

ENCUESTA VIDA ACTIVA	FICHA TÉCNICA	GEO-DEMOGRAFÍA	ACTIVIDADES FÍSICAS	SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENA..
-------------------------	---------------	----------------	---------------------	----------------------------------	--	--	------------------------	---

ESTUDIO VIDA ACTIVA

ENCUESTA TOTAL PAÍS



NOVIEMBRE 2023

ENCUESTA VIDA ACTIVA	FICHA TÉCNICA	GEO-DEMOGRAFÍA	ACTIVIDADES FÍSICAS	SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENA..
----------------------	---------------	----------------	---------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---------------------------------------

INSTITUCIONAL

Autoridades

Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires

Decano

Lic. Jorge A. Biglieri

Director del Observatorio de Psicología Social Aplicada (OPSA)

Dr. Gustavo E. González

Responsable científico del estudio

Dr. Gustavo E. González

Colaboradores por parte del Comité Olímpico Argentino:

Lic. Mario Moccia (responsable institucional)

Dr. Carlos Alberto Marino

Dr. Raúl Supital

Dr. Luis Erdosiaín

Mg. Florencia Marino

Responsable de medios:

Pablo Fernández

Tipo de investigación: Cuantitativa.

Modalidad: Encuestas On-Line GEOLOCALIZADAS.

Contactabilidad: La invitación a completar la encuesta se realiza a través de redes sociales, según parámetros de geolocalización.

Universo: Población general, mayores de 18 años.

Tamaño de la muestra: 4.210 casos. Error muestral $\pm 1,51\%$; nivel de confianza 95%.

Cobertura geográfica: Total país.

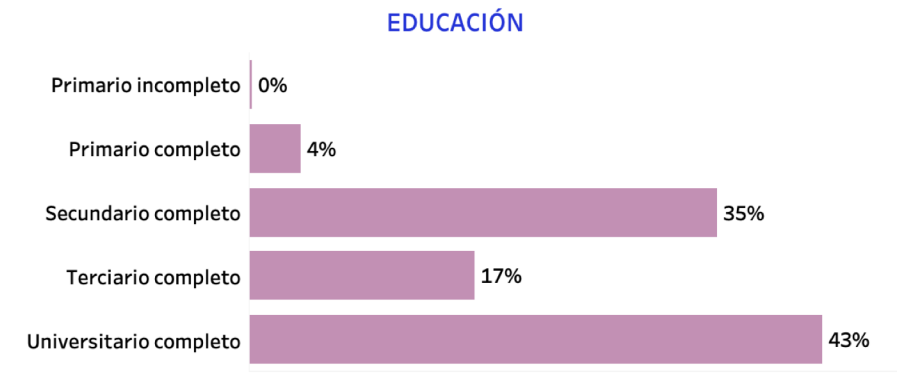
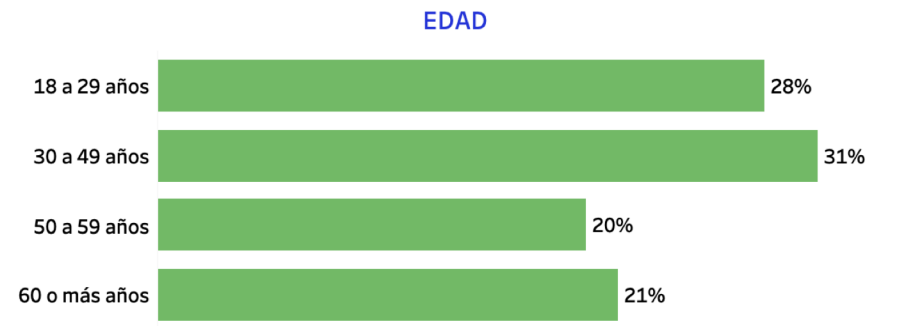
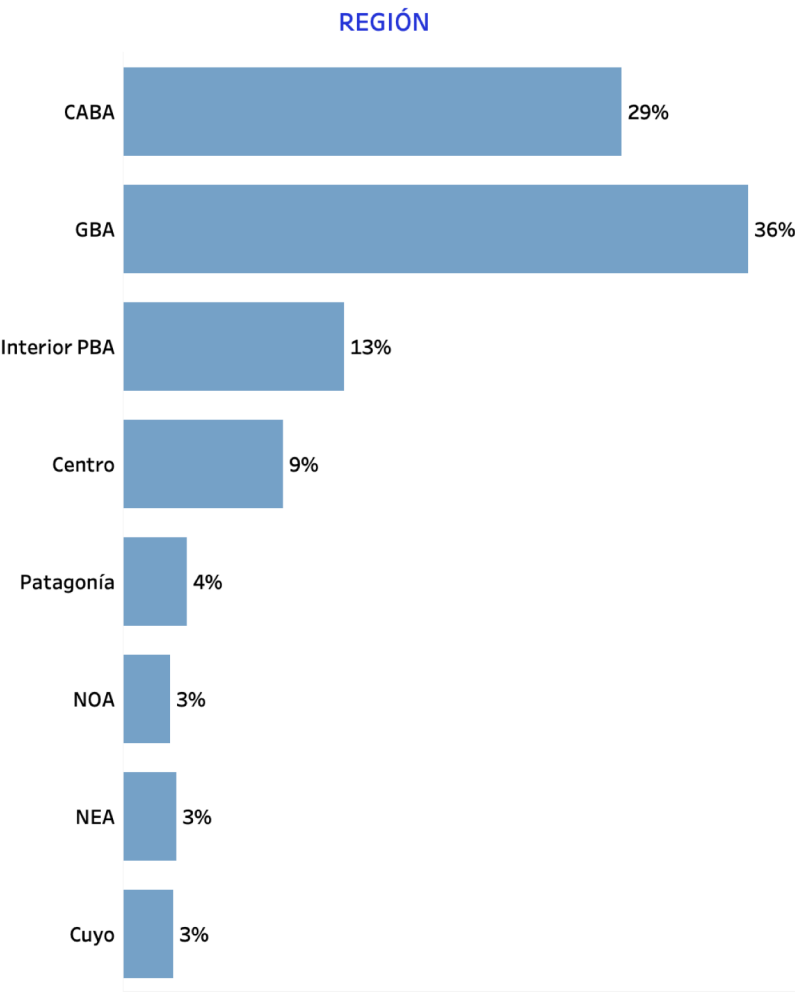
Diseño muestral: Muestra probabilística al azar simple, ajustada a parámetros poblacionales de género y edad. La aleatorización se realiza a través de los algoritmos de distribución de publicaciones de las redes sociales, .

Fecha de campo: 6 al 8 de noviembre de 2023.

VARIABLES GEO-DEMOGRÁFICAS

Muestra caída libre

TAMAÑO DE LA MUESTRA:
4.210 CASOS

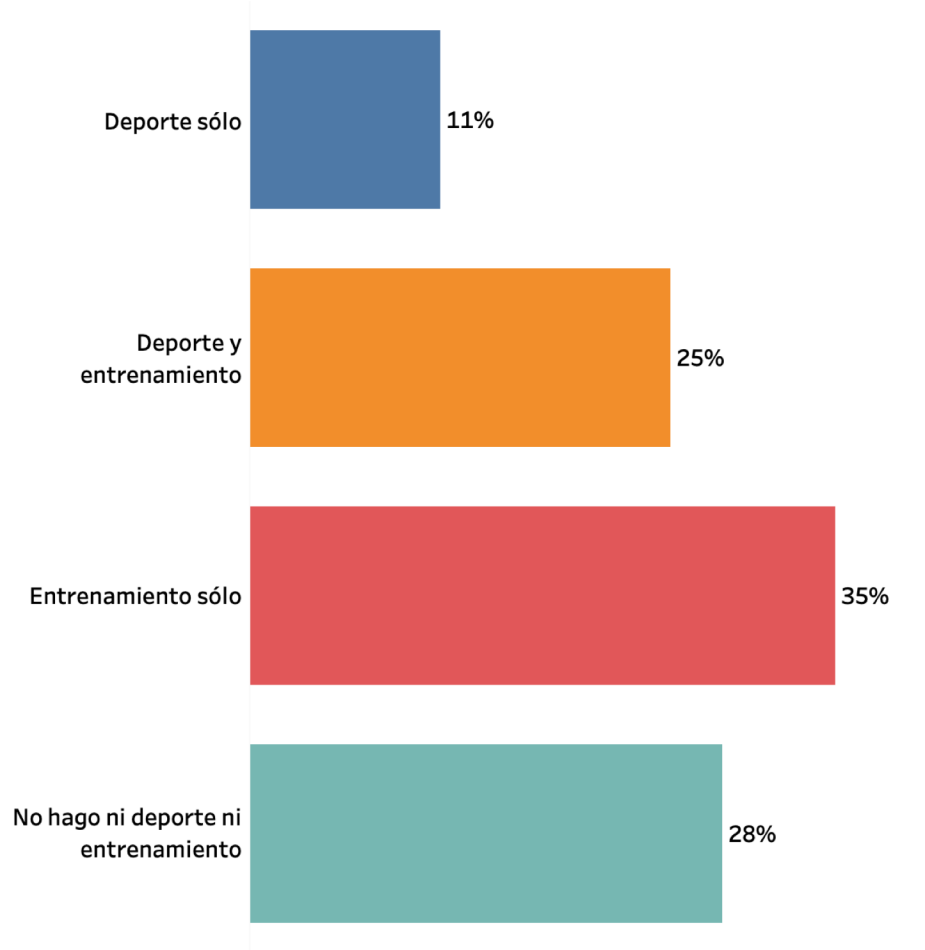


ACTIVIDADES QUE REALIZA

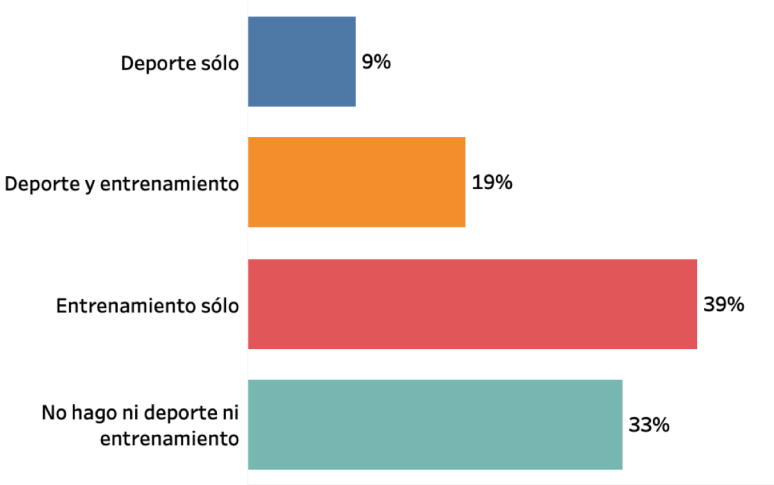
Educación
Todo

Regiones
Todo

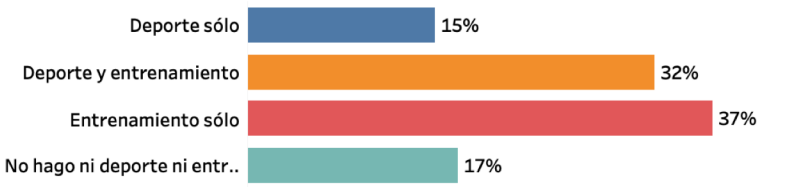
¿Qué tipo de actividad física hacés? TOTAL



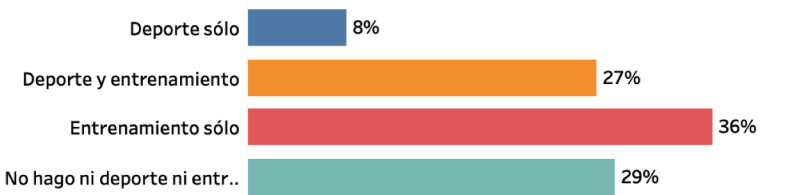
¿Qué tipo de actividad física hacés? MUJERES



