



**INFORME 2024: ANÁLISE DA
PRÁCTICA DE EXERCICIO
FÍSICO EN GALICIA**

OBSERVATORIO GALEGO DO DEPORTE DO CLÚSTER GALEGO DA INDUSTRIA DO DEPORTE E BENESTAR

Colección Informes

Nº 3/2024

A Coruña

Edición

Observatorio Galego do Deporte
Clúster da Industria do deporte e o benestar de Galicia

Autoría

Sofía Toro Prieto-Puga
Eduardo Agulló Canosa
Candela Rial Soto
Adrián Eirey Moreira
Carla da Silva Castro

Financiamento

Axudas ás agrupacións empresariais innovadoras emerxentes (clústeres emerxentes) na Comunidade Autónoma de Galicia, do Instituto Galego de Promoción Económica - Igape

Ilustracións

www.freepik.es
www.unsplash.com

ISSN

3020-9544

ÍNDICE

Introdución	3
Ánalise	4
Resumo executivo	5
1.- Exercicio físico no traballo ou actividade principal	6
1.1.- Sentado/a a maior parte do día	7
1.2.- De pé a maior parte da xornada sen efectuar grandes esforzos	8
1.3.- Camiñando realizando desprazamentos frecuentes	9
1.4.- Realizando tarefas que requiren un gran esforzo físico	10
2.- Sedentarismo	11
3.- Tempo medio que permanece sentado/a	13
4.- Número de días á semana que camiña para desprazarse	15
5.- Tempo medio que camiña para desprazarse	19
6.- Uso da bicicleta para desprazarse	21
7.- Número de días á semana que realiza exercicio físico	23
8.- Tempo medio de realización de exercicio físico	26
9.- Número de días dedicados a actividades de fortalecemento dos músculos	28
Conclusións	30

INTRODUCCIÓN

O Observatorio de datos do *Clúster Galego da Industria do Deporte e o Benestar* ten, entre os seus obxectivos, **a análise de informes e estatísticas** relacionadas coa **práctica deportiva**, poñendo a ollada nos **datos relevantes para a nosa comunidade**. Deste xeito, convírtese nunha ferramenta fundamental para o desenvolvemento conxunto da industria do deporte e benestar.

Dende a fundación do Clúster, **manifestouse a relevancia que ten a creación dun Observatorio de datos baseado nun sistema de información fiable, cuxos indicadores sexan postos a disposición de todos os axentes implicados no sector deportivo de Galicia**, e que permita a difusión de datos periódicos que faciliten o seguimento dos obxectivos marcados no Plan Estratéxico da entidade.

Dentro deste Observatorio preténdese dotar á industria do deporte e o benestar, de datos que contextualicen e sirvan de apoio para a construción de proxectos estratéxicos en cada un dos seus subsectores. E, mediante o mesmo, o Clúster ten o compromiso de **analizar os informes de relevancia** elaborados por entidades alleas así como **elaborar de forma interna novos informes**.

No presente informe analízanse os datos recollidos no INE (Instituto Nacional de Estadística) en consonancia coa Enquisa Europea de Saúde en España, en adiante EESE, dos anos 2020 e 2014 e da Enquisa Nacional de Saúde (ENS) dos anos 2017 e 2011-12, en adiante 2011. Ambas enquisas realizáronse co obxectivo de coñecer o estado de saúde, os **comportamentos relacionados coa saúde** e o uso e acceso aos servizos sanitarios da poboación adulta (15 e máis anos) non institucionalizada residente en España.

Os datos recollidos tanto na EESE coma na ENS divídense en 3 grandes grupos: “estado de saúde”, “determinantes da saúde” e “asistencia sanitaria”, os cales, a súa vez, divídense en diferentes subgrupos. Para este análise escolléronse os datos referentes ao grupo “determinantes da saúde” e , en concreto, ao subgrupo “actividade física”.

Dentro deste subgrupo, enfocámonos na información clasificada pola variable “comunidade autónoma”, e escolléronse os ítems relativos aos anos 2020 e 2014 da EESE, e 2017 e 2011 da ENS.

Para a presentación dos datos tomouse como referencia aqueles ítems da EESE do ano 2020 que estaban **vinculados ao exercicio físico** tanto en tempo dedicado ao mesmo como na súa tipoloxía, así como aqueles referentes ao **sedentarismo ou inactividade física**, dando lugar a 9 ítems diferentes.

Todos eles analizárense segundo o seu sexo polas variables “ambos sexos”, “mulleres” e “homes” e comparáronse os relativos a Galicia coa media de España. Esta última calculouse tomando como referencia o valor “total” do conxunto de Comunidades Autónomas que conforman o país e dividíndoo entre o seu número (17).

En función da súa correspondencia cos datos recollidos da mesma EESE de anos anteriores ou da ENS, dos anos máis recentes, na análise comparáronse tamén aqueles cuxos ítems coincidían cos 9 escollidos da EESE 2020.

Finalmente, redactáronse unhas conclusións sobre os resultados dos datos analizados sobre a **cantidade e tipoloxía de exercicio físico e sedentarismo da poboación galega** en comparación coa media española.

O Observatorio Galego do Deporte do Clúster Galego da Industria do Deporte e o Benestar, en consonancia cos obxectivos da súa constitución, **analizou os datos referentes a Galicia e publica neste informe os máis relevantes**.

