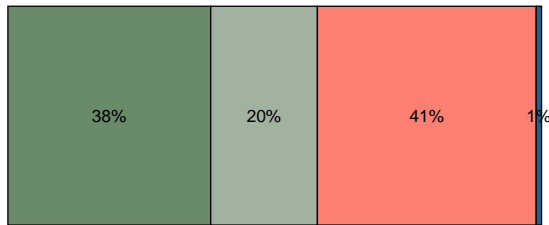


# INFORME DE RESULTADOS

## Hábitos de vida

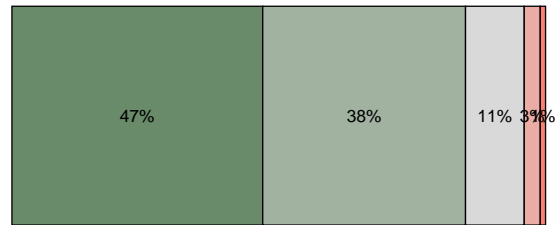
Consulta del 3 al 7 de marzo de 2023

¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico durante la semana?



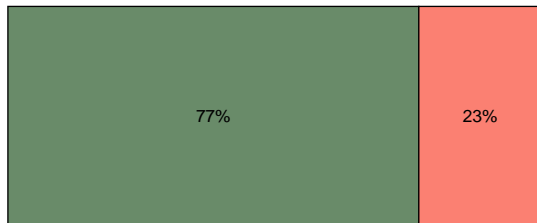
■ Varias veces a la semana
 ■ Una vez a la semana o menos
 ■ No hago ejercicio físico
 ■ No sabe/No contesta

¿Qué tan importante es para ti mantener una alimentación saludable?



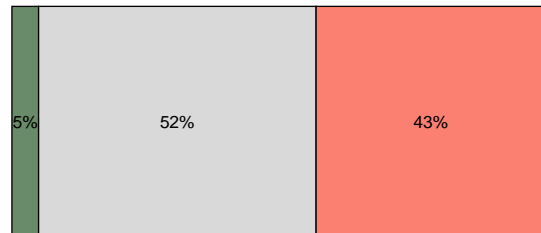
■ Muy importante
 ■ Algo importante
 ■ Ni importante ni poco importante
 ■ Poco importante
 ■ Muy poco importante

¿Te realizas chequeos médicos regularmente (al menos 1 vez al año)?



■ Sí
 ■ No

En términos generales, ¿cuántas horas duermes por día?



■ Más de 9 horas
 ■ Entre 7 y 9 horas
 ■ Menos de 7 horas

## Pregunta 1 - Resultados globales

La primera pregunta formulada al panel fue “¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico durante la semana?”. Como se muestra en la figura 1, las respuestas estuvieron bastante divididas: un 41 % dijo no hacer ejercicio físico, seguido por un 38 % que afirmó hacer ejercicio varias veces por semana. Otro 20 % dijo hacer actividad física una vez a la semana o menos, y el restante 1 % optó por no contestar la pregunta.

### ¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico durante la semana?

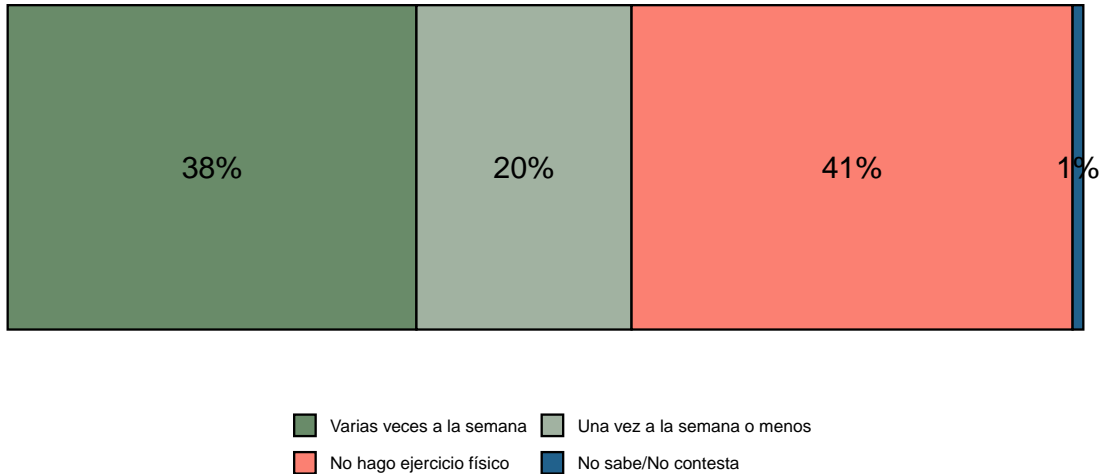


Figura 1: Resultados globales para la pregunta 1.

## Pregunta 1 - Resultados desagregados

En la figura 2, se presentan los resultados desagregados según distintas variables de interés. En este caso, es interesante notar que:

- Los mayores de 60 años son el grupo que hace más actividad física: un 50 % del mismo afirmó hacer ejercicio varias veces por semana. En contraposición, en los tramos etarios medios (de 30 a 44 y de 45 a 59 años), los encuestados reportaron niveles de ejercicio bastante bajos, con más de un 50 % que dijo no realizar actividad física.
- Los niveles de actividad física tienden a crecer con el nivel socioeconómico de los encuestados. Mientras que un 47 % de los encuestados pertenecientes al nivel bajo afirmaron no realizar ejercicio, para los niveles medio y alto dicho porcentaje fue de 41 % y 37 %, respectivamente.

