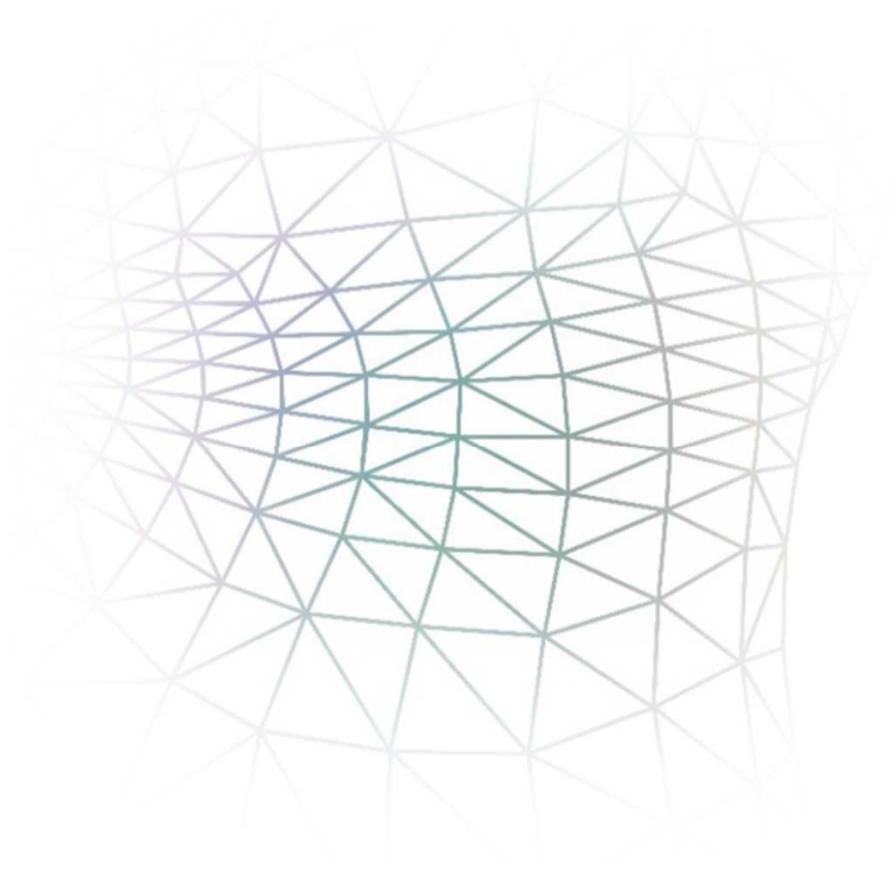


ACTIVIDAD FÍSICA
EN TIEMPOS COVID-19
Informe de Resultados
Mayo 2020



ÍNDICE

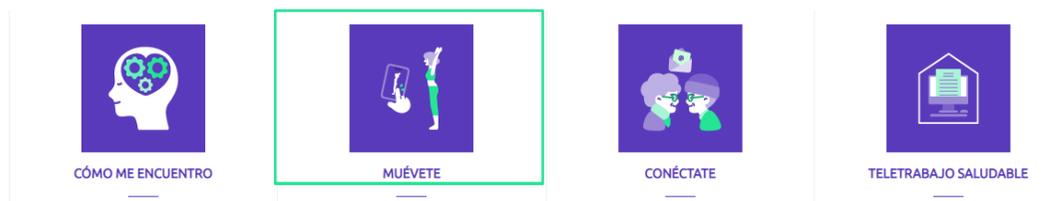
1.	INTRODUCCIÓN Y FICHA TÉCNICA.....	3
2.	PRINCIPALES HALLAZGOS	7
3.	CARACTERIZACIÓN HOGAR DE RESIDENCIA <u>DURANTE</u> CONFINAMIENTO.....	11
4.	¿CÓMO ERA SU ACTIVIDAD FÍSICA <u>PREVIA</u> AL CONFINAMIENTO?.....	13
5.	¿CÓMO HA SIDO SU ACTIVIDAD FÍSICA <u>DURANTE</u> EL CONFINAMIENTO?.....	18
6.	ANEXOS:	31
6.1	EN CONFINAMIENTO, ¿QUIÉNES SON LOS QUE HAN DEJADO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?	
6.2	EN CONFINAMIENTO, ¿QUIÉNES SON LOS QUE HAN COMENZADO A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?	
6.3	ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES	



1. INTRODUCCIÓN Y FICHA TÉCNICA

INTRODUCCIÓN

Desde el IBV, se han puesto en marcha diferentes iniciativas, para poner la innovación al servicio de nuestra comunidad en estos tiempos inciertos. Por ello se ha creado la plataforma **#YoMeQuedoEnCasa** en la que recogen distintas iniciativas centradas en las siguientes áreas.



En línea con una de esas iniciativas centrada en mantenerse activo durante el período de confinamiento en los hogares (MUÉVETE), se lanzó un cuestionario on-line para conocer el impacto del COVID-19 (coronavirus) en el ejercicio y actividad física durante el período de confinamiento en los hogares. La finalidad del mismo era conocer los problemas/retos que encontraban las personas para mantenerse activas, cómo afectaba el confinamiento a su motivación, cómo y con quién realizaban actividad física...

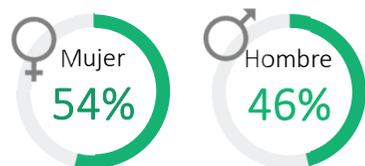
El cuestionario on-line se ha distribuido a través del panel de usuarios propio del IBV (4.000 miembros) así como difusión a través de redes sociales, contando con la ayuda de diferentes entidades (COLEFCV, GEPACV, Direcció General de L'Esport GVA y la Fundació Municipal d'Esports de València) en la difusión del mismo.

La recogida de datos sobre actividad física en tiempos COVID-19 comenzó día 6 de abril, coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física, y finalizó el 27 de Abril. Por ello, en estos primeros días de mayo, en los que desde el día 2 está permitido realizar actividad física fuera del hogar y ha comenzado la desescalada hacia la nueva normalidad, presentamos los resultados del estudio.

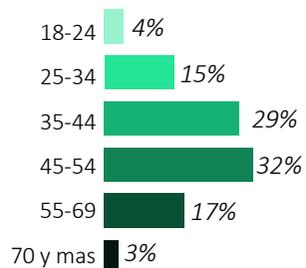
FICHA TÉCNICA ENCUESTA

Descripción de la muestra n=750

GÉNERO



EDAD



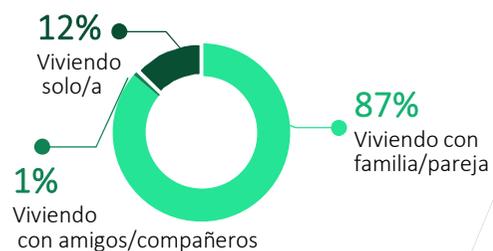
Edad Media
45 AÑOS

SITUACIÓN LABORAL ACTUAL



CARACTERIZACIÓN HOGAR DE RESIDENCIA DURANTE CONFINAMIENTO

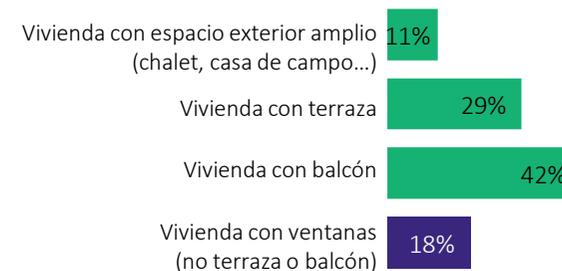
Composición del hogar



¿Menores en el hogar?



Tipología de vivienda



Metodología: Cuestionario online // Fechas de campo: 6 a 27 abril 2020

FICHA TÉCNICA ENCUESTA

Nota metodológica

La finalidad del estudio acerca de la actividad física en tiempos de Covid-19, se centra en analizar cual ha sido el comportamiento en relación con la actividad física durante el período de confinamiento en los hogares entre aquellos que realizaban actividad física previamente así como también analizar dicho comportamiento entre aquellos que declaran no realizar actividad física de forma habitual con anterioridad a la Covid-19. No es por tanto un sondeo que pretenda caracterizar de forma representativa la tasa de población activa en relación con la práctica deportiva previa al confinamiento, sino **analizar y comprender cómo ha sido la relación confinamiento + actividad física entre la población que realizaba actividad física previa a confinamiento y aquellos que no**. Se han obtenido muestras amplias (no estableciendo cuotas previas de representatividad a la hora de distribuir la encuesta) de ambos grupos para poder analizar y comprender aspectos de interés en relación con la actividad física y el confinamiento.





2. PRINCIPALES HALLAZGOS ENTORNO A...

I
ESPACIO

II
SOCIALIZACIÓN

III
CONECTIVIDAD

PRINCIPALES HALLAZGOS

1. LOS ESPACIOS DE RESIDENCIA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD COMO ELEMENTO CLAVE Y BARRERA:

El **42%** de las personas han pasado el **confinamiento en viviendas con balcón**, un **29%** con **terraza** y un **11%** en **viviendas con espacio exterior amplio**. Un **porcentaje elevado del 18%** lo ha hecho en **viviendas sin terraza ni balcón**. Este resultado es importante a la hora de interpretar los resultados, así como para entender claves de futuro sobre las viviendas.