ANÁLISE

A continuación, presentase unha análise sobre a cantidade e tipoloxía de exercicio físico que realizaba a poboación galega no 2020 en comparación ca media española, ao mesmo tempo que, en determinados casos, se comparan coas mesmas de anos anteriores. A presentación dos datos segue a mesma orde na que aparecen recollidos no INE en relación á EESE do ano 2020, por seren os máis recentes e, por tanto, de maior relevancia.

Por unha banda, seleccionáronse os ítems “Exercicio físico no traballo ou actividade principal” e “Sedentarismo” por coincidir en ambas enquisas e nos 4 anos nos que se enfoca esta análise.

E, pola outra, escolléronse os seguintes ítems relativos a EESE por rexistrar datos dos anos 2020 e 2014: “Número de días á semana que camiña para desprazarse”, “Tempo semanal dedicado a camiñar para desprazarse”, “Uso da bicicleta para desprazarse”, “Número de días por semana de exercicio físico durante o tempo de ocio” e “Tempo medio semanal de exercicio físico durante o tempo de ocio”.

Asemade, incluíronse os ítems de “Tempo medio que permanece sentado” e “Número de días por semana dedicadas a actividades especificamente orientadas ao fortalecemento dos músculos durante o tempo libre” da EESE relativos ao ano 2020 por ser de interese e aplicación no ámbito da actividade física e benestar.