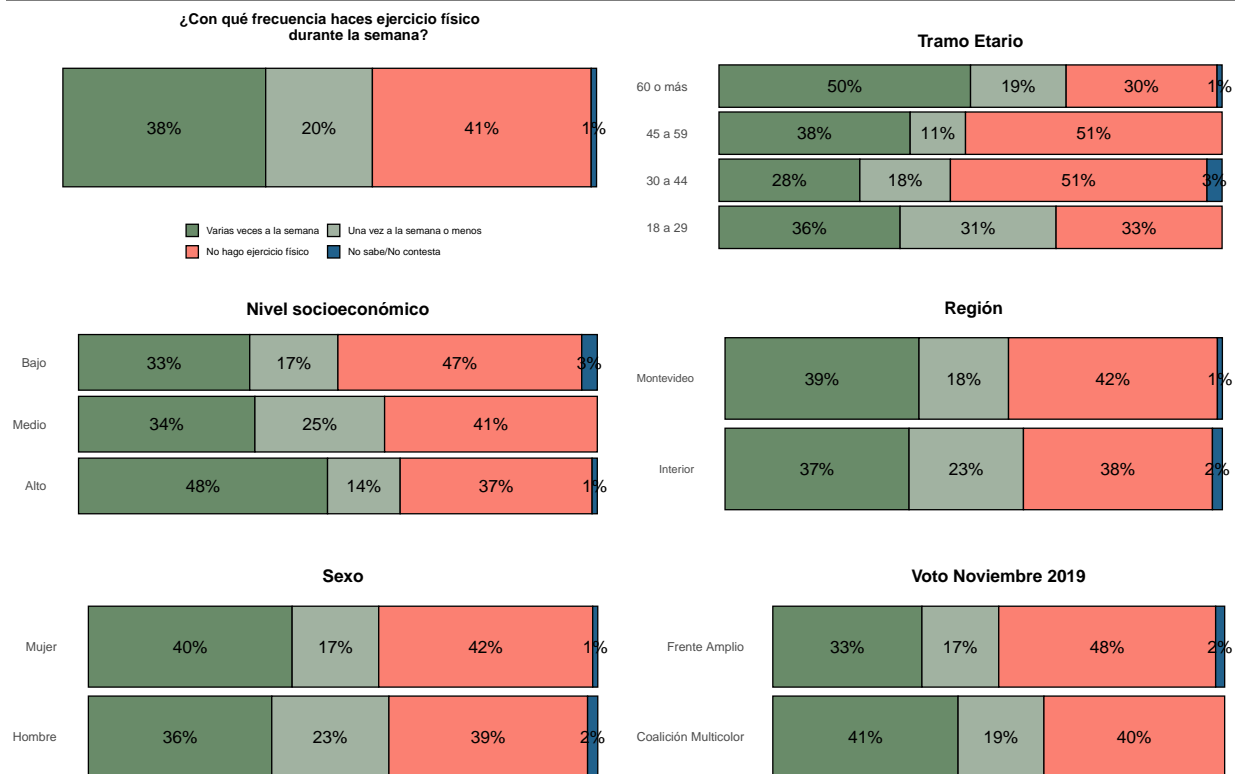


Figura 2: Resultados desagregados para la pregunta 1.

## Pregunta 2 - Resultados globales

En segundo lugar, se planteó la pregunta “¿Qué tan importante es para ti mantener una alimentación saludable?”. Como se exhibe en la figura 3, la gran mayoría de los encuestados consideran importante mantener una alimentación saludable: un 85 % lo calificaron algo o muy importante. Por su parte, un 11 % expresó que no es un aspecto importante ni poco importante. Apenas un 4 % del panel afirmó que se trata de un tema poco o muy poco importante en su vida.

### ¿Qué tan importante es para ti mantener una alimentación saludable?

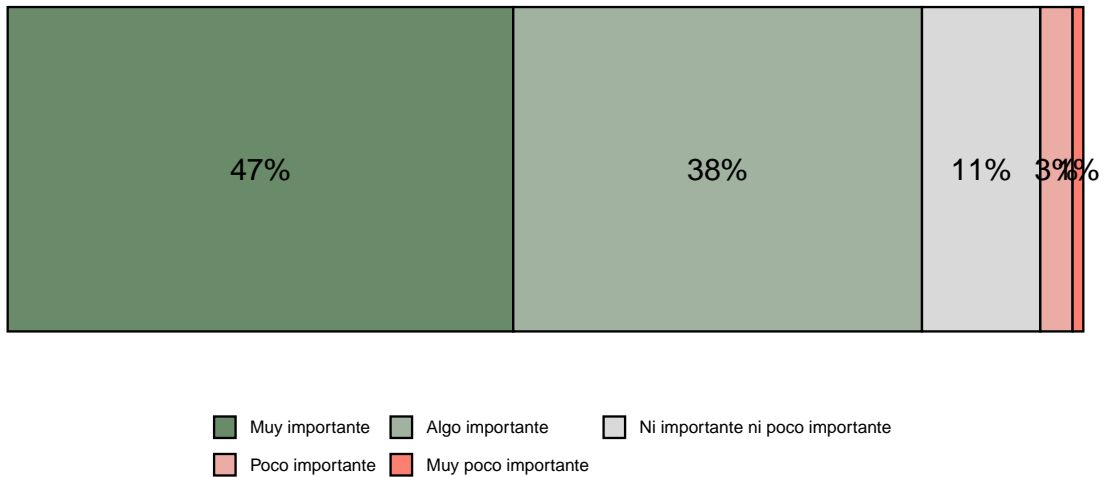


Figura 3: Resultados globales para la pregunta 2.

## Pregunta 2 - Resultados desagregados

A partir de la figura 4, se aprecian ciertas diferencias según la edad y el sexo de los encuestados:

- Si bien en todos los tramos etarios la mayoría de los encuestados considera importante mantener una alimentación saludable, esto es especialmente cierto para los mayores de 60 años. Dentro de este grupo, un 91 % afirmó que una alimentación saludable es al menos algo importante.
- La proporción que opina que mantener una alimentación saludable es muy importante o algo importante es algo mayor entre las mujeres (90 %) que entre los hombres (80 %).

