

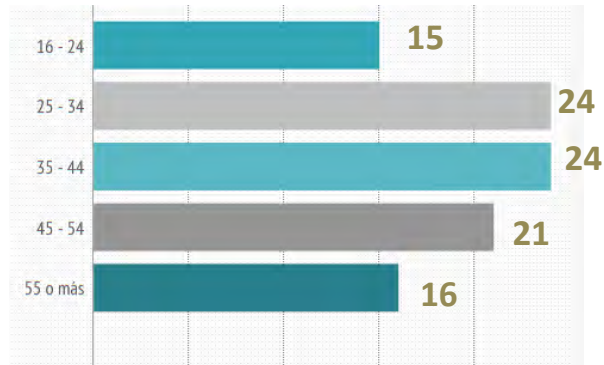
Estudio sobre hábitos de vida de los españoles

DATOS PRINCIPALES QUE APORTA EL ESTUDIO:

- Los españoles pasamos una media de 7,4 horas al día sentados o tumbados, sin contar las horas de sueño
- Mientras que las personas mayores de 51 años pasan como media 6,55 horas sentadas o tumbadas, los menores de 25 años lo hacen, durante una hora y media más
- Más de la mitad de los españoles que están apuntados a un gimnasio, no van regularmente a él, principalmente, por falta de tiempo
- El 45% de los españoles se ha propuesto empezar a hacer ejercicio o ir al gimnasio. De ellos el 66 % lo ha conseguido
- Casi la mitad de los españoles no está conforme con su figura o su peso. El 16% de ellos acude al gimnasio de forma regular
- El 37% de los españoles se ha propuesto iniciar una dieta en algún momento de su vida
- El 13% de los españoles se ha propuesto iniciar una dieta antes del verano

Metodología y muestra

- N=1000 entrevistas*
- Muestra representativa a nivel nacional de individuos de 16-65 años:



Muestra

Datos en %

*Error: considerando un 95% de nivel de confianza., podemos asumir un error de E(1000) of $\pm 3,16$.

- Campo se realizó entre los días 31 de Octubre y el 4 de Noviembre.

- Ámbito geográfico:

Noroeste Cataluña y Baleares

Levante

Sur Andalucía

Centro

Noroeste

Norte Centro

Canarias

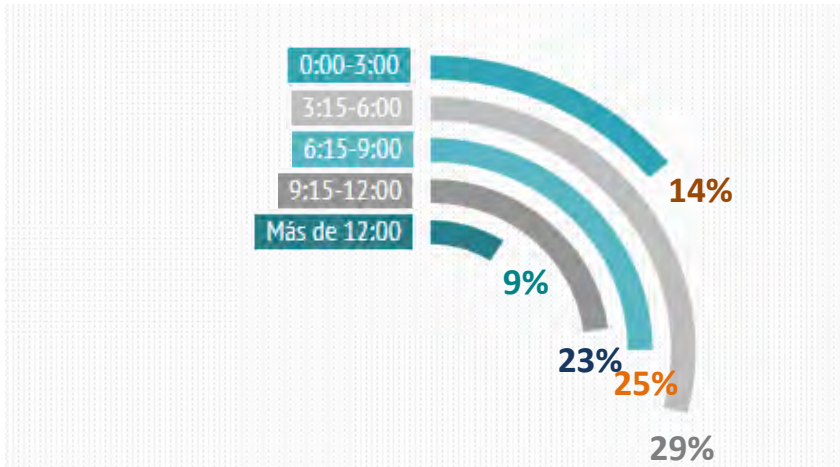
AM Barcelona

AM Madrid

Campo

Como media, los españoles pasamos 7,4 horas al día sentados o tumbados, además de las horas que permanecemos durmiendo

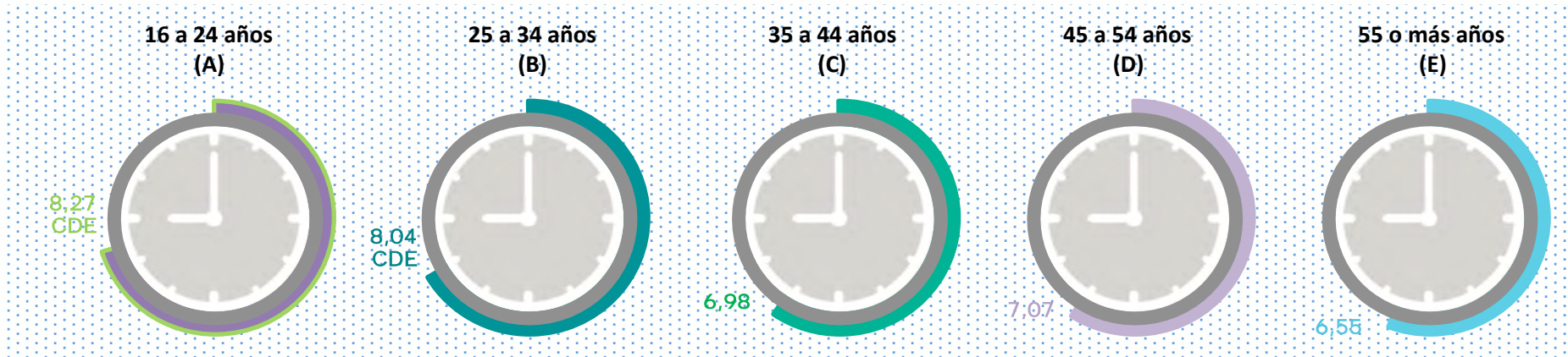
Horas/ día pasamos sentados o tumbados Base: Total muestra (n=1000)



Cuanto más joven, más horas sentado.

