hombres se consideran activas físicamente, por lo tanto un 2% más de hombres con respecto a las mujeres encuestadas consideran que no son activos físicamente.

Así que en esta pregunta no se encuentran resultados diferentes significativos con los resultados totales obtenidos.

No hay mayor diferencia entre cómo se siente de activa o no la población en general a cómo se refleja el dato según el sexo al que se pertenezca.

A continuación se muestra el gráfico referido a la siguiente pregunta encuadrada en el bloque sobre Actividad Física:

**Pregunta n°2: ¿Realiza de manera cotidiana algún tipo de actividad física?**



Llama la atención cómo algunas personas de las encuestadas que contestaron que no se sentían activas físicamente, posteriormente, en la segunda pregunta, contestaban que sí realizaban de manera cotidiana algún tipo de actividad física, quedando constancia en estos resultados que un porcentaje de personas no tenían claro qué era realizar una actividad física, confundiendo ésta con realizar ejercicio o deporte.

Este porcentaje de diferencia, si se toman como datos el 70% de personas que sí se sentían activas físicamente, es de un 6%. Un 6% que no tenían quizás muy claro dicho concepto, es decir, en números enteros, serían unas 25 personas de las 400 encuestadas.

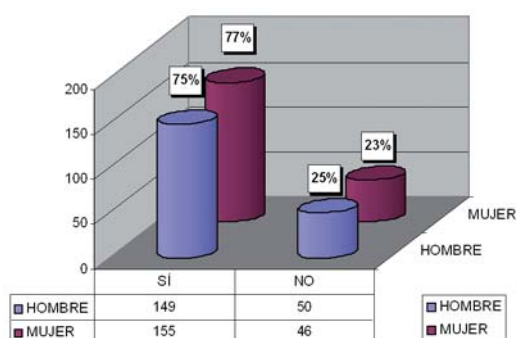
Salvando este dato se puede comprobar que la gran mayoría

de las personas encuestas, un total del 76% (304 personas), realizan algún tipo de actividad física de manera cotidiana.

Se sigue obteniendo, hasta el momento, datos bastante positivos.

A continuación se desgrena la pregunta n°2 por sexo:

**Pregunta n°2 por sexo**



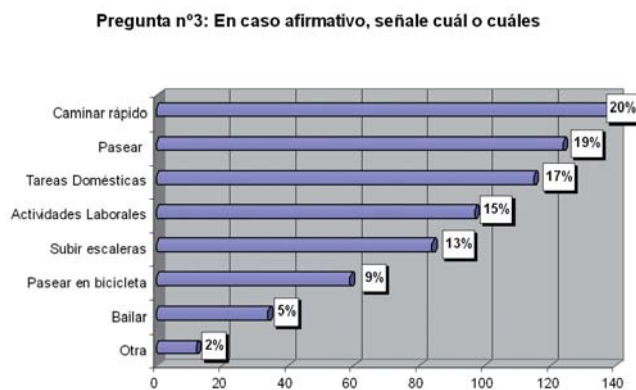
Como en la pregunta n°1 del cuestionario, no se encuentran diferencias significativas en cuanto al porcentaje de las contestaciones afirmativas y negativas.

Sólo se puede notar una leve diferencia en cuanto al número de mujeres que sí consideran que realizan actividad física con respecto al número de hombres. En número de personas se refiere a 6 mujeres, es decir, un número que no es

significativo.

Los datos generales apuntan a que no hay, en este caso, diferencias significativas entre los sexos con respecto a si realizan o no actividad física.

La siguiente pregunta trataba de profundizar en las actividades físicas cotidianas que podrían realizar ese 76% (304 personas) de encuestados que contestaron que sí realizaban una actividad física cotidiana:



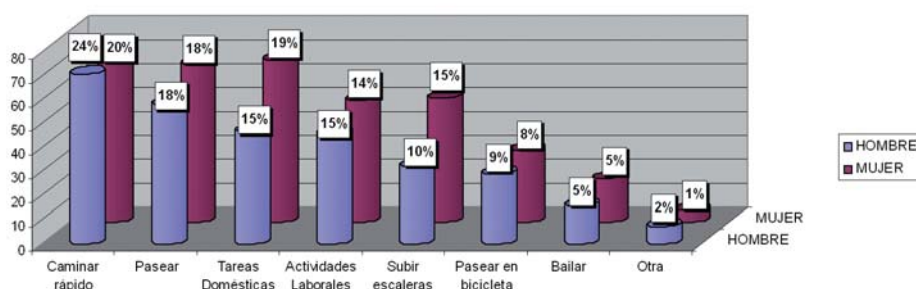
La opción más seleccionada, por un 20% del 70% de los encuestados que contestaron de manera afirmativa, es caminar rápido. En datos absolutos suponen 138 personas de las encuestadas. Le sigue muy de cerca la opción pasear con un 19%, que lo forman un total de 124 perso-

nas. En tercer lugar, con un total de 115 personas, aparecen las tareas domésticas. Las actividades laborales junto con subir escaleras están a la mitad de la tabla con 15% y un 13% respectivamente, siendo un total de 97 y 84 personas en cada opción. Las tres últimas opciones elegidas por los encuestados son pasear en bicicleta, bailar y otra (el 2% de personas que eligieron la opción otra, que representan un total de 12 personas, contestaron algún tipo de deporte como natación, gimnasio, etc.).

De los datos arrojados se puede discernir, que las actividades mayoritariamente elegidas son aquellas que se realizan sin un gran esfuerzo, tanto físico como en inversión de tiempo en las mismas, ya que son mayoritariamente aquellas actividades que se realizan de manera conjunta al ir al trabajo, recoger a los hijos al colegio, al hacer las tareas domésticas y al realizar las actividades laborales.

A continuación se muestra el gráfico de la pregunta n°3, diferenciándolo por sexo:

Pregunta nº3 por sexo



Como se puede comprobar en el siguiente gráfico, sí se puede apreciar ciertas diferencias con respecto al gráfico general.

La primera diferencia es que un 4% más de hombres camina rápido, y que en cuestión de pasear, los dos sexos van a la par.

La divergencia más significativa se puede encontrar en la tercera opción más elegida, aunque no por los dos sexos. El 19% de las mujeres eligen la opción de las tareas domésticas, frente al 15% de los hombres, en números esto se traduce en 68 mujeres y 47 hombres.

Aunque el dato sigue mostrando que las mujeres son mayoritariamente las que eligen dicha opción como actividad física, también es cierto, que un 15% de los hombres

encuestados, eligen dicha opción.