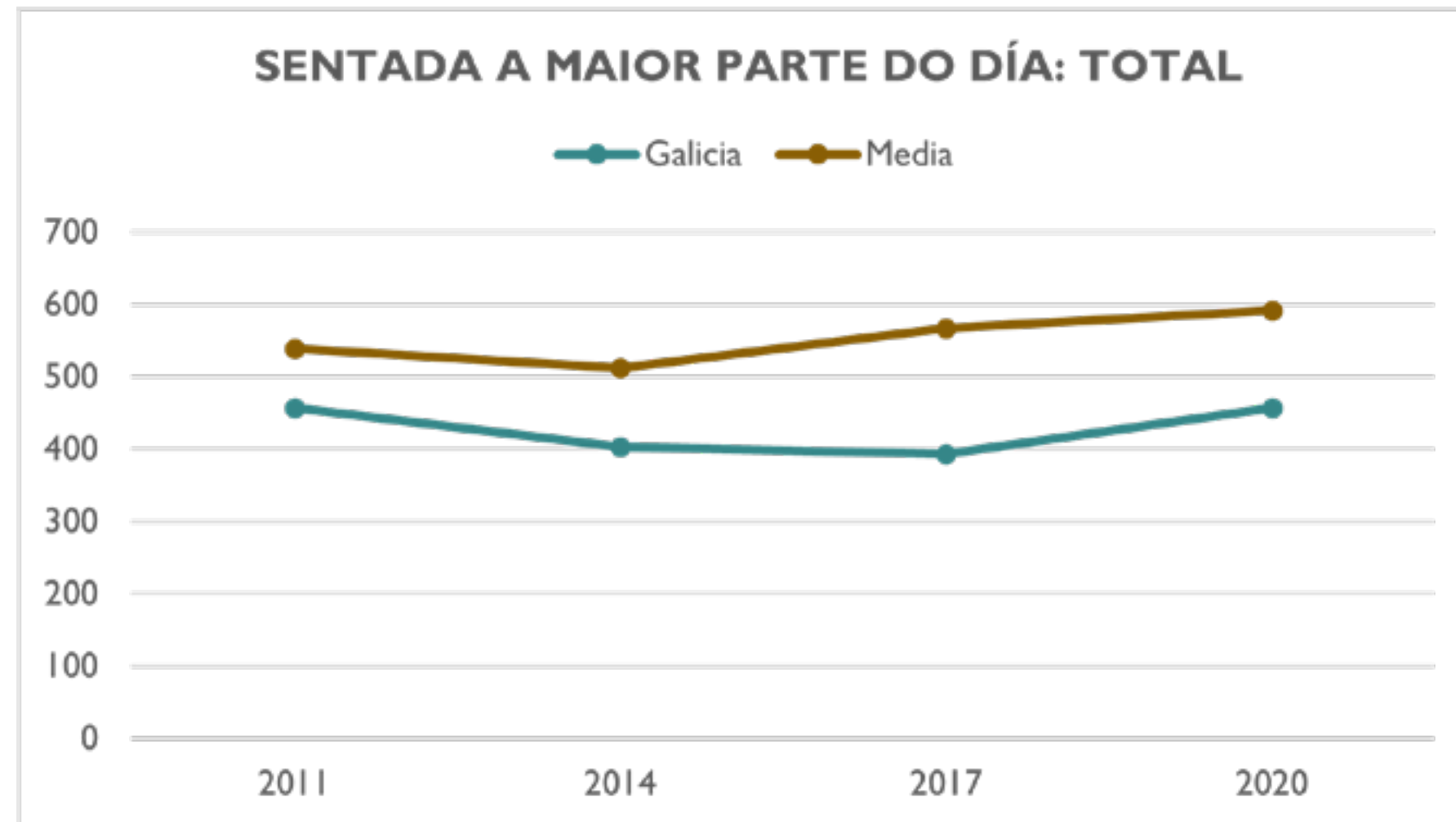


RESUMO EXECUTIVO

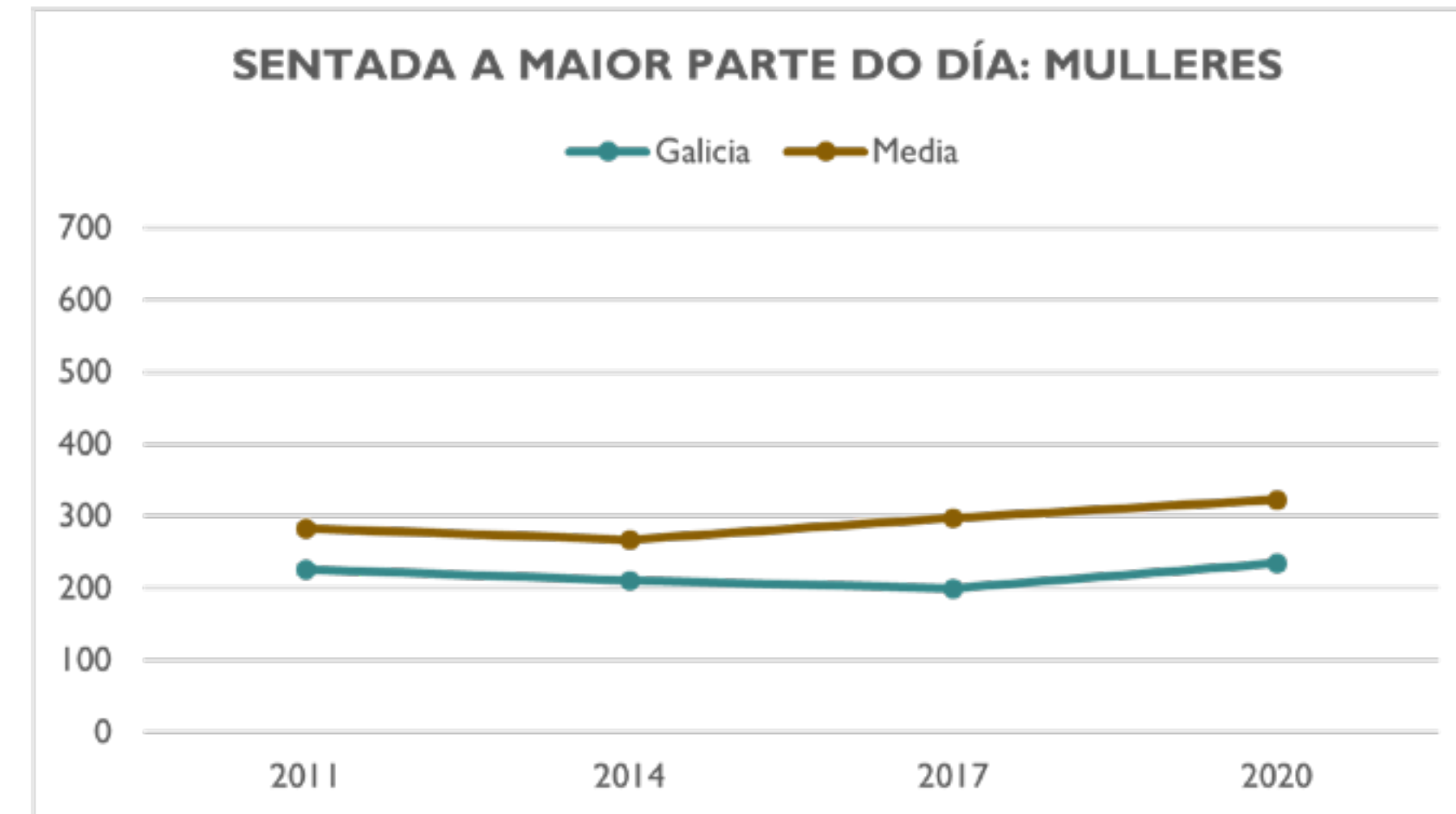
1.- Exercicio físico no traballo ou actividade principal	6
• O 67% da poboación galega pasaba sentada ou de pé sen realizar grandes desprazamentos a maior parte do tempo no traballo ou actividade principal.	
2.- Sedentarismo	11
• A porcentaxe das mulleres galegas que pasaban sentadas a maior parte do seu tempo de ocio era do 44% no 2020.	
3.- Tempo medio que permanece sentado/a	13
• A poboación galega, no 2020, permanecía sentada unha media de 4 horas e media.	
4.- Número de días á semana que camiña para desprazarse	15
• En Galicia, a porcentaxe de persoas que camiñaban co obxectivo de desprazarse 5 ou máis días á semana era un 15% inferior á media española (60% e 75% respectivamente).	
5.- Tempo medio que camiña para desprazarse	19
• A media de tempo dedicado a desprazarse semanalmente da poboación galega era de 3 horas e media no 2020, 1 hora menos ca dedicada no 2014.	
6.- Uso da bicicleta para desprazarse	21
• Un 9% da comunidade de Galicia utilizaba a bicicleta para desprazarse no ano 2020, superando lixeiramente á media española.	
7.- Número de días á semana que realiza exercicio físico	23
• A metade da poboación galega realizaba exercicio físico no seu tempo de ocio todos os días da semana.	
8.- Tempo medio de realización de exercicio físico	26
• A poboación galega dedicaba unha media de 3 horas e media semanais á realización de exercicio físico no seu tempo de ocio.	
9.- Número de días dedicados a actividades de fortalecemento dos músculos	28
• O 80% das galegas e galegos non realizaban actividades específicas de fortalecemento muscular ningún día á semana no seu tempo de ocio.	