7 de cada 10 (67%) encuestados **acudía a un centro deportivo** y **4 de cada 10 (39%)** **prefería los espacios abiertos (outdoor)**, mientras **2 de cada 10 (25%)** manifiestan que **su hogar era ya un espacio de práctica** actividad física previo a Covid-19.

El **14%** manifiesta **problemas de espacio** (aumentando al 24% entre más jóvenes), ya que la mayoría lo hace en el **salón (66%)**. Únicamente un **2%** dice **tener un espacio acondicionado** para tal fin (aunque el 25% decía hacer actividad física en casa antes del confinamiento). Destaca para el futuro el **bajo uso (declarado) de espacios comunes como escaleras y terrazas, un 2%**. Cuando se tiene espacio exterior se usa al 100%. Aunque solo un 3% dice no haber hecho por este motivo.

PRINCIPALES HALLAZGOS

II. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FUERTE VÍNCULO COMO ACCIÓN DE SOCIALIZACIÓN:

El **65%** realizaba ,previo a confinamiento, **actividad en compañía, especialmente con amigos** (74%). Si bien durante el confinamiento la **actividad física** la han realizado mayoritariamente en solitario (71%).

Además destaca que **2 de cada 10 (18%)** ha realizado actividad **acompañado “virtualmente” gracias a distintas plataformas**. Dato en línea con el alto nivel de conectividad de los encuestados que se analiza a continuación.

Entre los bloqueadores motivacionales (analizados entre aquellos que han realizado actividad física durante confinamiento) se menciona la **falta de socialización**, y la falta de **contacto**.

PRINCIPALES HALLAZGOS

III. ACTIVIDAD FÍSICA Y ALTO NIVEL DE CONECTIVIDAD:

Casi **7 de cada 10** (68%) **utiliza plataformas digitales como apoyo en actividad física**, sobre todo **redes sociales** (67% de los casos) aumentando más aún en colectivo más joven de 18 a 34 años (75%).

Apuntado anteriormente que **2 de cada 10** (18%) lo hace online en tiempo real con terceros mediante **sesiones en distintas plataformas de las cuales solo el 26%** (4% del total) **es de centros deportivos**, siendo este un aspecto a considerar su potencial crecimiento.

Además 3 de cada 10 (31%) utiliza algún dispositivo de monitorización; mayormente **smartwatch** (39%) y **pulseras** (36%).

1

3. CARACTERIZACIÓN HOGAR DE RESIDENCIA

DURANTE CONFINAMIENTO

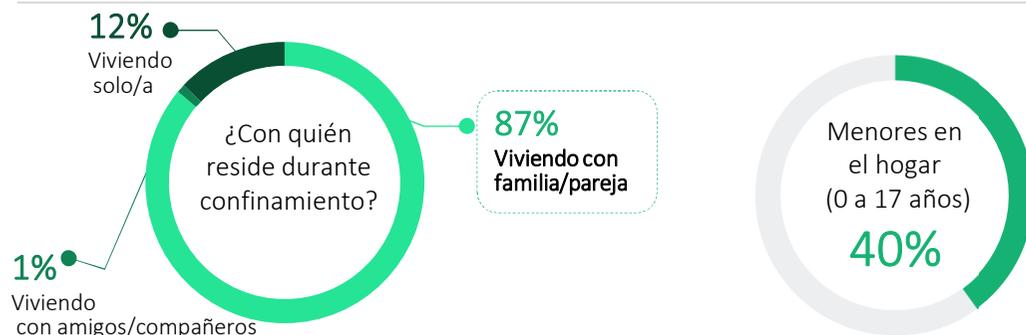
¿DÓNDE Y CON QUIÉN HAN PASADO PERÍODO CONFINAMIENTO? CLAVES PARA ANÁLISIS RESULTADOS:

La gran mayoría de los encuestados vivía con su pareja (87%) y en un 40% de los hogares había menores distribuidos de manera más o menos uniforme por franjas de edad.

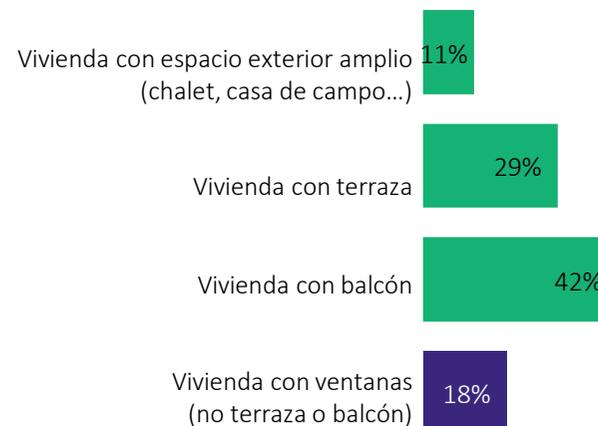
En cuanto al tipo de vivienda es de destacar como un 42% de las personas han pasado el confinamiento en viviendas con balcón, un 29% con terraza y un 11% en viviendas con espacio exterior amplio. Un porcentaje elevado del 18% lo ha hecho en viviendas sin terraza ni balcón.

💡 Este resultado es importante para posteriores explotaciones de los resultados, así como para entender claves de futuro sobre las viviendas.

¿CON QUIÉN?



¿DÓNDE?



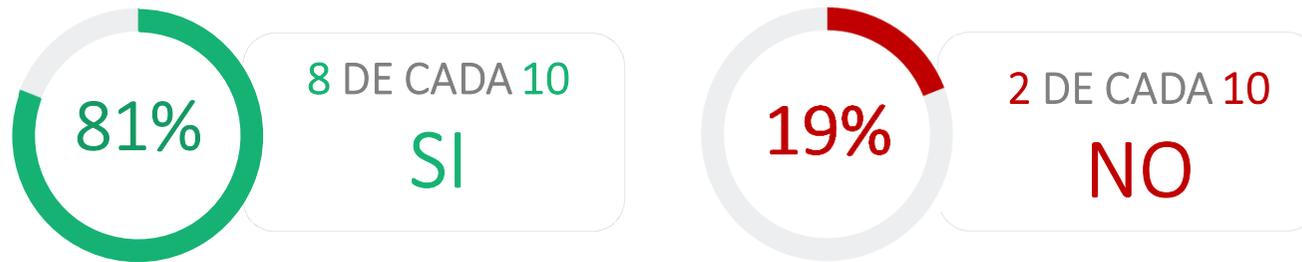
4. ¿CÓMO ERA SU ACTIVIDAD FÍSICA
PREVIA AL CONFINAMIENTO?

UNA MUESTRA MUY ACTIVA I:

La muestra presenta un sesgo hacia personas con un alto interés y nivel de práctica de actividad física.

Se puede decir que **el estudio es más entre población activa**. Esto se observa al comprobar que **8 de cada 10 (81%) encuestados manifiesta que realizaba actividad física al menos 1 vez por semana**

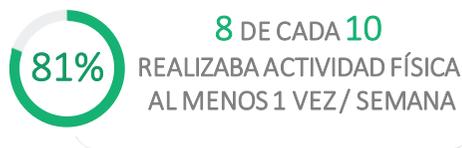
¿REALIZABA ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 1 VEZ / SEMANA?



UNA MUESTRA MUY ACTIVA II:

El 72% de los que realizaba actividad física, lo hacía 3 o más veces por semana. La dedicación media por día de actividad se situaba entorno 45-60 minutos para casi el 50% de la muestra y para un 30% una frecuencia entre 1 y dos horas.

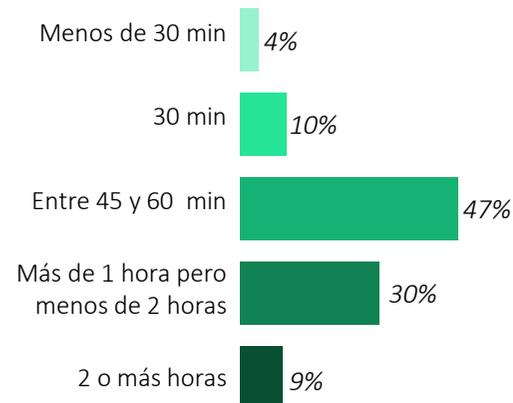
Además, 2 de cada 10 de los encuestados que realizaban actividad física previamente, competían en alguna modalidad (a cualquier nivel).



FRECUENCIA E INTENSIDAD ACTIVIDAD FÍSICA CON ANTERIORIDAD A COVID-19



En una día de actividad, ¿cuánto tiempo dedica?

