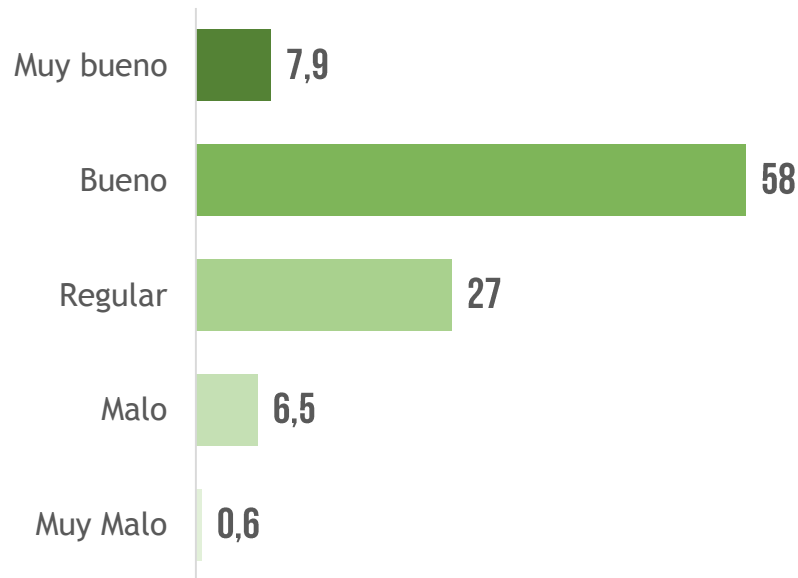


Autopercepción del estado de salud

La **mayoría de la población** define su estado de salud como **bueno o muy bueno**; tan solo el 7,1% lo califica como malo o muy malo.

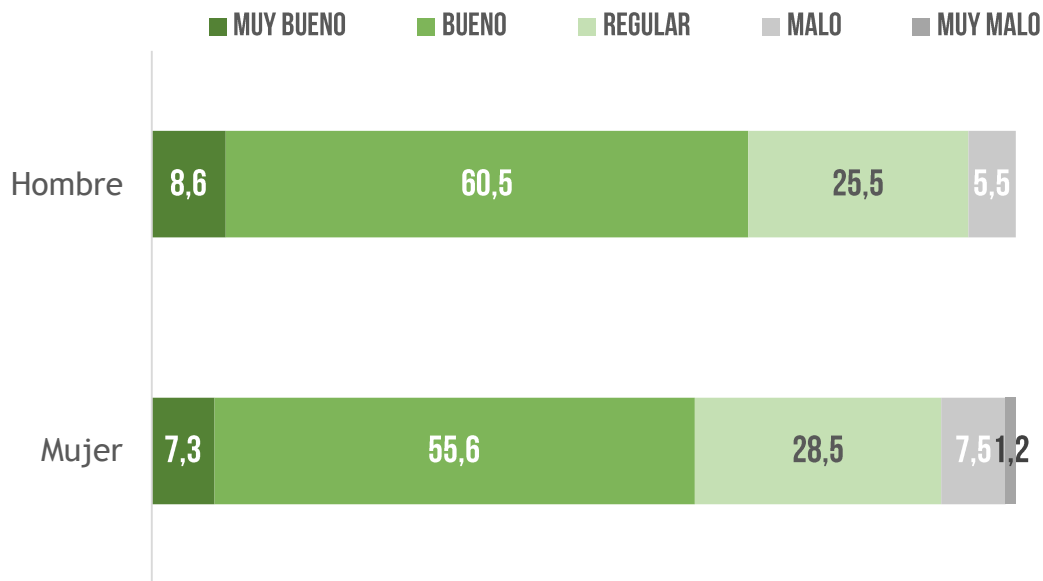
A día de hoy, ¿cómo calificaría su estado de salud?



DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Las **mujeres** califican su **estado de salud ligeramente peor** que los hombres, aunque esta diferencia no es estadísticamente significativa.

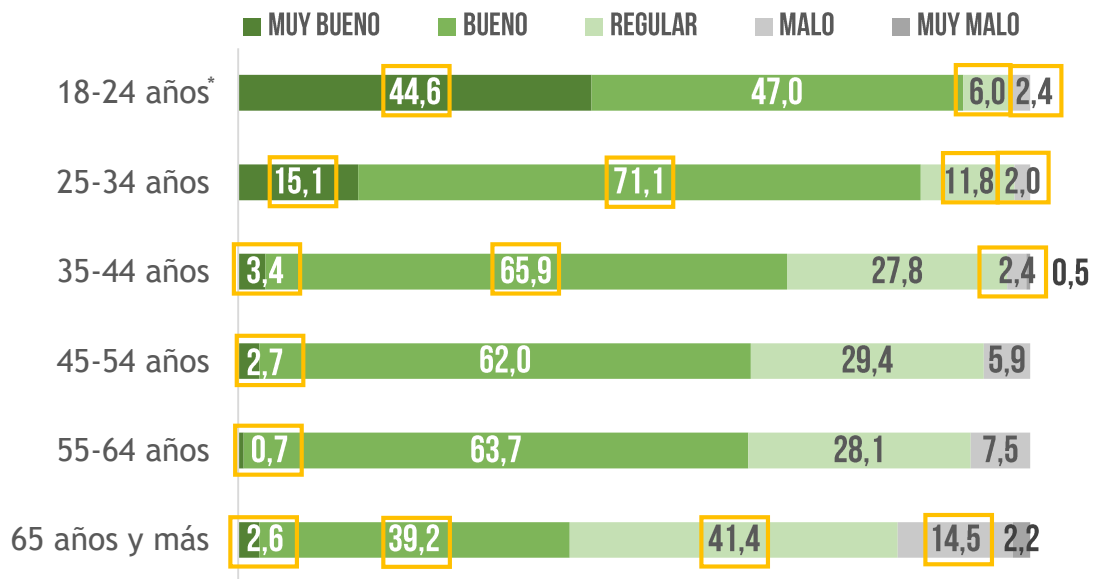
A día de hoy, ¿cómo calificaría su estado de salud?



DISTRIBUCIÓN POR EDAD

La percepción del *estado de salud* se deteriora a medida que *aumenta la edad*.

A día de hoy, ¿cómo calificaría su estado de salud?