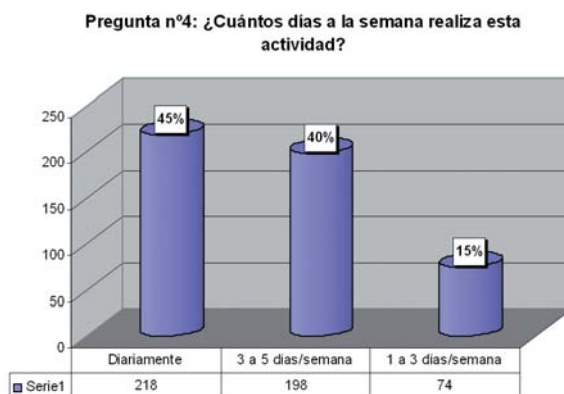
En las demás opciones, los hombres y mujeres, salvo por leves diferencias, realizan una actividad física parecida. La única opción que aparece con una diferencia algo más considerable es subir escaleras, que la practican un 15% de mujeres (52), frente a un 10% de hombres (32).

## BLOQUE 2: TIEMPO INVERTIDO EN REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Seguidamente se analizan los resultados cuyas preguntas se encuadran dentro del segundo bloque de cuestiones sobre el tiempo que las personas encuestadas invierten en realizar algún tipo de actividad física.

De la pregunta nº 4 sobre

cuántos días a la semana realizaban esa actividad física se desprende el siguiente gráfico:



El dato es más que confortador, aunque si se atiende al tipo de actividad física elegida mayoritariamente en la pregunta anterior, es más fácil de comprender.

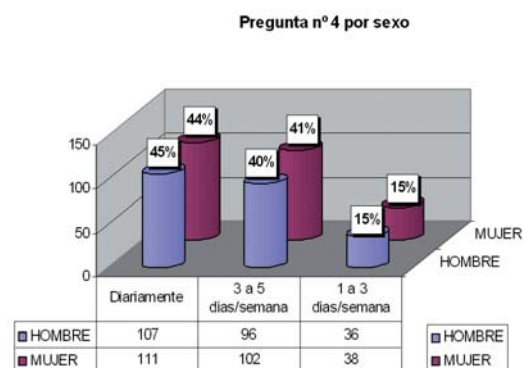
Un 45% de los encuestados practican la actividad física diariamente, es decir, 218 personas de las 400 encuestadas. Y a esto se le suma que un 40% de los encuestados, 198 personas, que realizan actividad física de 3 a 5 días por semana.

El dato es bastante positivo, porque se puede considerar que el 85% de los encuestados realizan una actividad física con la suficiente cotidianeidad para que ésta resulte todo lo saludable y efectiva que se necesita.

Sólo un 15% de los encuestados, es decir, 74 personas, realizan esa actividad de 1 a 3 días por semana, que realmente tampoco es un mal promedio de tiempo invertido en realizar una actividad física.

Este dato se acerca a la nueva realidad social en cuanto a la actividad física que las personas empiezan a desarrollar en sus vidas cotidianas. De manera, que si el principal problema que se pone como excusa para no poder realizar algún ejercicio físico o deporte cotidianamente, es la falta de tiempo, el poder hacer alguna actividad física en las acciones diarias como el ir al trabajo o limpiar la casa, se convierte en un hábito saludable que se puede realizar diariamente o casi diariamente.

Resultados de la pregunta n°4 por sexo:

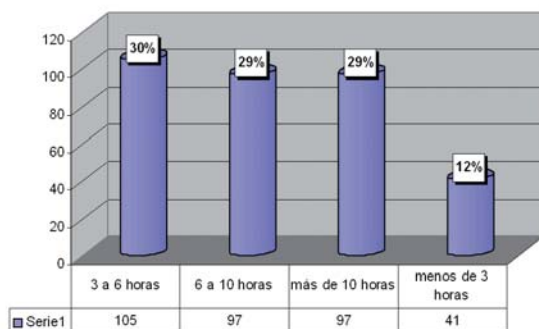


Los datos son claros, no hay evidencias notables, ni tan siquiera leves, entre el tiempo que invierte una mujer o un hombre en realizar su actividad física cotidiana.

Si bien la pregunta anterior reflejaba un dato fiable sobre el tiempo que los encuestados dedicaban a realizar la actividad física, se pretendió ir más allá, y preguntar, no sólo los días que dedicaban, sino las horas que invertían.

Es decir, porque una persona dedicara más días a realizar una actividad física no debía significar que invirtiera más tiempo que otra que la realizara en menos días, pero con un mayor número de horas. Así se preguntó cuánto tiempo semanal, en horas y minutos, dedicaban a realizar la actividad física. El siguiente gráfico muestra los resultados:

Pregunta nº5: ¿Cuánto tiempo semanal dedica a esas actividades?



Aquí se pudo comprobar cómo el dato obtenido en la pregunta nº4 se ratificaba al señalar las horas semanales elegidas. En la anterior pregunta un 45% de personas encuestadas contestaron que realizaban diariamente una actividad física. Considerando que para que ésta sea mínimamente saludable debe tener una duración mínima de 30 minutos, las horas semanales que deberían salir mayoritariamente son de 210 minutos, es decir, de tres horas y media. Las conclusiones reflejan que el 30% de los encuestados realizan una media de 3 a 6 horas semanales.

Quizás los datos que más puedan llamar la atención del siguiente gráfico es, por un lado, que un 29% de los encuestados realizan semanalmente su actividad física en una media de 6 a 10 horas semanales. Si se considera que la actividad la realizan diariamente, se traduce en una media de 70 minutos diarios de actividad física.

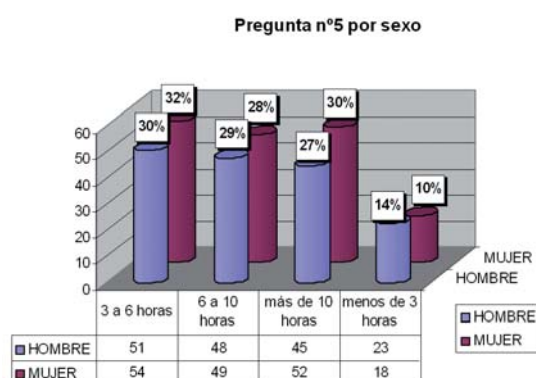
Por otro lado, el 29% de los encuestados dedican más de 10 horas semanales en realizar dicha actividad, es decir, unos

85 minutos diarios.

Sumando los dos datos, cerca de un 60% de los encuestados, es decir, un total de 194 personas, realizan una actividad física diaria de más del doble del tiempo mínimo que está estimado como saludable.

La última opción elegida también muestra un dato alentador, y es que sólo el 12% de los encuestados, 41 personas, realizan menos de 3 horas semanales de actividad física.

