



I Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer

Índice

Introducción	3
Metodología	4
Categorías de análisis	5
Estructura de la muestra	6
Índice de Masa Corporal	8
Percepción de bienestar	11
Hábitos saludables	19
Medicina y prevención	27
Alimentación	32
Actividad física	45
Descanso	54
Conclusiones	59

Introducción

El **Instituto de la Vida Saludable** es una iniciativa, impulsada por DKV en colaboración con la Universidad Rey Juan Carlos, creada para **promover la mejora de la salud y la calidad de vida de la población, a través de la divulgación de información y formación** para ayudar a inculcar hábitos saludables. A través del Instituto de la Vida Saludable pretendemos dar pautas de utilidad real para ayudar a que las personas se conviertan en agentes activos del cuidado de su salud.

Queremos **potenciar la prevención** así como los **valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana**.

En esta línea de sensibilización y divulgación de hábitos saludables, creamos el **I Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en las mujeres**, con el que pretendemos medir los hábitos más o menos saludables y bienestar, y tomar así conciencia de la realidad del cuidado de la salud en las mujeres.



Metodología

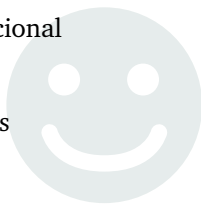
Universo	Mujeres españolas entre los 18 y los 65 años
Muestra	› 3001 mujeres › Distribuidas por cuotas de edad y CCAA. Se presentan los cruces de variables en aquellos casos estadísticamente significativos y cuyos resultados arrojan datos de interés para el objeto de estudio.
Metodología	Encuesta autoadministrada a través de Panel online
Error muestral	$\pm 1,8\%$ para la muestra con un nivel de confianza del 95% y un $p=q=0,5$.
Periodo de estudio	Noviembre de 2013 – Enero de 2014.

Categorías de análisis

En base al cuestionario se han establecido las siguientes categorías de análisis:

Percepción de Bienestar

- › Bienestar físico, psicológico y emocional
- › Expectativas a 5 años
- › Experiencias o emociones negativas
- › Enfermedad física
- › Entretenimiento y bienestar



Alimentación

- › Conocimiento
- › Estilo de alimentación
- › Consumo de azúcares, sal, agua
- › Organización de las comidas



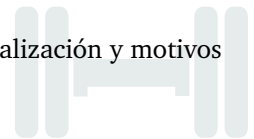
Hábitos saludables

- › En general: alimentación, actividad física, descanso...
- › Consumo de alcohol y tabaco



Actividad física

- › Tipo de actividad, tiempo de realización y motivos



Medicina y prevención

- › Medicina general
- › Ginecología



Descanso

- › Conocimiento y hábitos de sueño

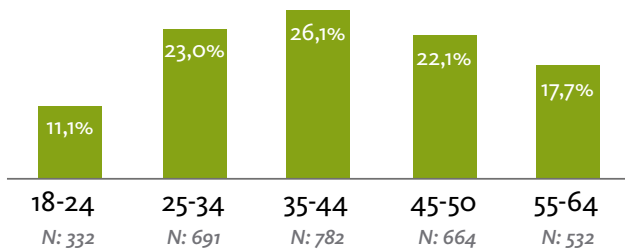


Estructura de la muestra

Edad de las mujeres

Media de edad:

40,5 años



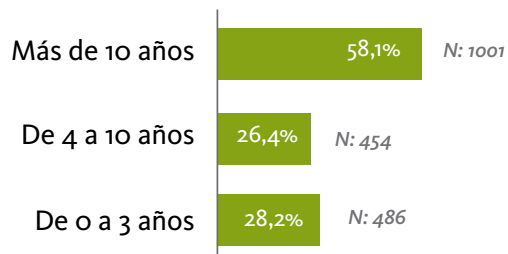
Hijos

42,6%
No tiene
hijos
N: 1279



57,4%
Tiene
hijos
N: 1722

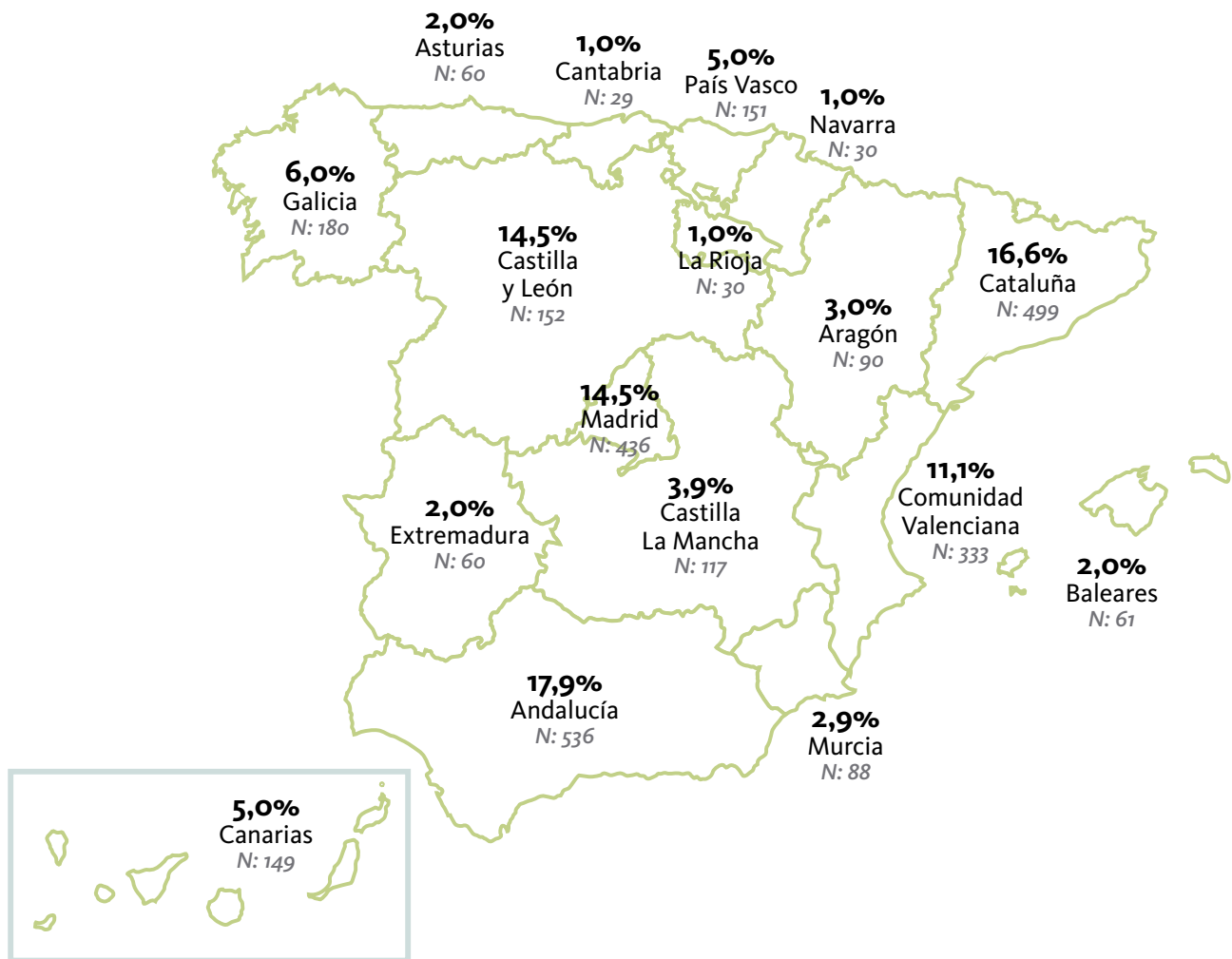
Edad de los hijos



N: 3001
Unidad: %

Estructura de la muestra

CCAA



N: 3001
Unidad: %

Índice de masa corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Preguntamos por el peso y la altura de las encuestadas para calcular el IMC.

Clasificación	Valores
Bajo peso	< 16 a 18,49
Normal	18,5 a 24,99
Sobrepeso	≥ 25,00 a 29,99
Obesidad	≥ 30,00 a ≥ 40,00

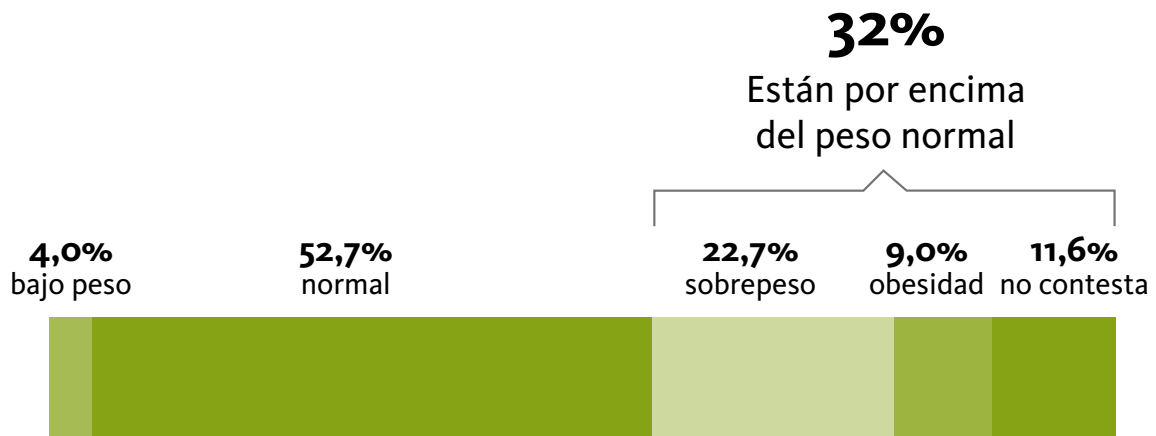
$$\text{MUESTRA MUJER} = \frac{64,9 \text{ Kg}_{N:2697}}{1,63 \text{ m}_{N:2765}} = 21,5 \text{ IMC NORMAL}$$

N: 2652 a 2765

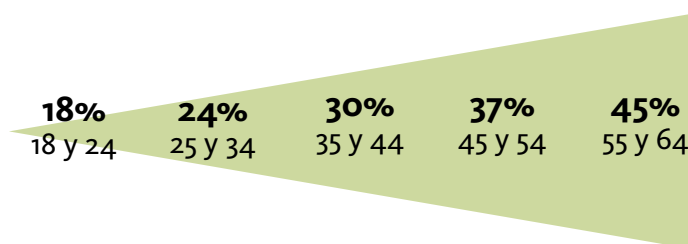
Unidad: % Tu peso. Tu altura (en centímetros)

Índice de masa corporal

IMC Encuestadas



Con la edad aumenta el sobrepeso y la obesidad en las mujeres encuestadas



Proporción: % IMC Sobrepeso + Obesidad

El 37% de las madres tiene sobrepeso y obesidad, frente a un 25% de las que no tienen hijos.

N: 2652

Unidad: % Tu peso. Tu altura (en centímetros)

IMC Índice de Masa Corporal

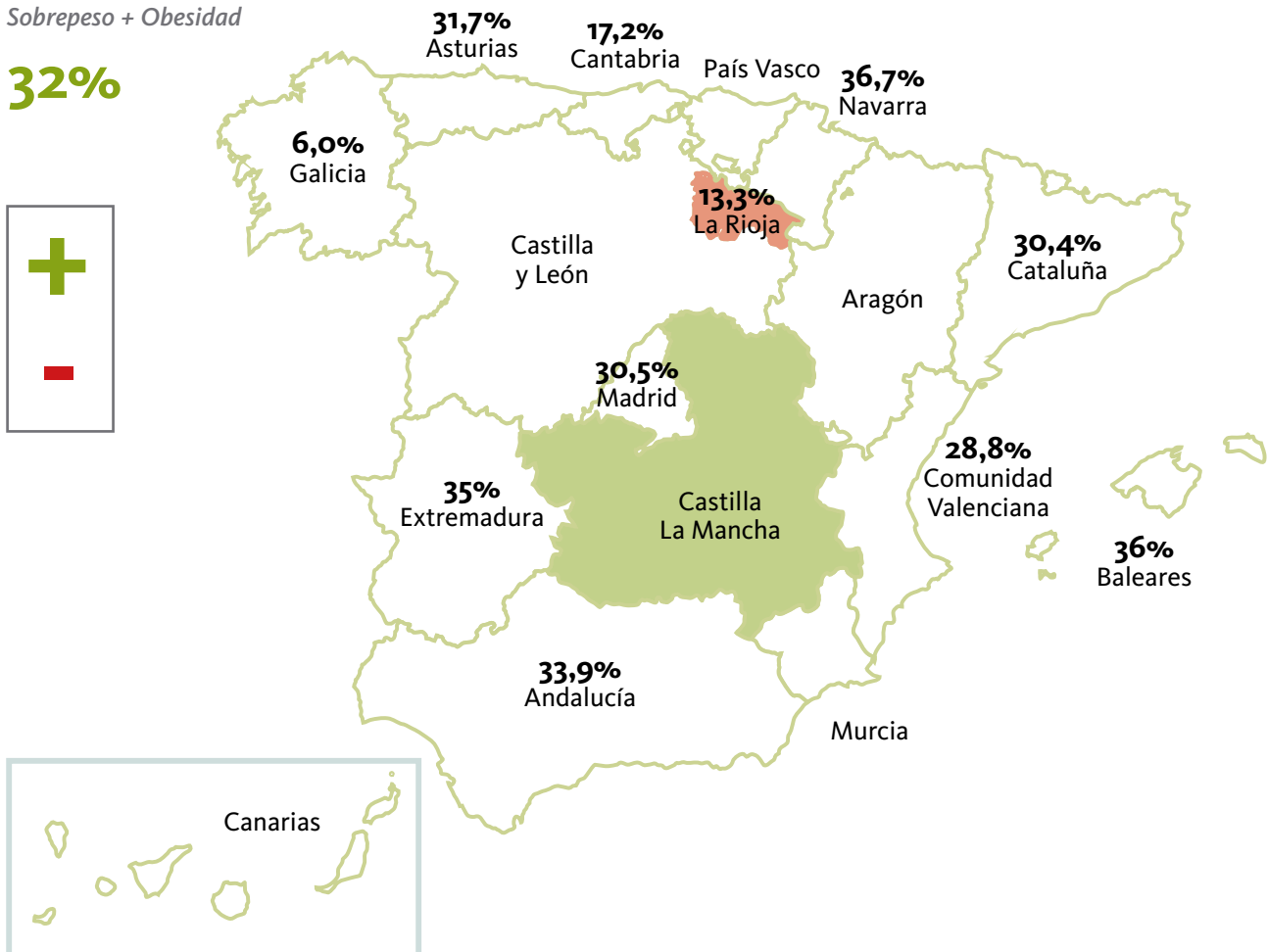
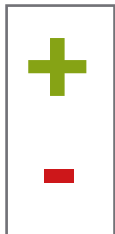
CCAA

IMC por encima de lo normal

Proporciones:

Sobrepeso + Obesidad

32%



N: 3001
Unidad: %



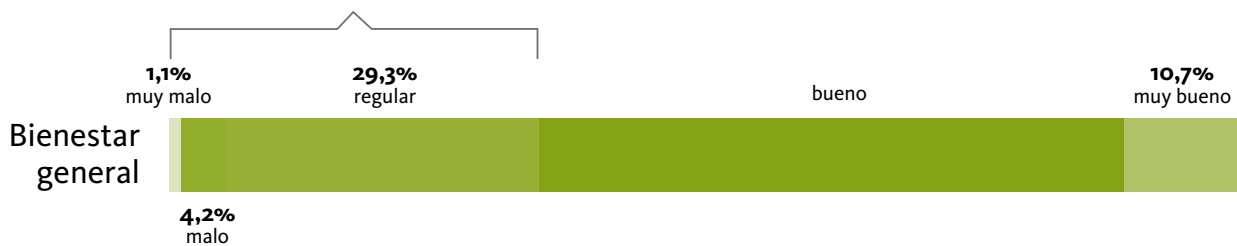
Percepción de bienestar

- › Bienestar físico, psicológico y emocional
- › Expectativas a 5 años
- › Experiencias o emociones negativas
- › Enfermedad física
- › Entretenimiento y bienestar

Percepción de bienestar

Las mujeres entrevistadas esperan mejorar su estado de bienestar en 5 años.