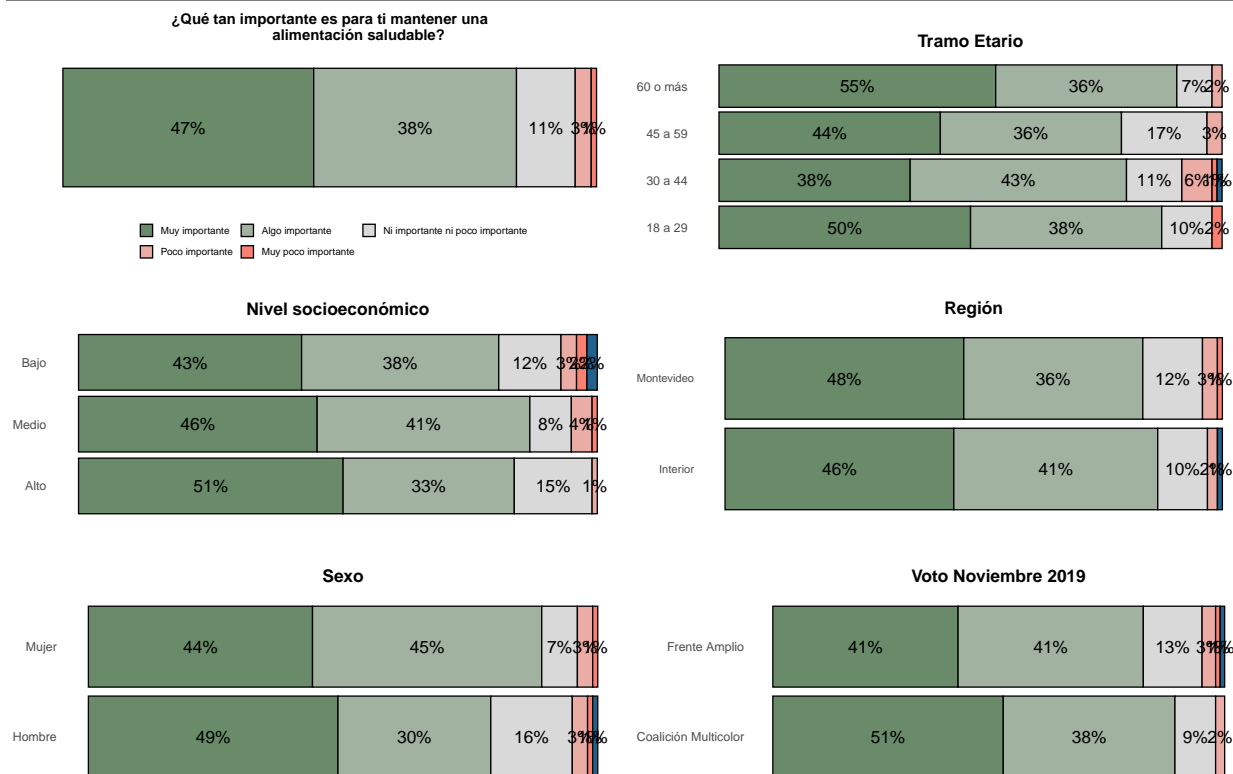


Figura 4: Resultados desagregados para la pregunta 2.

### Pregunta 3 - Resultados globales

Los resultados a la pregunta “¿Te realizas chequeos médicos regularmente (al menos una vez al año)?” se presentan en la figura 5. En este caso, más de tres cuartos de los encuestados afirmó realizarse chequeos médicos anuales. En contraposición, un 23% dijo no controlarse regularmente.

