

Salud y estilo de vida

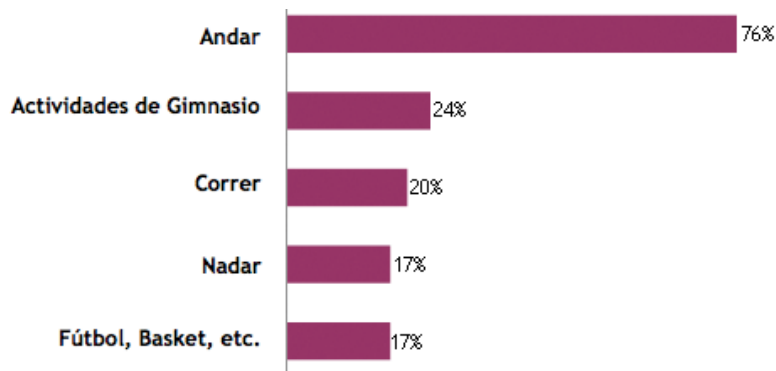
Ejercicio físico

El **ejercicio físico** ha ido adquiriendo estos últimos años un papel esencial e insustituible en la consecución de unos niveles satisfactorios de salud y calidad de vida de una población cada vez más sedentaria y obesa. Es por ello que este año el Barómetro de Consumo incorpora un amplio apartado dedicado a la práctica de ejercicio físico, y cuya primera constatación es que el ejercicio que más se realiza es "andar" (lo practica el 76% de la población mayor de 14 años), seguido muy de lejos por las actividades propias de un gimnasio (24%), correr (20%), nadar (17%) y deportes como fútbol, baloncesto, etc. (17%). Soslayando el andar, practicado por todos casi por igual, correr es mucho más habitual en hombres (32%) que en mujeres (10%) y otro tanto ocurre en deportes de equipo como los antes citados (29% en hombres frente a 6% en mujeres), mientras que van casi por igual al gimnasio y a nadar. Las clases altas y los más jóvenes practican más todos los deportes que las bajas y los más mayores. Canarias es donde más se practican casi todos los deportes, y Navarra, zona Centro-Sur y Andalucía, donde menos.

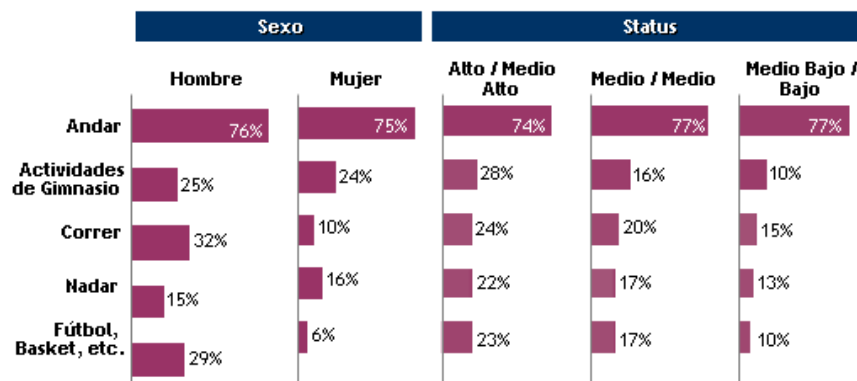


Se quiso también saber **con qué** frecuencia se practican las diversas modalidades de ejercicio físico: la más habitual, con enorme diferencia, es andar (76% a diario y 14% de tres a cuatro días por semana). Le siguen "correr" (29% a diario y 37% de tres a cuatro días por semana) y, muy cerca, gimnasio (24% a diario y 41% de tres a cuatro días por semana). El 12% de los encuestados dice ir a nadar a diario, el 25% de tres a cuatro días a la semana y el 38% de uno a dos días por semana, y similares registros obtienen agrupados los deportes colectivos como el fútbol y el baloncesto. Por tanto, se anda a diario, se acude al gimnasio o se hace gimnasia preferentemente entre dos y cuatro días por semana y los deportes de equipo la cadencia más habitual es de dos o menos veces por semana.

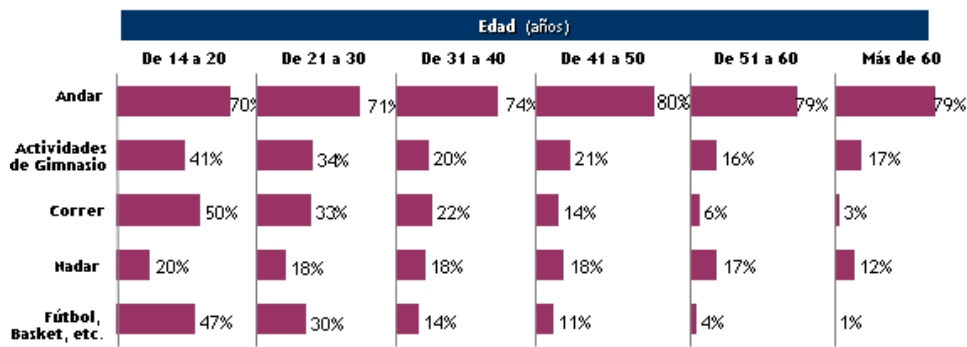
Práctica de ejercicio físico



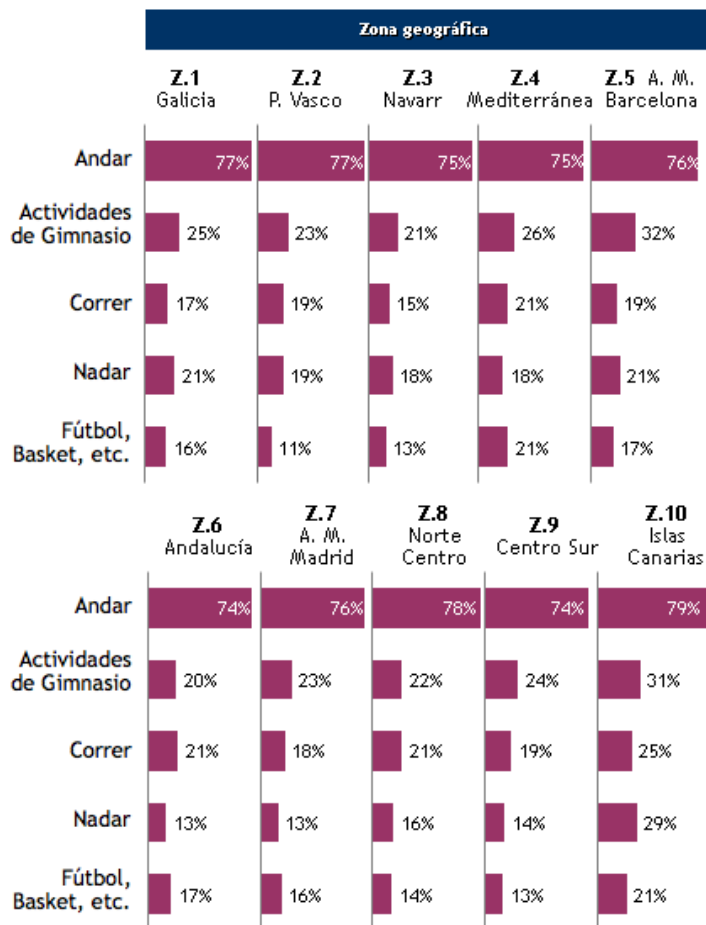
Práctica de ejercicio físico según sexo y estatus