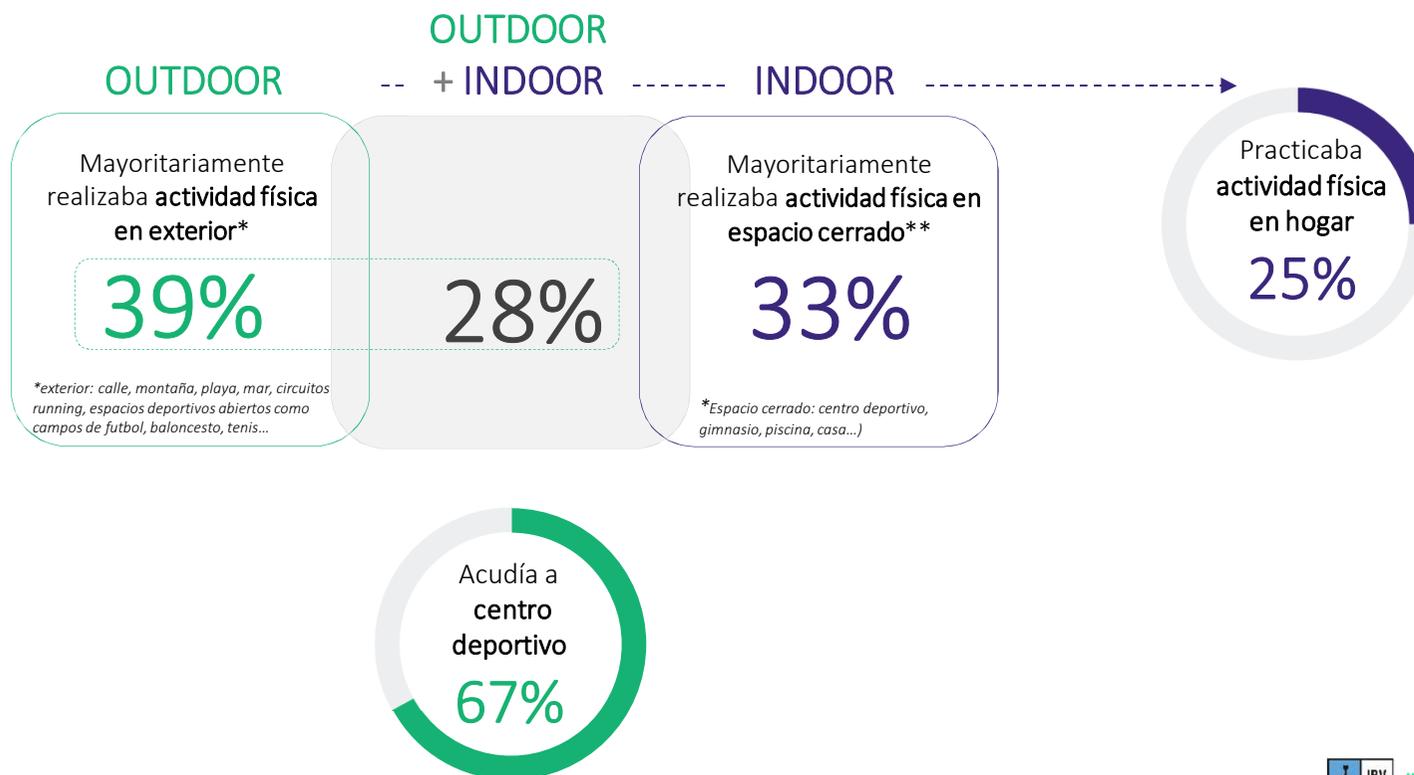


*Compete a cualquier nivel, incluido competir en carreras populares por ejemplo.

LOS ESPACIOS Y SU ROL COMO ELEMENTO CLAVE EN PRÁCTICA DEPORTIVA:

7 de cada 10 (67%) encuestados acudía a un centro deportivo y 4 de cada 10 (39%) prefería los espacios abiertos (outdoor), mientras 2 de cada 10 (25%) manifiestan que su hogar era ya un espacio de práctica actividad física previo a Covid-19.

ESPACIOS HABITUALES DE PRÁCTICA DEPORTIVA PREVIA



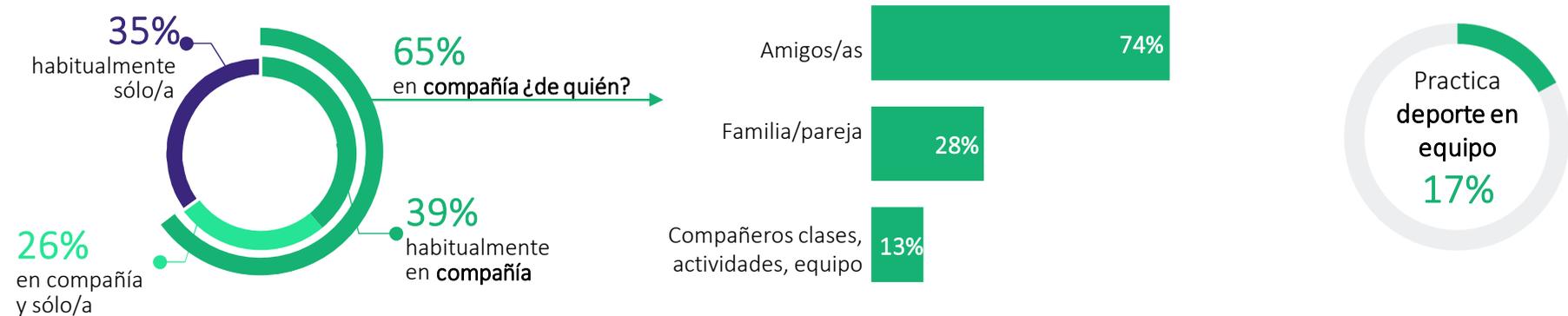
Base: Realizaban actividad física al menos 1 vez por semana n=610

COMPAÑÍA & SOCIALIZACIÓN, PESO IMPORTANTE EN PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA:

Entorno al **4 de cada 10** (35%) realizaba habitualmente actividad física en solitario, mientras que **6 de cada 10** lo hacían y/o también en **compañía** (65%), especialmente con **amigos** (74%). Además, casi **2 de cada 10** (17%) manifiesta que practicaba **deporte en equipo**.

💡 *Estos datos, junto con los analizados previamente acerca de los espacios de práctica, son importante a la hora de plantearse el futuro de la actividad física en una sociedad "low-touch". Los gimnasios, el deporte en equipo, las competiciones, la práctica al aire libre...son cuestiones clave a abordar en este nuevo escenario en el que nos encontramos.*

ACTIVIDAD FÍSICA PREVIA, ¿SÓLO/A O EN COMPAÑÍA?



1

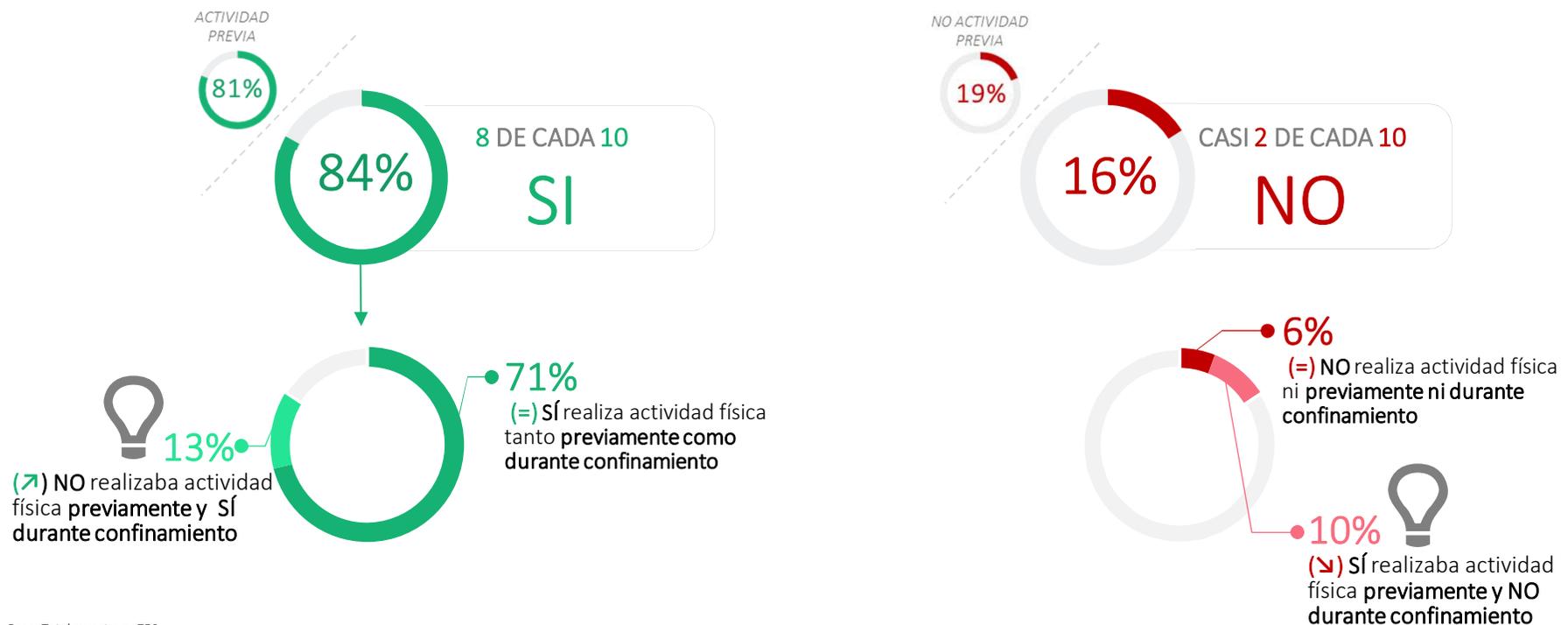
5. ¿CÓMO HA SIDO SU ACTIVIDAD FÍSICA
DURANTE EL CONFINAMIENTO?

TASA TOTAL ACTIVOS SE MANTIENE ALTA Y ESTABLE...PERO MOVIMIENTO ENTRE ACTIVOS/PASIVOS PREVIO A CONFINAMIENTO:

El porcentaje de **práctica de actividad física se mantiene estable y alcanza el 84%** (8 de cada 10 encuestados). Eso es porque un **13%** de personas que antes no hacían ahora sí han hecho, pero un **10%** que sí hacían previamente, no lo hacen durante confinamiento. (Información más detallada sobre ambos segmentos de participantes en anexo).

