

**ACTITUDES HACIA LA
SALUD Y
ACTIVIDAD FÍSICA
LA MIRADA DE ADULTOS DE 18 A 60
AÑOS**

UNIVERSIDAD
SIGLO



OBSERVATORIO DE
**TENDENCIAS SOCIALES
Y EMPRESARIALES.**

INFORMACIÓN METODOLÓGICA

Metodología: Cuantitativa.

Tipo de investigación: Descriptiva.

Técnica de recolección de datos: Encuesta telefónica.

Instrumento de recolección de datos: Cuestionario estructurado.

Población de estudio: Hombre y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años de edad, residentes de las siguientes ciudades argentinas:

- Ciudad de Buenos Aires
- Comodoro Rivadavia
- Córdoba
- Corrientes
- Mendoza
- Rosario
- San Miguel de Tucumán

Procedimiento de selección de la muestra: Probabilístico – Aleatorio sistemático.

Tamaño de la muestra: 650 casos.

Error de la muestra: 3,8%.

Nivel de confianza: 95%.

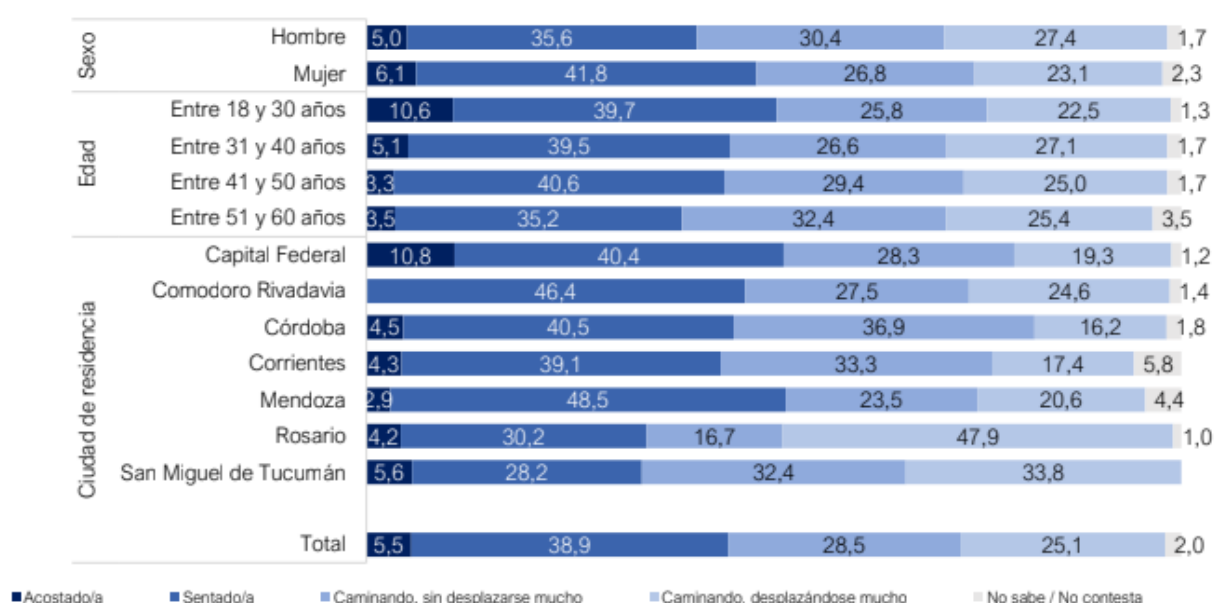
Fecha de recolección de datos: 14 de octubre – 10 de noviembre de 2020.

RESULTADOS

La salud es, según la Organización Mundial de la Salud, el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. A partir de esta acepción del concepto de salud, se desarrolló esta investigación que se enfocó en conocer actitudes y conductas de las personas hacia la salud. En este sentido, los resultados de este estudio dan cuenta de la actual situación sanitaria de la sociedad argentina y sus principales desafíos a fin de lograr uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): “garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas a todas las edades”.