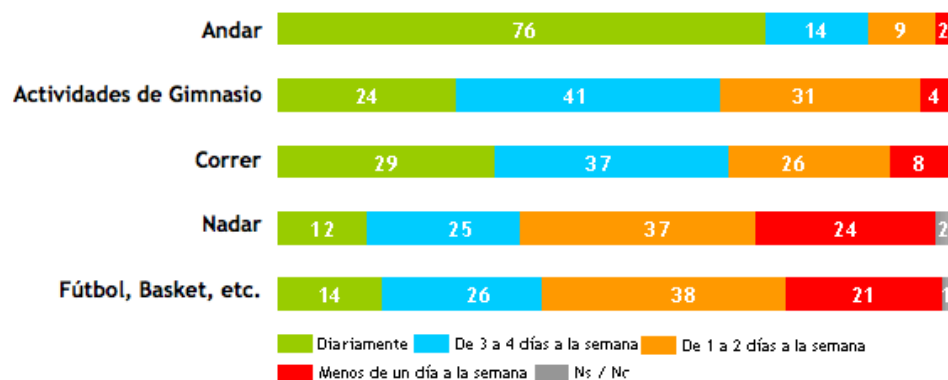
Práctica de ejercicio físico según edad



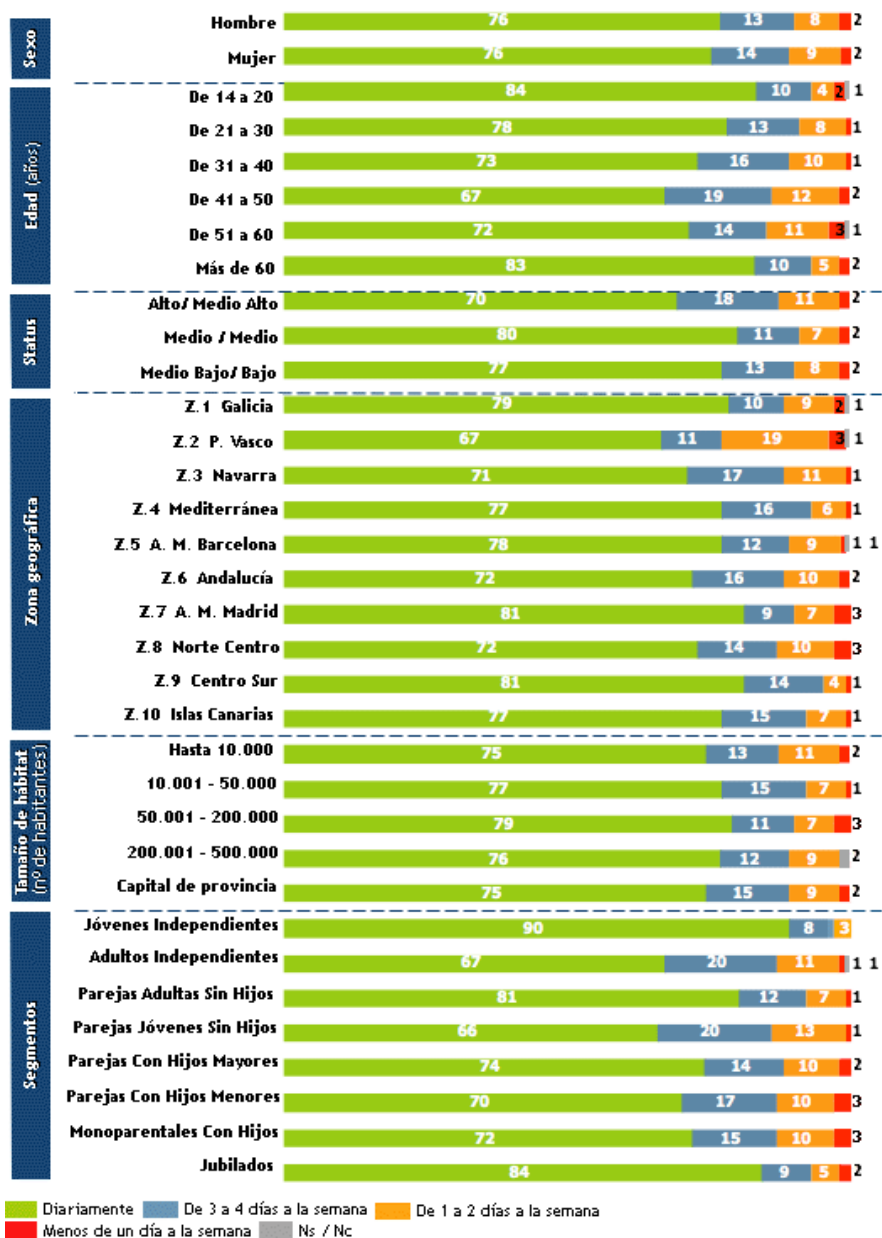
Práctica de ejercicio físico según zona geográfica



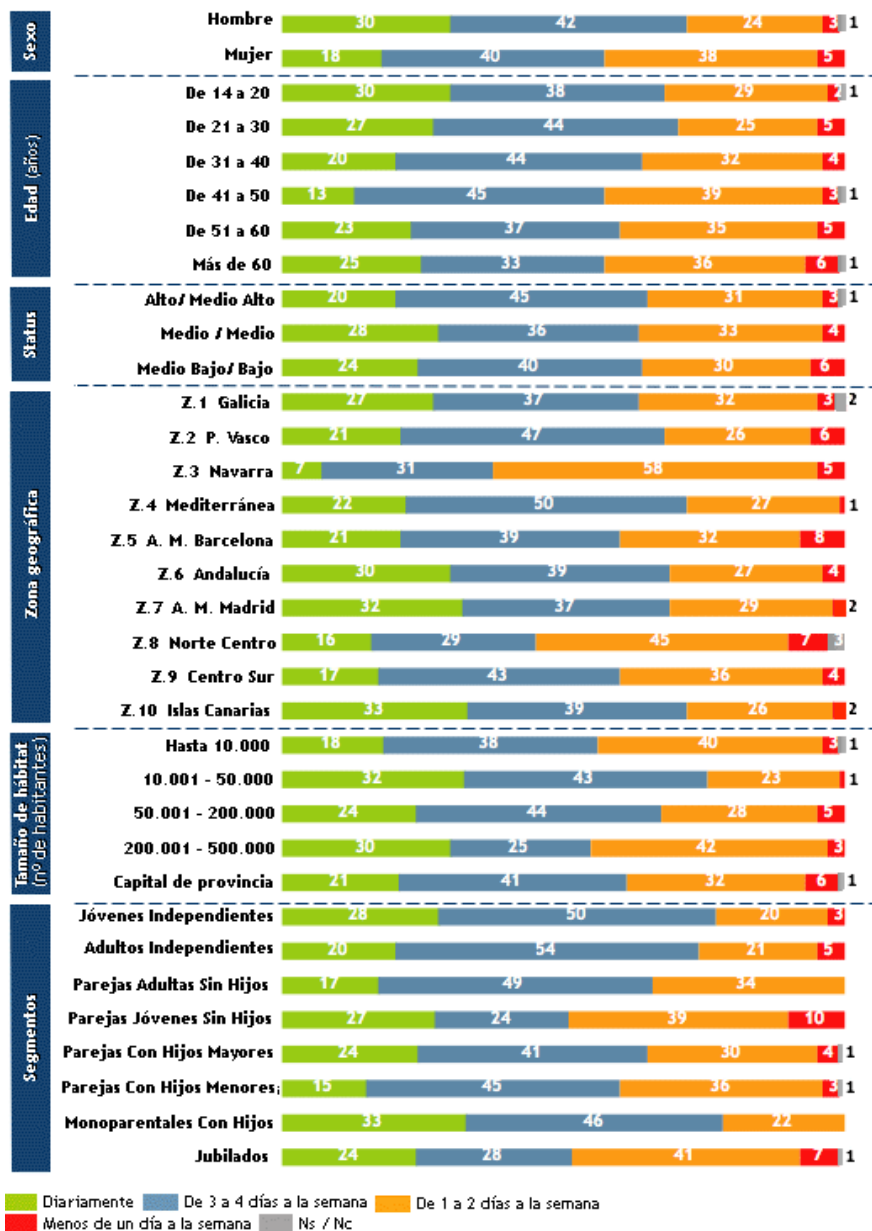
Frecuencia de práctica de ejercicio físico



