

Encuesta sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física

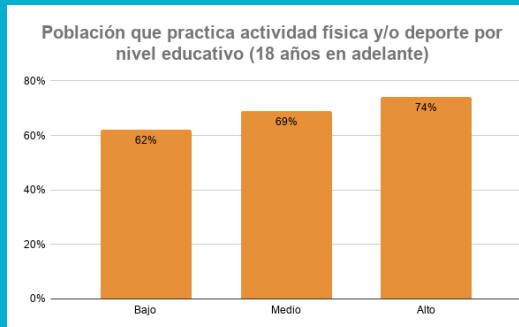
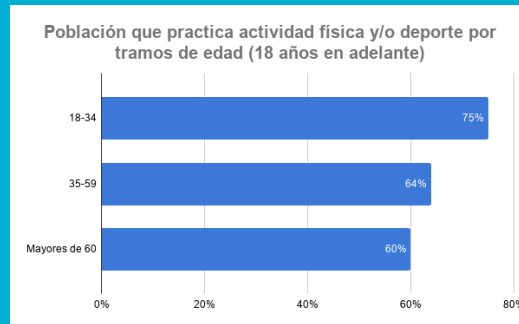
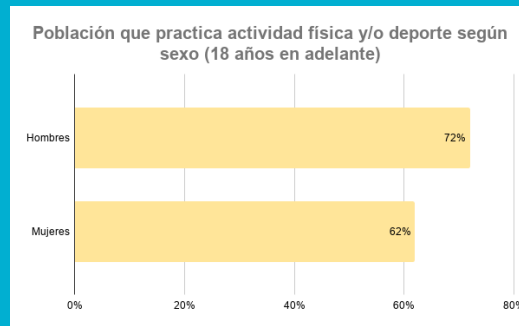
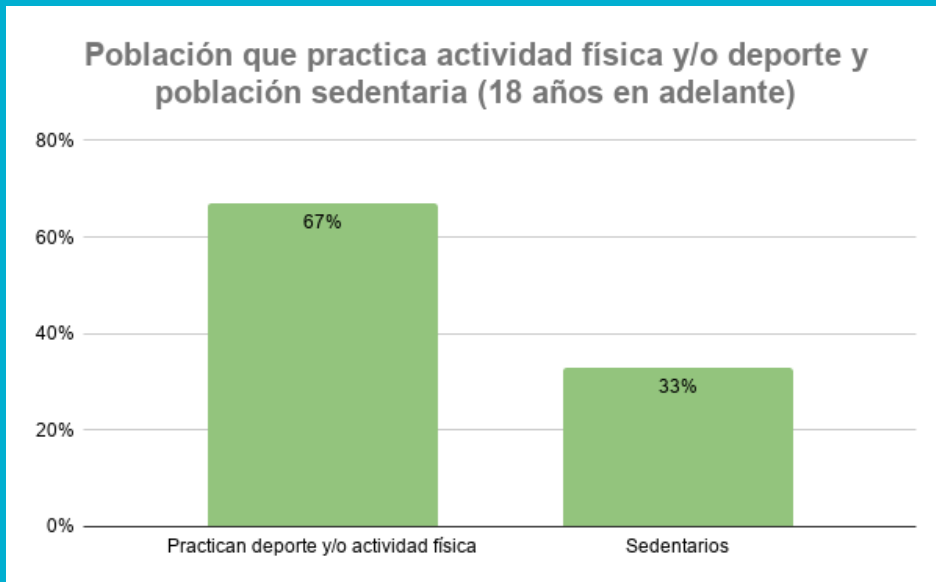
**Observatorio Nacional de Deporte en base a
Encuesta Opción Consultores 2019**

Encuesta de Hábitos Deportivos y Actividad Física 2019

- **Encuesta sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física* (2019):** fue una encuesta telefónica de alcance nacional relevada por Opción Consultores. Su universo de población fueron los mayores de 18 años y para algunas preguntas, se preguntó por las personas de 3 años o más del hogar (muestra de 800 casos)

(*) Se trata de la misma encuesta aplicada de forma cuatrimestral, con variaciones en el formulario. Los resultados se encuentran ponderados por nivel educativo del encuestado.