Cuando se analizan las horas que pasamos sentados o tumbados por las diferentes variables, sólo se observan diferencias según la **edad** de los individuos.

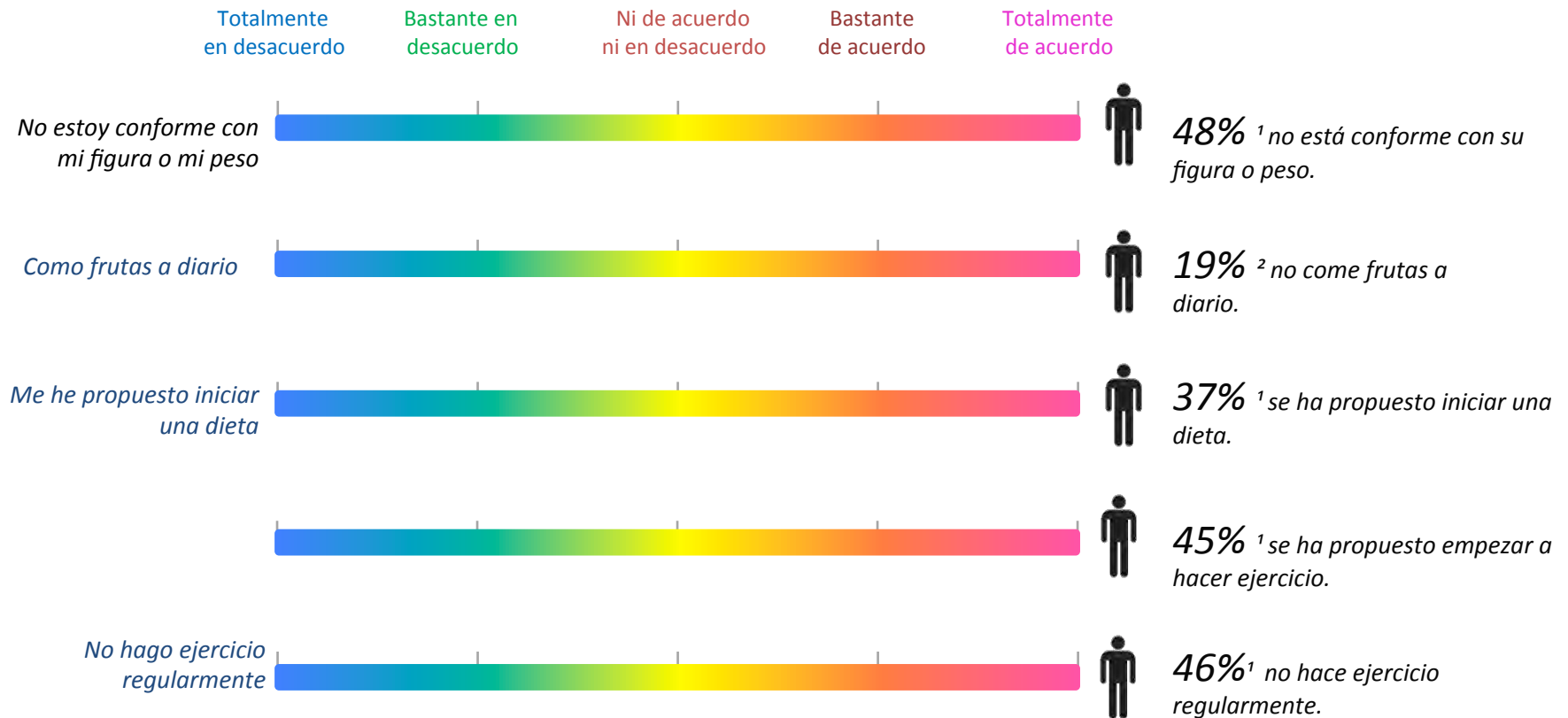
Mientras las personas mayores de 51 años pasan como media 6,55 horas sentado o tumbado, los menores de 25 años pasan una hora y media más (8,27 horas/ día).