35% Perciben su estado de bienestar general como *Regular, Malo y Muy malo*



74% Esperan tener un *Buen y Muy buen* estado de bienestar en 5 años

Edad de las mujeres entre 45 - 54 años valorar negativamente su estado de bienestar general.

Las mujeres de 18 - 24 años son las que tienen más altas expectativas de que mejore su bienestar en 5 años.

Hijos Las mujeres que no tienen hijos esperan tener un mejor estado de bienestar **(79%)** que las que sí tienen hijos **(71%)**

N: 3001
Unidad: %

-Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...
-¿Y qué expectativas tienes de tu estado de bienestar general para los próximos 5 años?

Bienestar general

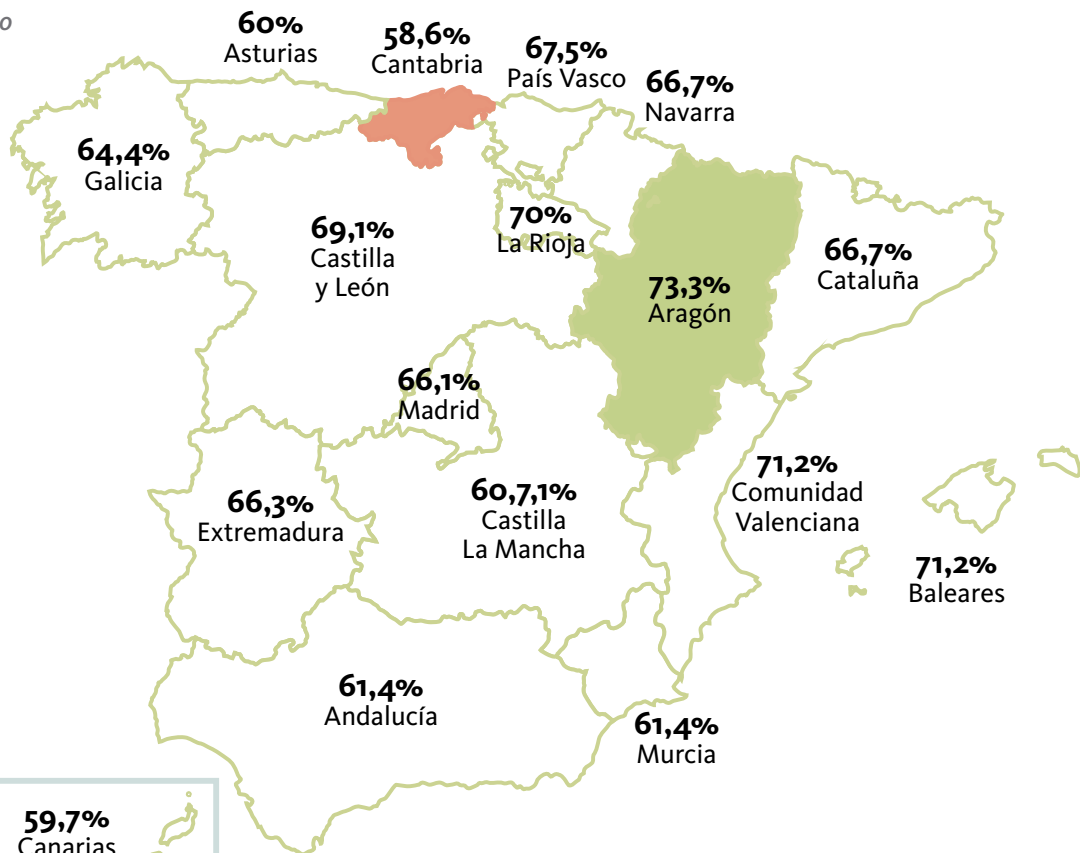
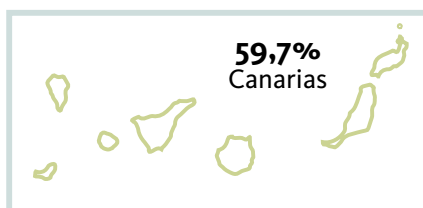
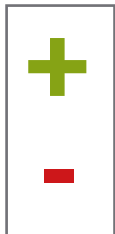
CCAA

Percepción de Bienestar actual:

Proporciones:

Bueno + Muy bueno

66%



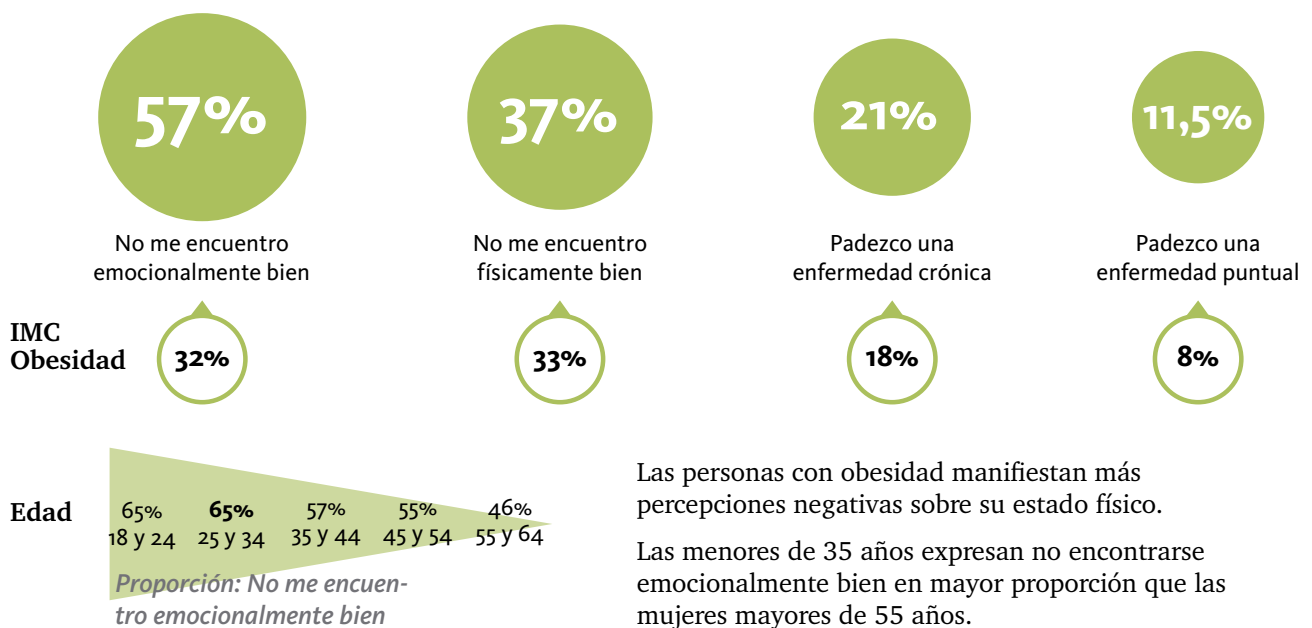
N: 3001
Unidad: %

-Si tuvieras que calificar tu estado de bienestar general, teniendo en cuenta factores físicos, y psicológicos y emocionales, dirías que es...

Bienestar general

El malestar emocional es la razón fundamental que explica los bajos niveles de bienestar

Razones que explican el escaso bienestar general



N: 3001
Unidad: %

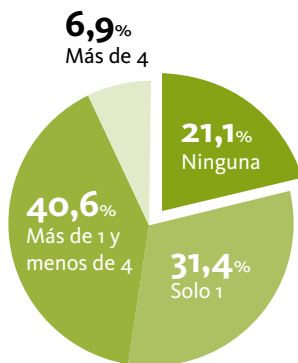
Esta pregunta sólo fue realizada a las personas que marcaron que su estado de bienestar y sus expectativas a 5 años eran Mala, Muy Mala y Regular. ¿Podrías indicarnos el motivo fundamental por el que no disfrutas de un buen grado de bienestar?

Bienestar general

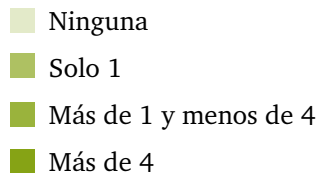
Un alto porcentaje de ellas dicen tener experiencias físicas o emocionales negativas a menudo.

Experiencias o emociones negativas

Última semana

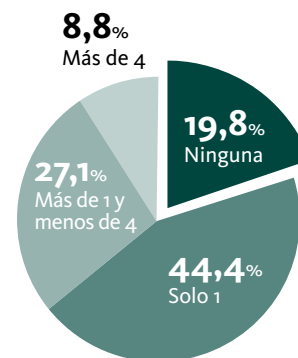


79%
Ha vivido experiencias o emociones negativas (al menos una vez) en la última semana.

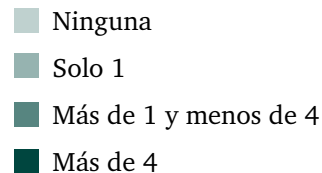


Sensación física de enfermedad

Último mes



80%
Se ha sentido físicamente enferma (al menos una vez) en el último mes.



N: 3001
Unidad: %

- En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general
-En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

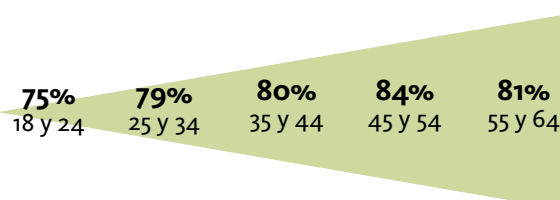
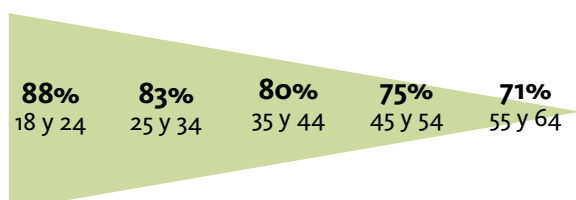
Bienestar general

La edad influye en la sensación física de enfermedad y el IMC incide en la percepción de experiencias o emociones negativas.

Experiencias o emociones negativas
(Última semana)

Sensación física de enfermedad
(Último mes)

Edad



79% Proporción: % suma de 1 a más de 4 experiencias o emociones negativas.

Proporción: % suma de 1 a más de 4 veces se ha sentido físicamente enferma. **80%**

La percepción de experiencias o emociones negativas tiende a disminuir con la edad. Mientras la percepción de enfermedad física tiene a aumentar.

IMC/Experiencias o emociones negativas	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Ninguna/no lo recuerdo	2,8	55,5	19,9	7,6
Solo una experiencia o emoción negativa	4,0	55,2	22,2	7,3
Más de 1 y menos de 4 experiencias o emociones negativas	4,2	50,9	23,9	10,5
Más de cuatro experiencias o emociones negativas	5,8	43,5	26,1	12,6

En cuanto al IMC la percepción de experiencias y emociones negativas tiende a aumentar en las mujeres con sobrepeso y obesidad.

N: 3001
Unidad: %

- En la última semana, ¿cuántas experiencias o emociones negativas te han afectado? Nos referimos a experiencias que no solo tienen que afectarte físicamente, sino a tu estado de bienestar general
-En el último mes, ¿cuántas veces te has sentido físicamente enferma?

Entretimiento

De las actividades propuestas, escuchar música es la que más se realiza y mayor sensación de bienestar reporta.

	Dedicación						Bienestar que reporta	
	A diario	Semanal	Mensual	Varias veces al año	Menos frecuencia	Nunca	Mucho + bastante	Poco o nada
Voluntariado social	1,9%	4,5%	3,7%	7,3%	26,2%	56,4%	80,3%	5,6%
Ver una exposición de arte	0,4%	2,1%	9,4%	23,4%	38,4%	26,3%	56,2%	16,8%
Ver una película	16,8%	58,4%	13,7%	7,2%	3,3%	0,6%	78,4%	3,8%
Leer un libro	35,9%	17,3%	13,1%	17,0%	13,6%	3,1%	84,5%	4,3%
Escuchar Música	67,4%	20,9%	3,8%	2,8%	3,6%	1,5%	88,9%	3,5%

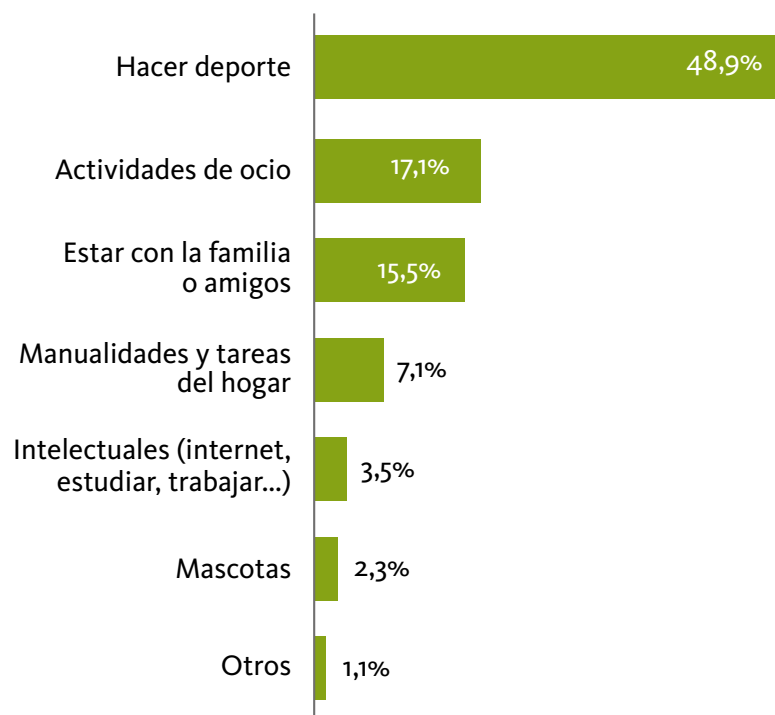
N: 3001
Unidad: %

De las actividades que te proponemos, dinos hasta qué punto crees que te hacen sentir bien y mejoran tu sensación de bienestar. Señala el tiempo aproximado que dedicas a esas actividades

Entretimiento

Para el 49% el deporte es una actividad que mejora la sensación de bienestar.