Datos de la pregunta nº 5 por sexo:



Los datos, en general, no difieren de los datos totales. Quizás los dos valores en los que se pueden encontrar algunas diferencias algo reseñables, aunque mínimamente, se refieren a la opción “Más de 10

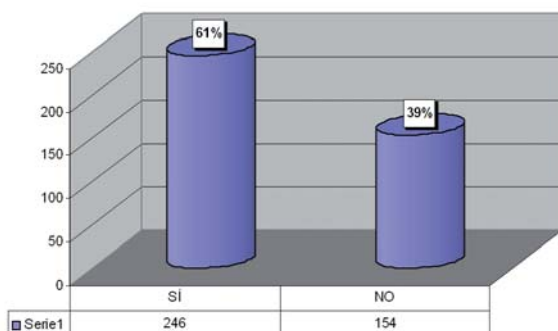
horas” y “Menos de 3 horas”.

En la primera opción, son las mujeres las que superan por un 3% a los hombres, que traducido en número de personas, son 45 hombres y 52 mujeres. En la segunda opción son los hombres los que superan en un 4% a las mujeres, siendo 18 mujeres y 23 hombres. Es decir, que en la muestra tomada como referencia de 400 personas, hay más mujeres que realizan una actividad física durante más de 10 horas semanales, y a su vez, hay menos mujeres que realicen una actividad física de menos de tres horas semanales.

Los resultados en este sentido no son muy diferentes, por lo que no se puede afirmar con exactitud que haya unas diferencias considerables entre los dos sexos en cuanto a la cuestión del número de horas semanales dedicadas a la actividad física.

En la pregunta nº 6 se pretendía concretar el tiempo dedicado a realizar una actividad física en concreto, como caminar y/o montar en bicicleta para los desplazamientos. Los resultados obtenidos son:

Pregunta n°6: ¿Camina o usa la bicicleta al menos 30 minutos al día para sus desplazamientos?



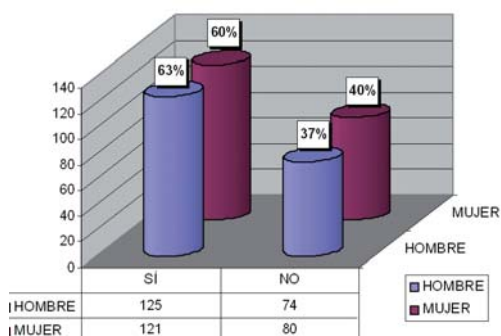
El dato que se desprende del siguiente gráfico viene a afirmar todos los datos que se están desgranando. Confirma la actividad física mayoritaria de los encuestados, es decir, servirse del caminar y también, en este caso, de montar en bicicleta, para los desplazamientos diarios.

No caminan, pasean o montan en bicicleta, como hábito de deporte en su tiempo libre, sino que utilizan esta actividad para los desplazamientos cotidianos a sus puestos de trabajo, recoger a los hijos/as, etc.

Este dato es clave para entender el nuevo concepto de hábitos saludables que la población andaluza está poniendo en práctica en su vida diaria.

Resultados a la pregunta n° 6 por sexo:

Pregunta n°6 por sexo



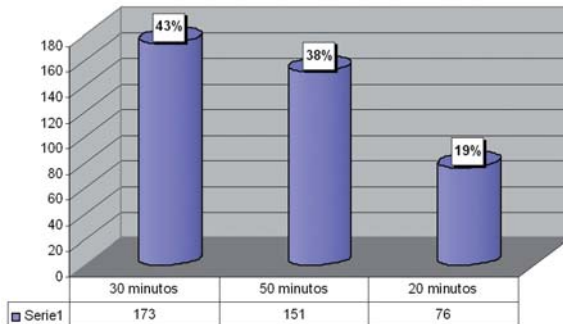
El resultado es casi idéntico al obtenido de la población global. Sólo aparece una leve diferencia de un 3%, que deja entrever que los hombres suelen utilizar más el caminar o el uso de bicicleta en sus desplazamientos diarios.

Aunque por lo demás no hay datos que evidencien mayores divergencias. Tras conocer estos resultados se quiso comprobar si las personas encuestadas conocían a ciencia cierta cuánto tiempo debe durar, como mínimo, una actividad física para ser considerada como beneficiosa. En la página siguiente se reflejan las conclusiones:

La mayoría de los encuestados contestaron acertadamente, al elegir la opción 30 minutos, con un 43% de los encuestados (173



Pregunta n°7: ¿Cuál cree que debe ser la duración mínima de una actividad física beneficiosa?

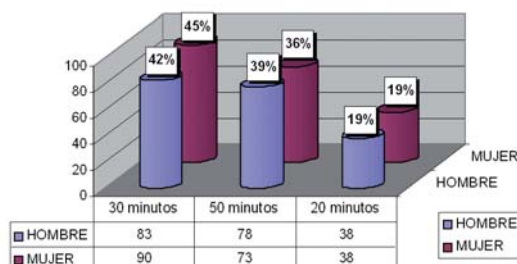


personas). La segunda opción más elegida, con un 38% de los encuestados, fue 50 minutos, que si bien no es la opción correcta, se puede considerar más idónea que la última opción que rezaba en 20 minutos de duración, como vemos la menos seleccionada, con un 19% de los encuestados (76 personas).

Estaba claro que el concepto sobre el tiempo mínimo a dedicar a la actividad física diaria era conocido por la mayoría de los encuestados.

Resultados por sexo:

Pregunta n°7 por sexo



Sigue la tónica de la pregunta general, siendo la opción más seleccionada los 30 minutos de duración, seguido de los 50 minutos y por último los 20 minutos.

Sólo se aprecia una pequeña diferencia, que hace que un 3% más de los hombres elijan la opción de 50 minutos de duración. Por lo demás, el gráfico no refleja contrastes apreciables a señalar en las conclusiones.

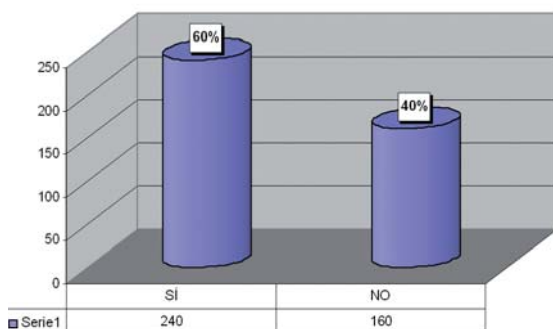
### BLOQUE 3: DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA O INTENSA

Dentro del tercer bloque se realizan una serie de preguntas que sirvieran de ayuda a la hora de recabar información sobre el tipo de actividad física que llevaban a cabo las personas encuestadas, diferenciando entre actividad física moderada y actividad física intensa.

A continuación se presenta el gráfico de las respuestas dadas a la cuestión:

¿Realiza tareas cotidianas que requieran un esfuerzo moderado?:

Pregunta n°8: ¿Realiza tareas cotidianas que requieran un esfuerzo moderado?