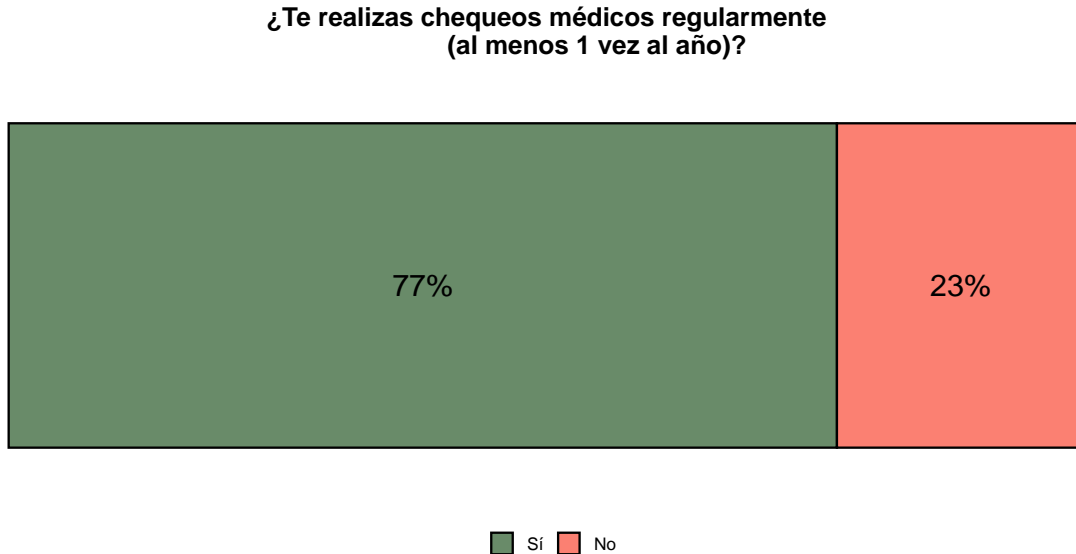


Figura 5: Resultados globales para la pregunta 3.

### Pregunta 3 - Resultados desagregados

Al desglosarse los resultados, se aprecian ciertas diferencias según la edad, el nivel socioeconómico y el sexo de los encuestados (ver figura 6):

- Los mayores de 60 años se realizan chequeos médicos regulares en mayor medida que los demás tramos etarios. Dentro de este grupo, la proporción que asiste a controles al menos una vez al año fue de 89%, bastante superior a la media global de 76%.
- Los encuestados pertenecientes al nivel socioeconómico bajo concurren a chequeos médicos regulares en bastante menor medida que los pertenecientes a los niveles medio y alto. Mientras que para el nivel bajo la proporción fue de 69%, en los niveles medio y alto la misma ascendió a 78%.
- La proporción de mujeres que se realizan chequeos médicos regulares (85%) resultó ser considerablemente mayor que la de los hombres (67%).