Nótese de nuevo los elevados porcentajes de práctica que apuntan a un sesgo en la muestra.

¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE CONFINAMIENTO?



BARRERAS Y BLOQUEADORES MOTIVACIONALES, CLAVE EN INACTIVAD DURANTE CONFINAMIENTO:

Centrando análisis en aquellos que no han realizado actividad física, el grupo de “bloqueadores” relacionados con la motivación (52%) y estados de ánimo (48%), explican cerca del 50% de los casos. Destaca la alta influencia de falta de tiempo por tener que trabajar (27%), atender familiares (17%) y un 14% que dice no haber encontrado el momento adecuado.

Es también importante resaltar que un 20% dice no haber sabido qué hacer (a pesar del alto poder del binomio actividad física-conectividad entre aquellos que sí han realizado actividad física, como luego se verá). Tampoco es desdeñable el 3% de lesiones y dolores.



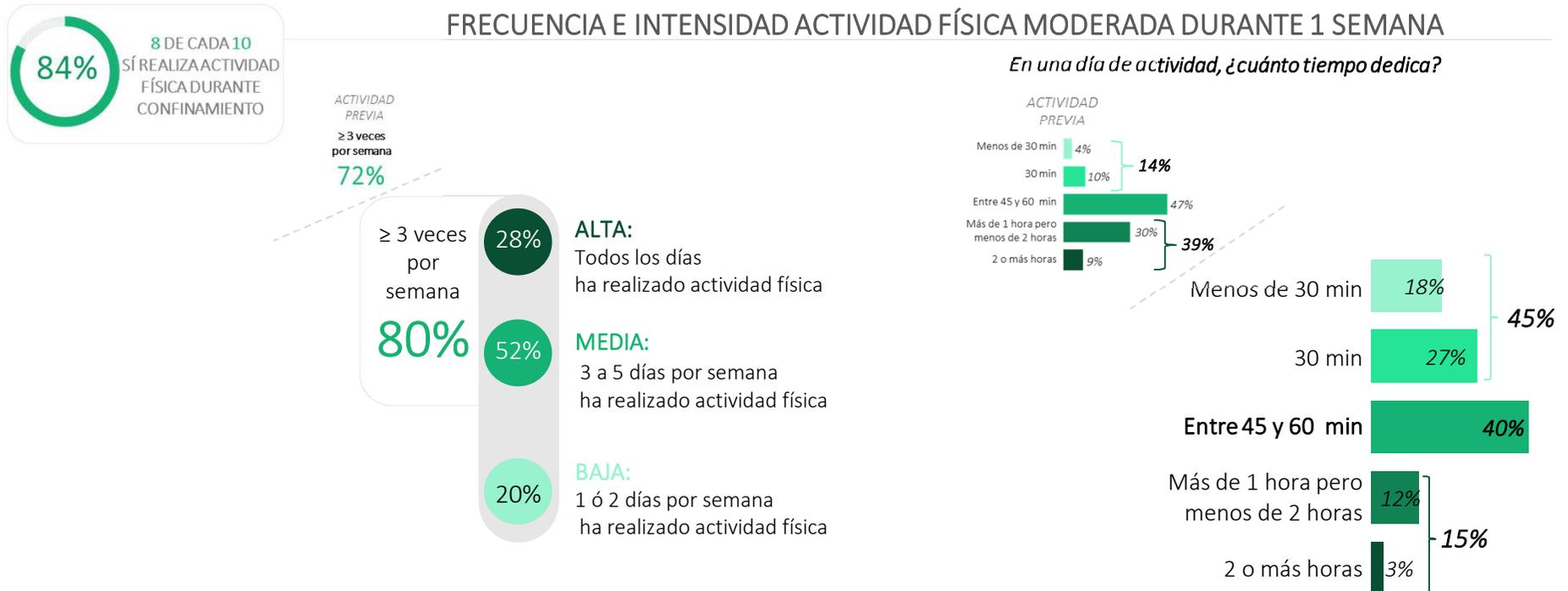
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES MOTIVOS DE NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE CONFINAMIENTO?



Base: Total no realizan actividad física durante confinamiento n=118 // No realizan actividad física durante confinamiento pero previamente si n=72

SE MANTIENE LA FRECUENCIA, PERO BAJA LA INTENSIDAD:

A continuación se analiza en detalle cómo ha sido la actividad física entre aquellos que si han realizado durante confinamiento. La frecuencia de actividad física semanal se mantiene alta, siendo el 80% aquellos que manifiestan **realizar actividad 3 o más veces por semana, pero con una dedicación media más baja** que previo a confinamiento: Aumentando **aquellos que dedican 30 minutos o menos** (pasando de un 14% a un 45%) al igual que se **reduce considerablemente la dedicación de 1 hora o más** (reduciéndose del 39% al 15%).

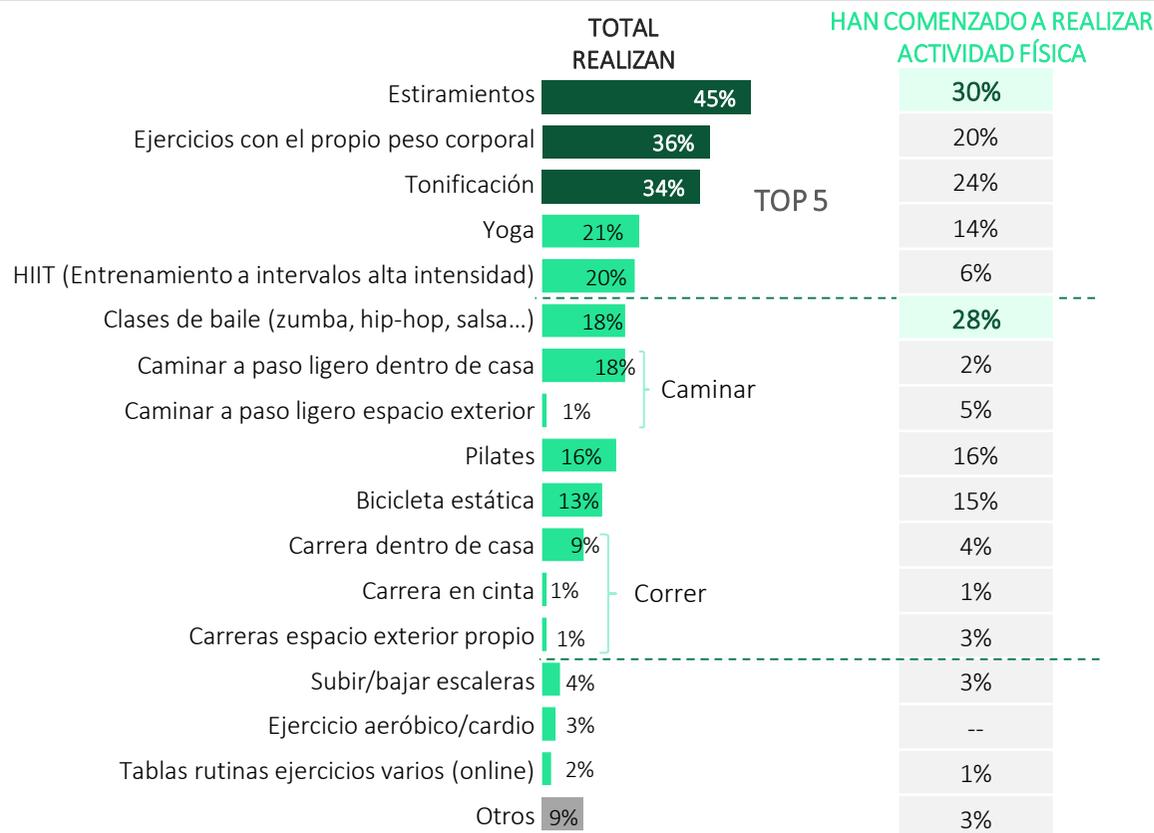


Base: Realizan actividad física durante confinamiento n=632

TOP 5 ACTIVIDADES REALIZADAS: Estiramientos (45%), Ejercicios con el propio peso corporal (36%) y Ejercicios de tonificación (34%), Yoga (21%), Y HIIT (entrenamientos a intervalos de intensidad (20%). Seguidos muy de cerca por **Caminar** (19%) y **Baile** (18%).

Entre aquellos que han comenzado a realizar actividad durante confinamiento los estiramientos (30%) junto con clases de baile (28%) son las actividades destacadas para 3 de cada 10.

TIPOLOGIA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA



Base: Realizan actividad física durante confinamiento n=632 // Si realizan actividad física durante confinamiento pero previamente no n=94

ACTIVIDAD FÍSICA EN CONFINAMIENTO, ¿QUÉ HA SIDO LO MÁS POSITIVO?:

Al analizar más de 1.400 menciones acerca de cuáles son los principales aspectos positivos relacionados con la actividad física en el hogar, destaca que se menciona el hecho que ahora (durante confinamiento) se tiene **tiempo** (incluso que ayuda ocupar el tiempo), que se puede **hacer en familia** (aunque pocos lo hacen como veremos más adelante), que ayuda a **sentirse mejor y mejora el ánimo** (efecto terapéutico del deporte) así como **dormir mejor**.

