

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

Resultados

Encuesta 323262

Número de registros en esta consulta:	2825
Total de registros en esta encuesta:	2825
Porcentaje del total:	100.00%

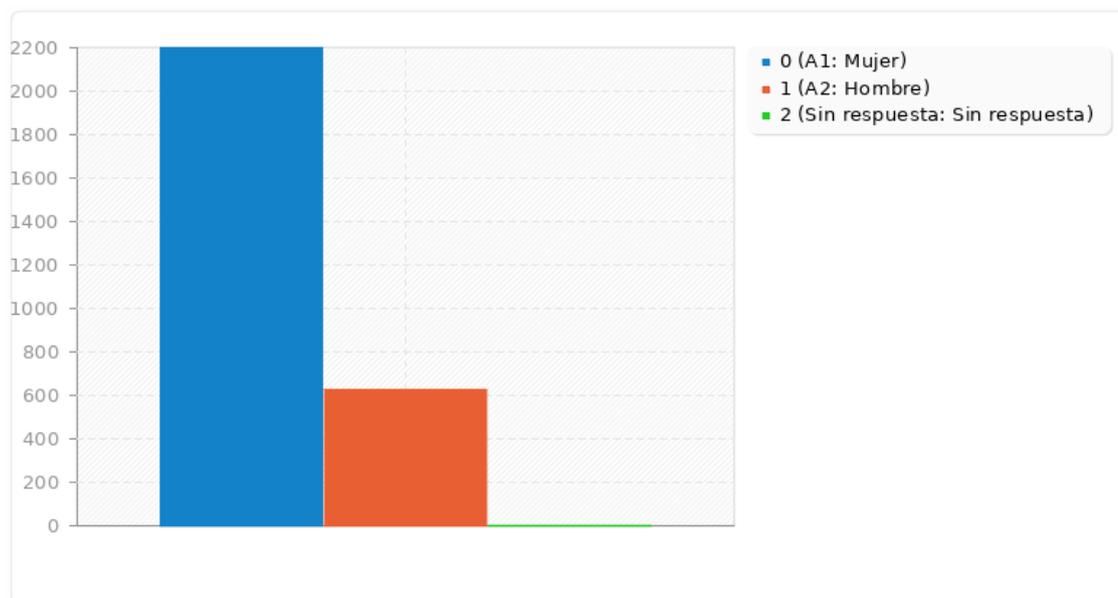
Resumen para L01

Indique cuál es su sexo

Opción	Cuenta	Porcentaje
Mujer (A1)	2199	77.84%
Hombre (A2)	626	22.16%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L01

Indique cuál es su sexo

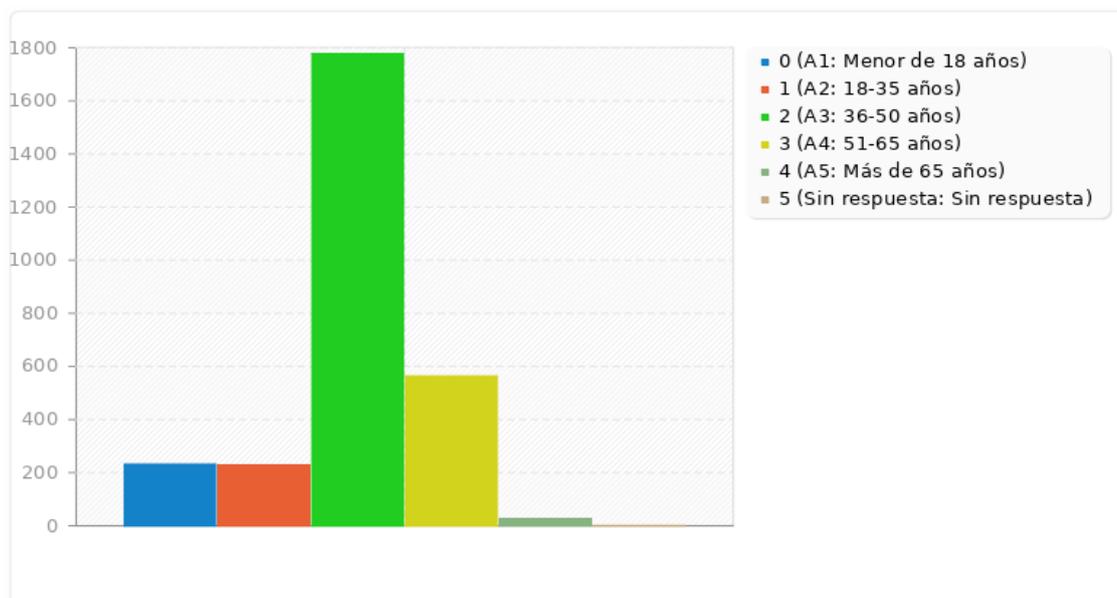


Resumen para L02Indique en que grupo de edad se encuentra

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menor de 18 años (A1)	231	8.18%
18-35 años (A2)	228	8.07%
36-50 años (A3)	1777	62.90%
51-65 años (A4)	563	19.93%
Más de 65 años (A5)	26	0.92%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L02

Indique en que grupo de edad se encuentra

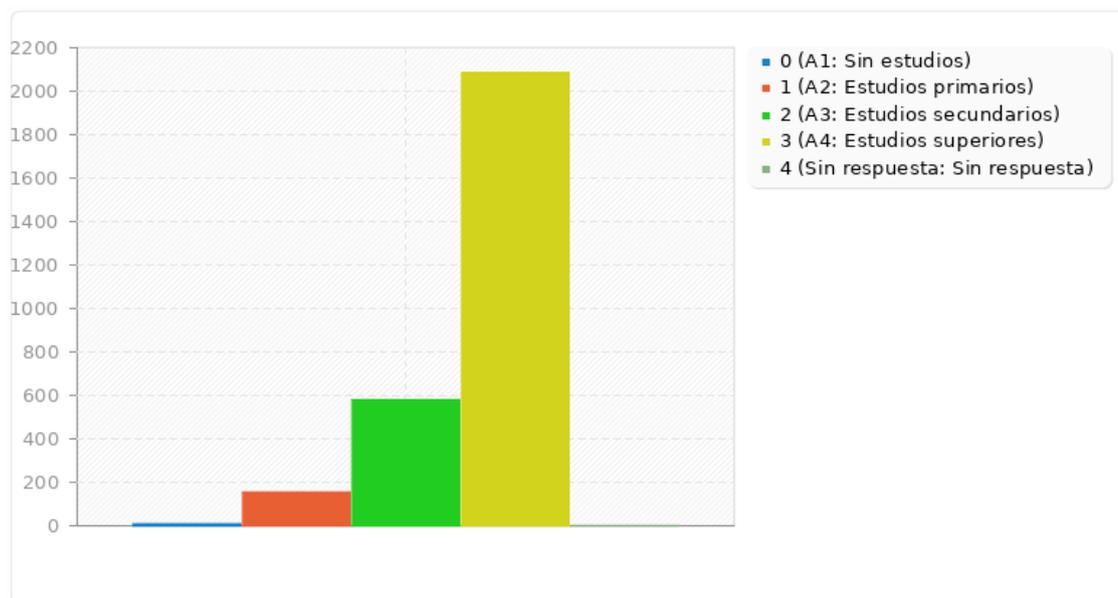


Resumen para L03Indique cuál es su nivel de estudios

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sin estudios (A1)	8	0.28%
Estudios primarios (A2)	154	5.45%
Estudios secundarios (A3)	579	20.50%
Estudios superiores (A4)	2084	73.77%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L03

Indique cuál es su nivel de estudios



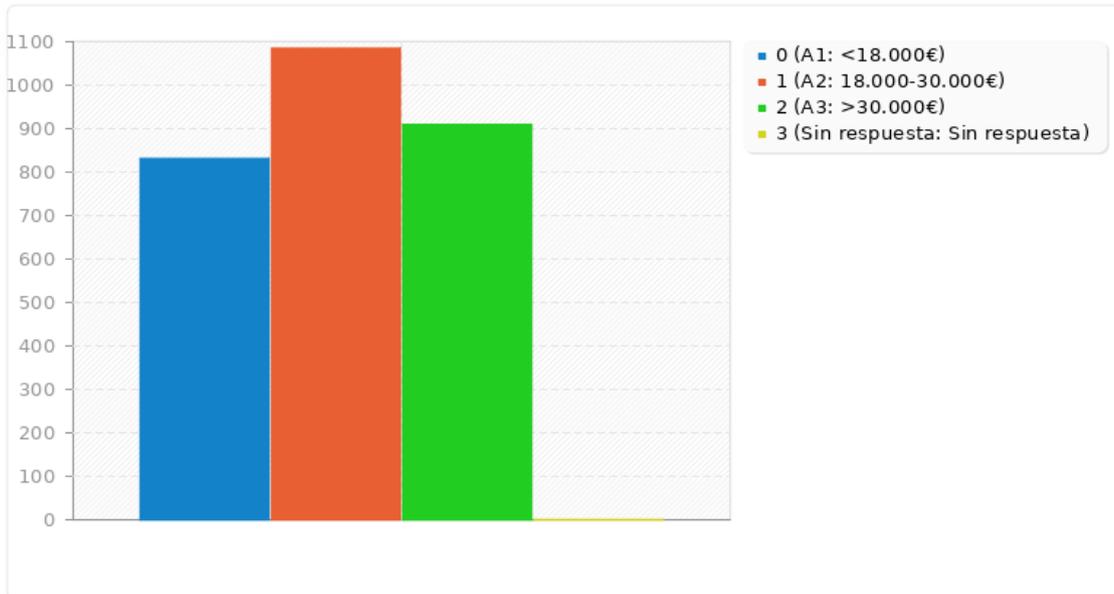
Resumen para L04

Señale sus ingresos brutos anuales

Opción	Cuenta	Porcentaje
	831	29.42%
18.000-30.000€ (A2)	1085	38.41%
>30.000€ (A3)	909	32.18%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L04

Señale sus ingresos brutos anuales



Resumen para L05

Indique cuál es su situación laboral en la actualidad

Opción	Cuenta	Porcentaje
Trabajador/a cuenta ajena o propia (A1)	2076	73.49%
Desempleada/o (A2)	179	6.34%
Jubilada/o (A3)	33	1.17%
Tareas de casa y cuidado de niñas/os (A4)	110	3.89%
Estudiante (A5)	256	9.06%
Otro	171	6.05%
Sin respuesta	0	0.00%

ID	Respuesta
36	FUNCIONARIO
59	Funcionario
229	FUNCIONARIO
352	funcionario
374	funcionaria
427	Funcionaria
438	Pensionista con discapacidad por enfermedad desempleada
460	FUNCIONARIA
518	Maestra
552	Funcionario
620	funcionaria
655	Excedencia cuidado hijo menor 3 años
761	Funcionario
777	Buscando fin de semana
781	ENFERMEDAD
795	funcionaria
803	Excedencia cuidado hijos
823	Funcionaria
839	Funcionario
891	Profesora
936	Funcionario
961	Funcionario
963	pensionista
991	Funcionario
1016	FUNCIONARIO
1038	Funcionario
1112	Empleado público
1151	Funcionario
1176	Funcionario
1188	maestra
1202	FUNCIONARIO
1243	Funcionario
1317	Funcionaria
1335	Funcionaria
1345	FUNCIONARIO
1350	funcionaria
1371	FUNCIONARIO
1403	Funcionaria
1411	Funcionario
1443	Funcionario
1521	Maestro
1546	Funcionaria
1628	CUME
1648	funcionario
1674	FUNCIONARIO
1685	Trabajadora en activo
1789	Incapacidad

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

1790	Funcionario
1825	Cuido perro
1855	funcionaria
1878	Funcionaria
1937	maestra
1994	Funcionario
2060	Funcionario
2104	funcionario
2122	Funcionario
2136	funcionario interino
2146	funcionaria en un colegio
2190	Desempleada y estudiante
2200	Docente
2222	FUNCIONARIA
2230	Funcionario
2264	Funcionaria
2280	Técnico deportivo
2284	Jornada parcial
2303	funcionaria
2305	Permiso por maternidad
2341	Funcionario
2487	funcionario
2517	Estudiante y trabajadora puntual
2561	Funcionaria
2602	Personal laboral JCCM
2642	Funcionario
2659	Funcionaria
2666	Docente
2680	Profesor
2750	Funcionaria del estado
2819	FUNCIONARIA
2836	funcionario
2855	PROFESOR
2856	FUNCIONARIA
2863	funcionaria
2871	Docente
2889	PERSONAL ESTATUTARIO FIJO
2987	Funcionaria
3003	FUNCIONARIA
3004	Funcionario carrera maestro
3009	FUNCIONARIO
3039	Vivo de paguitas
3045	Funcionario
3085	Funcionario de carrera
3108	Funcionaria
3123	Autónoma
3262	FUNCIONARIO
3283	Fijo discontinuo.
3286	funcionaria
3336	Funcionario
3349	Empleada Pública
3406	funcionaria
3439	Estatutario/Fijo
3480	Funcionaria
3508	Desempleada
3559	funcionaria
3629	funcionaria
3632	funcionario
3644	FUNCIONARIA
3684	funcionario
3687	opositora y trabajadora eventual
3756	BAJA 'POR DISCAPACIDAD
3833	funcionario interino JCCM
3835	FUNCIONARIO
3839	FUNCIONARIA

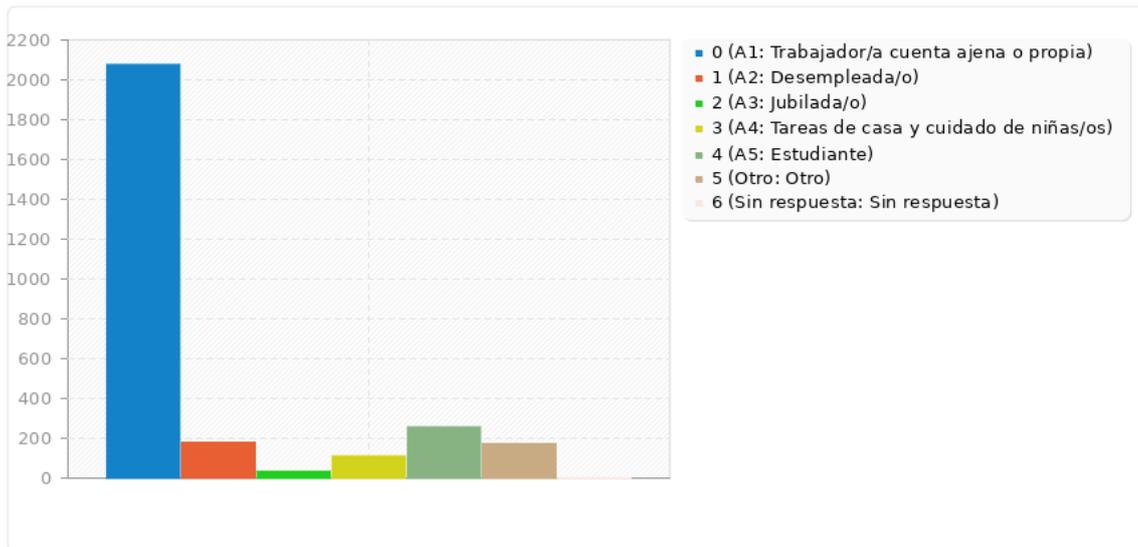
Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

4169	FUNCIONARIA
4198	Funcionaria
4223	Además de trabajo en casa y cuidado de niños
4251	Funcionarios
4477	Cobro pensión incapacidad
4550	Funcionario
4573	Funcionario
4601	Trabajadora a tiempo parcial
4651	Funcionario
4701	funcionaria
4703	FUNCIONARIO
4737	Esperando la activación del permiso de trabajo
4744	funcionaria
4779	VETERINARIA DE SALUD PUBLICA
4793	FUNCIONARIO
4838	Trabajador por cuenta ajena y estudiante
4884	FUNCIONARIO
4887	Funcionario
5036	funcionario

Resumen para L05

Indique cuál es su situación laboral en la actualidad



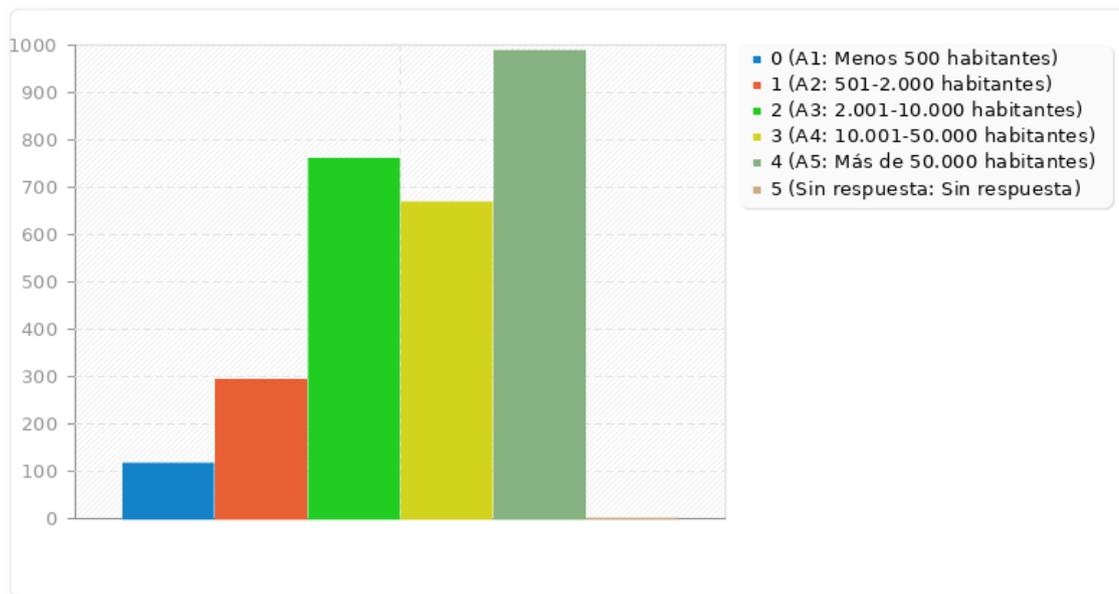
Resumen para L06

Indique cuál es el tamaño de su municipio de residencia

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menos 500 habitantes (A1)	116	4.11%
501-2.000 habitantes (A2)	293	10.37%
2.001-10.000 habitantes (A3)	760	26.90%
10.001-50.000 habitantes (A4)	668	23.65%
Más de 50.000 habitantes (A5)	988	34.97%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L06

Indique cuál es el tamaño de su municipio de residencia



Resumen para L07

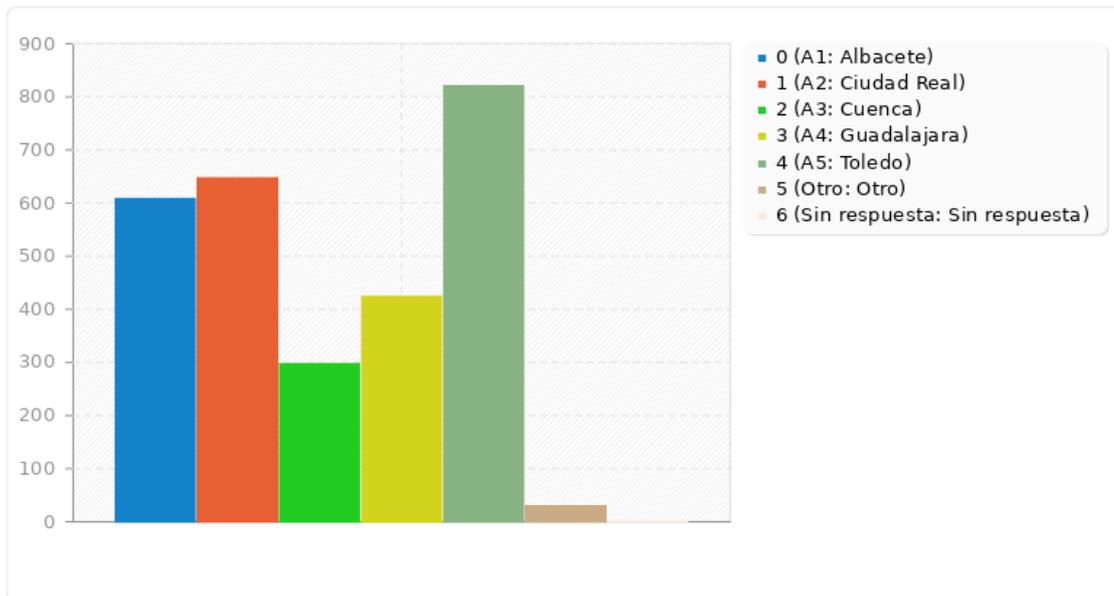
Indique cuál es su provincia de residencia

Opción	Cuenta	Porcentaje
Albacete (A1)	608	21.52%
Ciudad Real (A2)	647	22.90%
Cuenca (A3)	297	10.51%
Guadalajara (A4)	424	15.01%
Toledo (A5)	820	29.03%
Otro	29	1.03%
Sin respuesta	0	0.00%

ID	Respuesta
71	MADRID
90	Alicante
91	Madrid
162	Chinchilla
248	Madrid
554	chinchilla
638	Y también Madrid 1-2 días/semana por trabajo
756	Alicante
853	Puertollano
969	Madrid
1040	Madrid
2163	Madrid
2272	Madrid
2613	Madrid
2691	Leon
2706	Madrid
2715	Pontevedra
3545	Madrid
3648	Madrid
3755	Madrid
3812	Petrola
3937	MADRID
4542	Madrid
4547	Madrid
4762	Madrid
4822	Madrid
4850	Madrid

Resumen para L07

Indique cuál es su provincia de residencia



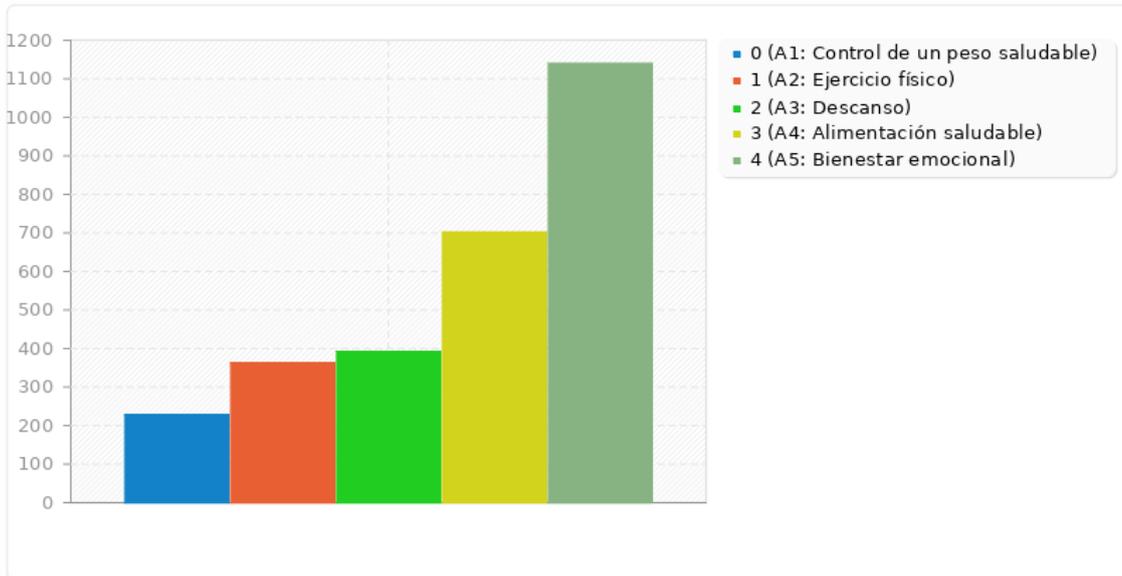
Resumen para L12 [1]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 1]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Control de un peso saludable (A1)	228	8.07%
Ejercicio físico (A2)	363	12.85%
Descanso (A3)	392	13.88%
Alimentación saludable (A4)	702	24.85%
Bienestar emocional (A5)	1140	40.35%

Resumen para L12 [1]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 1]



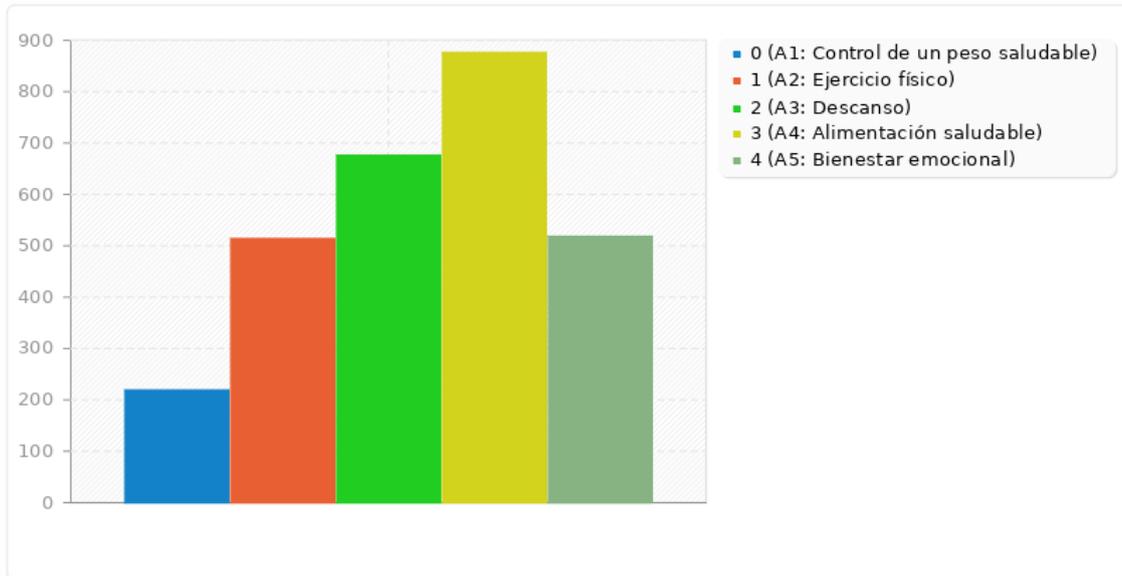
Resumen para L12 [2]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 2]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Control de un peso saludable (A1)	219	7.81%
Ejercicio físico (A2)	514	18.34%
Descanso (A3)	676	24.12%
Alimentación saludable (A4)	876	31.25%
Bienestar emocional (A5)	518	18.48%

Resumen para L12 [2]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 2]



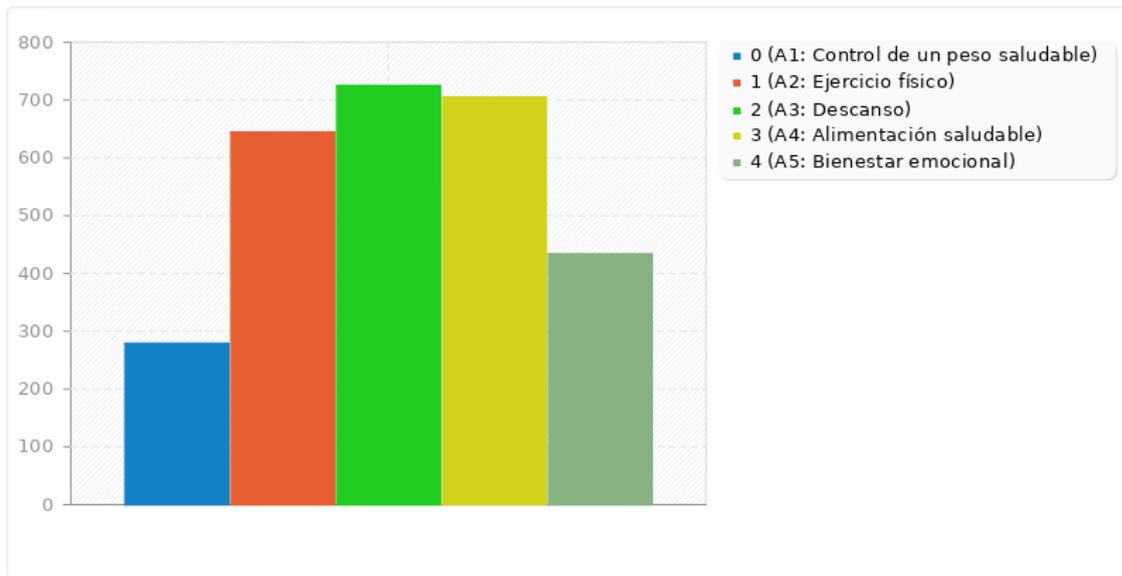
Resumen para L12 [3]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 3]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Control de un peso saludable (A1)	279	10.01%
Ejercicio físico (A2)	644	23.11%
Descanso (A3)	725	26.01%
Alimentación saludable (A4)	705	25.30%
Bienestar emocional (A5)	434	15.57%