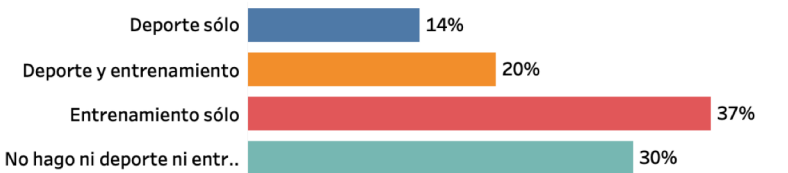
¿Qué tipo de actividad física hacés? 18-29 AÑOS



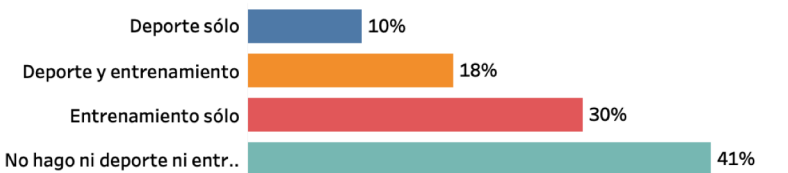
¿Qué tipo de actividad física hacés? 30-49 AÑOS



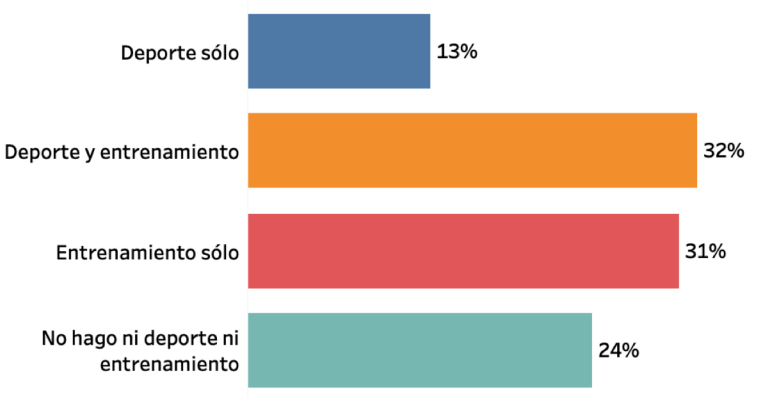
¿Qué tipo de actividad física hacés? 50-59 AÑOS



¿Qué tipo de actividad física hacés? 60+



¿Qué tipo de actividad física hacés? HOMBRES



ENCUESTA VIDA ACTIVA	FICHA TÉCNICA	GEO-DEMOGRAFÍA	ACTIVIDADES FÍSICAS	SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO
-------------------------	---------------	----------------	---------------------	----------------------------------	--	--	------------------------	---

SEGMENTO 1

1. PRACTICAN DEPORTES SIN ENTRENAMIENTO

2. PRACTICAN DEPORTES Y REALIZAN ENTRENAMIENTO

DEPORTES QUE PRACTICA

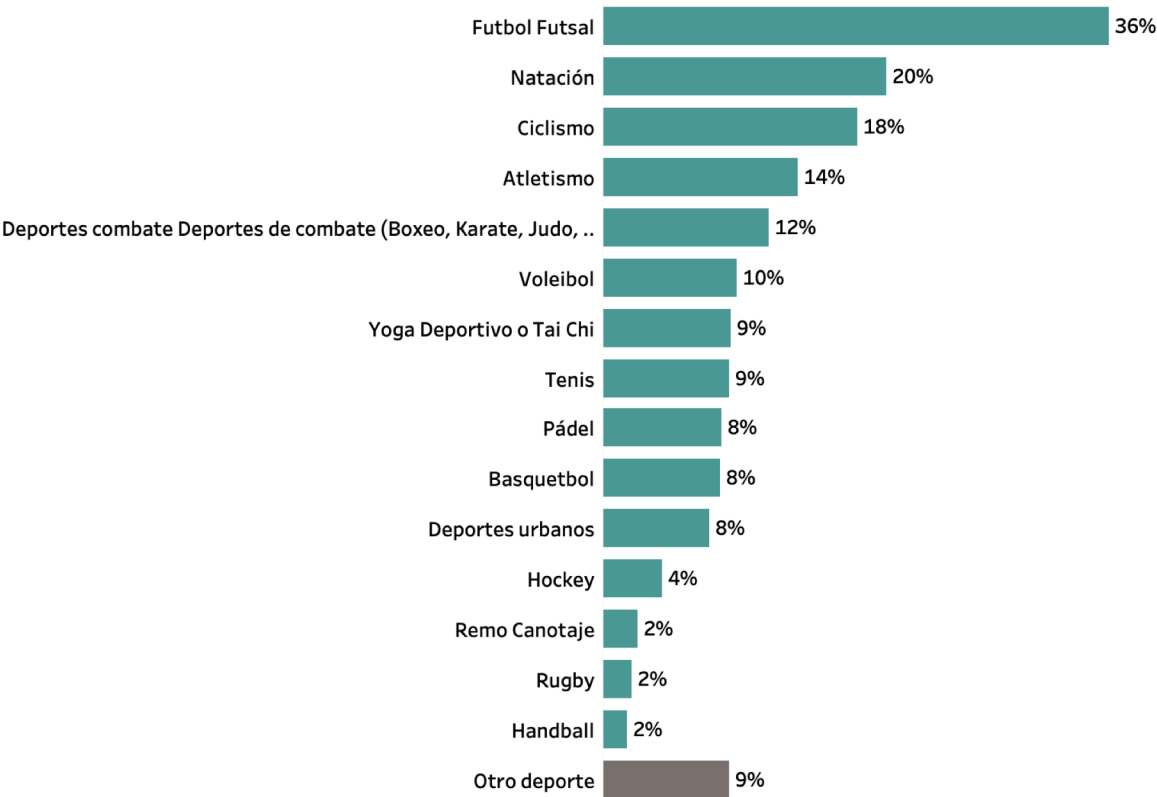
Género
Todo

Edad
Todo

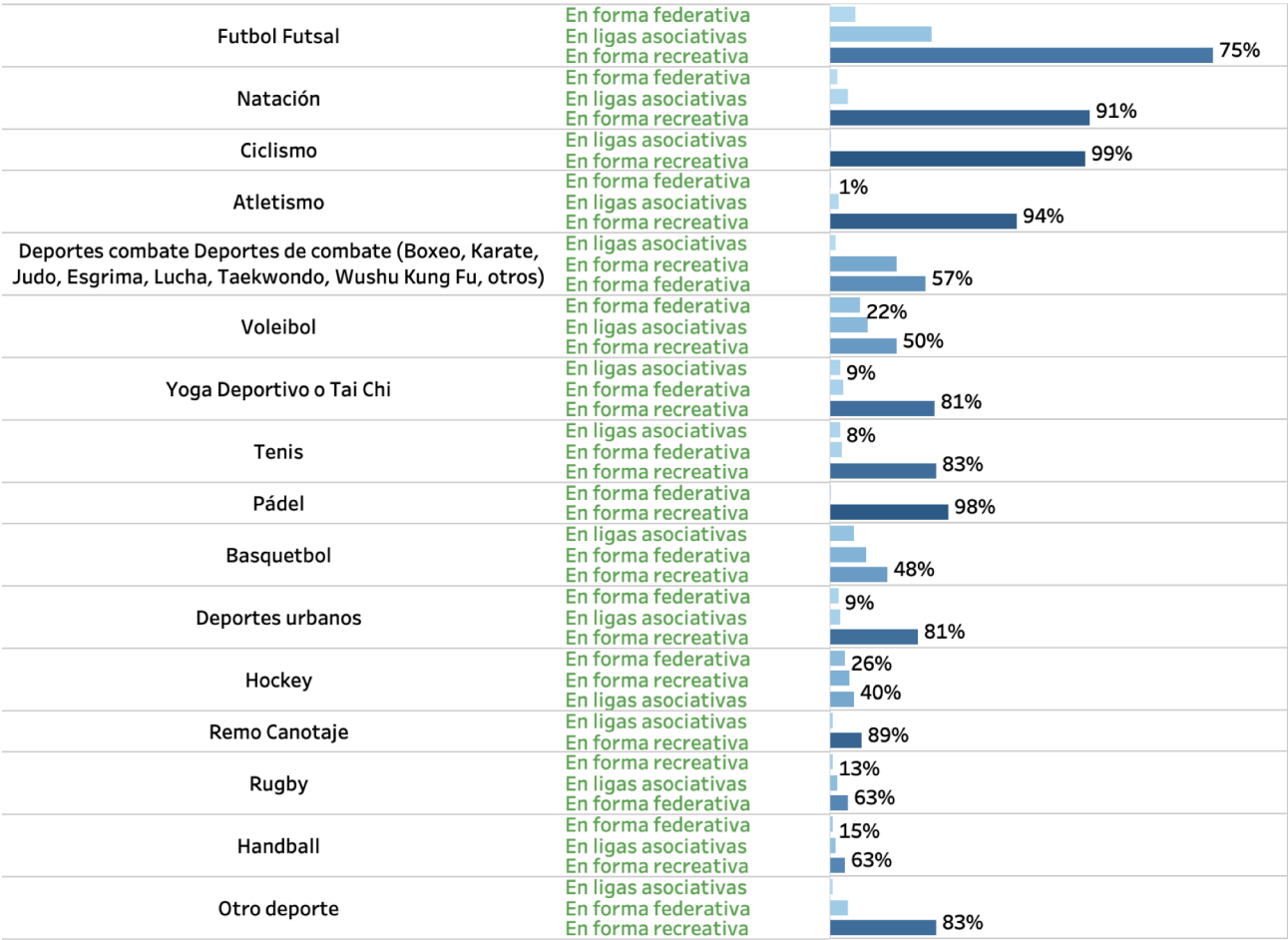
Educación
Todo

De la siguiente lista, seleccioná el o los deportes que practicás. Podes seleccionar más de una opción. Además, señala para cada deporte que practicás si lo realizás en el ámbito de una federación nacional, ligas asociativas (locales, intercountries, clubes barriales, etc), o sólo lo practicás de manera recreativa.

RESPUESTAS MÚLTIPLES



¿En qué modalidad lo practica?



GEO-DEMOGRAFÍA	ACTIVIDADES FÍSICAS	SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN
----------------	---------------------	----------------------------------	--	--	------------------------	--	---------------------	-------------------------------------

1. FRECUENCIA
2. HORAS POR SEMANA
3. TIEMPO DE PRÁCTICA

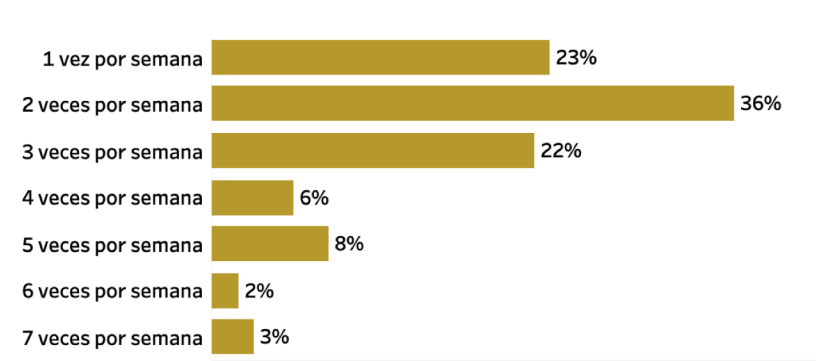
Género
Todo

Edad
Todo

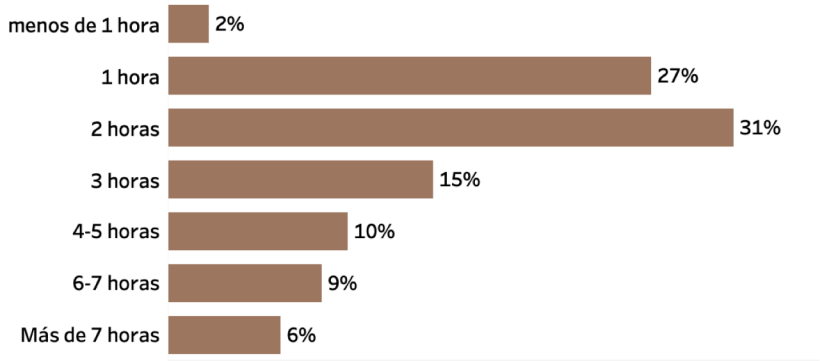
Educación
Todo

PRACTICAN DEPORTE SÓLO, SIN ENTRENAMIENTO

¿Cuántas días por semana practicás ese deporte?