1.- EXERCICIO FÍSICO NO TRABALLO OU ACTIVIDADE PRINCIPAL





Gráfica 1.1: Poboación sentada a maior parte do día en miles de persoas (ambos sexos)

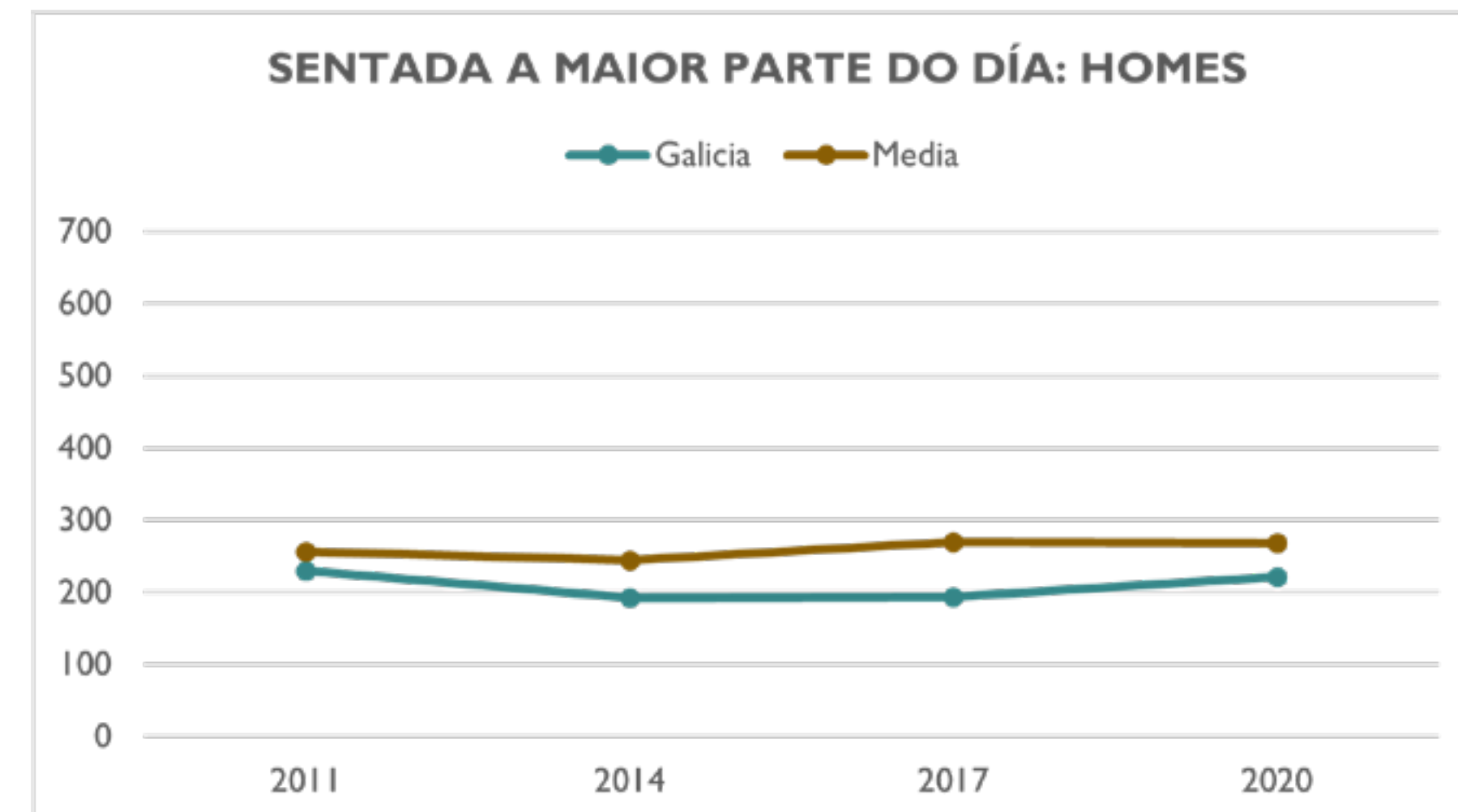


Gráfica 1.2: Poboación de Galicia e da media de España (mulleres)

No período comprendido entre o 2011 e o 2020, a **poboación que permanece sentada a maior parte do tempo no seu traballo** ou actividade principal, **en Galicia oscilou o 30%** e na **media española foi o 37% do total**.

