

Un país en el sofá: El problema del sedentarismo en España

20 de noviembre de 2017



Índice

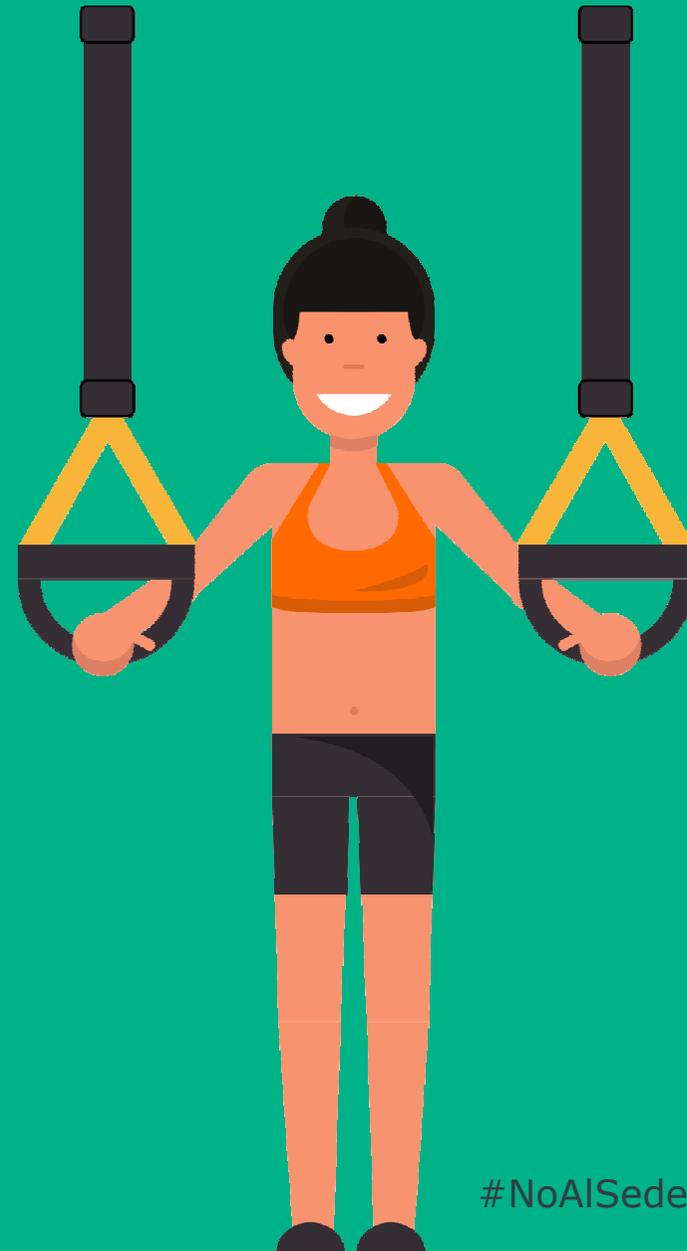
1. ¿Por qué este estudio?
2. Principales resultados
3. El sedentarismo: un problema moderno
4. Un país en el sofá: ¿somos sedentarios?
5. Perfiles de personas: los españoles y la actividad física
6. Percepción del problema: riesgos, culpables y soluciones
7. Conclusiones
8. Recomendaciones

01.

¿Por qué este estudio?

1.1 ¿Por qué este estudio?

- ✓ Porque hay un alto porcentaje de la población **sedentaria o poco activa, con sobrepeso**.
- ✓ Existe una importante **falta de concienciación** sobre los riesgos derivados de no practicar actividad física.
- ✓ Queremos analizar los **hábitos de los españoles y su opinión sobre ellos** para establecer posibles medidas para combatir el sedentarismo.



1.2 Metodología



1.700 entrevistas

a personas de entre **18 y 65 años**,
ponderadas por edad, sexo y territorio. MDK.
Margen de error: +/- 2,4% ~ 3,1%.



Para elaborar el estudio:

- Preponderancia de sedentarismo y obesidad.
- Percepción sobre la gravedad del sedentarismo.
- Prácticas de deportes.
- Percepción de estado de salud personal.
- Opinión sobre las medidas para combatir el sedentarismo.



Revisión del estado del arte:

Estudios sobre sedentarismo, obesidad, enfermedades de la sociedad española, prácticas deportivas

02.

Principales resultados

2. Principales resultados



17M

(57,5%) de españoles admiten ser sedentarios



7M

(34,5%) no hacen deporte nunca



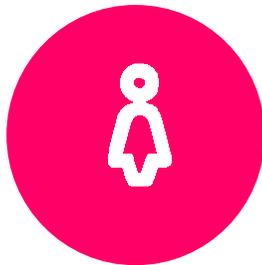
60%

tiene sobrepeso y a **3M** (9%) les sobran "20 kilos o más"



1/3 padres

admite que sus hijos no hacen suficiente ejercicio



Perfil:

Mujer (35-44 años) que no realiza deporte por las obligaciones laborales y familiares



80%

piensa que el sedentarismo no es especialmente peligroso



85%

creo que ponemos demasiadas excusas



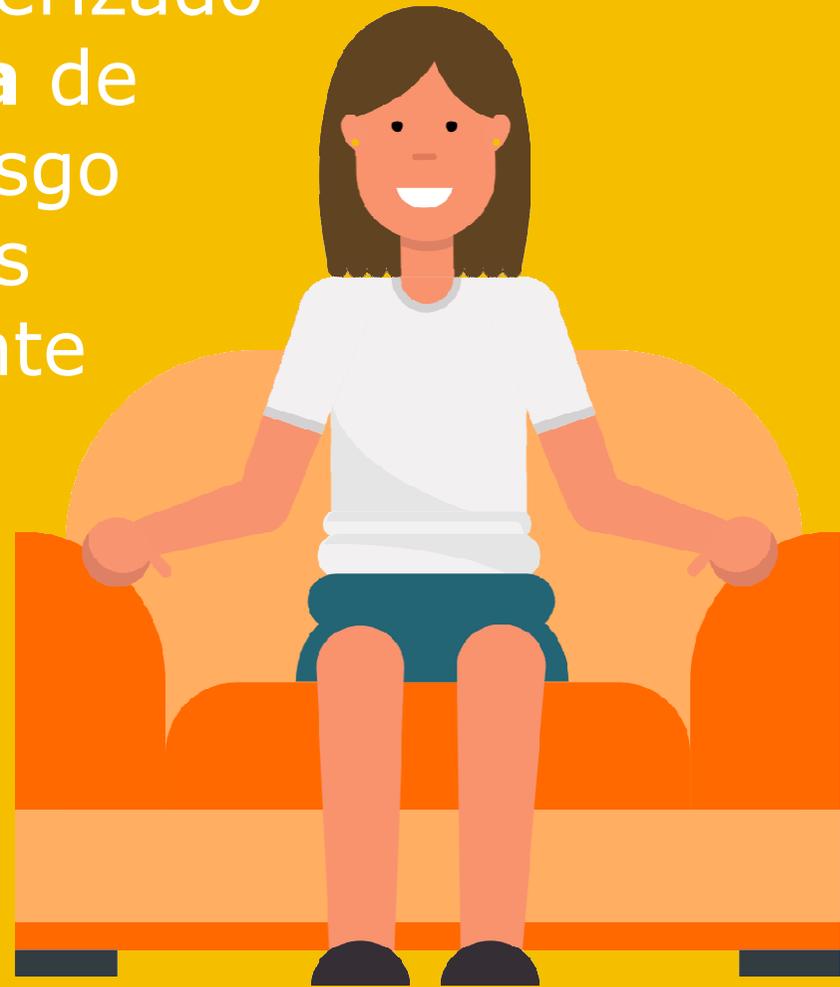
Se cree que la solución pasa por las **empresas**, los **medios** y las **medidas fiscales**

03.