¿Cuántos horas total por semana jugás y/o competís en ese deporte?

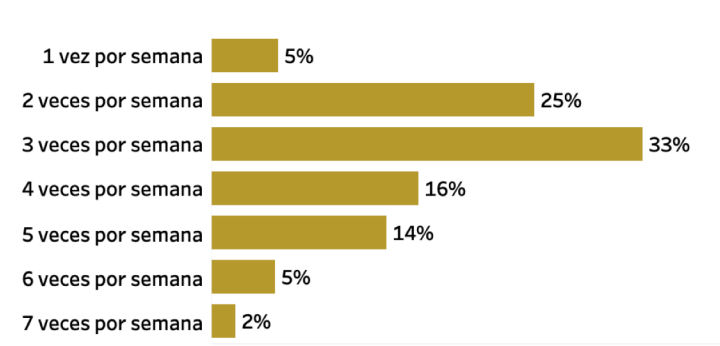


¿Cuánto tiempo hace que practicás deportes?

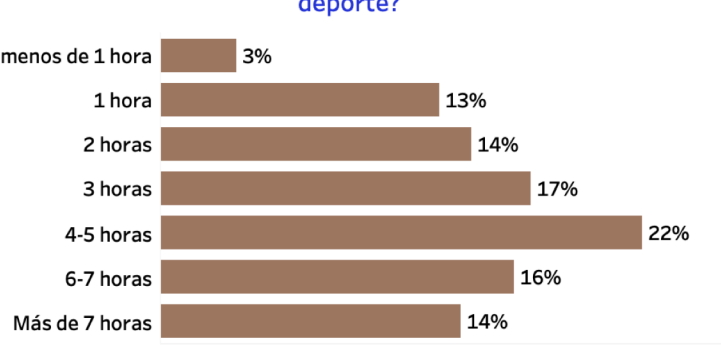


PRACTICAN DEPORTE Y ENTRENAMIENTO

¿Cuántas días por semana practicás ese deporte?



¿Cuántos horas total por semana jugás y/o competís en ese deporte?



¿Cuánto tiempo hace que practicás deportes?



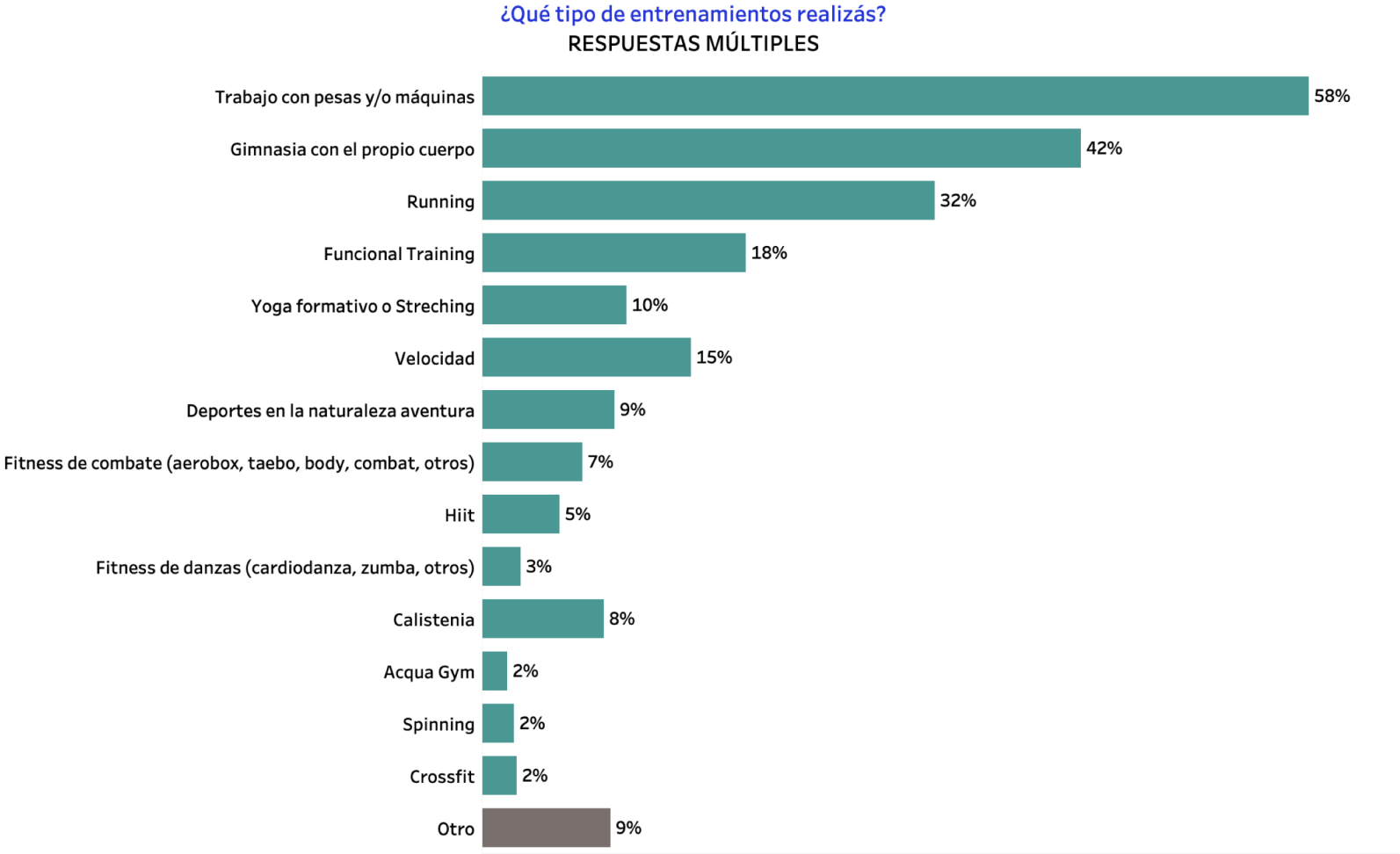
ACTIVIDADES FÍSICAS	SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES
---------------------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---	---------------------	----------------------------------	--

TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE REALIZAN LOS QUE PRACTICAN DEPORTES

Género
Todo

Edad
Todo

Educación
Todo



SEGMENTO 1: PRACTICA DEPORTES	DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA
----------------------------------	--	--	------------------------	--	---------------------	-------------------------------------	---	-----------------------------

1. FRECUENCIA

2. INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Género

Todo

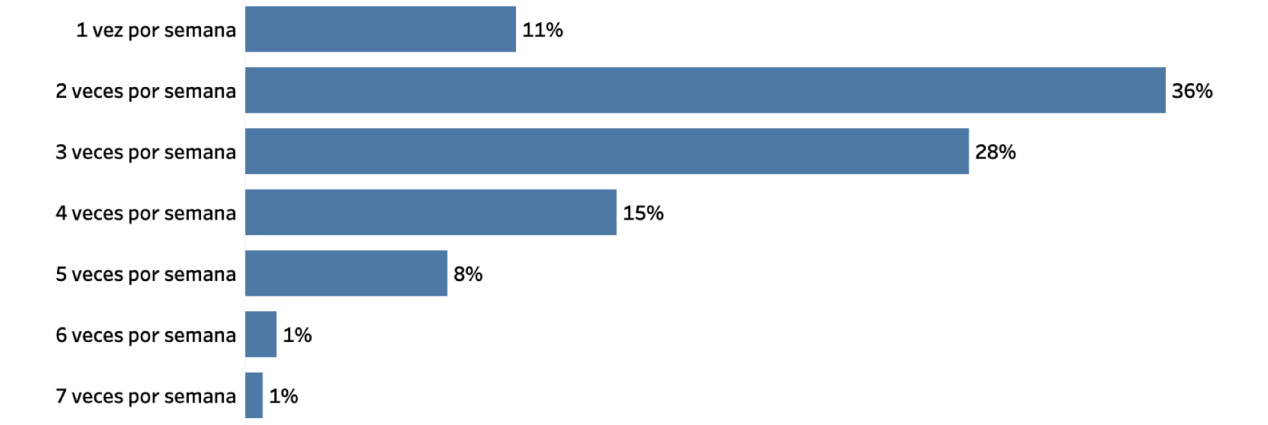
Edad

Todo

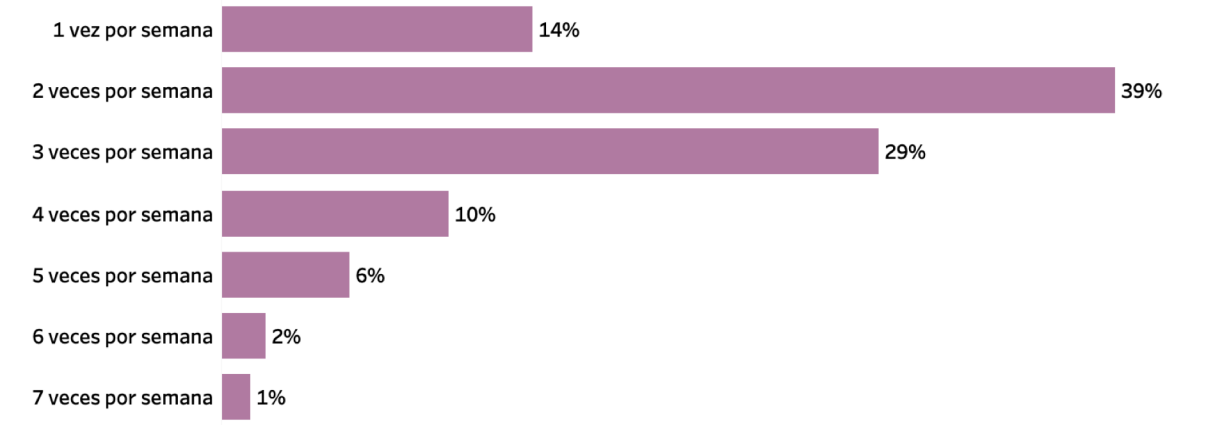
Educación

Todo

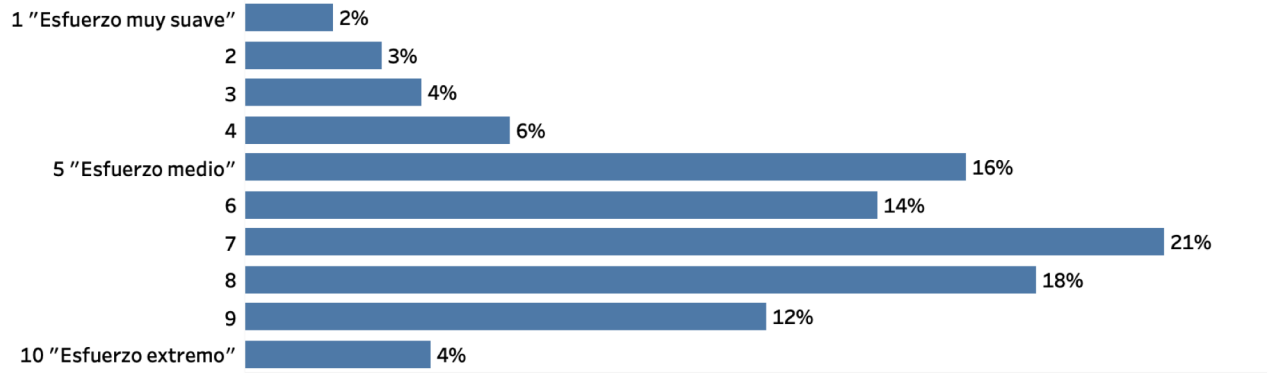
¿Cuántas días por semana realizás entrenamiento de fuerza (musculación)?