Observamos que un 60% de las personas encuestadas (240 en total) contestaron afirmativamente a la pregunta, frente a un 40% (160 en total) que eligieron la opción contraria.

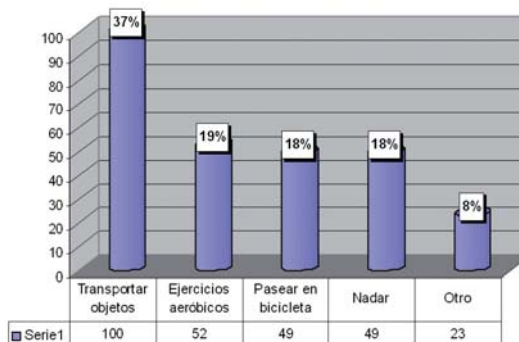
En la siguiente pregunta, no tuvimos duda que las respuestas fueron dadas con un grado de conocimiento alto de lo que se considera una actividad física moderada, ya que ésta era explicada con anterioridad a la respuesta, para evitar con ello, cualquier tipo de contaminación en la respuesta.

Dichos resultados coincide con el dato que surgió en la pregunta n°2 del cuestionario, sobre si realizaban o no algún tipo de actividad física, con un 70% de las respuestas afirmativas. Como podemos com-

probar el 60% de los encuestados contestan que sí realizan algún tipo de actividad física de grado medio.

Tras dicha pregunta dimos diferentes opciones para que esas 240 personas, en este caso, concretaran en qué consistía esa actividad física:

Pregunta n° 9: En caso afirmativo señale cuál o cuáles



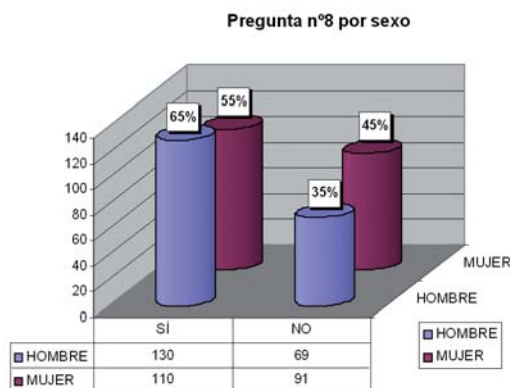
Éste es el primer gráfico en el cual encuentra un contraste importante con respecto a las diferentes respuestas dadas, puesto que la opción mayoritaria es transportar objetos, que aparece con un 37%, siendo un total de 100 personas, de las 240 personas que en la pregunta anterior contestaron que sí realizaban alguna actividad física moderada.

El dato del 37% se dispara con respecto al dato que apa-

rece en segundo lugar, ya que éste es seleccionado por un 19% de los encuestados, con un total de 52 personas. Dicha respuesta seleccionada, versaba bajo el epígrafe ejercicios aeróbicos. La tercera y la cuarta opción, pasear en bicicleta y nadar, van a la saga de la segunda opción con un 18% de las respuestas cada una. La última opción otro, de la misma manera que en la pregunta nº3 las personas encuestadas contestaron con algún tipo de actividad física como andar o pasear.

Del siguiente gráfico se puede discernir que la mayoría de los encuestados realizan cotidianamente una actividad física moderada, que incluso podría catalogarse de leve.

Datos por sexo:

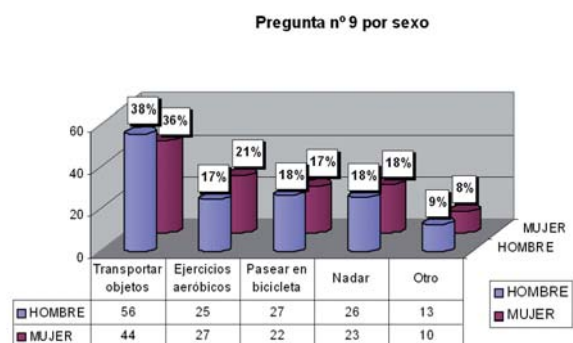


Los datos que reflejan el presente gráfico representan una diferencia reseñable entre los hábitos de actividad física moderada entre hombres y mujeres.

Un 10% más de hombres realizan una actividad física moderada. En número de personas serían 130 hombres frente a 110 mujeres, del total de 240 personas que contestaron afirmativamente a la pregunta.

De esta pregunta se puede desprender el dato de que los hombres consideran que cotidianamente realizan una mayor actividad física, de carácter moderado, frente a un 10% menos de mujeres que consideran que realizan menos actividad física moderada en su vida diaria.

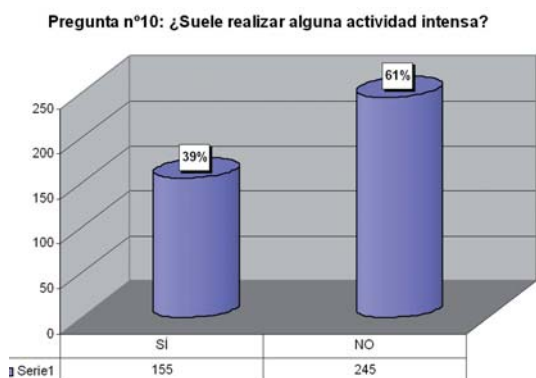
Tipo de actividad física moderada por sexo:



Al igual que en el gráfico general, la actividad transportar objetos es la más seleccionada, en este caso, tanto por hombres como por mujeres, aunque aquí es donde la diferencia es clara, puesto que 56 hombres eligen esta opción, frente a 44 mujeres que también la seleccionan.

Todas los demás opciones son elegidas mayoritariamente por hombres, aunque con muy poca diferencia, excepto la opción ejercicios aeróbicos que es elegida por más mujeres, aunque de la misma manera, un número muy insignificante para considerarlo una diferencia evidenciable.

Del siguiente gráfico se desprende que hombres y mujeres realizan un tipo de actividad física moderada muy parecida, a la luz de los datos reflejados en el mismo. Resultados obtenidos en cuanto al tipo de actividad intensa de los preguntados:

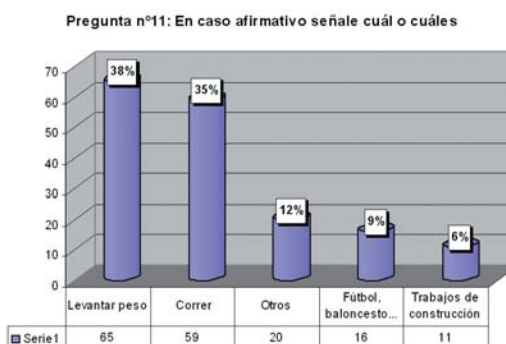


El gráfico, en este caso, es arrollador en cuanto al número de personas que no realizan actividades físicas intensas.

Actividades, que al igual que las actividades físicas moderadas, fueron explicadas con anterioridad para el buen entendimiento de la pregunta en cuestión.