Otras actividades que reportan bienestar



“Nadar y correr, en definitiva, hacer deporte...

Viajar, conocer culturas nuevas, disfrutar de un día de campo...

Hablar con mis amigos, pasar tiempo con mi familia... hacer el amor con mi pareja...

Punto de cruz, repostería...

Navegar por internet, trabajar, estudiar inglés...

Pasear a mi perro... La interacción emocional con mis mascotas...

Rezar, ir a misa y ayudar a las personas que me rodean”

N: 3001
Unidad: %

¿Hay alguna otra actividad que realices y que consideres que te hace sentir bien y mejora tu sensación de bienestar?

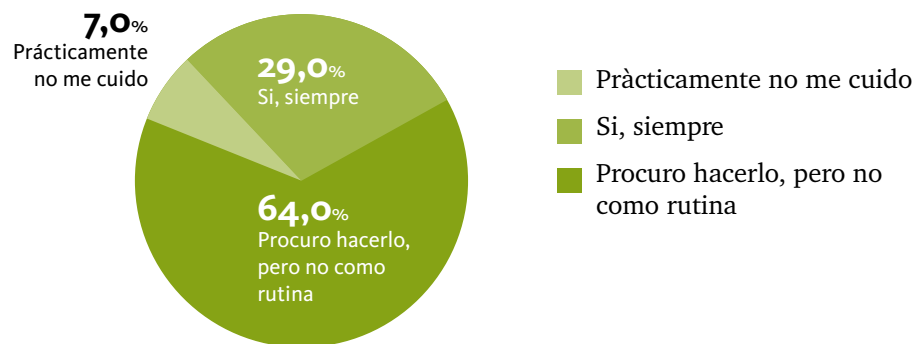


Hábitos saludables

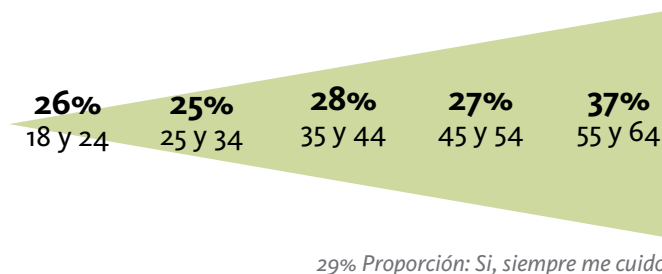
- › En general: alimentación, actividad física, descanso...
- › Consumo de alcohol y tabaco

Hábitos saludables

Sólo un 7% de mujeres reconoce no cuidarse prácticamente nada.



Edad



El mantenimiento de hábitos saludables aumentan con la edad.

IMC/Hábitos saludables	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Si, siempre	5,5	62,7	16,5	4,5
Procuro hacerlo, pero no como rutina	3,2	50,2	24,8	10,4
Prácticamente no me cuido	5,0	33,8	28,4	15,9

Las mujeres que prácticamente no se cuidan tienden más al sobrepeso y la obesidad.

N: 3001

Unidad: %

¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

Hábitos saludables

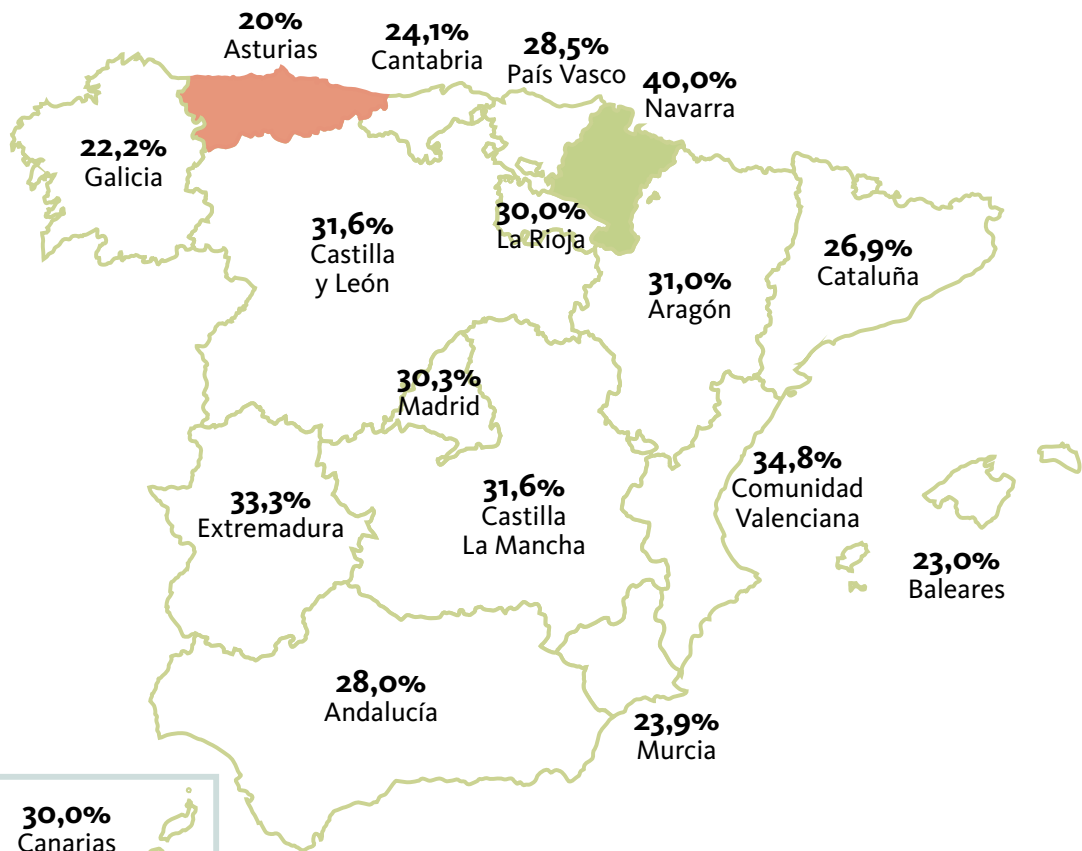
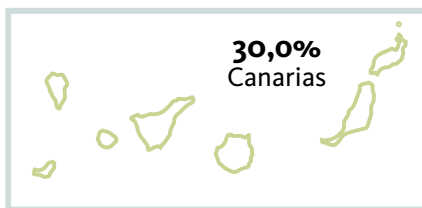
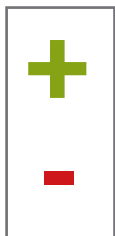
CCAA

Mantienen hábitos saludables:

Proporciones:

Sí, siempre

29%



N: 3001

Unidad: %

¿Te consideras una persona que mantiene hábitos saludables?

Hábitos saludables

		Cuido mucho	Debería cuidar más	No cuido nada
1º	Higiene	82,9%	16,5%	0,6%
2º	Sueño	32,0%	53,7%	14,3%
3º	Alimentación	30,6%	64,3%	0,6%
4º	Desarrollo del trabajo	29,0%	58,6%	12,3%
5º	Actividad física	28,5%	54,0%	17,6%
6º	Estrés	26,6%	55,4%	18,0%
7º	Peso	26,3%	56,7%	26,3%

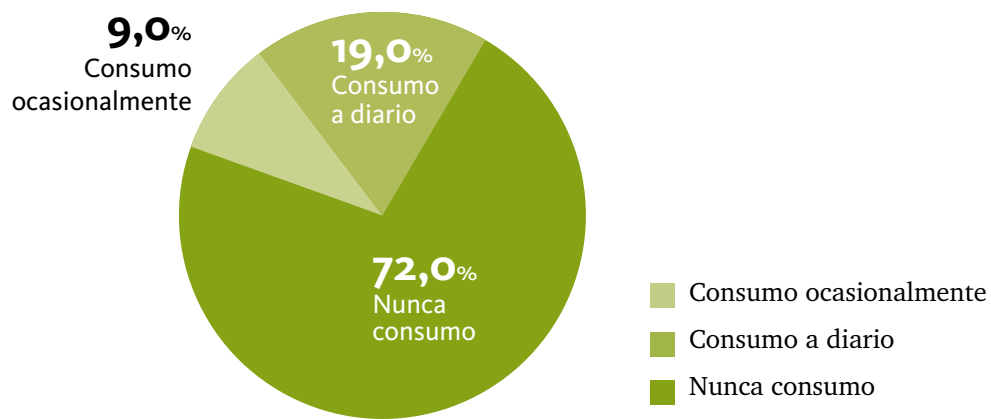
N: 3001

Unidad: %

¿Hasta qué punto tienes en cuenta y cuidas cada uno de los siguientes aspectos?

Hábitos saludables

**El 82% de las jóvenes entre 18 y 24 años declaran no fumar.
El 26% de las mujeres entre 45 y 54 años fuman a diario.**



Edad

Consumo por edad	Nunca consumo	Consumo ocasionalmente	Consumo a diario
18-24	81,9	7,8	10,2
25-34	72,4	11,0	16,6
35-44	73,5	8,4	18,0
45-54	65,1	9,2	25,8
55-64	72,4	9,0	18,6

N: 3001

Unidad: %

¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?

Hábitos saludables

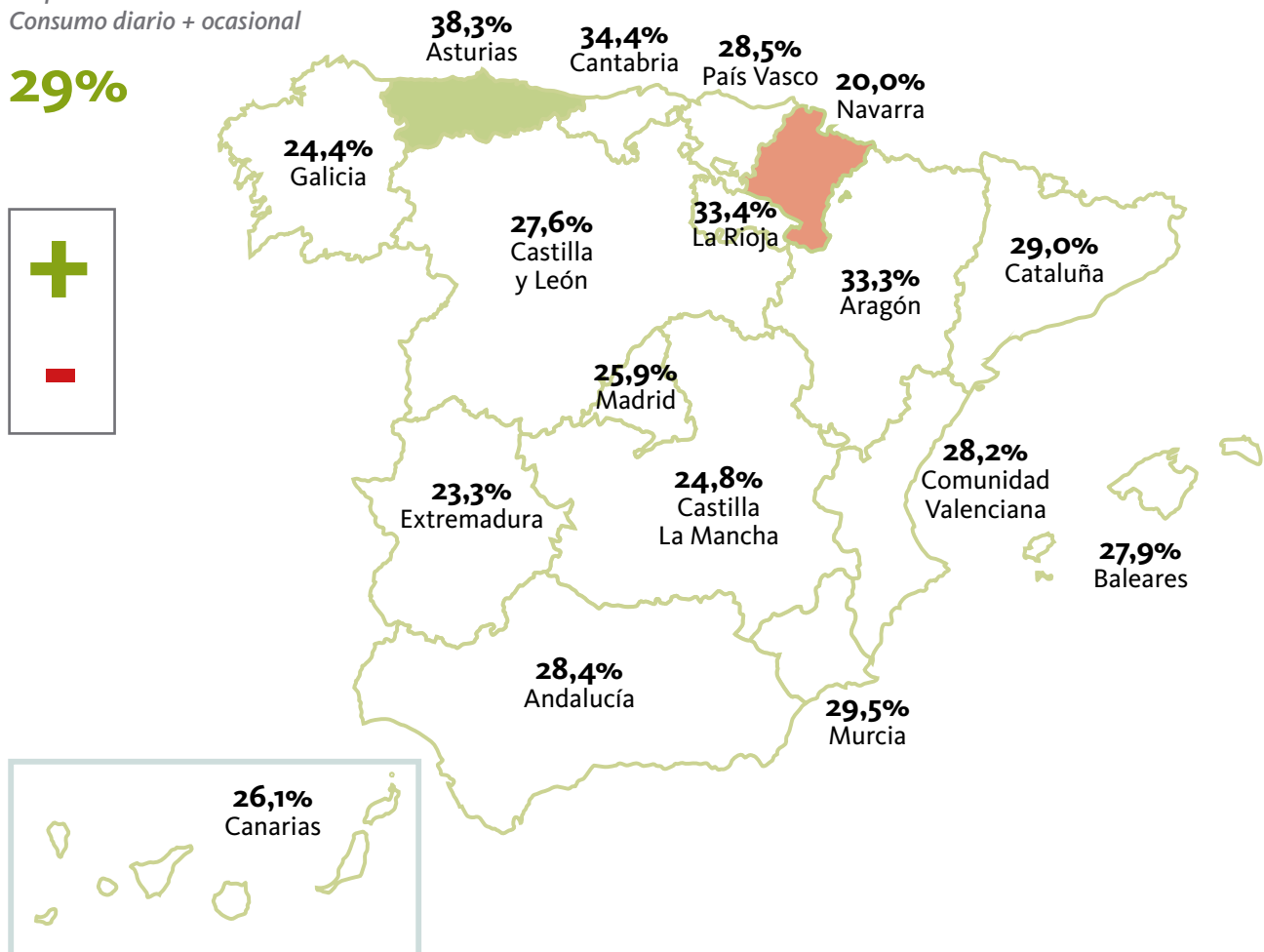
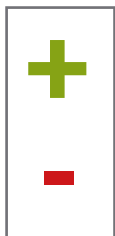
CCAA

Fuman tabaco

Proporciones:

Consumo diario + ocasional

29%



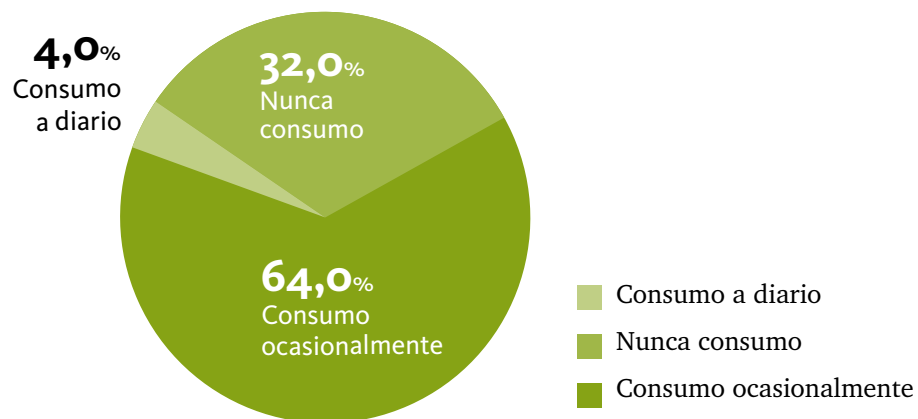
N: 3001

Unidad: %

¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?

Hábitos saludables

El 8% de las mujeres mayores de 55 años beben a diario. Las madres afirman nunca consumir alcohol en un 38%.