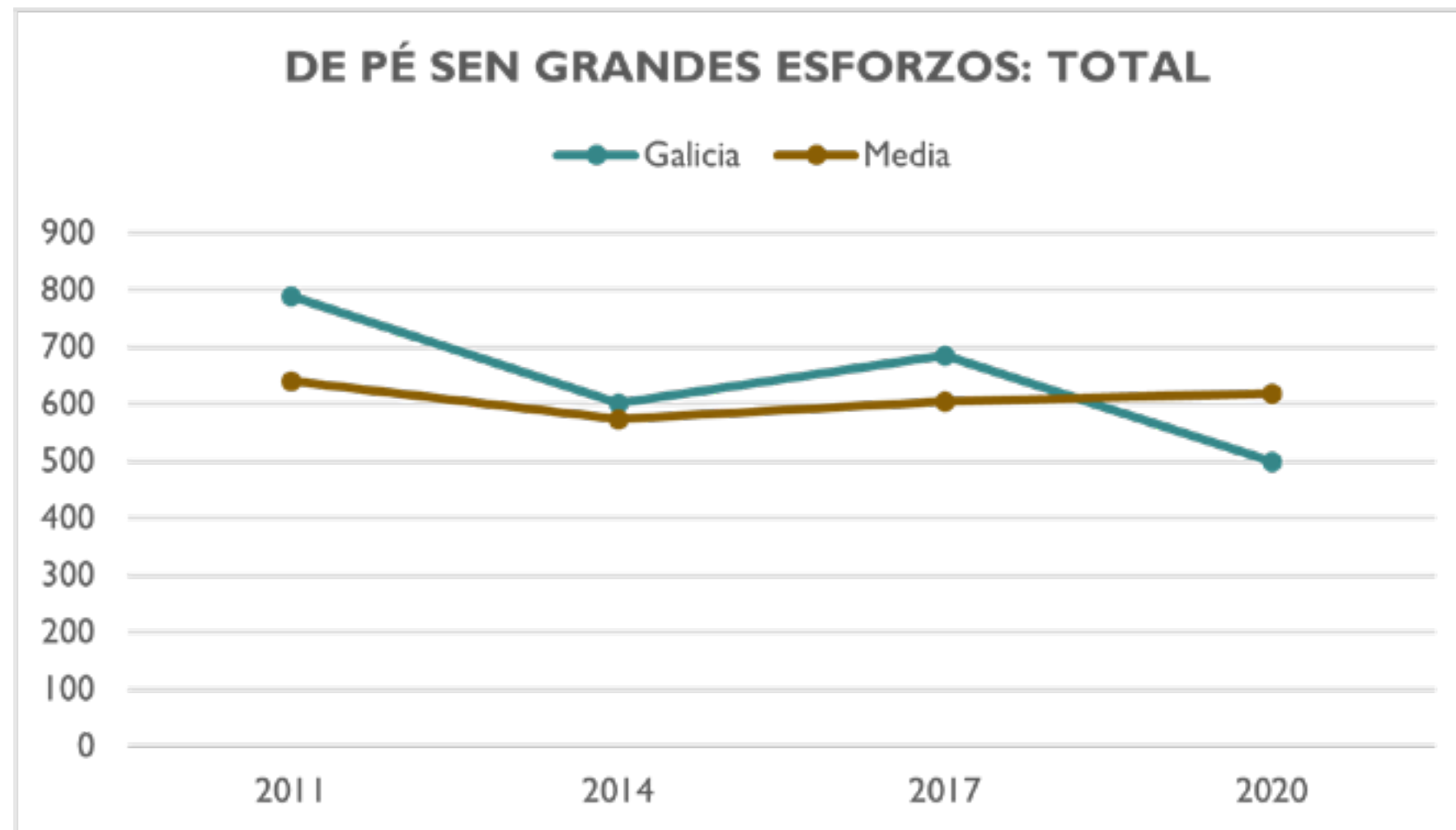
Mentres que **na media de España** dita porcentaxe **foi aumentando a partires do 2014**, en **Galicia** sucedeu 3 anos despois, volvendo, no 2020, a **unha porcentaxe similar á que tiña no 2011**.

NO ANO 2020, UN 32% DA POBOACIÓN GALEGA PERMANECE SENTADA A MAIOR PARTE DO DÍA NO SEU TRABALLO OU ACTIVIDADE PRINCIPAL.