El 61% de las personas encuestadas (245 en total), contestaron negativamente ante la respuesta de si realizaban algún tipo de actividad intensa, frente al 39% que contestaron afirmativamente, con un total de 155 personas.

A continuación se señalan cuáles son concretamente las actividades intensas que sí realizan un 39% de los encuestados:



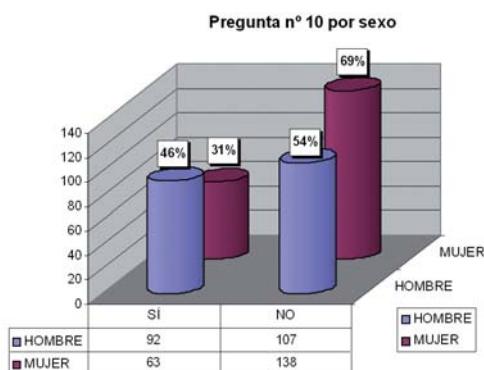
Aparecen dos opciones como prioritarias: levantar peso y correr, con un 38% y un 35%

respectivamente.

Les siguen otras tres opciones, mucho menos seleccionadas, con un 12%, un 9% y un 6%, respectivamente, que son: otros, fútbol / baloncesto, trabajos de construcción. La opción otros encuadra, según las respuestas de los encuestados, principalmente deportes como natación o ejercicios en gimnasio.

La gran mayoría de los encuestados no realizan una actividad física intensa, al menos de manera cotidiana, y los que la hacen, principalmente levantan peso y/o corren.

Análisis de la pregunta por sexo:



Se encuentra una diferencia importante en la primera cuestión que versaba sobre contestar sí o no en la realización de

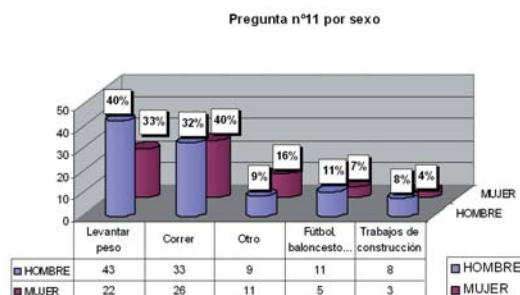
algún tipo de actividad física intensa.

En cuanto a la opción del sí, es decir, aquellas personas que sí realizan alguna actividad intensa, los hombres representan un total del 46%, frente al 31% de las mujeres que la eligen. En número de personas, 92 hombres, frente a 63 mujeres.

El dato con mayor contraste es la opción del no, es decir, que un 54% de los hombres encuestados (107 en total), responden negativamente ante la pregunta, frente al 69% de las mujeres (138 en total).

El presente gráfico muestra cómo la actividad física intensa es parcela mayoritariamente de hombres, cosa que no sucedía en el gráfico de la actividad física moderada, donde los datos estaban más equiparados por sexo.

Tipo de actividad física intensa que realizan los diferentes sexos:



El dato donde se encuentra una mayor diferencia es en la opción primera: levantar peso. El 40% de los hombres encuestados levantan peso en su vida cotidiana (43 hombres), frente a un 33% de mujeres (22 en total).

En el resto de opciones la diferencia no es tan notable, aunque predomina el sexo masculino como el que más trabajo físico intenso realiza. Sólo la opción otro aparece con una ligera diferencia por parte del sector femenino, debido a la elección en esta opción por referirse a ejercicios realizados en el gimnasio.

#### BLOQUE 4: BENEFICIOS DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

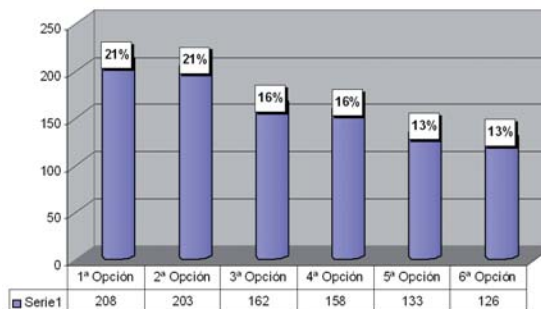
Llegados a este punto había que conocer, ya no sólo datos concretos sobre la actividad física puesta en práctica por los encuestados, sino el conocimiento que éstos tenían sobre los beneficios que ésta podría o no reportarles.

La pregunta nº 12 versaba sobre los beneficios que podría reportarle una actividad física

cotidiana donde se dieron seis:

- Opción 1: disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Opción 2: tener menos riesgo de sufrir sobrepeso.
- Opción 3: mejorar la fuerza y resistencia muscular y ósea.
- Opción 4: conciliar mejor el sueño.
- Opción 5: aumentar el optimismo y el entusiasmo.
- Opción 6: aumentar la esperanza y calidad de vida.

Pregunta nº 12: ¿Qué beneficios puede reportarle el realizar una actividad física cotidiana?



La opción mayoritariamente seleccionada fue, disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares junto con la opción, tener menos riesgo de sufrir sobrepeso, en ambos casos con un 21%, atendiendo a 208 y 203 personas respectivamente.

Mayoritariamente señalaron que la actividad física evita sufrir infartos y que estés gordo.

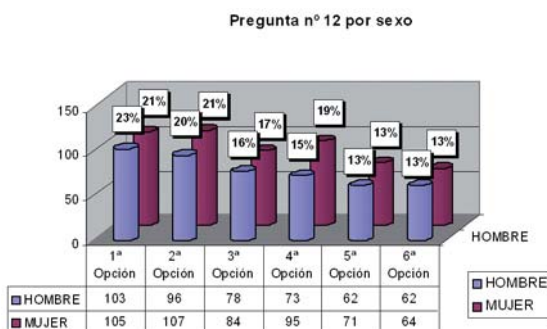
A continuación, las opciones seleccionadas fueron las de mejorar la fuerza y resistencia muscular y ósea así como conciliar el sueño, con un 16% de las personas encuestadas.

Por último, aparecen las opciones aumentar el optimismo y entusiasmo y aumentar la esperanza de vida, con un 13% de los encuestados, cada una.

El resultado desprende que los beneficios más elegidos por las personas encuestadas son aquellos que representan beneficios físicos, entendiendo estos en su doble vertiente: Salud y Estética.

En la tabla intermedia y últimos puestos encontramos los beneficios psíquicos, elegidos en comparación con el porcentaje que representan los beneficios físicos, por un número muy inferior.