Edad

Consumo por edad	Nunca consumo	Consumo ocasional-mente	Consumo a diario
18-24	25,3	73,2	1,5
25-34	33,4	63,7	2,9
35-44	36,1	61,1	2,8
45-54	29,2	66,4	4,4
55-64	34,0	58,1	7,9

	Nunca consumo	Consumo ocasional-mente	Consumo a diario
Con hijos	38,0	57,7	4,4
Sin hijos	24,9	71,8	3,4

N: 3001

Unidad: %

¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?

Hábitos saludables

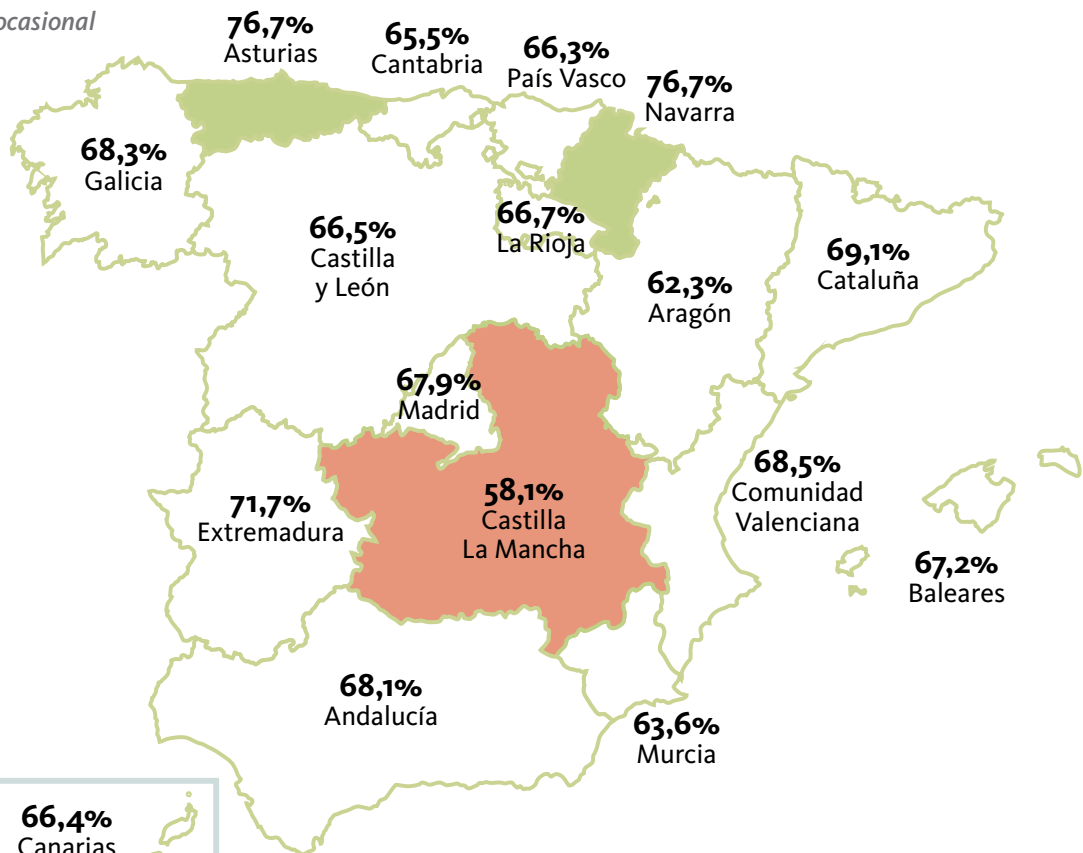
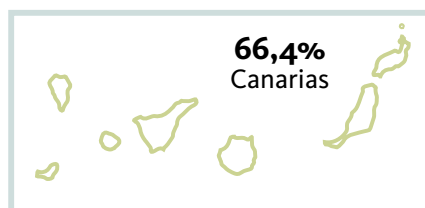
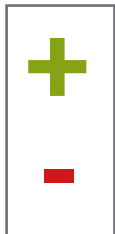
CCAA

Beben alcohol

Proporciones:

Consumo diario + ocasional

68%



N: 3001

Unidad: %

¿Eres consumidora habitual de alcohol y/o tabaco?

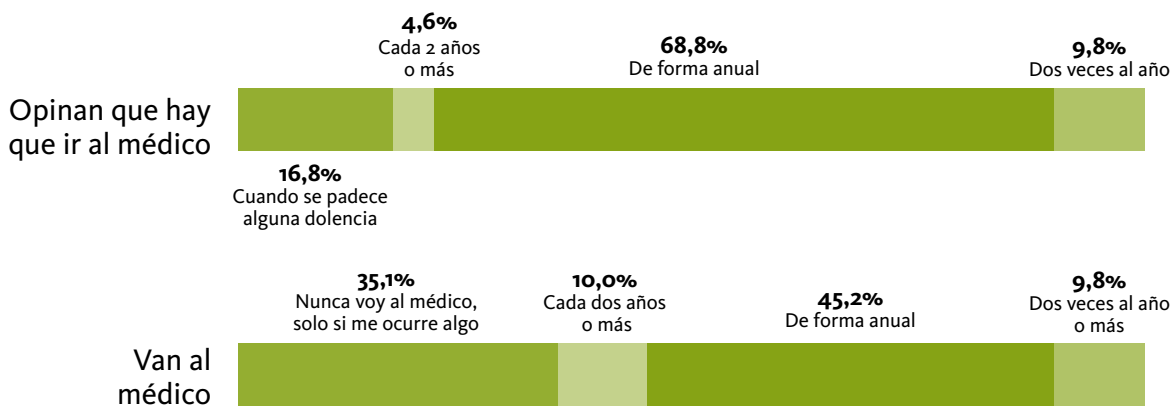


Medicina y prevención

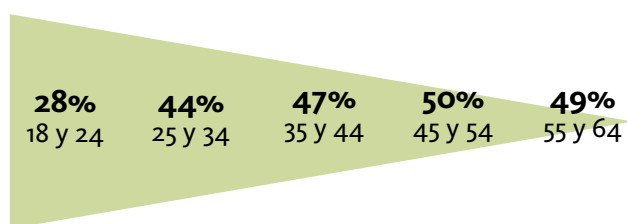
› Revisiones médicas y ginecológicas

Revisión médica

Aunque casi el 70% cree que debe realizarse un chequeo de forma anual, solo el 45% lo hace.



Edad



45% Proporción: visitan al médico 1 vez al año.

Se tiene más conciencia de la necesidad de hacerse un chequeo anual a medida que avanza la edad.

N: 3001
Unidad: %

-Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?
-¿Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico?

Revisión médica

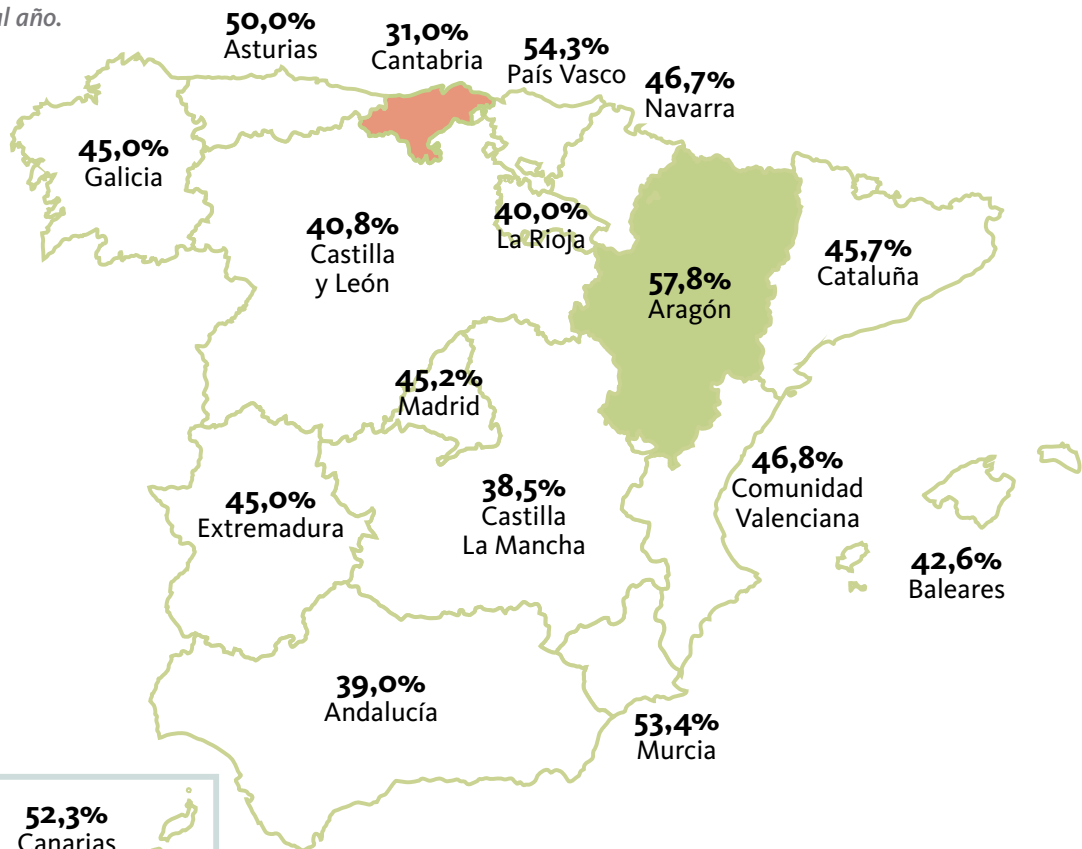
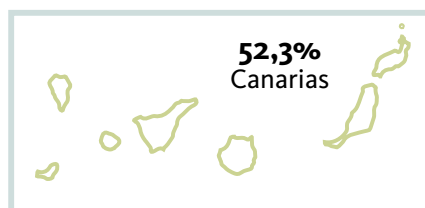
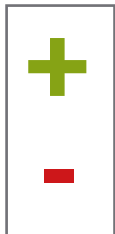
CCAA

Van al médico

Proporciones:

Al menos una vez al año.

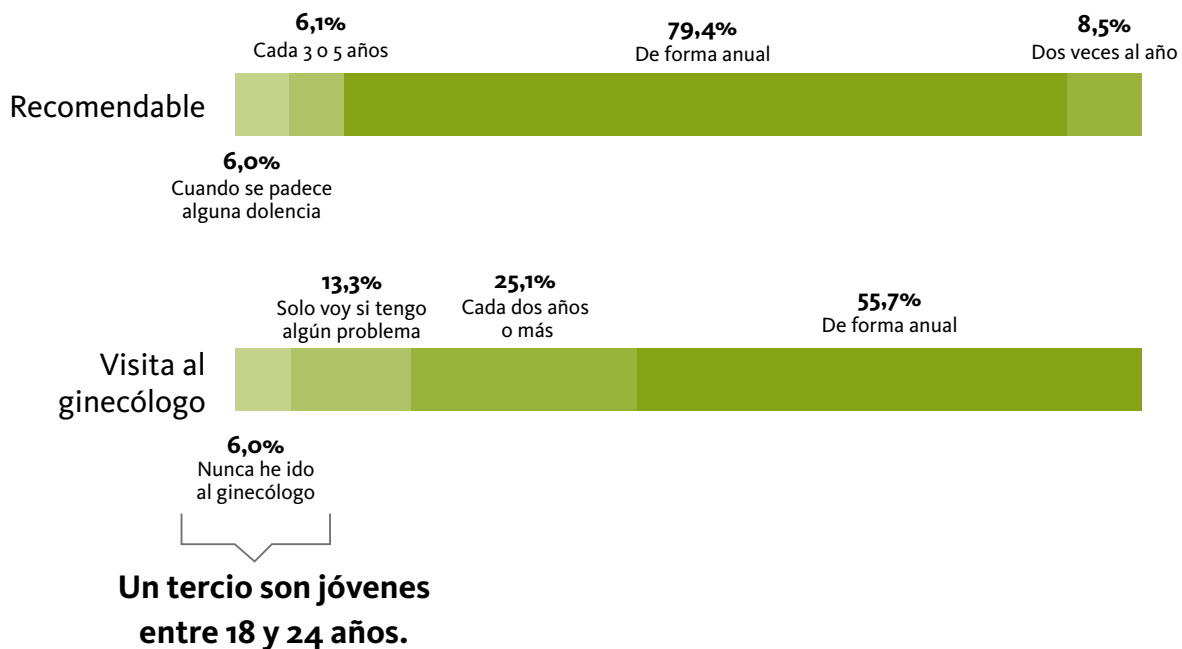
45%



N: 3001
Unidad: %

Revisión ginecológica

Si bien, casi un 80% saben que es recomendable una revisión ginecológica anual, sólo el 56% la lleva a cabo.



N: 3001
Unidad: %

-Según tu opinión, ¿cada cuánto tiempo es recomendable hacerse una revisión médica?
-Indica con qué frecuencia te realizas una revisión ginecológica:

Revisión ginecológica

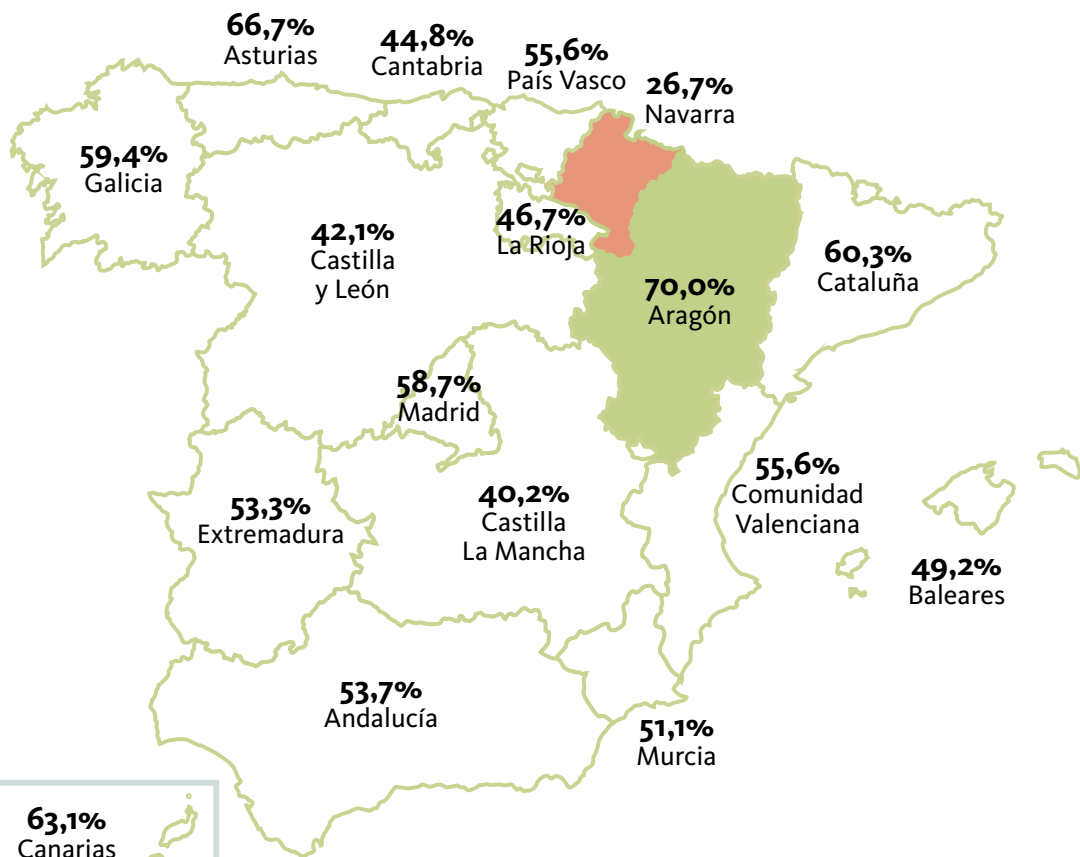
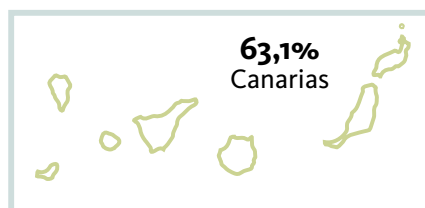
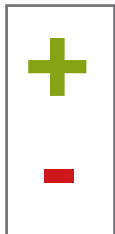
CCAA