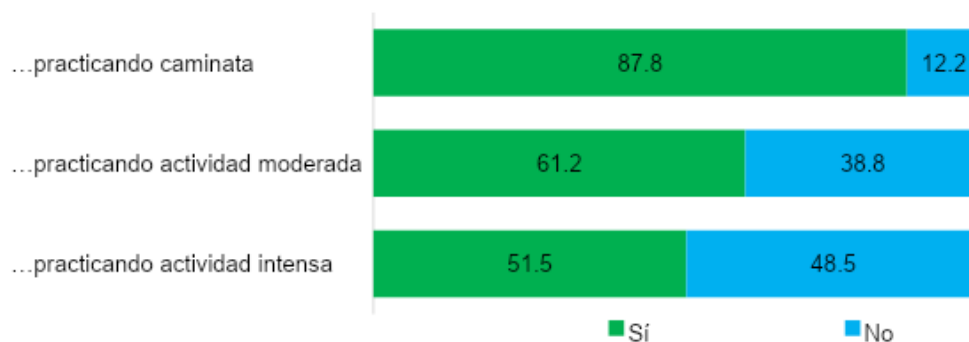
CONDUCTAS DE SEDENTARISMO / ACTIVIDAD FÍSICA

Por último, esta investigación se enfocó en indagar acerca de hábitos vinculados con la movilidad de las personas en momentos donde no duerme. Específicamente, a los participantes del estudio se les preguntó cómo pasan la mayoría del tiempo que están despiertos, en un día típico de la semana. Como puede observarse en el gráfico que sigue, el 44% de los encuestados se mantiene acostado o sentado la mayor parte del día, lo que implica mayores dificultades para obtener beneficios en términos de salud. Este tipo de conductas sedentarias generan dificultades en las funciones cardiorrespiratorias y musculares, debilitamiento de la estructura ósea y aumentan el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ETN) y depresión, entre otros aspectos. El sedentarismo durante el tiempo de ocio o en las actividades laborales y domésticas se acentúa en las mujeres, con respecto a los hombres, y en los más jóvenes en comparación con las personas de mayor edad. Lo mismo ocurre en ciudades como Mendoza y Buenos Aires, en comparación con el resto de las ciudades donde se realizó el estudio.

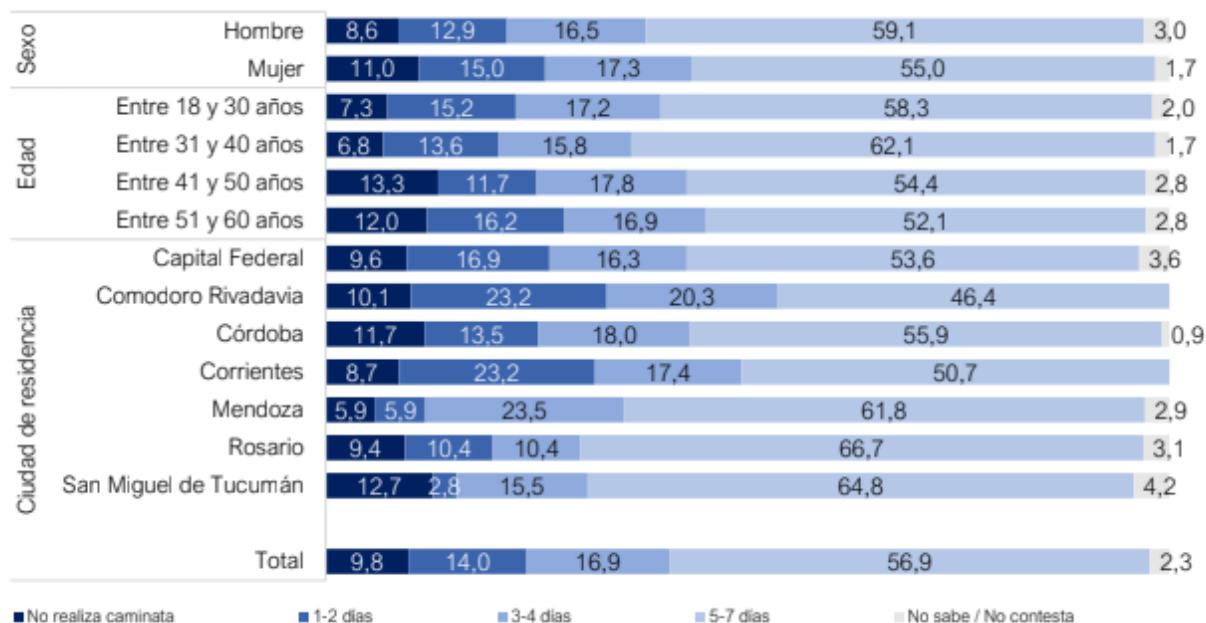


En relación con la frecuencia de realización de actividades físicas, en este trabajo se tomaron en cuenta 3 tipos de prácticas: a) caminata, b) actividad moderada y c) actividad intensa. Antes de describir los resultados, cabe mencionar a qué refiere cada una de estas actividades físicas. En primer lugar, la caminata refiere a caminar en el trabajo, en la casa, trasladándose de un lugar a otro y cualquier otra caminata de recreación o ejercicio. En segundo lugar, las actividades moderadas son las que aceleran levemente la respiración en comparación con el estado en reposo. Y, finalmente, las actividades intensas son las que requieren gran esfuerzo físico, que hacen mucho más fuerte el ritmo cardíaco y respiración en comparación con el estado en reposo.