¿Podría decirme como media cuántas horas **durante el día pasa sentado o tumbado**? Tenga en cuenta las horas que pasa sentado en el trabajo, o comiendo, viendo la tele, etc.*

Datos en % y medias Base: Total (1000)

La mitad de los individuos no están conformes con su figura o peso, un 37% se ha propuesto iniciar una dieta y un 45% empezar a hacer ejercicio



¹ Totalmente o Bastante de acuerdo

² Totalmente o Bastante en desacuerdo

A continuación vas a ver una serie de frases. Para cada una de ellas indica hasta qué punto te sientes identificado.

Para ello utiliza una escala del 1 al 5, donde el 1 significa que estás totalmente en desacuerdo y el 5 que estás totalmente de acuerdo.

Base: Total (n=1000) Datos en % y medias.

De cada 10 personas que se proponen iniciar una dieta o hacer deporte, 3 se lo han planteado como propósito de año nuevo.

37% ¹ que se ha propuesto iniciar una dieta lo ha hecho...



45% ¹ que se ha propuesto empezar a hacer deporte o ir al gimnasio lo ha hecho....

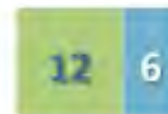
A finales de año/ como propósito de año nuevo



Antes del verano



Antes de acudir a un evento especial



En otros momentos



¹ Totalmente o Bastante de acuerdo

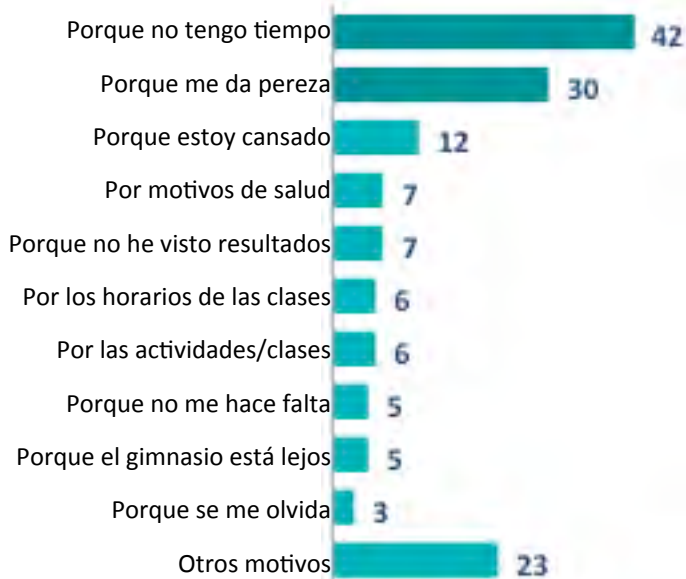
¿En qué momento o momentos te has propuesto

Base: Se han propuesto iniciar una dieta (n= 373) / Se han propuesto empezar a hacer deporte (n= 452)

Datos en %

Más la de la mitad de los que están apuntados el gimnasio no acude de forma regular porque....

No voy al gimnasio....



Es que me da pereza....

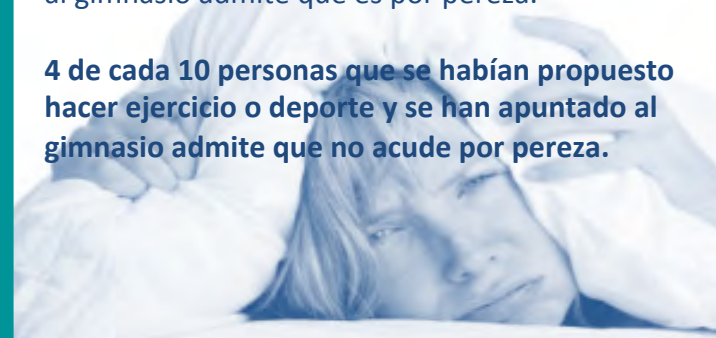
SEXO

Los hombres admiten en mayor proporción que les da pereza ir al gimnasio (36% vs el 24% de las mujeres).

EDAD

El 46% de los jóvenes (25 a 34 años) que no acuden al gimnasio admite que es por pereza.

4 de cada 10 personas que se habían propuesto hacer ejercicio o deporte y se han apuntado al gimnasio admite que no acude por pereza.



Problemas para combinar estudios y gimnasio y ansiedad por ver resultados....

...tienen mayor repercusión entre los más jóvenes (16 a 24 años). Un 22% dice que no va por los horarios de las clases, un 17% por las actividades que realizan y un 19% dice que no va porque tras haber ido no ha visto resultados. También hay un mayor número de “despistados”: un 11% dice que no va porque simplemente se le olvida.

Has dicho que a pesar de estar apuntado a un gimnasio no sueles ir. ¿ Por qué motivo o motivos no sueles ir al gimnasio?

Base: No acude al gimnasio regularmente (282)

Datos en %



El 26% de los individuos de 16 a 65 años no está conforme con su figura pero no hace ejercicio regularmente

El 28% de los individuos de 16 a 65 años no está conforme con su figura y se ha propuesto iniciar una dieta

El 27% de los individuos de 16 a 65 años no está conforme con su figura y se ha propuesto empezar a hacer deporte o ir al gimnasio



fitbit