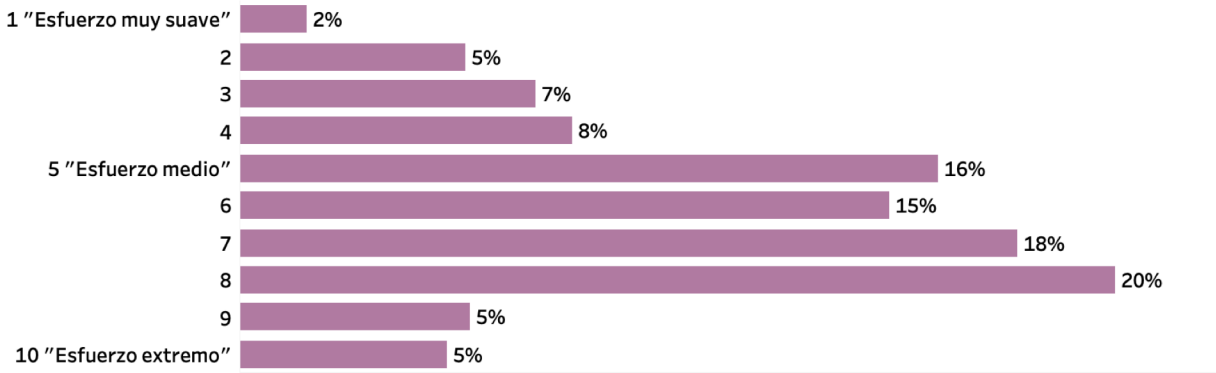
¿Cuántas días por semana realizás entrenamiento de resistencia (aeróbica/anaeróbica)?



En una escala del 1 al 10, en la que 1 es "esfuerzo muy suave" y 10 es "esfuerzo extremo", ¿Con qué nivel de intensidad hacés entrenamiento de fuerza?



En una escala del 1 al 10, en la que 1 es "esfuerzo muy suave" y 10 es "esfuerzo extremo", ¿Con qué nivel de intensidad hacés de resistencia?



DEPORTES QUE PRACTICA Y MODALIDADES	FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN
-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---	---------------------	----------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------------

LUGARES EN LOS QUE PRACTICAN SUS ACTIVIDADES

Género

Todo

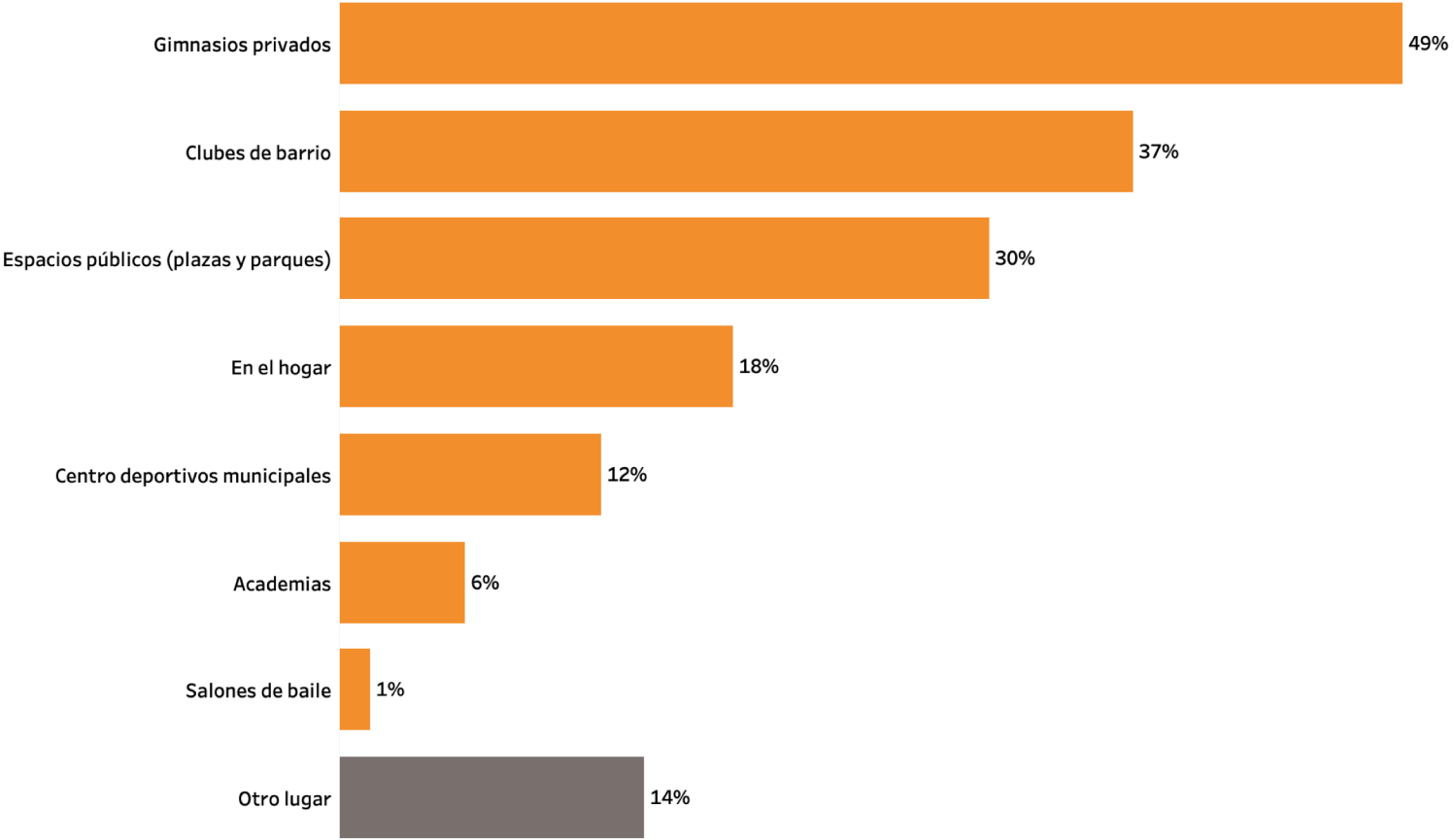
Edad

Todo

Educación

Todo

¿Dónde realizás las actividades?
RESPUESTAS MÚLTIPLES



FRECUENCIA, HORAS, TIEMPO DE PRACTICA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO
---------------------------------------	------------------------	---	---------------------	----------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------------	---

1. CHEQUEOS MÉDICOS

2. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Género

Todo

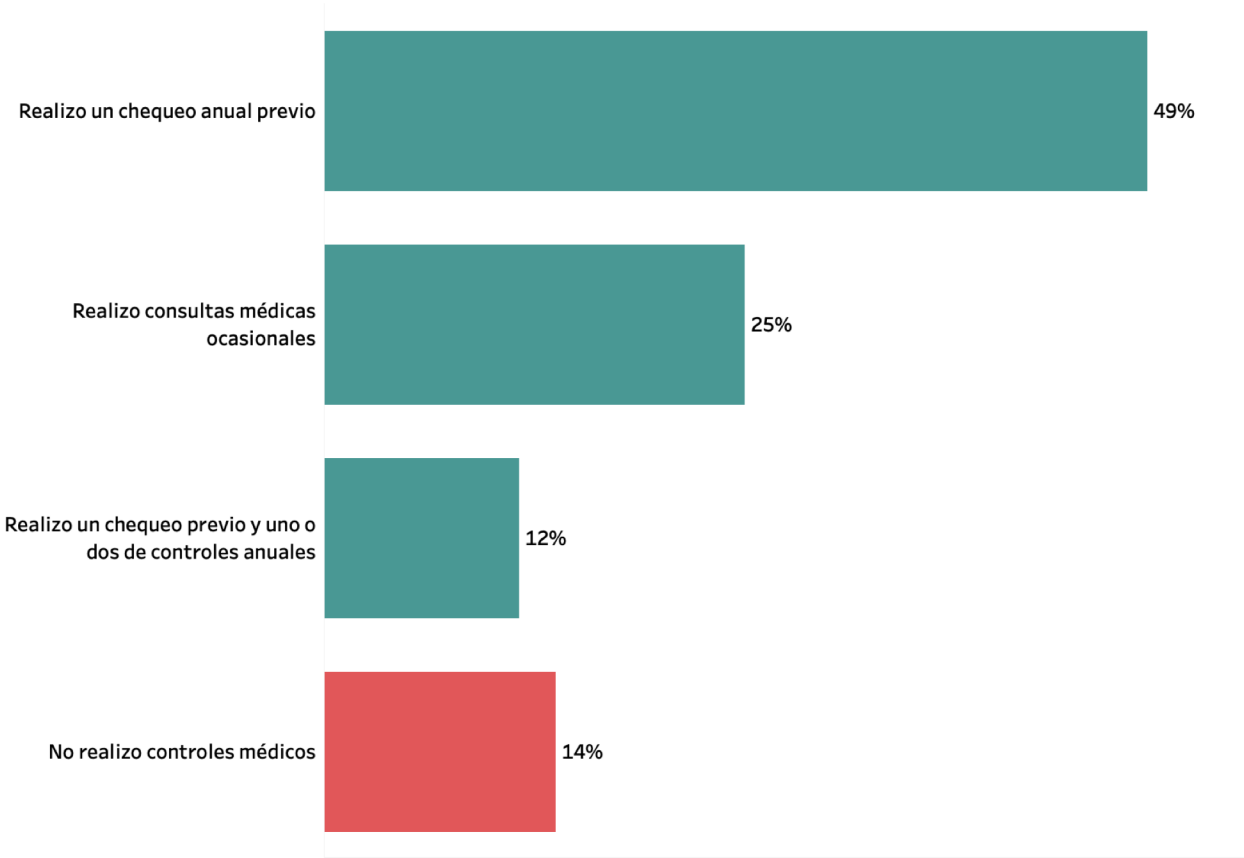
Edad

Todo

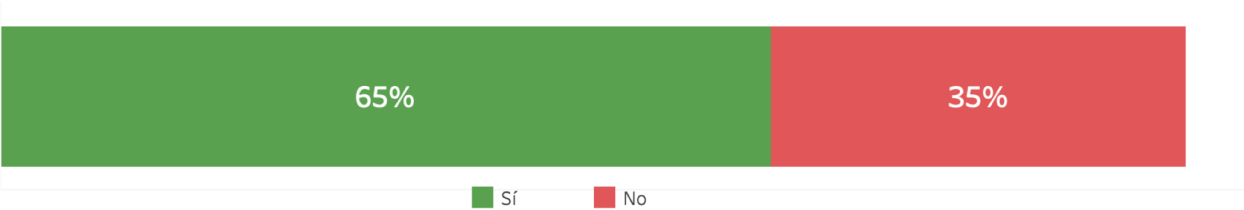
Educación

Todo

¿Realizás chequeos médicos de aptitud física para realizar tu deporte y/o tus entrenamientos?



¿El deporte y/o el entrenamiento que realizás, lo hacés bajo la planificación y supervisión de un entrenador profesional?