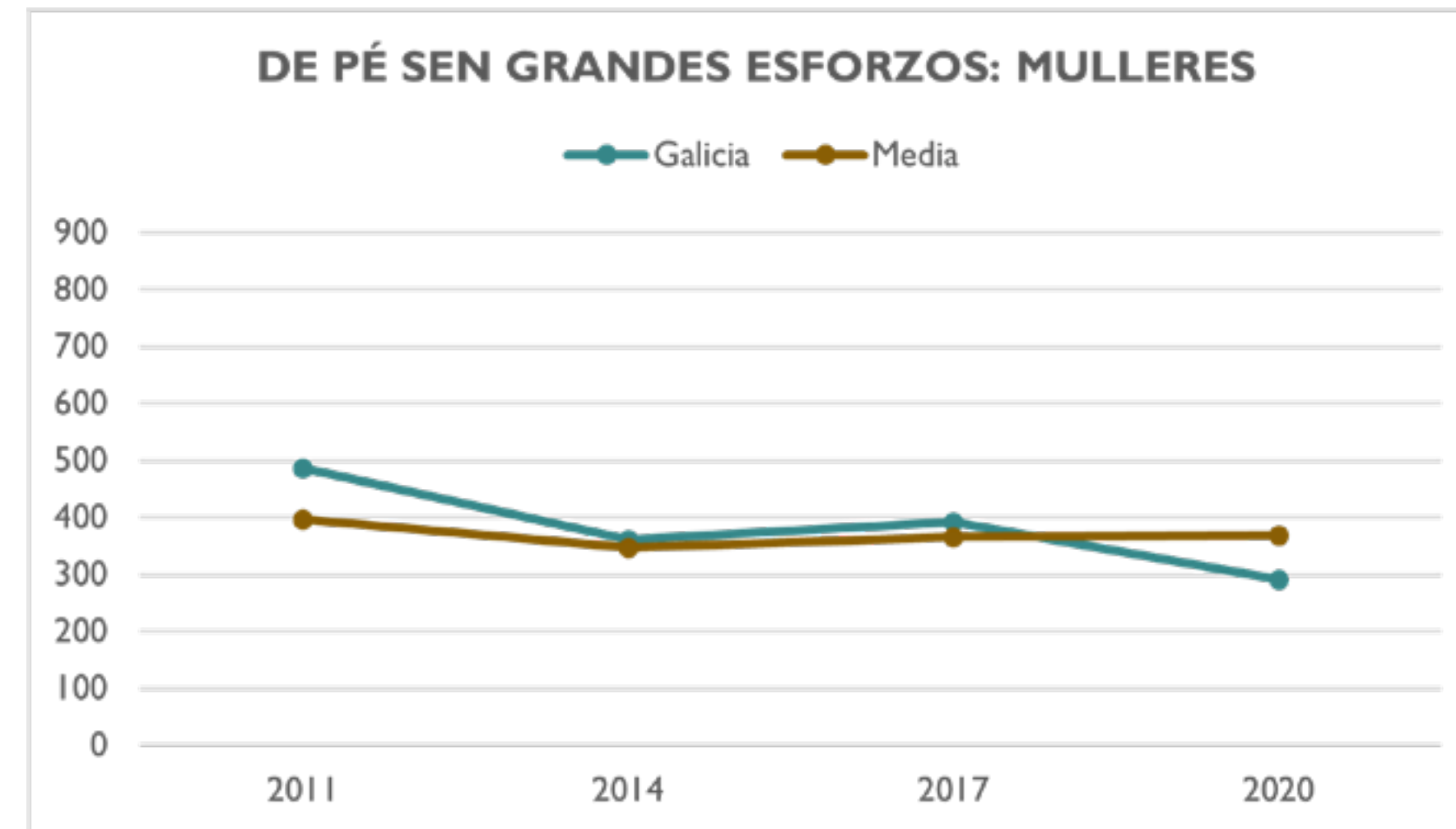


Gráfica 1.3: Poboación de Galicia e da media de España (homes)

1.2.- DE PÉ A MAIOR PARTE DA XORNADA SEN EFECTUAR GRANDES ESFORZOS



Gráfica 2.1: Poboación de pé a maior parte da xornada sen efectuar grandes desprazamentos ou esforzos en miles de persoas (ambos sexos)