El sedentarismo: Un problema moderno

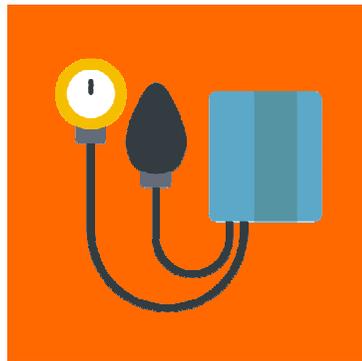
El sedentarismo es...

Un estilo de vida caracterizado por incluir **poco o nada** de **actividad física**, un rasgo propio de las sociedades desarrolladas y altamente tecnificadas.



3. El sedentarismo: un problema con consecuencias

Para la salud...



x4

Hipertensión,
diabetes o
depresión



+18%

Consumo
de medicamentos



+10%

Casos de cáncer de
mama

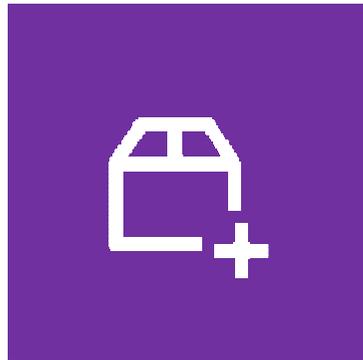


**7 años
menos**

de esperanza de
vida. Además,
causa el 10% de las
muertes en Europa

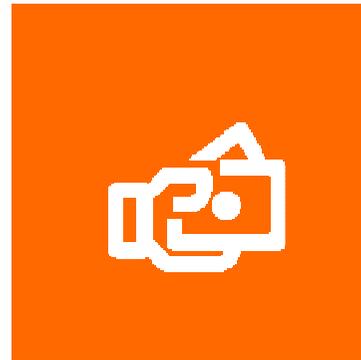
3. El sedentarismo: un problema con consecuencias

Para la sociedad...



16,6%

Tasa de obesidad
española ¹
(Francia: 12,9%)



**2.500M€
al año**

Gastos laborales
en España²



10%

Coste sanitario
en España²



#NoAlSedentarismo

1. Actividad física y prevalencia de patologías en la población española. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016).
2. Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar. IESE Business School/IRCO.

04.

¿Somos sedentarios en España?

¿Somos sedentarios en España?

Más de 17 millones (57,5%) de españoles son sedentarios o poco activos...

Cerca de 7 millones (23%) más se reconocen como totalmente sedentarios.



¿Somos sedentarios en España?

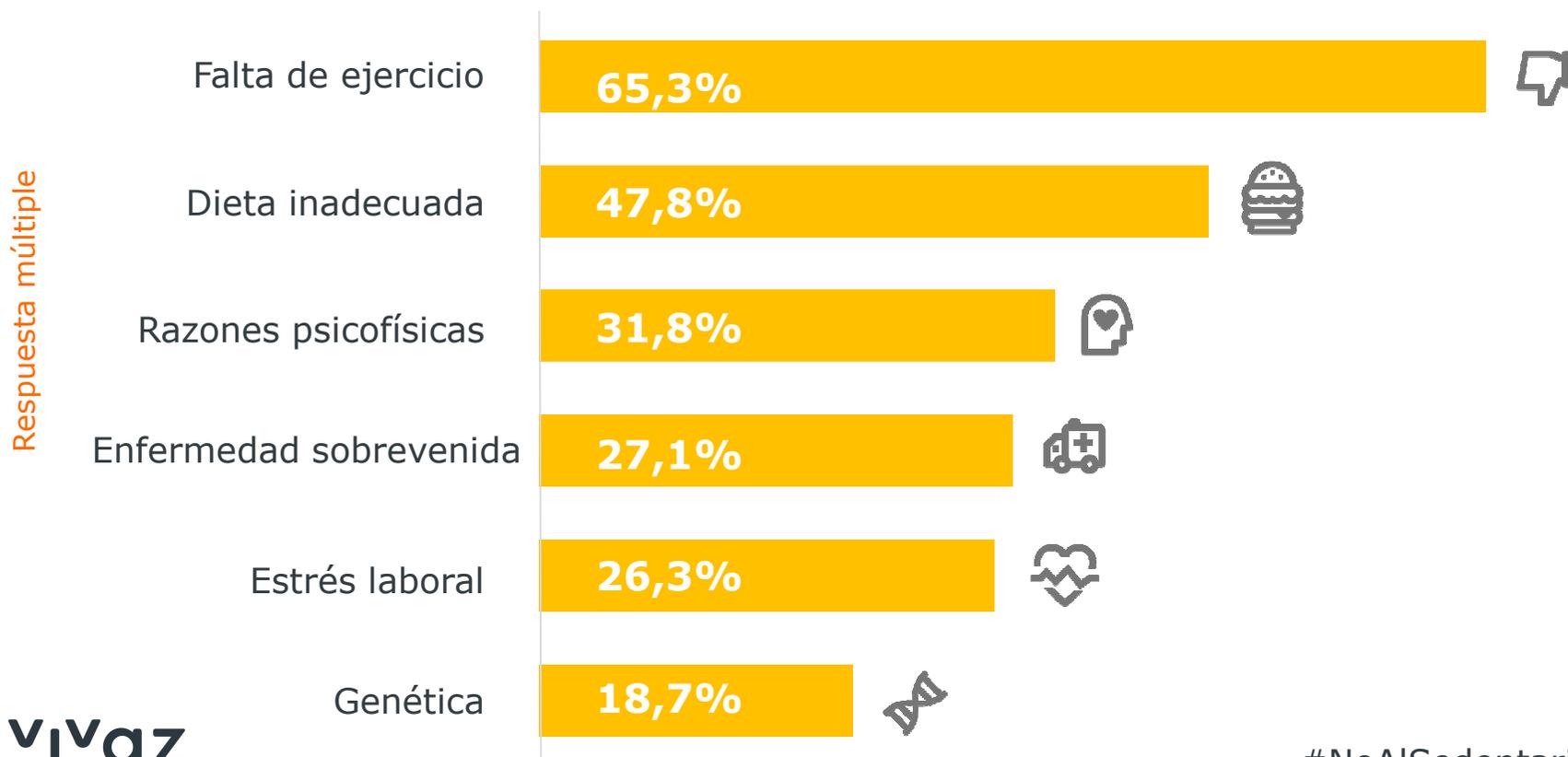
...y casi 20 millones (2 de cada 3)
no hacen suficiente deporte.

De los cuales, más de la mitad, el equivalente a 11 millones (37,9%), admite no hacer deporte NUNCA.