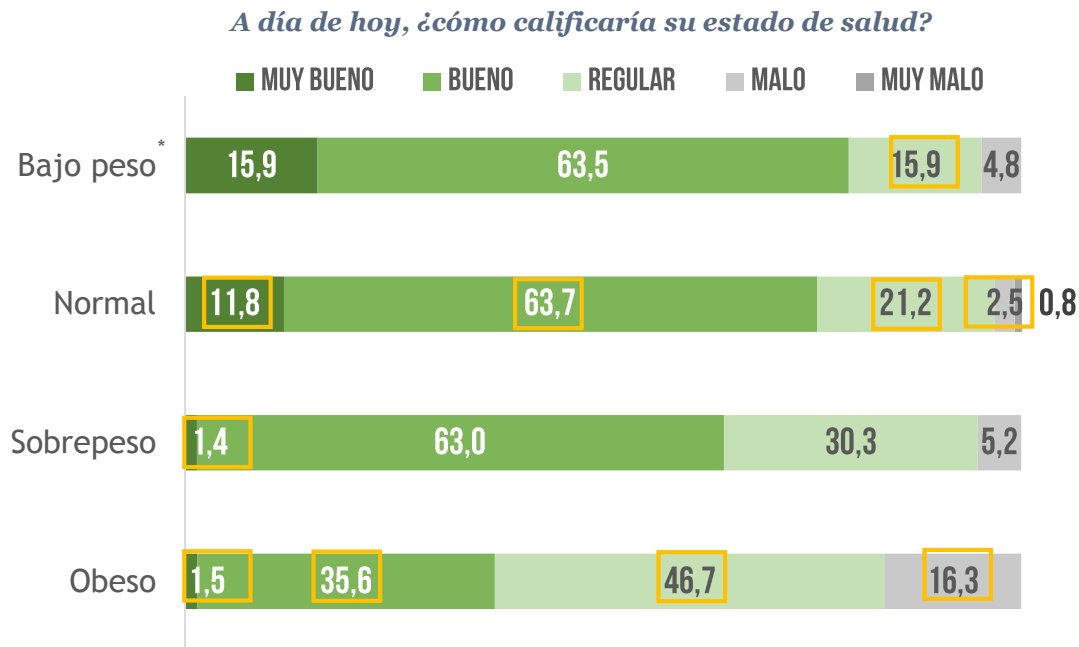


* Muestra reducida (n=85 / 8,5% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

DISTRIBUCIÓN POR IMC

Menos de la mitad de los obesos definen su salud como buena o muy buena. Aquellos que tienen un IMC normal e inferior son los que mejor valoran su estado físico.



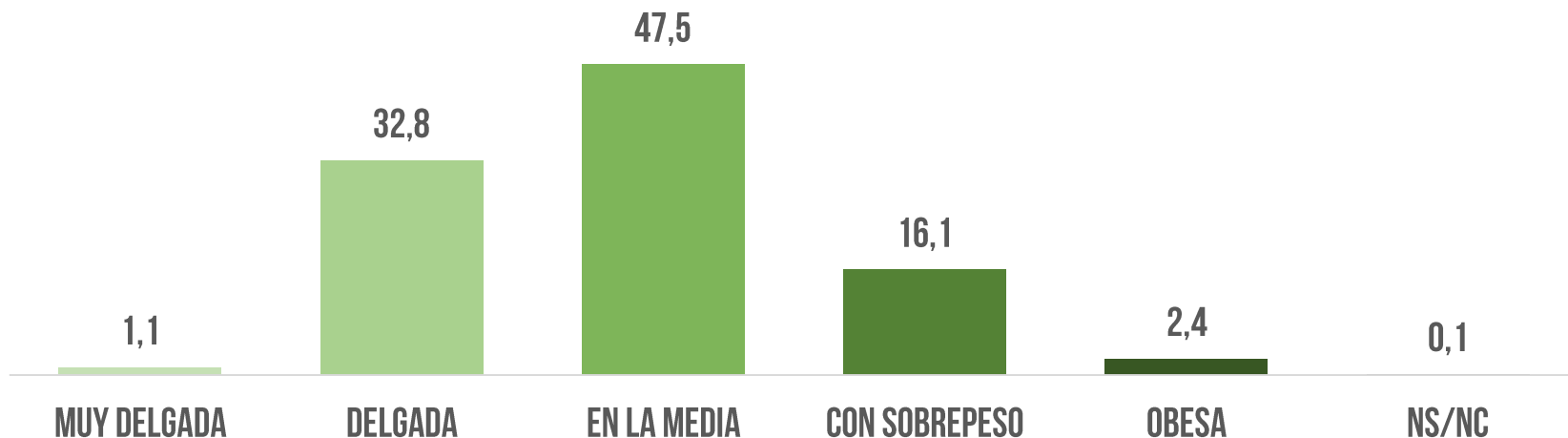
* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

Autopercepción del peso

Algo menos de la mitad de la población califica su complexión física como 'en la media', mientras que un tercio se define como delgado o muy delgado. Tan solo un 2,4% cree que es obeso.

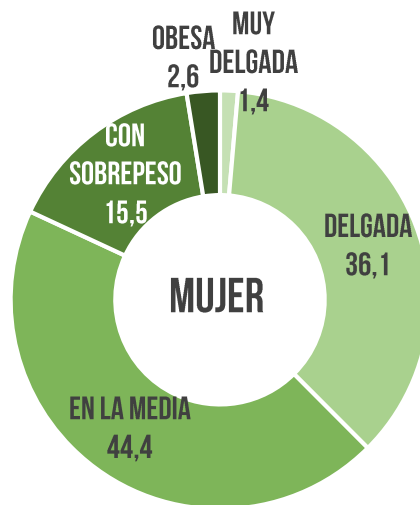
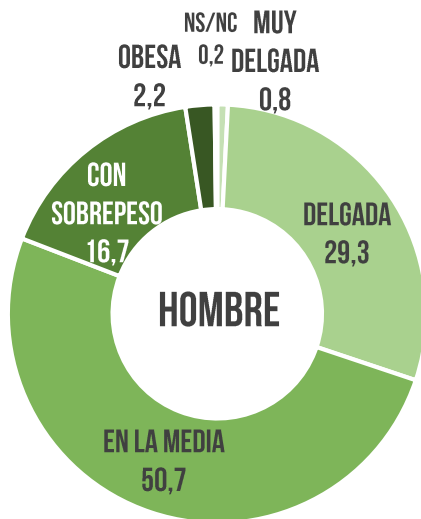
Con respecto a su complexión física, ¿cómo la calificaría?



DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Hay más mujeres que hombres que perciben su peso por debajo de la media. Una vez más esta diferencia entre sexos no es estadísticamente significativa.

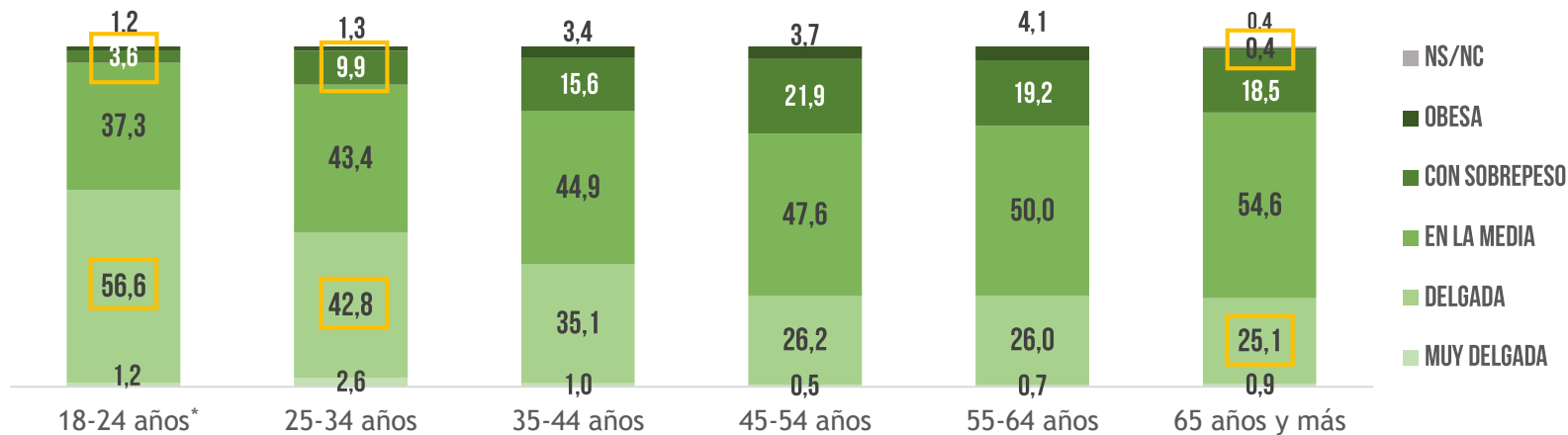
Con respecto a su complexión física, ¿cómo la calificaría?



DISTRIBUCIÓN POR EDAD

Los segmentos **más jóvenes** se ven **más delgados** que la población mayor.

Con respecto a su complexión física, ¿cómo la calificaría?



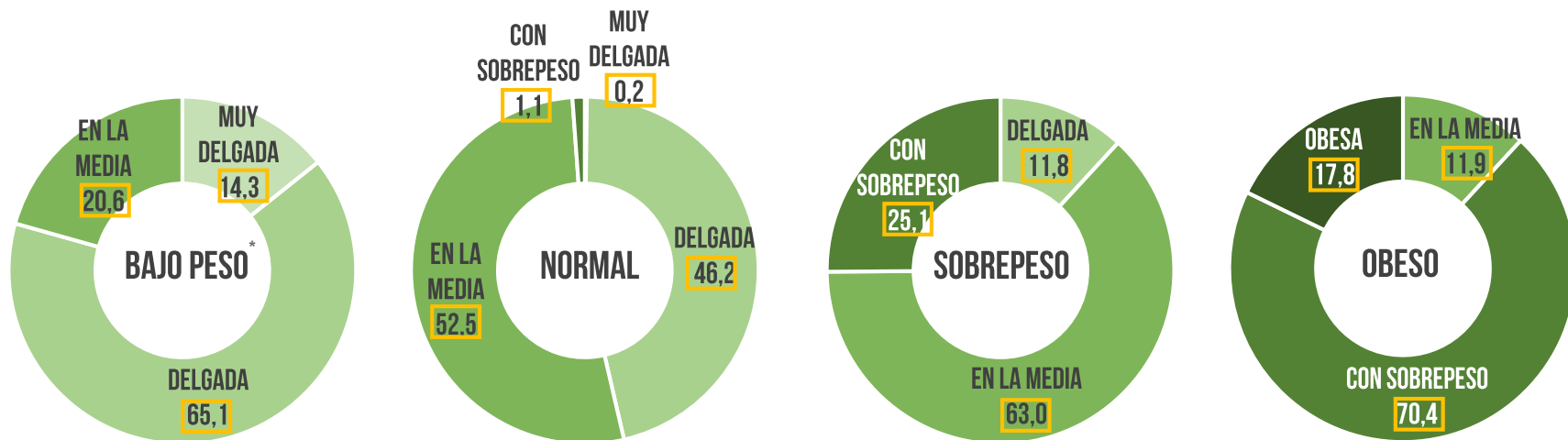
* Muestra reducida (n=85 / 8,5% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

DISTRIBUCIÓN POR IMC

Aunque la autopercepción de la complejión física se asemeja a la definida por el IMC, **todos los perfiles** -salvo los de bajo peso- **se ven más delgados de lo que marca su índice.**

Con respecto a su complejión física, ¿cómo la calificaría?