Resumen para L12 [3]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 3]



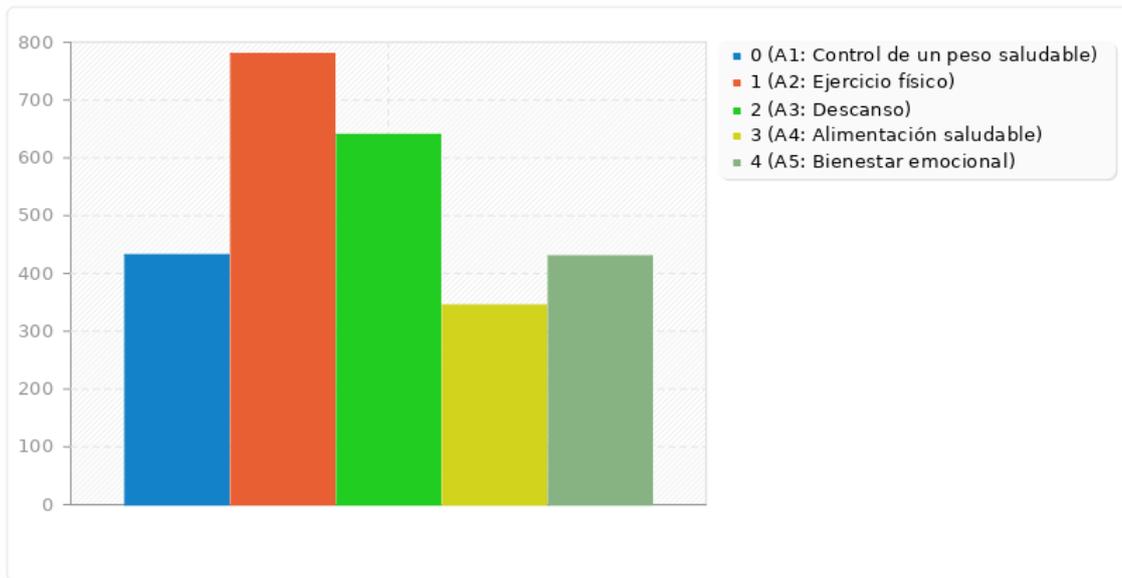
Resumen para L12 [4]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 4]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Control de un peso saludable (A1)	432	16.44%
Ejercicio físico (A2)	780	29.69%
Descanso (A3)	640	24.36%
Alimentación saludable (A4)	345	13.13%
Bienestar emocional (A5)	430	16.37%

Resumen para L12 [4]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 4]



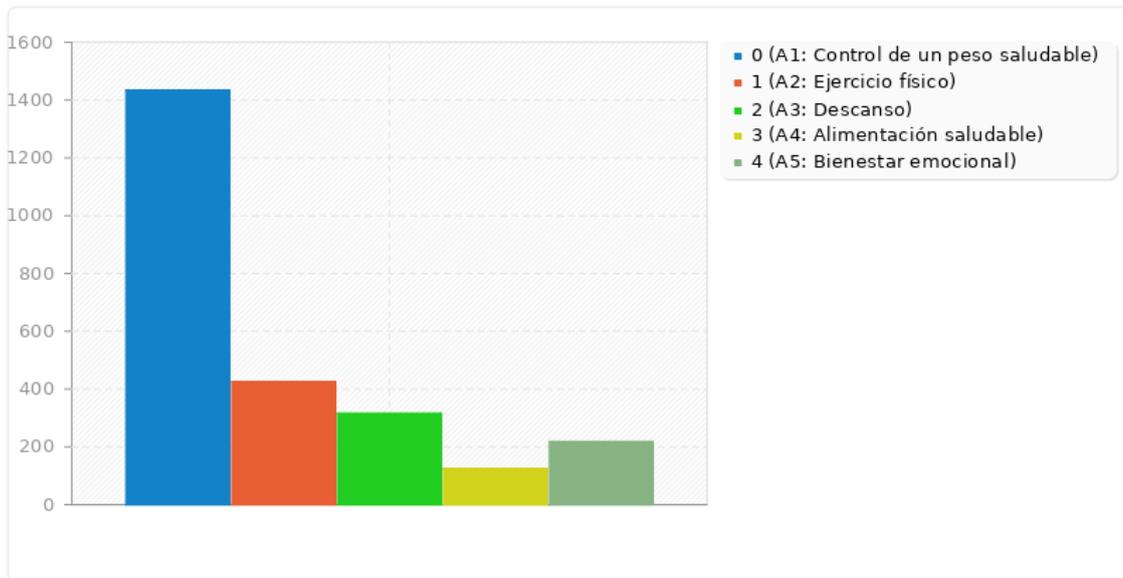
Resumen para L12 [5]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 5]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Control de un peso saludable (A1)	1434	56.95%
Ejercicio físico (A2)	425	16.88%
Descanso (A3)	316	12.55%
Alimentación saludable (A4)	125	4.96%
Bienestar emocional (A5)	218	8.66%

Resumen para L12 [5]

Ordene según la importancia que tenga para usted[Ranking 5]



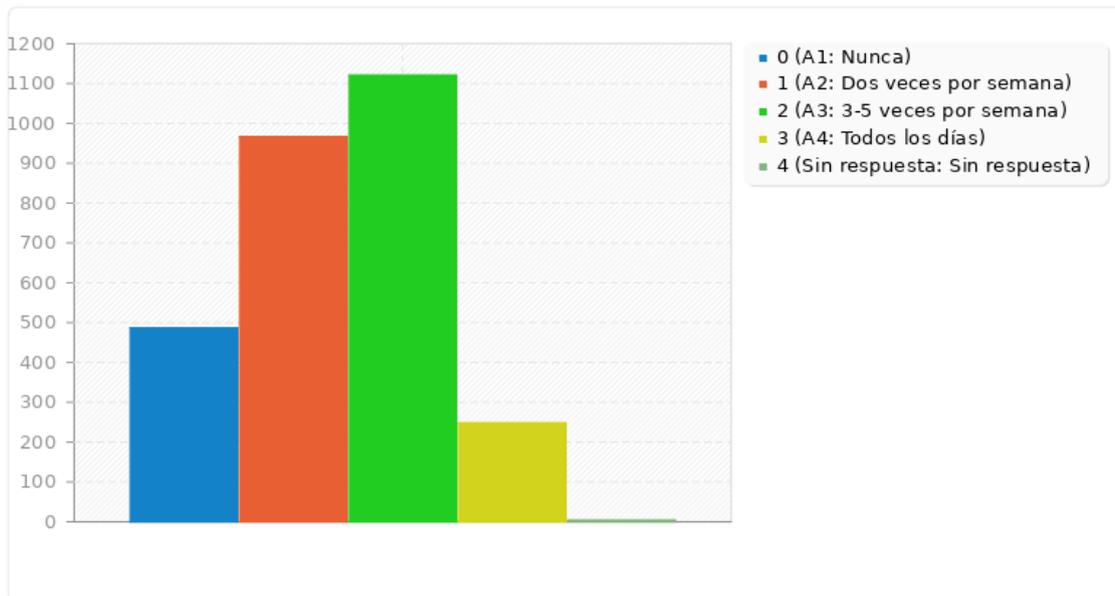
Resumen para L21

¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Nunca (A1)	486	17.20%
Dos veces por semana (A2)	966	34.19%
3-5 veces por semana (A3)	1121	39.68%
Todos los días (A4)	248	8.78%
Sin respuesta	4	0.14%

Resumen para L21

¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico?



Resumen para L22

¿Dónde realiza el ejercicio físico?

Opción	Cuenta	Porcentaje
En gimnasios (SQ001)	1021	43.73%
En parques (SQ002)	177	7.58%
En instalaciones deportivas (SQ003)	629	26.94%
En la calle paseando/corriendo (SQ004)	1085	46.47%
En sendas ecológicas o naturaleza (SQ005)	497	21.28%
En casa (SQ006)	755	32.33%
Otro	81	3.47%

ID	Respuesta
16	CENTRO DE FISIOTERAPIA
52	crossfit
92	En el trabajo movimiento de mercancía descarga de camión....
97	en casa también
175	En educación física
179	Futbol
181	Campo de fútbol
264	Centro de yoga y pilates
275	ciclismo
295	Entrenador personal
329	Yoga
370	Campo de fútbol
380	Entrenando
428	En centros de fisio
435	Piscina cuando puedl
484	Academia de baile
556	Bicicleta de montaña
574	Instituto
755	piscina
967	Caminatas
1018	ENTRENADOR PERSONAL
1050	via pública
1056	ENTRENADOR PERSONAL
1065	piscina municipal
1252	PREPARADOR FÍSICO
1455	Trabajando
1473	Piscina
1562	cursos del ayuntamiento
1573	Escuela de danza
1704	Centro social
1856	PISCINNA CUBIERTA
1861	En el trabajo
1866	Trabajo
2047	Caminata
2059	Voy en bici a trabajar
2197	Instituto
2259	Academia de baile
2371	pilates (centro fisioterapia)
2499	Centros pilates, centro de barre, escuela de baile
2522	Por los caminos
2565	clases de zumba y yoga
2863	clinica de fisioterapia
2867	Clínica de fisioterapia y centro de yoga
2885	carreteras
2927	calle
3232	Páseando a las mascotas
3284	bicicleta

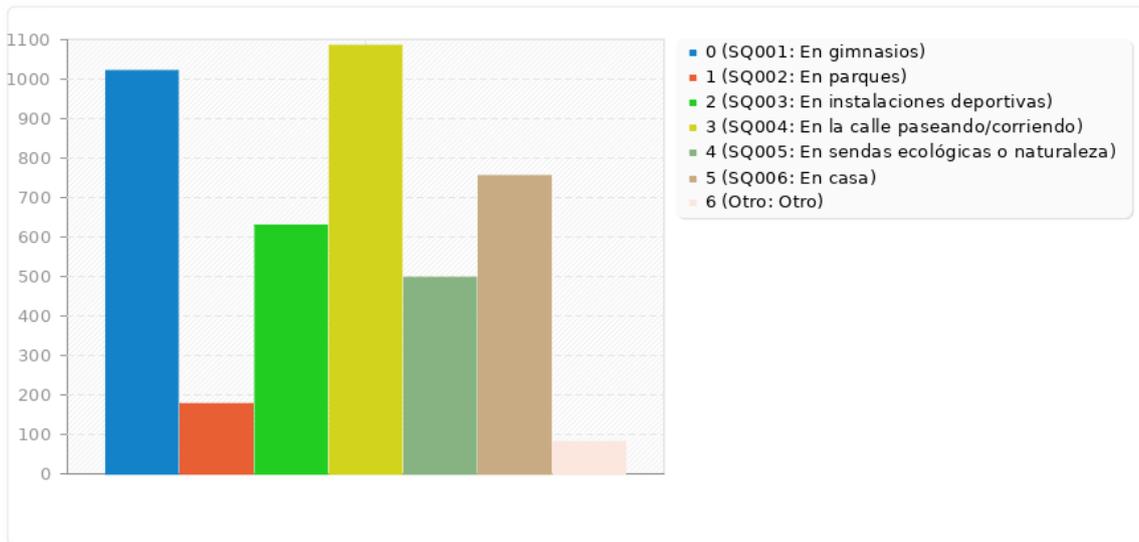
Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

3312	Instituto
3379	cursos particulares de baile/movimiento
3473	En el instituto y su pabellón
3565	Fútbol
3601	Clases de pilates
3710	Piscina
3721	Piscina
3832	PISCINA
3833	carretera (bicicleta)
3931	Baile
3959	En entrenamientos de fútbol
3969	Sala de usos múltiples del centro social
3976	en clase
4005	Educación física
4044	varios
4149	Entrenador personal
4172	En pistas de fútbol
4179	entrenamiento personal
4357	Instituto
4382	Instituto
4402	Bicicleta de montaña
4404	Asociación del barrio
4426	Salas de pilates e yoga
4432	centro terapeutico
4652	caminando a trabajo, compra etc
4690	centro rehabilitación
4779	ANDO BASTANTE, VOY AL GIMNASIO
4784	piscina cubierta
4790	Actividad de mantenimiento ofertada por el Ayuntamiento
4860	En el transporte al trabajo por camino
4884	GOLF
4898	CENTROS PARTICULARES
4907	trabajo (clases de educacion fisica)
5012	Me muevo en bicicleta

Resumen para L22

¿Dónde realiza el ejercicio físico?



Resumen para L23

¿Cuáles son las principales dificultades que encuentra a la hora de hacer ejercicio físico?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Falta de tiempo (SQ001)	1898	67.19%
Falta de motivación (SQ002)	942	33.35%
Coste económico (SQ003)	353	12.50%
Falta de acceso instalaciones deportivas y gimnasios (SQ004)	249	8.81%
Falta de cultura de actividad física (SQ005)	328	11.61%
Me muevo siempre en coche (SQ007)	235	8.32%
No tengo dificultades a la hora de hacer ejercicio físico (SQ006)	504	17.84%
Otro	74	2.62%

ID	Respuesta
16	PEREZA
75	Centros especializados en mayores
144	Me muevo siempre en bici
171	Me da pereza
207	exceso de obligaciones
245	Las calles no facilitan la movilidad peatonal ni ciclistas, el espacio se prioriza para el coche. No se promueve la pirámide de la movilidad urbana
294	Padezco Fibromialgia e Hipotiroidismo
438	Hay días que el dolor me impide salir más a realizar ejercicios
467	No tener donde dejar a mi hija
638	Dejarlo como algo que se puede hacer después, más tarde, al día siguiente, aunque sé que debería ser una prioridad, como comer o dormir
717	ninguna
738	No puedo andar
756	Lesiones, problemas de salud
774	Conciliación y falta de organización
846	Cierre los fines de semanas de polideportivos.
963	Discapacidad en miembro inferior
1060	Fibromialgia, fatiga crónica síndrome regional complejo tipo 3, distimia, ataque de pánico...
1133	Enfermedad crónica
1144	Niña pequeña sin opción de dejarla en ningún sitio
1229	Cargas familiares
1278	Minusvalía
1292	dificultad en la conciliación
1399	tengo niños pequeños que no puedo dejar solos
1538	Hijos
1789	No se adaptan a fibromialgia y fatiga crónica
1831	No quiero hacerlo
1926	No puedo dejar a la bebe sola
2284	Voy caminando a todas partes, camino mucho
2303	cansancio
2330	dolor crónico en el pie y rodilla
2388	Conciliación familiar
2407	Por tema de salud
2450	tener que mover a los crios a actividades extraescolares distantes.
2517	Depresión
2554	En época de crianza y trabajando me es muy complicado. Antes de ser madre hacía ejercicio 5 días a la semana. Ahora me falta tiempo.
2615	Tengo dos niños pequeños
2633	Lesión que dura ya un año
2669	Mis hijos pequeños
2686	Conciliación
2718	Mi trabajo me pasó todo el rato caminando
2863	actualmente mis molestias de espalda
2893	No tengo una vida sedentaria
2913	Estado de salud

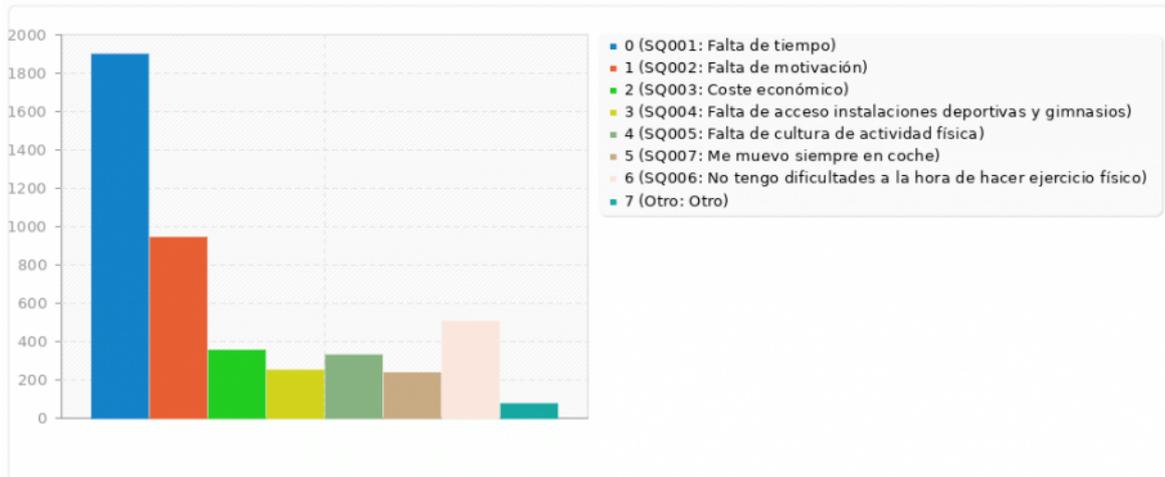
Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2927	Pereza
2959	Tengo que ajustar el deporte al nivel que puede realizar mi hija y por ello mi actividad deportiva ha disminuido
3032	Me percibo como un pez.
3039	Me gusta estar gordo
3041	Soy un ser superior
3132	Lesiones físicas.
3311	conciliación familiar, tareas hogar
3379	Contar con alguna discapacidad o condición física.
3384	CANSANCIO
3412	pereza
3470	Cansancio
3555	Problemas de movilidad
3689	Que haya en cada municipio caminos y sendas adecuadas para caminar y poder realizar ejercicio físico
3731	TENGO QUE OCUPARME DE MIS PADRES
3774	Falta de energía
3778	Enfermedad autoinmune
3781	Migraña crónica
3799	Dificultades para entrenar en casa por desconocimiento de ejercicios y técnicas para hacerlos correctamente
3981	problemas de salud
4107	mi estado físico
4149	Los serevicios deportivos municipales estan muy lejos del hogar, lo que me supone un gasto en tiempo inasumible
4177	conciliación familiar
4196	Poca movilidad y poca fuerza
4230	Lesiones articulares
4298	Cuidado de niños, no hay centros lúdicos por la tarde
4477	Tengo dificultad
4507	climatologicas
4539	Piscina
4862	conciliación familiar
4925	Estrés
5033	A veces mi forma física no me lo permite

Resumen para L23

¿Cuáles son las principales dificultades que encuentra a la hora de hacer ejercicio físico?



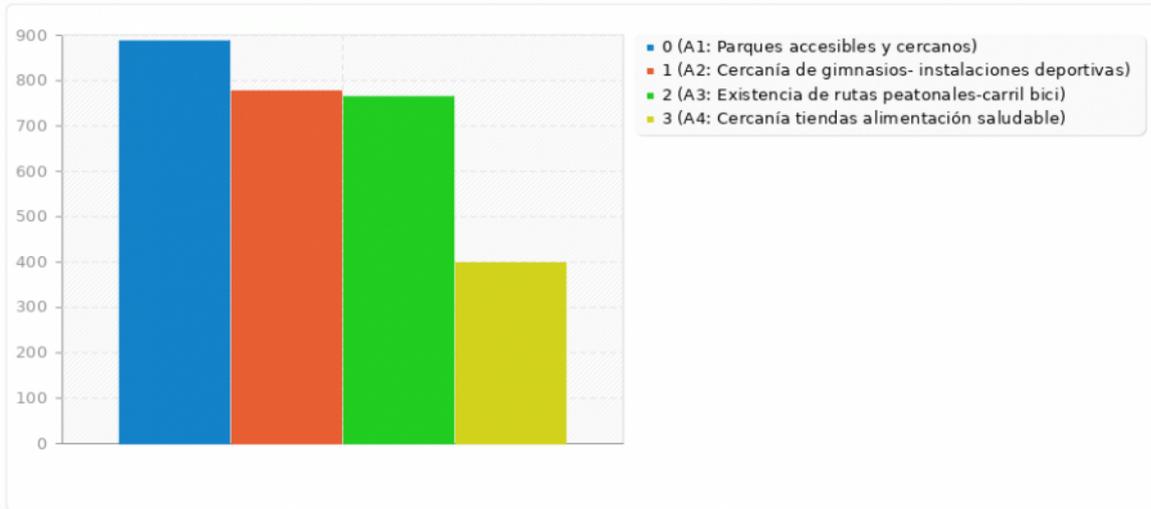
Resumen para L24 [1]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 1]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Parques accesibles y cercanos (A1)	887	31.40%
Cercanía de gimnasios- instalaciones deportivas (A2)	776	27.47%
Existencia de rutas peatonales-carril bici (A3)	764	27.04%
Cercanía tiendas alimentación saludable (A4)	398	14.09%

Resumen para L24 [1]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 1]



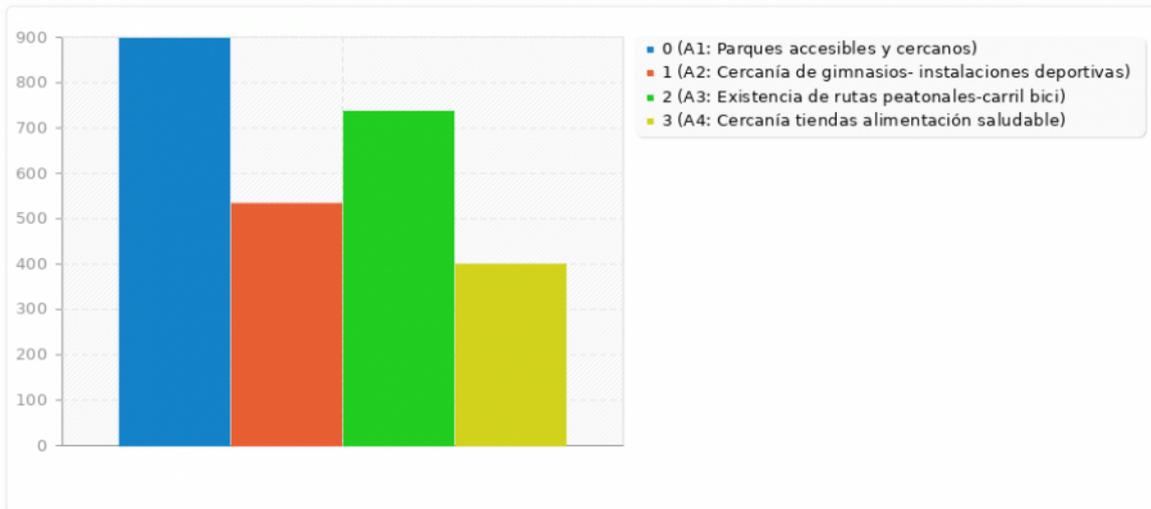
Resumen para L24 [2]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 2]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Parques accesibles y cercanos (A1)	897	34.97%
Cercanía de gimnasios- instalaciones deportivas (A2)	533	20.78%
Existencia de rutas peatonales-carril bici (A3)	736	28.69%
Cercanía tiendas alimentación saludable (A4)	399	15.56%

Resumen para L24 [2]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 2]



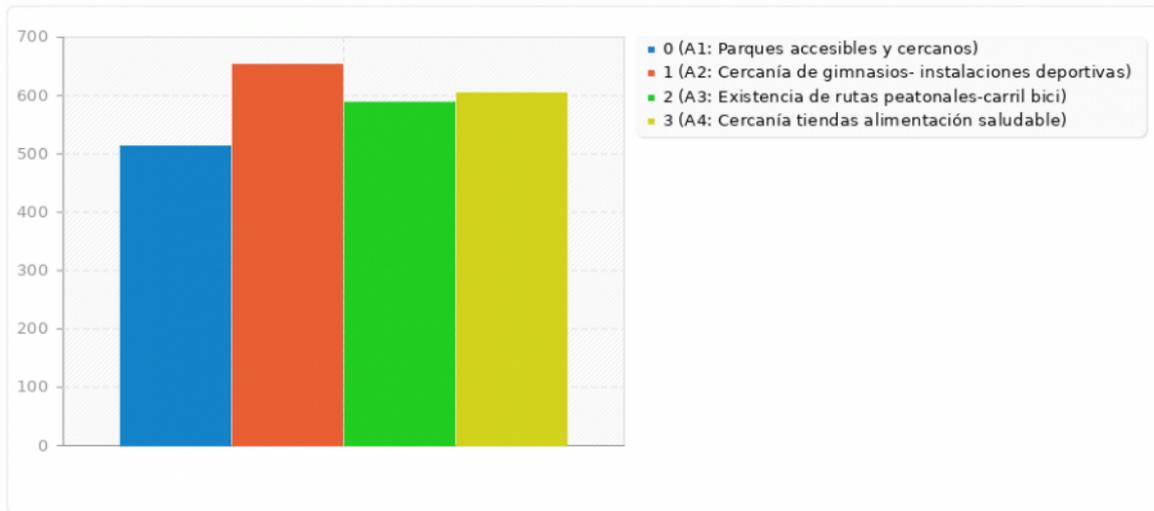
Resumen para L24 [3]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 3]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Parques accesibles y cercanos (A1)	513	21.76%
Cercanía de gimnasios- instalaciones deportivas (A2)	653	27.69%
Existencia de rutas peatonales-carril bici (A3)	588	24.94%
Cercanía tiendas alimentación saludable (A4)	604	25.61%

Resumen para L24 [3]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 3]



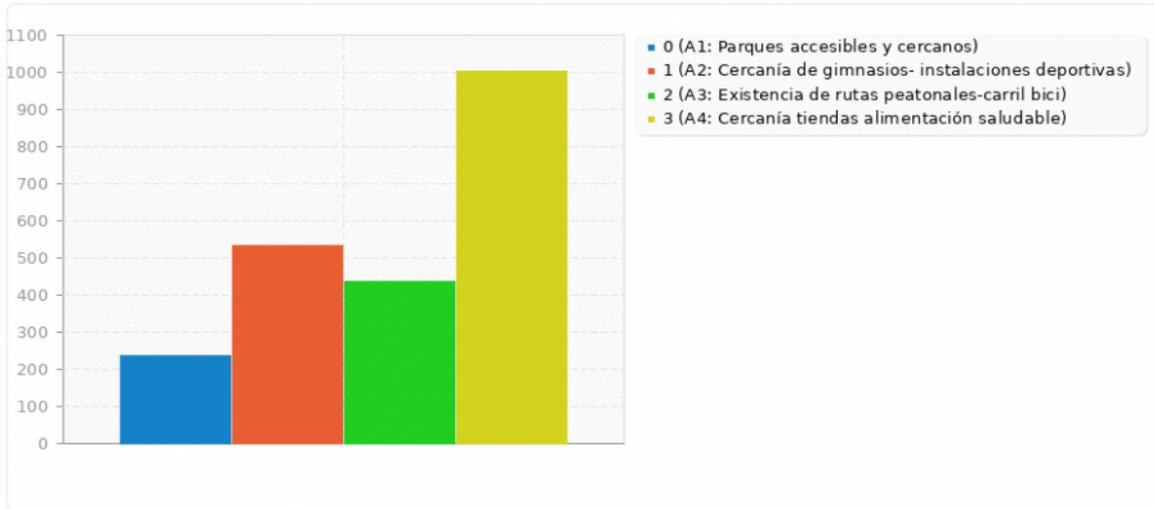
Resumen para L24 [4]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 4]

Opción	Cuenta	Porcentaje
Parques accesibles y cercanos (A1)	236	10.70%
Cercanía de gimnasios- instalaciones deportivas (A2)	532	24.12%
Existencia de rutas peatonales-carril bici (A3)	436	19.76%
Cercanía tiendas alimentación saludable (A4)	1002	45.42%

Resumen para L24 [4]

Ordene las actuaciones que se deberían priorizar, para usted, en el entorno para favorecer vida saludable[Ranking 4]



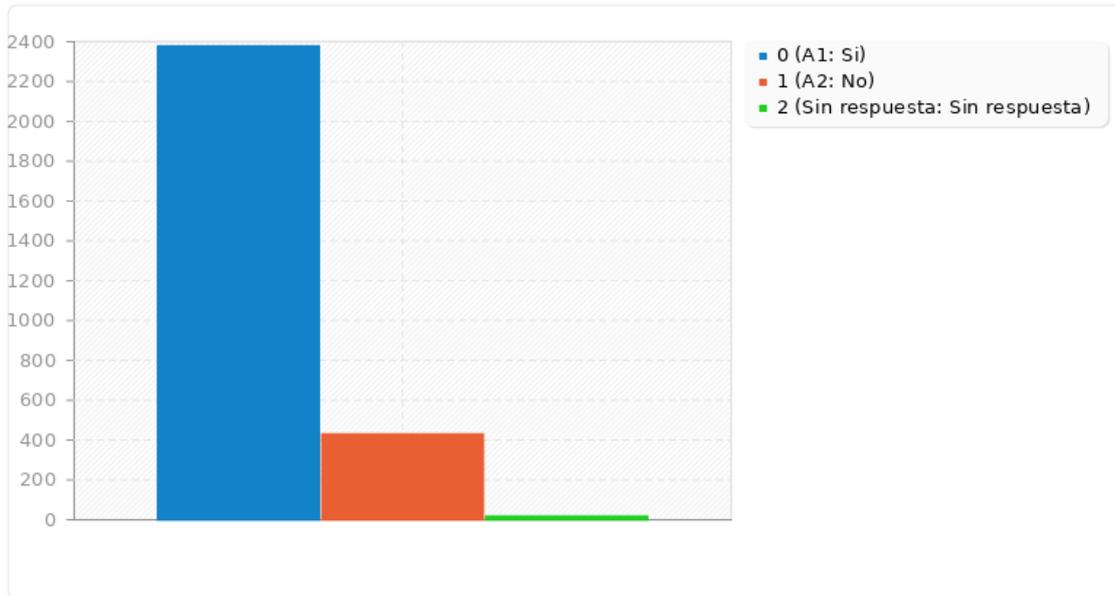
Resumen para L25

¿Ha intentado cambiar sus hábitos de actividad física en el pasado?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	2378	84.18%
No (A2)	430	15.22%
Sin respuesta	17	0.60%

Resumen para L25

¿Ha intentado cambiar sus hábitos de actividad física en el pasado?