Destaca también la presencia de **redes sociales**, aspecto interesante tal y como analizaremos más adelante en relación a compañía y apoyo en actividad física.

Mejor

Sentirme

Dormir

Físicamente

Psicológicamente

Humor

PALABRAS MÁS REPETIDAS



PALABRAS MÁS REPETIDAS JUNTAS



ACTIVIDAD FÍSICA EN CONFINAMIENTO, ¿QUÉ HA SIDO LO MÁS NEGATIVO?:

Al analizar más de 1.400 menciones acerca de cuáles son los principales barreras de la actividad física en el hogar y en línea con las barreras y **bloqueadores motivacionales** analizados previamente (entre aquellos que no han realizado actividad física) se menciona la **falta de socialización**, la falta de **ganas**, la falta de **contacto** y la falta de **costumbre** como principales aspectos negativos entre el colectivo que si ha realizado actividad física.

Aspectos clave en relación al **espacio y equipamiento**, se abordan en detalle a continuación.

PALABRAS MÁS REPETIDAS



PALABRAS MÁS REPETIDAS

SIN CONSIDERAR "FALTA" y "ESPACIO"



EL ESPACIO COMO BARRERA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

14% manifiesta problemas de espacio, ya que la mayoría lo hace en el **salón (66%)**. Solo un **2% dice tener un espacio acondicionado** para tal fin (aunque el 25% decía hacer actividad física en casa antes del confinamiento).

Destaca para el futuro el **bajo uso (declarado) de espacios comunes como escaleras y terrazas, un 2%**. Cabe tener presente que durante el confinamiento estaba vetado el uso de espacios comunitarios como terrazas y azoteas.

Cuando se tiene espacio exterior se usa al 100%. Aunque solo un 3% dice no haber hecho por este motivo.

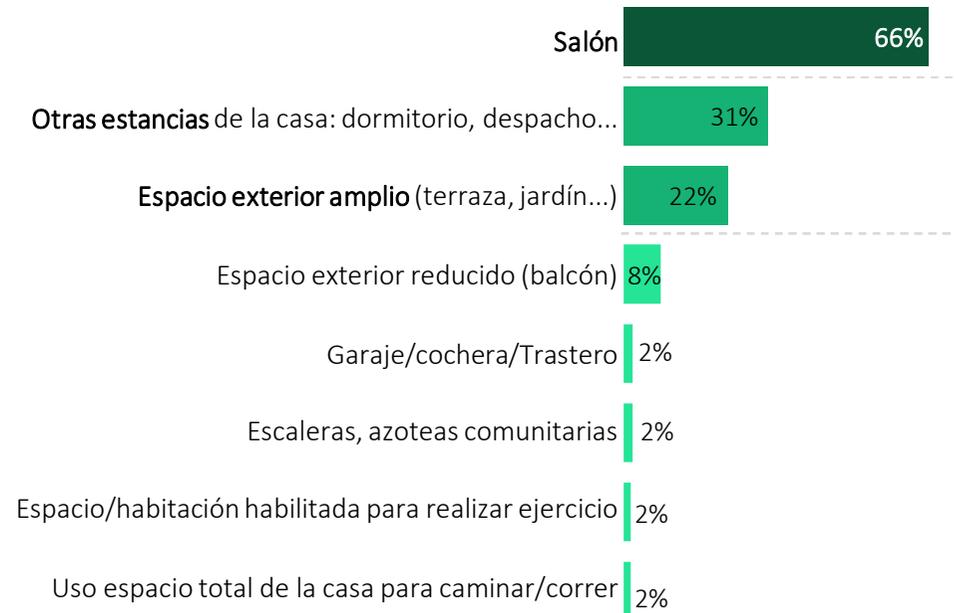
ESPACIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



“No hay ningún espacio óptimo para realizar ejercicio.

“No tengo espacio suficiente para realizar ejercicio.

Suelo realizar ejercicio físico en...



FALTA DE EQUIPAMIENTO Y MATERIALES:

La falta de equipamiento es uno de los factores destacados negativamente tal y como hemos visto anteriormente. El 25% dice haber **convertido objetos cotidianos** como garrafas, sillas, ... y el **43% dice que la actividad que realizada no requiere equipamiento o material**. Casi **5 de cada 10** (48%) **dice tenerlo** (cabe apuntar en esta línea que las ventas online de equipamiento deportivo -como bicis, cintas, etc.- han tenido un fuerte crecimiento durante este período). Aún así, solo el 2% de los que no han realizado actividad física aduce este motivo como causa de su inactividad, no resultando por tanto relevante.

EQUIPAMIENTO EN EL HOGAR

NO NECESARIO MATERIAL DEPORTIVO

Actividad física que realizo no requiere de material deportivo

43%

SÍ NECESARIO MATERIAL DEPORTIVO

Tengo equipamiento deportivo propio*

48%

*Bicicleta estática, elíptica, mancuernas, gomas elásticas, pelota yoga-pilates ...

No tengo material, pero reutilizo objetos cotidianos del hogar*

25%

*Garrafas de agua, botes comida, sillas...

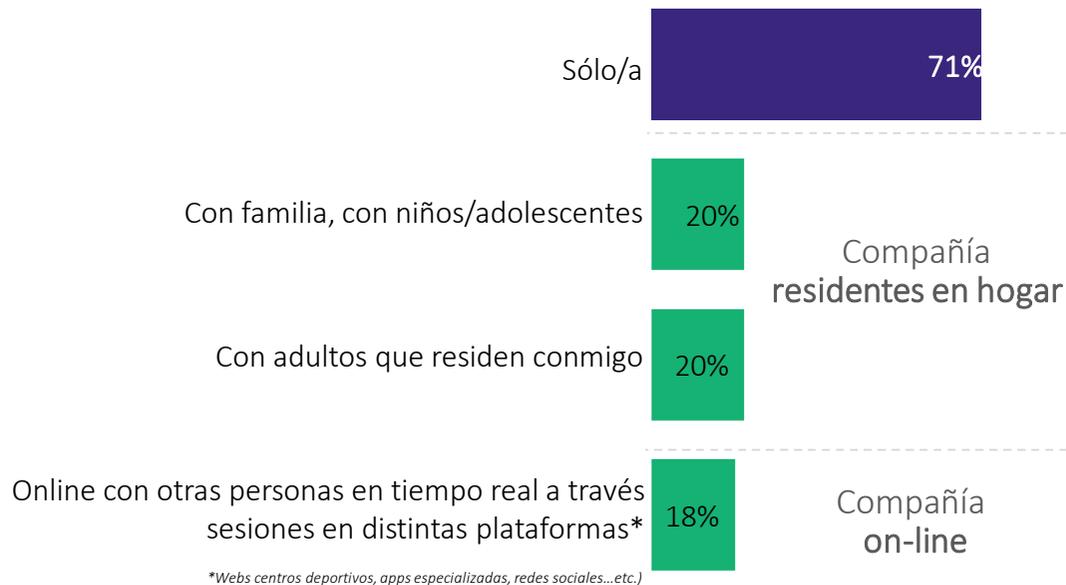
DURANTE

ACTIVIDAD FÍSICA MAYORITARIAMENTE EN SOLITARIO:

Si bien se observaba como previo a confinamiento la compañía era una elemento importante en práctica actividad para los encuestados -ya que 6 de cada 10 lo hacían en compañía (65%)-; durante el confinamiento la **actividad física la han realizado mayoritariamente en solitario (71%)**.

Dentro de la práctica actividad en compañía, destaca que **2 de cada 10 (18%)** ha realizado actividad **acompañado “virtualmente” gracias a distintas plataformas**. Dato en línea con el alto nivel de conectividad de los encuestados que se analiza a continuación.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CONFINAMIENTO, ¿SÓLO/A O EN COMPAÑÍA?