Van al ginecólogo

Proporciones:

Una vez al año

56%



N: 3001
Unidad: %

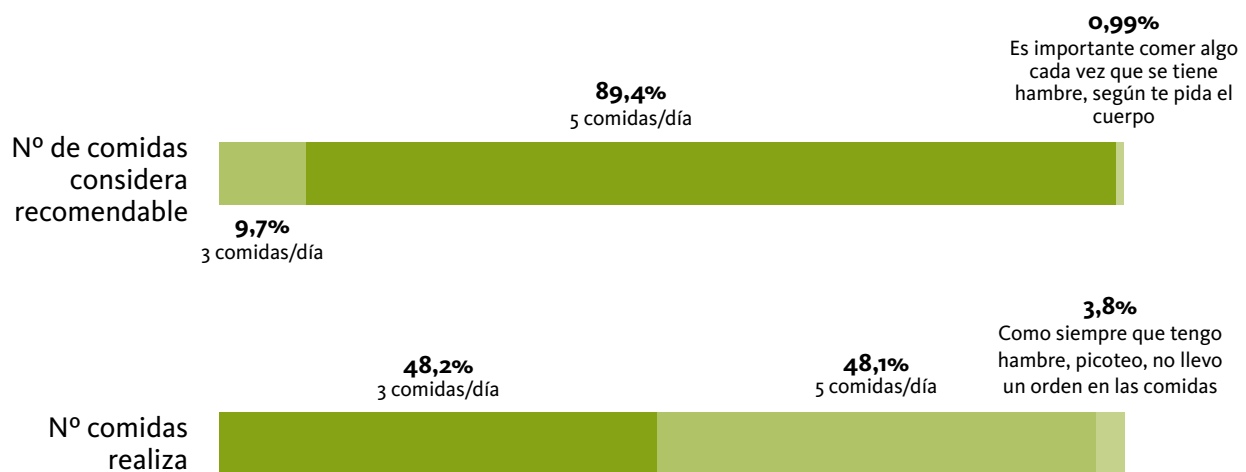


Alimentación

- › Conocimiento
- › Estilo de alimentación
- › Consumo de azúcares, sal, agua
- › Organización de las comidas

Alimentación

A pesar de que el 89% considera saludable hacer 5 comidas al día, lo hace un 48% y el 4% tiende a picotear durante el día.



IMC/Como repartes tus comidas	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Hago 3 comidas al día (desayuno, comida, cena)	3,2	54,3	22,3	8,6
Hago 5 comidas al día (desayuno, comida, cena, almuerzo y merienda)	4,5	52,0	23,2	8,9
Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en comidas	7,0	42,1	20,2	16,7

Destaca que el 54% de las encuestadas con peso normal hacen 3 comidas y 17% de las que tienen obesidad no llevan orden en sus comidas.

N: 3001
Unidad: %

-En tu opinión ¿cuántas comidas deben realizarse al día para mantener unos hábitos saludables?
-Habitualmente, ¿cómo repartes tus comidas?

Alimentación

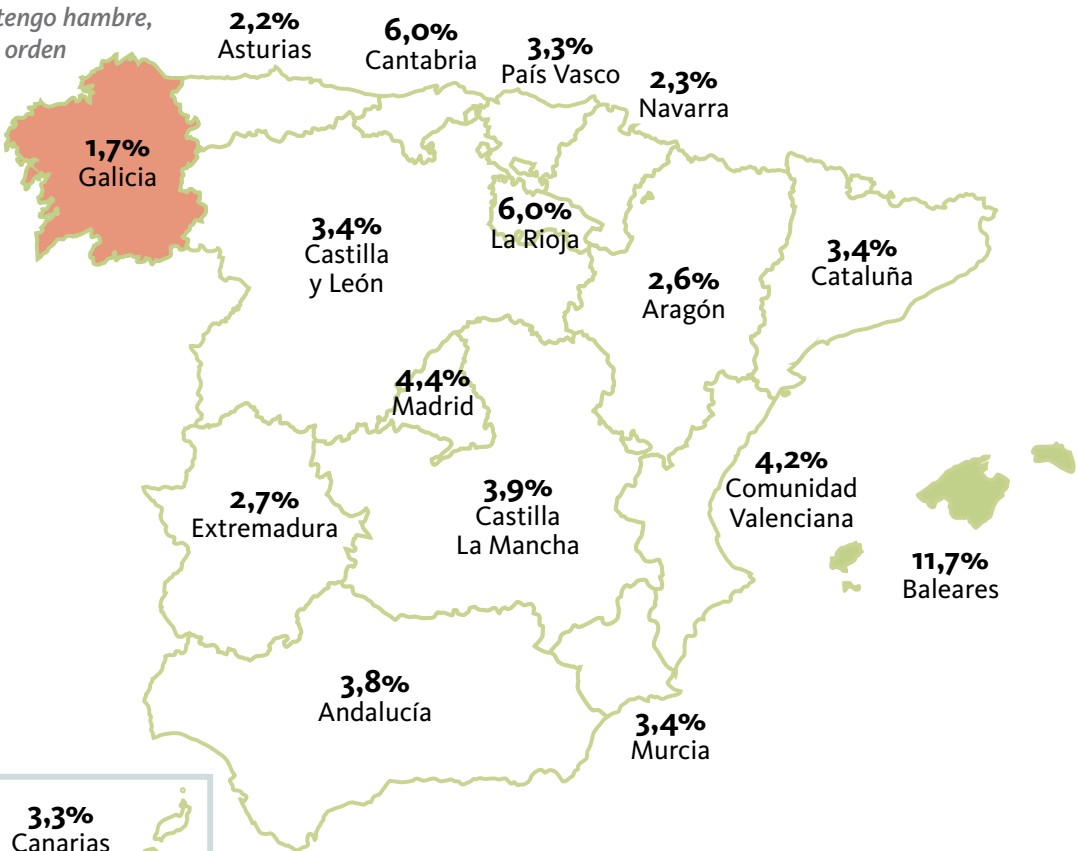
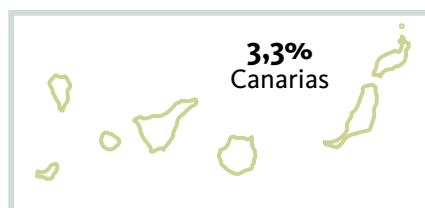
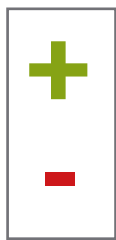
CCAA

Dónde se “picotea” más

Proporciones:

Como siempre que tengo hambre, picoteo, no llevo un orden en las comidas

3,8%



N: 3001
Unidad: %

Alimentación

CARNES

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	2,0	2,7
Menos de 1 vez por semana	3,8	3,5
1 vez por semana	17,0	11,0
De 2 a 3 veces por semana	53,9	42,8
Más de 3 veces por semana	16,5	28,4
Prácticamente a diario	6,7	11,7

PESCADO

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,9	4,7
Menos de 1 vez por semana	2,2	10,9
1 vez por semana	10,6	29,3
De 2 a 3 veces por semana	47,6	37,2
Más de 3 veces por semana	30,2	14,2
Prácticamente a diario	8,5	3,7

HUEVOS

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,5	2,2
Menos de 1 vez por semana	4,0	7,9
1 vez por semana	29,1	33,5
De 2 a 3 veces por semana	55,6	44,6
Más de 3 veces por semana	8,5	9,6
Prácticamente a diario	2,3	2,2

LÁCTEOS

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	1,6	2,1
Menos de 1 vez por semana	1,8	2,1
1 vez por semana	2,6	3,3
De 2 a 3 veces por semana	9,1	7,8
Más de 3 veces por semana	11,4	9,3
Prácticamente a diario	73,5	75,5

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

FRUTA FRESCA

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,4	3,4
Menos de 1 vez por semana	0,7	4,9
1 vez por semana	1,4	6,2
De 2 a 3 veces por semana	2,8	13,2
Más de 3 veces por semana	4,2	15,6
Prácticamente a diario	90,5	56,8

VERDURAS ENSALADAS Y HORTALIZAS

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,3	1,5
Menos de 1 vez por semana	0,7	2,7
1 vez por semana	1,5	7,5
De 2 a 3 veces por semana	5,1	18,5
Más de 3 veces por semana	10,4	23,5
Prácticamente a diario	82,1	46,4

LEGUMBRES

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,6	4,3
Menos de 1 vez por semana	2	13,5
1 vez por semana	21,9	39,3
De 2 a 3 veces por semana	45,9	32,2
Más de 3 veces por semana	21,8	8,3
Prácticamente a diario	7,8	2,5

PASTA ARROZ Y PATATAS

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,3	1,0
Menos de 1 vez por semana	1,8	5,2
1 vez por semana	20,6	24,6
De 2 a 3 veces por semana	48,0	43,6
Más de 3 veces por semana	21,1	18,6
Prácticamente a diario	8,3	7,0

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

PAN Y CEREALES

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	0,9	2,3
Menos de 1 vez por semana	1,9	4
1 vez por semana	5,0	5,4
De 2 a 3 veces por semana	12,0	11,7
Más de 3 veces por semana	15,6	13,3
Prácticamente a diario	63,7	63,3

DULCES, GALLETAS, BOLLERÍA...

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	22,9	13,6
Menos de 1 vez por semana	28,3	19,8
1 vez por semana	27,0	18,6
De 2 a 3 veces por semana	14,1	20,0
Más de 3 veces por semana	4,6	12,9
Prácticamente a diario	3,1	15,2

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	13,3	10,6
Menos de 1 vez por semana	28,5	18,2
1 vez por semana	31,4	21,4
De 2 a 3 veces por semana	19,9	27,1
Más de 3 veces por semana	5,1	14,1
Prácticamente a diario	1,9	8,7

COMIDA RÁPIDA

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	45,2	28,7
Menos de 1 vez por semana	37,1	34
1 vez por semana	14,3	24,8
De 2 a 3 veces por semana	2,4	8,9
Más de 3 veces por semana	0,6	2,7
Prácticamente a diario	0,5	0,8

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

APERITIVOS	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	42,8	27,7
Menos de 1 vez por semana	36,9	32,8
1 vez por semana	15,0	21,6
De 2 a 3 veces por semana	4,0	11,6
Más de 3 veces por semana	0,9	4,5
Prácticamente a diario	0,4	1,9

ZUMOS NATURALES	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real
Nunca o casi nunca	2,1	17,7
Menos de 1 vez por semana	3,7	17,1
1 vez por semana	5,7	13,8
De 2 a 3 veces por semana	11,1	14,9
Más de 3 veces por semana	15,8	13,8
Prácticamente a diario	61,7	22,7

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

Conocimiento Vs. Hábitos en el consumo de los grupos de alimentos.

En general, la encuestadas conocen la frecuencia con la que se “debería” consumir cada grupo de alimentos. Pero al indagar por los hábitos “reales” hay marcadas diferencias en el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.

	Opinión frecuencia de consumo	Consumo real	Frecuencia
Fruta fresca (excluyendo zumos)	91%	57%	A diario
Verduras (ensaladas y hortalizas)	82%	46%	A diario
Zumo natural (de frutas o verduras)	62%	23%	A diario
Dulces (galletas, bollería, mermeladas, cereales, caramelos, etc.)	23%	14%	Nunca
Comida rápida (pollo frito, pizzas, hamburguesas, bocadillos)	45%	29%	Nunca
Aperitivos o comidas saladas de picar (patatas fritas, ganchitos, galletas saladas)	43%	28%	Nunca

En cuanto a los alimentos menos recomendados (dulces, comidas rápidas y aperitivos), también se encontró que las mujeres conocen que es preferible no tomarlos nunca, pero lo cumplen en menor medida.

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREEES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

Tendencias en los hábitos alimenticios por edad

Alimentos que tienen a consumirse más en la medida que aumenta la edad:

- › Productos lácteos
- › Fruta fresca
- › Verduras, ensaladas y hortalizas
- › Pan, cereales
- › Zumo natural

Alimentos que disminuye el consumo con la edad:

- › Dulces
- › Embutidos y fiambres
- › Comida rápida
- › Aperitivos o comidas saladas de picar

Los demás grupos de alimentos son consumidos en la misma proporción por las mujeres de todas las edades:

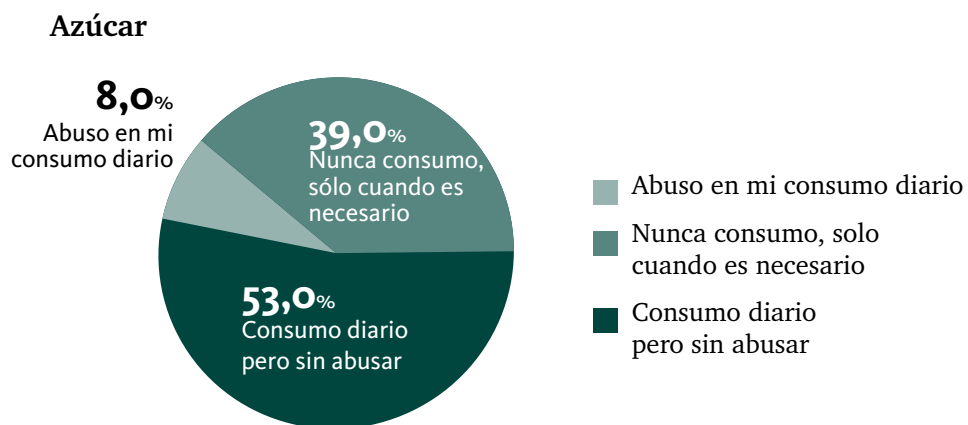
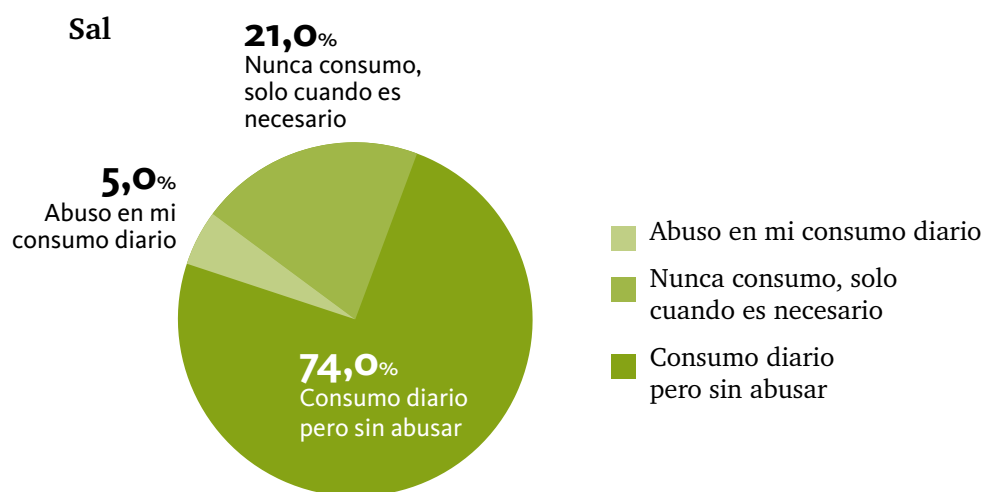
- › Carne
- › Pescado
- › Huevos
- › Legumbres
- › Pasta, arroz, patatas

N: 3001
Unidad: %

- De los alimentos que te proponemos, ¿con qué frecuencias CREES que debemos introducirlos en nuestra alimentación? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos. -¿Y cuál es la presencia REAL de estos alimentos en tu alimentación? Aproximadamente, ¿cuántas veces en la semana consumes de media los siguientes alimentos?