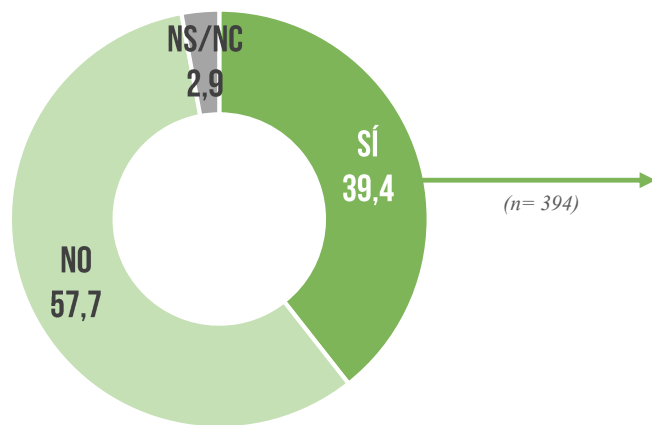


* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

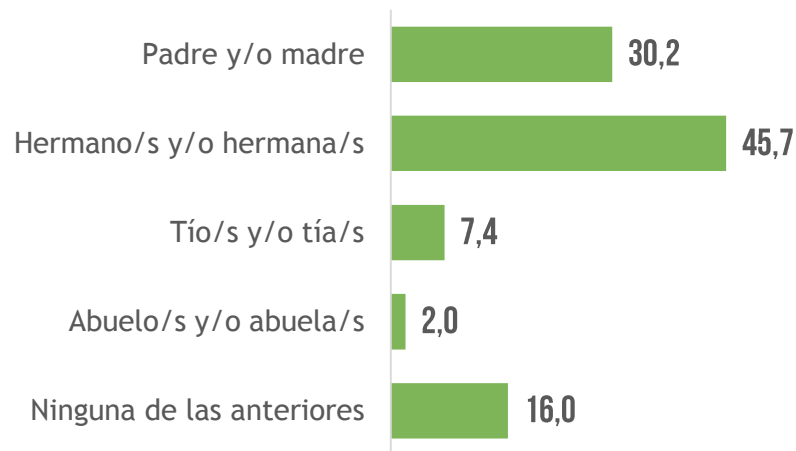
Antecedentes familiares con obesidad

Dos de cada cinco entrevistados tienen familiares con sobrepeso u obesidad, sobre todo parientes de primer grado (padre, madre o hermano/as).

¿Tiene Usted familiares con problemas de sobrepeso u obesidad?



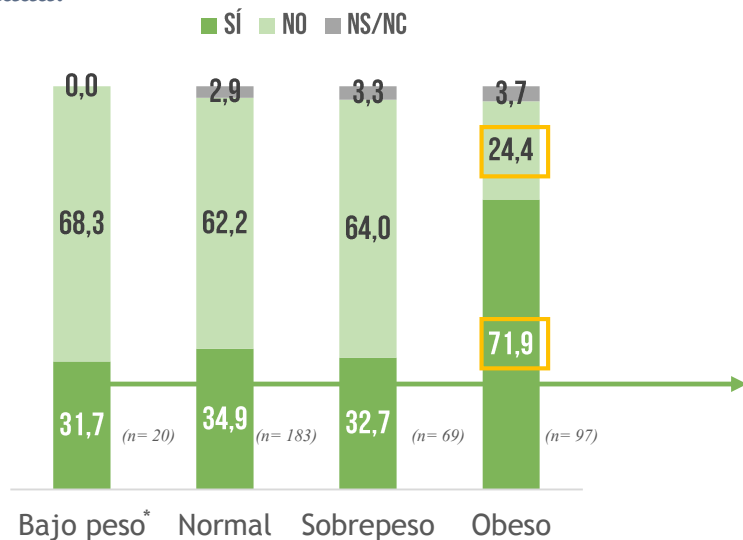
¿Cuál es su relación de parentesco con los familiares con sobrepeso u obesidad?



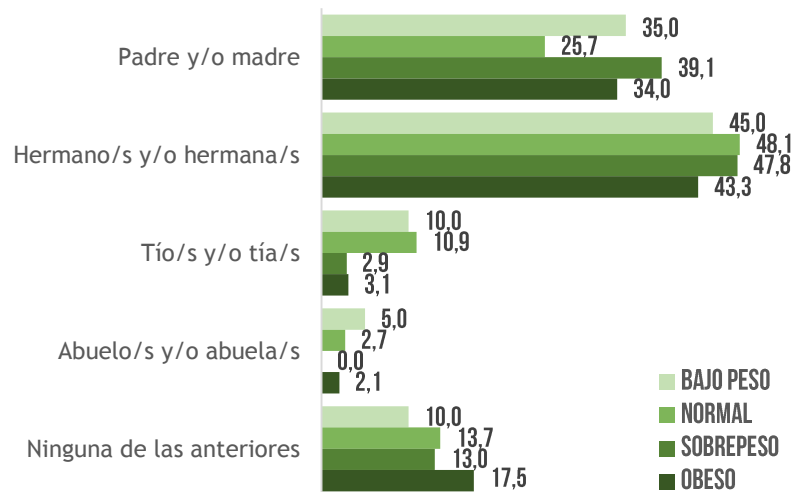
DISTRIBUCIÓN POR IMC

La población obesa destaca por tener más familiares con algún problema de sobrepeso u obesidad.

¿Tiene Usted familiares con problemas de sobrepeso u obesidad?



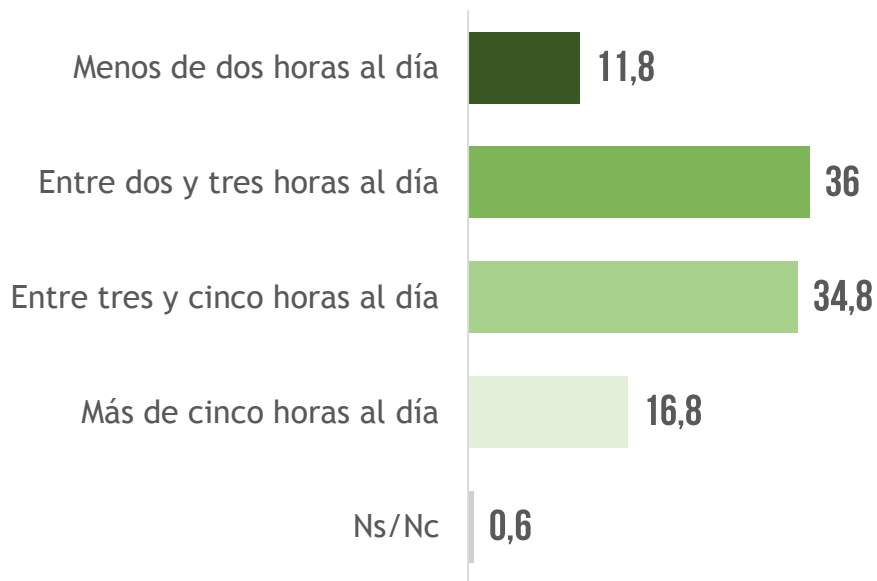
¿Cuál es su relación de parentesco con los familiares con sobrepeso u obesidad?



* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

Más de la mitad de la población pasa sentada **al menos tres horas al día** fuera de sus horas de trabajo o estudio.

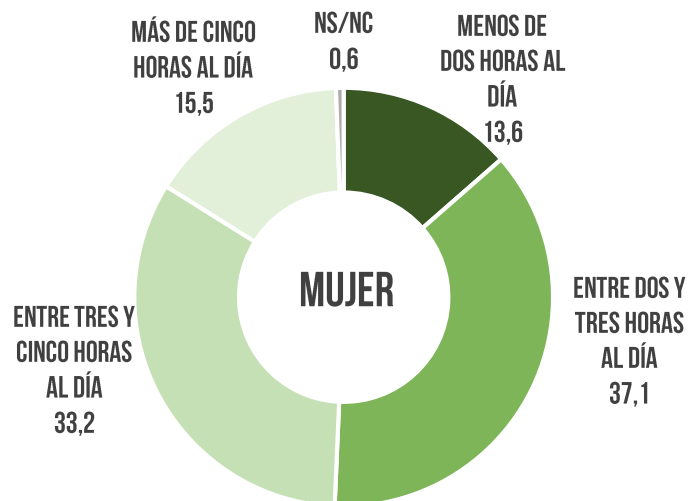
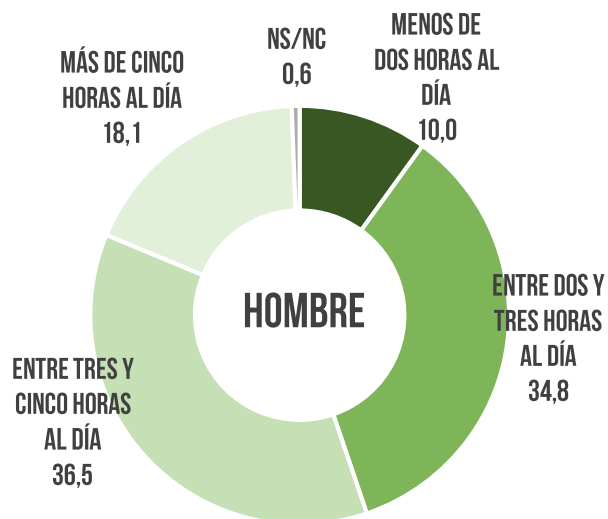
En un día normal, y fuera de las horas de trabajo o estudio, ¿cuánto tiempo permanece sentado/a?



DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Entre los **hombres** parece apreciarse **más sedentarismo** que entre la **mujeres**: son mayoría los hombres que, fuera del trabajo, pasan sentados de tres horas en adelante.

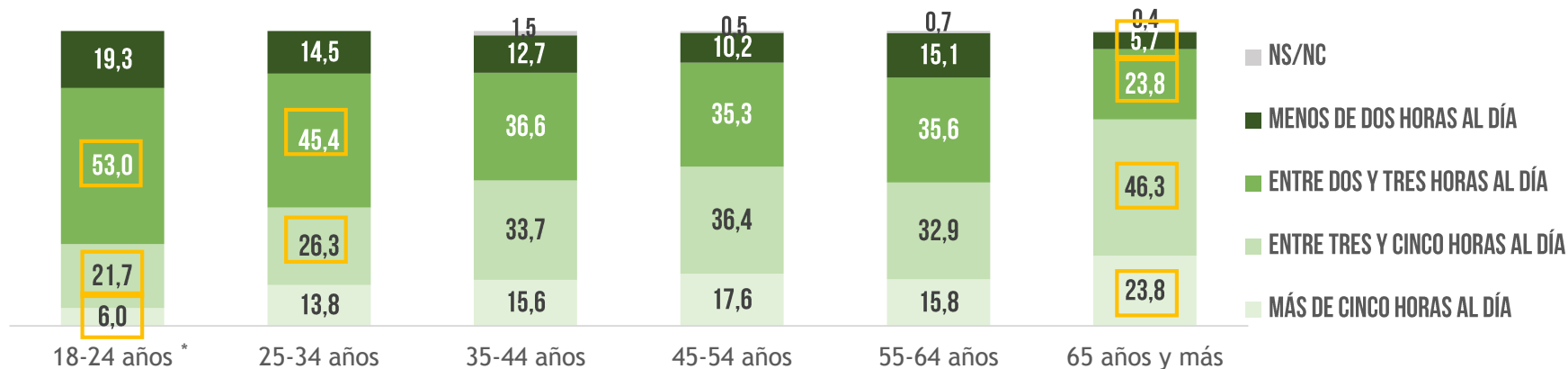
En un día normal, y fuera de las horas de trabajo o estudio, ¿cuánto tiempo permanece sentado/a?



DISTRIBUCIÓN POR EDAD

A medida que aumenta la edad se incrementan las horas de permanecer sentado.

En un día normal, y fuera de las horas de trabajo o estudio, ¿cuánto tiempo permanece sentado/a?



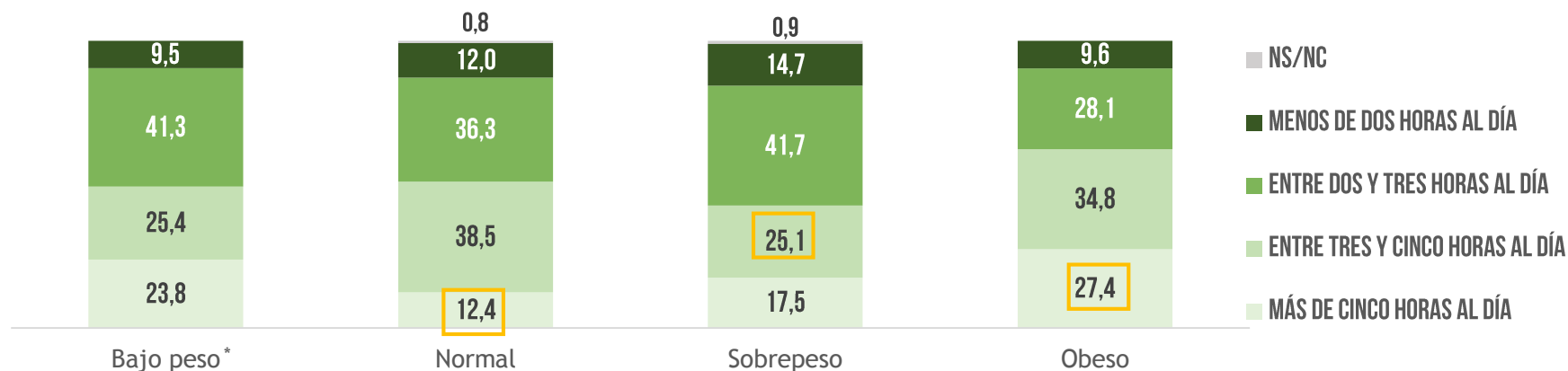
* Muestra reducida (n=85 / 8,5% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