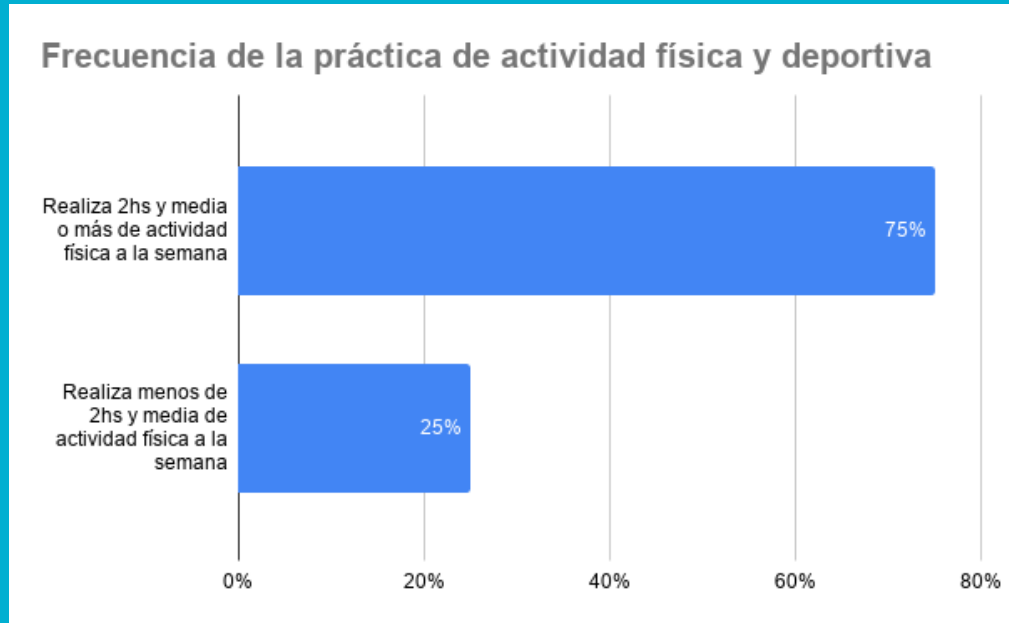
Población 18 años y más que practica actividad física y/o deportes y sedentarios (2019)



Frecuencia de la práctica de actividad física y deporte (2019) - Población 18 años y más que practica actividad física y/o deportes

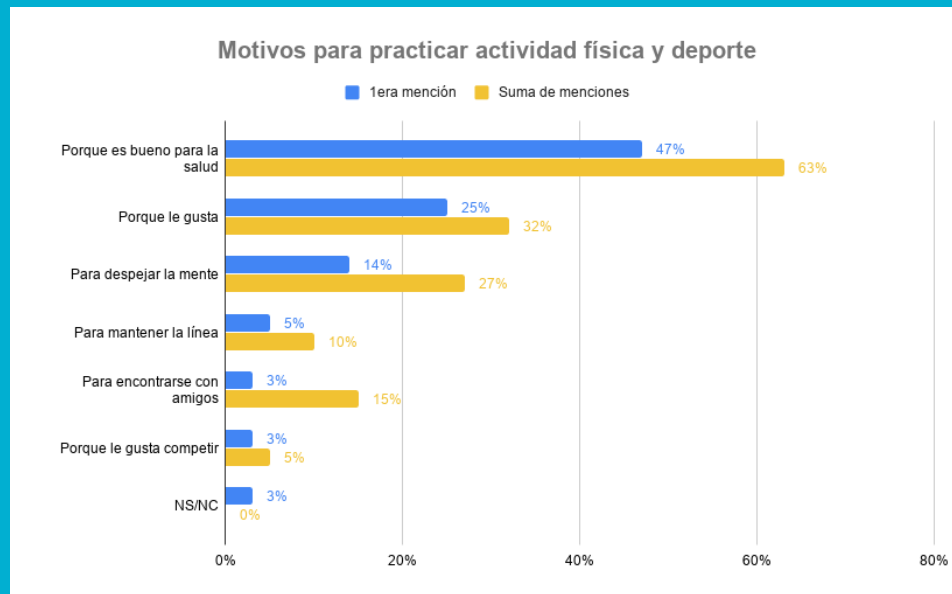
La OMS recomienda que los adultos entre 18 y 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales (2 horas y media) a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.

Teniendo en cuenta esta consideración, se le preguntó a las personas que sí manifestaron practicar sobre la frecuencia en la realización de la práctica, y se encontró que el 75% de quienes declaran realizar actividad física o deporte, lo hace 2 horas y media o más a la semana, estando dentro de los parámetros recomendados por la OMS.