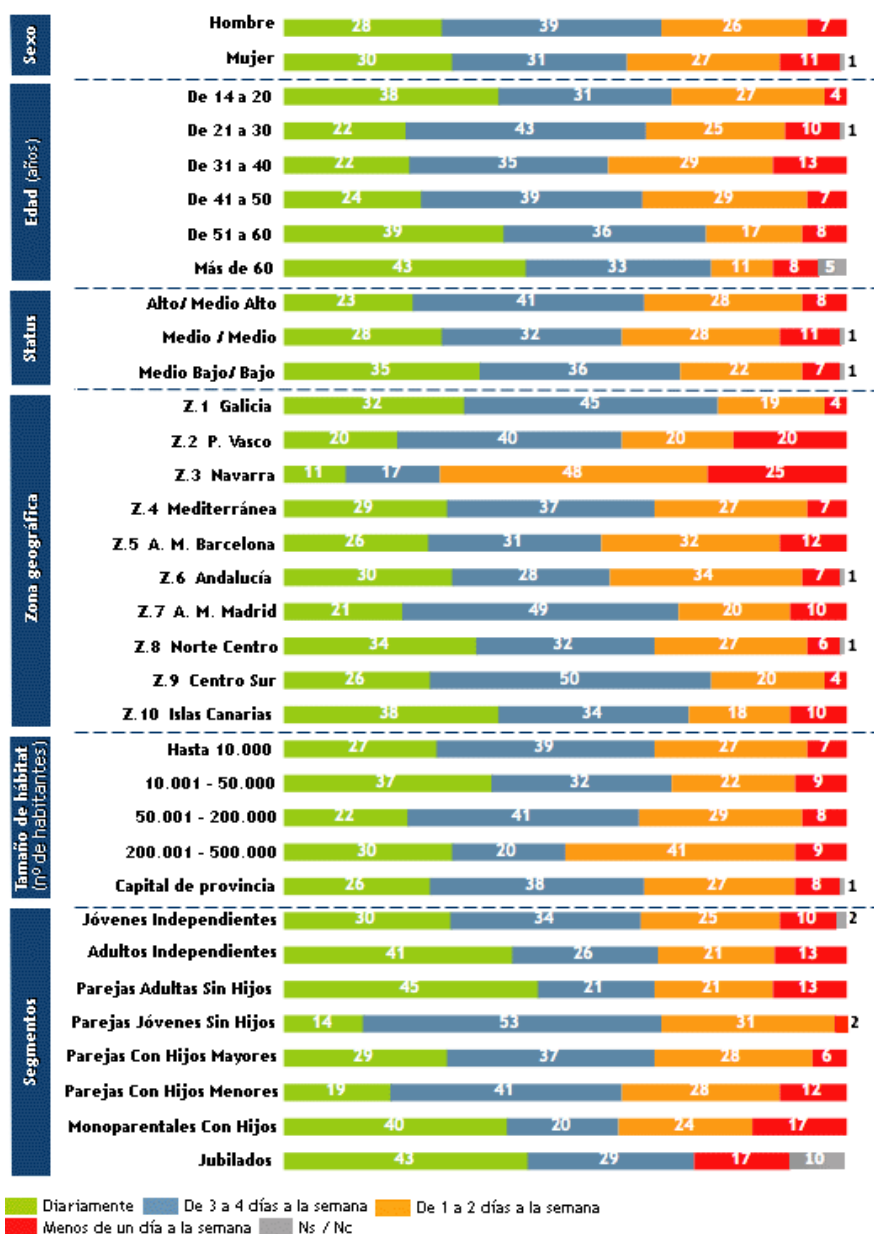
Andar. Frecuencia de práctica de ejercicio físico