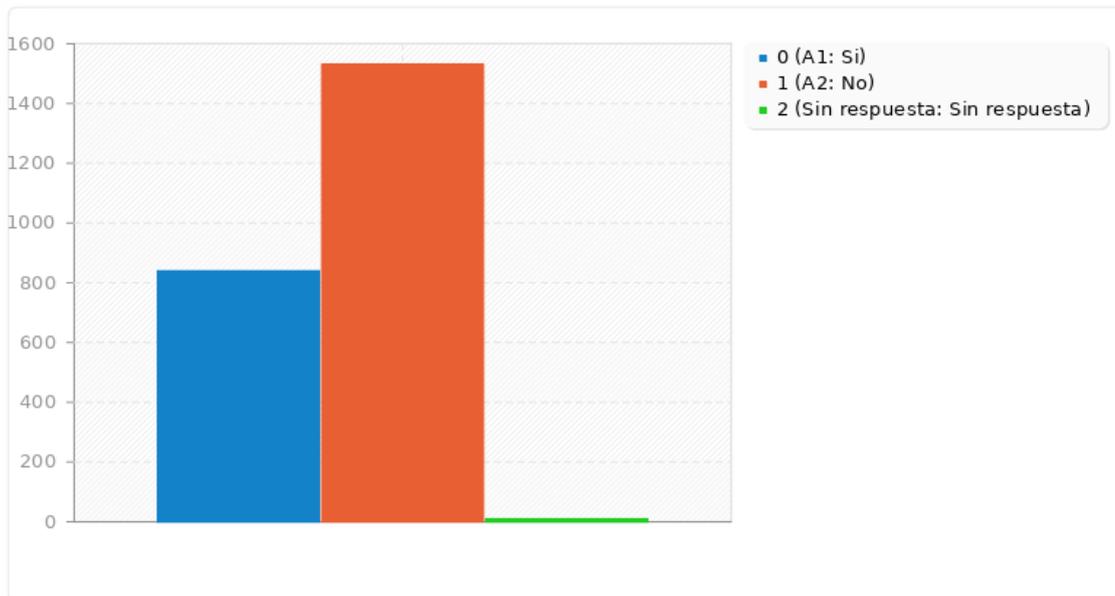
Resumen para L26

¿Ha acudido a un profesional de la educación física?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	839	35.28%
No (A2)	1530	64.34%
Sin respuesta	9	0.38%

Resumen para L26

¿Ha acudido a un profesional de la educación física?



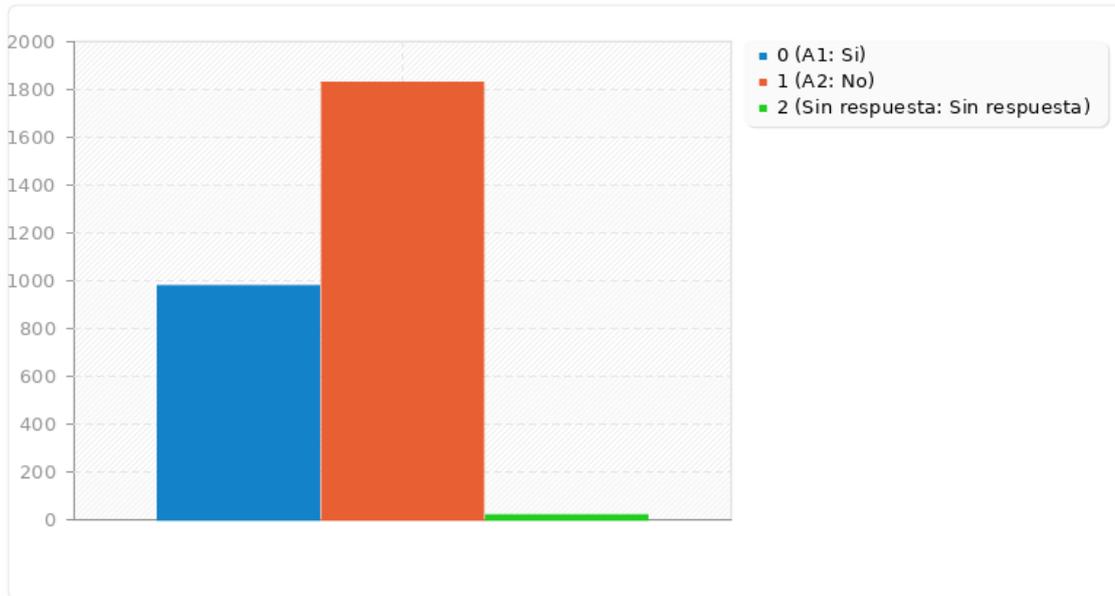
Resumen para L27

¿Su médico de familia le ha prescrito alguna vez la realización de ejercicio físico?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	978	34.62%
No (A2)	1828	64.71%
Sin respuesta	19	0.67%

Resumen para L27

¿Su médico de familia le ha prescrito alguna vez la realización de ejercicio físico?



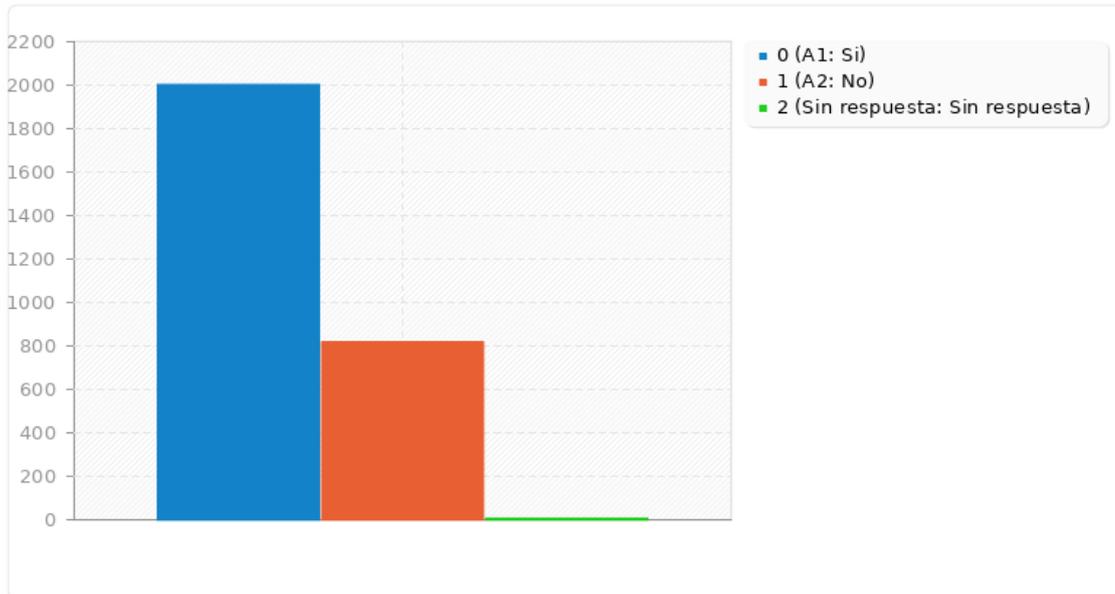
Resumen para L28

¿Conoce qué tipo de actividad física es la más adecuada para usted como individuo?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	2002	70.87%
No (A2)	817	28.92%
Sin respuesta	6	0.21%

Resumen para L28

¿Conoce qué tipo de actividad física es la más adecuada para usted como individuo?



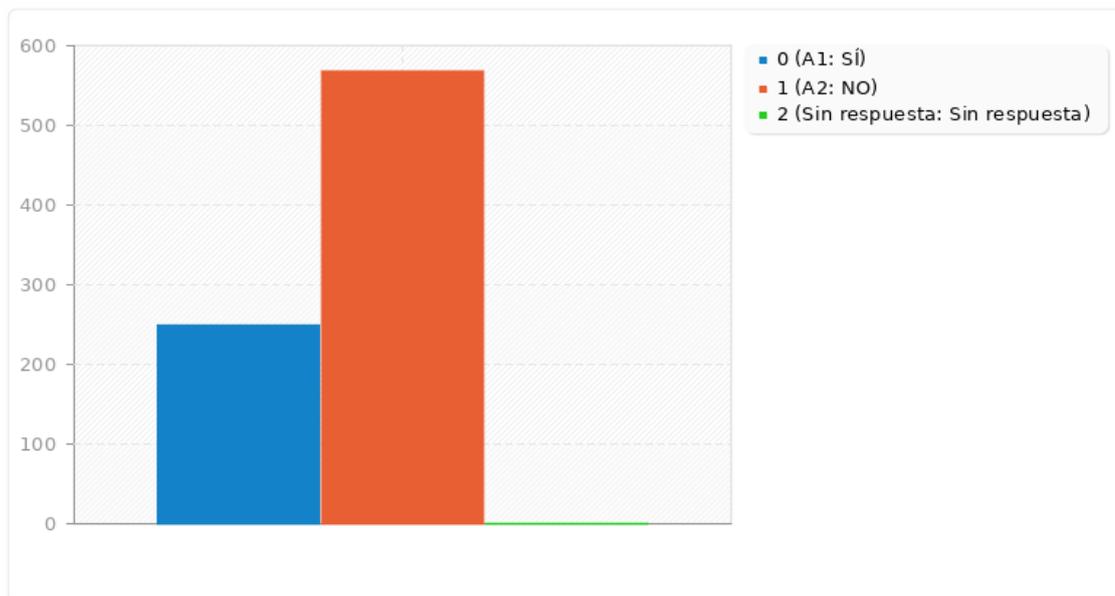
Resumen para L29

¿Sabría a quién o qué recurso puede recurrir para ello?

Opción	Cuenta	Porcentaje
SÍ (A1)	249	30.48%
NO (A2)	568	69.52%
Sin respuesta	0	0.00%

Resumen para L29

¿Sabría a quién o qué recurso puede recurrir para ello?



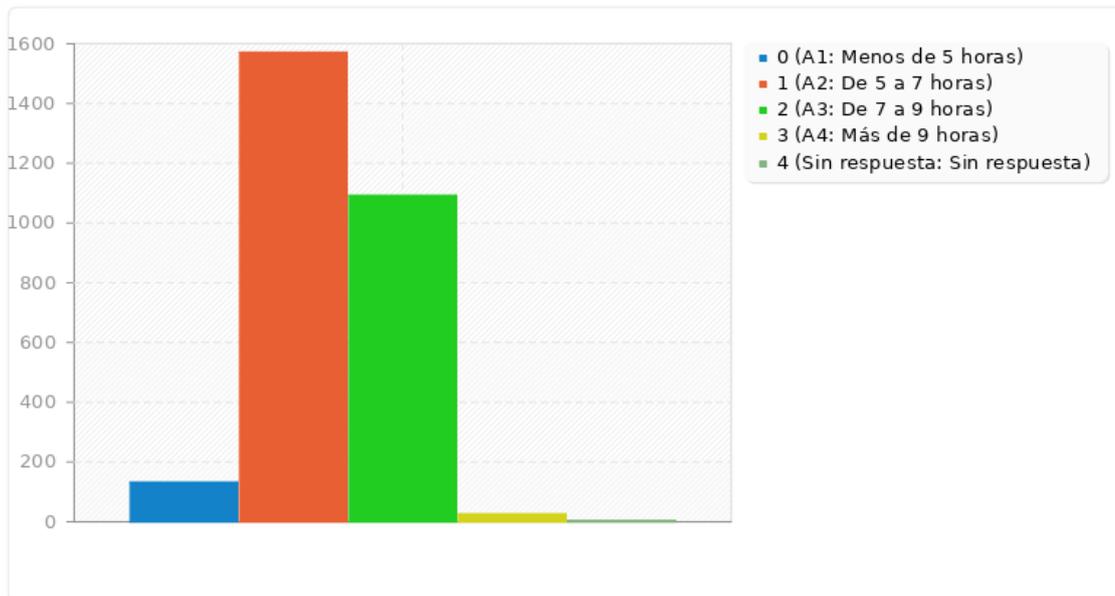
Resumen para L42

¿Cuánto tiempo suele dormir cada noche?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Menos de 5 horas (A1)	132	4.67%
De 5 a 7 horas (A2)	1571	55.61%
De 7 a 9 horas (A3)	1092	38.65%
Más de 9 horas (A4)	26	0.92%
Sin respuesta	4	0.14%

Resumen para L42

¿Cuánto tiempo suele dormir cada noche?



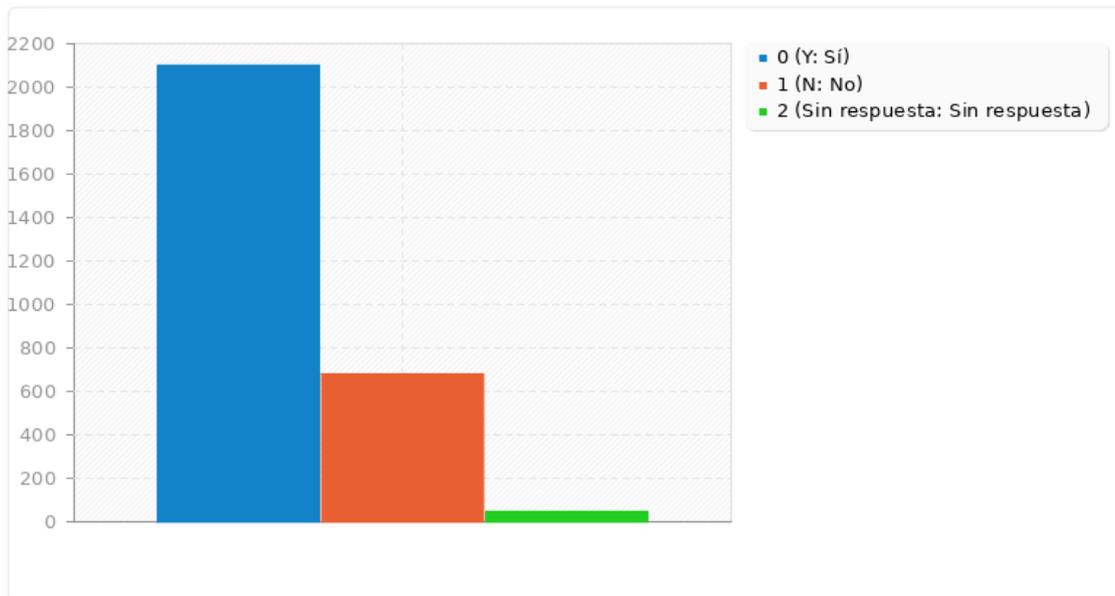
Resumen para L61

¿Cree que su entorno social y familiar fomenta un estilo de vida saludable?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	2100	74.34%
No (N)	679	24.04%
Sin respuesta	46	1.63%

Resumen para L61

¿Cree que su entorno social y familiar fomenta un estilo de vida saludable?



Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

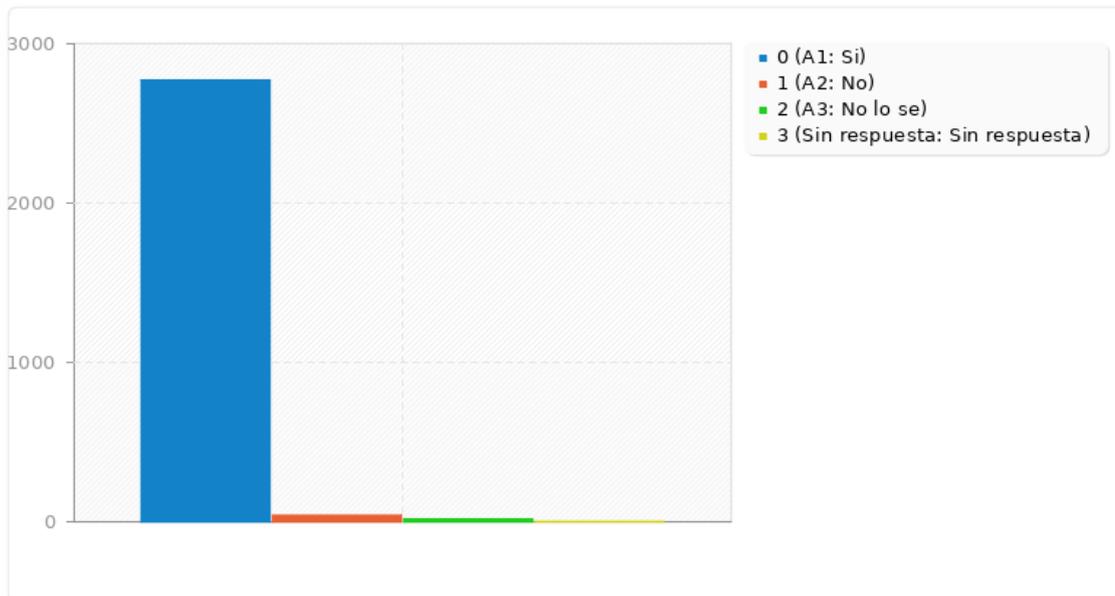
Resumen para L43(SQ001)[¿Considera que tener un buen descanso es importante para mantener hábitos saludables?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	2770	98.05%
No (A2)	40	1.42%
No lo se (A3)	14	0.50%
Sin respuesta	1	0.04%

Resumen para L43(SQ001)[¿Considera que tener un buen descanso es importante para mantener hábitos saludables?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas



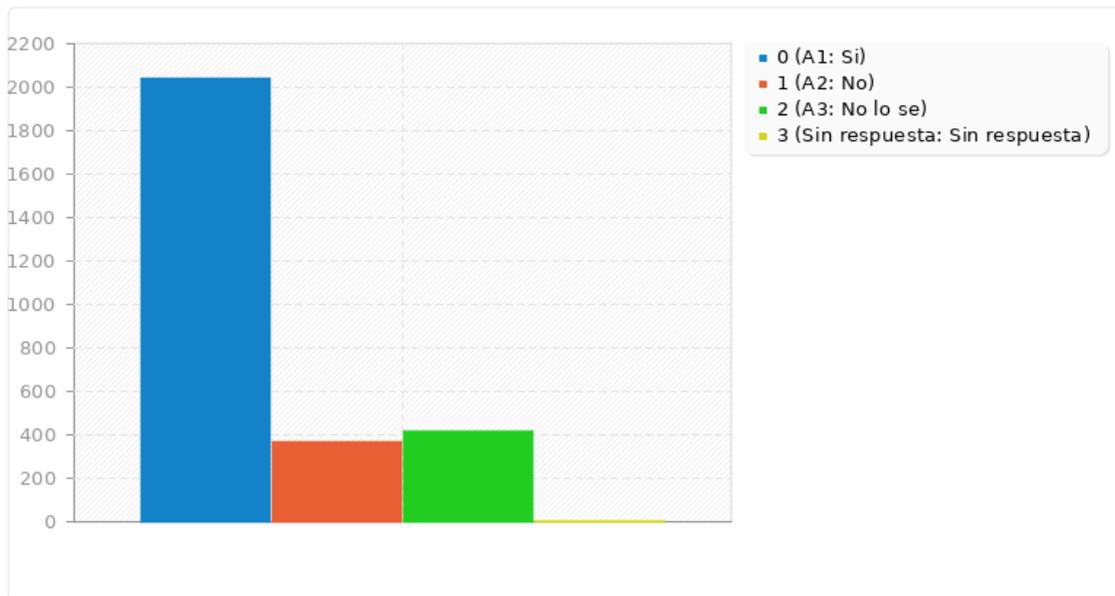
Resumen para L43(SQ002)[¿Cree que la falta de sueño le influye en su peso corporal?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	2040	72.21%
No (A2)	367	12.99%
No lo se (A3)	416	14.73%
Sin respuesta	2	0.07%

Resumen para L43(SQ002)[¿Cree que la falta de sueño le influye en su peso corporal?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas



Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

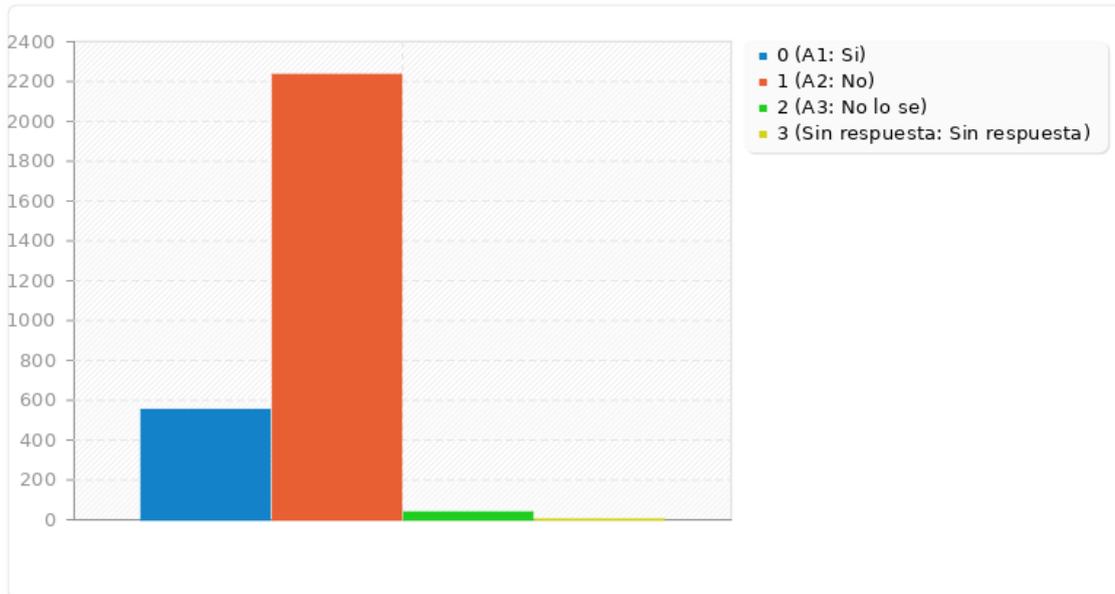
Resumen para L43(SQ003)[¿Practica alguna actividad de relajación o meditación regularmente?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas

Opción	Cuenta	Porcentaje
Si (A1)	552	19.54%
No (A2)	2234	79.08%
No lo se (A3)	37	1.31%
Sin respuesta	2	0.07%

Resumen para L43(SQ003)[¿Practica alguna actividad de relajación o meditación regularmente?]

En relación a su DESCANSO, seleccione Si/No/No se en las siguientes preguntas



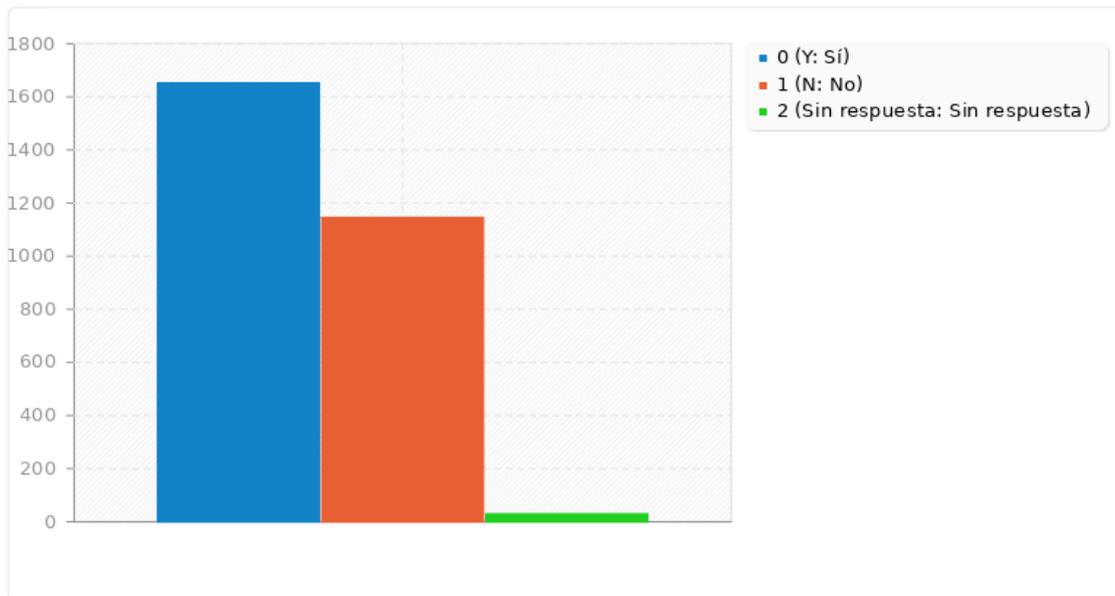
Resumen para L59

¿Ha puesto en práctica algún consejo aprendido en campañas de hábitos saludables o leído en materiales divulgativos?