TIPO DE ENTRENAMIENTOS	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN
------------------------	---	---------------------	----------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------

1. MOTIVOS POR LOS QUE NO HACE DEPORTES

2. PREDISPOSICIÓN PARA COMENZAR A PRACTICARLO

Género

Todo

Edad

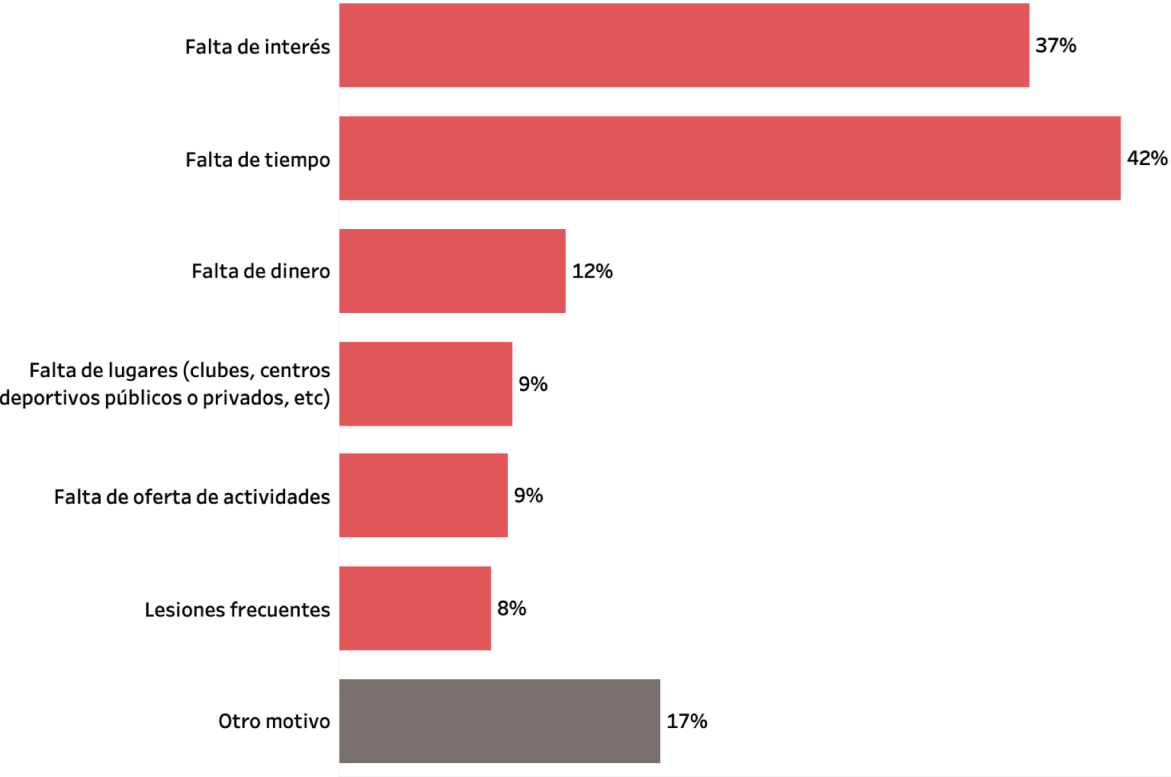
Todo

Educación

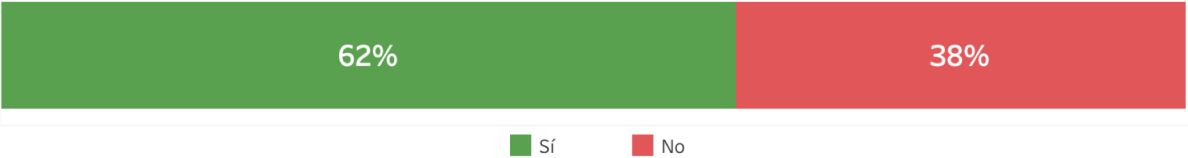
Todo

¿Cuál es la razón principal por la que NO practicás ningún deporte y hacés sólo entrenamiento?

RESPUESTAS MÚLTIPLES



¿Te gustaría comenzar a practicar algún deporte en el futuro?



FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN
---	---------------------	----------------------------------	--	-----------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------

SEGMENTO 2

SOLO REALIZAN ENTRENAMIENTO

LUGARES DE PRACTICA	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	BLOQUE: VIDA COTIDIANA
---------------------	----------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	------------------------

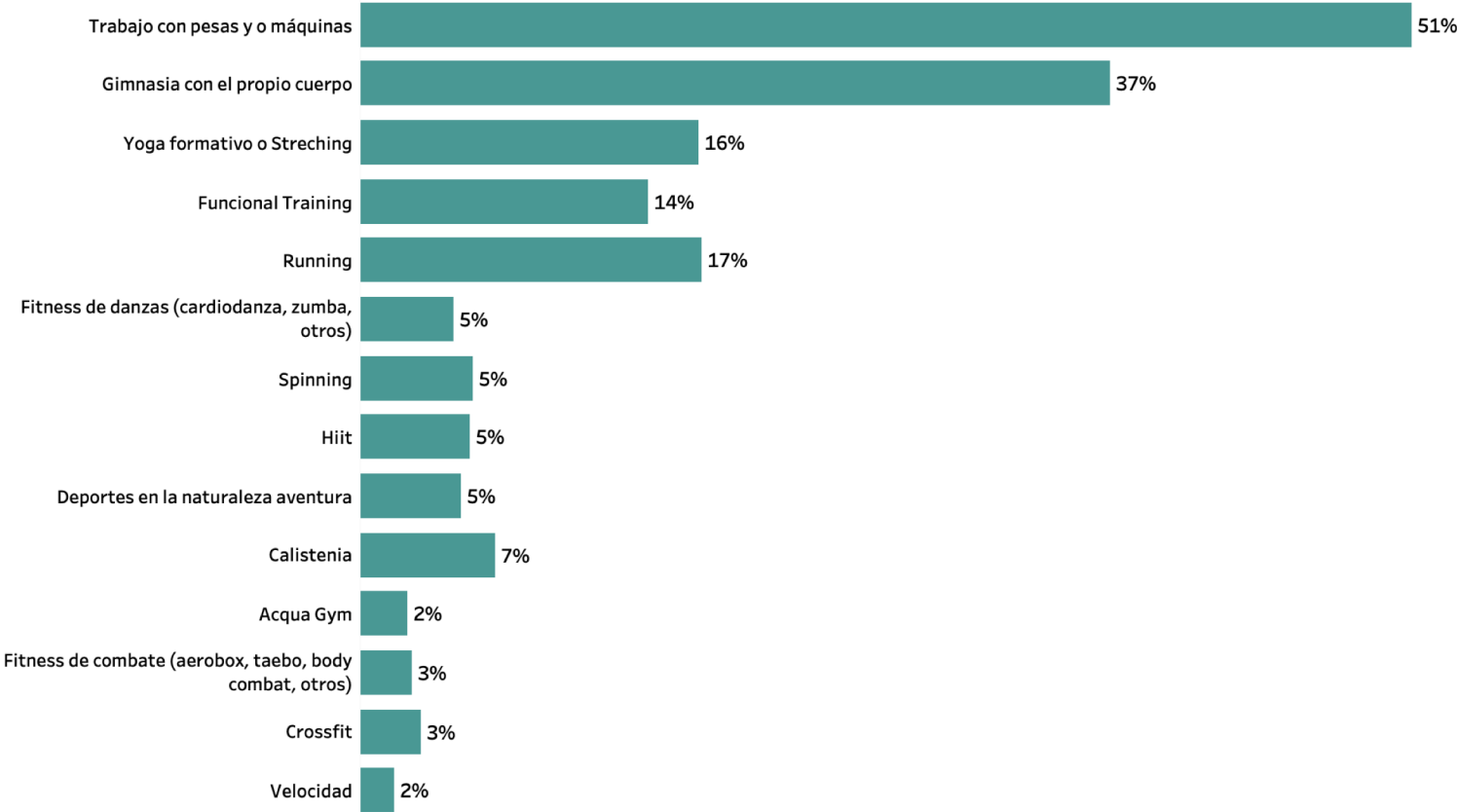
ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN LOS QUE NO PRACTICAN DEPORTES

Género
Todo

Edad
Todo

Educación
Todo

¿Qué tipo de entrenamientos realizás?
RESPUESTAS MÚLTIPLES



CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTES	SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA
----------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	------------------------	----------------------------------

SEGMENTO DE LOS QUE SÓLO REALIZAN ENTRENAMIENTO

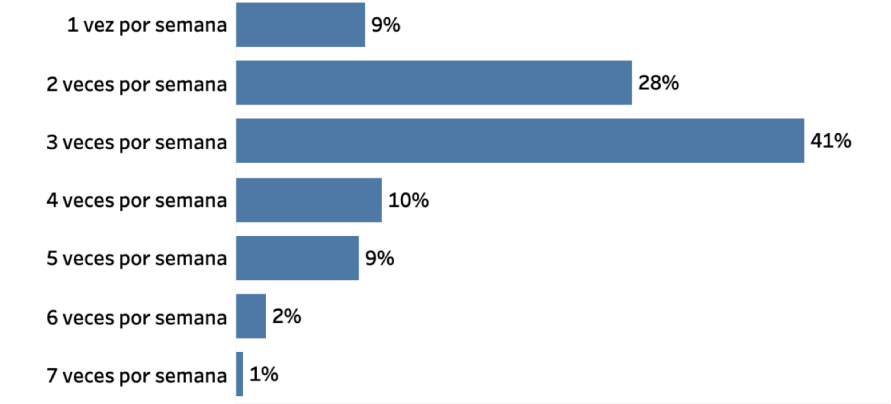
- 1. FRECUENCIA
- 2. HORAS POR SEMANA
- 3. TIEMPO DE PRÁCTICA

Género
Todo

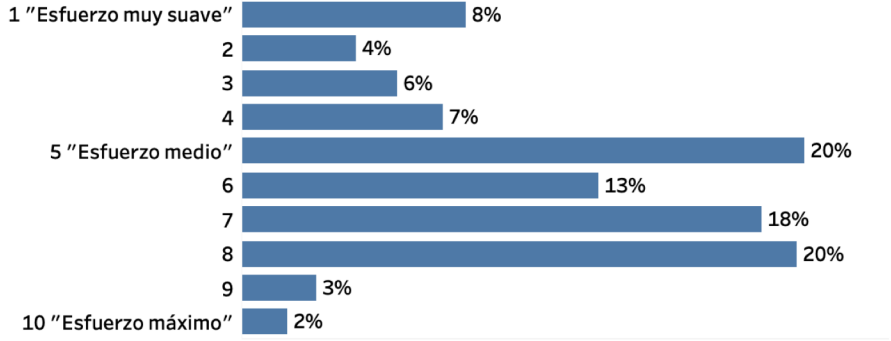
Edad
Todo

Educación
Todo

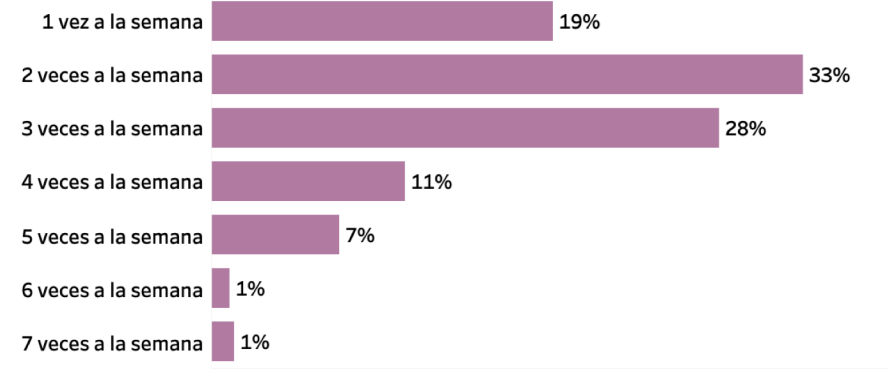
¿Cuántas días por semana realizás entrenamiento de fuerza (musculación)?