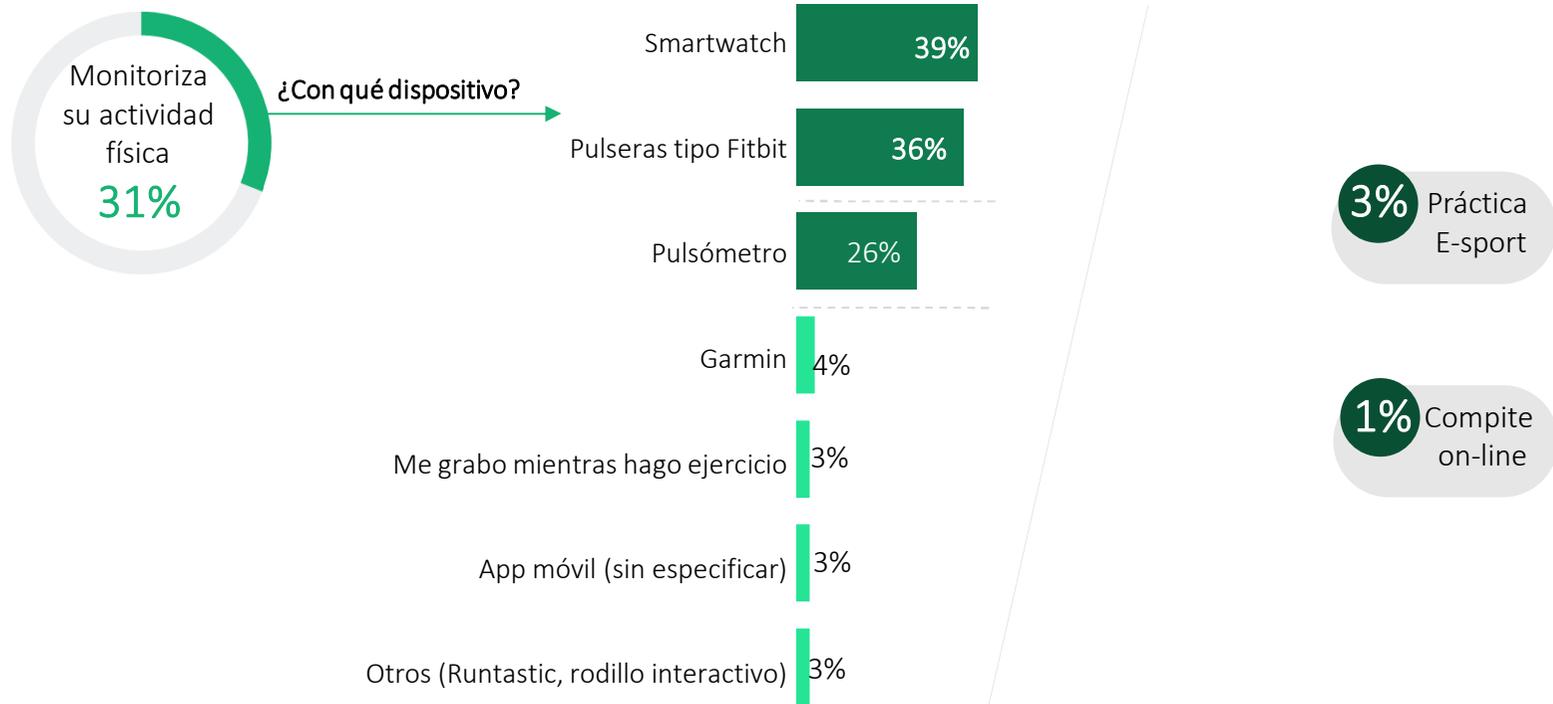
Base: Realizan actividad física durante confinamiento n=632

DURANTE

CONFINADOS PERO CON ALTO NIVEL CONECTIVIDAD (I):

3 de cada 10 (31%) utiliza algún dispositivo de monitorización; mayormente **smartwatch** (39%) y **pulseras** (36%). Solo un 3% se graba. Se observa una tasa del **3%** de encuestados que **práctica E-sports** y sólo un **1%** dice **competir on-line**.

ACTIVIDAD FÍSICA & TECNOLOGÍA I



Base: Monitorizan su actividad física n=193

Base: Realizan actividad física durante confinamiento. Contestan n=623

DURANTE

CONFINADOS PERO CON ALTO NIVEL CONECTIVIDAD (II):

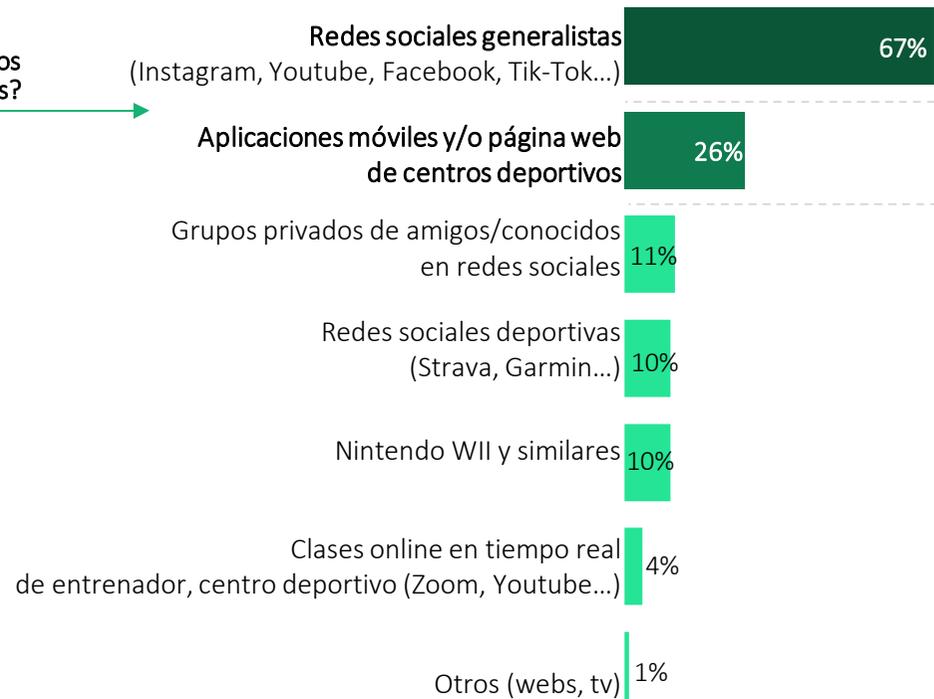
Casi 7 de cada 10 (68%) utiliza plataformas de apoyo, sobre todo redes sociales (67% de los casos).

Cabe recordar que 2 de cada 10 (18%) lo hace online en tiempo real con terceros mediante sesiones en distintas plataformas de la cuales solo el 26% (4% del total) es de centros deportivos. 💡 Aspecto a considerar su potencial crecimiento.

ACTIVIDAD FÍSICA & TECNOLOGÍA II



¿Qué dispositivos y/o plataformas?



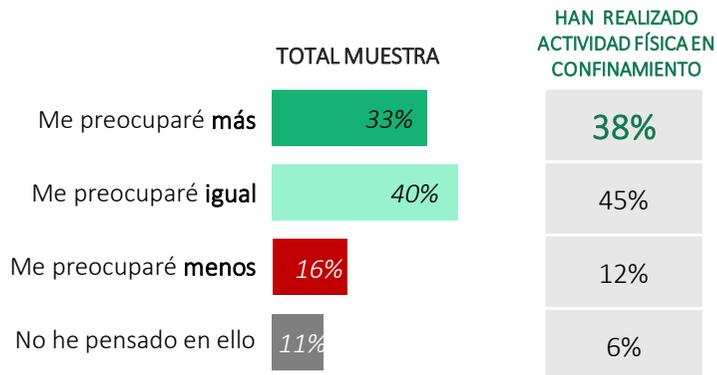
Base: Realizan actividad física durante confinamiento. Contestan n=623

Base: Uso tecnología como actividad física n=416

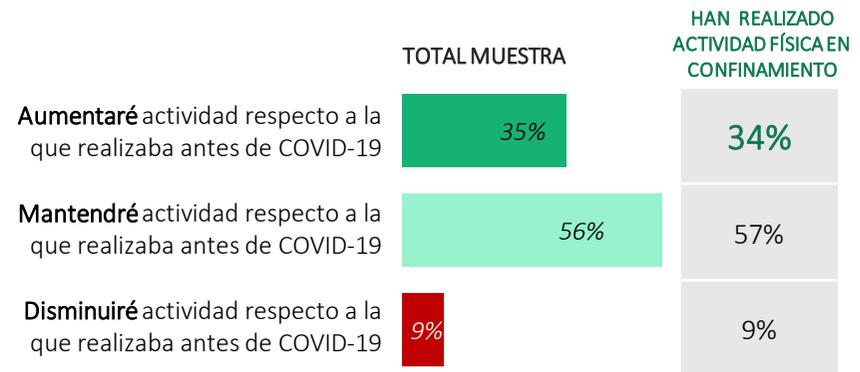
Y TRAS EL CONFINAMIENTO, ¿QUÉ HARÁN?:

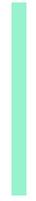
A destacar que **casi el 40%** de los que han hecho actividad física durante el confinamiento, manifiestan que a partir de ahora **se preocuparán más por mantener una actividad física óptima**. En la misma línea, un **34%** dice que **hará más actividad física**.

Interés mantener actividad física óptima:



Percepción actividad física futura versus actividad previa a confinamiento:





6. ANEXOS

¿QUIÉNES SON LOS QUE HAN DEJADO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE CONFINAMIENTO?:

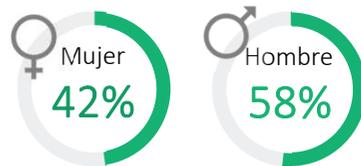
10%



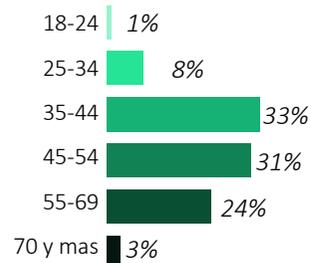
(↘) Sí realizaba actividad física previamente y NO durante confinamiento

Un 10% del total de encuestados manifestaba haber dejado de realizar actividad física durante confinamiento. 6 de cada 10 son hombres y la media de edad entorno a 48 años (algo superior a la media total). Un factor relevante es el hecho que las 3 actividades físicas con mayor peso que realizaban previo a la COVID-19 eran prácticas en espacio exterior, todas ellas con valores superiores al 20%, destacando Caminar y Senderismo (31%), seguido de Correr (28%) y Ciclismo (21%). Natación, como práctica deportiva previa (que requiere instalación deportiva específica) importante también para un 15%, entre aquellos que han dejado de realizar actividad durante el confinamiento.