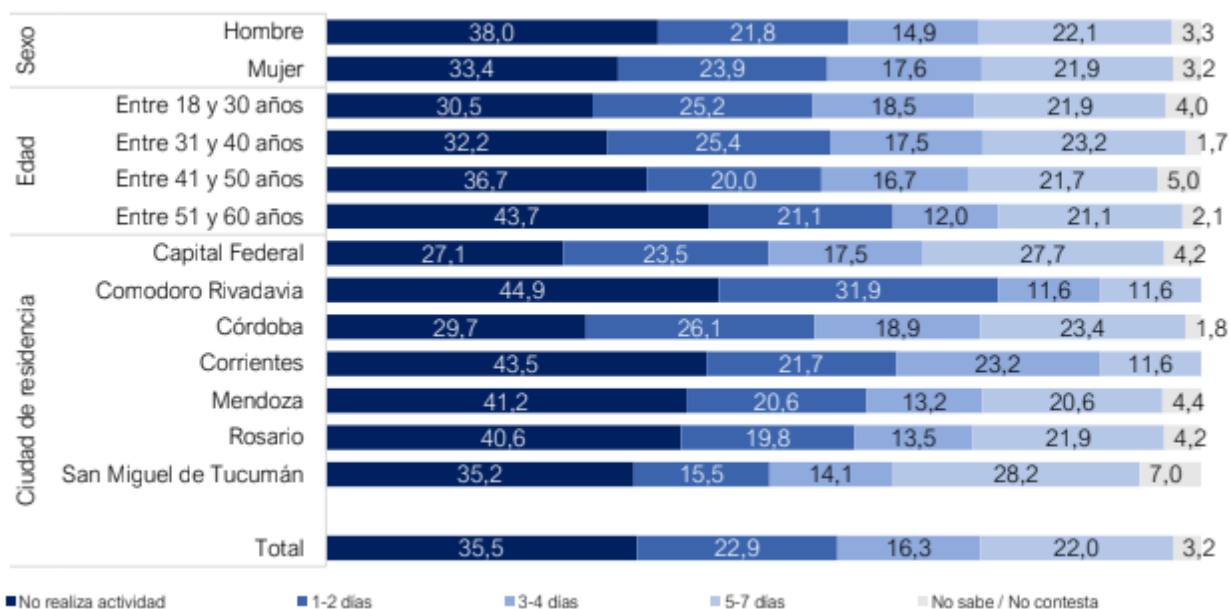
Como se puede observar en el gráfico que sigue, una amplia mayoría de personas (casi el 90%) manifestó haber practicado caminata durante al menos 10 minutos seguidos, en la última semana. Esa proporción se reduce a 6 y 5 de cada 10 participantes al considerar la actividad física moderada e intensa, respectivamente.



Como se puede observar en el gráfico que sigue, la mayoría de personas (casi el 57%) manifestó haber practicado caminata entre 5 y 7 días de la última semana, durante al menos 10 minutos seguidos. Al respecto, no se hallaron diferencias significativas al comparar los resultados por sexo y edad de los encuestados. Sin embargo, en algunas ciudades la caminata es más común que en otras. Así, por ejemplo, en Rosario, San Miguel de Tucumán y Mendoza se realiza esta práctica con mayor frecuencia que en el resto de ciudades consideradas.



En relación con actividad física moderada, como se puede observar en el gráfico que sigue, sólo 4 de cada 10 personas manifestaron haber realizado esta práctica al menos 3 días de la última semana, durante al menos 10 minutos seguidos. En términos generales, este tipo de actividad es más común entre personas más jóvenes y residentes de ciudades como Buenos Aires, Córdoba y San Miguel de Tucumán.



Por último, en cuanto a la actividad física intensa, como se puede observar en el gráfico que sigue, sólo 3 de cada 10 personas manifestaron haber realizado esta práctica al menos 3 días de la última semana, durante al menos 10 minutos seguidos. En términos generales, este tipo de

actividad es más común en hombres, respecto de las mujeres, entre personas más jóvenes y residentes de la ciudad de Buenos Aires.