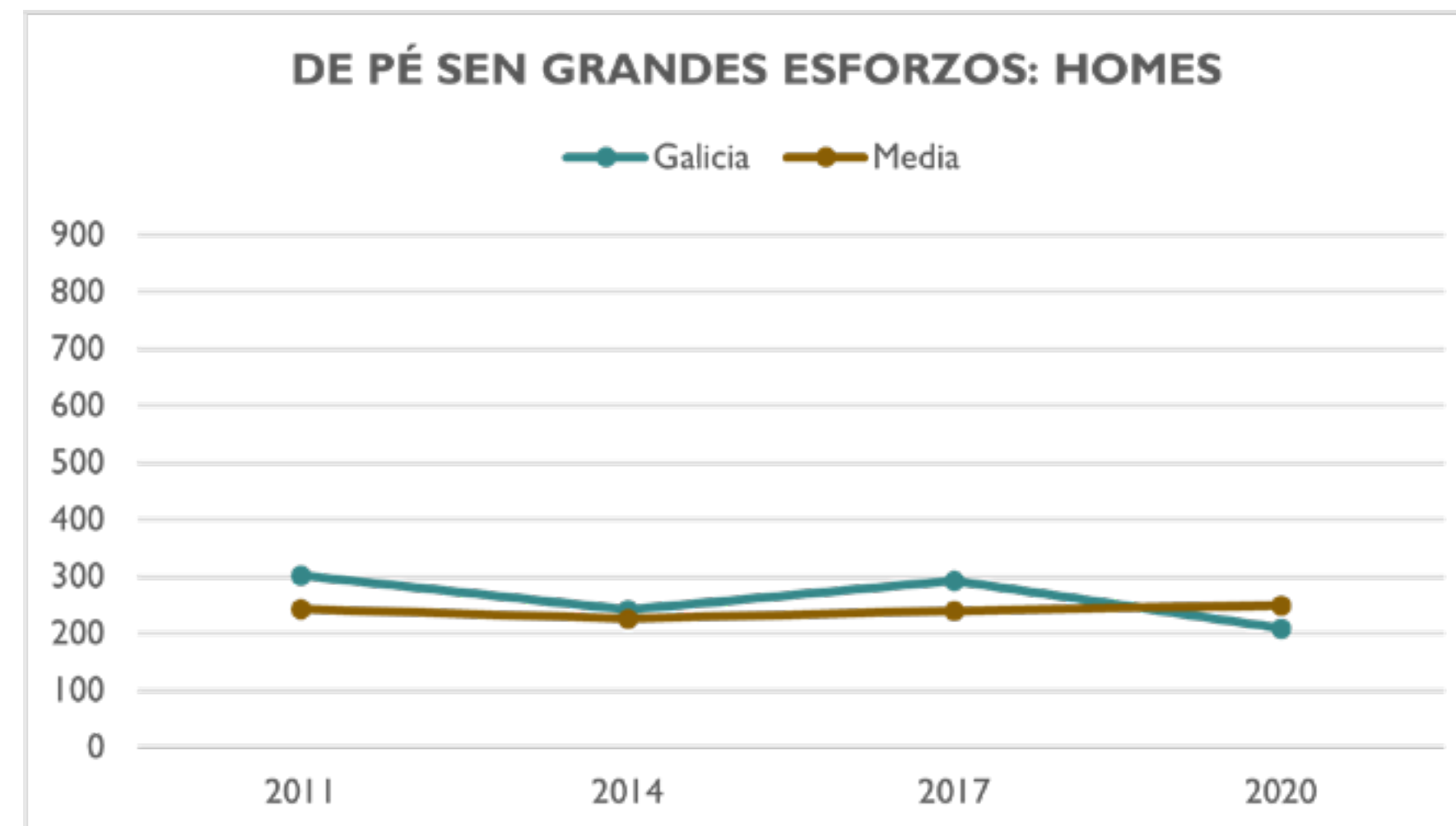


Gráfica 2.2: Poboación de pé a maior parte da xornada sen efectuar grandes desprazamentos ou esforzos en miles de persoas (mulleres)

A **poboación galega** que **permanece de pé a maior parte da súa xornada laboral, sen efectuar grandes desprazamentos ou esforzos diminuíu** entre o 2011 e o 2020, **pasando dun 56% a un 35%** do total de galegos e galegas.

Pola outra banda, **a media de España reduciuse** en apenas **un 5%** nos nove anos nos que se centra o presente estudo.

NO ANO 2020, UN 35% DA POBOACIÓN TOTAL PASA A MAIOR PARTE DA SÚA XORNADA LABORAL DE PÉ, SEN EFECTUAR GRANDES ESFORZOS, CORRESPONDÉNDOSE CUN 38% DE MULLERES E UN 32% DE HOMES.



Gráfica 2.3: Poboación de pé a maior parte da xornada sen efectuar grandes desprazamentos ou esforzos en miles de persoas (homes)

1.3.- CAMIÑANDO REALIZANDO DESPRAZAMENTOS FRECUENTES

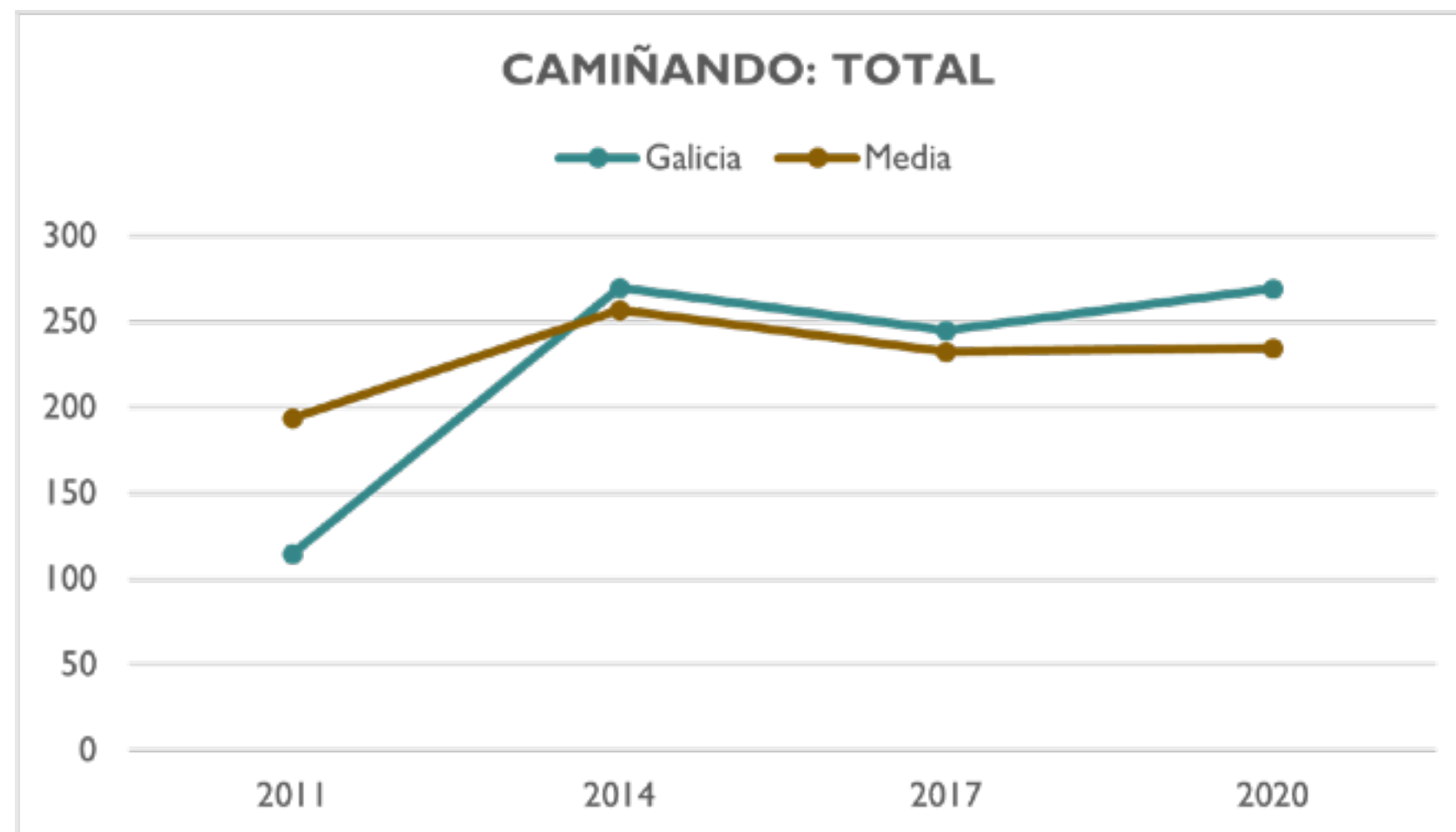


Figura 3.1: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (ambos sexos)

