

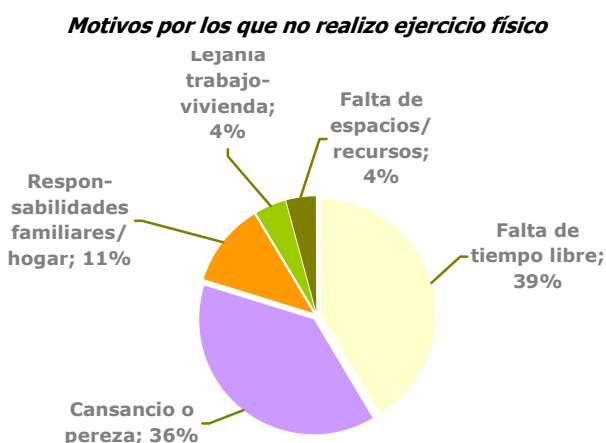
Análisis sobre hábitos de estilos de vida saludable realizado por la Fundación Alimentum a 1.500 personas

## Únicamente uno de cada diez españoles realiza actividad física a diario

- *Expertos internacionales recomiendan para evitar el sedentarismo y fomentar la actividad física diaria aparcar el coche algo alejado del trabajo o ir caminando al colegio*
- *El 45% de encuestados con niños reconoce que sus hijos dedican más de 2 horas diarias de su tiempo libre a fórmulas de ocio pasivo*
- *Seis de cada diez padres afirman que intentan inculcar hábitos saludables a sus hijos desde la infancia pero que el estilo de vida actual no se lo pone fácil*

Madrid, 13 de Mayo de 2009.- **Sólo el 14% de españoles encuestados afirma realizar actividad física a diario. Para un 39% de encuestados, el principal motivo para no realizar ejercicio físico es la falta de tiempo libre, mientras que un 36% alude al cansancio o pereza. Preguntados por las actividades en familia, únicamente el 22% de españoles con hijos afirma compartir de manera habitual la realización de actividades físicas con ellos, pese a que el 42% de encuestados tiene claro que el aumento de la obesidad infantil en nuestro país se debe principalmente a un incremento de la vida sedentaria y a un descenso de la actividad física de los más pequeños. En cuanto a lo que se refiere a hábitos alimentarios, la mayoría afirma que para llevar un estilo de vida más saludable es necesario incorporar a la dieta diaria 5 raciones de frutas y verduras (40%), y comer de todo pero de forma equilibrada (40%). Estas son algunas de las principales conclusiones de la Encuesta sobre hábitos de vida saludables elaborada recientemente por la Fundación Alimentum.**

Según la encuesta de la Fundación Alimentum, la mayoría de los españoles conoce los beneficios para la salud asociados a la actividad física, y a pesar de ello, sólo uno de cada diez encuestados afirma realizar actividad física a diario. Para los miembros del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum, estos datos contrastan con las recomendaciones de las instituciones europeas y americanas de referencia, que aconsejan la práctica de actividad física diaria en niños y adolescentes y de al menos cinco veces por semana en adultos, para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo.



La falta de tiempo libre (39%) y el cansancio o pereza (36%) son los principales motivos que aducen los encuestados para justificar la falta de ejercicio, seguidos de las obligaciones familiares-del hogar (11%), y la falta de espacios destinados a ocio activo (4%). En cuanto a los pequeños de la casa, un 50% de encuestados con niños afirma que sus hijos no realizan actividad física alguna en sus desplazamientos. Así, un 34% de niños españoles se desplaza al colegio en coche, un 14% lo hace en autobús (público/escolar) y un 2% utiliza el metro de manera habitual. Junto a ello, según la Encuesta sobre hábitos de vida saludables realizada por la Fundación Alimentum, el 45% de los niños españoles dedican más de dos horas diarias a formas

de ocio pasivo como ver la tele, jugar con la videoconsola u otras actividades de ocio tecnológico. A la hora del tiempo libre y de inculcar con el ejemplo hábitos saludables, sólo un 22% de encuestados en España dice realizar alguna actividad física con sus hijos de manera habitual, frente a un 29% que reconoce no hacerlo nunca, un 32% que lo hace únicamente en fin de semana, y un 17% sólo en vacaciones.