Opción	Cuenta	Porcentaje
Sí (Y)	1651	58.44%
No (N)	1145	40.53%
Sin respuesta	29	1.03%

Resumen para L59

¿Ha puesto en práctica algún consejo aprendido en campañas de hábitos saludables o leído en materiales divulgativos?



Resumen para L62

Deje su comentario a la futura Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable

Opción	Cuenta	Porcentaje
Opción	768	27.19%
Sin respuesta	2057	72.81%

ID	Respuesta
14	Dificultad de acceso a instalaciones deportivas, o inexistencia de éstas en municipios pequeños en riesgo de despoblación.
32	Que tengan en cuenta a los profesionales de la Fisioterapia
34	Fomento del descanso, campañas de sueño de al menos 7 horas. Nada de móviles por la noche.
39	las personas que viven en pueblos de Toledo, tienen restringidas bastantes actividades que sean económicamente sostenibles, y los gimnasios que hay son bastante pequeños para que se pueda acceder. No hay casi aparatos de gimnasia en los parques-. Tendrían que fomentar la actividad deportiva en niños y jóvenes exigiendo que en cada Ayuntamiento tuvieran una zona en la que haya aparatos de gimnasia (bicicletas, pesas....), zona para futbol, zona para bicicletas, patinetes) que resulten atractivos y un medio para relacionarse los jóvenes y motivarles al deporte al aire libre (sin consolas).
40	Debería haber más información publicitaria científicamente validada sobre el ejercicio físico que cada tipo de persona o paciente debe hacer. sería bueno disponer en las ciudades de espacios agradables y bien habilitados para hacer ejercicio físico, empezando por paseos. Los médicos/enfermeros deberían conocer ejercicios que pueden hacer los pacientes para mejorar su estado de salud, y deberían prescribirlos con mayor asiduidad
46	La pregunta 12 limita las opciones a las 4 que se ofrecen. Debería incluir una opción "otras" ya que obliga a elegir una de las 4 disponibles y en mi caso ninguna de ellas se ajusta a mi opinión
48	Promover hábitos de vida saludable en las redes de trabajo. Promover la relajación en el trabajo, importante para el rendimiento laboral. Adecuación cuando se pueda, del horario laboral.
52	Me preocupa la infancia que pasa demasiadas horas sentada. Deberían tener una hora de Educación Física diaria en las escuelas. Por las tardes deberían hacer también más deporte. Debería estar instaurado en los colegios, pues para las familias suele ser muy complicado estar llevando y trayendo criaturas a otros lugares, además de ser caro y muchas veces obliga a coger el coche, lo que hace que contaminemos y gastemos más. Todo esto da lugar a menos tiempo disponible y a más estrés. Sería estupendo que las criaturas comieran en el comedor y allí mismo, antes de ir a por ellas hicieran su deporte. Ahorraría tiempo, viajes en coche y ayudaría a que las madres y padres pudiéramos tener más tiempo y hacer, también, nuestro deporte.
58	Debería de aumentar el número de horas dedicadas a Educación Física en los colegios e institutos y fomentar más el ejercicio físico entre los adolescentes en grupo o equipos y no tanto el ejercicio individual en gimnasios deportivos.
63	Es necesaria mayor educación en los niños sobre hábitos fundamentales como el descanso y la practica del ejercicio físico, pero éste último no como asignatura evaluable que promueve la desmotivación, si no que se enseñen rutinas saludables que no impliquen pagar un gimnasio o brillar en una extraescolar deportiva, o sacar una altas marcas en la asignatura de educación física, que sean de práctica más sencilla y que ponderen la adaptación a la capacidad personal de cada uno.
75	RETIREN TODAS LAS MAQUINAS EXPENDEDORAS DE COMIDA Y BEBIDA BASURA DE LOS CENTROS PÚBLICOS Y OFICIALES. COMO POR EJEMPLO EN LA SEDE DE LOS SERVICIOS CENTRALES DE LAS CONSEJERIAS DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL, O EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TOLEDO (LA ADMINISTRACION ES LA PRIMERA QUE INCUMPLE LO QUE INTENTA FOMENTAR EN LA POBLACION)
82	El principal problema de la gente de mi entorno para realizar más ejercicio físico es la falta de tiempo debido a los horarios de trabajo.
83	En cuanto al ejercicio físico en la campaña regional, se debe favorecer la actividad física, que vaya incorporada a la actividad diaria como el poder acceder a los lugares caminando, el uso de bici. Si la promoción se centra exclusivamente en ejercicio duro o deporte y en asistir a un

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	gimnasio la mayor proporción de la población fracasará. Se deberá de enseñara caminar y a que movimientos pueden ser más beneficiosos para ejercitar más músculos en nuestra rutinas.
89	Es importante que se realicen guías de hábitos saludables, cursos de formación, etc. para tener mejor calidad de vida.
91	La de ordenación, la segunda, sinceramente no sabía que contestar, las opciones no me representaban y la he tenido que contestar a voleo para poder avanzar. No me la tengan en cuenta.
92	Inspecciones de trabajo que puedan valorar si hay una organización del tiempo para la calidad de vida del trabajador si puede asi practicar deporte y tener conciliación familiar
97	Debería haber más información oficial sobre el descanso y los beneficios del ejercicio físico y estar al alcance de todos
111	La prescripción de ejercicio físico me la hizo mi enfermera en el Centro de Salud. Es una profesional perfectamente capacitada para ello. Deberia haber un pacto y una apuesta política por parte de todos los grupos de la importancia del ejercicio físico en todas las edades como forma de prevención de enfermedades cv, alzheimer, prevención caídas en ancianos...etc. Para ello se hace necesaria más inversión en programas como Deporte Escolar de CLM, más instalaciones, pabellones multiusos en todas las provincias, etc.
116	El actual ritmo de vida es la causa principal de la falta de tiempo para poder realizar algo tan sumamente importante como actividad física. En la actualidad me encuentro trabajando y preparando oposiciones y si bien intento sacar algo de tiempo para poder salir a la calle a pasear es realmente complicado. Intento descansar bien y mantener las horas de sueño. Y me he propuesto acudir a meditación una vez por semana
128	.
137	Es importante inculcar la importancia de crear adherencia y constancia en la práctica del deporte. Una vez conseguido, se convierte en un hábito de vida
149	Hacer marcha nórdica,soy monitor de l federación de montaña de castilla la mancha,y con este deporte se aumenta todos sus beneficios ante una caminata normal
151	.
162	"Me parece una buena idea porque ayudaría a que más personas tengan hábitos saludables. Sería bueno que enseñen desde pequeños la importancia de comer bien y hacer ejercicio. También podrían hacer campañas en redes sociales para que llegue a más gente. Ojalá escuchen las ideas de todos para que funcione bien."
163	Más horas de e.f. en el instituto.
164	Más educación física en el instituto
165	Más pistas y gimnasio
169	Más horas de educación física
171	Más horas de e.f en el instituto
173	Mas horas de educacion fisica
174	Más tiempo de fútbol.
175	Más horas de educación física
176	Darle al gym y a la alimentación saludable
177	Mas horas de E.F y un gimnasio gratis
178	Un gimnasio gratis , más horas de educa en el instituto, más hora de fútbol y que se pueda ir al polideportivo todos los días
179	Más horas de educación física en el instituto,más parques de calistenia,gimnasios gratis
181	Que pongan más gimnasios y fomenten el deporte
182	Hacer deporte adecuado y adaptado a tu edad, pero descansar para poder tener bienestar emocional y tener más energía para tener ganas de realizar deporte
184	Poneos fuertes
190	.
197	Siempre hay que sacar un poco de tiempo para ti y para cuidarse
200	Arreglar zonas de paseo o habilitar muchas de ellas, además de adecentar los parques y realizar actividades gratuitas al aire libre, tales como rutas de senderismo.
204	Publicidad y actividades gratuitas para fomentar la participacion
207	encarecer bebidas azucaradas fomentar el uso de carriles bicis y transporte publico trabajar en la desnormalización del consumo de alcohol
208	Los habitas saludables que he aprendido han sido por mi cuenta, leyendo y siguiendo a nutricionistas en las redes sociales. Debería de haber una sociedad más concienciada en que alimentos son saludables y cuales perjudiciales, ya que la sociedad, la mayoría de personas no saben por ejemplo la cantidad

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	de azúcar, o aditivos que tienen los alimentos, Hay muy poca información nutricional de los productos
209	PUBLICIDAD EN REDES
213	Que se ponga en marcha hacer mas deporte, intentar que haya mas instalaciones deportivas en la localidad , que hagan saber que dormir un minimo de 7 horas influye a bien y que se haga mucho deporte
216	Sería necesario que los entornos laborales (y en particular la administración diera ejemplo), se incentivara la actividad física: descansos activos, gimnasios o zonas deportivas en los propios centros de trabajo, fomentar el transporte en bici a los mismos con aparcabicis seguros, cargadores para bicis eléctricas, patinetes, etc gratuitos. Crear un programa de beneficios laborales para trabajadores/as que cumplan con estos hábitos (días u horas de permiso, premios, regalos, etc.)
221	Facilidad de acceso a Gimnasios municipales con precios especiales para familias. Actividades dirigidas desde los ayuntamientos o entidades para promover el ocio saludable. Contratación de profesionales sociales para promover el ocio saludable en los recursos sociocomunitarios.
231	Creo que es fundamental en las ciudades/pueblos tener espacios verdes y rutas de fácil acceso para fomentar el ejercicio físico al aire libre.
232	En las poblaciones más pequeñas mejores instalaciones deportivas que permitan el acceso de manera ininterrumpida, programas deportivos y actividades deportivas en días no laborables como alternativa a otros tipo de ocio menos saludable. Mayor incentivo a la practica de deporte desde las escuelas.
234	Concienciar y, en cierto modo, obligar a las entidades locales de la importancia de tener rutas, caminos, paseos habilitados para sus vecinos, repercutiendo en facilidad para su desplazamiento a pie y la práctica de un ejercicio moderado o más intenso en función a la capacidad de cada individuo.
241	La Estrategia Regional debe establecer dianas poblacionales (edad, nivel educativo, situación familiar...) para esta promoción de hábitos saludables: la teoría debe ajustarse a una realidad ya que de lo contrario, las personas no prestarán atención. El entorno social y poblacional es importante. Disponer de gimnasios o espacios deportivos es bueno. Pero en un municipio de menos de 500 habitantes, por ejemplo, no sería necesario ya que está rodeado de campo y naturaleza. Al final, una pista de tenis o padel termina siendo usada solo un par de meses al año por la gente que viene de la ciudad. Evitar la propaganda inútil.
244	Es muy práctico para la promoción de hábitos de vida saludable tener elementos adecuados y bien mantenidos para hacer ejercicio físico en los parques y zonas públicas .
245	Los niños necesitan jugar en sus calles creando espacios adecuados, sin necesidad de acudir a un recinto (ya sea parque o deportivo, sin desmerecer su necesidad y utilidad). Una normativa urbanística adecuada debe promover entornos acordes a la Red de Ciudades Saludables (FEMP), muy especialmente en entornos escolares.
247	Fomento y desarrollo de actividades de educación para la salud para toda la población desde Atención Primaria (medicina, enfermería, fisioterapia y odontología). Está evidenciado que es la mejor forma de prevención de una gran parte de enfermedades.
251	.
252	Medidas reales y accesibles participativas de la población.
266	Gimnasios subvencionados o públicos, con clases grupales guiadas por profesionales del ejercicio físico. Cursos formativos presenciales para aprender a hacer ejercicios funcionales.
267	Los distintos profesionales sanitarios que trabajan en Atención Primaria como médicos, personal de enfermería, fisioterapeutas, etc. por medio de la educación para la salud son parte fundamental para fomentar hábitos de vida saludable, por lo que se deberían de fomentar su participación comunitaria no sólo en el centro de salud, si no en el resto de estructuras sociales de las ciudades
271	No la conozco
275	camino 15 min. de ida y 15 min. de vuelta, de camino al trabajo; mas carriles bici y menos coches, más sostenible, más seguridad vial, calidad del aire, menos ruido, etc...
278	Aunque cada vez es más accesible la información sobre hábitos de vida saludables, también lo es la desinformación, especialmente en cuanto a dietas milagro y tablas de ejercicio "en 5 minutos sin salir de casa". Me parece muy importante una información accesible, veraz y fácil de entender proporcionada por las instituciones para toda la población con el fin de mejorar la salud y el bienestar físico y emocional general.
294	Empatizar con las enfermas de Fibromialgia , formar a los reumatólogos para que ayuden a los enfermos y facilitar el acceso a los enfermos a terapias que puedan bajar el nivel de dolor
296	Desde las administraciones se debería impulsar mucho más la práctica de ejercicio físico, en todas las edades. Mejoraría la salud y bienestar de la población y ahorraría mucho dinero público.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

301	Implementar en el trabajo clases de actividad física para las personas que trabajan sentados en una oficina durante muchas horas
302	Alimentación sana y ejercicio físico
304	<p>La actividad física es esencial para el desarrollo integral de la infancia, favoreciendo la salud, la socialización y el aprendizaje de habilidades. Sin embargo, el acceso a estas actividades no siempre es equitativo, especialmente en familias vulnerables, donde las dificultades económicas son una barrera importante.</p> <p>Muchos niños de estas familias no pueden participar en deportes debido a los costos asociados, como las inscripciones, el equipamiento o el transporte. Además, la falta de información sobre opciones gratuitas o de bajo costo, junto con obstáculos sociales, agravan la situación.</p> <p>Para garantizar que todos los niños tengan acceso a la actividad física, es crucial implementar políticas públicas y programas comunitarios que ofrezcan opciones inclusivas y gratuitas. Así, se puede asegurar que la actividad física sea un derecho para todos los niños, independientemente de su situación económica o de origen.</p>
315	Más campañas de promoción de ejercicio.
324	Gimnasios gratis, deportes gratis para niños y mayores,
329	Información por medios que lleguen a TODO el mundo.
330	<p>Ofrecer mayor oportunidad de encuentros deportivos: senderismo, puertas abiertas en gimnasios, multiaventura.</p> <p>Mayor información nutricional y compromiso por parte de los supermercados.</p>
335	<p>Animar y promover el ejercicio físico moderado como parte de nuestra vida .</p> <p>No sólo para bienestar físico , también emocional</p>
363	No lo se
366	Más campañas
378	CAMPAÑAS PUBLICITARIAS Y EDUCACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN A PRÁCTICA DE EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE, DESDE LA INFANCIA , PARA CREAR BUENOS HÁBITOS DE VIDA
386	Descansar bien y hacer mucho deporte
394	Comer mejorr
404	.
431	Profesional de educación física desde infantil en las aulas
437	<p>Campañas relacionadas con hábitos saludables, ante todo el sueño, Si no se descansa bien el resto del día ira mal, Todo comienza con un buen desayuno (es decir alimentación saludable y ejercitar buenos hábitos antes de ir a la cama, dejar pantallas, meditar , ejercicios de respiración y nada de procesados por las noches)</p>
438	Sigo los consejo de mi nutricionista y endocrino
449	Toda ayuda, siempre será bien recibida
450	Favorecer la atención psicológica aumentando profesionales ,promoción .en redes de hábitos sanos
462	Personalmente considero que nuestro bienestar emocional y el descanso adecuado son fundamentales en nuestra vida diaria
471	<p>Algunos trabajos dificultan el descanso, como en mi caso, soy médico y estoy obligada a realizar guardias de 24 horas, lo que altera enormemente el ritmo sueño vigilia. No se puede cuidar la salud de otros descuidando la propia.</p> <p>Las empresas deben promover el ejercicio físico de sus trabajadores. Esta demostrado que mejora el bienestar, el rendimiento, y reduce las bajas médicas.</p>
483	Hacer ejercicio regularmente y comer sano te ayuda mucho a encontrarte bien
494	Hay que promover buenos hábitos de salud en todos los ámbitos..es nuestra salud el cuidarse por dentro y por fuera
499	<p>MÁS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA SEMANA ES FUNDAMENTAL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA. HAY QUE MOVERSE MUCHO Y BIEN Y ESTO SE ENSEÑA EN ESTA ASIGNATURA. LAS CAMPAÑAS Y PROYECTOS DE FOMENTO DE HÁBITOS NO SIRVEN MÁS QUE PARA APORTAR DATOS ESTADÍSTICOS QUE NO TE LLEVAN A LA PRÁCTICA Y CUIDADO. LOS HÁBITOS SE FOMENTAN Y ENSEÑAN EN EL COLEGIO E INSTITUTO GRACIAS A ASIGNATURAS COMO LA EDUCACIÓN FÍSICA QUE SIENDO FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ALUMNO, NI SIQUIERA ESTÁ REPRESENTADA EN NINGUNA COMPETENCIA CLAVE. GASTAR DINERO EN CAMPAÑAS NO SIRVE DE NADA. HAY QUE INVERTIR EN INSTALACIONES DEPORTIVAS, MATERIAL DEPORTIVO Y PROFESIONALES DEL MOVIMIENTO.</p>
508	Muy adecuada y recomendable

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

510	Habilitar carriles bici seguros en rutas escolares para los menores.
513	En mi caso la falta de tiempo me impide hacer el deporte que me gustaría y necesito debido a que tengo una enfermedad y hacer deporte es vital para mí, durante un tiempo el precio de gimnasio también fue importante
546	Considero que en el entorno escolar debería facilitarse a los chicos/as la posibilidad de tener taquilla en donde dejar los libros y material necesario, dado que, actualmente soportan pesos que son manifiestamente poco saludables para su espalda e incluso pueden perjudicarla gravemente.
559	Prevención en función del tipo de trabajo. Por ejemplo, un albañil necesitará cuidados para poder ejercer su profesión, prevención, mantenimiento.... Otro tendrá que tener más descanso mental... Y el tiempo para poder dedicarse al cuidado personal
582	.
584	Los hábitos saludables que intento llevar a cabo, Los he aprendido en casa y sobre todo de profesionales
590	Deberíamos incorporar el ejercicio físico a nuestro día a día
608	Fomentar el juego en la calle para niños
615	Me parece fundamental fomentar la promoción de la salud y acudir a profesionales sanitarios en búsqueda de esta línea, no solamente cuando ya tenemos síntomas o signos de alguna enfermedad
620	Más campañas con consejos fáciles para una vida saludable.
624	Alimentación saludable más barata.
635	El descanso es importantísimo, pues durante el sueño se renuevan nuestras células , creo que los adolescentes tiñen en general falta de sueño, deberían dormir más
638	Practico yoga 1 vez/semana, también tengo un entrenador personal 1 día/semana cuando trabajo en Madrid (entrenamiento en un parque)
659	TODO GRATIS
675	Promover el ejercicio físico en pacientes oncológicos desde el mismo momento en el que se opera o recibe tratamiento.
691	LOS HABITOS SE ADQUIEREN ASI QUE SOLO DEPENDE DE CADA PERSONA EL APLICARLOS O NO.
703	No hago deporte por falta de tiempo y para hacerlo no hay muchas zonas verdes
711	Fomentar la educación en vida saludable
723	Menos estrés
726	PROMOCIONAR EL EJERCICIO FISICO, ASÍ COMO FACILITAR EL PODER REALIZARLO.
727	No se.
731	No lo se
735	Ns
736	NO ANUNCIAR CHUCHES, NI ZUMOS, NI GALLETAS, NI CHOCOLATES NO SALUDABLES . EL GOBIERNO NO DEBERIA PERMITIR LA VENTA DE ALIMENTOS QUE CONTENGAN TANTOS PRODUCTOS CANCERIJENOS Y70 CON TANTOS ADITIVOS Y CONSERVANTES DAÑINOS. DEBERIAN PROHIBIR Y CONTROLAR MAS.
737	Tampoco se
746	que so
751	Concienciar más en los centros escolares y a la población en general de la importancia del sueño y el descanso en la salud de las personas.
752	Los productos saludables como son frutas, verduras, pescado y carne cada vez son más caros. Hay que tener un buen poder adquisitivo para poder comer sano en la mayoría de las situaciones, cosa que muchas familias no pueden hacer.
753	Fundamental promover el ejercicio físico desde la escuela
758	Invertir en el mantenimiento y habilitación de caminos y carriles bici es crucial para aumentar la práctica. Así como zonas acondicionadas para la práctica deportiva de forma gratuita.
769	Charlas en los centros para fomentar el ejercicio físico, sobre todo, al aire libre. Darles a conocer grupos donde poder realizar actividades físicas grupales.
773	Nada
774	Favorecer la conciliación, información sobre hábitos de vida saludable
777	.
780	La gente debería de hacer más deporte por ejemplo de educación física en el instituto
781	Fomentar en los niños y adolescentes el ejercicio físico a través del deporte y no en los gimnasios. En Albacete nos faltan pabellones, piscinas...
783	Fomento de deporte dentro del ámbito laboral
786	debido a mis causas personales en el descanso tengo ayuda prescrita por un medico tomo

789	lorazepam melatonina deprax En relación a ello, la OMS en 2017 estableció que la pandemia del siglo XXI es la obesidad, sabemos que para combatirla es necesario la práctica de tres aspectos fundamentales: deporte y/o actividad, alimentación y descanso. Por ello, el deporte y/o actividad física en familia y entorno social próximo, deporte y/o actividad física adecuada a nivel competencial del practicante, oferta inclusiva de actividad física/ deporte, cambios legislativos que ayuden al cambio de paradigma (aumentos de los periodos de actividad física reduciendo las jornadas excesivas, favorecen al peatón en vez del vehículo, por ejemplo), aumento del número de actividades físicas y deporte ofertados, reducir el precio de acceso al deporte /o actividad física dirigida, aumento del gasto en instalaciones deportivas y fomento de su uso. Cambio en el paradigma nutricional, favorecer la preparación de recetas caseras con alimentos frescos y de temporada, pero eso implica más tiempo y más dinero en las familias, cambio en la educación del paladar, lo excesivamente dulce o salado es lo bueno y sabroso....Por último, cambios laborales y sociales que permitan una mejor organización de las familias para que se pueda descansar más y mejor, por ejemplo, jornada laborales con horarios para racionales....
791	Todo bien
795	Para mi es primordial hacer actividad física todos los días. En las escuelas e institutos deberían tener una hora de educación física todos los días desde la edad de 3 años hasta los 18 años.
799	Luchar contra la desinformación en redes sociales y publicidad a través de concienciación desde edades tempranas.
801	Importante la relación actividad física y descanso así como el tipo de alimentación adecuado según el nivel de actividad física que se realiza. También me parece interesante que se conozca el impacto de el estrés sobre nuestra salud.
842	Asignatura de nutrición integrativa y hábitos saludables en el cole. Maa horas de educación física a la semana
843	Asignatura de nutrición integrativa en los centros escolares.
846	Por favor, abran los polideportivos de las ciudades los fines de semana, doten los medios necesarios para que los polideportivos abran más tiempo.
850	Que los espacios deportivos no cierren durante los fin de semana ya que son cuando hay mayor disponibilidad
851	Abrir el polideportivo San Fernando los fines de semana, no lo hacéis por ser un desastre la gestión, los funcionarios (* ¿por qué hay dos conserjes de mañana y uno de tarde?) etc... Os debería dar vergüenza
854	Una buena idea sería abrir los polideportivos para hacer deporte los fines de semana, que no todos están abiertos para las escuelas deportivas (si para competiciones). También aumentar el horario en el que están abiertos los polideportivos en verano en lugar de reducirlo, porque en verano es cuando los jóvenes podemos hacer más deporte, y por el calor sólo podemos hacer deporte en horas iniciales y finales del día. Si se restringe el horario al final no podemos hacer deporte un horario de este tipo sería ideal: 8:00 a 12:00 y de 19:00 a 23:00.
858	Es importante que los polideportivos municipales tengan un amplio horario de apertura y que cierren a partir de las 11 de la noche, que no tengan el horario escolar y que en verano mantengan el horario nocturno cerrando las horas centrales del día.
874	Fomentar la relajación y aprender hábitos de respiración.
877	Remarcar la importancia de las horas de sueño sobre todo en niños y adolescentes.
885	Interesante
899	La vida saludable tiene que convertirse en un estilo de vida, desde la infancia. Falta mucho en el ámbito educativo, los sanitarios tienen que estar más actualizadas y prohibir los productos ultraprocesados sobre todo en niños
901	Fomentar la importancia del ejercicio físico y un buen descanso en los niños, y sobre todo informar a las familias de evitar al máximo las pantallas y la luz azul a partir de ciertas horas, y los fines de semana exponerse al sol. Por otra parte creo que los recreos deberían durar más o que haya dos descansos durante la mañana.los niños no pueden estar cinco horas sentados, es una barbaridad, en mi opinión. Más tiempo al aire libre.
904	cuerpo sano en mente sana
906	Aumentar el número de gimnasio, oferta deportiva y horarios para adultos, y para los niños aumentar las horas de actividad física escolar. Ejercicio físico gratis para todos Profesionales ejercicio físico en los centros de salud Más matronas para promover ejercicio físico desde la concepción
919	Es complicado encontrar horas al día para practicar deporte cuando una persona tiene familia y se encuentra sola durante todo el día, a esto le sumamos el precio de los gimnasios

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	o que no tenemos formación para conocer cuales deberían ser los ejercicios que podríamos hacer en casa y como para evitar lesiones.
930	.
934	Disponer de más recursos públicos (piscinas, gimnasios, parques) en mi ciudad, ya que los que hay son insuficientes para la ciudad.
937	Realizaría con los niños descansos activos de mindfulnessny ejercido m físico 10 min
951	En mi caso es por falta de tiempo debido a la conciliación familiar.
957	Sí las madres y padres no realizan habitualmente deporte es difícil inculcarle a los hijos un estilo de vida saludable. Por ello, es importante promocionar estilos de vida saludable tanto a las familias como a los niños y niñas desde temprana edad.
963	Necesitamos carril bici y accesibilidad en parques y zonas de actividad física gratuita bajo techo
964	Gracias por vuestra labor.
969	La desconexión de los móviles es fundamental para el buen descanso, se debería promover más actividades como la lectura o actividades que desarrollen las competencias mentales: pasatiempos, pintura...
978	Más ejercicio físico y menos comida
992	Se debe fomentar la actividad física saludable y responsable que realmente tenga una incidencia beneficiosa en la salud, discriminando aquella actividad física que tan solo tenga incidencia en el aspecto físico y social.
1013	Cuanto más deporte mejor para el estrés
1036	Acabo de empezar a practicar yoga y de momento me estoy notando que me relaja bastante emocionalmente
1038	Promocionar más programas de actividades físicas para la población
1039	fomentar habitos de ejercico físico a los niños desde infantil
1040	Fomentar el deporte desde todos los ámbitos, escuela, familia, ayuntamientos...
1063	muy buena iniciativa
1064	moverse es una necesidad
1065	Aumento de carriles bici, carriles de peatones y zonas peatonales en las ciudades. Fomento del deporte de base y para adultos.
1066	Mejoren la oferta de actividades e instalaciones deportivas para que desde pequeños se tenga acceso a una vida más saludable.
1074	Creo que se debe incrementar la información sobre hábitos saludables en centros educativos, de mayores, y medios de comunicación. Los municipios deben realizar acciones que faciliten el desplazamiento de los ciudadanos a pie y en bicicleta, acondicionando aceras y vías, así como poner precios asequibles en las actividades deportivas municipales
1076	Está muy bien mandar encuestas y panfletos, pero a la hora de la verdad es difícil comprar comida saludable al ser complicado encontrarla y más aún pagarla.
1083	La falta de conocimientos hace que no te dispongas a empezar a hacer deporte por miedo a lesiones o hacerlo incorrectamente. Y si buscas ayuda en este referente suelen ser bastante caros y no todo el mundo puede permitírselo.
1090	Dejen de hacer campañas publicitarias que acaben en nada y destinen el importe económico de dicha campaña en favorecer la construcción de instalaciones deportivas adecuadas en el medio rural. Pequeños gimnasios,etc.
1115	Importante promover más instalaciones deportivas sociales cercanas a los domicilios. Campañas de promoción del deporte de ocio. Regular de forma más tajante la publicidad y venta de alimentos no saludables.
1125	Creo que debería haber más lugares donde, especilamente las personas mayores y los jóvenes, puedan practicar deporte al aire libre: camchas de baloncesto, etc. Pabellones abiertos los fines de semana o algún lugar donde puedan ir a practicar deportes. Necesitamos carriles bicicleta, Toledo no está preparado para salir en bicicleta por ningún lugar! Acondicionar la senda ecológica, para poder ir en bicicleta, conectar los barrios con carriles bicy, etc. Tenemos el Parque de las 3 culturas que da pena: se podría cuidar y poner aparatos fijos para poder ejercitarse todo el mundo.
1127	Fundamental que los hábitos de ejercicio saludable se inculque a las familias sedentarias y practiquen deportes con sus hijos.
1133	El mejor deporte es el que se hace al aire libre pero la falta de accesos cercanos a rutas seguras hace que muchas veces se deje de hacer, ya que todo el mundo no puede pagar un gimnasio, un entrenador o un nutricionista.
1146	Las pistas deportivas de los institutos y colegios deberían estar abiertas 6 días a la semana fomentando el uso libre y vigilado.
1148	Hacer llegar el mensaje que la salud no es verse bien en un espejo, que también, es sentirse bien en todos los aspectos e intentar llegar a los 80 levantándose de una silla sin ayuda [?][?]