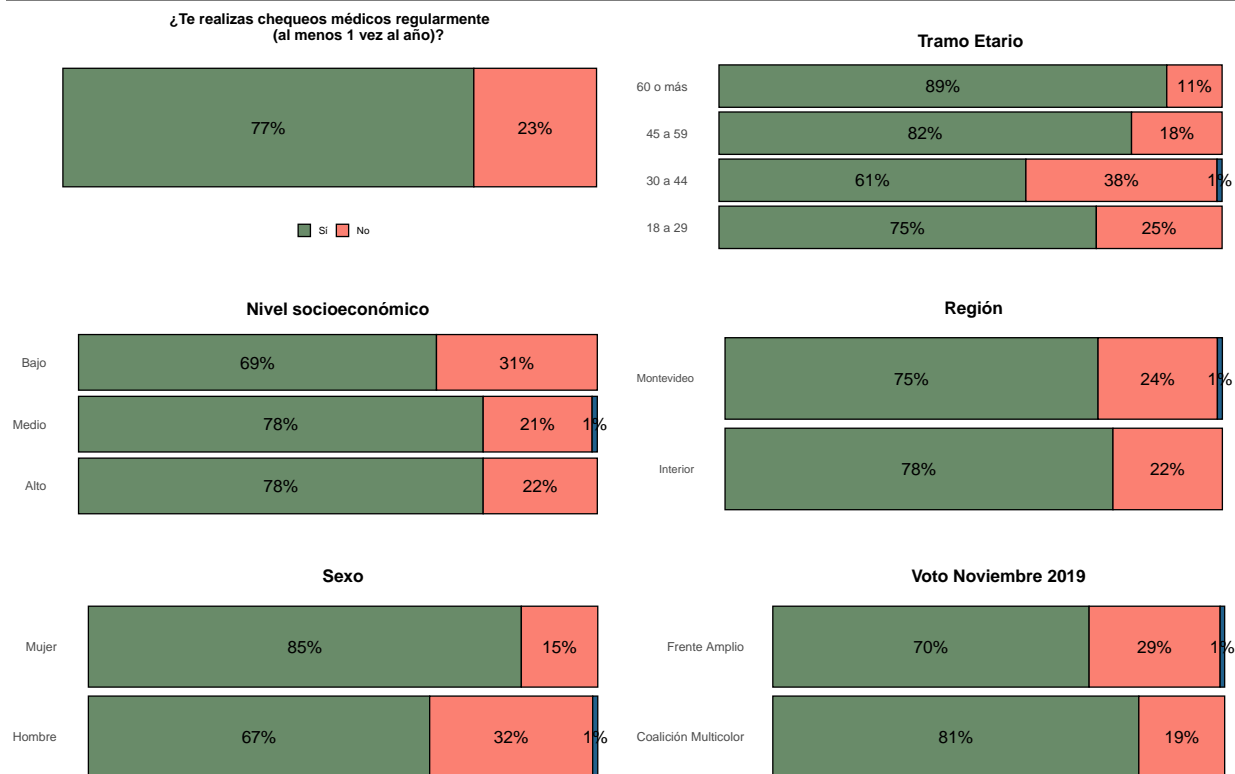


Figura 6: Resultados desagregados para la pregunta 3.

## Pregunta 4 - Resultados globales

Finalmente, se preguntó al panel “*En términos generales, ¿cuántas horas duermes por día?*”. La mayoría de los encuestados (52%) dijo dormir entre 7 y 9 horas diarias (ver figura 7). Por su parte, un 43% afirmó dormir menos de 7 horas por día, y tan sólo un 5% duerme más de 9 horas.

### En términos generales, ¿cuántas horas duermes por día?

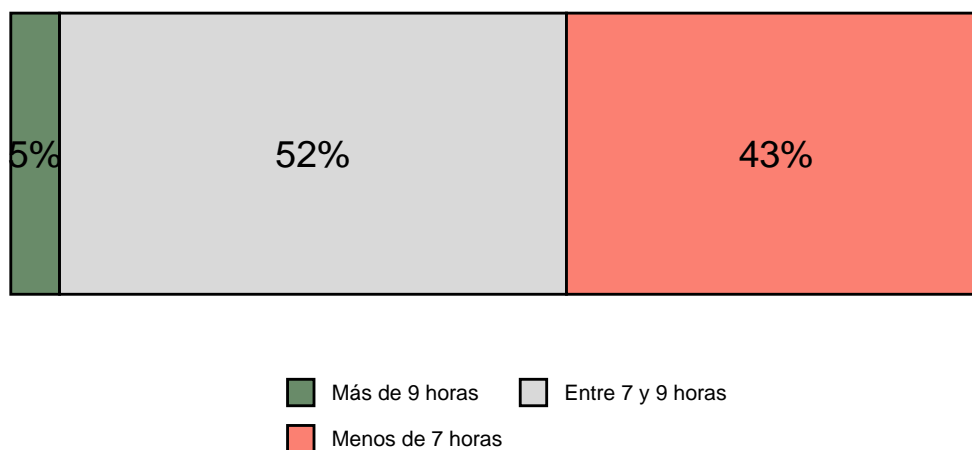


Figura 7: Resultados globales para la pregunta 4.