DISTRIBUCIÓN POR IMC

La población con un **IMC normal** es la que **menos tiempo** pasa sentada fuera de sus horas de trabajo o estudio, mientras que **los obesos son los más sedentarios**.

En un día normal, y fuera de las horas de trabajo o estudio, ¿cuánto tiempo permanece sentado/a?



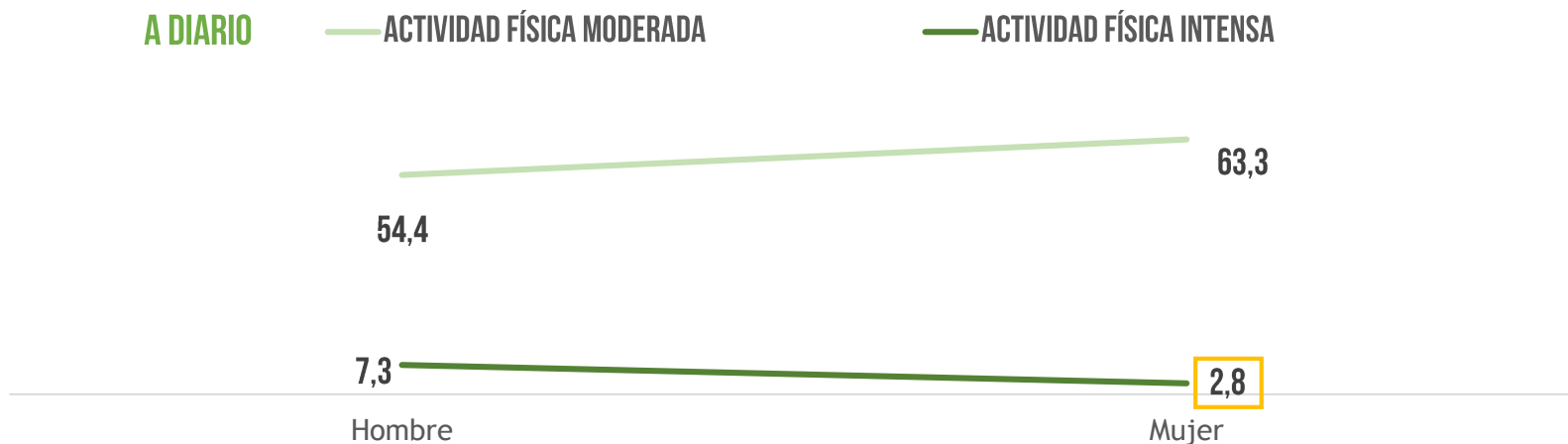
* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Las mujeres hacen más ejercicio físico moderado a diario que los hombres, pero menos actividades intensas.

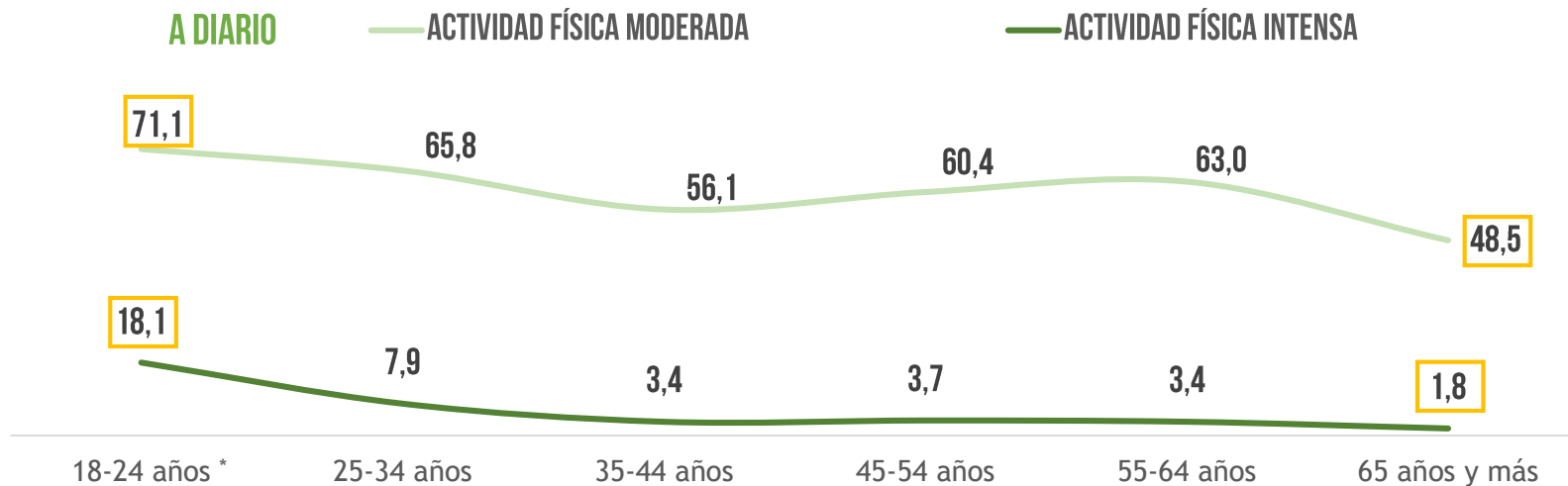
En su tiempo libre, ¿con qué frecuencia suele realizar alguna de las siguientes actividades físicas?



DISTRIBUCIÓN POR EDAD

Cuanto más joven es la población más ejercicio físico realiza a diario, tanto si se trata de actividades moderadas como de actividades intensas.

En su tiempo libre, ¿con qué frecuencia suele realizar alguna de las siguientes actividades físicas?