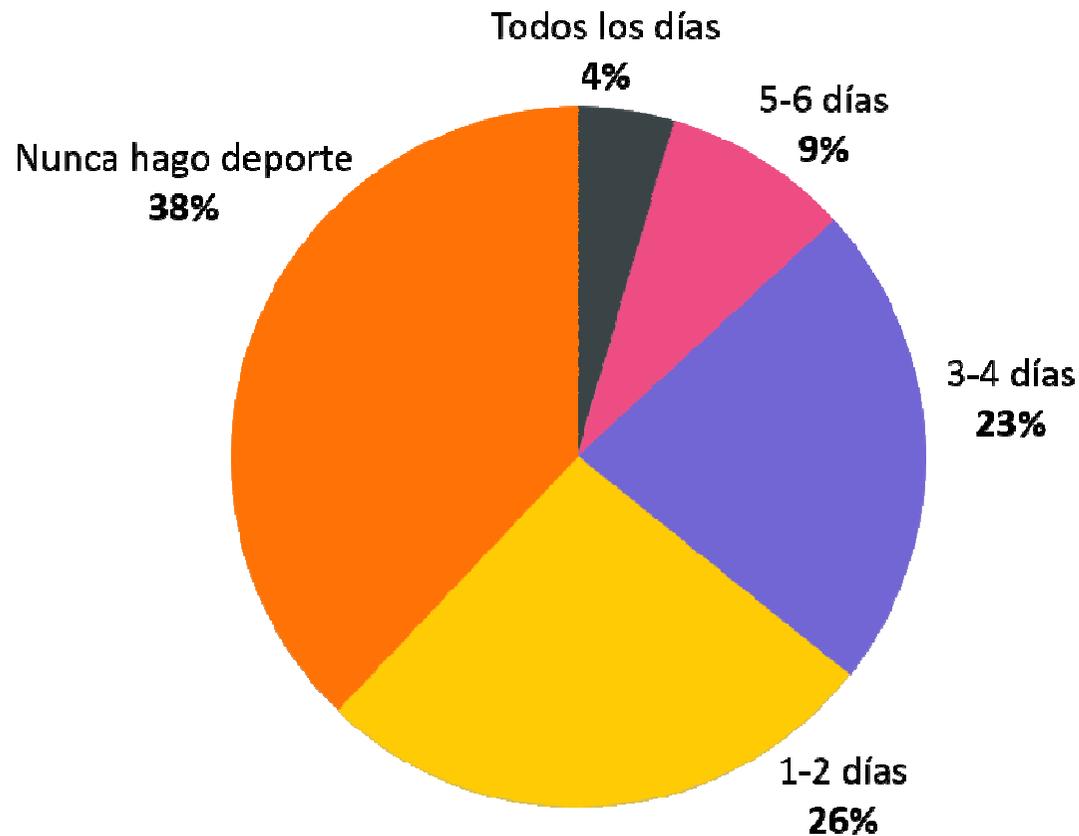
4.2 Causas de la mala salud

Un estilo de vida con poca actividad física se identifica como la principal causa de tener mala salud...



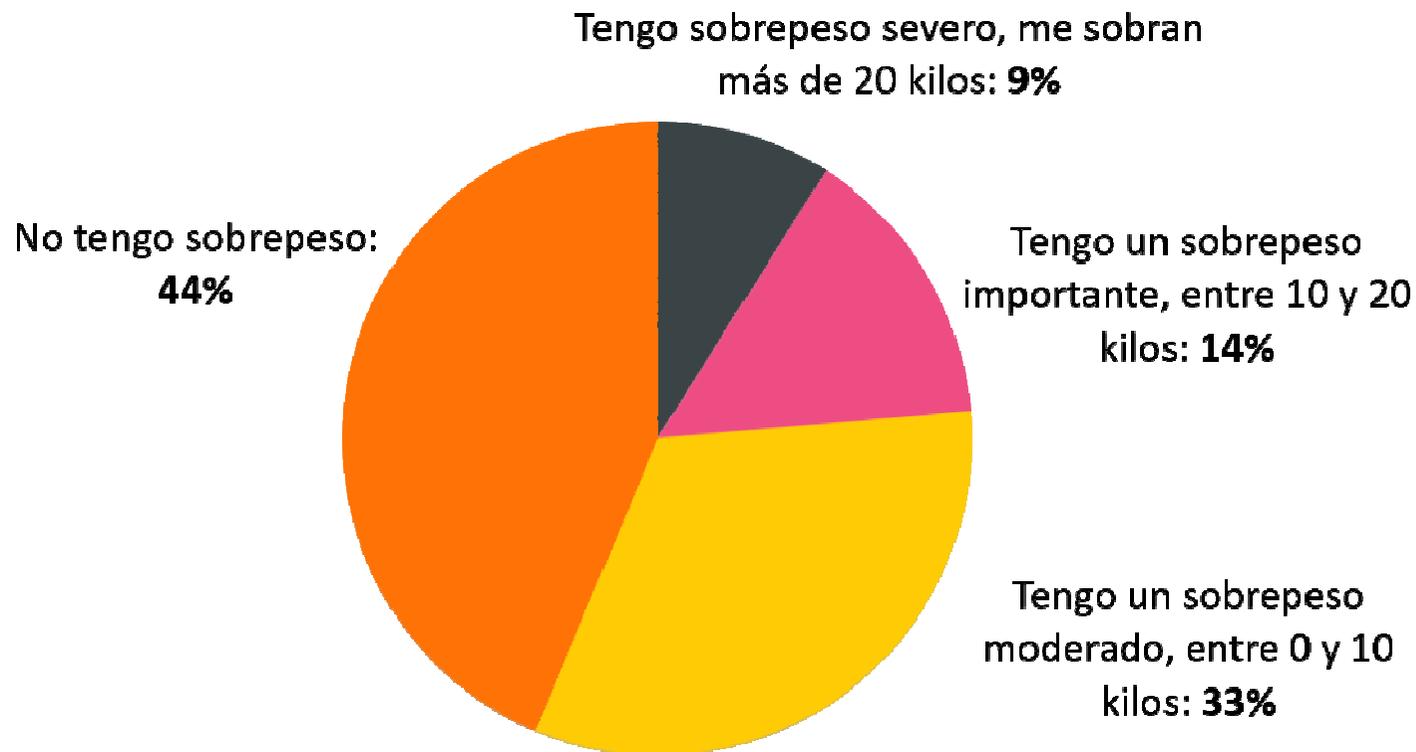
4.3 ¿Practicamos deporte?

Pese a ello, sólo un 4% de los españoles realiza ejercicio físico a diario...



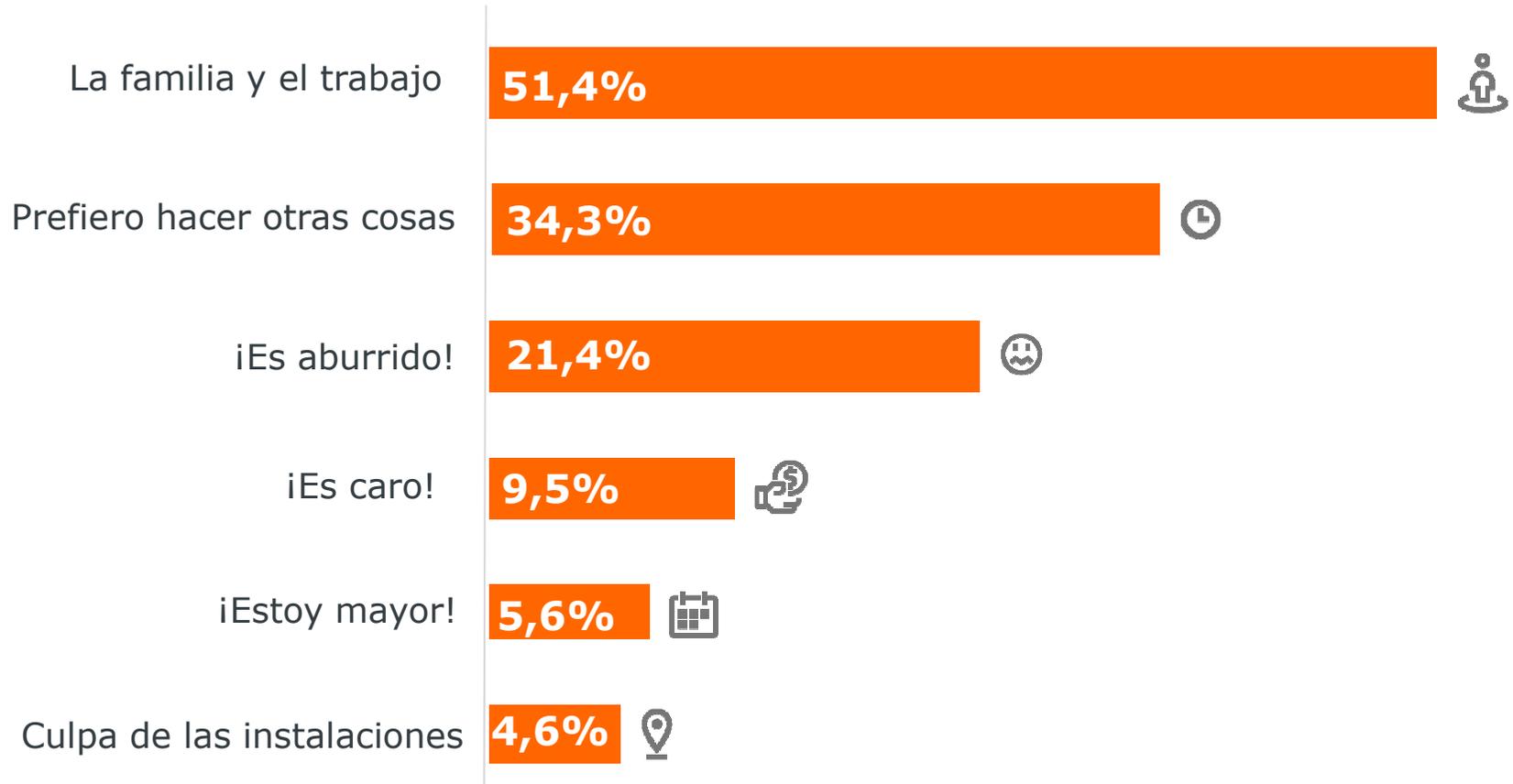
4.4 ¿Tenemos sobrepeso?