Alimentación

Las mujeres españolas parecen controlar el consumo de azúcar y de sal.



N: 3001

Unidad: %

¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?

Alimentación

CCAA

Dónde se “abusa
en consumo diario”
más de:

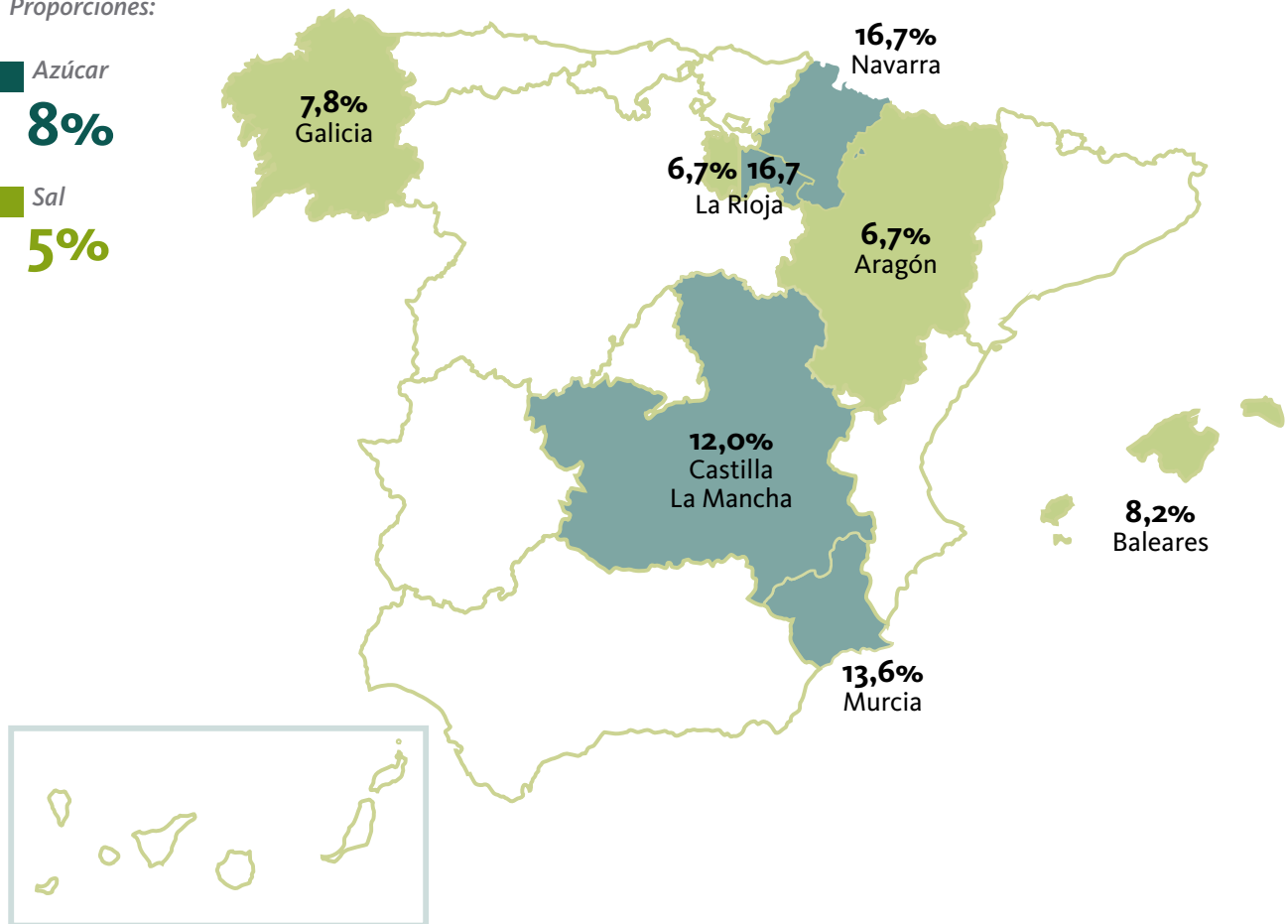
Proporciones:

■ Azúcar

8%

■ Sal

5%



N: 3001

Unidad: %

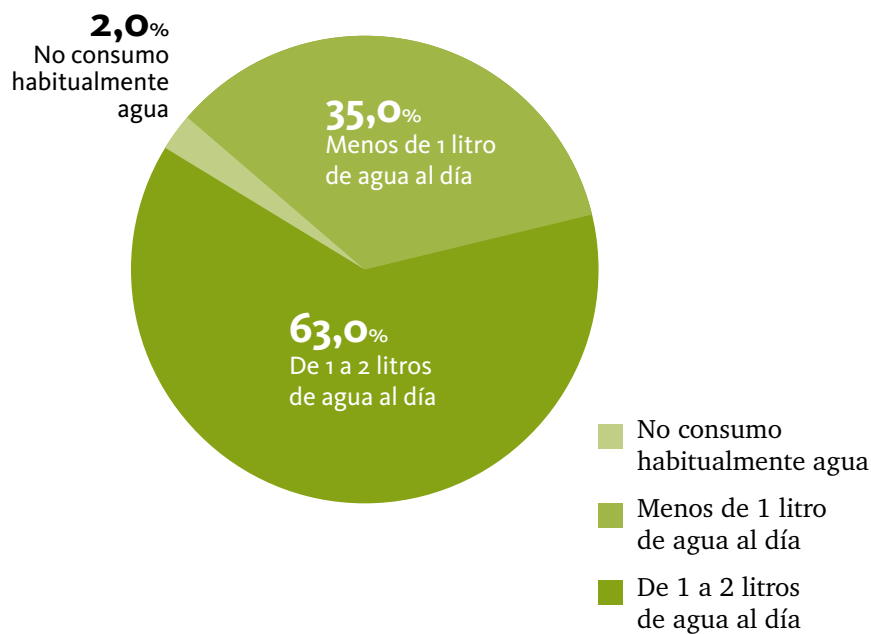
¿Consideras que abusas del azúcar y/o sal?

Alimentación

La mayoría de las mujeres consumen de 1 a 2 litros de agua al día.

Las personas con sobrepeso beben menos agua.

Agua



N: 3001

Unidad: %

Aproximadamente, ¿qué cantidad de agua consumes al cabo del día?

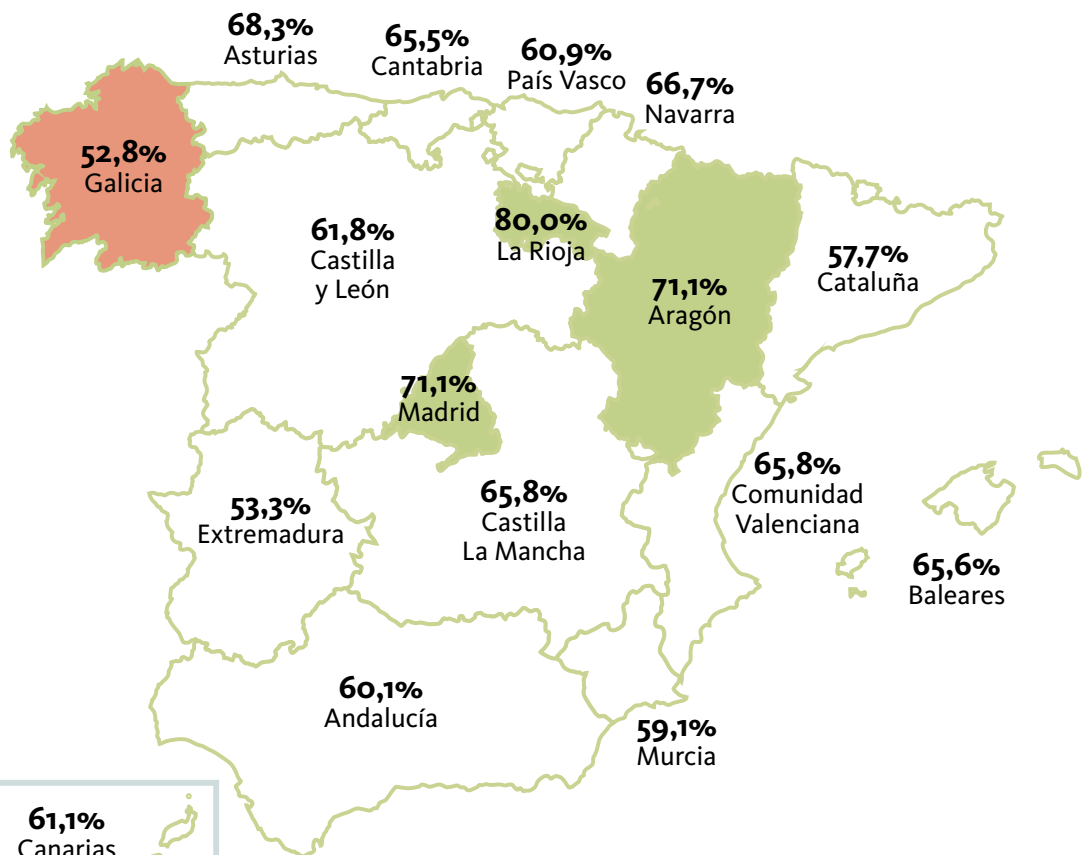
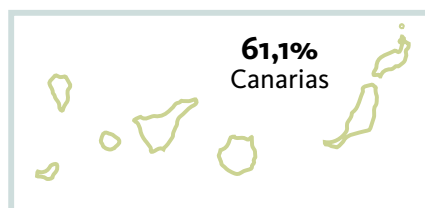
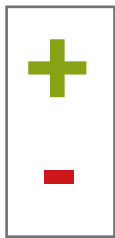
Alimentación

CCAA

Agua

Proporciones:
De 1 a 2 litros
de agua al día

63%



N: 3001
Unidad: %

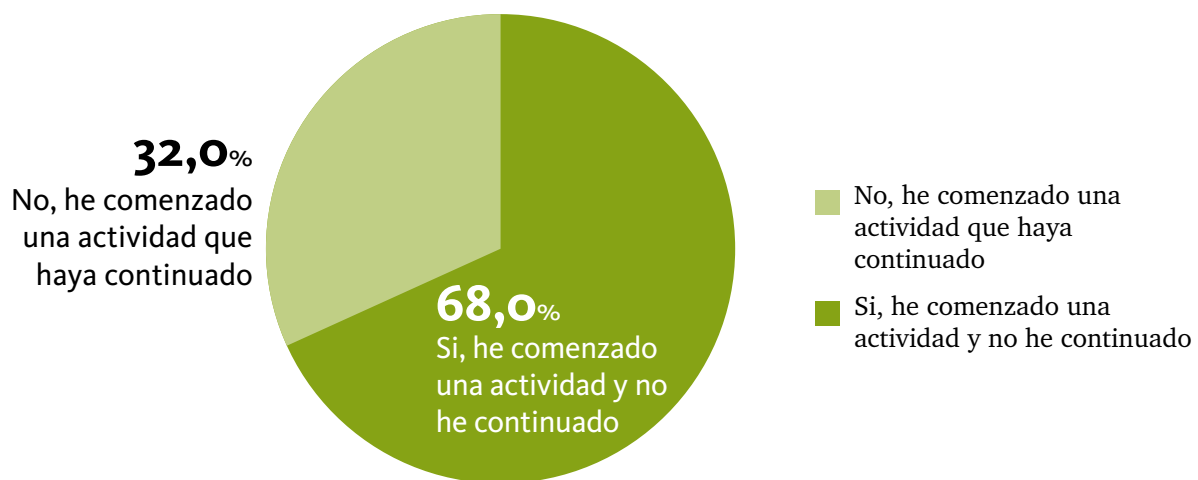


Actividad física

› Tipo de actividad, tiempo de realización y motivos

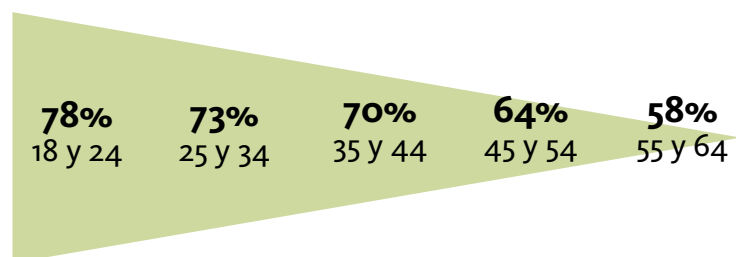
Actividad física

El 68% reconoce haber comenzado una actividad física que no ha continuado.



Edad

Cuanto más jóvenes son las encuestadas, es menor el grado de continuidad de la actividad física.