Datos por sexo:



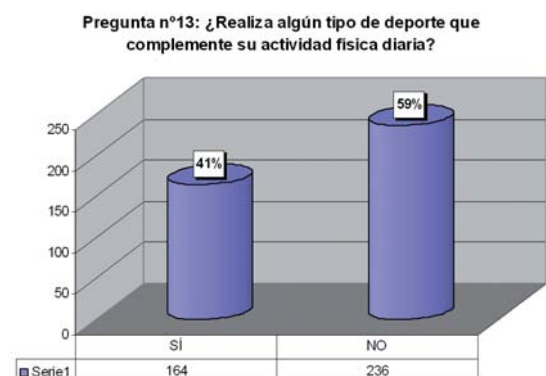
Las diferencias no son importantes. Sólo aparece una pequeña diferencia algo mayor en la 4ª Opción, representada por conciliar mejor el sueño, que es elegida por un 4% más de mujeres que de hombres.

En las demás opciones los datos son iguales casi en su totalidad.

### BLOQUE 5: LA EJECUCIÓN O NO DE DEPORTE COMPLEMENTANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

El siguiente bloque trata de recabar información sobre la puesta en práctica, de manera complementaria con la actividad física, de algún tipo de deporte por parte de los encuestados.

Los resultados obtenidos los reflejan en el siguiente gráfico:

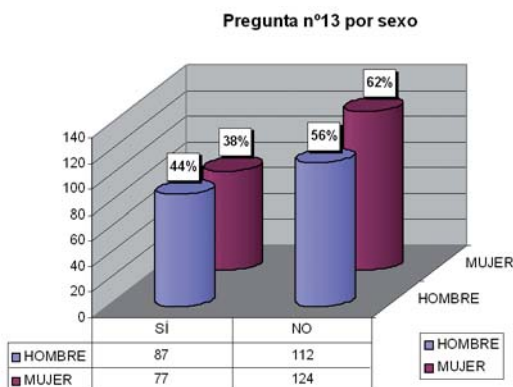


La respuesta plantea un panorama igualitario, en cuanto al número de respuestas afirmativas y negativas a la pregunta en cuestión.

El 49% de los encuestados sí realizan algún deporte complementando la actividad física diaria, frente a un 59% que no realiza ningún deporte.

Aunque hay una diferencia del 18%, se puede quizás dilucidar una equivalencia en la realización o no de un deporte complementario por parte de la población encuestada.

Datos por sexo:



El gráfico muestra cómo el 44% de los hombres encuestados sí realizan un deporte complementario a la actividad física, frente al 38% de mujeres que también eligen la respuesta afirmativa. En número

de personas, se trata de 87 hombres frente a 77 mujeres encuestadas. El dato se confirma al seleccionar la opción del no.

En la muestra tomada como grupo objeto del sondeo, los hombres realizan más deportes que las mujeres, por lo menos, un 6% más de los encuestados. Un porcentaje que, aunque no puede considerarse muy elevado, sí muestra, al hilo de los resultados que estamos obteniendo en el presente estudio, donde la paridad en la mayoría de las preguntas es palpable, una diferencia a tener en cuenta en los hábitos deportivos por el sexo de las personas encuestadas.

Deportes que se realizan para complementar esa actividad física:

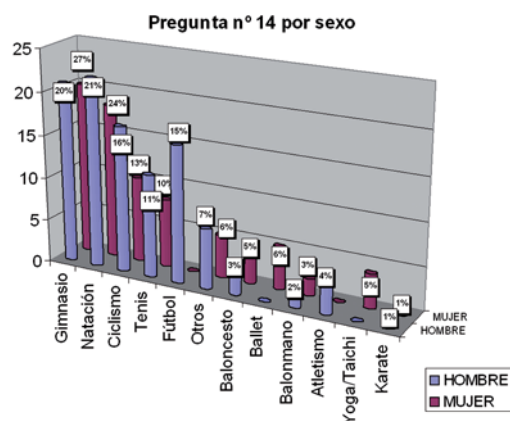




Los dos deportes mayoritarios que se aprecian en el gráfico, con un 22% de las respuestas, cada uno de ellos son: gimnasio y natación. Los siguientes deportes que aparecen en el tercer y cuarto lugar con un 15% y un 11% respectivamente son: ciclismo y tenis.

La lista continua con fútbol (9%), baloncesto (4%), ballet (3%), balonmano (2%), atletismo (2%), yoga (2%), taichi (2%) y karate (1%). La opción otro fue contestada por un 7% de los encuestados y los deportes que reflejaron fueron: padel, equitación, capoeira, surf, percusión africana.

Respuestas por sexo:



El deporte donde se encuentra un mayor contraste es el fútbol, no tanto por el número de hombres que lo eligen, un 15%,

que atiende a 16 hombres, sino porque no hay ninguna mujer que lo elija.

En el caso de la opción de gimnasio y natación, aunque hay cierta divergencia, ésta no es considerada relativa para que haya una gran diferencia, ya que ambas, aunque con ligeras diferencias, son las opciones prioritarias de los dos sexos.

Otros deportes donde aparece que ninguna persona de un determinado sexo ha seleccionado la opción correspondientes son: ballet, elegido por un 6% de mujeres (5 en total), frente a ninguna elección por parte de los hombres; atletismo, elegido por un 4% de los hombres (4 en total), frente a ninguna mujer; Yoga / Taichi, elegido por un 5% de las mujeres (4 en total), frente a ninguna elección de dicho deporte por parte de los hombres.

Este gráfico muestra que sigue habiendo deportes mayoritariamente femeninos al igual que masculinos, aunque también se ve cómo la mayoría de

ellos encuentra una igualdad palpable, y sobre todo una igualdad en el tipo de deporte elegido para practicar mayoritariamente, tanto por hombres como mujeres: gimnasio y natación.

## BLOQUE 6: INCONVENIENTES A LA HORA DE REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

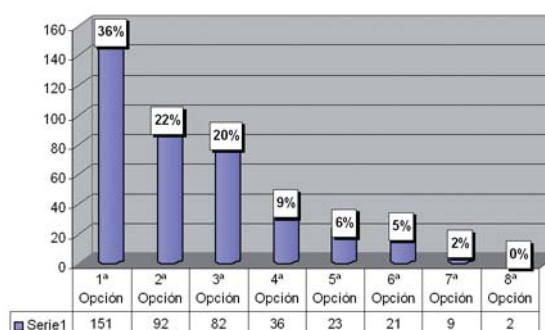
El penúltimo bloque de preguntas planteadas a las personas encuestadas, trataba sobre aquellos inconvenientes / excusas que las personas tenían a la hora de realizar algún tipo de actividad física de manera cotidiana.

- Opción 1: no tengo tiempo.
- Opción 2: me da pereza.
- Opción 3: estoy cansado/a.
- Opción 4: tengo demasiada edad para hacer ejercicio.
- Opción 5: por obligaciones familiares.
- Opción 6: tengo un problema de salud.
- Opción 7: no me siento bien con mi cuerpo a la hora de realizar ejercicio físico.
- Opción 8: no considero que la actividad física me

aporte beneficios.