Actividades de gimnasio. Frecuencia de práctica de ejercicio físico

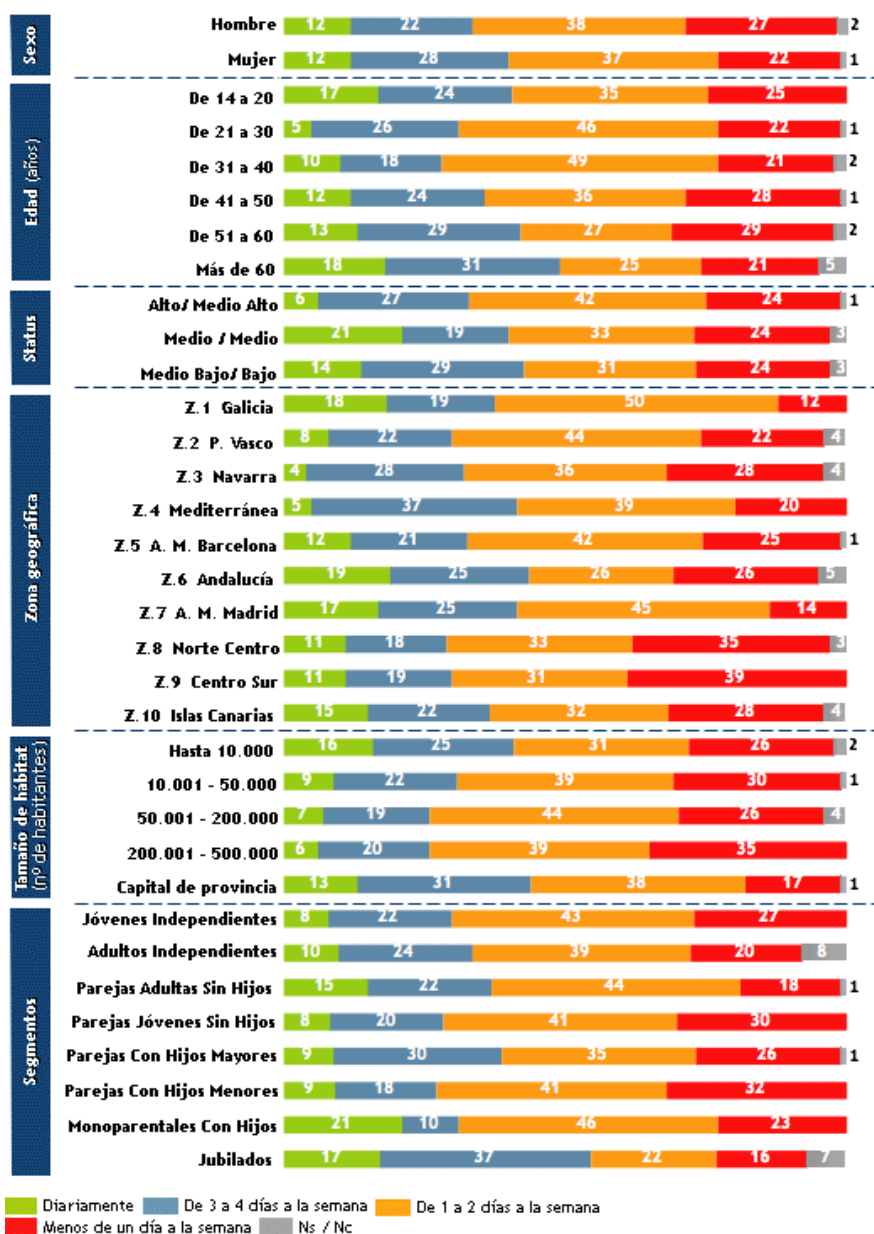


Correr. Frecuencia de práctica de ejercicio físico



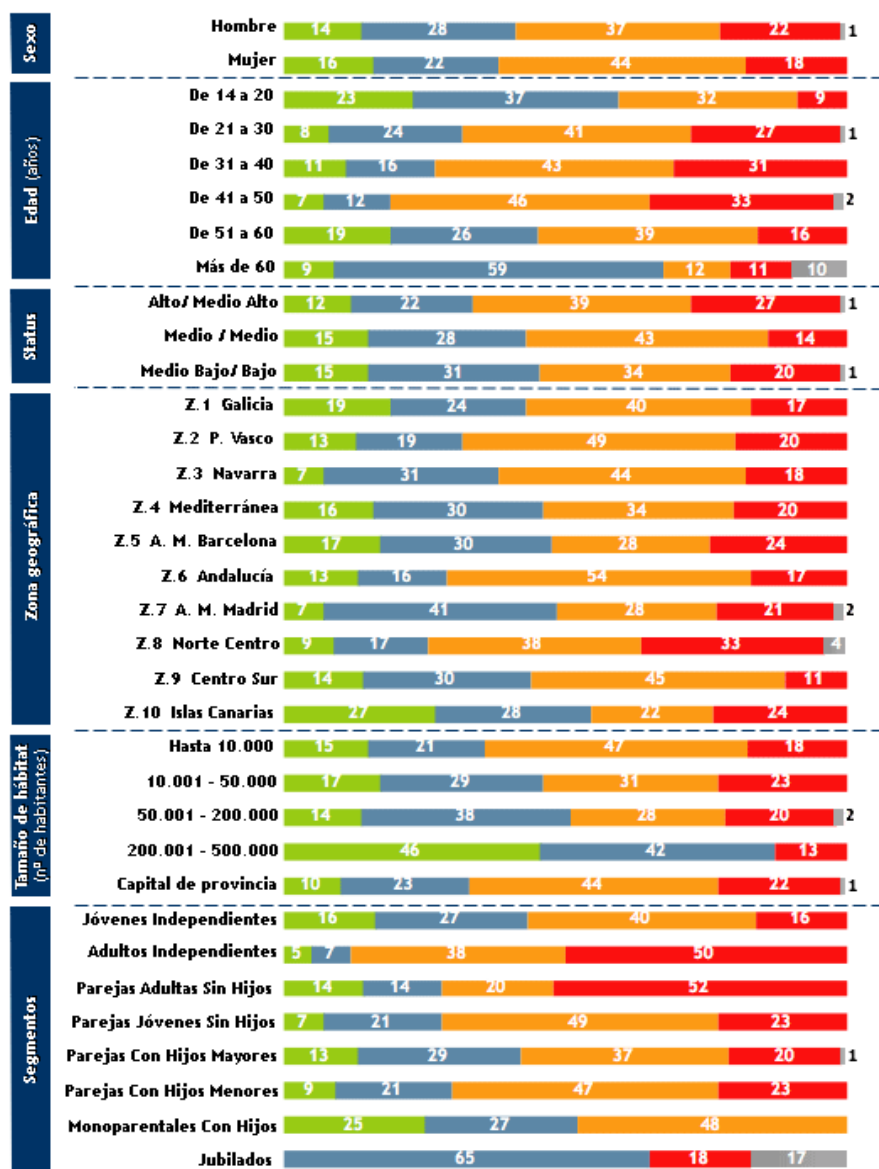
■ Diariamente
 ■ De 3 a 4 días a la semana
 ■ De 1 a 2 días a la semana
 ■ Menos de un día a la semana
 ■ Ns / Nc

Nadar. Frecuencia de práctica de ejercicio físico



■ Diariamente
 ■ De 3 a 4 días a la semana
 ■ De 1 a 2 días a la semana
 ■ Menos de un día a la semana
 ■ Ns / Nc

Fútbol, basket, etc. Frecuencia de práctica de ejercicio físico

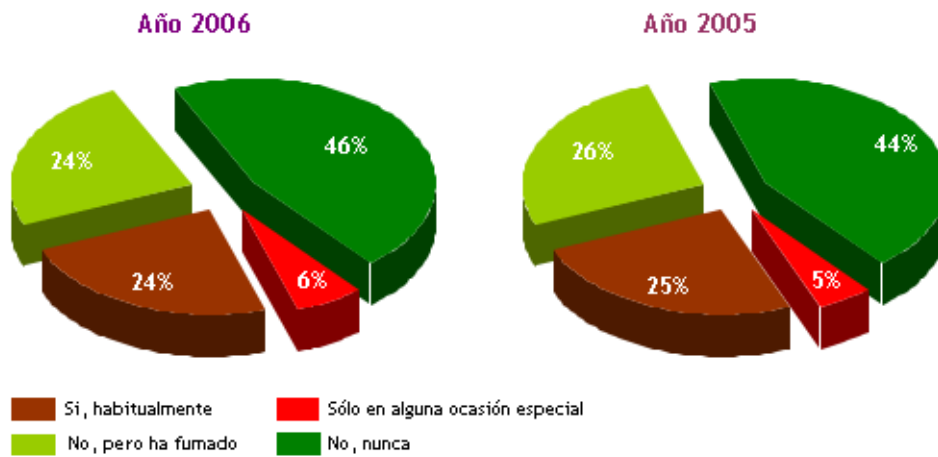


■ Diariamente
 ■ De 3 a 4 días a la semana
 ■ De 1 a 2 días a la semana
 ■ Menos de un día a la semana
 ■ Ns / Nc

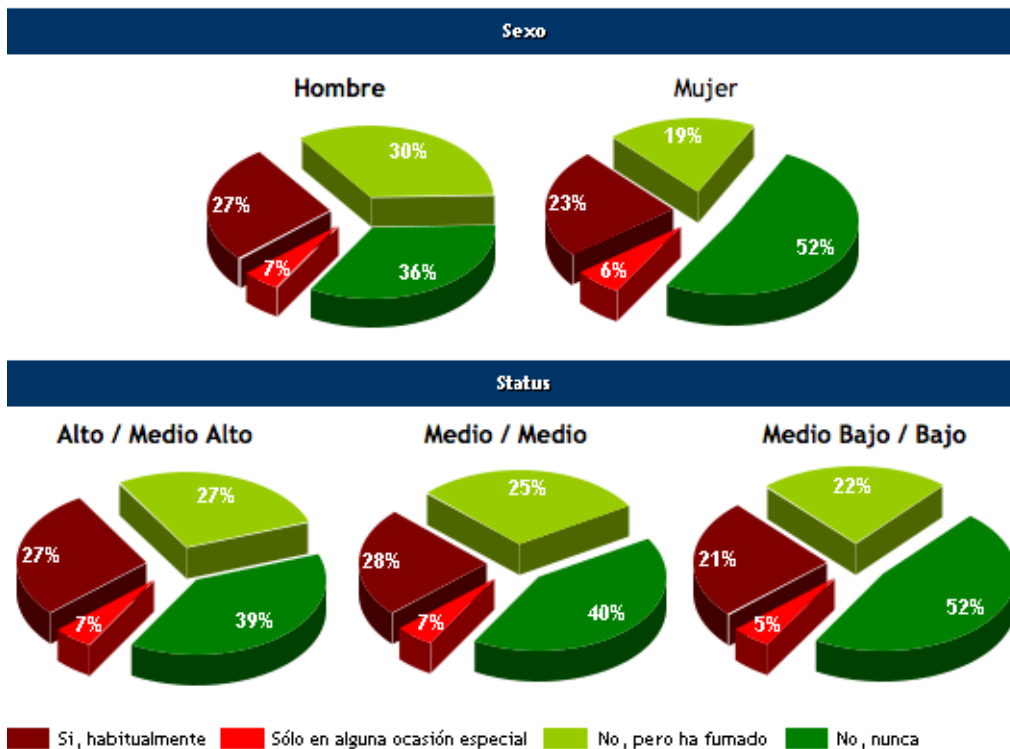
Consumo de tabaco

El consumo de tabaco perjudica gravemente la salud, pero, a pesar de las campañas de sensibilización y del endurecimiento de las normas de restricción tanto del consumo de tabaco en lugares públicos como de la publicidad de este producto nocivo, apenas disminuye el hábito de fumar en nuestro país: los fumadores habituales han pasado del 25% al 24% y los ocasionales del 5% al 6%. Quienes nunca han fumado representan hoy el 46% de la población mayor de 14 años y quienes no fuman pero lo hicieron en un pasado el 24%. Siguen fumando más (ciñámonos a los fumadores habituales) hombres (27%) que mujeres (23%) y más las personas de estatus alto y medio (27%-28%) que de bajo (21%). Por edades, la mayor cantidad de fumadores habituales se encuentra entre 21 y 50 años (alcanzando el máximo, el 35%, en la franja de 21 a 30 años) y la menor, en mayores de 60 años, con sólo el 8% de fumadores habituales y casi un 60% que nunca han fumado. Es preocupante que el 23% de los jóvenes de 14 a 20 años reconozca ser fumador habitual, un 10% fumador ocasional y que sólo el 56% de ellos nunca haya fumado. Las zonas en que más abundan los fumadores habituales son Canarias y Andalucía, con un 27% de la población, y donde menos, en País Vasco y Centro-Sur, con un 21% de fumadores habituales. En País Vasco, el 29% de los mayores de 14 años fumaba pero ha dejado de hacerlo, mientras que en Navarra este colectivo es de sólo el 17%.