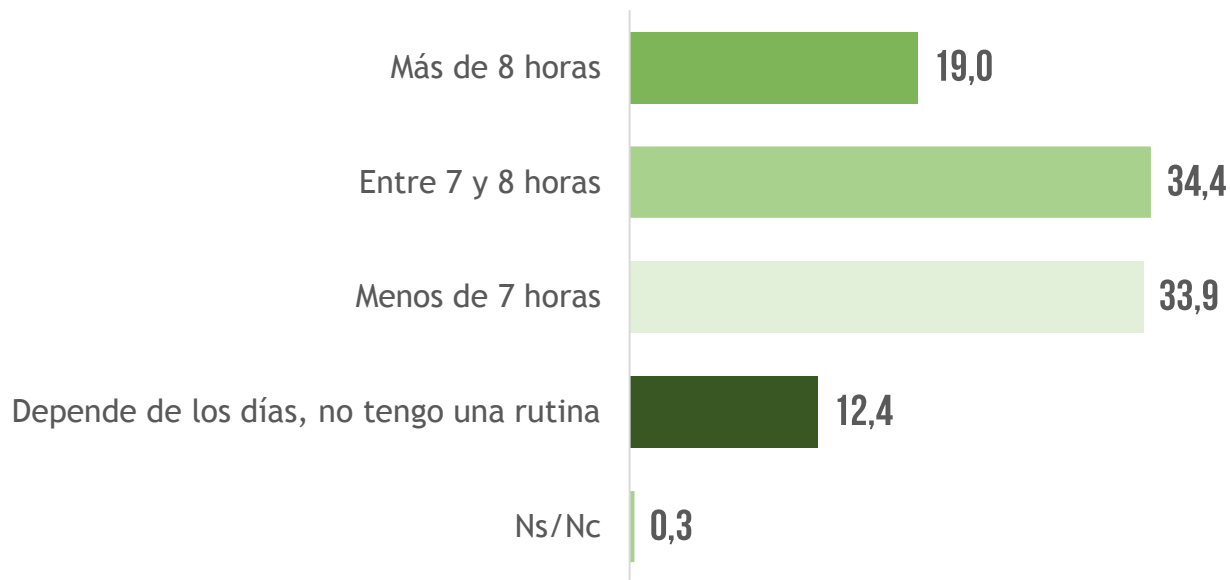


* Muestra reducida (n=85 / 8,5% de la muestra total).

Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

Un tercio de la población suele dormir a diario menos de 7 horas y otro 12,4% no tiene una rutina establecida.

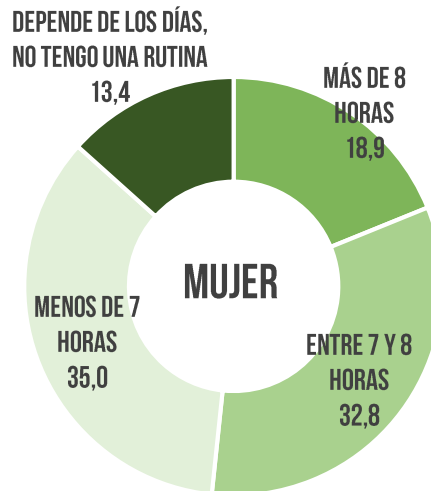
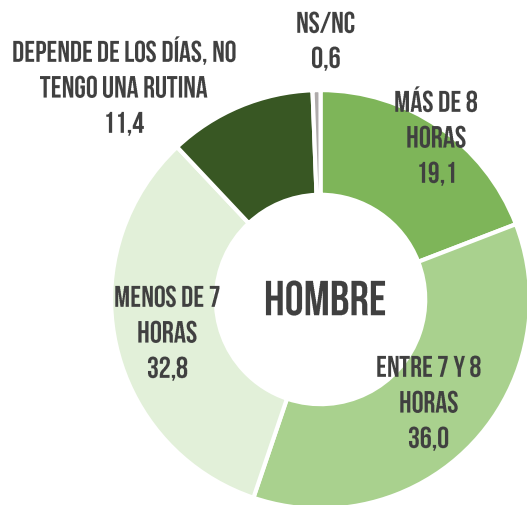
¿Cuántas horas suele Usted dormir a diario?



DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Aunque son diferencias pequeñas, entre las **mujeres** se aprecia **menos horas de sueño y menos rutina** que entre los hombres.

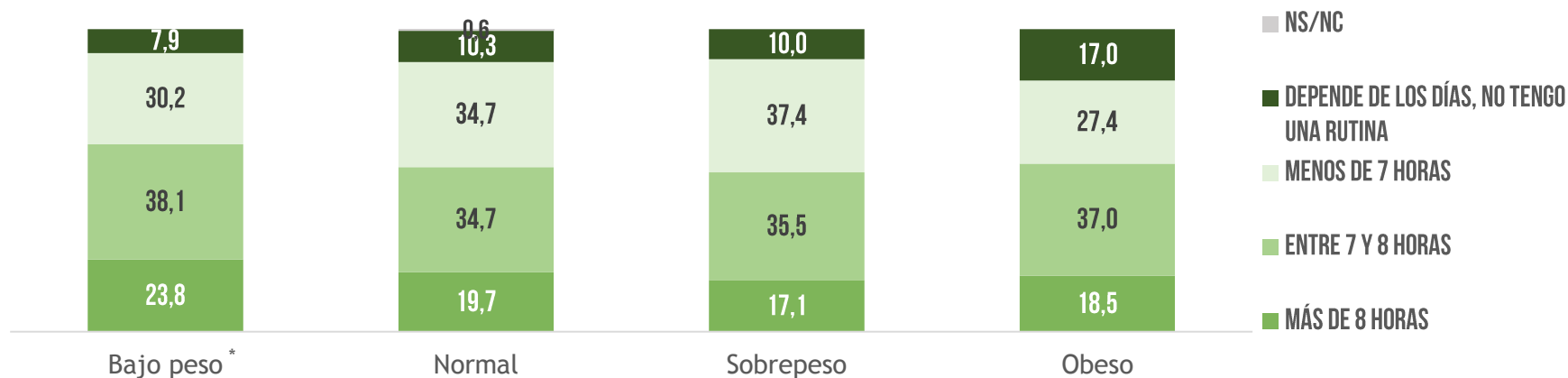
¿Cuántas horas suele Usted dormir a diario?