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

1159	ACCESO A INSTALACIONES PUBLICAS GRATUITOS
1164	Se necesita más promoción de hábitos saludables, carril bici, parques.
1168	Fomentar actividades físicas en el interno familiar como un momento agradable y cercanía.
1173	Fomentar el deporte aún más desde la infancia
1176	.
1187	creo que tenemos suficiente información, pero hoy en día hacer deporte es un lujo que se asocia a tener tiempo libre y dinero
1194	En los institutos deberían implantar un horario de salida acorde a la hora de comida. Muchas veces, y especialmente en las zonas rurales donde se desplazan en autobús y el trayecto es largo hasta llegar a casa, nuestros hijos llegan a comer a las 15:00 o 15:30 h, y no es nada beneficios para mantener bueno hábitos. Llegan con hambre y se inflan a destiempo a ingerir una comida ya más cercana a la merienda que a la propia del almuerzo. También se pueden implantar 2 recreos, uno de ellos más cercano a las 13:00 h, para que puedan realizar el almuerzo y venir ya comidos, como en otros sitios de Europa.
1195	Descansar y mover el cuerpo sea en el deporte que sea
1202	PROMOCIONAR EL DEPORTE DE BASE Y ENTRE JÓVENES
1215	Sería muy bueno que en los parques hubiera grupo de bailoterapia de esta manera personas que can pasando se animan asistir
1221	Fomentar el deporte y ofertar profesionales que te orienten en la practica saludable deportiva correcta sin tener lesiones y adaptandose a cada persona.
1226	Es importante que esta estrategia salga adelante para conseguir una mejora en la salud general de la población, promoción de salud con hábitos de vida saludables que mejoren nuestra calidad de vida
1229	Promover talleres, actividades y escuelas para adultos de los distintos deportes (propuse en mi localidad la creación de una escuela de baloncesto de adultos y no fue posible, aunque existe la de niños). Así con los distintos deportes... en horarios adecuados. Promocionar deportes a nivel popular para que los adultos puedan participar (por ejemplo, está "orientación" en el que pueden participar todo el mundo, independientemente de su condición física); promocionar este tipo de "competiciones" o actividades. Jornadas de multideporte en familia. Promocionar los distintos deportes minoritarios en los colegios e institutos. No hacer tan competitivo las competiciones de fútbol, concienciar más de los valores deportivos a los padres, alumnos y familiares (en el baloncesto, por ejemplo, el ambiente suele ser más sano). En fútbol he visto a padres insultar a niños de 8 ó 9 años. Esta poca deportividad se potencia o propicia desde las propias escuelas, muchas veces, creando rivalidades entre los propios críos (mi hija estuvo en la escuela de fútbol de mi localidad durante un curso escolar completo, y el entrenador estimó oportuno que, yendo a todos los entrenamientos, sólo jugara 13 minutos en toda la temporada, incluso ganando 11-0, y siendo partidos amistosos...). Debería contratarse a entrenadores concienciados en este tema, y poner reglamento al respecto en las distintas escuelas deportivas públicas. Los niño van para aprender, por eso es una escuela. Campañas con referentes "famosos" en los que se fomente los hábitos saludables (tanto de ejercicio, como de comida, como de higiene).
1231	Practico deporte toda mi vida y no tengo problema alguno con mi peso dieta o descanso
1235	Fomento de la vida activa, peligros de no tenerla, más educación física, rutas andando al colegio, peligros sedentarismo
1243	Es muy necesaria e importante para mejorar los hábitos de vida saludable
1248	Ayuda en la conciliación.
1262	las campañas no son reales, aconsejan cosas que en su mayoría no son buenas
1277	Llevamos un ritmo de vida tan acelerado, queremos hacer tantas cosas, que le quitamos horas al descanso para hacer deporte y comemos rápido y mal para hacer deporte.
1284	Deporte ayuda a un estilo de vida saludable
1287	Pienso que el ejercicio físico es muy importante para sentirse a gusto consigo mismo.
1290	Mejorar instalaciones deportivas en pueblos y tener mayor acceso a las mismas.
1292	Es muy difícil conciliar vida familiar y deporte
1301	Tener acceso a fisios y nutricionistas con más facilidad desde la salud pública.
1309	Más campañas de relajación en colegios
1310	De cara a un bienestar emocional, y a controlar la ansiedad y el estrés, el deporte y actividad física está siendo el mejor remedio.
1314	El problema en relación a esta temática es la falta de regulación en el ámbito de la actividad física y el ejercicio; especialmente en lo referido a la profesión. Además, esta encuesta mezcla terminología, siendo diferente la realización de actividad física de ejercicio. Igualmente, pregunta si he cambiado mis hábitos, pero sin preocuparse anteriormente si mis hábitos son correctos o no
1317	EJMEPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS SENCILLAS QUE PUEDEN HACERSE PARA INICIARSE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA Y QUE NO SE ABANDONEN AL

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	PRINCIPIO DE INICIARSE.
1332	Para los niños, futuros adultos, la intervención más efectiva sería fomentar y facilitar el juego al aire libre y el desplazamiento peatonal seguro, itinerarios peatonales seguros hacia los colegios, parques, instalaciones deportivas, parques de barrio etc Los coches han invadido el espacio público, los padres no confían dejar a los niños desparzarse andando sin vigilancia... Ciudades Amigas de la Infancia (Unicef) es la mejor iniciativa para fomentar hábitos de vida saludable tanto para los niños como para los adultos Las campanas informativas se quedan cortas o padan de largo sin resolver el verdadero problema
1338	no lo se
1339	Voto comida saludable y ejercicio físico
1340	Considero que es importante crear campañas publicitarias con gente real, no con gente que dedica gran parte de su tiempo a la actividad física más por aspecto que por salud.
1350	No veo que se fomente la actividad física, ni la alimentación saludable de cara a la juventud. No existen campañas al respecto en la televisión, ni en internet, sino de todo lo contrario de alimentos azucarados. Creo que a nivel institucional se debería hacer mucho más. Y fomentar actividades fuera del horario escolar con los adolescentes que fomenten buenos hábitos y relaciones.
1352	Espero que haya resultados positivos con ésta campaña
1361	El estilo de vida nos lleva a un ritmo frenético que nos impide tener tiempo para hacer ejercicio físico o relajarnos
1370	Hago ejercicio de forma regular cuando el tiempo me lo permite
1374	Mayor oferta a actividades deportivas a los adolescentes. La ciudad necesita ampliar sus instalaciones deportivas. Muchos clubes de deportes menos mayoritarios no tienen instalaciones para entrenar. Hay que ampliar la oferta deportiva.
1379	Más horas de educación física en los colegios. Fomentar como actividad extraescolar, complementaria... actividades de educación física. Me parece. Importantísimo los Descansos activos
1383	Si tuvieramos mas tiempo libre , y no trabajaramos tanto nos podriamos cuidar mejor, tendríamos mejor salud física y mental y no que con el estres laboral nos llevais agobiados, estresados y caemos enfermos.
1394	Como madre, creo que las madres que tenemos hijos pequeños (menores de 10 años) tenemos que ser escuchadas y atendidas. Muchas mujeres, sobre todo aquellas que trabajamos y criamos al mismo tiempo sufrimos de estrés y ansiedad por no poder atender a nuestros hijos como queremos, y eso repercute tanto a nivel emocional como de salud, tanto en la nuestra como en la de nuestros hijos. Sobre todo porque la falta de tiempo hace que no se pueda cocinar con tiempo y se tienda a acudir a alimentos ultra procesados. La salud nutricional de los niños depende de la buena salud mentas de sus madres, y para ello es necesario permisos que nos permitan conciliar de verdad, y no los permisos de 16 semanas que existen en la actualidad y que ni siquiera cumplen con los 6 meses recomendados de lactancia materna exclusiva por la OMS.
1395	Potenciar más ejercicio físico en los centros escolares y darle una mayor importancia.
1399	Fomentaria en los colegios o gimnasios hacer actividades para padres donde coincidiera con las actividades de los niños para así poder hacer deporte juntos.
1404	Facilidad económica, actividades interesantes gratuitas programadas a nivel regional
1405	Más publicidad de deporte y más ayudas para los deportes
1441	Creo que los 3 pilares básicos para mejorar la salud y estar en un peso adecuado son: la alimentación saludable, el ejercicio físico y el descanso.
1455	Salud
1499	Información detectable de ser el artículo, alimento saludable Incluir en los centros de restauración, la obligación de eliminar alimentos no saludables
1516	Más encuestas de este tipo para poder extrapolar los datos a la realidad y haya una verdadera mejora
1518	Es difícil sacar tiempo para el deporte con el ritmo de vida que llevamos, para las personas que nos gusta hacer ejercicio, entrenar, etc..., lo más importante es tener tiempo para poder hacerlo.
1525	No se deberían reducir las horas de educación física una vez llegados los alumnos a bachillerato, es fundamental la actividad para controlar su mundo interior emocional, es una vía de escape fabulosa para el estrés y la ansiedad.
1530	Trabajos nocturnos o a turnos, dificultan el descanso y la rutina de un gimnasio por ejemplo
1537	La alimentación tendría que ser una disciplina, se evitaría muchos problemas de salud.
1546	Concienciar a los más jóvenes de la importancia de hábitos saludables. Propongo promover charlas y cursos de formación donde se de información específica sobre nutrición y ejercicio

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	físico.
1561	Hablar más de hábitos de descanso _ sueño y trabajar con los niveles de estrés q se manejan hoy día
1565	Bienvenida sea
1580	Fomentar cómo relajarnos, crear grupos para salir a caminar y parques accesibles para ello.
1583	En los CEIPs e IES debería empezar a hablarse de meditación en general para intentar que los niños, adolescentes y jóvenes empezasen pronto a ser conscientes simplemente de la importancia de su respiración. Acercar la importancia de la respiración, del control que ajercemos sobre el oxígeno que llevamos a nuestro cuerpo les acercaría a ser adultos más conscientes. Les ayudaría a controlar a veces esos impulsos emocionales que les suben y bajan debido a los cambios hormonales
1584	Sería conveniente poner más instalaciones públicas en las que se pueda hacer ejercicio a un precio económico y con una buena calidad en los materiales
1595	No la conozco
1598	Fomentar actividades físicas grupales sobre todo en territorios de extrema población ya que hay menos opción
1603	Caminar ayuda al corazón
1605	Se debe hacer más deporte, pero de forma controlada y asesorada.
1609	No se me ocurre nada que pueda ayudar
1612	Realizar talleres, charlas, seminarios, etc., de aprendizaje sobre alimentación saludable, aprender a leer las etiquetas de los alimentos, de aprender a distribuir las comidas a lo largo del día y de la semana, etc. Además, enseñar a los alumnos y la población en general a realizar actividad física diaria, entrenamiento cardiovascular y de fuerza (adaptado a la edad del practicante), etc.
1616	comer sano = mente y cuerpo sano
1621	Este tema es muy importante, el deporte , descanso y comer bien debería ser rutina en nuestra vida
1625	Mas actividades extraescolares
1636	Pequeños cambios, grandes resultados
1640	Hay que fomentar el ejercicio sobre todo en las personas que estamos muy ocupadas con el trabajo y la crianza. Hay que fomentar la conciliación para que las familias podamos hacer más deporte.
1643	"No lo sé" lleva tilde: "No lo sé"
1671	ESCUELAS MUNICIPALES DEPORTIVAS CON OFERTAS Y PRECIOS ASEQUIBLES OFERTAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN HORARIO PARALELO Y ZONA DE "GUARDERÍA"
1673	animar a los niños/adolescentes a tener hábitos saludables de manera amena y no por obligación o con castigos/reprimendas si no lo hacen
1674	PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, SERÍA FUNDAMENTAL INCREMENTAR EL NÚMERO DE HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA TANTO EN LA ETAPA DE PRIMARIA COMO DE SECUNDARIA, CON EL FIN DE QUE LOS ALUMNOS TENGAN UNA EDUCACIÓN SALUDABLE. CREO QUE ES UN BUEN PUNTO DE PARTIDA PARA COMENZAR A CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.
1686	- prohibir la venta de chucherías en las cantinas de los centros educativos - que los restaurantes incluyan en sus platos las calorías que tienen - fomentar la introducción de verduras en los menús de los restaurantes
1697	Que cambien la comida de los hospitales, charlas en colegios e institutos... Que por ejemplo en vez de dar comida basura en las carreras de colegios, sea fruta, que en las fiestas de colegios e institutos, sea alimentación saludable
1700	Importantísimo crear hábitos saludables desde muy pequeñitos. Si desde siempre se les enseña, tanto en el cole como en casa, a descansar, ejercitar y alimentarse correctamente, para ellos será lo más natural del mundo. Sería interesante implementar una asignatura en el currículo de los estudiantes dedicada a estos temas, animándolos a realizar retos personales relacionados con estos temas: perder/ganar peso, mejorar fondo físico, descansar mejor, ... y todo viendo las razones por la que es importante. No es tarea de un día. Es tarea de toda la etapa educativa obligatoria, incluso más allá.
1704	Hacer más ejercicio hace que me sienta mejor mental y físicamente
1709	Siempre hay que seguir los consejo de los médicos. Descanso, buena alimentación, bien estar emocional, ejercicio físico e higiene. Con estos hábitos saludables conseguimos el equilibrio que necesitamos.
1711	Informar sobre la importancia de los ejercicios de fuerza en la mujer
1727	Estoy dispuesta a aprender dada la importancia que tiene.
1731	Aumento de carril bici en ciudades para fomentar la movilidad en bicicleta , y así evitar el traslado en coche. Aumento de espacios verdes y rutas en bici.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

1748	Gracias. Si la práctica de ejercicio físico es tan importante y se quiere luchar contra el sobrepeso/obesidad, debería implementarse una 3ª hora, al menos (o hasta 5 en una situación ideal) en los centros escolares, que es uno de los lugares donde se pueden aprender/inculcar los hábitos saludables relacionados con ello. Se lleva intentando desde hace años que se tome esa medida, pero la Administración Educativa no hace caso y únicamente propone "parches" o medidas puntuales (campañas)
1757	Deberíamos de trabajar menos y cuidarnos más
1761	La gente tiene de concienciarse de la vida saludable
1762	La verdad que no se que decir aquí, yo por mi trabajo estoy en continuo movimiento, pero es cierto que cada vez la gente va mas al gym
1777	Una "ayuda" para el fomento de estilos de vida saludables, sobre todo en relación a la práctica de actividad física, sería añadir una 3ª hora de Educación Física (o hasta 5, es decir, una diaria) en el currículo académico, especialmente de Enseñanza Secundaria/Bachillerato, pues está demostrado que es a partir de la adolescencia cuando se va reduciendo el número de horas de práctica (principalmente en mujeres) y es el entorno ideal para inculcar dichos hábitos
1783	Mi mayor problema y el de muchos es el descanso, duermo fatal, entonces no tengo energía y tampoco motivación para hacer ejercicio. Aparte también es muy importante el bienestar emocional. Se debería promover buenos hábitos de salud mental por encima de la salud física. Sin salud mental, no puedes dormir adecuadamente, encontrar la motivación o energía para hacer ejercicio. El mayor problema que han de tratar es mejorar los hábitos de salud mental, para mejorar la salud en general.
1788	Hay mucha inactividad hoy en día. Muchos problemas son la falta de ejercicio(sedentarismo) debido al tiempo diario (trabajo,cuidado niños tareas hogar...) con relación a las cantidades de comida diarias.
1793	Los gimnasios deberían estar subvencionados exactamente igual que las medicinas o los bonos culturales.
1794	Desearía que se ayudara a los niños a conocer más sobre los beneficios de comer saludable, lo que realmente es bueno para ellos y sobre el ejercicio
1796	Muchas gracias por realizar este tipo de encuestas. Necesitamos más información y motivación para mejorar.
1799	Ayuda al pago de las cuotas de gimnasio o más plazas en las iniciativas locales, que son muy pocas para toda la población
1803	Mantener las instalaciones deportivas abiertas en horarios que no son laborales. De que sirven si la mayoría de la gente termina su trabajo a las 19:00 o 20:00 y vas a las instalaciones deportivas municipales y ya están cerradas. Las instalaciones publicas muchas veces abren por las mañanas cuando casi todo el mundo esta trabajando, y por las tardes cuando la gente puede hacer uso de ellas las cierran. Esto me parece una hipocresía total, deberían de abrir hasta las 0:00, ya que es por la tarde- noche cuando verdaderamente hay mas tiempo para practicar deporte
1804	BUENA IDEA E INCREMENTO DE HORAS DE EDUCACION FÍSICA.
1817	FALTA SE SITIOS PARA PODER HACER EJERCICIO DE FORMA ECONOMICAMENTE POSIBLE PARA TODOS
1818	Accesos. Actividades físicas recreativas que fomenten el ejercicio en familia
1826	más consciencia para promover hábitos, mas alimentos accesibles y de cercanía en los pueblos de Guadalajara.
1829	.
1837	Deberían incrementar las horas de educación física en las escuela e institutos. Además, de incentivar los hábitos saludables en los puestos de trabajo.
1841	Los horarios de trabajo y el estrés dificultan la posibilidad de la actividad física
1853	En los colegios tienen que hablar más de los alimentos saludables
1854	No hay suficiente oferta en mi ciudad del tipo de actividad física que me interesa: yoga, tai-chi, etc.
1855	Fomentar hábitos de descanso y ejercicio físico en niños, adolescentes y toda la población en general. Realizar campañas de sensibilización en los centros educativos
1863	- Considero que bajar el IVA de las actividades deportivas es un deber de las Administraciones (al igual que hace con las actividades culturales) y que además, ayudaría a instaurar hábitos saludables de vida. - El personal deportivo de cualificación universitaria no goza del reconocimiento social ni económico suficiente. Esto hace que entremos en un bucle que se retroalimenta de forma negativa y que hay que intentar cambiar. Si queremos ofrecer una oferta de Actividad Física Saludable y de Calidad que promueva la adquisición de hábitos saludables, debemos cambiar el paradigma actual. Hablo de dos factores que están interrelacionados y cuyo

patrón de interdependencia debe dar un vuelco: el profesional deportivo; y la valoración social e importancia de la práctica de AF de modo permanente. En las primeras etapas de la vida se asientan buena parte de los hábitos (de vida saludable o no) que luego nos acompañarán hasta que dejemos de estar por aquí. En el inmenso abanico de actividades deportivas y de ocio activo que se ofrecen a la población -especialmente infantil y juvenil-, por ejemplo dentro de la 'estructura de los clubes deportivos de base', deberíamos exigir personal titulado y de cualificación alta (estudios superiores a ser posible) dado que están trabajando con niños y jóvenes que se encuentran en una fase vital de su desarrollo motriz y fisiológico.

En esta etapa de la vida, los patrones básicos del movimiento se están asentando y, del mismo modo, los sistemas músculo-esquelético, cardio-respiratorio y sistemas de aporte de energía -entre otros- han de trabajarse correctamente sólo bajo planificaciones de trabajo con cargas físicas de ejercicio adecuadas a los distintos momentos madurativos de nuestros jóvenes. Este tipo de función y cometido lo asegura un profesional de la AF y el deporte de alta cualificación, pero no lo garantiza ni el padre deportista entusiasta de turno (con toda su buena intención), ni el deportista de club que ha sido entrenado durante años y al que, en un momento dado, se le ofrece 'coger' las categorías inferiores de ese club o deporte.

Por desgracia, de esto abunda mucho y los salarios que se les dan no son generosos porque la 'sociedad' no considera que se deba pagar 70€/mes por la actividad deportiva 'X' de mi hijo/a (sin embargo, la 'sociedad' sí que considera gastar ese dinero por la actividad de 'inglés' o 'guitarra'...). El caso es que el profesional deportivo de alta cualificación que intenta desarrollarse laboralmente con esa horquilla clave de la población que tiene que afianzar hábitos saludables en edades tempranas, no puede afrontar un proyecto de vida digno con salarios no muy generosos y opta por algo alternativo (muchas veces fuera de este campo laboral). Los clubes/asociaciones o entidades deportivas sólo pueden pagar sueldos precarios derivados de las cuotas mensuales rácanas que la 'sociedad' considera que debe pagar, y que son aceptados por 'aficionados' del mundo deportivo (pero no realmente profesionales). Y la pescadilla se muerde de nuevo la cola...

Con buenas planificaciones deportivas desde la base y con profesionales competentes y dedicados en todas las etapas del proceso deportivo de las personas, el conjunto de la población valoraría la importancia de la adquisición de hábitos deportivos y de vida saludable, por los buenos resultados derivados de las susodichas planificaciones.

Regular el ámbito de actuación de los profesionales deportivos resulta imperioso desde mi punto de vista, y de esta forma llegaríamos a dignificar esta figura laboral y poder así darle la calidad que el deporte de base y posteriores estadios necesitan. Desde mi pequeña atalaya, entiendo que esta es una de las vías para garantizar la adquisición de hábitos deportivos saludables y duraderos.

1873	El deporte es sano y no necesariamente tiene por qué ser caro.;Facilitar la relación precio-equipación para ejercitar determinados deportes.
1877	Tener fácil acceso a poder hacer deporte y fácil acceso a comida saludable
1879	Se debería haber notado en tv y redes sociales la importancia del descanso, algo q nunca he visto aún.
1887	Facilitar el acceso a instalaciones deportivas municipales con precios más asequibles
1889	Tengo un problema en bajar de peso me cuesta mucho e leído y e tratado de alimentarme sanamente pero el tiempo no me lo permite
1896	Charlas explicativas sobre la importancia del descanso en todas las etapas d
1915	Promover el hacer deporte en grupos, como las escuelas de enseñanza de adultos, cursos de movilidad adulta para aprender y motivar la actividad física
1941	Adelante con la iniciativa. Gracias
1950	Concientización a temprana edad
1952	Disponer de tiempo libre en el trabajo para poder hacer media hora de actividad física Más anuncios en medios de publicidad o en programas públicos incluyendo a personajes públicos que hacen ejercicio, dieta adecuada, meditación... Concienciar y promocionar desde los colegios
1954	Pues en Guadalajara más centros municipales
1968	Comer en familia, ser feliz, dormir 8 horas. Comer verdura. Y sólo comer chucherías los fines de semana!!
1972	Promover estrategias de relajación en las aulas
1973	Consejos prácticos, fáciles y reales para el día a día
1987	Sería recomendable ofrecer consejos y técnicas de relajación para mejorar el descanso en adulto y niños
1990	Empezar a tener más actividad física y no ser tan sedentaria
1992	Hábitos de vida saludables=más salud, más vida, mejor envejecimiento
2007	Habilitar mas espacios adecuados al aire libre para niños
2024	Fomentar el deporte y la alimentación saludable en los centros educativos