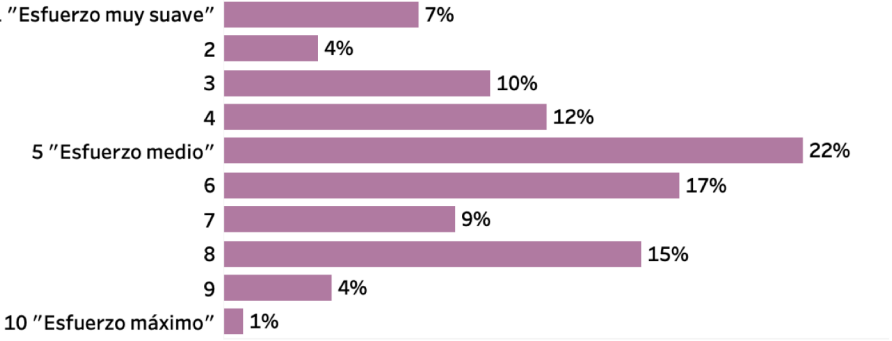
En una escala del 1 al 10, en la que 1 es "esfuerzo muy suave" y 10 es "esfuerzo extremo", ¿Con qué nivel de intensidad hacés entrenamiento de fuerza?



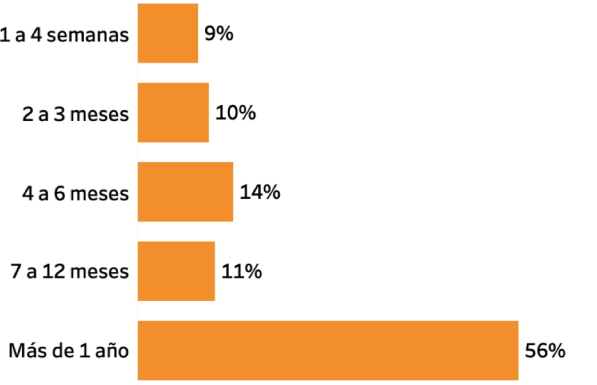
¿Cuántas días por semana realizás entrenamiento de resistencia (aeróbica/anaeróbica)?



En una escala del 1 al 10, en la que 1 es "esfuerzo muy suave" y 10 es "esfuerzo extremo", ¿Con qué nivel de intensidad hacés entrenamiento de resistencia?



¿Cuánto tiempo hace que realizás entrenamiento?



SEGMENTO 2: SOLO ENTRENA	TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD
-----------------------------	--	--	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	--	---

1. CHEQUEOS MÉDICOS

2. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Género

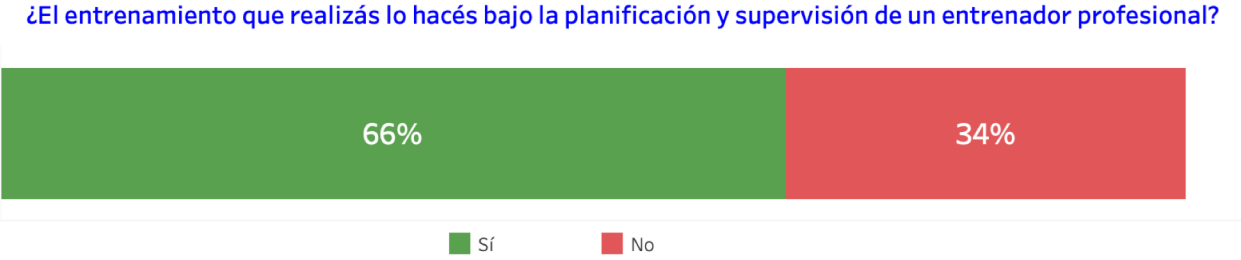
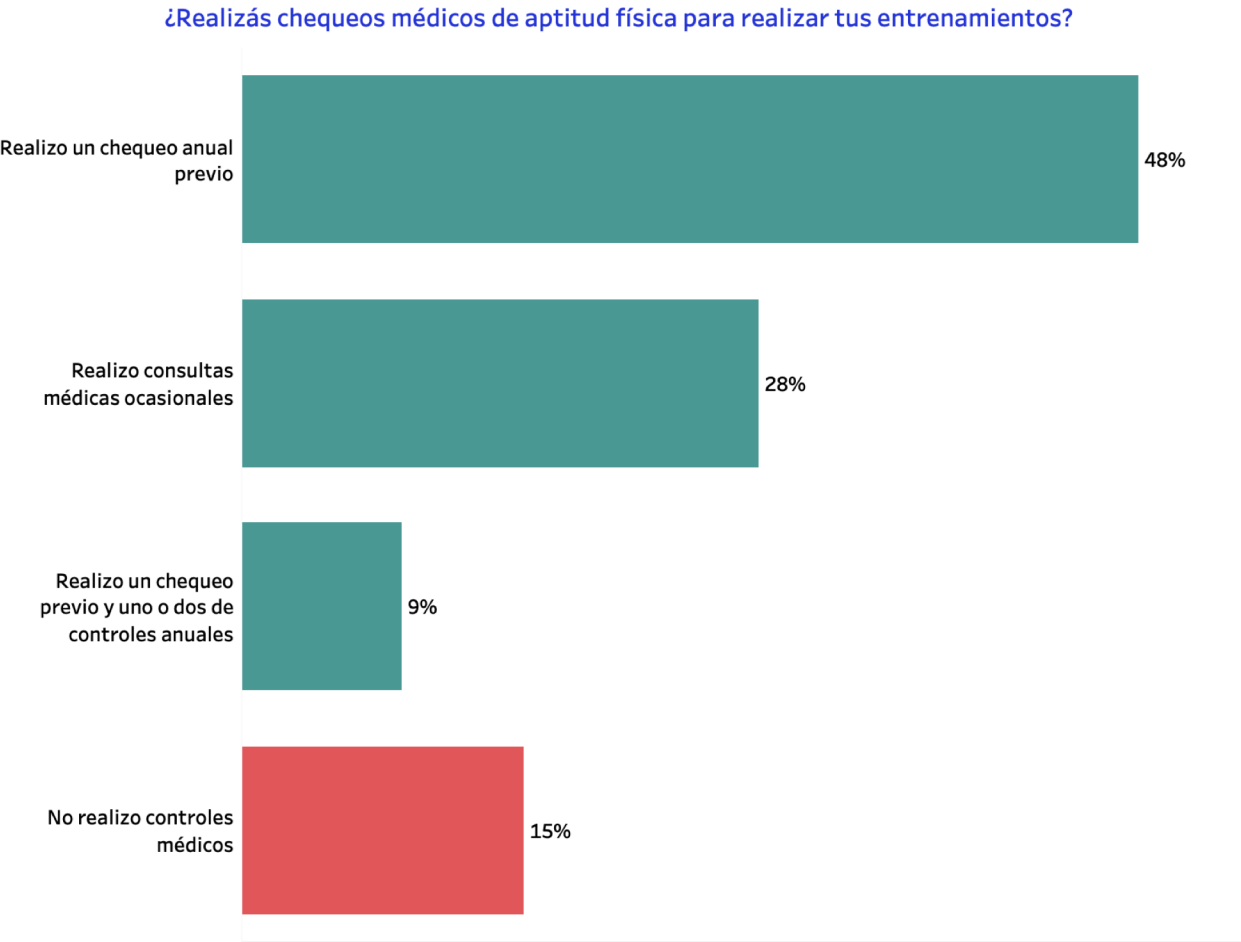
Todo

Edad

Todo

Educación

Todo



TIPO DE ENTRENAMIENTOS QUE REALIZAN	FRECUENCIA E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	LUGARES EN LOS QUE SE ENTRENAN	CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD	ACTITUDES RESPECTO DEL DEPORTE Y LA SALUD
-------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	---	---	---

BLOQUE
VIDA COTIDIANA
MOVIMIENTOS Y SEDENTARISMO

MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA

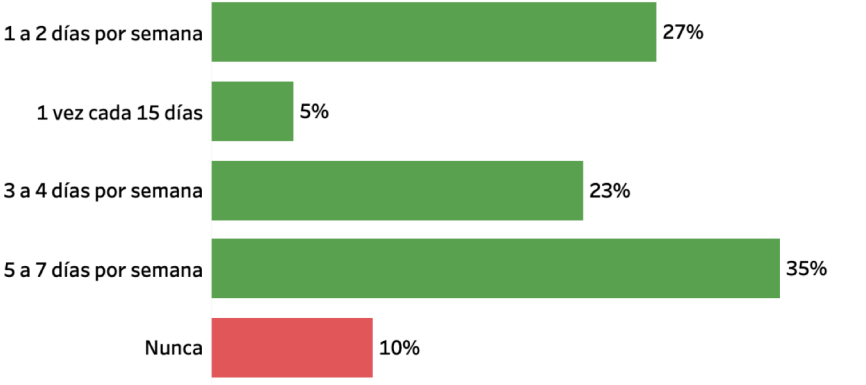
Género
Todo

Edad
Todo

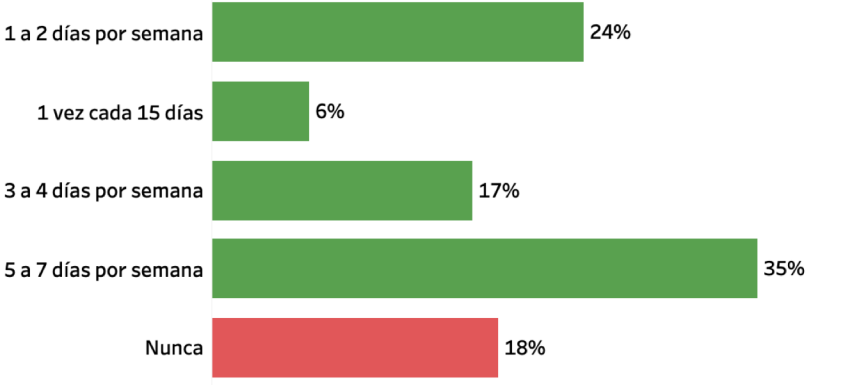
Educación
Todo

¿En tu vida cotidiana, qué tipo de movimientos incorporas?