GÉNERO

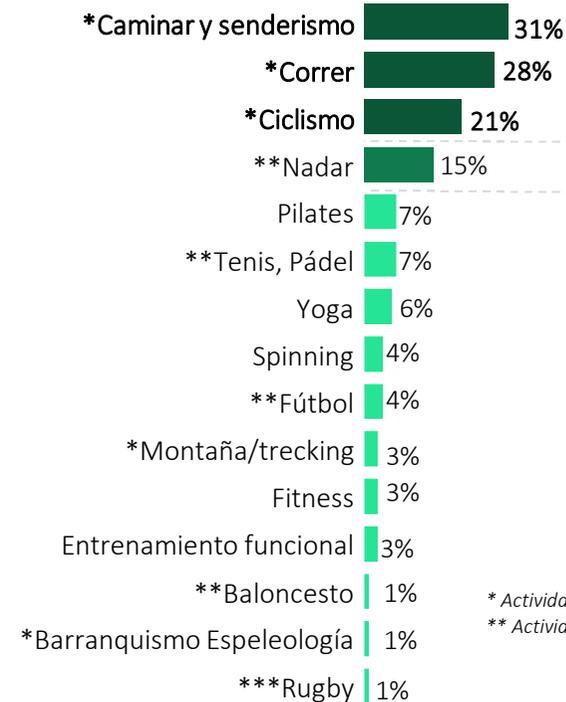


EDAD



Edad Media
48 AÑOS

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA REALIZABAN PREVIAMENTE?



* Actividad eminentemente en espacio exterior.

** Actividad requiere instalación deportiva.

¿QUIÉNES SON LOS QUE HAN COMENZADO A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE CONFINAMIENTO?:

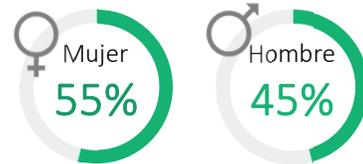
13%



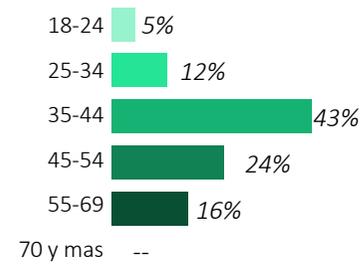
(↗) NO realizaba actividad física **previamente** y **SÍ** durante confinamiento

Un 13% del total de encuestados **manifestaba haber comenzado a realizar actividad física durante confinamiento**. Equiparados ratios por **género** (pese ligero porcentaje superior mujeres, aunque no significativo) y la **media de edad** entorno a **43 años**.

GÉNERO



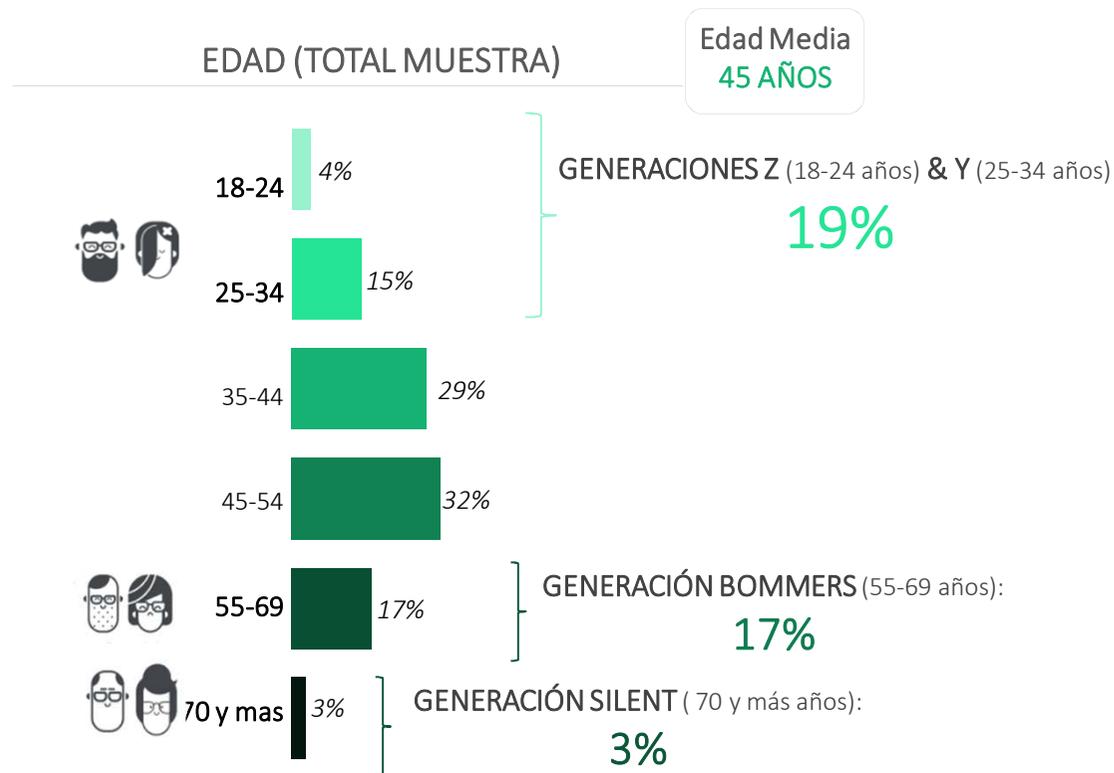
EDAD



Edad Media
43 AÑOS

INTRODUCCION ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES:

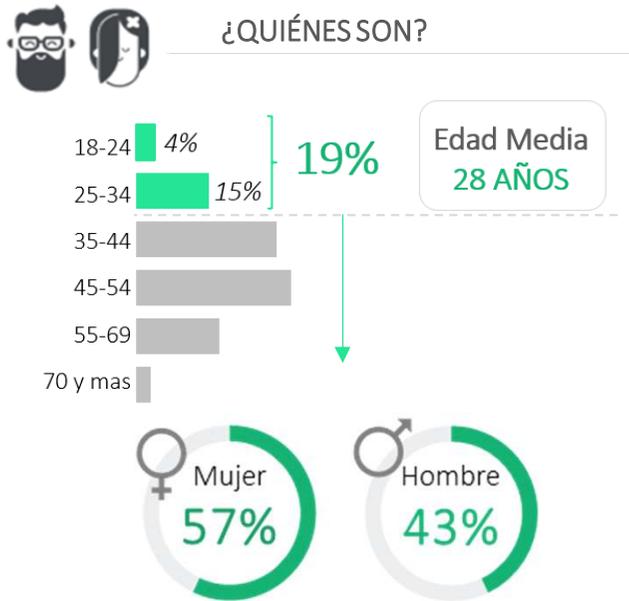
La **media de edad** del total de la muestra se sitúa en **45 años**. Atendiendo a este dato y el peso que la edad media (fundamentalmente “Generación X” (aproximadamente 40 a 54 años) tiene sobre el total (representado más de la mitad de la muestra) se ha querido analizar cuál ha sido el comportamiento específico en relación a actividad física para los segmentos generacionales más en los extremos. Es decir, **jóvenes** (18 a 34 años) y **seniors** (+ 55 años). Focalizando análisis de este último colectivo en “Generación Boomers” (55 a 69 años) separada del colectivo de edad más avanzada, la “Generación Silent” (70 y más años).



Base: Total muestra (n=750)

ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES -GENERACIONES Z & Y (18-34 AÑOS) :

La **media de edad** es de **28 años**. La práctica de actividad física previa está en línea con el total de la muestra, valores del 80%. También similares los datos relativos a la frecuencia, entorno al 70% manifiesta en ambos casos práctica 3 o más veces por semana.



¿PRACTICABAN ACTIVIDAD FÍSICA PREVIO A COVID-19?