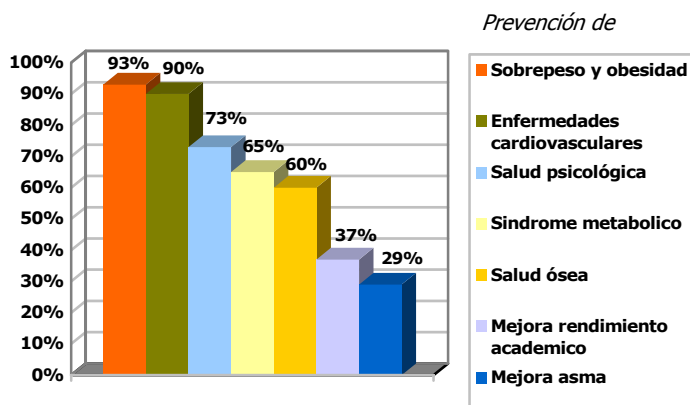
Causas aumento obesidad/sobrepeso infantil	Respuestas
▪ A un incremento de la vida sedentaria y descenso de la actividad física	42%
▪ A la ingesta excesiva de alimentos y calorías	29%
▪ Se trata de un problema multifactorial	25%
▪ Falta de espacios /instrumentos de juego	3,39%
▪ A factores genéticos	0,40%

### Teoría mejor que práctica

Según estos datos, parece que tenemos más clara la teoría que la práctica, ya que el 42% de encuestados considera que la vida cada vez más sedentaria de los más pequeños es la principal causa del aumento de la obesidad y el sobrepeso infantil en nuestro país, seguido a

distancia de la ingesta excesiva de calorías, valorada por el 29% de encuestados, o del 25% que considera a la obesidad y el sobrepeso infantil un problema multifactorial. Lo cierto es que la mayoría de los españoles conoce los beneficios para la salud asociados a la práctica regular de actividad física, siendo la prevención de la obesidad y el sobrepeso el más conocido (mencionado por el 93% de encuestados), seguido por la prevención de enfermedades cardiovasculares (mencionado por un 90%) y la mejora de la salud psicológica (73%). Del otro lado, la población encuestada asocia en menor medida los efectos positivos de la actividad física con la mejora de los síntomas asmáticos o con el buen rendimiento académico. Sólo tres de cada diez personas los han mencionado, lo que les convierte en los beneficios de la actividad física menos conocidos.

### Beneficios asociados a la actividad física que conoces



### Hábitos saludables en alimentación

Cuando se trata de alimentación, la mayoría afirma que para llevar un estilo de vida saludable es necesario incorporar a la dieta diaria 5 raciones de frutas y verduras (40%), y comer de todo pero de forma equilibrada (40%). Además, 6 de cada diez encuestados con niños afirman intentar inculcar hábitos saludables a sus hijos desde la infancia aunque el estilo de vida actual o determinados alimentos que no gustan a los más jóvenes se lo

hacen más difícil. Sólo 3 de de cada diez afirma inculcar siempre a sus hijos hábitos alimentarios saludables. Y al preguntar sobre si consideran que existe alguna relación entre el propio sedentarismo y una mayor ingesta de calorías, un 63% de españoles tiene claro que sí, frente a un 31% que opina que puede ser, y un 5% que considera que ambos aspectos nada tienen que ver.

### Fundación Alimentum

La Fundación Alimentum es una entidad independiente, sin ánimo de lucro cuyo trabajo se centra en comunicar iniciativas dirigidas a promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida adecuado, como base para tener y mantener una buena salud y un estado general de bienestar, así como sobre la importancia de adquirir estos hábitos desde la infancia y la adolescencia.

La Fundación Alimentum dispone de un **Comité Científico de Actividad Física** cuyo objetivo es promover el conocimiento de los beneficios de una vida activa en la salud de la población. Está compuesto por algunos de los mayores expertos de nuestro país en actividad física, como la **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicedecana de Calidad y Asuntos Internacionales de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y responsable del desarrollo de la pirámide del estilo saludable para niños y adolescentes; El **Prof. Dr. Gerardo Villa**, Profesor Titular y Director del Departamento de Educación Física y Deportiva

de la Universidad de León, miembro del Instituto de Biomedicina, Médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, y responsable del estudio galardonado con el X Premio Nacional de Investigación de Medicina del Deporte 2008 sobre ejercicio físico y prevención de obesidad en escolares; el **Dr. Alberto Sacristán Rubio**, Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Miembro del Comité Científico del Foro GanaSalud de la Comunidad de Madrid como responsable de los Servicios Sanitarios y actividad física saludable; el **Prof. Dr. Vicente Martínez Vizcaíno**, Investigador principal del *Estudio Cuenca*, de la Universidad de Castilla La Mancha sobre la efectividad de la actividad física en el medio escolar para reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad; y el **Prof. Dr. Juan Luis Hernández Álvarez**, Coordinador del grupo de Investigación de Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid y responsable y autor del *estudio La educación física, los estilos de vida y los adolescentes*.

#### **Ficha Técnica de la Encuesta**

- Población objeto de estudio: personas residentes en España de 30 a 55 años
- Tipo de entrevista: Respuestas a través de Internet
- Fecha de realización: Abril de 2009
- Tamaño de la muestra: 1.504 personas en toda España
- Error muestral: En caso de aleatoriedad para un P y Q de máxima variabilidad o heterogeneidad (50%) y un nivel de confianza del 95%, una muestra de 1.504 personas tiene un error muestral de  $\pm 2,5\%$ .

#### **Para más información:**

Olga Llano  
Telf. 91 399 46 12