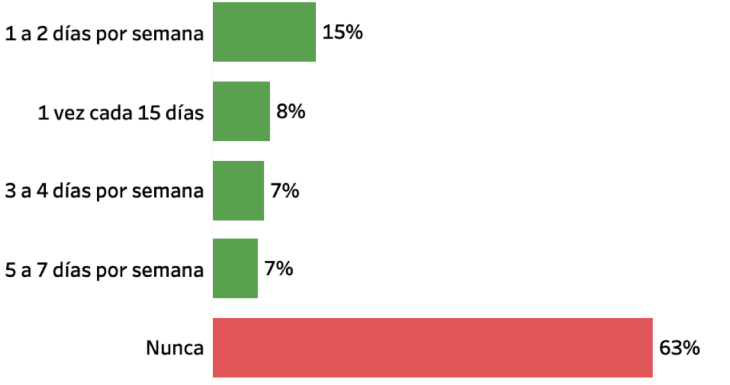
CAMINAR



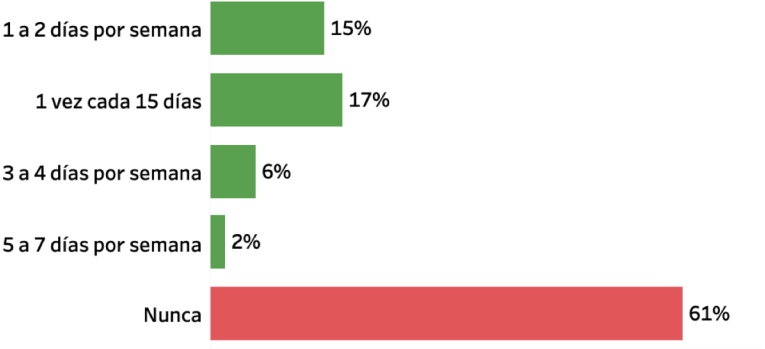
SUBIR ESCALERAS



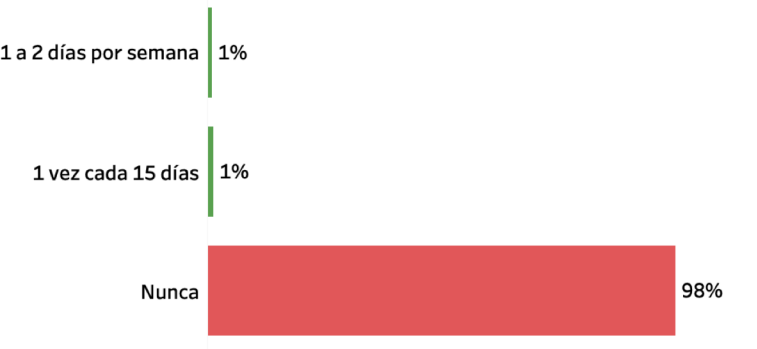
ANDAR EN BICICLETA



BAILAR



PATINAR Y/O SKATE



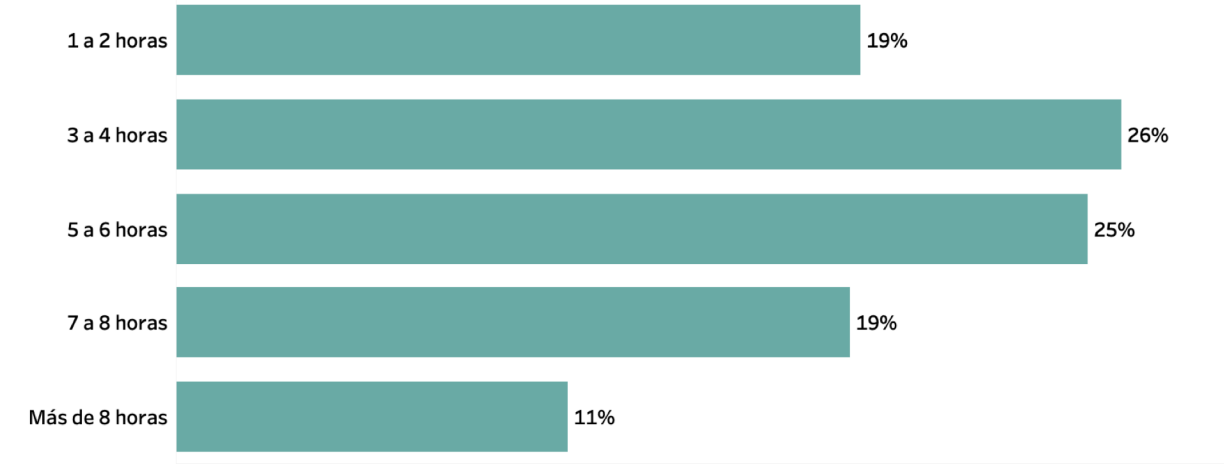
NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

Género
Todo

Edad
Todo

Educación
Todo

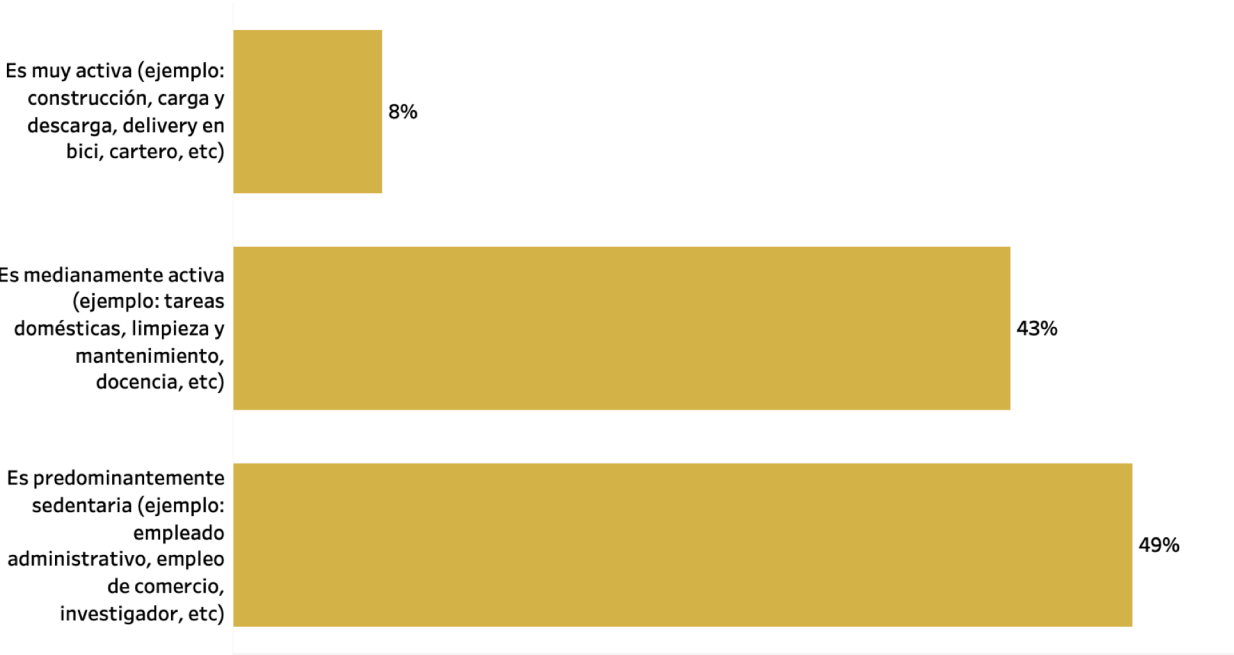
¿Cuántas horas DIURNAS permanecés SIN HACER ningún tipo de movimiento corporal (ej: estar sentado o recostado). Pensá en un promedio diario.



¿En tus actividades diarias de distinto tipo, tenés el hábito de incorporar algún tipo de movimiento (Pausa Activa) luego de estar DOS HORAS en reposo?



¿Tu ocupación laboral cuánto movimiento implica?



CHEQUEOS MÉDICOS Y PLANIFICACIÓN	BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD	ACTITUDES RESPECTO DEL DEPORTE Y LA SALUD	DEPORTE Y FELICIDAD	DEPORTE Y FELICIDAD 2	SÍNTESIS
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---------------------	-----------------------	----------

RELACIONES

DEPORTE - SALUD MENTAL - FELICIDAD

BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD	ACTITUDES RESPECTO DEL DEPORTE Y LA SALUD	DEPORTE Y FELICIDAD	DEPORTE Y FELICIDAD 2	SÍNTESIS	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---------------------	-----------------------	----------	-----------------------------------

ACTITUDES Y CREENCIAS RESPECTO DE LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Actitudes frente al deporte y su relación con la salud física y mental

	Mucha/o	Bastante	Poca/o	Nada	Total general
¿Qué importancia le asignas al deporte en la vida cotidiana de la gente?	47%	39%	11%	2%	100%
¿El deporte contribuye al bienestar emocional y mental de las personas?	74%	24%	2%	0%	100%
¿El deporte ayuda a reducir el estrés y la ansiedad?	68%	29%	3%	0%	100%
¿El deporte aumenta la motivación para mantener un estilo de vida activo y saludable?	67%	29%	4%	0%	100%
¿El deporte brinda oportunidades para socializar y conectarte con otras personas?	64%	31%	5%	0%	100%
¿El deporte genera beneficios para la salud, como un aumento en la energía o una mejora en el estado de ánimo, gracias a su práctica regular?	73%	25%	1%	0%	100%
¿El deporte proporciona un sentido de logro y autoestima positiva?	59%	36%	4%	1%	100%
¿La práctica de algún deporte o actividad física es fundamental para mantener una buena salud?	71%	26%	2%	1%	100%

DEPORTE Y FELICIDAD

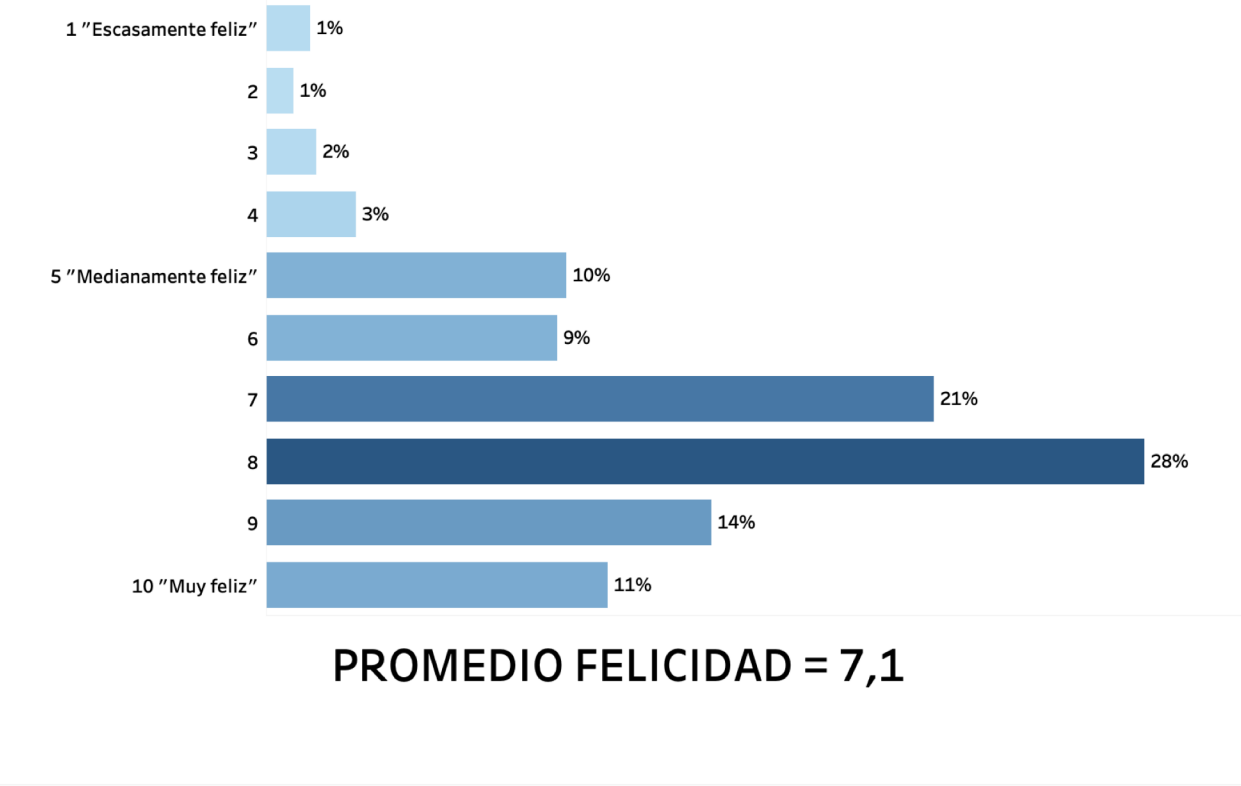
Género
Todo

Edad
Todo

Educación
Todo

Actividad
Todo

En una escala de felicidad que va de 1 a 10, siendo 1 "escasamente feliz" y 10 "muy feliz", te pedimos que te sitúes en la misma



Deporte sólo	PROMEDIO FELICIDAD = 7,2
Entrenamiento sólo	PROMEDIO FELICIDAD = 7,2
Deporte y entrenamiento	PROMEDIO FELICIDAD = 7,4
No hago ni deporte ni entrenamiento	PROMEDIO FELICIDAD = 6,7