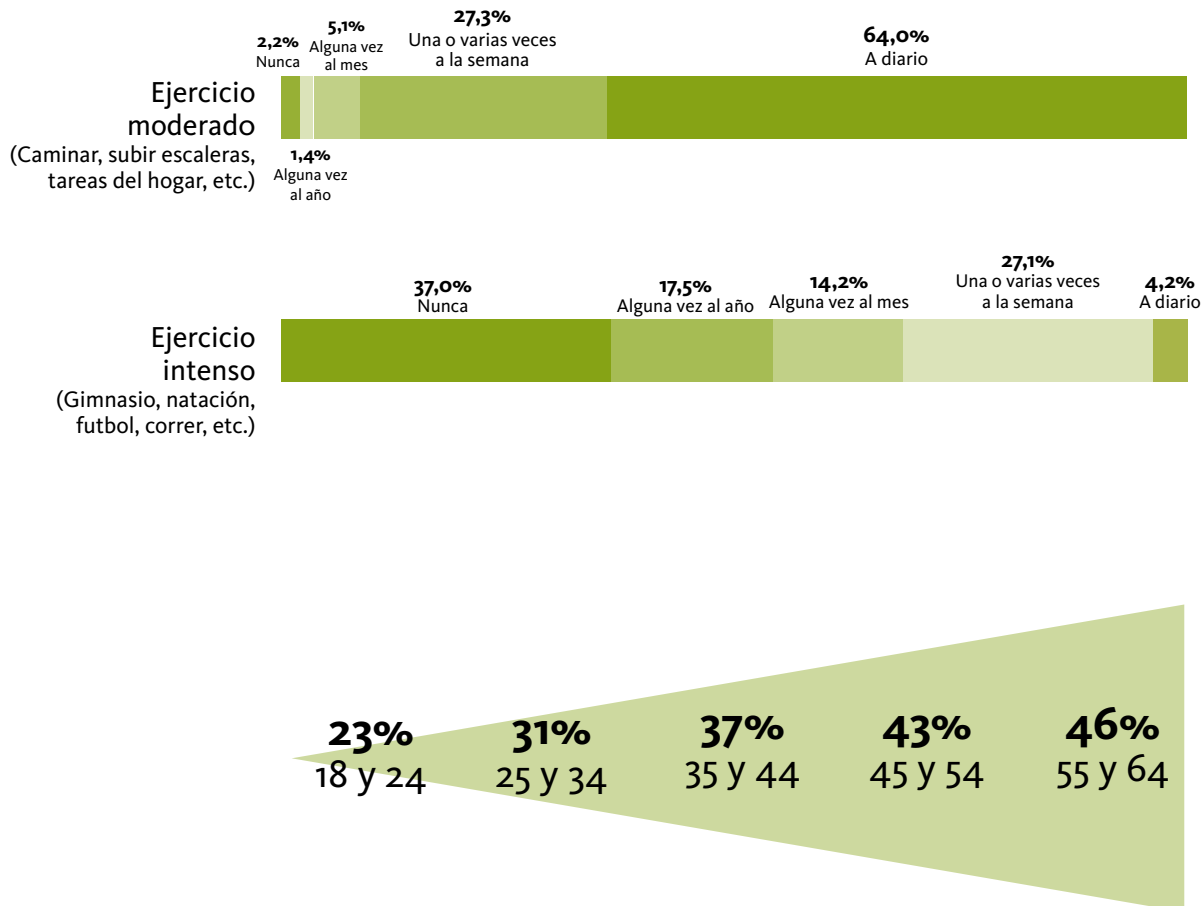
68% Porción: respuestas a Sí, he comenzado y no he continuado.

N: 3001

Unidad: %

¿Alguna vez has tenido el propósito de comenzar una actividad deportiva que luego no has continuado?

Actividad física



37% Proporción: Respuestas a: Nunca realizo ejercicio intenso

Con el aumento de edad disminuye la frecuencia de realización de ejercicio intenso.

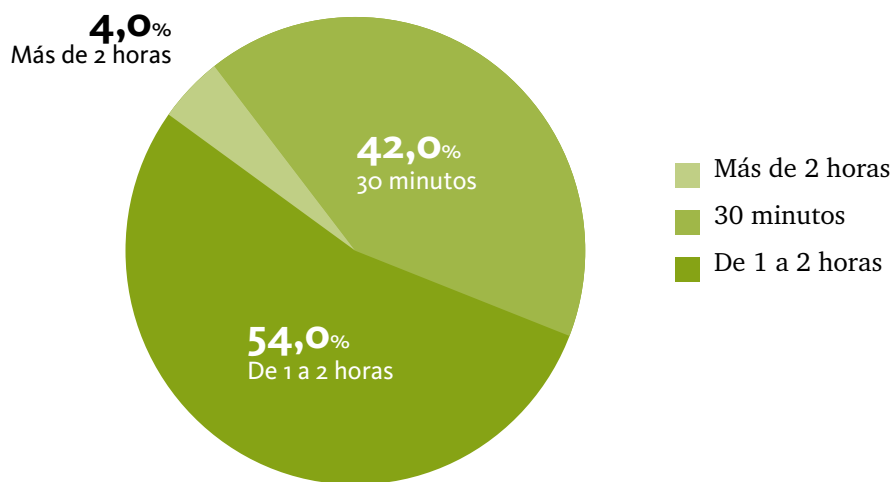
El 43% de las madres Nunca realizan ejercicio físico intenso, frente al 30% de las que no tienen hijos.

N: 3001

Unidad: % ¿Practicas algún tipo de actividad física?

Actividad física

La mitad de las encuestadas dedican entre 1 y 2 horas al ejercicio, cuando realizan actividad física.



IMC/Tiempo medio de actividad física	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
30 minutos	3,2	50,0	21,9	11,1
De 1 a 2 horas	4,3	56,0	23,0	7,0
Más de 2 horas	7,2	48,0	28,0	4,8

7% de las encuestadas con bajo peso dedican más de 2 horas al ejercicio, mientras el 11% de las que tiene obesidad dedican 30 minutos.

N: 3001
Unidad: %

Esta pregunta sólo la respondieron aquellas personas que indicaron realizar alguna actividades física en la pregunta: ¿Practicas algún tipo de actividad física?
¿Durante cuánto tiempo de media realizas actividad física cuando te pones a hacer ejercicio?

Actividad física

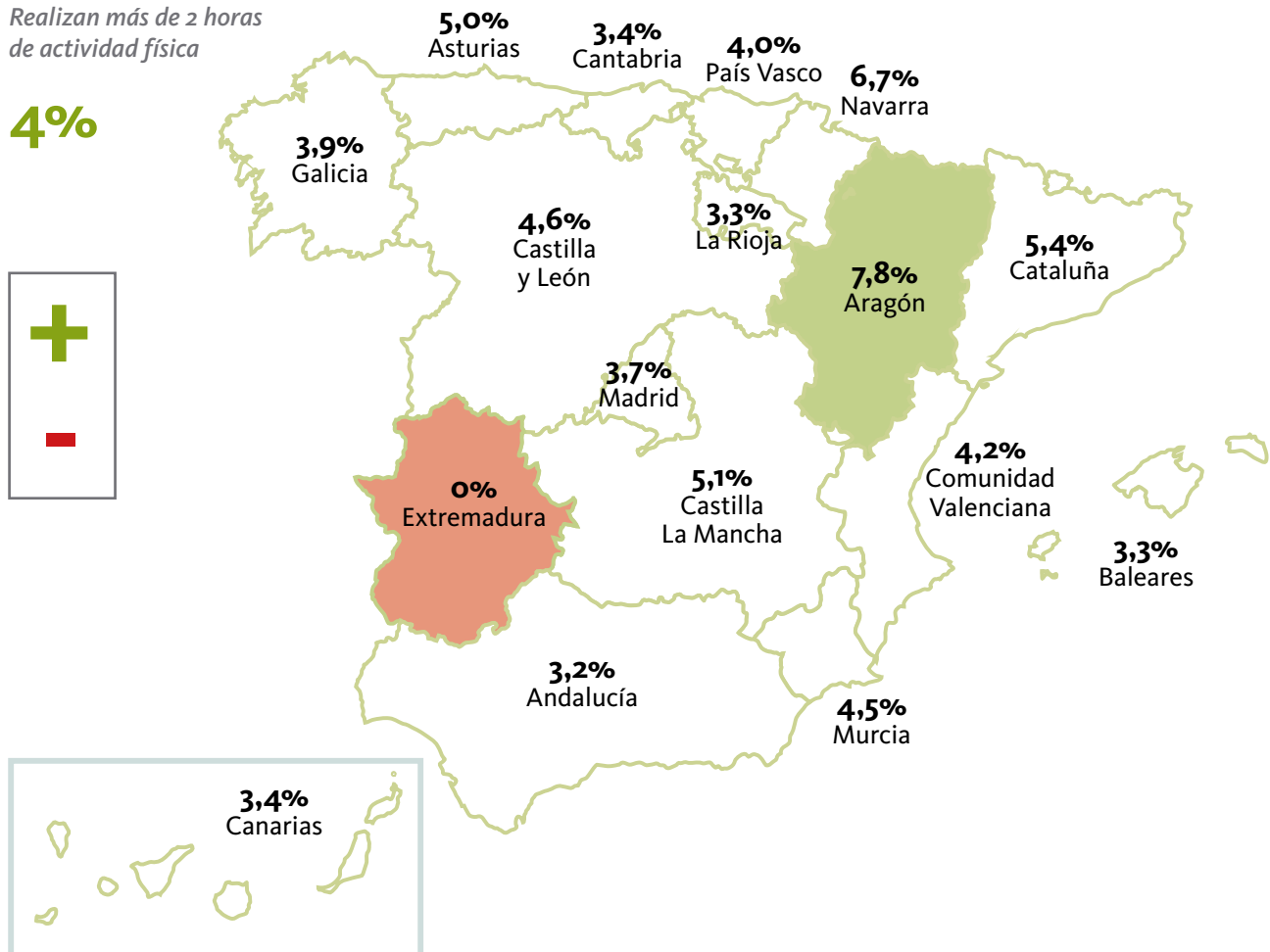
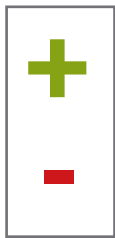
CCAA

Tiempo de actividad física

Proporciones:

Realizan más de 2 horas
de actividad física

4%

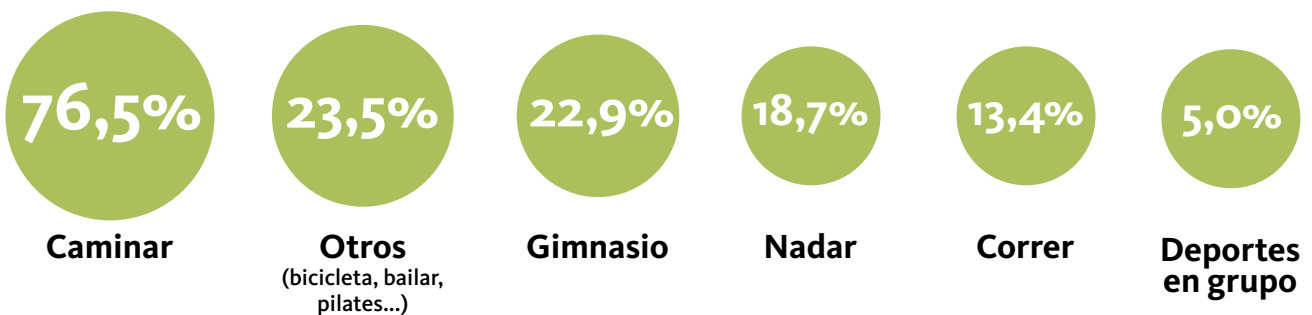


N: 3001
Unidad: %

Actividad física

Caminar es la actividad más realizada por las encuestadas (77%), frente a los deportes en grupo que sólo son elegidos por el 5%.

Tipo de ejercicio



Media de respuesta por persona: 1,6

Nadar y caminar son las actividades más elegidas por mujeres mayores de 35 años.

Edad

Consumo por edad	Caminar	Otros	Gimnasio	Nadar	Correr	Deportes en grupo
18-24	68,7	23,8	26,2	12,3	33,1	13,3
25-34	71,6	22,7	25,3	14,8	17,4	6,2
35-44	71,1	25,4	19,1	21,5	12,0	4,0
45-54	76,8	20,0	20,6	18,4	6,5	2,7
55-64	81,0	21,2	21,8	20,7	4,1	1,7

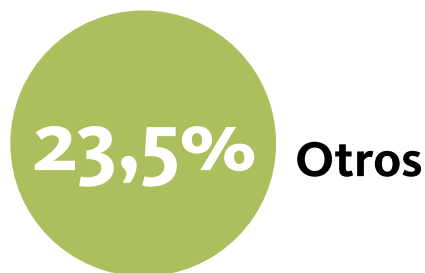
Mientras que las menores de 34 suelen correr, ir al gimnasio o hacer deportes grupales.

N: 3001
Unidad: %

Esta pregunta sólo la respondieron aquellas personas que indicaron realizar alguna actividades física en la pregunta: ¿Practicas algún tipo de actividad física?
¿Qué tipo de ejercicio realizas?

Actividad física

24% incluye los deportes en bicicleta como una actividad que realiza habitualmente.



La mitad de las encuestadas que eligen otros tipos de ejercicios físicos, optan por actividades intensas (bicicleta, bailar y pilates).

49%



N: 3001
Unidad: %

*La mitad de las encuestadas que eligen otros tipos de ejercicios físicos, optan por actividades intensas (bicicleta, bailar y pilates).
¿Qué tipo de ejercicio realizas? Otros, especificar*

Actividad física

CCAA

Tipo de ejercicio más practicado

Proporciones:

Actividades más frecuentes
por CCAA

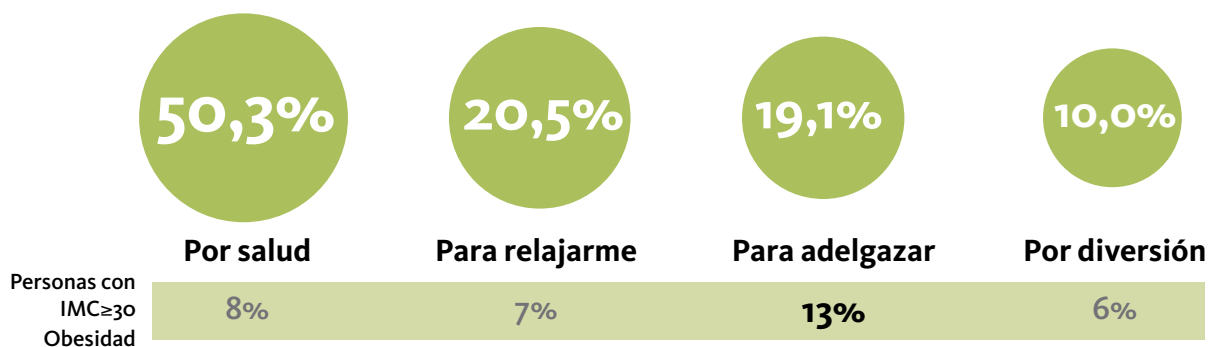


N: 3001
Unidad: %

Actividad física

La salud es la causa que motiva al 50% de las encuestadas para realizar alguna actividad física.

Motivos para hacer ejercicio



Edad

Motivos	Por salud	Para relajarme	Para adelgazar	Por diversión
18-24	32,8	18,4	31,6	13,9
25-34	39,9	20,1	27,5	9,8
35-44	43,4	24,2	18,4	10,6
45-54	58,6	18,7	10,7	9,2
55-64	65,2	15,6	8,5	6,2

La realización de actividad física para adelgazar es más prioritario para las mujeres con obesidad y las jóvenes (18 a 24), mientras la salud lo es para 65% de las mujeres mayores (55 a 64 años).