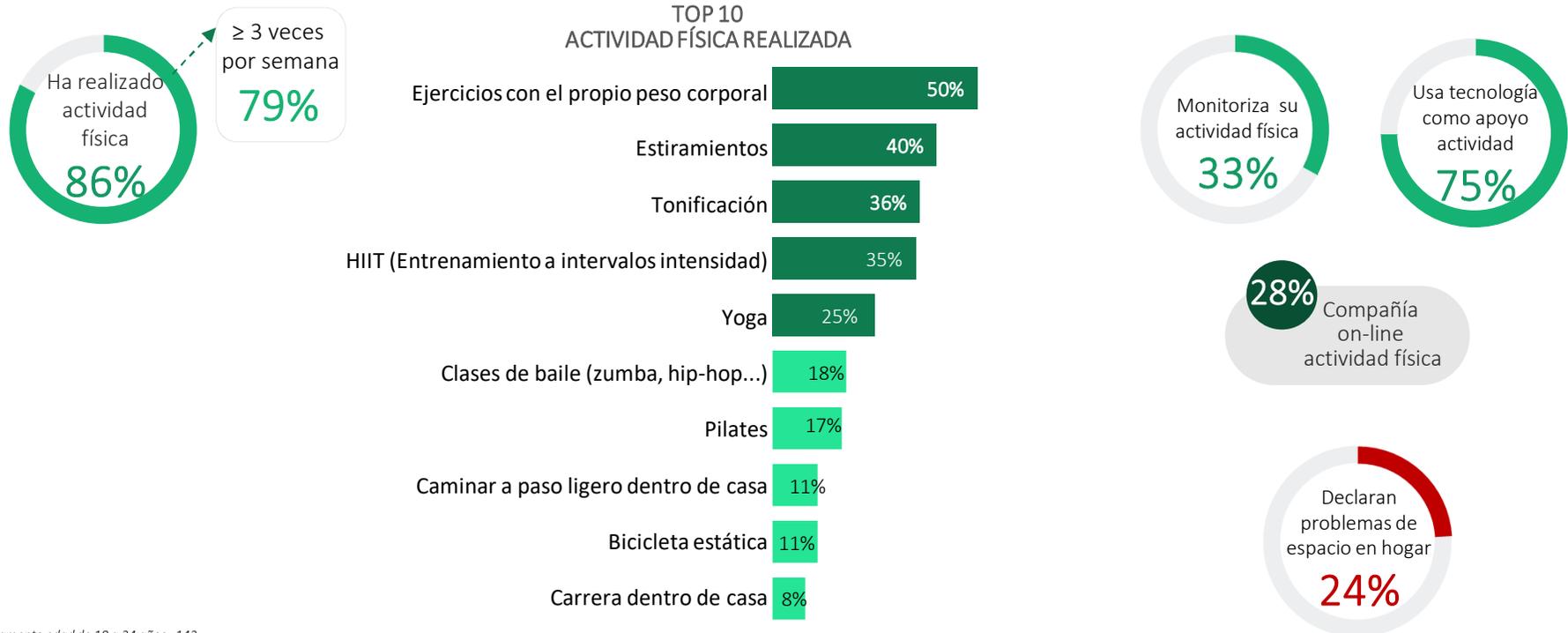


ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES -GENERACIONES Z & Y (18-34 AÑOS):

Se mantiene el top 5 de tipo actividad realizada, pero con un **aumento** importante de **ejercicios con propio peso corporal** en **50%** (36% en total muestra) y **HIIT** en **35%** (20% en total muestra) de los casos. **Incremento de 10%** los que **hacen actividad con compañía online** (28% respecto 18% total muestra). Monitorización se mantiene en valores similares a total muestra y uso de tecnología como apoyo aumenta 7 puntos (68% pasa a 75%). Aumenta también el porcentaje que declara **problemas de espacio en hogar**, pasando del 14% al **24%**.

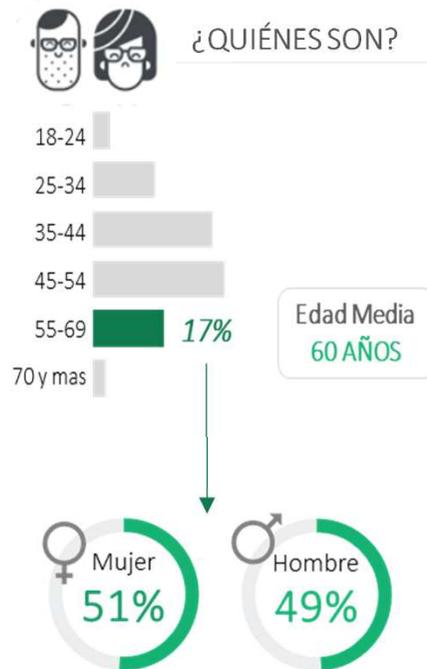


¿CÓMO HA SIDO SU ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO?

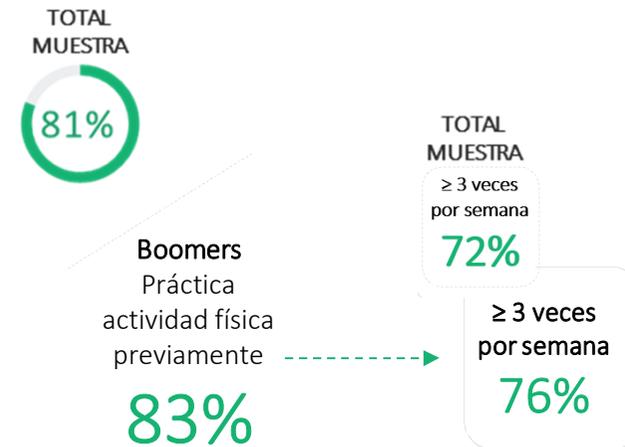


ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES - GENERACION BOOMERS (55-69 AÑOS):

La **media de edad** es de **60 años**. La práctica de actividad física previa está en línea con el total de la muestra. Durante confinamiento, incremento de 6 puntos en frecuencia actividad entre aquellos que realizan 3 o más veces por semana (86% frente a 80% total muestra).

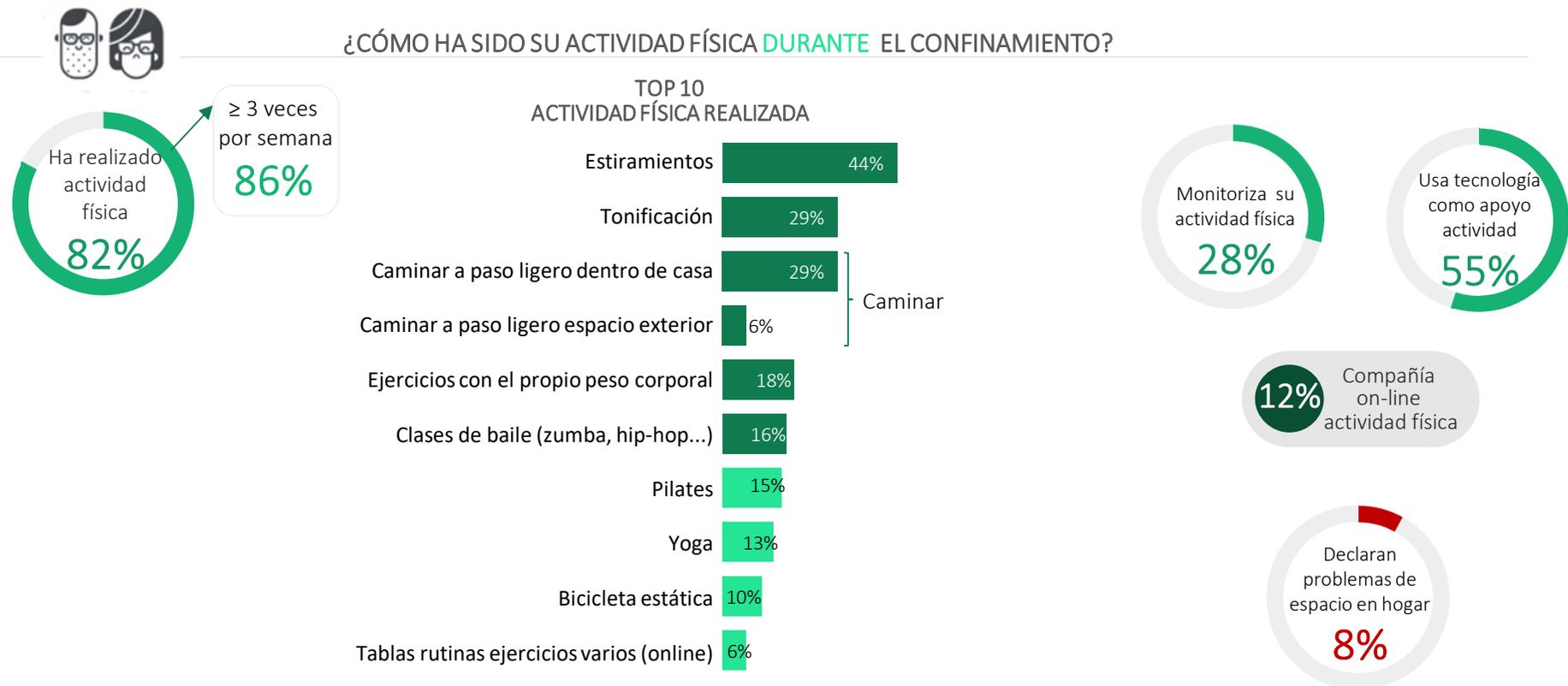


¿PRACTICABAN ACTIVIDAD FÍSICA PREVIO A COVID-19?



ANÁLISIS POR SEGMENTOS GENERACIONALES - GENERACION BOOMERS (55-69 AÑOS) :

Durante confinamiento, incremento de 6 puntos en frecuencia actividad entre aquellos que realizan 3 o más veces por semana (86% frente a 80% total muestra). Se mantiene **Estiramiento (44%)** y **Tonificación (29%)**, pero sube con fuerza la presencia de **Caminar (35%)**. **Peso ligeramente menor de compañía online (12% respecto 18% total muestra)**. **Monitorización se mantiene en valores similares a total muestra y uso de tecnología como apoyo disminuye 13 puntos (68% pasa a 55%)**. El **problema de espacio en hogar, se reduce a un 8%** (frente al 14% total y al 24% segmento más joven analizado anteriormente).



MUCHAS GRACIAS.

Esta iniciativa forma parte del proyecto *Desarrollo de una metodología de participación y dinamización ciudadana mediante técnicas de investigación online y de inteligencia artificial (IA_USERINSIGHTS)* pendiente de solicitar su financiación al IVACE a través de la convocatoria de ayudas dirigidas a centros tecnológicos de la Comunitat Valenciana para el desarrollo de proyectos de I+D de carácter no económico realizados en cooperación con empresas, con cargo al presupuesto del ejercicio 2020, con cofinanciación de la Unión Europea a través del Fondo de Europeo de Desarrollo Regional, dentro del Programa Operativo de la Comunitat Valenciana 2014-2020.