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2026	Necesitamos más terapias gratuitas , cursos con suficientes plazas para abastecer a la población para técnicas de relajación , meditación , yoga , GRATIS!
2038	La conciliación también influye en esta área, no solo en la profesional Los impuestos a las actividades deportivas deberían de ser menores. El acceso al deporte a personas mayores debería de ser gratis
2059	Las actividades extraescolares para niños y niñas debería de ser gratis En los colegios se deberían aumentar las horas de ejercicio físico y al aire libre. No puede ser que el nivel de renta de los padres influya en este aspecto. Sólo quién se lo puede permitir paga actividades extraescolares de deporte. 3 horas a la semana de gimnasia en el coles no es suficiente. Debería ser diario. Hay 2 horas a la semana dedicadas a la educación religiosa, y solo 3 a la física. Es sorprendente no os parece?
2060	Nada
2065	Al trabajar de noche influye en el descanso y la alimentación
2068	Debería haber más horas dedicadas al deporte en colegios e institutos. Y por supuesto más carriles bicis y más parques con material para hacer deporte de forma gratuita
2069	El trabajo, las extraescolares, los deberes de los niños, cocinar. Por falta de tiempo se usa mas el coche. Son todo problemas que al final no se puede vivir la vida tranquila que uno le gustaría. Los consejos pues no llevar a los niños a los extraescolares. Pero si ya no pueden jugar en la calles como antes y si se descuida uno están con las tabletas que el propio colegio las introduzco, los niños de hoy no juegan por ellos mismos, hay pocos. Entonces es mejor llevarlos a los extraescolares por lo menos hacen deporte y se mueven y se socializan.
2073	EDUCACION EN LAS AULAS. INTENTAR BAJAR EL GASTO PUBLICO , PARA QUE ESO REPERCUTA EN BAJADA DE IMPUESTOS EN LOS PRODUCTOS QUE SE SABE QUE SON SALUDABLES
2078	Gracias
2087	Creo que si viéramos a más personas hacer ejercicio en parques, en huertos urbanos. si se valorara más el trabajo físico en la sociedad en general y no como ahora que se valora menos que el trabajo intelectual, si se ampliara más la posibilidad de voluntariado, sin tanto papeleo, que implicara actividades al aire libre, ésto también haría posible tener más disponible un ejercicio físico más creativo que el meterse en un gimnasio.
2089	la promoción de hábitos de vida saludable debe ser mas interactiva y con incentivos
2095	Creo que en los colegios e institutos se debería hacer mas deporte, es una materia muy olvidada y poco fomentada. Además el poco deporte que se practica es de baja calidad y no siempre bien controlado. Es como un pasatiempo.
2107	Para las madres la falta de tiempo es el primer impedimento para poder trabajar en hábitos de vida saludable. Ni descansamos ni podemos cuidarnos
2115	Instalaciones deportivas gratuitas
2120	PARA FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, EDUCACIÓN EN LOS COLEGIOS LO CONSIDERO LA BASE DE TODO, IGUAL QUE LA FAMILIA DEBE FOMENTAR LO MISMO. APOYO DE LOS MÉDICOS, ANTES DE RECETAR CUALQUIER TIPO DE MEDICACIÓN, QUE INTENTEN CON EL PACIENTE UN CAMBIO DE HÁBITOS. QUE SE DE PRIORIDAD AL DESCANSO Y CÓMO LLEGAR A ESE DESCANSO, DANDO CONSEJOS Y PROMOCIONANDO QUÉ SUPONE TENER UN BUEN DESCANDO Y NO TENERLO.
2135	los gimnasios para que te recomienden pautas o ejercicio acorde a tus necesidades es caro, y los que son más baratos no te dan pautas ni dicen como hacer ejercicio
2136	No pedí ayuda para dejar de fumar, pero sí necesitaba ayuda para controlar el tipo de comida, lo único que obtuve de mi doctora en éste caso, fue una fotocopia de una dieta de 1500 calorías. Es decir, que te sientes sola. No puedes pagar un nutricionista y además suelen ser menús poco realistas, donde tres ves a las semana es pescado, con una cartera de clase media y cuatro miembros en al familia, no da. Porque no solo comemos en una casa. Tampoco hay sendas, corredores o zonas de paseo óptimos para el paseo en mi municipio. Y finalmente la motivación, nunca me ha gustado hacer deporte.
2147	Deberíamos de hacer 1 hora de ejercicio al día.
2148	Se debe fomentar la práctica de actividades deportivas alternativas al fútbol. Es una vergüenza que el fútbol se fomente tanto y se dejen de lado deportes mucho más saludables. Las administraciones están para velar por los intereses de todos los ciudadanos, no por los intereses económicos y sociales que ejercen los medios de comunicación. En Albacete están haciendo campos de fútbol constantemente y dejan de lado instalaciones como un pabellón deportivo adecuado a las dimensiones de la ciudad o una piscina olímpica cubierta. He sido futbolista, entrenador de fútbol con titulación, no hablo desde el desconocimiento.
2149	Los profesionales de la Salud deberían estar volcados en concienciar y facilitar a los pacientes atención nutricional y emocional ya que ambas suelen estar conectadas en la mayoría de los casos.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2152	Formación de profesorado Formación de los médicos de familia en nutrición Un mayor número de instalaciones deportivas municipales con mayor equipamiento (gimnasios)
2164	Importante el ejercicio físico para los niños
2166	mas actividades de ocio deportivo y saludable
2173	Crear zonas de recreo públicas para poder favorecer una vida más activa tanto en niños como en adultos, muchas veces no hay zonas de uso común para familias dónde se puedan realizar actividades conjuntas.
2183	CHARLAS FORMATIVAS EN LOS INSTITUTOS, SOBRE TODO PRACTICAS. HAY MUCHOS YOUTUBER DE HABITOS ALIMENTICIOS Y DEPORTIVOS SALUDABLES QUE PUEDEN DAR FORMACIONES. HAY UNA CUENTA MUY BUENA " FUTURLIVE" DONDE SE PROMUEVEN TALLERES DE COCINA Y APRENDER HABITOS SALUDABLES Y SE APRENDE A SABER EL APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS
2190	La promoción y accesibilidad es primordial. Personas como yo que estamos en el paro, precisamos de ofertas especiales para la equidad en el acceso al deporte saludable. Aunque los parques sean accesibles, la intemperie, la incomodidad y el tiempo, no ayudan a realizar variadas actividades al aire libre. También es importante el material para realizar las actividades.
2196	Me parece muy bien y tal vez participare
2197	Hacer más deporte
2198	si es útil porque te hace estar mejor con tu cuerpo y si te encuentras mejor con tu cuerpo tu mente funciona mejor
2205	Cuenten con profesionales titulados y que trabajen legalmente (Educadores físico-deportivos/Licenciados en Educación Física). Los hábitos saludables son demasiado importantes como para dejarlos en manos de INTRUSOS. Aunque tengan resultados a corto plazo (si no has hecho nada es fácil tenerlos, aunque sólo sea psicológicamente) siempre pasa factura a medio/largo plazo.
2209	Nose
2213	No sé
2227	En mi caso, después de un tratamiento de quimioterapia y radioterapia, nadie me aconsejó ni alimentación ni ejercicio físico recomendable. Tampoco se aconseja a las mujeres después de la menopausia la importancia del ejercicio de fuerza del que ahora tanto se habla en las redes y páginas especializadas pero en las consultas médicas, probablemente por falta de formación de los profesionales, tampoco se comenta nada las pacientes.
2231	En centro de salud con prevención, charlas y el propio médico de cabecera debe ser quien promueva hábitos de vida saludable. Jamás un medico me ha preguntado por mi alimentación, mi sueño, me ha prescrito deporte ni relaciones sociales y si todos fuéramos conscientes de la importancia de mas de esto y menos pastillas no harían falta tantos medicos
2236	Es necesaria una fuente de información fiable que no esté condicionada por los intereses de las empresas, porque si no siempre tiene uno la sensación de que pueden estar engañándolo. Y si ya existe, darle más difusión.
2237	Enseñar a los niños y adolescentes de forma habitual la importancia de unos hábitos de vida saludable mediante talleres adaptados a los distintos niveles. Considero que esto es fundamental porque esta educación debería adquirirse en casa pero, hay muchas familias que no lo promueven y, los hijos solo tienen acceso a estos temas a través de redes sociales o internet, distorsionando la realidad.
2238	MUEVETE, QUIERETE...
2241	Valorar a las mujeres en premenopausia y menopausia. Ni el sueño ni los hábitos de ejercicio resultan igual en esta etapa
2243	Atención a la salud mental, mas sicologas
2266	El descanso es el gran olvidado en la población. Hay gente que ha normalizado el no dormir bien y, aunque saben que les afecta, no tienen la suficiente información y recursos como para abordar este tema. Creo que no se da la importancia que tiene y más allá de "usted debe dormir 8 horas", la gente no tiene información sobre ello. Sería necesaria información con base científica sobre el descanso y una campaña de concienciación potente que llegue a calar, y más en un país como el nuestro, en el que jornadas laborales larguísimas, clima y prácticas sociales no favorecen en nada el descanso.
2286	falta de conciencia
2288	NECESIDAD DE VIVIR LAS ACTIVIDADES BASICAS DE LA VIDA DIARIA SIN TANTO ESTRÉS

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2290	En los pueblos se necesitan mas instalaciones deportivas, o en su defecto poner medios de transporte para poder ir a otros pueblos donde si las hay.
2296	Fomento deporte
2297	Nivel de estrés, compromisos y vida acelerada que llevamos me influye mucho a la hora de disfrutar cada actividad que realizo. Presione sociales, etc
2299	INTENTO IR AL TRABAJO ANDANDO, HACER BICI ESTATICA O DE CARRETERA COANDO TENGO TIEMPO. PERO ES DIFICIL COMPAGINAR EL EJERCICIO FISICO CON LOS HORARIOS DE TRABAJO Y ATENCIONES FAMILIARES DE CASA, ESTUDIOS HIJOS ETC...
2320	Promover más la actividad Física y emocional-
2322	Promoción actividad fisica para mayores en pueblos pequeños
2338	Información sobre cómo influye la práctica de ejercicio y los beneficios que conlleva
2340	Tener más expertos que me asesoren sobre el ejercicio físico adecuado para cada persona.
2342	Por favor, fomentad en los jóvenes hábitos de vida saludables (ejercicio físico, hábitos posturales, desconexión digital, etc). Facilitar y estimular la práctica de deporte en etapas infantiles y educación secundaria. Valorar las altas capacidades también en el deporte, hay niños con estupendos hábitos deportivos y marcas o logros deportivos en edad temprana y escolar no se les considera de altas capacidades, cuando éstas son altamente necesarias e imprescindibles el poder ser detectadas a tiempo para guiar y facilitar a esos alumnos un perfil académico orientado, a motivarles y que no se descuelguen de la practica deportiva, facilitándoles y valorando estas capacidades deportivas. Gracias.
2343	Que los programas de televisión por la noche empiecen después del telediario, en un horario de 9:30h-10h para ir pronto a la cama. Que no empiecen sobre las 11h. Que los partidos de futbol de máxima audiencia se disputen a las 19h y no a las 21h-21:30h.
2345	Estrategias de motivación y mantenimiento
2359	menos trabajo y más descanso
2363	Me gusta el deporte pero muchas veces no priorizamos el deporte a por ejemplo las tareas del hogar, las rutinas, etc
2367	Toledo y sus pueblos (más ellos en especial) debe apostar por un enfoque integral, accesible e inclusivo. Es clave fomentar la educación en salud desde edades tempranas, promover entornos que faciliten la actividad física y una alimentación equilibrada, y garantizar el acceso a programas de bienestar emocional. Además. la colaboración entre administraciones, centros educativos, sanitario y comunidades locales será fundamental para generar un impacto real y duradero. Incluir mecanismos de evaluación permitirá medir el éxito de las iniciativas y adaptarlas a las necesidades cambiantes de la población. Una estrategia bien diseñada no solo mejorará la calidad de vida de los ciudadanos, sino que también contribuirá a la sostenibilidad del sistema sanitario.
2369	Mejorar las instalaciones deportivas e infantiles de los barrios de Guadalajara (especialmente el barrio de El Balconcillo) da pena ver el estado en el que se encuentra
2370	La educación emocional no tiene la importancia que necesita. Desde mi punto de vista todo nace del autoestima y seguridad en uno mismo. Si esto está fortalecido, el resto fluye
2372	Meditar y parar a observar el entorno
2385	Si la meditación y la relación son importantes para un estilo de vida saludable, habrá que formar a la población para que pueda realizar estas actividades y para aprender a incluirlas en sus rutinas desde la infancia. Fomentar la realización de actividad física desde la etapa de infantil, ya que actualmente no se incluye en el horario ningún hueco para realizar actividad física adaptada a su edad.
2406	Mejores políticas de conciliación para disponer de tiempo para la actividad física
2407	Se hay formas de hacer actividades físicas adecuado creo que ayudará en un buen descanso
2413	Información y hábitos a temprana edad
2415	-Más control en los productos alimenticios que se venden, que muchos de ellos van dirigidos a niños y son malísimos para la salud. -Más información de los ingredientes y lo bueno o malo que es consumirlos -Creo que debería de haber más instalaciones deportivas y para los meses de verano que no se puede hacer ejercicio en el exterior, más piscinas públicas -Acceso a un precio más económico de las instalaciones deportivas
2433	Con el nivel de vida que llevamos actualmente, por mi parte me falta tiempo y recursos económicos para poder realizar comida saludable (por el precio de los productos) y ejercicio (por la falta de recursos económicos) ya que priorizas en otras necesidades.
2439	Conciliación laboral para poder tener tiempo para la familia y una misma
2449	Compatibilizar la vida con niños y el ejercicio físico y abaratamiento o gratuidad de los gimnasios como derecho a una vida saludable
2450	Fomentar extra escolares en los mismo colegios (ya que en teoría quedan cerca de casa) asi evitan traslados largos para extraescolares y mayor disponibilidad de tiempo para los padres.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2461	No sé cuales son las actividades físicas más recomendables para la pérdida de peso.
2464	Más oferta de actividades gratuitas, reducción de IVA precios de la comida saludable.
2474	.
2478	La importancia del autocuidado y de que hacer deporte es como una cita con el medico, es innegociable
2489	Por poner un ejemplo de experiencia con mis hijos, el hecho de no descansar o dormir lo suficiente hace que les bajen las defensas y es cuando han caído malos.
2495	Accesibilidad a zonas verdes o propuestas de actividades en el campo.
2497	Falta de tiempo y motivacion, y es la pescadilla q se muerde la cola.
2499	Charlas explicativas, talleres con nutricionistas, especialistas de deporte y psiquiatras/psicologo (este último para estrés y descanso)
2506	Formación accesible para toda la población.
2513	Hoy en día hay que pagar dinero para poder estar en forma, ya sea para tener acceso a gimnasios o para alimentación ecológica y sana.
2523	comer más frutas y verduras cada día y descansar bien
2551	Mayor práctica de meditación y relajación en los colegios
2552	Si haces ejercicio descansas mejor. El ejercicio y el descanso van de la mano.
2554	En los gimnasios sería genial que existiera un servicio de guardería.
2557	Es un tema de vital importancia.
2583	Promover el ejercicio físico y el descanso como herramientas imprescindibles para una buena salud física y mental.
2587	Campañas sobre las consecuencias del uso intensivo del uso del móvil, plataformas de entretenimiento,y redes sociales sobre todo en determinados momentos del día, como justo después de levantarte, y antes de dormir
2592	El bienestar emocional es la asignatura pendiente. No hay recursos públicos para ello.
2593	QUE EN LOS MUNICIPIOS PEQUEÑOS SE FOMENTEN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS A LAS CARACTERÍSTICAS Y EDAD DE LA POBLACION.
2598	DEBERIA HABER MÁS PROGRAMAS DE DEPORTE ACTIVO SOBRE TODO EN LOS PUEBLOS QUE NO DISPONEN DE LUGARES PARA HACER DEPORTE PARA NIÑOS, ADOLESCENTE, PERSONAS DE MEDIANA EDAD Y JUBILADOS
2608	CONSIDERO MUY NECESARIA SU PUESTA EN MARCHA PARA LA CONCIENCIACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA MUCHO MÁS MEJORABLES QUE LAS ACTUALES EN NUESTRA COMUNIDAD. GRACIAS
2619	PONER MÁS GIMNASIOS AL AIRE LIBRE EN PARQUES O VIAS VERDES
2625	Con jornadas de trabajo tan largas (y partidas) y llevando una casa con hijos queda poco tiempo para hacer ejercicio
2626	Dormir mucho
2633	Algunos empleos son incompatibles con el ejercicio físico. No lo promueven ni lo permiten hacen que nuestra vida sea sedentaria (como es el caso de Educación) Algunas administraciones incentivan el ejercicio ofreciendo puntos / aumentos de sueldo / rebaja en las horas de trabajo... etc
2635	Incorporar ejercicio en los lugares de trabajo
2636	buenas tardes, como en las anteriores encuestas considero la encuesta "manipulada" por que no puedo contestar algunas preguntas como la 19 o 21 con las que mi respuesta sería "no" y no me dan la opción de modificarla. gracias
2638	La suerte que tenemos los que vivimos en Cuenca es que la naturaleza la tenemos muy cerca, con muchas rutas de senderismo cerca sin necesidad de usar coche y que al ser una ciudad pequeña está todo cerca. Nos faltaría que tuviera un buen sistema de carril bici.
2640	Sería importante que mantengan 3 sesiones de educación física en los Institutos, que solo se realizan 2 a la semana. Tambien que se cuente con pabellones deportivos techados y en buenas condiciones en todos los colegios. Soy afortunada porque vivo en una ciudad que promueve el deporte. Aunque sería necesario disponer de más instalaciones deportivas, para que ese interés que surge de niños no se pierda de adutos.
2654	Mas horas de educación física en los institutos
2659	Desconexión del trabajo fuera del horario laboral
2660	motivacion
2667	Aumentar la cantidad de horas de Educación Física en la ESO y Bachillerato.
2685	Más aprendizaje en esta materia desde la base. Importancia de aumentar las horas de Educación Física en la escuela.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2686	Creo que existe una gran oferta de espacios (gratuitos y de pago) para hacer ejercicio físico, así como de actividades deportivas para los niños/as, a precios asequibles. Vivo en Guadalajara capital y mi hijo puede elegir entre multitud de actividades deportivas (incluso tenemos que descartar opciones). En los colegios, la oferta es igualmente amplia. Lo que sí me preocupa es tiempo de sueño de los niños/as y, sobre todo, el tiempo de uso de las pantallas en edades tempranas. Podemos tener un parque cerca de casa, pero si el niño/a se pasa la tarde con la tablet/tele/videojuego... el parque de poco le sirve. En este sentido, adquirir un compromiso con un equipo deportivo puede ser de gran ayuda.
2687	Aumentar las horas lectivas en Infantil, Primaria y Secundaria de Educación Física.
2704	Deporte público, es decir, más plazas públicas en actividades para todas las edades y a mejor precio y más horarios. Incluso gratuitas con el buen tiempo al aire libre.
2712	Promocionar más el deporte en los Institutos y tener todos los días unos minutos para correr.
2737	mas accesibilidad a alimentación
2746	Es complejo conciliar vida familiar y laboral y si sacas 2h a la semana para hacer deporte, se considera una suerte, actualmente creo que las jornadas laborales limitan mucho.
2749	Mayor oferta de actividades deportivas y saludables a personas de más de 40 años. Facilitar prácticas deportivas en instalaciones municipales abiertas a todas las edades, no sólo a niños y adolescentes
2753	Algo tan sencillo como dar un paseo puede ser el comienzo de una actividad física, en Alcorcón (Madrid), en la plaza del teatro Buero Vallejo, he visto un gimnasio al aire libre espectacular, imposible de robar y muchísimos jóvenes haciendo ejercicio todas las tardes, unos se animan a otros y unos ayudan a otros, da gusto ver esa zona que antes era de botellón ahora convertida en un centro de deporte y de vida saludable.
2760	La enseñanza de la meditación o técnicas de relajación puede resultar útil para gestionar el estrés.
2764	Parques limpios y cuidados. Más hábitos saludables en cole, en la calle
2792	Se debería fomentar mucho más la construcción de carril bici y sobre todo, el aumento de zonas verdes dentro de la localidad. Y se debería tratar mucho mejor al arbolado urbano. Debería ser obligatoria la presencia de árboles en todas las calles que tengan cierta anchura mínima, que se debería incluir en la normativa, especialmente en calles de nueva creación. Y si es necesario, que se supriman plazas de aparcamiento. Los centros de las ciudades se deberían peatonalizar y ampliar las áreas de sombra con arbolado para favorecer y hacer más atractivos y agradables los desplazamientos a pie.
2816	no hay instalaciones deportivas en el municipio, no hay ningún gimnasio ni polideportivo
2817	Acercar los gimnasios o instalaciones deportivas para la gente
2819	MÁS PARQUES EN LAS CIUDADES.
2824	Hay que hacer ejercicio y comer saludable para un buen estado emocional y físico
2830	Mejorar peso.
2833	Creo que la actividad física es muy importante, ya que promueve una mejor calidad de vida de las personas, sobretodo, las personas mayores
2845	Conciliar descanso y actividad física regular con tres hijos y trabajo es muy complicado. Habitualmente son demasiados consejos para mantener un estilo de vida saludable y compaginarlos con las cotidianidades de la vida.
2846	Beber abundante agua y caminar al menos 1 hora diaria.
2847	El deporte y la actividad física debe ser considerado como una pauta terapeutica más, incluirlo en la actividad diaria de los niños, como hábitos desde el inicio de la vida, a poder ser al aire libre y en contacto con la naturaleza, creo que es importante que los niños tengan a diario actividades de movimiento libre y en exteriores, en la actualidad pasan demasiadas horas encerrados en las aulas y realizando actividades sedentarias en relación al tiempo de juego y movimiento, que se encuentra limitado a la media hora del recreo y la educación física, pero que continua siendo una actividad guiada y no libre.
2850	mas zonas verdes dentro de las ciudades para que los niños bajen a jugar cerca de las casas y controlado con agentes de la ley Educación desde pequeños para jugar y hacer deporte EN LUGARES que estén cerca de sus casas y que sean seguros Volver a poner un recordatorio de que los niños deben de ir a dormir (casimiro)
2852	Tener mas espacios para la realizacion de ejercicico, mas ciclivias en la ciudad para fomentar el uso de bicicleta en la ciudad empezando por los pequenos para asistir al colegio.
2863	Muy importante para la vida incluir hábitos diarios de actividad física, y valorar esta disciplina en la educación mucho más favoreciendo el acceso a instalaciones adecuadas y medios. Así como valorar mucho más al alumnado con lato rendimiento ocapacidades en este ambito.
2864	Llevar a cabo hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física y el deporte resultan muy a menudo difíciles de ejecutar por la rutina diaria pues la vida laboral y personal (más aún cuando hay menores a tu cargo) suele ser difícil de conciliar y todas las energías y tiempo fuera del trabajo van encaminadas a solventar la vida personal.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

2865	Es absolutamente imprescindible que se elaboren programas de atención a la salud mental y emocional para toda la población, comenzando desde las escuelas infantiles, de acceso gratuito y con una periodicidad que no supere el mes (talleres, charlas, actividades grupales e individuales)
2878	Con un poco de cultura general en el ámbito del fit, gimnasio... se puede sobrellevar una vida saludable. Entendiendo cuanto se debe comer para bajar o subir de peso y que tipo de ejercicio realizar para llegar a un cuerpo deseado según la persona, se puede llevar una vida saludable y feliz, teniendo en cuenta un entorno social y emocional saludable.
2882	El fomento de instalaciones deportivas públicas en todos los barrios, municipios pequeños, etc. con personal especializado (monitores, entrenadores, etc.) fomentaría mucho el ejercicio y la actividad física, que se encuentra actualmente en manos de empresas privadas (gimnasios y centros deportivos privados) con los condicionantes de renta, precio y motivación de acceso que ello supone. El coste de estas formas de instalaciones se vería ampliamente compensado a largo plazo por el ahorro en el sistema sanitario derivado de enfermedades relacionadas con obesidad, malos hábitos, etc.
2885	Ejercicio físico diario es fundamental,
2889	FALTAN INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA ACOGER A TODOS LOS NIÑOS QUE COMPITEN LOS FINES DE SEMANA. NO PUEDE SER , EN MI CASO, QUE VIVAMOS EN TOLEDO CAPITAL Y LAS NIÑAS SE TENGAN QUE IR A LAS 7 DE LA MAÑANA PARA JUGAR CONTRA UN EQUIPO DE TOLEDO CAPITAL TAMBIÉN EN UN PUEBLO A MEDIA HORA DE NUESTRA RESIDENCIA Y REGRESEN MÁS TARDE DE LAS 3 DE LA TARDE. A ELLAS A VECES SE LES QUITAN LAS GANAS DE IR Y SUPONE UN SACRIFICIO TANTO PARA ELLAS COMO PARA LA FAMILIA, PUES NOS QUITA TIEMPO DE ESTAR JUNTOS, ADEMÁS DE TIEMPO QUE NECESITAN DE ESTUDIO, OCIO...
2890	mejorar horarios trabajo y familia
2892	Se debería hacer obligatorio en los colegios actividades de deporte por la tarde.
2893	Respecto al descanso todo es muy relativo, hay días que puedes dormir más y otras menos, pero en general si descanso. Respecto al ejercicio físico creo que nos estamos pasando con tanta actividad física, creo que es necesaria cuando llevas una vida sedentaria, pero cuando te mueves por tu trabajo, familia y estilo de vida lo veo como una imposición más que no llegar a cumplirla te hace sentirte mal por no hacerla, prefiero estar ese rato en casa jugando con mis hijos o ayudando a mi marido en el campo (que ya es bastante ejercicio físico)
2900	crear una escuela de salud y hábitos saludables desde la base de la familia y el entorno escolar
2901	Generar conciencia de la importancia del descanso en jóvenes y adolescentes. La importancia de no usar pantallas digitales antes del descanso, el uso de luz que no sea blanca a última hora del día, el ejercicio,...rutinas para promover un mejor descanso necesario para su rendimiento óptimo y su salud. Implicar a la familias en el valor del descanso ya que muchos adolescentes están con el móvil y videoconsolas hasta altas horas de la madrugada días de instituto. Charlas, divulgación, ... creo que se sabe poco del sueño (fisiología, trastornos, cronodisrupción,...)
2903	Para tener hábitos saludables, hay que tener tiempo, por ello hay que fomentar la conciliación del trabajo con la vida.
2905	El orden de prioridad que daría sería DIETA, EJERCICIO/RELAJACIÓN Y DESCANSO, ya que un descanso adecuado viene siempre y cuando se den los dos primeros.
2910	El deporte es muy importante. Considero que todo niño/a debe realizar alguna actividad deportiva formal a lo largo de la semana. Lo que también creo es que deberíamos dejar de promocionar tanto la competitividad y dar más importancia al hecho de que hacer deporte es bueno para tu cuerpo (solo tenemos uno, no podemos ir a una tienda y comprarnos otro "cuerpo" cuando el nuestro está mal), no solo como algo en lo que soy bueno y gano medallas, sino que debo hacer deporte para que mi cuerpo esté bien. También creo que deberíamos meter mano al consumo de drogas (entre ellas el ALCOHOL, sí, también el vino y la cerveza), las bebidas energéticas y el uso de dispositivos móviles.
2913	Más facilidad y oferta deportiva asequible
2915	LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER EL EQUILIBRIO DE MENTE SANA Y CUERPO SANO.
2926	El ejercicio físico junto a una dieta saludable es lo mas importante para llevar una vida sana y evitar enfermedades futuras. A mas movimiento más vida. La calidad del sueño también es muy importante y en los tiempos que vivimos a veces es difícil tener un sueño reparador debido al estrés, cambios hormonales, etc.
2927	Puntos positivos: Enfoque integral:

Es muy positivo que la estrategia abarque diversos aspectos de la salud, incluyendo la actividad física, la alimentación saludable y la salud mental. Esto reconoce la interconexión de estos factores en el bienestar general.

El hecho de que se enmarque dentro del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025, le da un marco de trabajo solido.

Participación ciudadana:

La apertura de procesos participativos demuestra un compromiso con la inclusión de las necesidades y opiniones de la comunidad. Esto es fundamental para el éxito de cualquier estrategia de salud pública.

El hecho de que se trabaje en encuestas diferenciadas, para recoger información de los distintos grupos de edad, o de padres y madres, es muy positivo.

Atención a grupos vulnerables:

La consideración de las necesidades específicas de diferentes grupos de edad y poblaciones vulnerables es esencial para reducir las desigualdades en salud.

Áreas de mejora:

Implementación y evaluación:

Es fundamental que la estrategia cuente con un plan de implementación claro y detallado, así como con mecanismos de evaluación rigurosos para medir su impacto y realizar ajustes necesarios.

Sería muy positivo que se realizaran seguimientos periodicos de las acciones llevadas a cabo, para poder ir modificando aquellas que no esten dando los resultados esperados.

Sostenibilidad:

Garantizar la sostenibilidad a largo plazo de las iniciativas propuestas es crucial. Esto implica asegurar la financiación adecuada, la formación de profesionales y la creación de entornos que faciliten la adopción de hábitos saludables.

Colaboración intersectorial:

Si bien se menciona la colaboración entre diferentes sectores, es importante fortalecer esta colaboración y garantizar una coordinación efectiva entre las distintas administraciones y organizaciones involucradas.

Recomendaciones:

Mayor énfasis en la promoción de la actividad física en entornos cotidianos, como el transporte activo y el tiempo libre.

Fortalecimiento de las iniciativas de educación nutricional, con un enfoque en la promoción de la cocina casera y el consumo de productos locales.

Ampliación de los programas de promoción de la salud mental, con especial atención a la prevención del estrés y la ansiedad.

En resumen, la Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable tiene el potencial de generar un impacto positivo significativo en la salud de la población de Castilla-La Mancha. Sin embargo, su éxito dependerá de una implementación efectiva, una evaluación rigurosa y un compromiso continuo con la mejora de la salud pública.

