



Castilla-La Mancha

Dirección General de
Salud Pública



ESTRATEGIA REGIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE SOBRE NUTRICIÓN,
EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

CLM con
+ Vida

INFORME SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

A propuesta de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, se ha incluido en proceso participativo una encuesta que se centra en la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física y el descanso. Se han recopilado datos de 2825 participantes, proporcionando una visión completa sobre sus hábitos y percepciones.

Datos Demográficos

1. Sexo:

- Mujer: 77.84%
- Hombre: 22.16%

2. Grupo de Edad:

- Menor de 18 años: 8.18%
- 18-35 años: 8.07%
- 36-50 años: 62.90%
- 51-65 años: 19.93%
- Más de 65 años: 0.92%

3. Nivel de Estudios:

- Sin estudios: 0.28%
- Estudios primarios: 5.45%
- Estudios secundarios: 20.50%
- Estudios superiores: 73.77%

4. Ingresos Brutos Anuales:

- <18.000€: 29.42%
- 18.000-30.000€: 38.41%
- 30.000€: 32.18%

5. Situación Laboral:

- Trabajador/a cuenta ajena o propia: 73.49%
- Desempleada/o: 6.34%
- Jubilada/o: 1.17%
- Tareas de casa y cuidado de niñas/os: 3.89%
- Estudiante: 9.06%
- Otro: 6.05%

Hábitos de Actividad Física

1. Frecuencia de Ejercicio:

- Nunca: 17.20%



- Dos veces por semana: 34.19%
- 3-5 veces por semana: 39.68%
- Todos los días: 8.78%

2. Lugar de Ejercicio:

- En gimnasios: 43.73%
- En parques: 7.58%
- En instalaciones deportivas: 26.94%
- En la calle paseando/corriendo: 46.47%
- En sendas ecológicas o naturaleza: 21.28%
- En casa: 32.33%

3. Dificultades para Hacer Ejercicio:

- Falta de tiempo: 67.19%
- Falta de motivación: 33.35%
- Coste económico: 12.50%
- Falta de acceso a instalaciones deportivas: 8.81%
- Falta de cultura de actividad física: 11.61%
- Me muevo siempre en coche: 8.32%
- No tengo dificultades: 17.84%

Hábitos de Descanso

1. Tiempo de Sueño:

- Menos de 5 horas: 4.67%
- De 5 a 7 horas: 55.61%
- De 7 a 9 horas: 38.65%
- Más de 9 horas: 0.92%

2. Importancia del Descanso:

- Considera importante tener un buen descanso: 98.05%
- Cree que la falta de sueño influye en el peso corporal: 72.21%
- Practica alguna actividad de relajación o meditación regularmente: 19.54%

Percepciones y Comentarios

1. Promoción de Hábitos Saludables:

- Ha intentado cambiar sus hábitos de actividad física en el pasado: 84.18%
- Ha acudido a un profesional de la educación física: 35.28%
- Su médico de familia le ha prescrito ejercicio físico: 34.62%
- Conoce qué tipo de actividad física es adecuada para él/ella: 70.87%

2. Comentarios sobre la Estrategia Regional:



- Muchos participantes sugieren mejorar el acceso a instalaciones deportivas, aumentar la información sobre hábitos saludables y fomentar la actividad física desde edades tempranas.

CONCLUSIONES

La encuesta revela una fuerte conciencia sobre la importancia de la actividad física y el descanso, aunque existen barreras significativas como la falta de tiempo y motivación. La mayoría de los participantes están dispuestos a mejorar sus hábitos, pero necesitan más apoyo y recursos accesibles.

Basado en los resultados de la encuesta, obtenemos recomendaciones para mejorar los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física y el descanso:

Recomendaciones Generales

1. Fomentar la Educación y Concienciación:

- **Campañas Informativas:** Realizar campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física y el descanso adecuado, utilizando medios de comunicación y redes sociales.
- **Educación en Escuelas:** Incluir más horas de educación física en el currículo escolar y promover actividades extracurriculares que fomenten el ejercicio y el bienestar emocional.

2. Mejorar el Acceso a Instalaciones Deportivas:

- **Infraestructuras:** Construir y mantener instalaciones deportivas accesibles en todas las comunidades, especialmente en áreas rurales.
- **Subvenciones:** Ofrecer subvenciones o descuentos para el acceso a gimnasios y actividades deportivas, especialmente para familias de bajos ingresos.

3. Promover la Actividad Física en el Día a Día:

- **Rutas Peatonales y Carriles Bici:** Crear y mantener rutas peatonales y carriles bici seguros y accesibles para fomentar el transporte activo.
- **Parques y Espacios Verdes:** Desarrollar y mantener parques y espacios verdes que incluyan equipos de ejercicio al aire libre.

4. Facilitar la Conciliación Familiar y Laboral:

- **Horarios Flexibles:** Promover políticas laborales que permitan horarios flexibles para que los empleados puedan dedicar tiempo al ejercicio y al descanso.



- **Guarderías en Gimnasios:** Ofrecer servicios de guardería en gimnasios y centros deportivos para que las madres y los padres puedan hacer ejercicio.

Recomendaciones Específicas para la Actividad Física

1. Programas de Ejercicio Personalizados:

- **Profesionales de la Salud:** Fomentar que los médicos y profesionales de la salud prescriban programas de ejercicio personalizados.
- **Entrenadores Personales:** Facilitar el acceso a entrenadores personales que puedan guiar a las personas en sus rutinas de ejercicio.

2. Actividades Grupales y Comunitarias:

- **Grupos de Caminata y Ciclismo:** Organizar grupos de caminata, ciclismo y otras actividades físicas comunitarias.
- **Eventos Deportivos:** Realizar eventos deportivos locales que promuevan la participación de toda la comunidad.

Recomendaciones Específicas para el Descanso

1. Promoción de Hábitos de Sueño Saludables:

- **Campañas de Concienciación:** Informar sobre la importancia de un buen descanso y cómo afecta la salud general.
- **Técnicas de Relajación:** Promover técnicas de relajación y meditación para mejorar la calidad del sueño.

2. Entornos de Descanso Adecuados:

- **Espacios de Trabajo:** Crear espacios de trabajo que permitan descansos adecuados, incluyendo áreas de descanso.
- **Hogares Saludables:** Fomentar la creación de entornos hogareños que favorezcan el descanso, como habitaciones oscuras y silenciosas.

Recomendaciones para Superar Barreras

1. Gestión del Tiempo:

- **Planificación:** Ayudar a las personas a planificar su tiempo para incluir la actividad física y el descanso en su rutina diaria.
- **Conciliación:** Promover la conciliación entre la vida laboral y personal para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

2. Motivación y Apoyo:



Castilla-La Mancha

Dirección General de
Salud Pública

- **Grupos de Apoyo:** Crear grupos de apoyo para motivar a las personas a mantener sus hábitos saludables.
- **Reconocimiento y Recompensas:** Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas para aquellos que logren sus objetivos de salud.

Estas recomendaciones pueden ayudar a abordar las barreras identificadas en la encuesta y promover un estilo de vida más saludable en la comunidad.

LA DIRECTORA GENERAL DE SALUD PÚBLICA