...lo que tiene consecuencias:
más del 55% de los españoles reconoce tener sobrepeso...



...y casi 3 millones sufren sobrepeso severo.

4.5 ¿Por qué no hacemos deporte?



Respuesta múltiple

05.

Perfiles de personas: Los españoles y la actividad física

5.1 Perfiles de personas

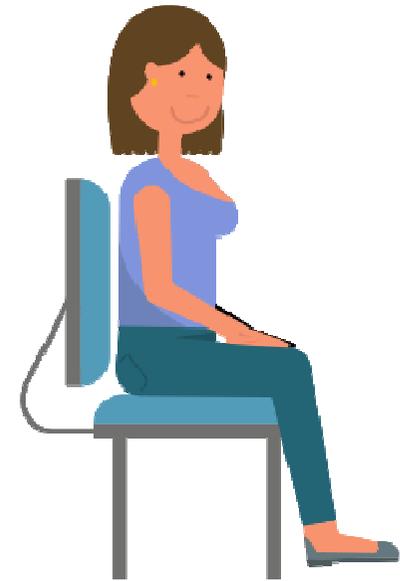
Tras todos estos datos, hemos identificado tres perfiles...



El deportista



El activo



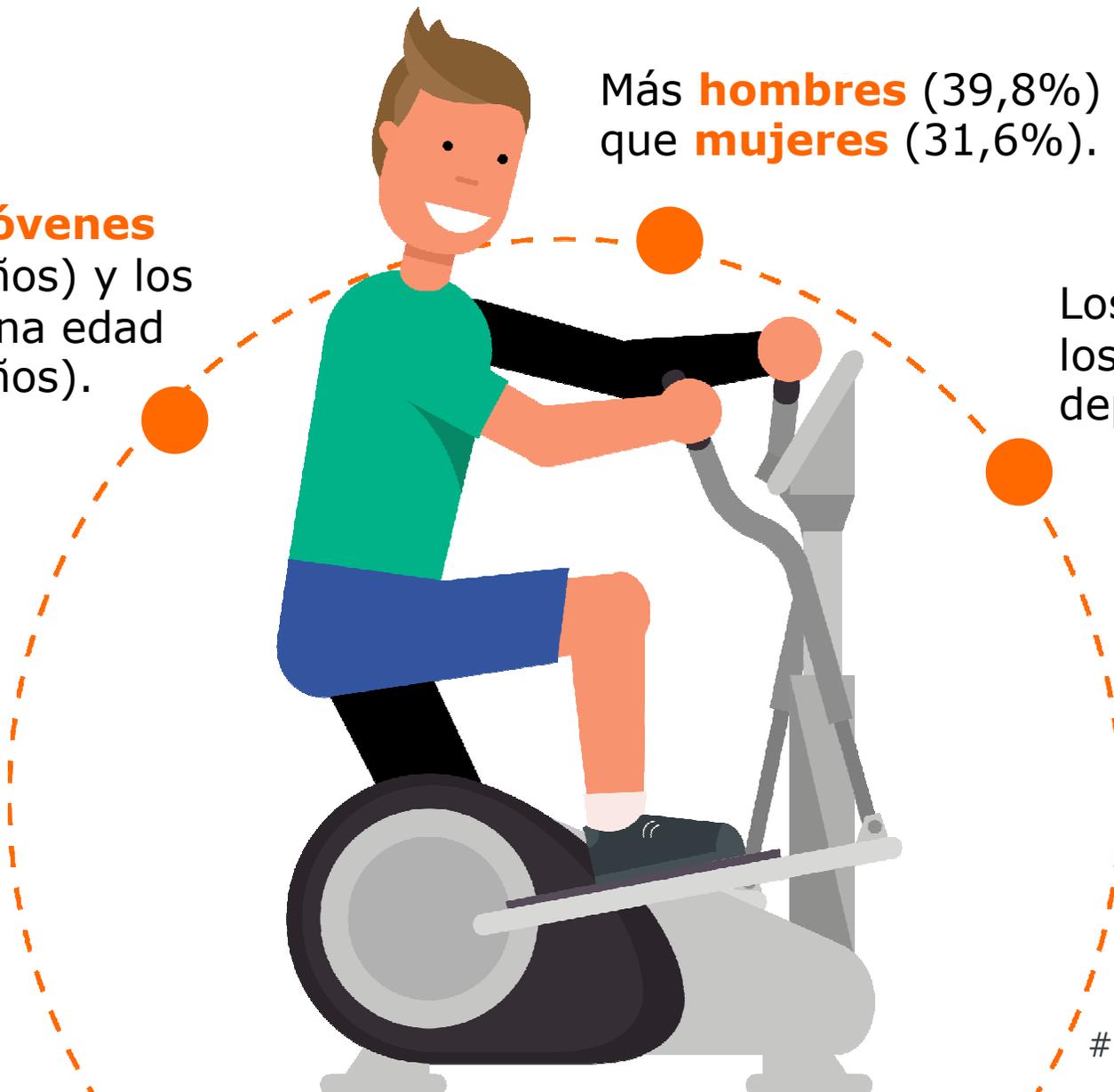
El sedentario

5.2 El deportista

Más los **jóvenes**
(18-24 años) y los
de mediana edad
(35-44 años).

Más **hombres** (39,8%)
que **mujeres** (31,6%).

Los **asturianos**,
los más
deportistas.