2928	Se necesita que las ciudades se proyecten pensando en las personas, para que podamos usarlas de manera saludable, no que se centre en el factor económico.
2934	Promoción en anuncios de alimentos saludables y de actividad física. Promocionar senderismo y parques naturales.
2936	Que existan más gimnasios a precio asequible y parques adaptados y CUIDADOS, hoy en día priman más los parques para animales que para personas.
2938	otras comunidades autónomas tienen subvenciones para incentivar el deporte
2939	Fomentar el descanso,el bienestar emocional,meditación, reducir estrés,comida saludable
2945	Precio justo para todo tipo de alimentos y que todo el mundo tenga acceso, NO ES JUSTO, los precios de pescados básicos y carnes, que cierta población no se puede permitir
2959	Creo que además de la educación física que se inculca en centros escolares es fundamental inculcar técnicas de relajación y bienestar emocional,
2964	Es importante la información, conocer la falta de sueño adecuado, de hábitos en comida y de hacer un poco de ejercicio y relajación en mi caso meditación es fundamental para poder mantener un estado de salud adecuado. Me alegra que se fomente-
2982	Pienso que sería buena idea para padres e hijos, que en los colegios, en horario no lectivo, se realizarán alguna vez alguna actividad de ejercicio físico para ambos. Creo que muchos padres no van a algunos talleres para padres porque no tienen donde dejar a sus hijos o porque quieren pasar ese tiempo con ellos. Creo que al ser gratuito se iba a incentivar el ejercicio desde pequeños para padres e hijos y que mejor que hacerlo todos juntos riéndonos, bailando, etc.
2989	No lo sé
2998	CONSIDERO QUE ES UNA INICIATIVA MUY ADECUADA PARA FOMENTAR HÁBITOS

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
3004	Necesitamos más fomento de la actividad física y mental.
3006	,
3026	quitar el "horario de verano"
3032	Aprendan a escribir, panda de borregos.
3039	No saben escribir, ignorantes. Visiten la página de la RAE.
3041	Cuestionario lleno de faltas y con lenguaje para retrasados (inclusivo).
3046	Los gimnasios deberían tener zonas infantil para que las madres con cargas familiares puedan asistir a hacer deporte. En mi caso, voy a andar por las mañanas 1h./2 días a la semana, porque es el único momento que puedo hacerlo por estar los niños en el colegio. Después ya no puedo porque no tengo opción de dejarlos en ningún sitio. Me los tendría que llevar a hacer deporte.
3048	No es posible marcar NO en algunas de las preguntas, aparece el símbolo de prohibido.
3054	tener buenos habitos saludables ejercicio fisico,alimentos sanos,descanso y tranquilidad emocional
3059	Que cale entre los profesionales de la educación y la sanidad, la importancia de hacer ejercicio. Para que sea recomendado a chavales y pacientes
3069	Que debería ser más accesible que entrenen los niños y gimnasios para la comunidad, o bailo terapias, no todos tenemos el acceso al trabajo por niños que tenemos en casa, por ser familia numerosa,
3074	.
3080	En mi opinión desde los centros educativos se debería de realizar más horas de Educación Física. En los IES debería de haber 3 horas semanales. En segundo de bachillerato debería de existir la Educación física obligatoria
3088	Aumentar las horas de Educación Física en colegios e institutos. Incluir en la jornada laboral horas obligatorias de ejercicio físico.
3091	Hacer deporte puede ser un reto individual o en grupo. Puede ser un punto de encuentro con amigos.
3108	Informar del tipo de ejercicio físico en relación a cada edad para fomentar la salud y evitar enfermedades
3111	Concienciar a las familias de andar o ir en bicicleta en vez de ir en coche. Incluir más horas de actividad física en los coles, institutos y universidades, se pasan muchas horas sentados. Incluir la asignatura de mindfullnes en los centros educativos y promociones deportivas de los ayuntamientos, necesitamos en esta época de stress parar y pensar en nuestro cuerpo y mente. Incluir aulas abiertas, eliminar los libros y aumentar materias de creación, música, Ed. Física, ... Aprender en movimiento,se aprende mejor
3121	Talleres gratuitos
3126	Actualmente considero que la falta de tiempo es la barrera para realizar ejercicio
3129	Promover la cultura de la actividad física para todas las edades y situaciones.
3138	-Realizar grupos gratuitos para hacer deporte al aire libre,se pueden poner maquinarias canchas de baloncesto y fútbol para los chicos Más información para menús saludables
3139	Trabajar la relajación desde todos los ámbitos.
3142	Basar el ejercicio en el disfrute del mismo,no como obligacion
3156	Mayor número de instalaciones deportivas. Mejorar el acceso a una vida más deportiva en mayores
3165	Creo que debería fomentarse la educación física para mujeres, adaptada a las mujeres y que suponga fácil acceso en cuanto a lo económico e instalaciones adecuadas. En los centros de salud se debería promover la educación física en mujeres y hacer programas donde puedan aprender y adquirir hábitos saludables de todo tipo relacionado con ser mujer
3188	Más visibilidad de las diferentes opciones deportivas y más salidas desde los centros escolares en la naturaleza.
3200	Poner buses de Sigüenza q el gym me pilla lejos y eso no me motiva a ir ya q siempre regreso tarde a mi casa y me falta tiempo
3208	Acessibilidad a tiendas/supermercados, parques y fomento de las actividades físicas (crear facilidades sobretodo para los pueblos de menos habitantes)
3213	Hacer ejercicio cuida tu mente

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

3232	La meditaciones muy saludable y me gusta mucho pero hay que tener tiempo, el yoga y el pilates debería llegar a todo el mundo en CLM pero no hay suficientes monitores y desde luego debe ser gratis para que todo el mundo pueda disfrutarlo. vivimos en zonas de extrema despoblación y loa comunidad recibe ingentes cantidades de dinero para ayudar a estas zonas deprimidas de baja población pero no llega nada de nada. No se ve que ese dinero llegue a los ciudadanos de a pie que somos los que luego votamos por quienes deben gestionar ese presupuesto para mejorar nuestras vidas en la realidad, no en la teoría con campañas publicitarias que son muy bonitas pero que no nos solucionan nada a los castellano manchegos. Ojalá y de verdad fomenten pilates y yoga en distintas edades, en residencias de ancianos, en colegios, en institutos etc. Y también para los profesionales de la salud, que tengan gratis estas maravillas para que nos puedan cuidar más y mejor. Y para hábitos de vida saludable más fisios en los centros de salud y camas modernizadas con electromagnetos etc que curen de verdad a los enfermos en breve tiempo y con efectividad...Hay mucho por hacer..
3241	Dedicar unos minutos al día para meditar puede reducir el estrés y aumentar la concentración. Comer alimentos nutritivos y balanceando te da mas energía y mejor tu estado de animo.
3250	Motibacion
3252	Descuento en gimnasios por su utilizacion. Promocion de actividades al aire libre y ofrecer mayor cartera
3255	Deberían informar correctamente a los ciudadanos, y los médicos deberían reciclarse, ya hay muchos estudios para mejorar la salud sin medicamentos.
3267	Sería interesante una web pública donde se estableciesen planes de ejercicios completos por edades y forma física, información nutricional completa y de los demás hábitos saludables.
3274	Mucha más información y cursos en los colegios e institutos.
3284	Fomento del deporte, alimentación ecológica saludable económica y accesible para todos, reducción horario laboral, acceso deporte infantil gratuito
3286	Bien por estas campañas
3288	Educar en salud desde la más tierna infancia, comenzando con los padres y ser conscientes a nivel institucional que prevenir enfermedades y malos estilos de vida es ahorrar.
3289	La actividad física debe ser un hábito de vida, como comer 5 veces al día o dormir 7 horas. Debe ser un acto innato. Los niños y niñas deben apreciar desde pequeños los beneficios físicos y emocionales que les reporta la actividad física. Gran culpa lo tienen los padres que no suelen entender este concepto y que menosprecian la actividad física con excusas como la falta de tiempo, aunque si tienen tiempo para el ocio y los medios digitales. Los ayuntamientos deben promover estas iniciativas, como estrategia transversal y con recorrido a medio y largo plazo, con buenos profesionales que promuevan estos hábitos. Cuando los críos son pequeños, los padres nos volvemos locos apuntándolos a distintos deportes y suelen practicar todas las tardes, fútbol, natación, tenis, etc... pero estos críos cuando llegan al instituto no suelen tener dedicación deportiva, creo que hay un porcentaje muy bajo de críos que llegada a la edad adulta mantenga la actividad física como un hábito. Hay que incidir en los hábitos de los padres y en la estrategia de los ayuntamientos.
3292	Promover rutas para caminar.
3293	HAY QUE BAJAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA PODER DORMIR MÁS
3298	Creo que el problema de mucha gente es la falta de tiempo y la poca cultura del deporte, sobre todo para adultos. Los jóvenes, son cada vez más sedentarios. En los pueblos de menos de 10.000 habitantes, hay poca oferta de actividades y las que hay, quizá no te motivan porque siempre son las mismas y te aburren. Ir a la ciudad no siempre es fácil.
3301	Favorecer que los programas de televisión adelanten sus horarios y que las actividades extraescolares tengan una hora límite para niños y adolescentes.
3307	Ciudades menos supeditadas a los coches para poder pasear sin tener el constante trajín y los humos del tráfico constantemente alrededor. Fomentar el uso de los parques para la realización de actividades y otros ejercicios al aire libre, y no tanto siempre en gimnasios. Dar vida a los espacios públicos con actividades participativas y quitar el protagonismo al coche en las ciudades, habilitando carriles bicis extensos y seguros, promoviendo el alquiler de bicicletas y parkings seguros para bicis en espacios y públicos. Crear más espacios verdes en las ciudades para mejorar la calidad del aire.
3311	El ejercicio físico es necesario para bienestar físico y emocional, pero si tienes que elegir hacer ejercicio o ayudar a tus hijos con las tareas o planchar, el bienestar mental que debe proporcionar el ejercicio se convierte en un estrés que creo es peor que no hacer ejercicio. Por otro lado, el modelo que parece que se impone es tener que ir a un gimnasio, que te orienten profesionales, a lo que le veo pegadas de varios tipos: supone un coste, lo que genera sesgo económico, supone un tiempo fijo del que no todo el mundo dispone, por no decir que

	es una actividad individual y aislante de tu familia. Si te pasas el día trabajando y haciendo tareas, realmente el tiempo que terminas sacando para tu "ocio" lo quieres pasar separada de tus seres queridos? o se convierte en otra tarea adicional? Hay que fomentar la posibilidad de hacer ejercicio, puede ser cualquier actividad, senderismo, bici, patinaje, pasear...gratuito y familiar. Para eso hace falta TIEMPO, para hacer ejercicio, para cocinar y comprar, para tener bienestar emocional, para evitar estrés y para compartir con seres queridos.
3316	Amplíen el horario de actividad física en los colegios. Es el único momento en el que los niños y niñas realizan deporte con asiduidad, ya que el juego en la calle se ha perdido. 2h y 15 minutos a la semana es una cantidad irrisoria si queremos luchar contra la obesidad infantil y queremos que nuestros pequeños se muevan. Deberían tener 45 min diarios como mínimo.
3329	El problema es del tiempo, si la mayor parte del tiempo pasas en el trabajo, tienes mucha distancia para movilizarte al trabajo, no puedes compaginar vida familiar con la del trabajo, y descansas solo un día a la semana y terminas dedicando a realizar siempre cosas pendientes que no has podido realizar durante la semana, no se puede realizar ejercicios, una buena alimentación o motivas a los niños a realizar actividades deportivas y saludables.
3335	En el cole de mi hija sí que se promueven estilos de vida saludable.. no sé si será por alguna estrategia Regional, o por la propia iniciativa de la tutora.
3336	Llevar a cabo charlas informativas sobre hábitos de vida saludable en los centros educativos.
3341	Lo ideal es cuando durante las actividades extraescolares de l@s hij@s, los padres podemos hacer ejercicio también: propongo que en colegios y centros deportivos se contemple simultanear actividades de hijos y padres
3344	Formación y ayuda a la conciliación familiar y personal para tener posibilidad de un descanso adecuado
3361	Debería haber más gimnasios y más información de la importancia del deporte
3371	Poner algún programa de relajación-meditación a una hora adecuada antes del descanso
3375	Realizar descansos activoa en colegios y fomentar la actividad física en niños y adolescentes.
3379	Vendría bien pensar en especializaciones por tipos de grupos: salud y psicología de la mujer después del parto (mi municipio tiene muchos niños pequeños, así que habrá muchas madres), acceso para personas con discapacidades, información sobre la importancia de la meditación y salud emocional. Parques techados infantiles que promuevan el movimiento, escalada, correr, etc. como lo tiene el Ferial Plaza, tendría que haber más para las épocas de lluvia, frío o calor excesivo.
3384	Gestión responsable de los recursos y optimización del gasto público, evitando duplicidades de instalaciones, estropear el medio ambiente o creando instalaciones mal ubicadas o mal construidas que enseguida haya que reparar o cerrar. Gestores y asesores deportivos en las cinco provincias por oposición que desarrollen tareas públicas con un documento común de trabajo y publicitadas en el portal de Deportes. Financiar el deporte de iniciación deportiva y de promoción deportiva, y el deporte competitivo. Evitar puestos vitalicios. Establecer mayores líneas de comunicación entre Diputaciones Provinciales y Junta de Comunidades, y los diferentes sectores de la población: escuelas, familias, centros deportivos, escuelas municipales, etc. Coordinación de recursos humanos y monetarios entre Consejerías con el fin de crear un abanico amplio de recursos y de información, con un enfoque de cooperación entre los consejeros y asesores técnicos. Promoción y supervisión de entidades privadas (rendición de cuentas) que fomenten actividades de calidad, con entrenadores titulados. Promover un cambio del periodo transitorio de ciertas disciplinas deportivas hacia una formación reglada.
3388	Se debe promocionar mas el deporte y facilitar el acceso a instalaciones deportivas a precio razonable para el conjunto de la población
3389	Los gimnasios y polideportivos tienen un precio bastante elevado por norma general y no es accesible para todos. Cierto que se puede hacer en casa y parques pero sin motivación o ayuda de expertos es muy complicado generar una rutina entre la gente sedentaria.
3406	Soy profesional de la actividad física y del deporte, deberían ampliarse las horas de educación física a la semana en las escuelas e institutos. Son insuficientes. Los estudiantes no llegan a los mínimos necesarios de actividad física diaria y en las escuelas fomentamos el sedentarismo y que los alumnos estén sentados y sin moverse en sus pupitres. Estamos viviendo la epidemia del sedentarismo.
3414	Fomentar ejercicio físico en equipo sin fomentar la competitividad tanto, sólo vale ganar. Los niños con pocas habilidades de hacer ejercicio no son elegidos para participar en deportes de equipo. Quedan fuera, dejarán de hacer ejercicio y afectará a su bienestar emocional.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

3430	1 hora de Educación Física en Educación Primaria y Secundaria, además de más descansos activos o en el patio
3437	La importancia de que crease una asignatura de nutrición, alimentación y meditación desde primaria.
3439	Mente sana en cuerpo sano, todo está relacionado y la mejor prevención es la promoción de la salud.
3450	Me parece muy importante trabajar para promocionar el ejercicio físico, yo siempre digo que para mi es mi "medicina"
3463	Fomentar el ejercicio a través de la atención primaria.
3464	Promover de mejor manera el deporte desde los colegios incluyendo a padres, haciendo actividades de familia. Charlas sobre lo importante que es el descanso y la educación emocional
3470	Asignaturas relacionadas con la alimentación
3472	Se debería fomentar la ruta peatonal a colegios e institutos: - los padres debemos dejar de llevar a los hijos en coche. Voluntarios para acompañar a los niños en la ruta. Andando o en bici. - los niños/jóvenes deben ser conscientes de la necesidad de ir andando - los profesores deben evitar que los niños lleven mochilas pesadas para favorecer esta medida.
3488	Muchas gracias
3495	Es importante realizar charlas informativas en los centros educativos de primaria y secundaria y con los padres y madres.
3501	No tenemos tiempo para hacer actividades físicas en familia..
3513	Entrenar de alguna manera algún ejercicio físico y mantener dieta saludable.
3519	La falta de tiempo, desconocimiento en general de la práctica de actividad física y la falta de cultura deportiva en muchas familias es lo más importante para mantener una regularidad en la práctica deportiva.
3522	Promover hábitos saludables (buen descanso, alimentación saludable, evitar vida sedentaria), facilitar acceso a instalaciones deportivas y zonas de entrenamiento, crear espacios, entornos y hábitos que favorezcan la salud emocional.
3529	El coste de la vida y la exigencia laboral (sobre todo por la formación a desarrollar en tiempo personal para responder a tanta "burrocracia informática") hace que dispongamos de menos tiempo para todo.
3532	Muy necesario fomentar el deporte en los jóvenes. NECESARIO que tengan educación física en 2º bachillerato como en otras CCAA. A esa edad es necesario que hagan deporte y es la base para mantener hábito deportivo en edad adulta. Una pena que en el último año de bachillerato no tengan educación física. Para las chicas a esa edad es difícil hacer deporte, sobre todo en deportes de equipo. Hay poca oferta. NECESARIO carriles bici y fomentar espacios para correr por la ciudad. NECESARIO que desde Sanidad se fomente el deporte, desde los Centros de salud se podría recetar actividad física Muchas gracias por la iniciativa
3533	El gobierno debería de promover el ejercicio haciendo parques e instalaciones adecuadas y gimnasios públicos gratis
3542	tengo poco que decir porque en este caso depende totalmente del tipo de trabajo que tenga cada uno y su situación familiar, aquí no depende de las ganas que se tengan de hacer ejercicio o de descansar, se trata de la situación que tenga cada uno y de las facilidades para llevarlo a cabo y no es fácil encontrar el equilibrio y la conciliación
3550	en el entorno rural con municipios muy pequeños es muy difícil, casi imposible, poder hacer deporte/ejercicio en grupo y/o con monitor. No hay ninguna infraestructuras para adultos en la Sierra Norte de Guadalajara por ejemplo
3553	Fomentar más en los trabajos , el teletrabajo en casa. Evitar desplazamientos innecesarios y tener que trabajar en entornos ruidosos.
3554	Concienciar a los niños de la importancia de realizar ejercicio físico habitualmente
3571	Recuerda que el bienestar no se trata solo de cuidar el cuerpo, sino también de cuidar la mente. Dedicar tiempo para ti mismo, escucha lo que necesitas y rodéate de lo que te hace sentir bien. by: Chat GPT
3577	He intentado ingresar a los diferentes programas de deportes del patronato deportivo pero la cantidad de plazas es muy limitada, por lo que solo pueden acceder las mismas personas que han venido aya en el programa y no hay opciones para nuevos ingresos.
3586	Consumir menos alimentos procesados.
3589	Dar ayudas para gimnasios

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

3590	Más ejercicio
3592	Horarios y cargas laborales dignos que permitan a los ciudadanos conciliación de la vida familiar y la práctica de hábitos saludables.
3593	Favorecer con bonos autonómicos la asistencia a centros deportivos que sean más saludables, Helthy group, fisioterapia y readaptación de lesiones
3595	Descansar más y tener más horas de sueño.
3597	Me parece muy positivo
3604	Se debería fomentar más el ejercicio físico.
3617	Pues hay que hacer mucho deporte y descansar lo suficiente para que tú cuerpo pueda seguir estando bien y hay que cuidarse bebiendo mucha agua
3629	Realización de actividades públicas
3641	Educación, educación, educación. Primero la salud, luego la economía.
3643	Organizar más actividades familiares que involucren ejercicio físico para ayudar a la conciliación. Uno de los mayores problemas a la hora de realizar ejercicio físico es la conciliación, por lo que si pudiésemos realizar actividades en familia tipo acroyoga con niños, paseos en bici, yincanas, etc, podríamos conseguir promocionar el ejercicio físico tanto en niños como en padres
3644	LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DEBERÍA SER UNA PRIORIDAD EN CENTROS EDUCATIVOS Y A NIVEL GUBERNAMENTAL. ES ENORMEMENTE IMPORTANTE HACER CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN, DAR CHARLAS Y REALIZAR CURSOS PARA QUE LA SOCIEDAD CONOZCA EL IMPACTO POSITIVO DE ESTOS HÁBITOS SOBRE NUESTRA CALIDAD DE VIDA.
3645	El descanso para los docentes debe ser fundamental. Tanta carga lectiva y psicológica en las Aulas, acaba desgastando a nivel emocional.
3648	Ejercicio físico éxito de salud y bienestar
3649	Actividades deportivas para niños. En Toledo han vinculado todas a Clubs Deportivos y el Coste a aumentado de manera notable y a un aspecto Competitivo. Baloncesto, Fútbol, Balonmano,...deben practicarse por los niños solo como un juego. No sé necesita competir para disfrutar de una práctica deportiva saludable.
3661	Toda información desde que somos niños es muy importante en colegios lugares públicos.
3667	Ni idea
3671	REALIZAR EJERCICIOS NOS AYUDA A MANTENER EL CUERPO MÁS HÁBIL Y LIGERO (SI CABE EL TÉRMINO). ACOMPAÑADO DE UN BUEN DESCANSO PARA NO FORZAR A NUESTRA MENTE Y CUERPO A UN ESTADO DE TENSIÓN. OBVIAMENTE NO SIEMPRE SE PODRÁ SER TAN ESTRICTO PERO MIENTRAS SEA MÁS EL PORCENTAJE DE CUMPLIR CON LOS BUENOS HÁBITOS, ENHORABUENA !
3681	Aumentar las horas de EF semanales en la escuela, mejorar instalaciones y dar dinero para material. Sacar más actividades deportivas extraescolares, realizar salidas culturales deportivas dentro del horario escolar. Ofrecer clases mixtas gratuitas o muy subvencionadas, con madres, padres y alumnado tipo gap, pilates, baile, zumba en los pabellones y gimnasios
3687	Promover el ejercicio de fuerza en todas las edades, fomentar el descanso y reducir el uso de pantallas en todas las edades
3689	Sendas y circuitos saludables en todos los municipios, con árboles y caminos adecuados, así como que las grandes superficies tengan alimentos saludables y a un coste asequible.
3690	Sería interesante fomentar actividades familiares para la práctica de ejercicio físico en el entorno escolar. Salidas familiares en bici, rutas de senderismo, talleres explicativos acerca de la importancia del ejercicio físico a diferentes edades. aulas abiertas en horario extraescolares para la práctica de ejercicio, etc.
3694	Lo que se impone no funciona.
3706	La conciliación familiar y laboral, a veces hace muy difícil, el tener tiempo de calidad para uno mismo en cuanto a la realización de deporte.
3713	Ayudar a entender que un buen descanso ayuda a estar emocionalmente equilibrado ya que vivimos en una sociedad actual muy estresante.
3721	Creación de rutas senderistas por los entornos de la población en días lectivos.
3723	Incidir en la importancia de un buen descanso y buscar estrategias para que, por ejemplo en mi caso, trasladar esta importancia en las mujeres perimenopausicas o menopausicas.
3727	DEBEN GASTAR MAS DINERO LAS ADMINISTRACIONES EN MANTENER Y MEJORAR LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS PÚBLICAS, PUES HAY MUCHA DEMANDA
3731	PODRIAN PONER EN LOS TRABAJOS MEDIAHORA DE PILATES O OTRA ACTIVIDAD
3747	Fomentar el ejercicio, es habilitar sitios para realizarlo. No tener que pagar cada vez más por las instalaciones deportivas.
3755	-
3762	Educar en colegios e institutos a niños y padres de los grandes beneficios del ejercicio físico en la salud

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

3774	Incentivar el uso de la bicicleta y la práctica de algún deporte. Penalizar el uso de los patinetes para ir al colegio.
3791	La promoción de un mayor y mejor descanso debe ser fundamental en este tipo de estrategias. Y en relación al ejercicio físico, debería fomentarse más la práctica diaria, aunque sean 5 minutos y en la propia casa. Poco es mejor que nada.
3793	precios mas asequibles en instalaciones deportivas
3798	Fomentar en las aulas sesiones de descansos activos y relajación de manera diaria.
3799	Creo que la educación para el movimiento y la actividad física desde las edades más tempranas ofreciendo diversidad de opciones de movimiento (no sólo futbol) es fundamental para favorecer y fomentar un estilo de vida saludable. Mucho más que centrar todo en el control del peso. Encontrar el disfrute en el movimiento y no el movimiento como un castigo.
3803	.
3804	.
3806	.
3807	Que en pueblos pequeños hayan más facilidades para hacer deporte, o que me lleven a otros sitios para realizar actividades
3808	Que en pueblos pequeños haya mas facilidades para hacer deporte
3810	.
3811	Ns
3812	.
3815	...
3822	Es una gran estrategia
3823	Creo que el ejercicio físico o mantener una actividad física es fundamental para mantenerse en perfecto estado.
3826	...
3830	las ciudades cada vez son más complicadas y ruidosas, no te permiten realizar un descanso adecuado y no te permiten prescindir de vehículo propio
3832	LA ALIMENTACION Y DESCANSO ES FUNDAMENTAL Y SE REFLEJA PERFECTAMENTE EN NUESTRA IMAGEN, E INCITAN A REALIZAR EL DEPORTE CON UNA MAYOR ENERGÍA.
3833	yo veo necesaria más conciliación familiar, en mi caso al estar separado, cuando estoy con mis hijos me es casi imposible realizar ejercicio y la semana que no los tengo, hago ejercicio todos los días
3839	Fomentar la creación de más centros y profesionales deportivos, inculcar más el contacto con la naturaleza
3851	POTENCIAR EJERCICIO AL AIRE LIBRE. CREAR GRUPOS DE PERSONAS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.
3854	Mas alimentos saludables al alcance de la población.
3858	Hacer deporte mínimo cuatro veces en semana
3867	No se cómo pero se debería ayudar a empezar a hacer ejercicio físico a las personas que no tenemos tiempo ni motivación para hacerlo. No todos podemos pagar un gimnasio o no queremos ir porque nos quitaría mucho tiempo de otras cosas. Falta educación de actividad física. Ahora solo hay gente que va al gimnasio a hacer rutinas y muscularse pero nadie dice como mantenerse activo en casa solo por el hecho de mantener sano el corazón. No todos buscamos tener un trasero enorme. Es cuestión de salud.
3870	Actividades tipo aeróbicos to zumba todos los fines de semana en zonas al aire libre como el parking del cole.poder carriles bici. Hacer rutas ecológicas todos los fines de semana gratuitas para el señorío de Illescas. Hacer picnic saludables. Enseñar a hacer huertos
3871	Favorecer la movilidad activa, ya sea a pie o en bicicleta, mediante la creación de itinerarios seguros y cómodos, ayudaría a crear un hábito de ejercicio diario, a la vez de aumentar la motivación por este estilo de vida, mejorando la salud mental en general y la calidad de vida de nuestras ciudades. También aumentar las sombras en las ciudades, mediante mucho más arbolado, toldos, etc., puesto que en ciudades como Toledo a partir del mes de mayo se hace muy complicado mantener este tipo de hábitos debido a las altas temperaturas y la falta de sombra.
3879	Gracias
3896	Muy interesante la encuesta y los contenidos que aparecen, ahora falta luchar contra las empresas grandes que tienen su marco de negocio y beneficios en fomentar hábitos insanos de alimentación. Muy interesante en este sentido el libro Mala leche
3904	Reducir los horarios comerciales: si los comercios y los centros comerciales abren más temprano y cierran antes (de 9 a 5, por ejemplo, como en otros países de Europa), se favorece la conciliación familiar como de los trabajadores del sector como de las familias que no lo son, ya que la hora de "recogerse" en casa se adelantaría y por lo tanto, se eliminarían "prisas", la hora de la cena se adelantaría y en consecuencia, la de irse a la cama.
3917	El ritmo de vida que llevamos hace muy difícil sacar tiempo para una rutina de trabajo