El resultado de la pregunta lo reflejamos en el siguiente gráfico:

Pregunta nº 15: ¿Qué inconvenientes encuentra a la hora de realizar una mayor actividad física?



La opción más elegida, con un 36% de los encuestados, es decir, un total de 151 personas en total, señala: no tener tiempo el principal inconveniente a la hora de realizar una actividad física. Este inconveniente es el que más contrasta, ya que incluso saca bastante ventaja en relación a la segunda opción más elegida, me da pereza, con un 22% y un total de 92 personas, así como la tercera opción, estoy cansado/a, que va a la saga de la segunda en cuanto a porcentaje con un 20% y un total de 82 personas.

El resto de opciones son elegidas en un porcentaje bajo, aunque sí es verdad que con sólo aparecer, esto representa que la persona encuestada la ve como un inconveniente para no poder realizar alguna actividad física.

Dichas opciones, por orden de elección, son: tengo demasiada edad para hacer ejercicio, con un 9% de las respuestas. Es cierto que este inconveniente lo pusieron, en su totalidad, aquellas personas de más de 55 años.

La quinta y sexta opción, con un 6% y un 5% respectivamente son: por obligaciones familiares y tengo un problema de salud, no suponen un porcentaje significativo a la hora de tener el inconveniente como un factor relevante, por lo que la falta de tiempo que se señala como principal motivo no viene generada, según los datos, por las obligaciones familiares, entendiéndose, entonces, que se origina por otro tipo de obligaciones, como, por ejemplo, las profesionales.

Las dos últimas

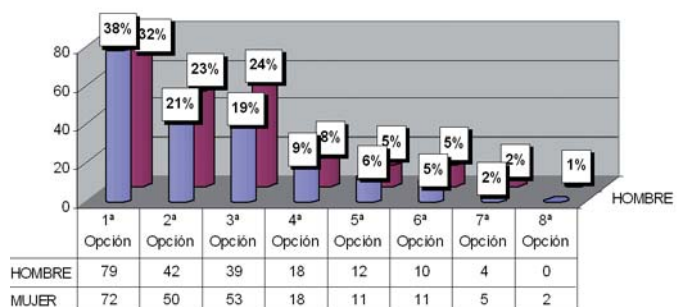
opciones, con un 2% y un 0%, aunque este valor está representado por dos respuestas solamente, y que se encuadran en los epígrafes: no me siento bien con mi cuerpo a la hora de realizar ejercicio físico y no considero que la actividad física me aporte beneficios respectivamente, son las menos elegidas y el porcentaje que se les otorga es meramente anecdótico.

Se puede deducir que la mayoría de los encuestados no tienen tiempo para realizar actividad física por obligaciones profesionales, principalmente, y que a la hora de realizarla tienen pereza para practicarla. Dicha opción demuestra que precisamente esa pereza en realizar una actividad física la da, la no práctica de la actividad.

Inconvenientes por sexo:

Las dos primeras opciones:

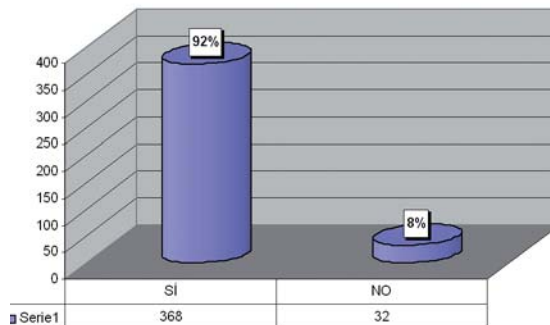
Pregunta nº15 por sexo



no tengo tiempo y me da pereza, aunque con pequeñas diferencias entre los sexos, tampoco son muy divergentes con los resultados totales vistos anteriormente. En la opción número tres “Estar cansado”, es donde se encuentra una primera diferencia palpable, de un 5% más de mujeres que encuentran como inconvenientes el estar cansadas, en número totales, son 39 hombres frente a 53 mujeres. Es un dato que refleja que el sector femenino de la muestra tomada se siente en su vida diaria más cansada para realizar una actividad física, aunque puedan ver que ésta le aporta beneficios. El resto de las opciones representan, de nuevo, una gran igualdad. Las dos personas que seleccionan la última opción que hace referencia a que la actividad física no aporta ningún beneficio, son de sexo femenino.

En el presente bloque se encuadra una segunda pregunta, en relación a los inconvenientes a la hora de realizar actividad física, que rezaba así: ¿Tendría apoyo familiar si quisiera realizar alguna actividad física?

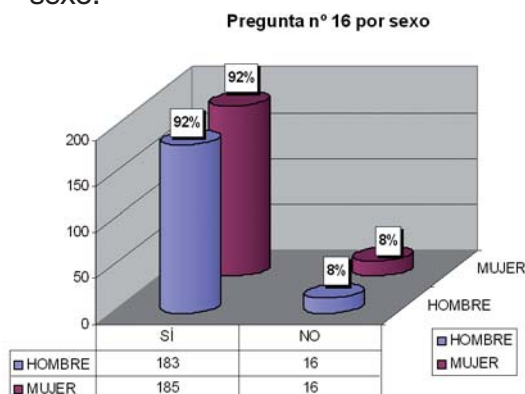
Pregunta n° 16: ¿Tendría apoyo familiar si quisiera realizar una actividad física?



Los resultados son apabullantes, la pregunta con la respuesta más clara y mayoritaria de todas las realizadas en el sondeo.

Sólo un 8% de las personas encuestadas, reflejando un total de 32 encuestados, responden que sus familias no les apoyarían a la hora de realizar algún tipo de actividad física. Por el contrario, el 92% de los encuestados, con un total de 368 personas, contestan de manera afirmativa ante el apoyo familiar.

En cuanto a los resultados por sexo:



En todo el sondeo no hay un gráfico de los que muestran las diferencias y/o similitudes por sexo que sea, por un lado tan afín, o mejor dicho, tan igual, al gráfico general como entre los dos sexos.

Se evidencia, pues, que tanto el 92% de mujeres como de hombres tendrían apoyo familiar a la hora de realizar actividad física, y que por tanto, el 8%, tanto de hombres como mujeres no lo tendrían.

Por lo que esta cuestión no está influenciada por pertenecer a un sexo o a otro.

## BLOQUE 7: TIEMPO PERDIDO EN PRÁCTICAS SEDENTARIAS

Por último, pero no por ello menos importante, se ha querido obtener información sobre las prácticas sedentarias de las personas encuestadas, principalmente para comprobar los datos de la otra cara de la moneda.