5.2 El deportista

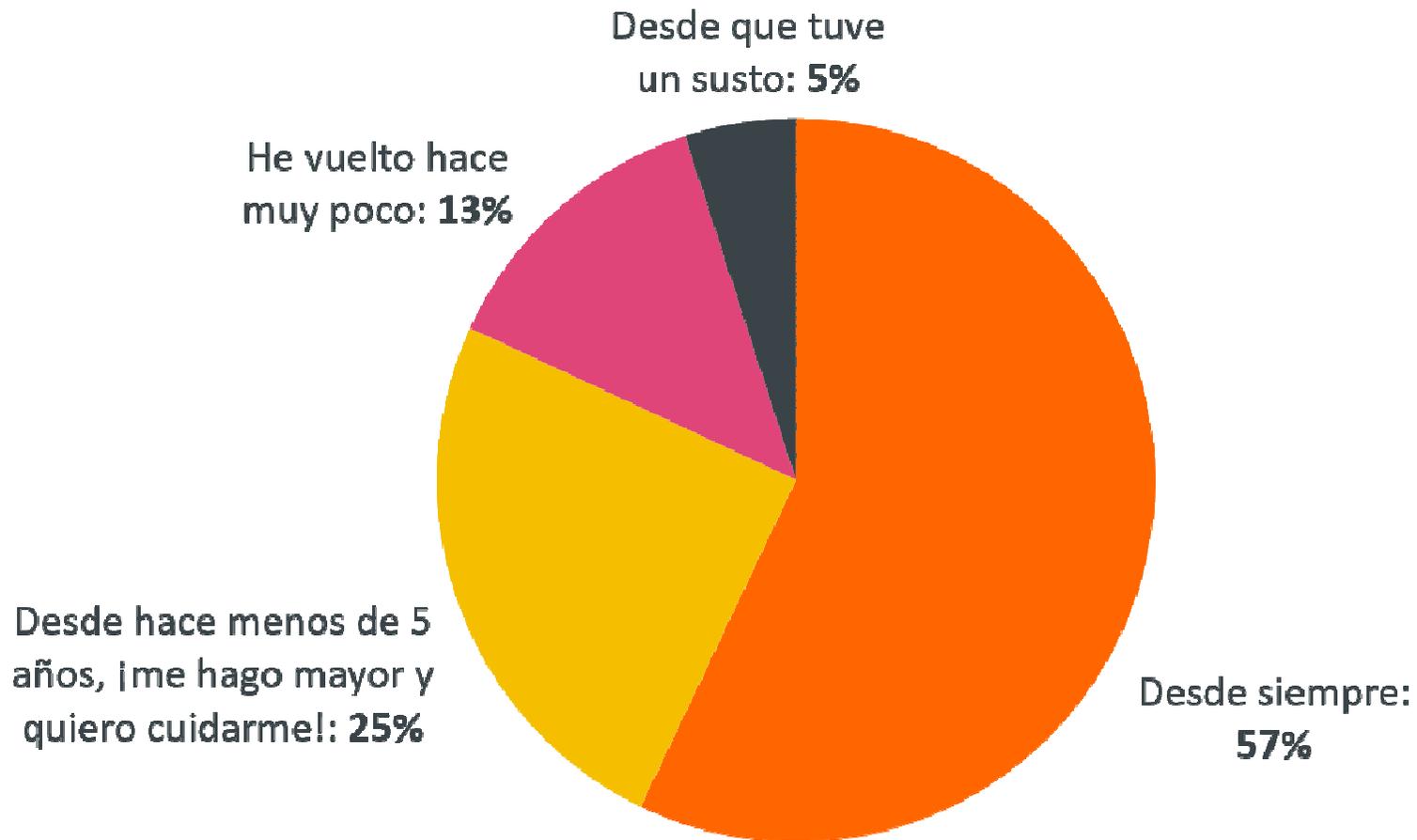
¿Qué deporte suele practicar normalmente?



Respuesta múltiple

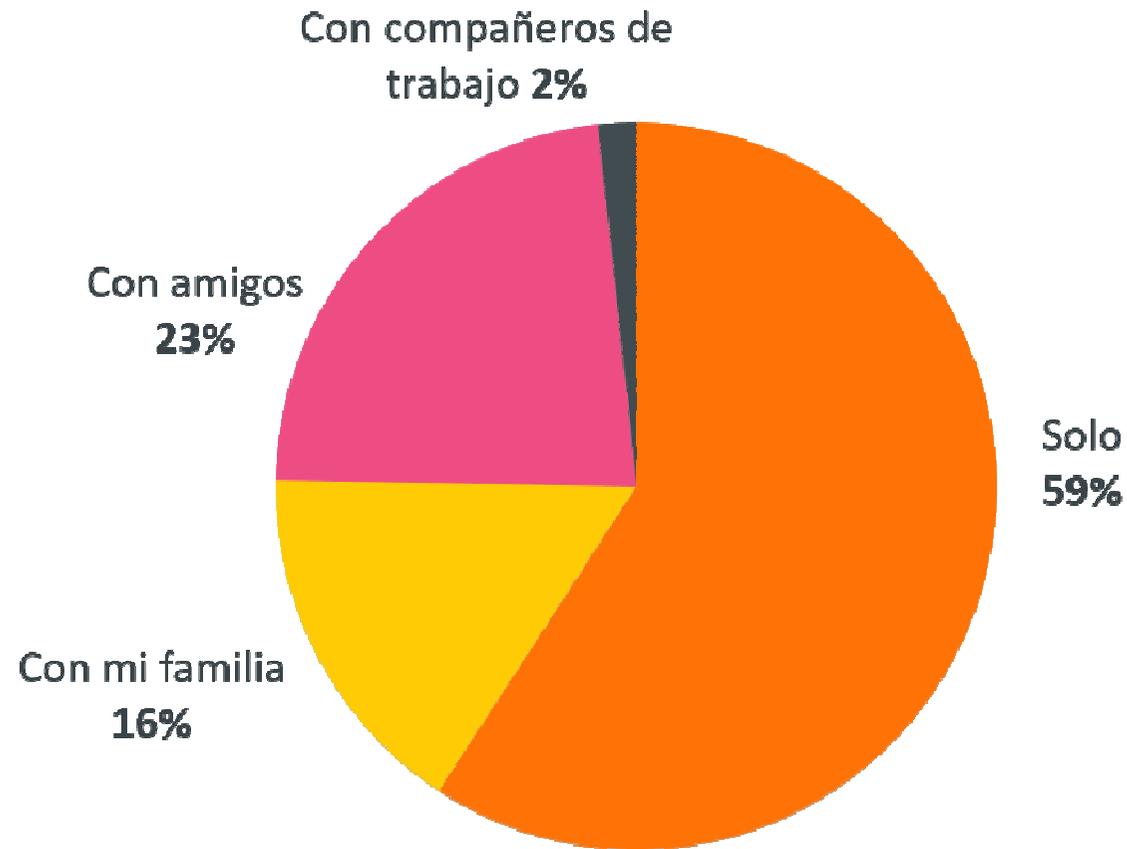
5.2 El deportista

¿Desde cuándo practica ejercicio?



5.2 El deportista

6 de cada 10 deportistas prefieren entrenar sin compañía...



5.3 El activo

No hacen deporte como tal, pero sí declaran mantener unos hábitos “**activos y dinámicos**”.

Actividad preferida: caminar.

Extremadura, la comunidad autónoma más “activa”.

Mediana edad: **45 - 54 años.**

Mujeres en porcentaje superior.