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	saludable
3947	Yo creo que con mas publicidad positiva relacionado con la actividad física ayudaría a fomentar a un mas estos hábitos aunque en los entornos en los que me rodeo prácticamente todo el mundo realiza o ha estado realizando deporte hasta hace poco.
3968	Charlas de profesiones más frecuentes y gratuitas
3975	Antes que gastar el dinero en campañas de hábitos saludables y publicidad lo gastaría en aumentar el número de horas de actividad física escolar y en intitutos de secundaria, ahí es donde debemos incidir y apostar por un mayor número de horas para crear un hábito donde el deporte y la actividad física sean fundamentales en el día a día de los niños y adolescentes. Se crean hábitos desde la infancia, no con campañas publicitarias que vemos los padres y que no hacen ninguna mella en los niños
3977	.
3986	Que haya más horas de educación física.
3987	.
3988	Que se prectique educación física con más frecuencia.
3990	3 h de educación física
3991	3 horas de E.F a la semana
3992	Más horas de educación física
3993	que en los pueblos pequeños haya mas actividades, o facilidades para ir a Albacete y que haya más horas de educación física
3995	Más horas de educacion física
3996	3 horas de educación física
3997	3 horas de educación física en la semana y facilidad para hacer deporte en Albacete
3999	.
4000	Más horas de educación física
4002	Más E.F.
4003	Haya 3 horas de Educación Física. Facilidad de llegada a gimnasios
4009	Es clave ofrecer programas educativos que expliquen los beneficios de la actividad física, una alimentación balanceada y el manejo del estrés. Estos programas deben ser inclusivos y adaptarse a diferentes edades, géneros y contextos culturales.
4010	FOMENTAR EL EJERCICIO FISICO DESDE NIÑOS
4013	Habilitar zonas y espacios accesibles y cercanos, para todas las edades, dotados de elementos para ejercitarse y con paneles informativos sobre su uso. Consejos para hacer calentamiento y estiramientos. Zonas protegidas de las inclemencias meteorológicas. El parque cerca de mi casa tiene los columpios a pleno sol. En verano es imposible usarlos hasta que no se hace de noche. Nada coherente. Ni el ayuntamiento ni la asociación de vecinos hacen nada. Zonas de ocio saludable para nuestros adolescentes, por favor. Los grandes olvidados. No tienen dónde ir, aparte de dos polideportivos que alquilan instalaciones por horas y no siempre están disponibles. O una sala enana en la Casa de la Juventud con juegos de fútbolín, pingpong y billar en la que caben cuatro gatos y los fines de semana está cerrado. Hay parques con pistas también, pero si llueve y hace mucho frío no son una opción.
4016	Un canal de comidas y cenas diarias, y un canal para hacer ejercicio en casa
4017	Fomentar el interés por el deporte desde las aulas a un inicio de edad temprana
4019	no se
4032	Incentivar y promocionar la practica de todos los tipos de actividad física entre los jóvenes, que parece que solo existe jugar a futbol y cuando se hacen mayores no tienen habito deportivo y el futbol termina siendo una pachanga entre amigos el fin de semana. Descuentos y libre acceso en gimnasios a los jóvenes y sobre todo a las niñas que da la sensación que son mas perezosas a la hora de hacerlo.
4041	Sin duda alguna, deberíamos concienciar a los niños/as de la importancia que tiene el ejercicio físico, el descanso y la alimentación saludable para su futuro. Como madre y como docente aumentaría las horas de Educación Física a la semana en los centros escolares y además, mejoraría las instalaciones y material destinado al mismo. Es invertir en salud para el futuro, pues 3 sesiones semanales de 45' de Educación Física son muy pocas, teniendo en cuenta que hay alumnos que solo practican ejercicio físico en el entorno escolar, lo suyo es que todos los días haya una sesión de Educación Física en la que los niños se muevan y practiquen deporte. Otra opción es doblar el recreo, tal y como lo estamos haciendo siguiendo un proyecto en colaboración con la universidad de CLM llamado "REDOBLE". Tenemos 2 recreos, uno de 15' y otro de 30', el resultado está siendo exitoso en todos los ámbitos.
4047	Necesario aumentar las rutas ciclistas y peatonales entre municipios, para actividades de ocio o transporte por trabajo, estudios, etc.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

4057	Información útil de fuente fiable
4065	Declarar y devolución en la Renta de parte de los gastos anuales con relación al deporte y vida saludable ,nuestra y de nuestros hijos.
4066	Agradecida de todo lo que se haga para mejorar este campo
4069	Importancia de la alimentación, descanso y ejercicio físico para una vida saludable
4070	Programas que desde la infancia fomenten el ejercicio y la actividad física para mantenerse saludable.
4071	Establecer desde las primeras edades programas que potencien la práctica de ejercicio físico y/o deporte.
4083	Que se cuiden físicamente y mentalmente
4085	Que cuiden su estado físico y mental
4093	Es super importante que la estrategia regional para promover hábitos de vida saludable incluya programas educativos desde que somos pequeños, para que aprendamos sobre buena alimentación y hagamos ejercicio regularmente. También sería genial tener campañas que lleguen a todos y crear espacios públicos donde podamos mantenernos activos. Si las escuelas, los centros de salud y las comunidades trabajan juntos, seguramente tendrán un mayor impacto y esas acciones durarán más
4094	debería tener en cuenta no solo la alimentación sino también otros factores importantes como el sueño, el acceso a espacios para la actividad física y el entorno familiar. La falta de un descanso adecuado puede afectar tanto la salud como los hábitos alimentarios, por lo que sería beneficioso incluir campañas de concienciación sobre la importancia del sueño. Además, mejorar la disponibilidad de parques y gimnasios cercanos facilitaría un estilo de vida activo. Por último, fomentar hábitos saludables en el entorno familiar es fundamental, ya que las costumbres adquiridas en casa influyen en la alimentación y el bienestar a largo plazo
4096	.
4103	La teoría me la sé, llevarlo a la práctica es más difícil. Necesité cirugía bariátrica para bajar de peso. Ahora tengo mucho, mucho miedo de volver a engordar. Hago ejercicio cuanto puedo. Como bien, pero en casa es una lucha con mi marido, cuya familia le enseñó que una barra de pan con chopped y tomate es una cena saludable (ellos explican: pan-hidratos de carbono, aceite de oliva-grasa saludable, tomate-vegetales, chopped-carne magra). Hay mucha ignorancia aún y se solapan la antigua y la actual pirámides de alimentación, induciendo a confusión.
4104	Quisiera expresar mi interés y apoyo hacia las iniciativas destinadas a promover hábitos de vida saludable en nuestra región. Considero fundamental que se fomente la educación en cuanto a una buena alimentación, la actividad física regular y el cuidado de la salud mental. Además, creo que garantizar el acceso equitativo a recursos como espacios deportivos, alimentos saludables y actividades para el bienestar puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas.
4111	Mejorar zonas al aire libre para el ejercicio físico
4136	Que el deporte sea obligatorio
4137	Fomentar hábitos saludables desde CUALQUIER entorno educativo y poner como MODELOS de esos hábitos a figuras que sean representativas para las distintas fases de edad de las personas
4147	Más formación para que los usuarios podamos hacer ejercicio por nuestra cuenta sin tener que pagar para ir a un gimnasio.
4150	Dar opciones y consejos sobre el ejercicio que podemos hacer en casa, con poco tiempo y sin prepararnos demasiado. La sensación de que si te pones a hacer ejercicio debes emplear mínimo 1 hora, mas cambiarte de ropa, ducharte, etc. con el poco tiempo que tenemos no ayuda. Reducir jornadas laborales, si terminamos de trabajar a las 7/8 de la tarde desde las 8/9 de la mañana y tenemos que preparar a los peques, hacer cena y comida del día siguiente, recoger un poco la casa, comprar...no nos da para más. Estamos agotados y cansados de no tener vida más allá del trabajo.
4168	Los poderes públicos deberían tener una presencia directa con total implicación en esta materia con vigilancia estrecha y cercana especialmente en centros educativos y de mayores, entre otras medidas.
4169	Se podían poner en marcha cursos o seminarios que promocionen los hábitos de vida saludables.
4176	NO TENGO NADA QUE COMENTAR
4177	Me gustaría poder hacer mas ejercicio del que puedo hacer debido a los horarios de trabajo, la carga familiar, es incompatible prácticamente. Conciliar, trabajo, familia, labores de casa y ejercicio físico se vuelve imposible.
4182	Es importante incluir la figura de la enfermera escolar si se pretende que esta campaña llegue a toda la comunidad educativa
4198	Se debe fomentar más los beneficios de la actividad física

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

4200	considero que desde los colegios e institutos se debe incluir más tiempo de educación física para fomentar los hábitos de vida saludable para que los futuros adultos lo integren en su vida diaria como estilo de vida. También creo que debe haber mayor presencia de especialistas del entrenamiento y la salud en las localidades para ayudar a las personas a poder mantener estilos saludables y saber cómo deben entrenar y cuidarse para no tener que recurrir a Internet y cometer errores en su desarrollo.
4216	Es fundamental mantener hábitos de ejercicio físico adaptado a cada persona
4217	hacer físico
4223	En Toledo y alrededores faltan sendas atractivas. Con algo de sombra y bancos de descanso... Faltan elementos para niños mayores en los parques: redes o circuitos para trepar, escalar, equilibrio, columpios....no solo montar una pista de fútbol/baloncesto. Hay que darles retos físicos.
4224	La Estrategia Regional debe fomentar el descanso y la actividad física mediante educación y medidas que faciliten hábitos saludables. Es clave regular factores que afectan el sueño, como el uso de pantallas, y garantizar espacios accesibles para el ejercicio, además de combatir la publicidad engañosa sobre métodos poco saludables.
4229	Más calles peatonales y carriles bicis, para que la gente aprenda a moverse así. Instalaciones municipales más baratas, para que todo el mundo tenga acceso
4230	Revisar la alimentación y bebidas hipercalóricas en las máquinas expendedoras de los centros educativos no obligatorios como Conservatorios ya que los alumnos pasan muchas horas allí y recurren a ellas por su atractivo frente a la merienda casera. También se debería revisar la alimentación en tiendas de alimentación cercanas a estos centros tanto Conservatorios como Colegios de Educación Primaria porque los escolares recurren a ellas por la tarde, en la hora de la merienda e incluso a la salida de las clases, cercana a la hora de la cena Espero sirva de ayuda
4241	.
4264	Disponemos de poco tiempo para comprar de forma responsable y sostenible, cocinar saludablemente y descansar. Eso nos lleva a comprar de forma compulsiva y productos muy procesados para cocinar en el menor tiempo posible y la falta de descanso nos lleva a comer con ansiedad de manera emocional. La forma de vivir que tenemos nos obliga a los que estamos más concienciados a planificar al minuto nuestro tiempo para no caer en las redes del consumismo compulsivo y cuidar nuestra forma de alimentarnos, del mismo modo que tenemos que acudir a gimnasios o centros deportivos para obligarnos a realizar algo de ejercicio a la semana porque el trabajo es demasiado sedentario o poco ergonómico. Echo en falta por ejemplo más oferta deportiva en verano puesto que hay un parón institucional y es necesario también en ese periodo y es complicado.
4265	.
4298	Se necesitan más medidas de apoyo familiar. No puedo ir a gimnasia o meditar si tengo a niños pequeños en casa y las guarderías o ludotecas solo abren por la mañana
4310	una mejor relación con la comida. Y un bueno hábito con el deporte
4326	Falta de tiempo, poca conciliación, imposible criar hijos y hacer ejercicio o dormir bien
4328	El taichi y la meditación son hábitos que deberían comenzar en la escuela. El ejercicio físico y el esfuerzo que supone a mi me resulta bastante tedioso y me lo impongo como obligación
4330	Más promoción de actividades en grupo al aire libre como bailoterapia o yoga, de bajo costo
4334	Debemos de auto cuidarnos más y ser responsables de nuestra salud.
4349	Pertenezco al Circuito de carreras populares de Cuenca desde hace varios años, para una familia como la mía supone un esfuerzo económico desplazarnos cada sábado a pueblos que llegan a estar hasta 100 km de mi localidad (Minglanilla) para poder completar el Circuito, ya que nos exigen hacer al menos varias carreras de unas zonas de la provincia de Cuenca.
4358	deporte, ir caminando a comprar el pan, etc, sacar a pasear a la mascota, etc,etc
4392	Más medios al alcance para práctica de un deporte variado sin necesidad de desplazarte a otras poblaciones
4396	Fomentar consumo comida saludable rebajando precios
4397	Creo que deberíamos promocionar hábitos saludables en niños y adolescentes y creo que desde los centros educativos se debería fomentar mucho más una alimentación sana y actividad física
4402	Hay que hacer más accesible el ejercicio físico, sobre todo a los mayores. En poblaciones de menos de 10000 habitantes deberían peotonizarse más. Fomentar el ejercicio físico en colegios
4409	Realización de actividades físicas a precios económicos en parques de la ciudad. Gimnasios municipales con precios asequibles.
4419	Considero que es una buena iniciativa, en las zonas rurales y poco pobladas a menudo

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	recurrirnos a la tecnología para contactar con formadores físicos que nos asesoren
4426	Subvencionar a la gente con pocos recursos el acceso a los gimnasios
4434	Creo que se deberían fomentar centros deportivos y gimnasios municipales/regionales
4448	Mejorar el horario laboral eliminando la jornada partida e intensificando las jornadas intensivas para poder fomentar tener tiempo para realizar ejercicio como parte del día a día
4452	Que hagan cumplir a rajatabla las leyes contra el ruido tanto en la vía pública como dentro de los bloques de viviendas.
	Propongo que cuando receten actividad física, ésta esté financiada para quienes no nos lo podemos permitir.
4456	Hacer más campañas sobre todo desde la temprana edad; en el colegio, fomentando e inculcando desde el propio profesorado actividades físicas en grupo ,en forma de juegos, con el balón, o de otras muchas formas. También desde los ayuntamientos; organizando excusiones en bicicleta; clases de baile; de ejercicios al aire libre; o plantar flores o árboles en lugares donde se pueda hacer....además de divertirlos y socializar, les crean hábitos de algo tan beneficioso y saludable como es el deporte
4458	Creación de gimnasios públicos en municipios pequeños para fomentar el ejercicio físico
4465	Pedir a las tiendas/bares preparen opciones saludables ofreciendo pan integral, leche almendras, opciones de menus de proteína alta para los que queremos cuidarnos también cuando salimos por allí.
4470	Ayudar a las poblaciones pequeñas que no se pueden permitir tener instalaciones ni monitores y que estos prefieren trabajar en las ciudades.
4473	Alguna veces meter miedo da resultado. Repetir mucho las fórmulas de vida saludable y machacar la información, que lo oigas en cualquier parte y al final de tanto oírlo de unas al carro
4477	Hay que ayudar Alós jóvenes a no tener problemas para entrar en las instalaciones y tener unos horarios compatibles con ellos no ponerles zancadillas y a los federados más ayudas
4488	Podrían utilizar la publicidad para realizar campañas que divulguen el descanso de los más pequeños, como antaño cuando desde la televisión los mandaban a la cama.
4491	El acceso a instalaciones deportivas es clave para la práctica habitual de actividad física. En mi caso particular, que opto por deportes colectivos, encuentro muchas dificultades para alquilar una cancha de fútbol/fútbol sala/baloncesto, tanto en lo que se refiere a precio como a una oferta desbordada por la demanda. Ahí encuentro el principal obstáculo para practicar deporte con regularidad.
	Por tanto, se requiere una inversión más fuerte en instalaciones, en infraestructuras orientadas al deporte.
4500	se debe de instaurar mas el ejercicio físico desde el colegio
4507	Fomentar desde la escuela / centros atención adulto conocimiento r/c importancia higiene del sueño
4520	.
4529	Me gustaría que hubiera formación para aprender un mantenimiento de algunas cosas del hogar, fontanería, albañilería,bricolaje, soldadura entre otras
4530	Alguna charla donde nos den herramientas
4545	Page me quita el sueño
4547	Combatir el alcoholismo y la drogadicción en las zonas rurales. En especial entre la juventud. Controles de alcoholemia, controles de venta de droga, ...en ese sentido las zonas rurales más aisladas están con frecuencia olvidadas por los cuerpos de seguridad.
4554	Facilidad en el acceso de ayuda psicológica y verdadera ayuda nutricional. Los endocrinos de la seguridad social están desactualizados
4559	Con tantos problemas de salud mental estaría bien programas o que los centros de bienestar (gym, yoga,,,,) fueran un poco más barato para los que tenemos ciertas patologías
4563	Educación para la salud en los planes de Atención Primaria dirigida por el Equipo Integral: Médicos, Enfermería, Odontólogos, Trabajadores Sociales y Fisioterapeutas
4564	Creo que hay que formentar no solo entornos saludables de corta distancia, sino medidas que, a la población trabajadora les permita tener más tiempo de descanso. Especial interés para la población estudiante, tanto en lo ofertado en cafeterías y comedores escolares como buenos hábitos en el hogar.
4569	Fomentar más carriles bici en las afueras de las poblaciones
4584	Adecuada.
4587	Más y mejores campañas de productos ecológicos accesibles. Cursos, talleres, recursos, profesionales gratuitos para asesoramiento. Parques e instalaciones en condiciones para poder hacer actividad física.

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	Recursos online. Si enfermas que no haya citas presenciales en el médico de cabecera y lo primero que te den sea una telefónica para quince días, y si llamas al cs no coja nunca nadie el tfn.
4592	Campañas en centros educativos
4597	Hacer mas actividades gratuitas o bajo precio, y con bastantes horarios, adaptados a familias o accesibles para hacer mayores y niños, las familias con niños y mas monoparentales tambien tienen derecho a descansar y hacer ejercicio.
4603	Sin comentarios
4616	Los médicos deberían hacer algo más que comentar generalidades, como que hay que comer menos y moverse más. Eso ya lo sabemos todos, pero es la única recomendación que hacen.
4627	Que se apueste realmente, con recursos. Siempre queda en un querer y no hacer...
4635	Debemos fomentar el deporte y la autoayuda, promociando lugares dónde poder practicar.
4641	Se debería incentivar más en medios de comunicación masivos esto. Los Ayuntamientos favorecer más actividades y zonas habilitadas par el ejercicio sobre todo en el centro de ls ciudades.
4681	Creo que se debería informar mucho más a la población sobre los beneficios del ejercicio físico y la alimentación saludable en la prevención de enfermedades y el incremento del bienestar emocional
4684	EUCACIÓN TEMPRANA Y CONSTANTE EN ESTE TEMA
4693	Es fundamental concienciar a los niños desde pequeños, ya que si lo tienen integrado en su día a día, al llegar a adultos lo realizarán como algo habitual, como costumbre y a su vez, educarán a su entorno en las mismas costumbres.
4703	Falta educación y formación tanto en el ámbito de la alimentación saludable con en el ámbito de la realización de la actividad física.
4704	Igualmente, en este aspecto, recomiendo que deberían de hacer talleres o charlas en el ámbito educativo para las familias y así poder cambiar el sedentarismo por los estilos de vida activos.
4710	Más deporte y más espacios para realizarlos
4717	Más información.
4718	Fomentar la actividad física desde la edad escolar, implantando 3 horas lectivas en secundaria y la optativa en segundo de bachillerato
4720	Tener a disposición nutricionistas y dietistas profesionales
4730	.
4734	Me parece muy fácil y útil la campaña "Vamos andando al colegio"
4737	La salud es vida
4747	Patrocinese
4756	Ns
4766	Creo que la mayoría de los ciudadanos tenemos conocimiento de cuáles son los hábitos de vida saludable, el siguiente paso es que las circunstancias sociales (trabajo, conciliación, capacidad económica, etc. etc.) permitan su realización
4768	Promover, facilitar y premiar los desplazamientos en bici al trabajo. Disminuir el espacio y las facilidades para los desplazamientos en coche y facilitar los de bici y peatonales: menos carriles para coches, aceras más anchas, eliminar aparcamientos en el centro de las ciudades
4773	Creo que se prescriben medicamentos para dormir y relajarse muy alegremente
4774	El ritmo de vida que vivimos en la actualidad dificulta la posibilidad de encontrar tiempo para dedicar a la relajación, descanso y el ejercicio físico, pero debemos concienciarnos de la necesidad y la importancia que tiene.
4776	EL ACCESO A PERSONAL CON FORMACION EN ACTIVIDAD DEPORTIVA DE FOMAR MAS PERSONALIZADA (GRUPOS REDUCIDOS) DEBERIA DE SER MAS ACCESIBLE ECONOMICAMENTE. NO ME GUSTAN LOS GIMNASIOS MASIFICADOS SIN ASISTENCIA POR PARTE DE UN PROFESIONAL,
4778	En mi opinión, es complejo estar recibiendo demasiados mensajes confusos sobre ejercicio, calorías y alimentación. Por ejemplo el aceite de oliva (a título personal en mi familia tenemos algunos olivos y, para mí es la clave de dieta mediterránea), pero es el alimento que tiene más calorías...Mi tesis es sobre alimentación. Todo muy complejo. En fin.
4779	DEBE DE HABER CARRILES BICI EN TODA LA CIUDAD. TIENE QUE EXISTIR MAS PARQUES CON APARATOS PARA QUE LA GENTE QUE NO VAYA AL GIMNASIO PUEDAN HACER GIMNASIA. QUE TODO EL MUNDO PUEDA DISFRUTAR DE HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE.
4788	Entender la importancia de la actividad física. Interiorizarla como la necesidad de lavarse los dientes.
4796	Mayor difusión de hábitos de vida saludable, mediante guías, campañas de difusión, etc.
4798	PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN INFANCIA, NIÑOS Y

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

	ADOLESCENTES
4812	Promocionar estos hábitos de vida saludables desde edades tempranas y propiciar los grandes espacios verdes en las ciudades.
4813	Nada que decir
4817	La educación en salud es fundamental para la prevención de enfermedades y sentirse bien con uno mismo
4820	Debería de promocionarse más entre los jóvenes
4850	Apps de caminar que son motivadoras a mi me suponen un estímulo (como WeWard o similares para contar pasos, superar lo caminado hasta la fecha, hay incluso posibilidad de sorteos y premios en metálico, que nunca se alcanzan pero estimulan)
4855	Es importante la realización de ejercicio, ya no solo para la pérdida de peso, sino también para mantener buena salud dentro de lo posible, y evitar el deterioro precoz de los huesos y las articulaciones. No obstante, pienso que en términos deportivos no hay que radicalizarse, ya que me parece que en los últimos tiempos veo demasiada publicidad sobre el deporte. Recordemos que una práctica deportiva intensa puede llegar a ser contraproducente. Muchas gracias por permitirme dejar mi opinión.
4857	Potenciar el ejercicio físico desde la infancia y hasta la vejez con programas regionales
4860	Recomendaría añadir una opción de "prefiero no indicarlo" en las primeras preguntas sobre el sexo de la persona que realiza las encuestas. Reconozco que ponen sexo y no género, pero creo que igualmente eso provocará que parte de la población no realice las encuestas y un sesgo en los resultados.
4862	Sin una vida laboral adecuada, en cuanto a mantenimiento del nivel y estilo de vida, no es posible una vida saludable, pues lo primero es contar con ingresos suficientes para satisfacer las necesidades mínimas de las personas y las familias
4866	Facilitar el acceso a instalaciones deportivas. Promover el encuentro entre deportistas para realización del deporte, a través de una plataforma por ejemplo.
4886	Fomentar el movimiento en todos los ámbitos. En los trabajos sedentarios se debería animar a los trabajadores a que realizasen descansos activos y que, pararan cada cierto tiempo para moverse (haciendo estiramientos, sentadillas,...)
4887	Fomento del ejercicio físico y alimentación saludable (rigurosa) desde la infancia. Poner el deporte como elemento prioritario en la planificación de las ciudades y en las políticas municipales (no solo para que los políticos se hagan fotos y luego se abandonen)
4894	MAS CAMPAÑAS DE FOMENTO DE ACTIVIDAD FISICA
4897	Se debe implementar la incorporación de profesionales formados específicamente en hábitos de vida saludable a los Centros de Salud; como nutricionistas-dietistas y fisioterapeutas así como mejorar la formación de los sanitarios. Mejorar la formación y concienciación del profesorado de las universidades, que forman a los sanitarios y nutricionistas, para que posean conocimientos actualizados y no basados en ideas desfasadas, percepciones o prejuicios sobre alimentación saludable. Financiar y potenciar los programas sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad para que se puedan evitar enfermedades relacionadas con mala alimentación y hábitos de vida saludable. Incrementar las zonas peatonales dentro de los núcleos de población disminuyendo el acceso de los vehículos a las mismas. Desviar el tráfico rodado pesado fuera de los núcleos de población. Incrementar las vías para paseos y senderismo con el fin de facilitar la práctica de ejercicios saludables. Facilitar la incorporación de la bicicleta en los medios urbanos mediante la creación de carriles bici y zonas donde estacionar las bicicletas.
4900	Promoción de zonas peatonales, carriles bici y más parques
4903	Sé de la importancia de la actividad física pero no me gusta el ejercicio
4907	EN LOS CENTROS EDUCATIVOS, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE SE DEBERIA REALIZAR A PARTE DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA, PROGRAMAS O TALLERES RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FISICA Y LA SALUD.
4924	Promover la existencia de más gimnasios y más asequibles para todas las economías que la distancia y el precio no sean una barrera o argumento disuasorios
4925	Se debería permitir hacer ejercicio en las pausas en el lugar de trabajo
4935	Me parece súper importante que se promuevan hábitos saludables, porque muchas veces no sabemos cómo cuidar bien nuestra salud. Sería genial que en los colegios se hablara más de esto y que haya actividades divertidas para movernos más y comer mejor. También deberían tomar en cuenta lo que pensamos los jóvenes. A veces no es fácil cambiar hábitos si no hay apoyo.
4958	Hacer mucho ejercicio
4959	Hacer ejercicio

Estadísticas rápidas

Encuesta 323262 'Estrategia Regional para la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con actividad física y descanso'

4961	mayor ayuda al deporte en la región
4972	Fortalecer la educación desde edades tempranas, incluir programas de salud en las escuelas que enseñen nutrición actividad física ,salud mental y bienestar emocional.
4973	Garantizar la equidad en el acceso. asegurar que comunidades rurales o en situación vulnerable tengan acceso a alimentos saludables .espacios seguros para hacer ejercicio y atención preventiva.
4975	fomentar integración de actividades culturales como danzas tradicionales, música y festivales locales, que no solo celebran la identidad regional, sino que también promuevan la actividad física y el bienestar emocional a través de la participación comunitaria
4976	Mejorar los parques y espacios públicos para fomentar la actividad física, ofreciendo áreas para caminar, hacer ejercicio y disfrutar de la naturaleza, creando entornos accesibles y seguros para todas las edades.
4994	Que se sigan haciendo las campañas de leche y fruta en los colegios. Por otro lado, la necesidad de coger el coche por las distancias a colegios y supermercados no favorece el habito de caminar (que considero muy importante). He iodo hablar de un concepto urbanístico que diseña las ciudades de tal forma que es posible ir andando a cualquier servicio que se necesite en 15 minutos.
5001	mas campañas radicales sobre los beneficios de una vida fisica saludable vs los problemas de no hacerla (sin tapujos mostrando los verdaderos problemas). fomentar que las empresas promocionen a sus empleados las suscripciones a gimnasios
5012	Aumentar los espacios peatonales dificultando la movilidad en vehículos de combustión, restringidos especialmente en las proximidades de los centros educativos, incentivaría a la prevención de sedentarismo de los menores (y de sus familias) que recurren a menudo al coche hasta en poblaciones de fácil movilidad a pie o en bici.
5021	Sería interesante que la asignatura de Educación Física incluyese un apartado de nutrición.
5029	No lo sé
5033	Creo que se realizan pocas campañas de hábitos saludables, hay más campañas publicitarias que otro tipo de campañas que conciencian más a la población. No son cuestiones que desde la Salud Pública se pregunten a la ciudadanía, sobre el descanso, la actividad física o la alimentación. Algo que sí se ha hecho por ejemplo con el tabaco, con medidas para ayudar a dejar de fumar desde los centros de salud. Pero no hay una medida similar en este ámbito.
5036	MÁS APOYO AL DEPORTE BASE PARA NUESTROS HIJOS Y A LOS CLUBES Y PARA LAS FAMILIAS QUE SI TIENEN HÁBITOS SALUDABLES.