Hábito de fumar

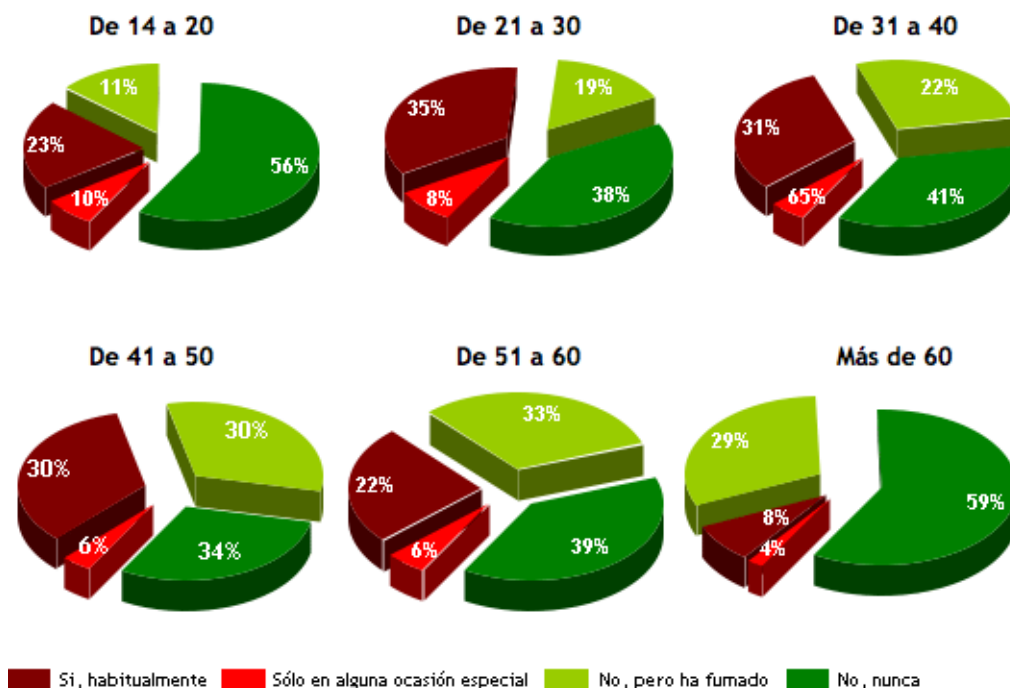


Hábito de fumar según sexo y estatus



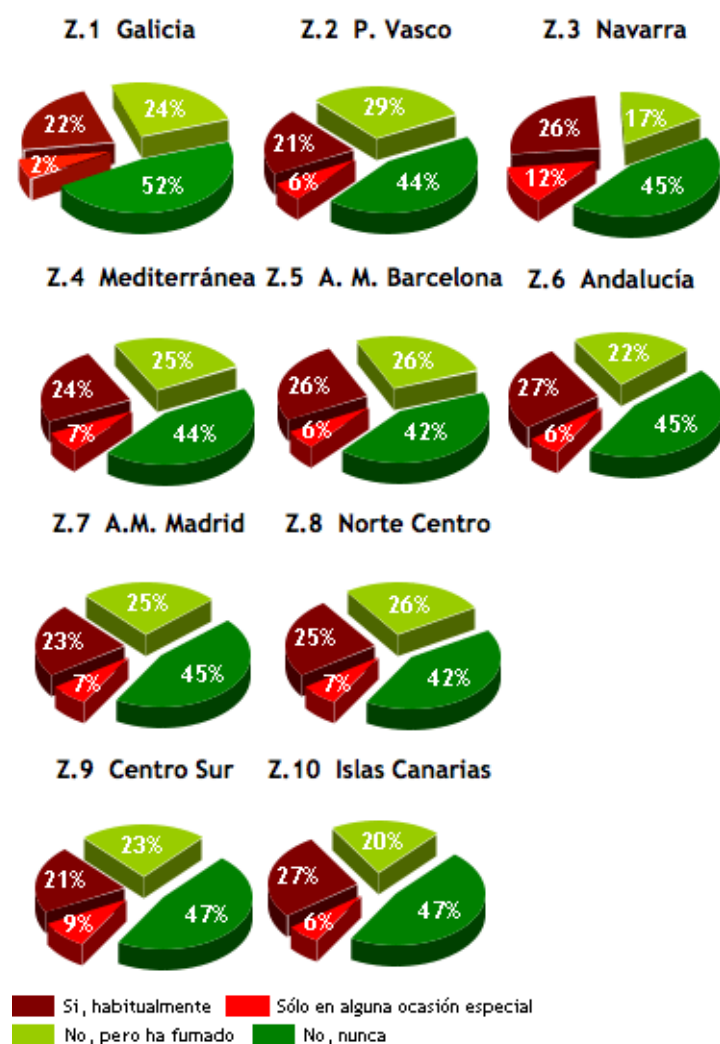
Hábito de fumar según edad

Edad (años)



Hábito de fumar según zona geográfica

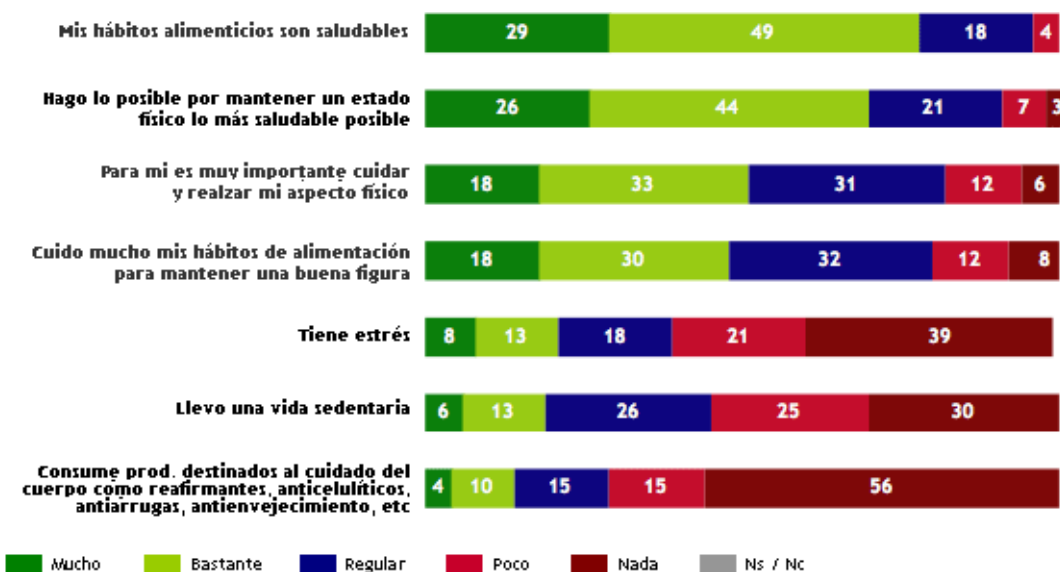
Zona geográfica



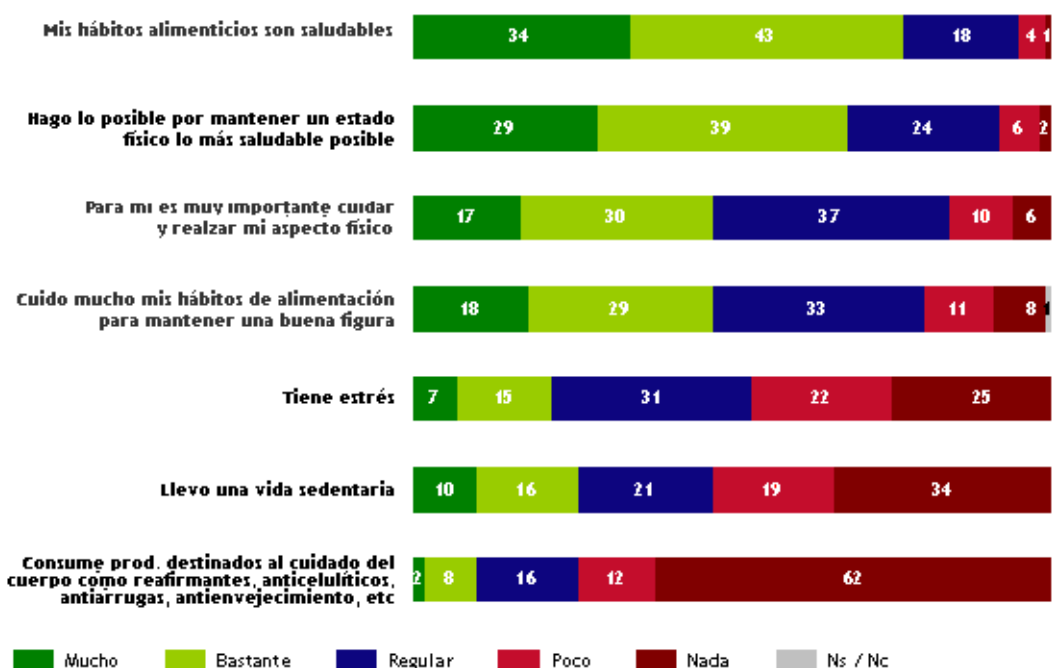
Cuidado del cuerpo, imagen física y salud