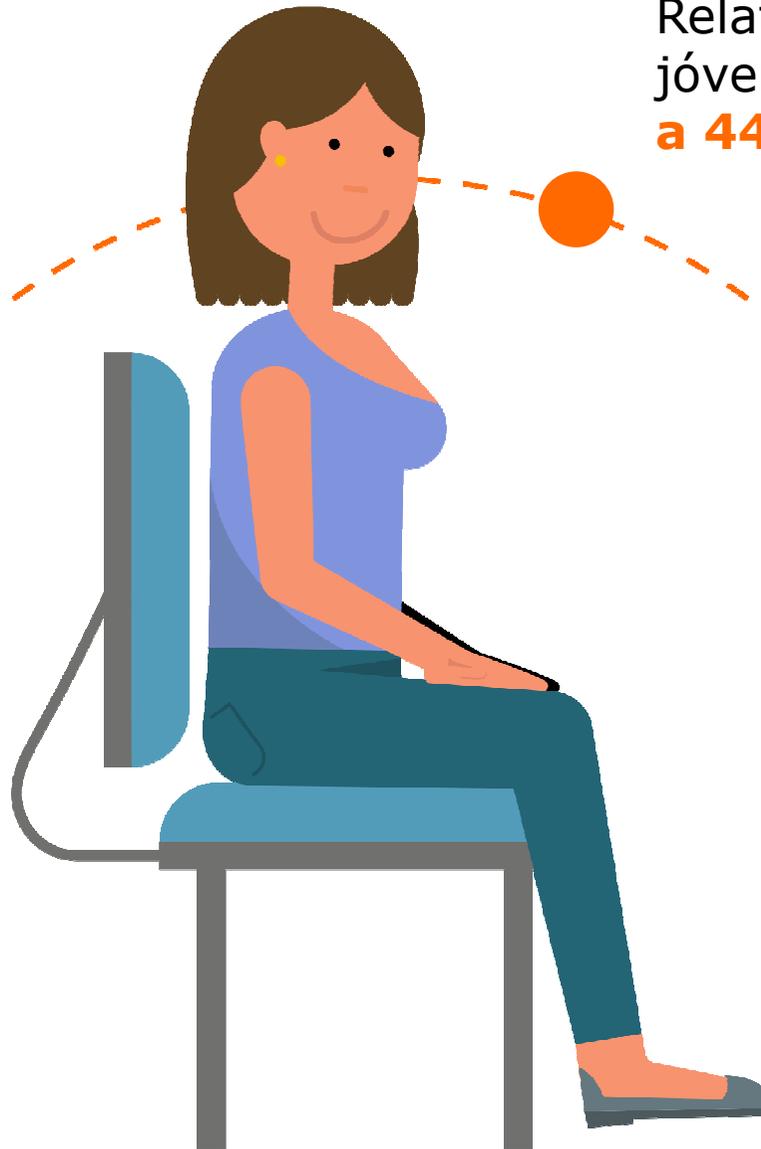


5.4 El sedentario

Castilla y León,
la CC.AA. más
sedentaria.

Relativamente
jóvenes, de **35**
a **44 años.**

Mujeres, en
mayor
medida por
ocupaciones
laborales y
familiares.



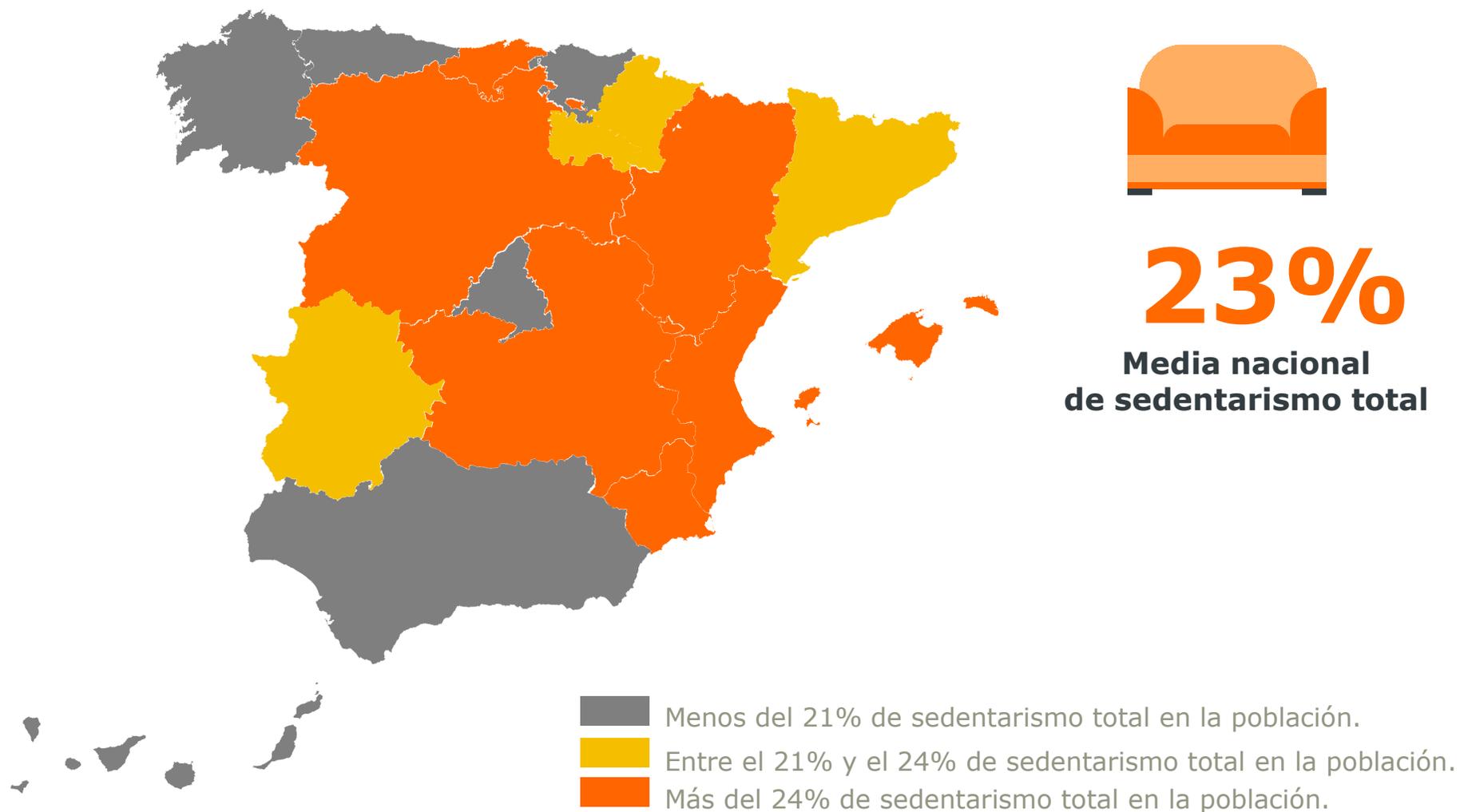
5.4. El *sedentario*

...1 de cada 3 padres y madres españoles afirma que sus hijos son sedentarios...

¿Solución? Un 62% de los españoles daría la misma consideración académica a la Educación Física que a asignaturas como Matemáticas, Lengua o Inglés.



5.4 El sedentario por CC.AA.

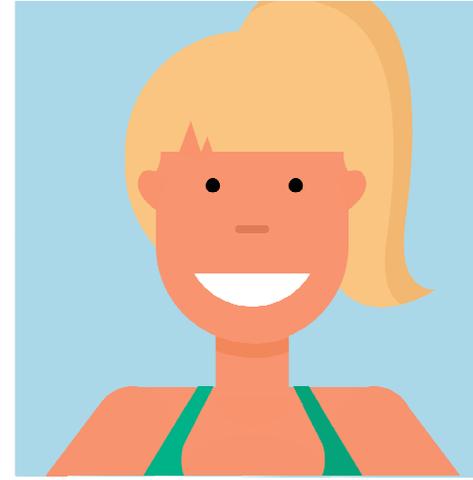


5.5 Perfil por género



ELLOS

- Más activos desde la infancia.
- Prefieren el **deporte con amigos**.
- Valoran la **actividad física** como fuente de salud.
- Reconocen más el **sobrepeso**: hasta 10 kilos.