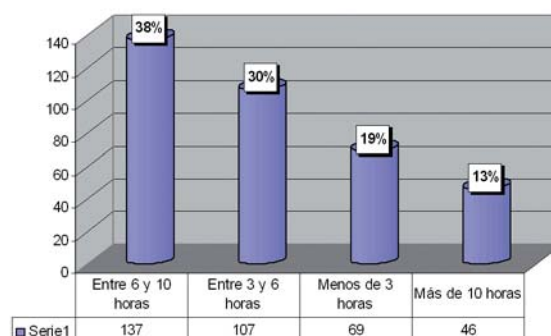
Si los datos muestran un porcentaje sobre la actividad física de la muestra encuestada, los datos sobre el grado de sedentarismo de las mismas, debe ser un reflejo de

dichos datos.

Para que las personas encuestadas tuvieran una información más clara de lo que le estaban preguntando sobre sus hábitos sedentarios, antes de la pregunta en cuestión, se le informó exactamente de lo que se considera tiempo sedentario en un día normal.

Así la explicación que se les dio a los encuestados antes de que procedieran a contestar fue: “se refiere al tiempo que suele pasar sentado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, o viendo la televisión, pero no se incluye el tiempo que pasa durmiendo”.

Pregunta n° 17: ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día normal?



Los datos reflejan cómo la respuesta con mayor porcentaje es la que recoge como tiempo de sedentarismo diario entre 6 y 10 horas, con un 38% de los encuestados (137 personas), seguida, de cerca, por la opción entre 3 y 6 horas, con un 30% de los encuestados, que se traducen en 107 personas.

La opción elegida en tercer lugar, menos de 3 horas, contrasta con las dos primeras opciones, ya que es elegida por un 19%, es decir, 69 personas.

Por último, 46 personas, es decir, el 13% de las personas encuestadas, contestan que permanecen sentado y/o recostado más de 10 horas al día.

### **¿Qué se puede deducir de estos datos?**

Si bien, los primeros datos sobre la población de muestra descubrirían una población mayoritariamente activa, estos otros difieren algo con el gráfico que muestra el tiempo sedentario diario de las personas encuestadas.

La opción mayoritaria elegi-

da es aquella que muestra que una persona durante todo un día permanece entre 6 y 10 horas sentado o recostado. Esta opción sólo la podríamos entender, aunque nunca en toda su extensión, si las personas que la seleccionaron, a causa de su trabajo puedan estar entre 5 y 8 horas sentadas, pero aún así este apunte demuestra que un gran porcentaje de las personas de la muestra son sedentarias en un número importante de horas al día.

La segunda opción, elegida por un gran número de personas (107), no es halagüeña, ya que elegir entre 3 y 6 horas al día con prácticas sedentarias, podríamos considerar que sigue siendo excesivo para una buena salud de la población.

Tampoco el número de personas que están más de 10 horas sentadas o recostadas al cabo del día lo podemos considerar mínimo, aunque sea la última opción elegida. Un total del 13% de los encuestados tienen un sedentarismo exacerbado con casi la mitad de las horas del día

sedentarios, quitando, las horas que se está durmiendo.

Por todo lo explicado, se puede deducir que, aunque es cierto que los datos obtenidos, en general, sobre los hábitos de actividad física son positivos, también hay que señalar que los hábitos sedentarios son claros en la muestra de la cual se han obtenido las respuestas.

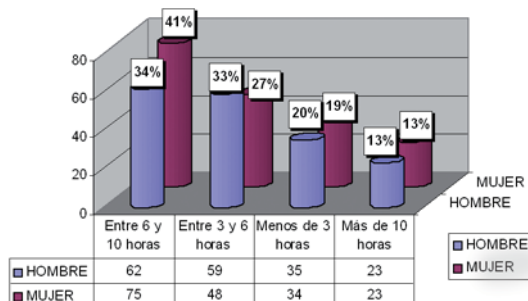
La misma pregunta por sexo:

Se evidencian dos diferencias palpables. Por un lado, hay más mujeres que permanecen sedentarias entre 6 y 10 horas al día. Esto se traduce en un total de 75 mujeres, frente a 62 hombres. Por otra parte, hay más hombres sedentarios entre 3 y 6 horas al día. Esto se traduce en un total de 59 hombres frente a 48 mujeres.

Los datos, entonces, muestran que los hombres, con una leve diferencia del 5%-6%, son menos sedentarios en horas al día que las mujeres.

Las dos opciones siguientes son muy parecidas en cuanto a las respuestas dadas, entre hombres y mujeres y con respecto al gráfico general.

Pregunta n°17 por sexo



# Conclusiones

Se pueden aventurar una serie de conclusiones obtenidas de la muestra de población encuestada, que se detallan en una tabla de Fuerzas y

Debilidades, para servir de punto de partida en posibles actuaciones en en materia de salud de la población andaluza.

<b>FUERZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
70% se considera activo físicamente	30% no se considera activo físicamente
76% realiza una actividad física diaria	24% no realiza ninguna actividad física de manera cotidiana
61% realiza una actividad física diaria para sus desplazamientos	39% no camina o monta en bicicleta en sus desplazamientos
85% realizan su actividad física por un tiempo idóneo para que sea saludable	15% realizan su actividad física por un tiempo muy inferior al recomendado
Casi el 100% de los encuestados reconocen los beneficios que aporta una actividad física cotidiana	50% tienen mayor preocupación por los beneficios físicos y estéticos de la actividad física
Conocimiento claro sobre el tiempo mínimo de duración de una actividad física saludable	25-30% reconocen los beneficios psicológicos y sociales de la actividad física
41% practican un deporte que complemente la actividad física	59% no practican un deporte que complemente la actividad física
30% tienen unos niveles sedentarios mínimos	Más de un 30% tienen niveles sedentarios superiores a los recomendados
98% de las personas encuestadas tendrían apoyo familiar al realizar una actividad física	No tener tiempo y tener pereza son los principales inconvenientes a la hora de no realizar una actividad física
Existe una tendencia a la paridad entre sexos en lo que se refiere a los hábitos sobre actividad física	



# Informe de resultados

## FICHA TÉCNICA DEL SONDEO DE INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

<b>TÍTULO DE LA ENCUESTA</b>	Encuesta sobre Actividad Física
Número de preguntas	17
Número de encuestas	400
Número de hombres encuestados	199
Número de mujeres encuestadas	201
G	Asociaciones Sociales (Amas de Casa, Mujeres, Vecinos) Asociaciones de Empresarios Casas de la Cultura Centros Cívicos Centros de Educación Permanente Centros de Día Universidades y Facultades Locales propios de la Federación
Encuestas por provincias	







# 2010



Consumidores en Acción

Oficinas centrales:  
Bécquer 25 A, 41002 Sevilla

Administración:  
954 902 365

Gabinete de Comunicación:  
954 900 078

Fax:  
954 387 852

Correo-e:  
facua@facua.org

[andalucia.facua.org](http://andalucia.facua.org)



Publicación impresa en papel ecológico

Proyecto subvencionado por