Cuidado del cuerpo, imagen física y salud son cuestiones que cada año que pasa preocupan más a los ciudadanos. La mayoría de la gente (78%) afirma que sus **hábitos alimenticios** son saludables y siete de cada diez dicen que **hacen lo posible por mantener un buen estado de salud**, mientras que más de la mitad aseguran que es para ellos muy importante **cuidar y mejorar su aspecto físico**. Conseguir y mantener, mediante una correcta alimentación, una buena figura, es importante para la mitad de los encuestados, pero sigue siendo minoritaria la proporción de gente (el 15% con frecuencia, otro 15% de vez en cuando) que consume **productos específicos para el cuidado del cuerpo**, como anticelulíticos o antiarrugas, antienvjecimiento, etc. Por otra parte, el 19% de los mayores de 14 años reconocen abiertamente llevar una **vida sedentaria** y el 21% sufrir mucho o bastante **estrés** (más las mujeres -26%- que los hombres, y más en es estatus alto -24%- que en los demás), mientras que un 18% tampoco lo niega, al responder con un "regular" a la afirmación "tengo estrés". Respecto a la edición 2005 de este Barómetro de Consumo, destaca, por un lado, la reducción (del 26% al 21%) del colectivo de quienes asumen vivir estresados; y por otro, el ligero aumento de la preocupación por el aspecto físico (del 47% al 51%). Por último, la situación no cambia respecto del año pasado y siguen siendo muy minoritarias las operaciones de **cirugía estética**: únicamente el 2% de los españoles mayores de 14 años se han sometido a una de estas operaciones, el 3% no lo ha hecho aunque le gustaría y sólo el 13% ha pensado en esa posibilidad en alguna ocasión; el resto, un 81% de la población, ni siquiera ha pensado nunca en someterse a una operación de cirugía estética.