ELLAS

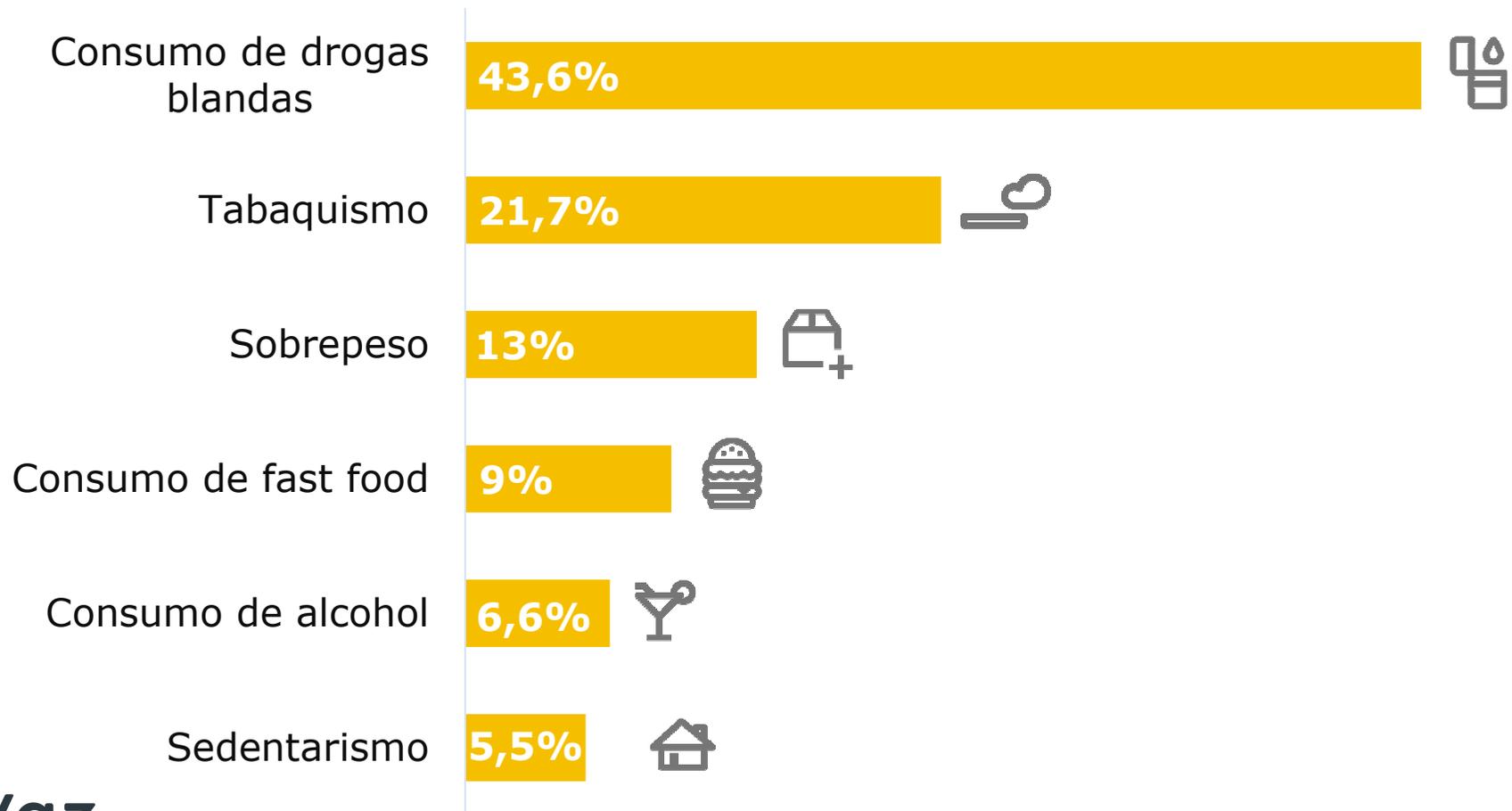
- Más sedentarias, empiezan a hacer deporte al cumplir años para cuidarse.
- Prefieren hacer **deporte con la familia**.
- Valoran más la **dieta equilibrada** como fuente de salud.
- Reconocen menos **sobrepeso**.

06.

Percepción del problema: Riesgos, culpables y soluciones

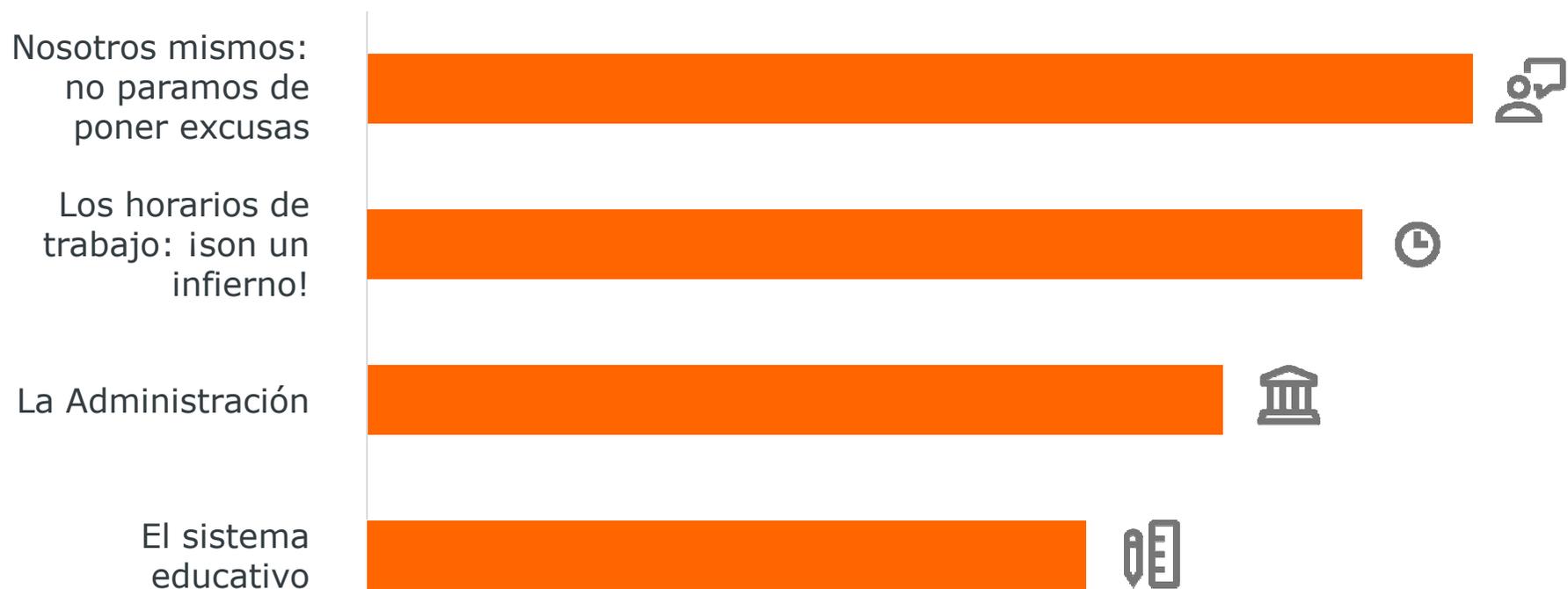
6.1 Percepción del riesgo

Los españoles no son conscientes del peligro que supone para su salud la inactividad física...