N: 3001
Unidad: %

Esta pregunta sólo la respondieron aquellas personas que indicaron realizar alguna actividades física en la pregunta: ¿Practicas algún tipo de actividad física?
¿Cuál es el motivo principal por el que haces ejercicio?



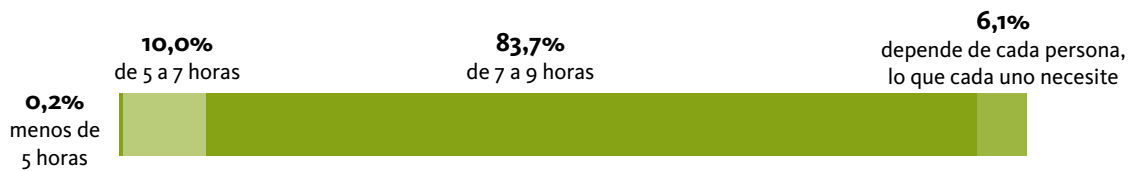
Descanso

› Conocimiento y hábitos de sueño

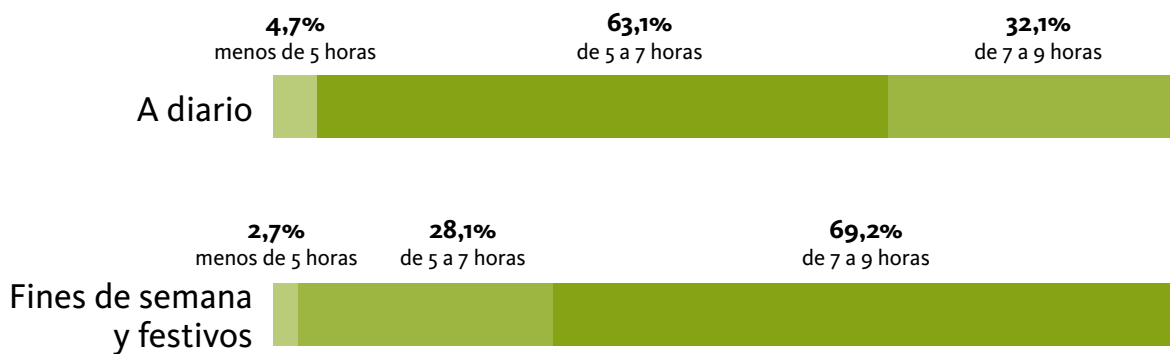
Descanso

Aunque el 84% cree que debemos dormir entre 7 y 9 horas diarias, sólo lo hace el 32% a diario y el 69% en fin de semana y festivos.

Horas que debemos dormir



Horas que dormimos



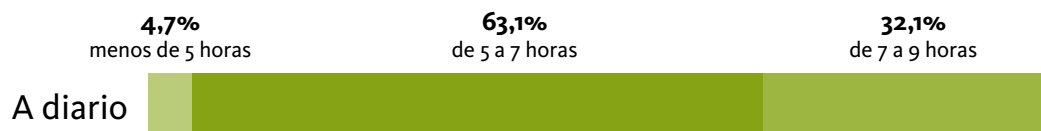
N: 3001
Unidad: %

¿Cuántas horas de media consideras que debemos dormir al día? Te preguntamos por lo que consideras recomendable, no por tus hábitos.
¿Cuántas horas sueles dormir de media al día? A diario. Fin de semana y festivos

Descanso

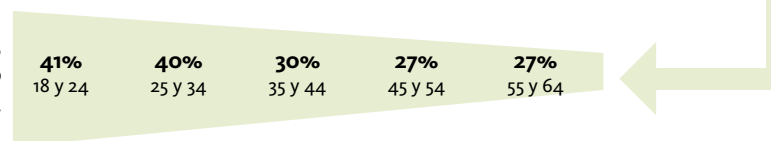
Del 32% que duerme entre 7 y 9 horas al día, la mayoría son jóvenes. Las mujeres con obesidad tienden a dormir menos de 5 horas.

Horas que dormimos



Edad

Las mujeres jóvenes (18 a 34 años), dedican más tiempo al descanso (porción de 7 a 9 horas diarias).



IMC/ HORAS DE SUEÑO A DIARIO	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Menos de 5 horas	2,8	39,4	23,9	16,2
de 5 a 7 horas	3,4	53,1	23,4	8,7
De 7 a 9 horas	5,3	53,8	21,1	8,7

16% de las personas con obesidad duermen menos de 5 horas diarias, mientras el 5% de las encuestadas con bajo peso duermen entre 7 y 9 horas/día.

N: 3001

Unidad: % ¿Cuántas horas sueles dormir de media al día? A diario.

Descanso

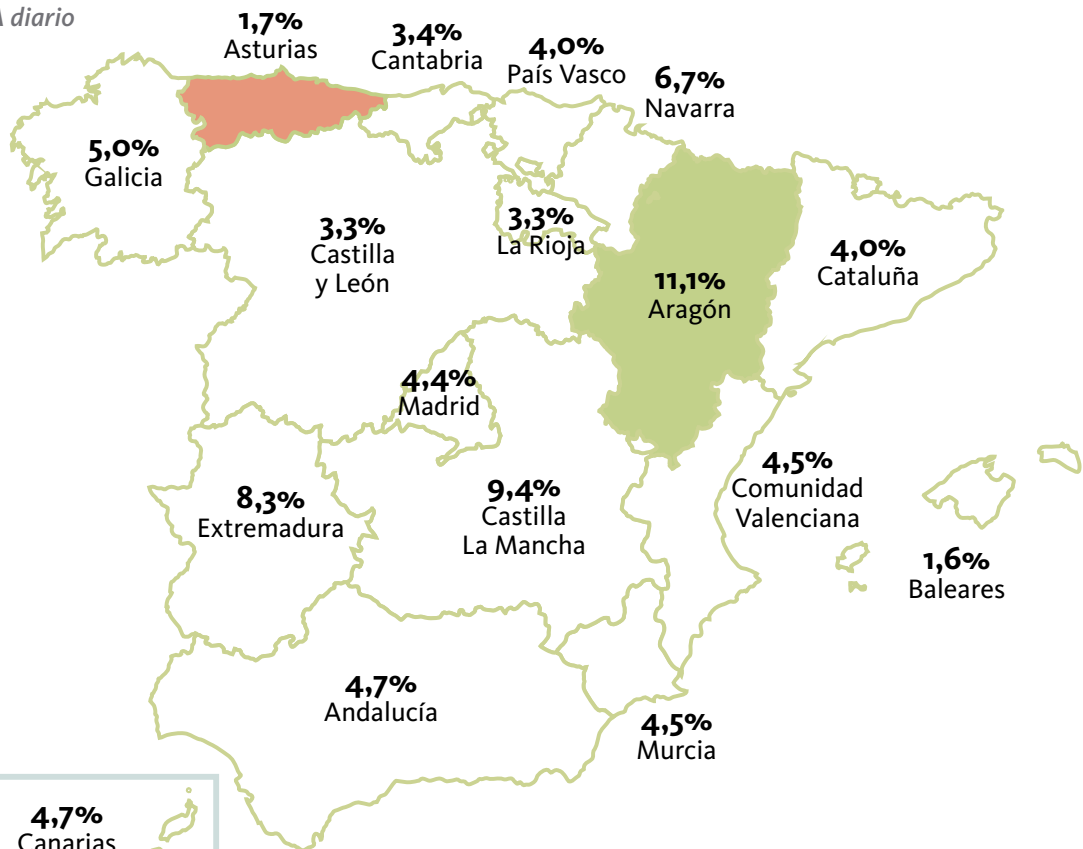
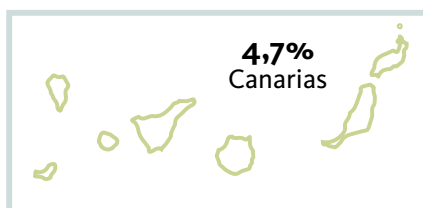
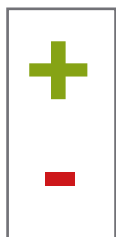
CCAA

Horas que dormimos

Proporciones:

Menos de 5 horas A diario

5%

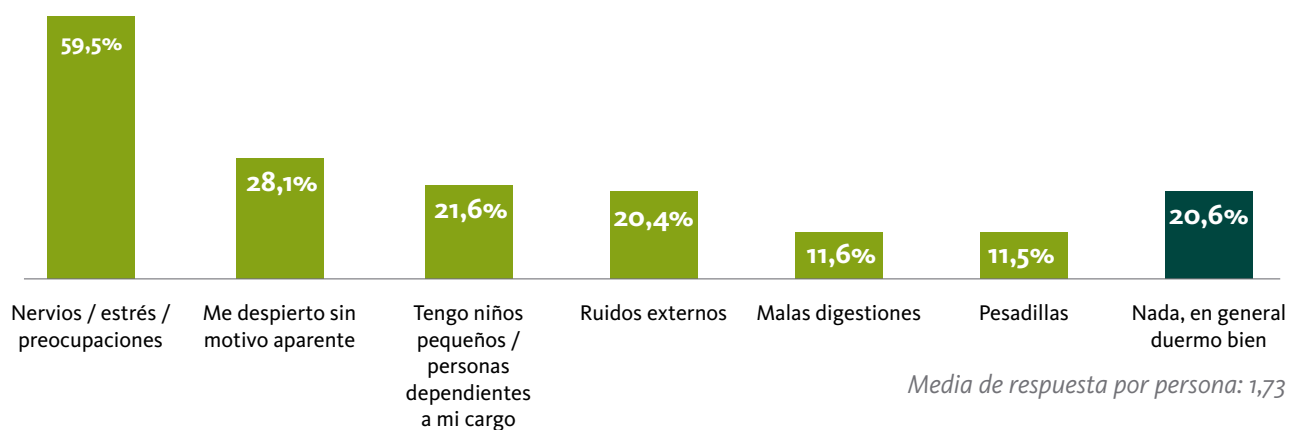


N: 3001
Unidad: %

Descanso

Al 60% de las mujeres les quita el sueño los nervios, el estrés o preocupaciones.

¿Qué te quita el sueño?



Edad

MOTIVOS	Nervios / estrés / preocupaciones	Me despierto sin motivo aparente	Tengo niños pequeños / personas dependientes a mi cargo	Ruidos externos	Malas digestiones	Pesadillas	Nada, en general duermo bien
18 - 24	68,7	26,5	4,5	28,6	25,0	14,8	20,8
25 - 34	56,9	20,0	28,5	22,6	15,1	12,7	19,2
35 - 44	59,3	24,0	44,8	17,8	8,7	11,5	14,2
45 - 54	61,6	32,2	9,9	20,2	8,1	11,1	25,9
55 - 64	54,7	40,6	3,8	16,7	6,6	8,6	24,8

A las jóvenes les afectan el estrés, las pesadillas, los ruidos externos y las malas digestiones.
Las encuestadas mayores se despiertan sin motivo aparente.

N: 3001

Unidad: % ¿Qué te quita el sueño?

Conclusiones

Percepción de Bienestar

- › En cuanto a la percepción de bienestar, **el 74% de las mujeres españolas esperan mejorar su estado de bienestar en los próximos 5 años**, siendo las mujeres de entre 18 y 24 años las que tienen las expectativas más altas de mejorarlo
- › La mujeres consideran **el malestar emocional la razón fundamental a la hora de explicar los bajos niveles de bienestar (56%)**.
- › **Cerca del 80% ha vivido una experiencia o emoción negativa en la última semana**. Este porcentaje tiende a disminuir con la edad, y a aumentar en las mujeres con sobrepeso y obesidad. Las personas con obesidad manifiestan más percepciones negativas sobre su estado físico.

Medicina y prevención

- › En cuanto a las revisiones medicas, la mayoría está de acuerdo en que es **recomendable hacerla anualmente, sólo la mitad lo cumple**.
- › Con respecto a las revisiones ginecológicas, si bien el 80% sabe que es recomendable hacerlas anualmente, **un 56% de las mujeres españolas acuden al ginecólogo una vez al año**.
- › Llama la atención **que un tercio de las mujeres entre 18 y 24 años nunca han visitado al ginecólogo**.

Hábitos saludables

- › **Solo un 29% de las mujeres afirman mantener hábitos saludables**. Aunque, el estudio demuestra que el mantenimiento de los hábitos saludables aumenta con la edad.
- › Al preguntar por los aspectos que más cuidan destaca la higiene, **entre los que se deberían cuidar más está la alimentación y lo que no se cuida nada están el peso y la gestión del estrés**.
- › Como dato positivo a destacar, el estudio muestra que **el 72% de las mujeres encuestadas nunca fuman**. De estas el 82% son menores de 24 años. Son las mujeres de entre 45-54 años las que hacen mayor consumo de tabaco.

Alimentación

- › **A pesar de que el 89% considera saludable hacer 5 comidas al día, lo hace un 48%** y el 4% tiende a picotear durante el día.
- › En general, **las encuestadas conocen la frecuencia con la que se “debería” consumir cada grupo de alimentos**. Pero al indagar por los hábitos “reales”, hay marcadas diferencias en el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.

Conclusiones

Actividad física

- › El 68% reconoce haber comenzado una actividad física que no ha continuado. Cuanto más jóvenes son las encuestadas, es menor el grado de continuidad de la actividad física.
- › El estudio demuestra que la salud es la causa que motiva al 50% de las encuestadas a realizar alguna actividad física, sobre todo a las mujeres mayores de 54 años. Adelgazar es prioritario para las mujeres con obesidad y las jóvenes (18 a 24 años).

Descanso

- › Predomina el número de mujeres que duermen entre 5 y 7 horas. Cabe destacar que las horas de descanso disminuyen con la edad.
- › Las mujeres con obesidad tienden a dormir menos de 5 horas.
- › La mayoría de las mujeres coinciden en que los principales factores que les quita el sueño son el estrés y los nervios. Son jóvenes menores de 24 años, las que puntúan más este factor.

Perfil de la mujer española y su estado de bienestar

Nuestras encuestadas:

Tienen una edad media de 40,5 AÑOS
El 57% tiene hijos, la mayoría mayores de 10 años

El 35% no tiene una buena percepción de su estado de bienestar, la mayoría por malestar emocional

Tienen un IMC Normal, aunque un 32% sufre sobrepeso u obesidad

Les reporta un gran bienestar las actividades de voluntariado social, la lectura y la música

El 64% dice cuidarse, aunque no como rutina

Un 74% espera encontrarse mejor en cinco años

El malestar emocional es mayor en las más jóvenes

Más del 70% se declara no fumadora. Consumen alcohol ocasionalmente el 64%

Más del 60% reconoce haber iniciado alguna actividad física y haberla abandonado. Caminar es la actividad más realizada. La mitad lo hace por motivos de salud y un 20% para adelgazar

A medida que aumenta la edad, las mujeres consumen menos dulces, embutidos, comida rápida y aperitivos y más lácteos, frutas, verduras y cereales

Aunque la mayoría sabe que debe revisarse anualmente, sólo la mitad visita al médico y al ginecólogo al menos una vez al año