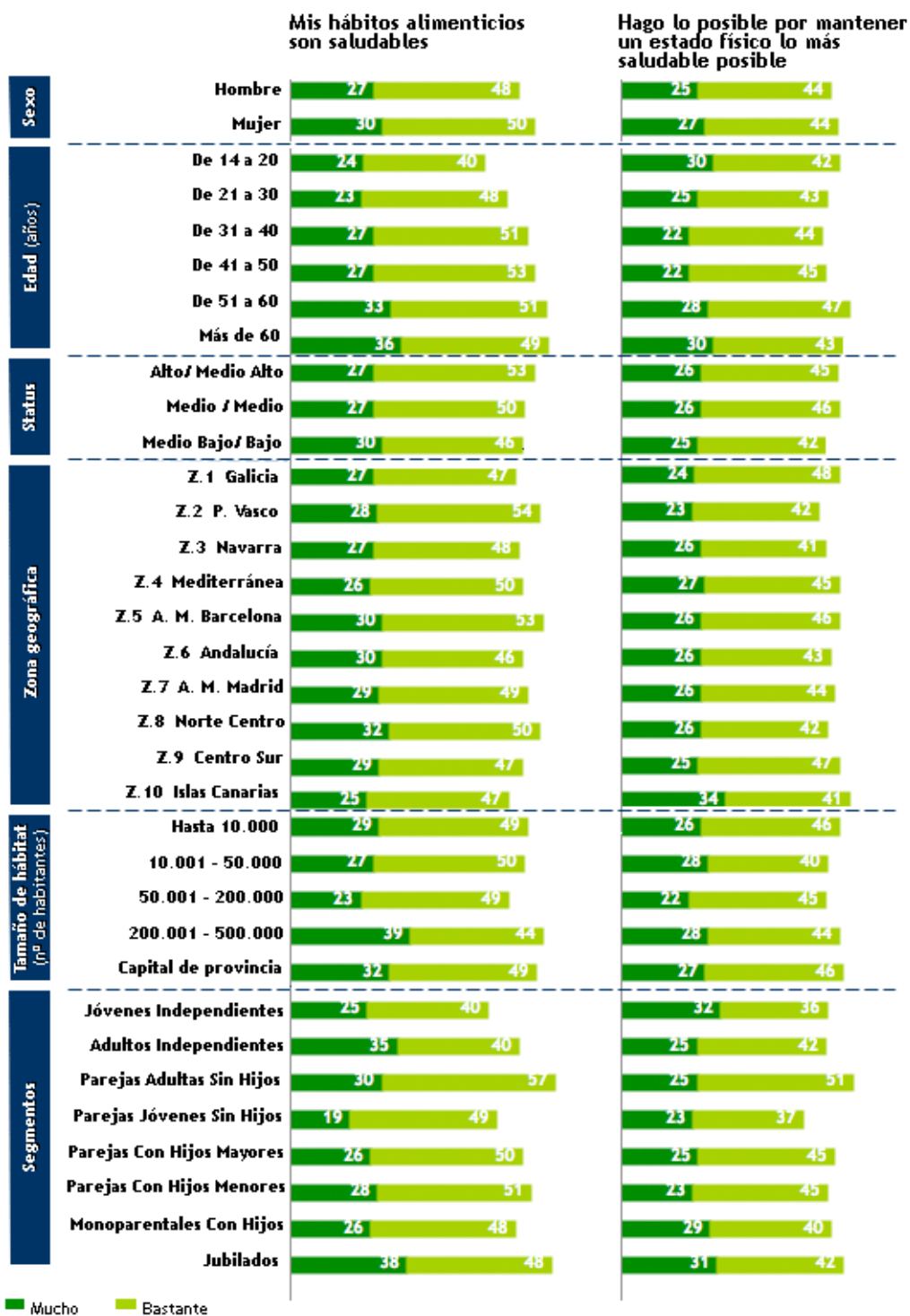
Cuerpo / Imagen / Salud. Año 2006



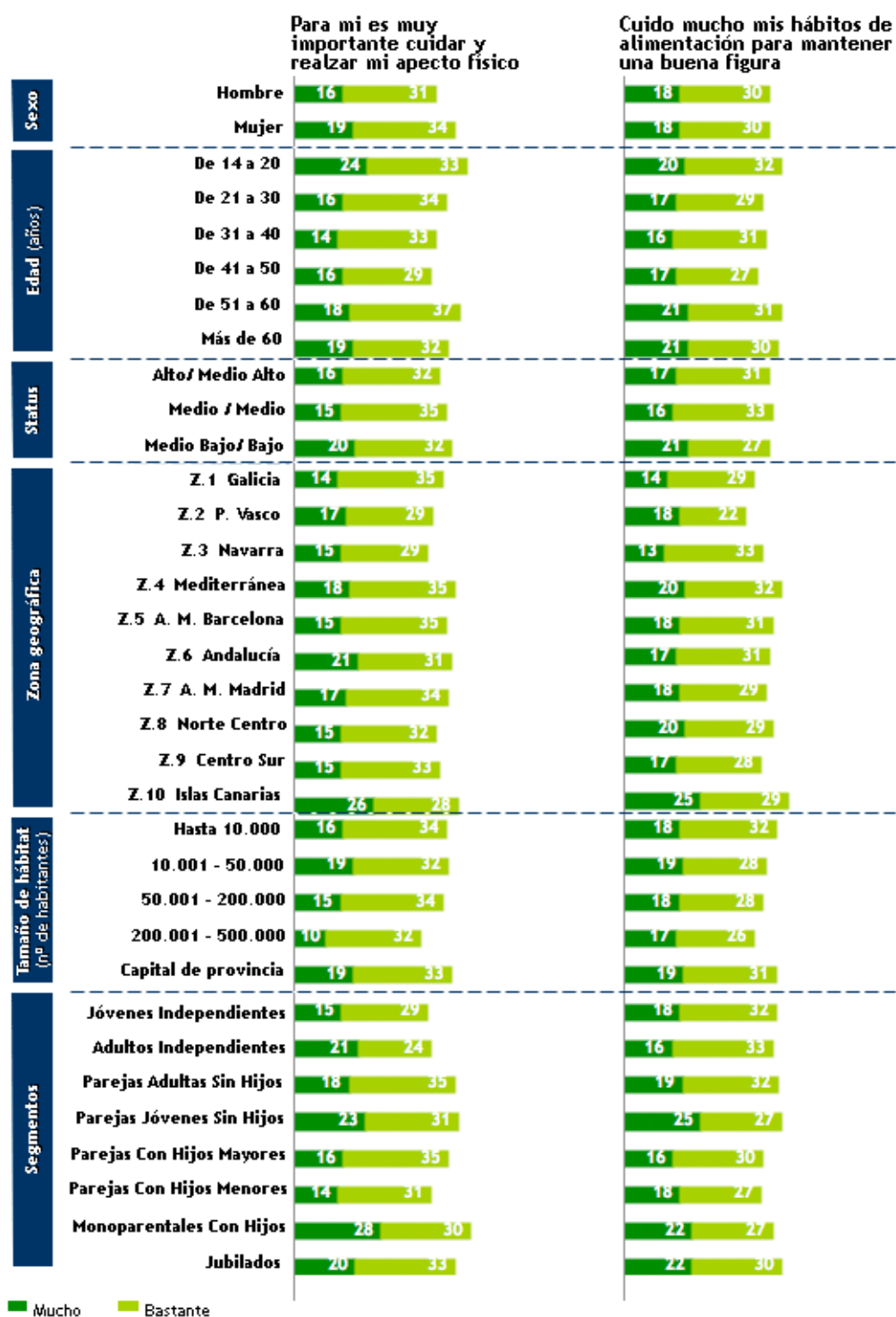
Cuerpo / Imagen / Salud. Año 2005



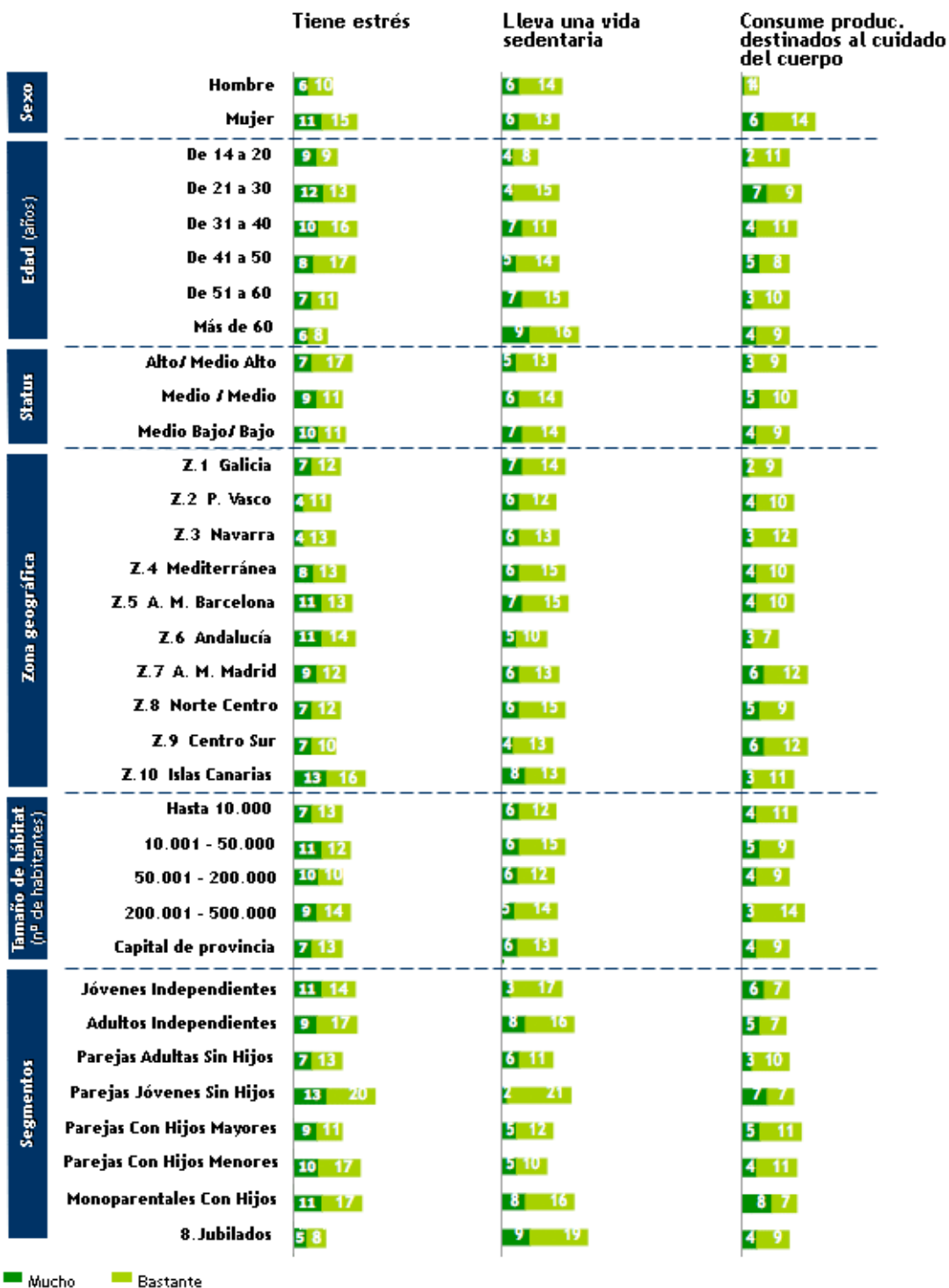
Alimentación y estado físico saludable. Cuerpo / Imagen / Salud según segmentación



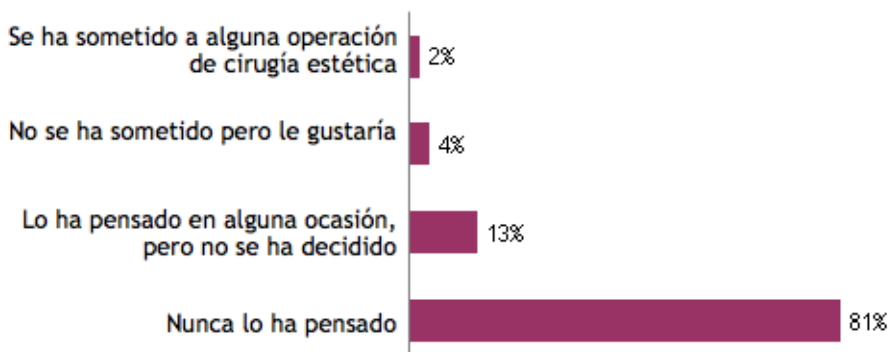
Aspecto físico. Cuerpo / Imagen / Salud según segmentación