6.2 Percepción de la responsabilidad

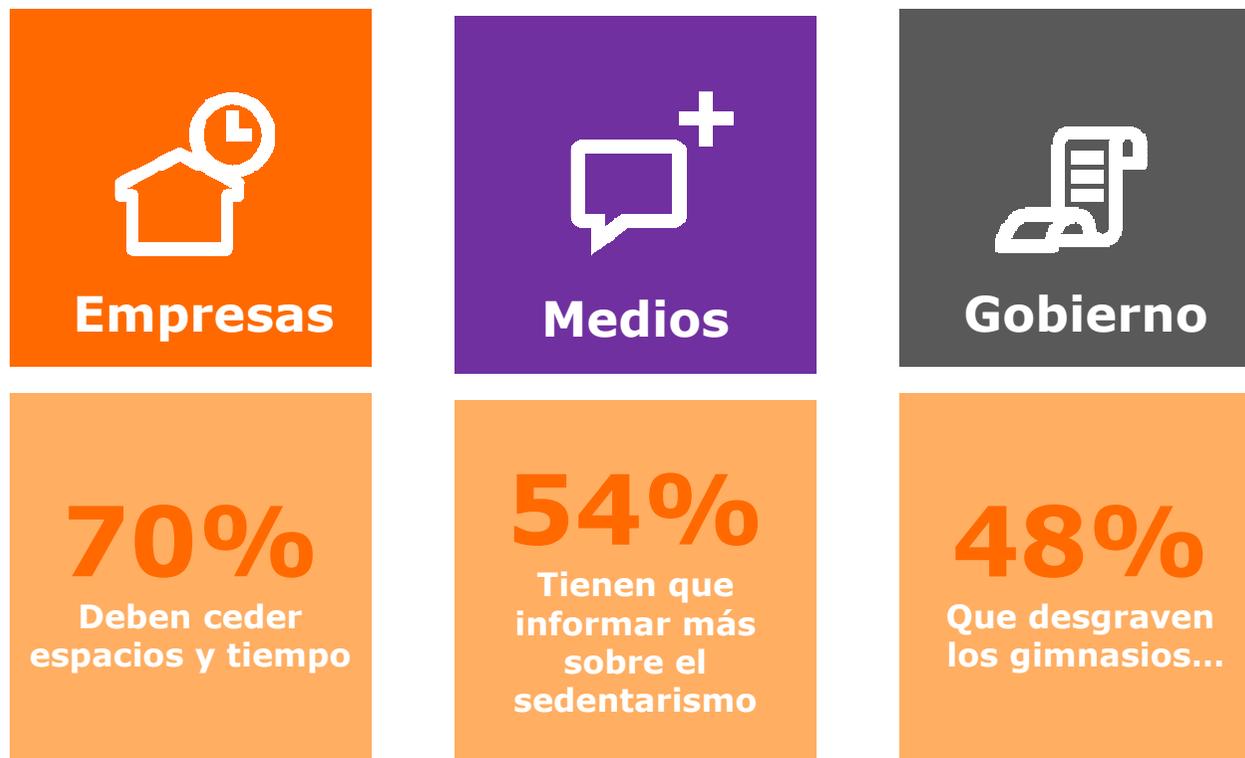
¿Quién tiene la culpa de la situación?



Respuesta múltiple

6.3 ¿Soluciones?

Esto lo arreglan ...



07. Conclusiones

7. En resumen...



17M

de españoles admiten ser sedentarios



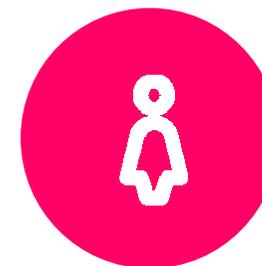
1/3

padres afirma que sus hijos "no hacen el suficiente ejercicio".



60%

reconoce tener sobrepeso y casi 3M admiten que "le sobran 20 kilos o más".



Perfil:

mujer, de 35 a 44 años, demasiado ocupada por la familia y el trabajo.



No creen que haya riesgo:

para los españoles la comida rápida o el alcohol tienen mucho mayor riesgo.



85%

de los españoles reconocen ser "expertos" en poner excusas.



"Balones fuera":

según los españoles, la solución pasa por las empresas, los medios de comunicación y Hacienda.

08.

Recomendaciones

8. Recomendaciones



¡Levántate!

Caminar multiplica entre 3 y 5 veces el gasto calórico.



Sube las escaleras

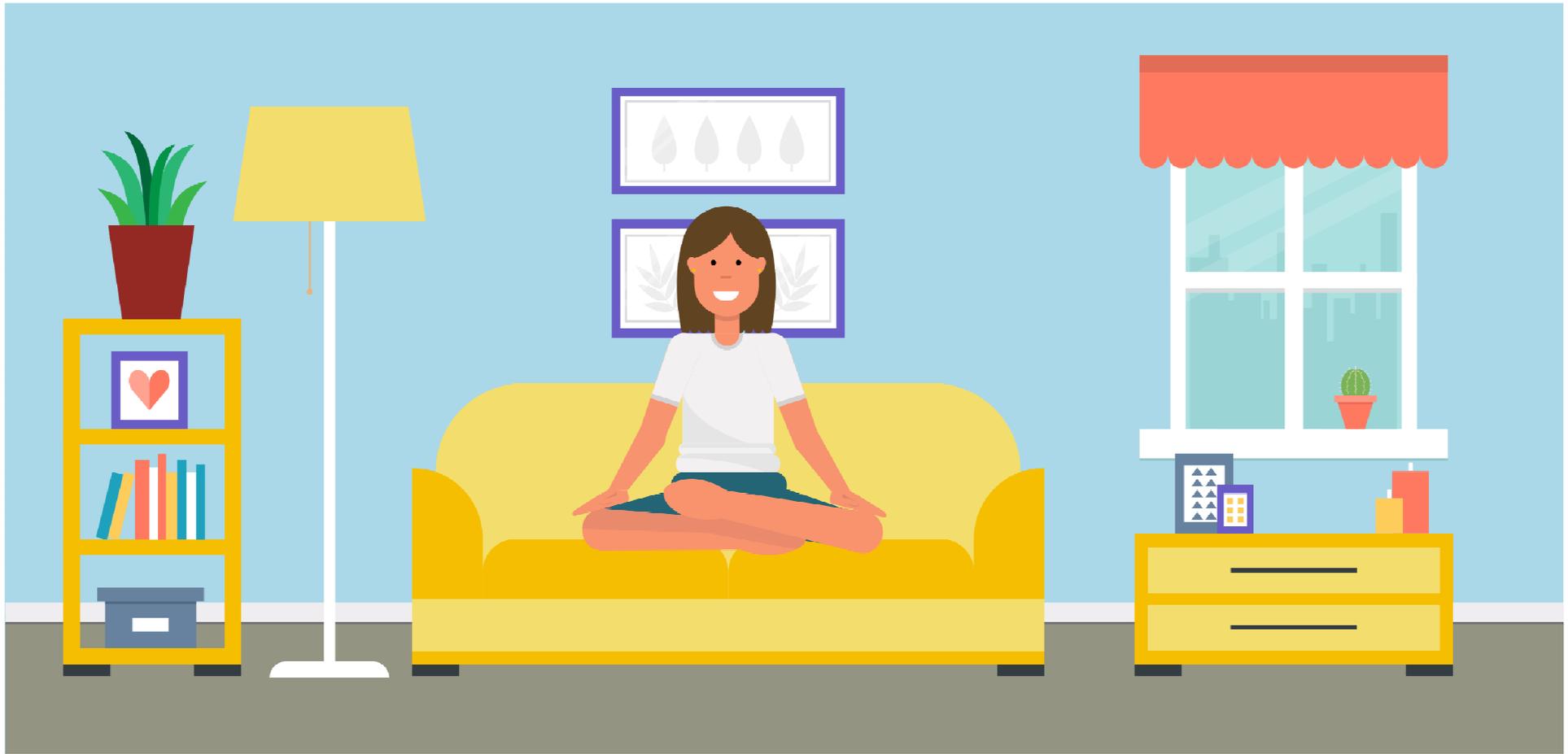
en vez de coger el ascensor.



Apuesta por la tecnología y las Apps: convierte tu rutina en un pequeño **hito deportivo** y sorpréndete.



Si tu trabajo conlleva estar mucho tiempo sentado, cada dos horas **levántate y estira** para desentumecer los músculos.



Un país en el sofá: El problema del sedentarismo en España

20 de noviembre de 2017



#NoAlSedentarismo

Contacto para prensa

Santiago Velázquez

Director de Comunicación Externa
santiago.velazquez@vivaz.com
Tel. 91 807 20 15 – 682 196 953

Ricardo Carrasco

ricardo.carrasco@vivaz.com
Tel.: 91 807 19 67 – 682 387 533

www.vivaz.com

Síguenos en:



#NoAlSedentarismo