## Pregunta 4 - Resultados desagregados

Los resultados desagregados se presentan en la figura 8. En este caso, los grupos etarios medios reportaron sustancialmente menos horas de sueño que los grupos de menor y mayor edad. En particular, un 55% de los encuestados de 30 a 44 años afirmó dormir menos de 7 horas diarias.



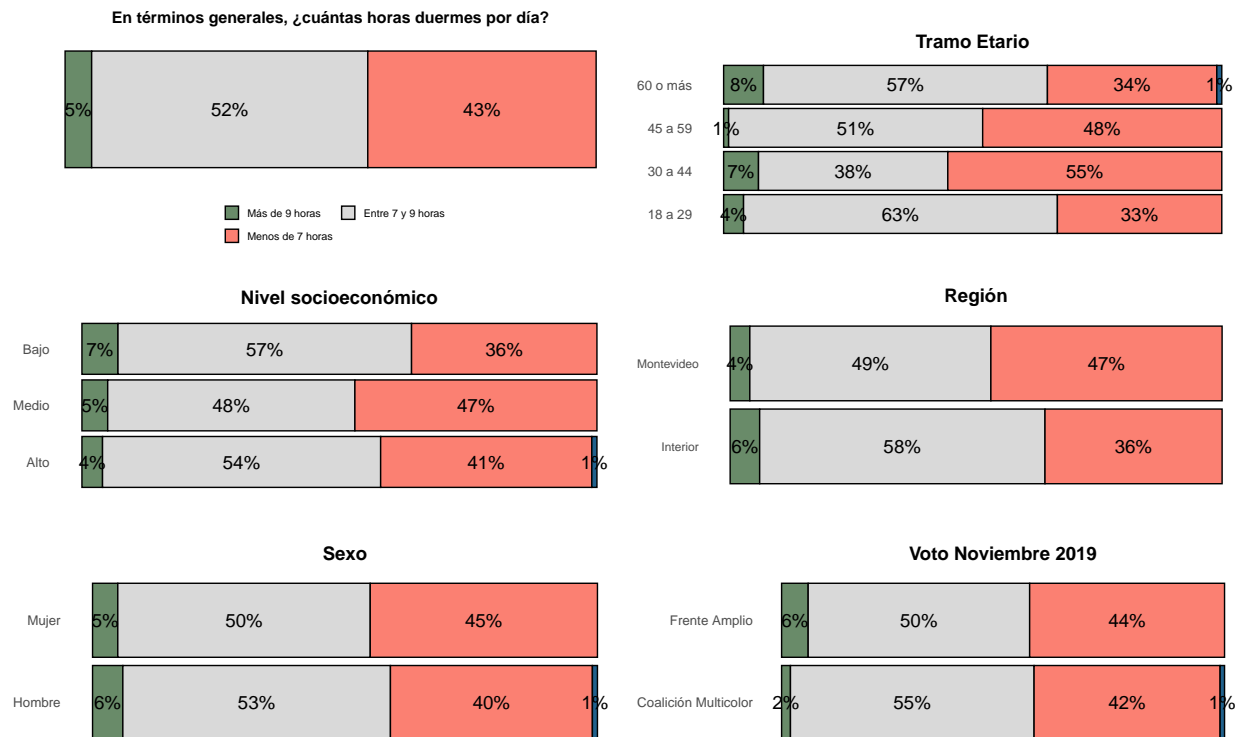


Figura 8: Resultados desagregados para la pregunta 4.

---

## **Ficha técnica**

El relevamiento fue llevado a cabo entre el viernes 3 y el martes 7 de marzo de 2023. Se obtuvo información para una muestra de 400 personas, representativa de la población nacional mayor de 18 años. La muestra se seleccionó en base al género y estratos de edad, en base a proyecciones de población del Instituto Nacional de Estadística. Las respuestas fueron recogidas a través de protocolos automatizados de pregunta y respuesta vía Whatsapp y monitoreadas mediante llamadas telefónicas.