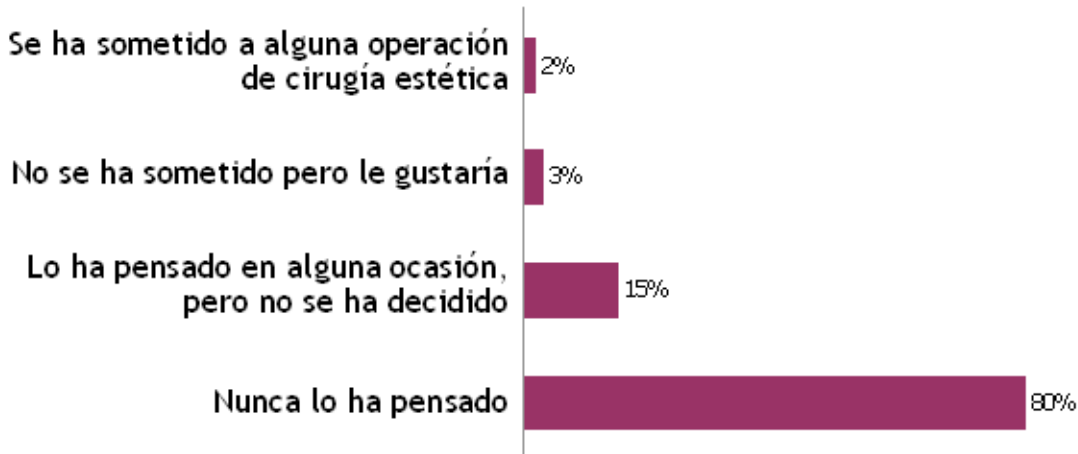
Estrés / Sedentarismo / Productos de cuidado del cuerpo. Cuerpo / Imagen / Salud según segmentación



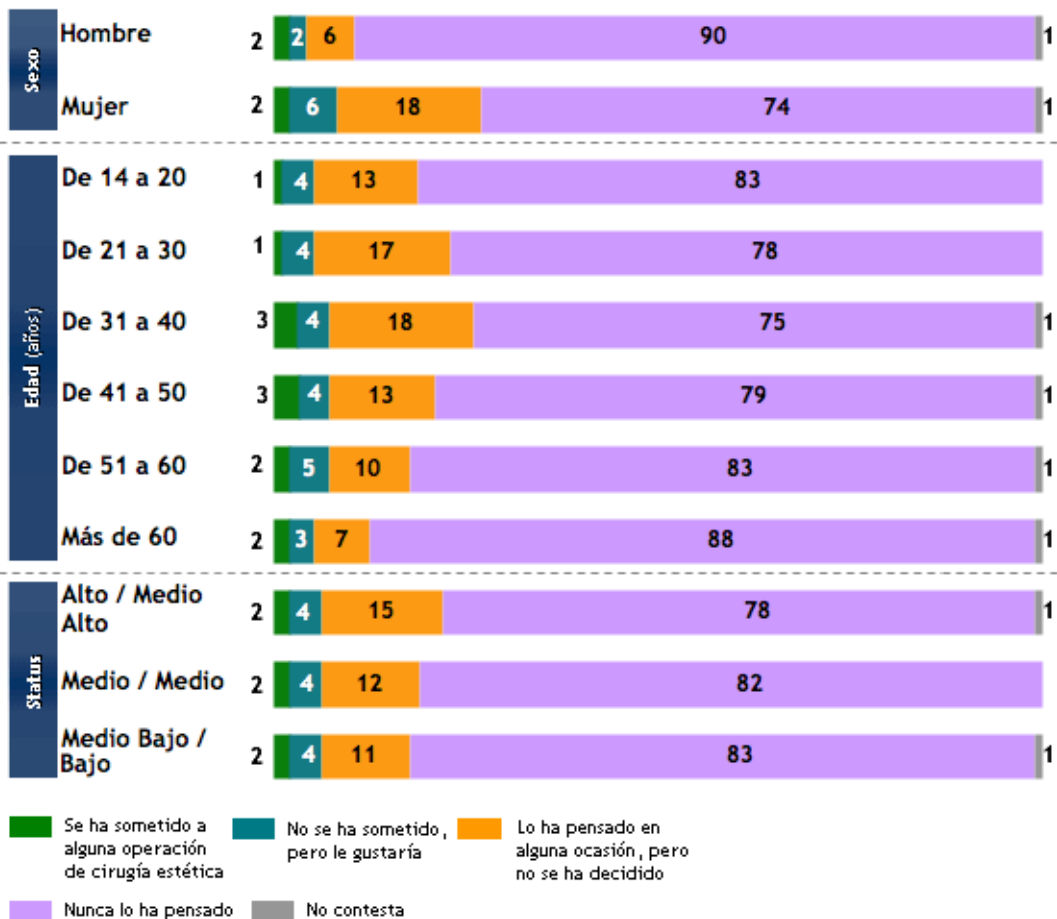
Posición ante la cirugía estética. Año 2006



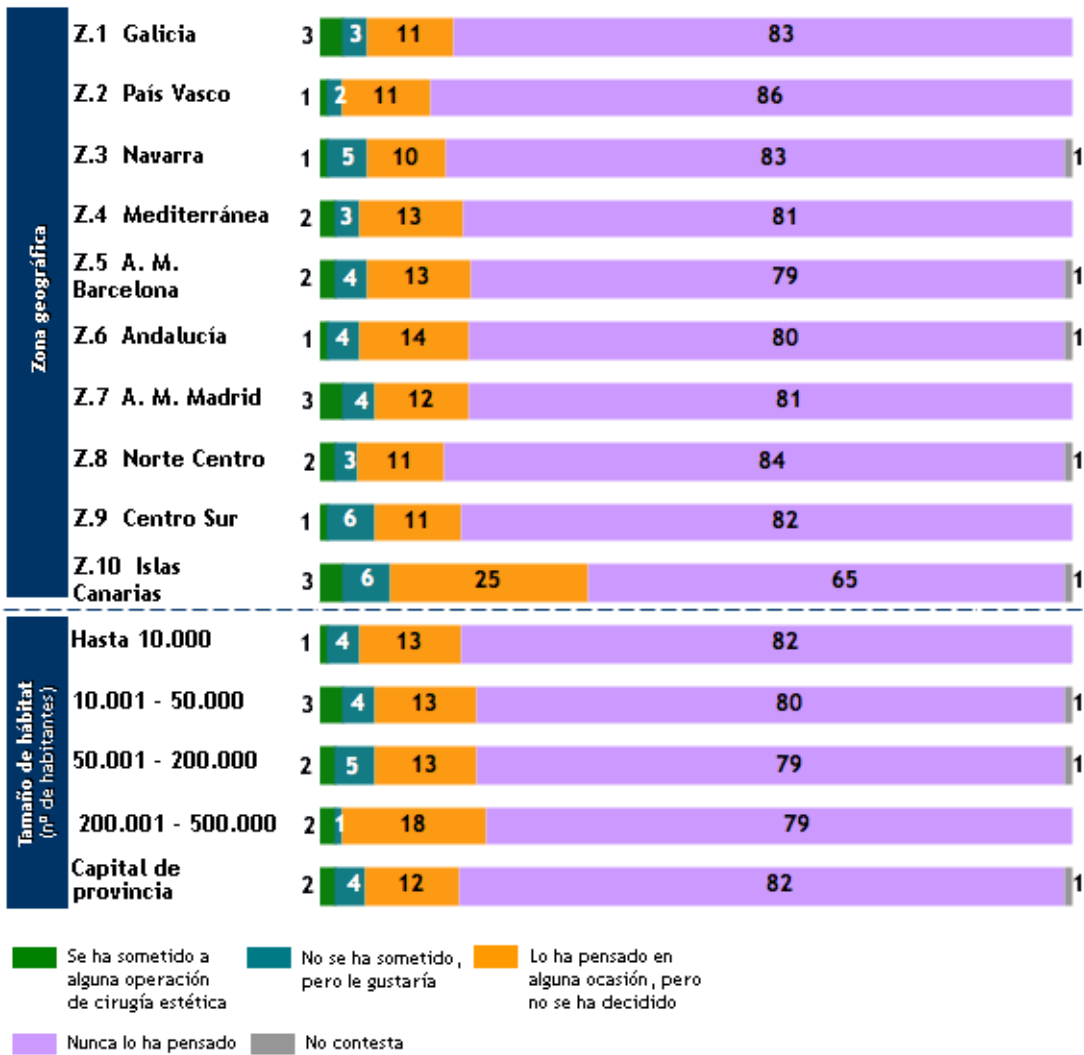
Posición ante la cirugía estética. Año 2005



Posición ante la cirugía estética según sexo, edad y estatus



Posición ante la cirugía estética según zona y tamaño de hábitat



barometro@fundacioneroski.es

© FUNDACIÓN EROSKI