DISTRIBUCIÓN POR IMC

Aunque no hay significatividad estadística, entre los **obesos** se percibe mayor tendencia a **no tener una rutina** en cuanto a las horas de sueño.

¿Cuántas horas suele Usted dormir a diario?

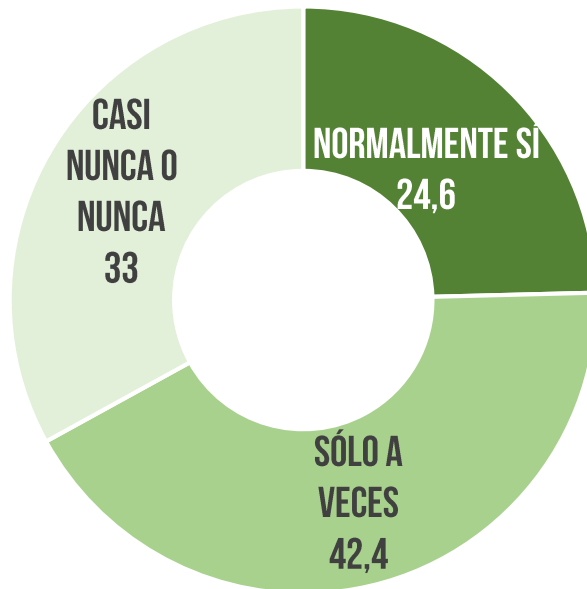


* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

¿Cómo comemos? Picotear entre horas

*Una cuarta parte de la población declara que normalmente **picotea entre horas**, frente a un tercio que dice no hacerlo nunca o casi nunca.*

En su día a día, ¿suele Usted picotear entre horas? No nos referimos a tomar un tentempié a media mañana o a media tarde, sino al acto de picotear en cualquier momento

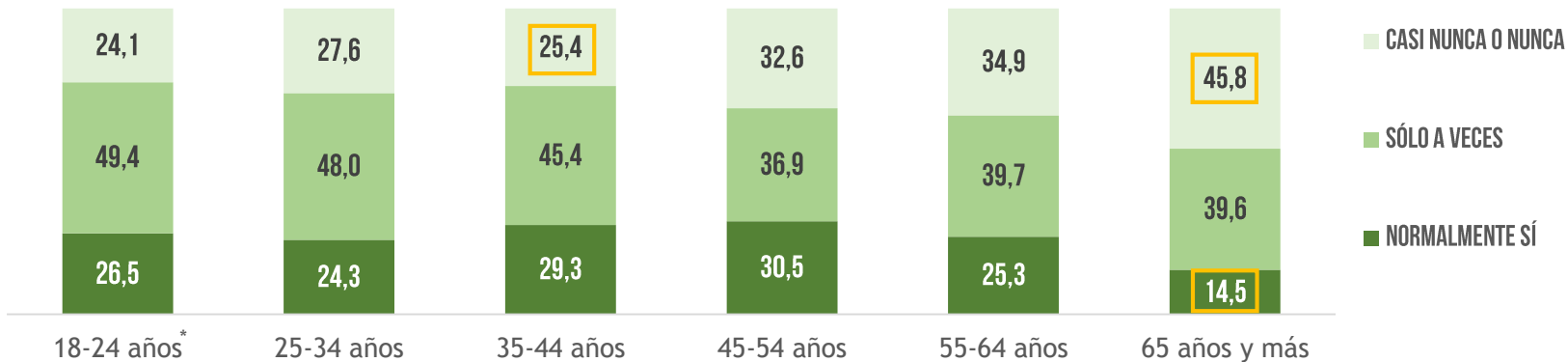


¿Cómo comemos? Picotear entre horas

DISTRIBUCIÓN POR EDAD

A medida que **aumenta la edad se reduce la práctica de picar algo entre horas.**

En su día a día, ¿suele Usted picotear entre horas? No nos referimos a tomar un tentempié a media mañana o a media tarde, sino al acto de picotear en cualquier momento



* Muestra reducida (n=85 / 8,5% de la muestra total).

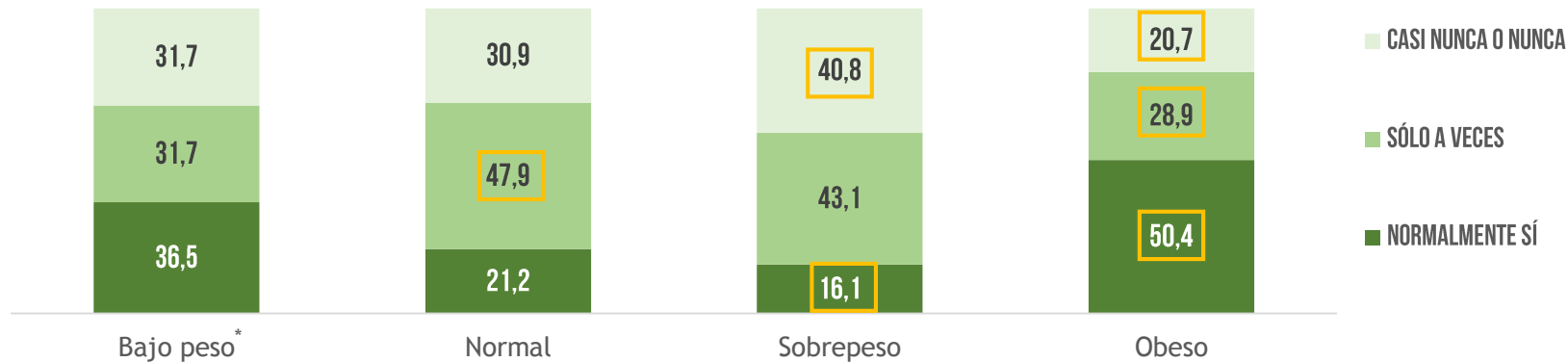
□ Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

¿Cómo comemos? Picotear entre horas

DISTRIBUCIÓN POR IMC

Son las personas que sufren obesidad las que más picotean a cualquier hora: lo hace el 50,4%.

En su día a día, ¿suele Usted picotear entre horas? No nos referimos a tomar un tentempié a media mañana o a media tarde, sino al acto de picotear en cualquier momento



* Muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).