Motivos de práctica de actividad física y deporte (2019) - Población 18 años y más que practica actividad física y/o deportes

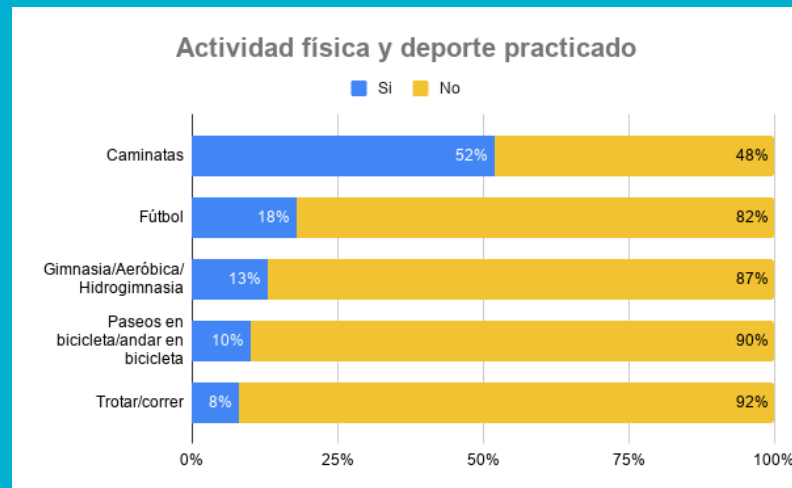
Al consultar a los encuestados que manifiestan practicar acerca del principal motivo por el cual realizan actividad física y/o deporte, el 47% señala que lo hace porque es bueno para la salud (63% al considerar la suma de menciones). En segundo lugar, 25% de los encuestados dicen hacerlo porque les gusta, mientras que 14% de ellos señala que lo hacen para despejar la mente.



Actividad física y deportes más practicados (2019) - Población 18 años y más que practica actividad física y/o deportes

Considerando las 5 formas de actividad física y deporte más mencionadas como practicadas, las caminatas serían la forma de actividad física más popular entre los encuestados: más de la mitad de los encuestados dice realizarla.

Le sigue en importancia la práctica de fútbol (18%), la gimnasia en sus distintas modalidades (13%), andar en bicicleta (10%) y salir a trotar o correr (8%).

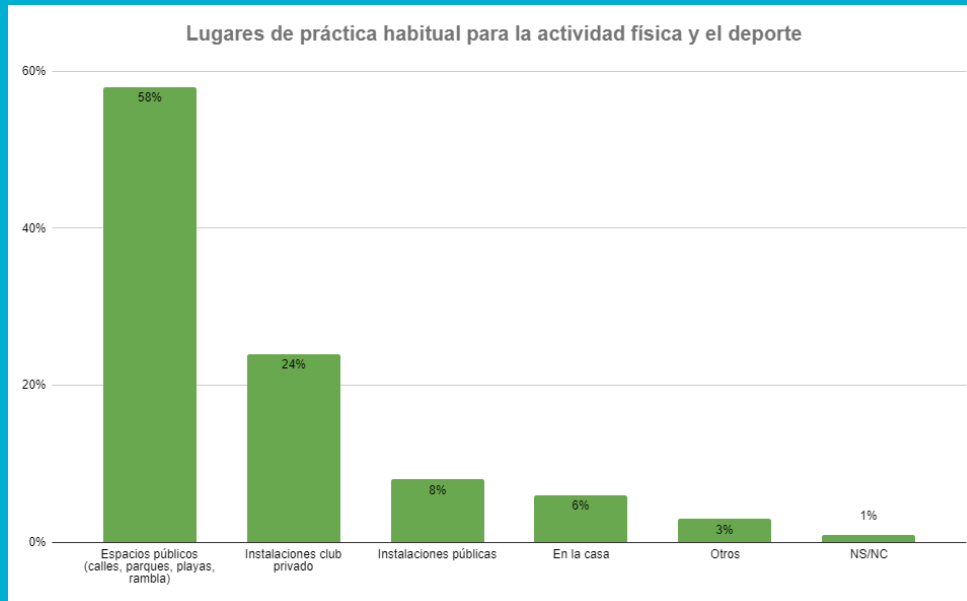


Lugares para la práctica de actividad física y deporte

2019 - Población 18 años y más que practica actividad física y/o deportes

En cuanto a los lugares utilizados para la práctica de actividad física y deporte, los **espacios públicos como calles, parques, playas, ríos y rambla, son los preferidos** por los adultos mayores de 18 años.

Le siguen en importancia las instalaciones de clubes privados y con menor relevancia, las instalaciones públicas y la práctica dentro del propio hogar.



Evolutivo razones de no práctica de actividad física (2019) - Población 18 años y más que no practica actividad física y/o deporte

En cuanto a los motivos para la no práctica de actividad física/deporte se observa como principal razón para la no práctica la falta de tiempo y el cansancio laboral, siendo este el motivo que alcanza prácticamente la mitad de los encuestados. En menor medida se presentan razones “los problemas salud/edad”; “la falta interés o no le gusta”, y la “falta de un lugar para practicarlo”.

Principal motivo para la no práctica de actividad física y/o deporte