DEPORTE Y FELICIDAD

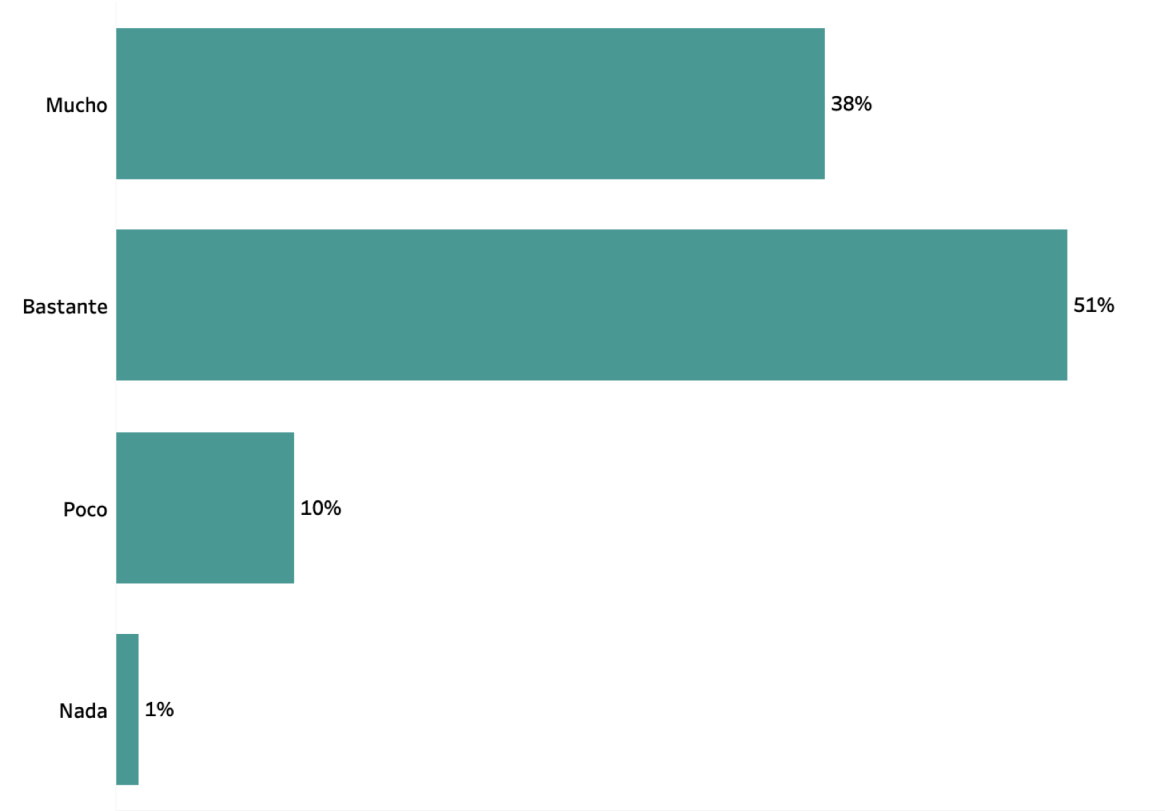
Género
Todo

Edad
Todo

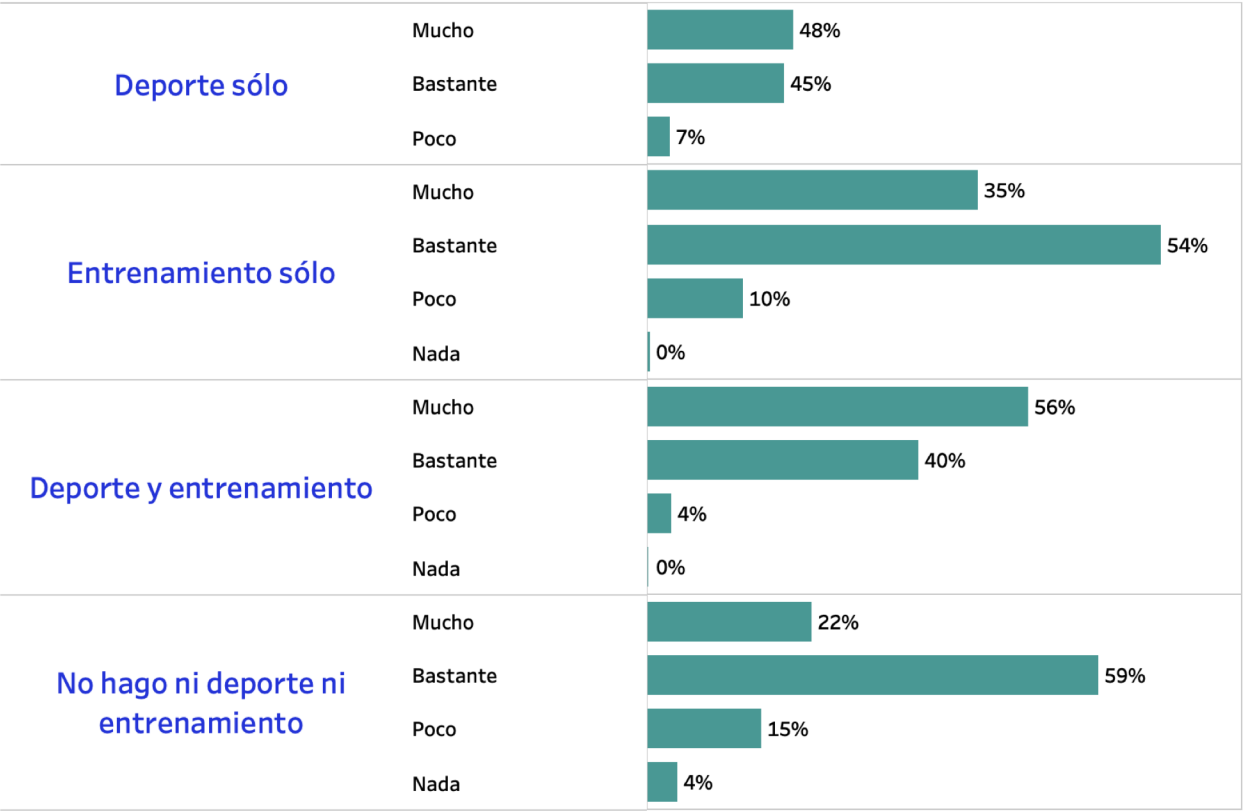
Educación
Todo

Actividad
Todo

¿Cuánto consideras que contribuye el deporte y/o entrenamiento a la felicidad de las personas?



¿Cuánto consideras que contribuye el deporte y/o entrenamiento a la felicidad de las personas?



BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD	ACTITUDES RESPECTO DEL DEPORTE Y LA SALUD	DEPORTE Y FELICIDAD	DEPORTE Y FELICIDAD 2	SÍNTESIS	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---------------------	-----------------------	----------	-----------------------------------



SÍNTESIS

1. Perfil Demográfico y Segmentación de la Muestra

La encuesta fue aplicada a una muestra de 4,210 personas, mayores de 18 años, a nivel nacional, cubriendo diversas provincias de Argentina. La muestra está bien distribuida en términos de género (50% femenino, 48% masculino, y 2% otro/no binario) y edad, con la mayoría de los participantes en el rango de 18 a 49 años.

2. Niveles de Actividad Física y Tipos de Ejercicio

Tipos de Actividad Física:

30% de los encuestados combina deporte con entrenamiento formal.

33% se dedica únicamente a entrenamientos específicos (sin practicar deportes).

25% no realiza ninguna actividad física.

Variación por Género: Las mujeres tienden a realizar más actividades combinadas (deporte y entrenamiento) que los hombres.

Variación por Edad: Los jóvenes de 18 a 29 años son los que más practican actividades combinadas, mientras que el grupo de 60 años o más muestra una preferencia por el entrenamiento solo o ninguna actividad física.

3. Frecuencia e Intensidad de la Actividad Física

Frecuencia: La mayoría de los participantes entrena de 2 a 3 veces por semana.

Para aquellos que practican deportes, 36% lo hace dos veces por semana y 22% tres veces.

Intensidad del Esfuerzo: En una escala del 1 al 10, el esfuerzo percibido suele ser medio (nivel 5) o moderadamente intenso (nivel 6 a 7).

Se observan diferencias en intensidad de acuerdo a la edad: los jóvenes reportan niveles de intensidad más altos en comparación con los adultos mayores.

4. Obstáculos para la Práctica del Deporte

Principales Razones para No Practicar Deporte:

Falta de tiempo (42%) es la razón principal para no practicar deporte, seguida por falta de interés (37%).

Otros factores incluyen falta de dinero, instalaciones inadecuadas o poca oferta de actividades cercanas.

Motivación para Comenzar: Un 38% expresó interés en comenzar a practicar algún deporte en el futuro, mostrando una predisposición positiva hacia un cambio en su estilo de vida.

5. Impacto del Deporte en la Salud Mental y Bienestar

Relación con la Felicidad: El promedio de felicidad autocalificado fue de 7.1 en una escala de 1 a 10, reflejando una percepción moderada de bienestar en aquellos que practican deporte. La mayoría cree que el deporte tiene un efecto positivo en la felicidad.

Beneficios Psicológicos y Sociales del Deporte: El deporte es percibido como una herramienta fundamental para la reducción de estrés, ansiedad y para el fortalecimiento del bienestar emocional.

Además, muchos participantes valoran el deporte como un medio para socializar y conectar con otras personas, lo cual fortalece el sentido de pertenencia y comunidad.

Autoestima y Sentido de Logro: Prácticas regulares de actividad física han mostrado una influencia positiva en el sentido de logro y la autoestima, especialmente en aquellos que reportan entrenar con un plan estructurado.

6. Hábitos Sedentarios y Actividad Cotidiana

Movimientos en la Vida Diaria: La mayoría de las personas incorpora movimiento leve en su vida cotidiana, como caminar (35% de 3 a 4 días por semana) y subir escaleras (24% entre 1 y 2 días a la semana).

Actividades como andar en bicicleta y bailar son menos frecuentes.

Sedentarismo: Un porcentaje importante pasa varias horas al día sin movimiento significativo, siendo un promedio de 5 a 6 horas diurnas en estado sedentario.

Un 50% toma descansos activos después de períodos prolongados de inactividad, indicando cierta conciencia sobre la importancia de moverse.

BLOQUE: VIDA COTIDIANA	MOVIMIENTOS EN LA VIDA COTIDIANA	NIVELES DE ACTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	RELACIONES: DEPORTE, SALUD MENTAL Y FELICIDAD	ACTITUDES RESPECTO DEL DEPORTE Y LA SALUD	DEPORTE Y FELICIDAD	DEPORTE Y FELICIDAD 2	SÍNTESIS	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---------------------	-----------------------	----------	-----------------------------------

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- 1. Percepción sobre la Salud Mental y el Bienestar:**
Existe una asociación positiva entre el deporte y la percepción de felicidad, con un promedio de felicidad auto-reportado en 7.1 (en una escala de 1 a 10).
La mayoría de los encuestados valora el deporte como una actividad que fomenta la socialización, el sentido de logro y la autoestima.
- 2. Elevada Participación y Valorización del Deporte:** Existe un reconocimiento generalizado de la importancia del deporte en el bienestar físico y mental, especialmente como un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- 3. Dificultades y Predisposición para Cambiar:** A pesar de los desafíos como falta de tiempo e interés, una proporción considerable está abierta a iniciar actividades deportivas, lo cual sugiere un campo fértil para intervenciones que incentiven el deporte en la población adulta.
- 4. Enfoque en la Salud Mental:** La percepción positiva hacia el deporte como herramienta para el bienestar emocional resalta la necesidad de campañas de promoción que incluyan los beneficios psicológicos, no solo los físicos.
- 5. Combatir el Sedentarismo:** Los datos sugieren que, aunque existe interés en actividades físicas, el sedentarismo aún es prevalente en la vida diaria. Promover pausas activas y movimientos frecuentes podría ayudar a mejorar la salud física y mental en general.