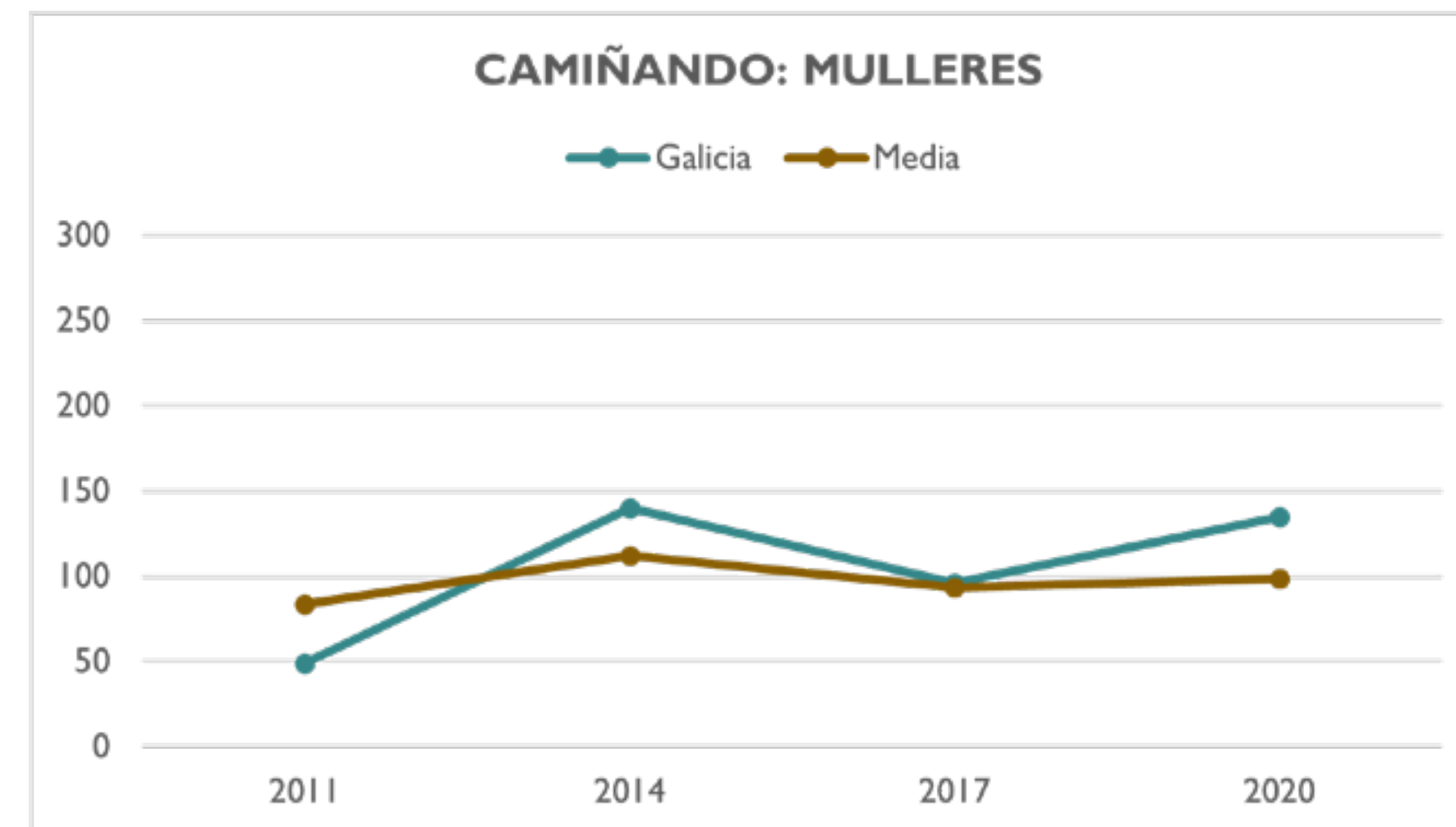


Figura 3.2: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (mulleres)

No espazo de tempo comprendido entre o 2011 e o 2020, a **porcentaxe da poboación galega que camiña realizando desprazamentos frecuentes no seu traballo ou actividade principal aumentou nun 10%**, acadando un **19%**.

Pola outra banda, **a media española pasou dun 14% no 2011 a un 15% no 2020**, polo que non sufriu variacións moi significativas.

A PORCENTAXE DE GALEGOS E GALEGAS QUE CAMIÑA REALIZANDO DESPRAZAMENTOS FRECUENTES NA XORNADA LABORAL AUMENTOU UN 10% ENTRE O 2011 E O 2020.

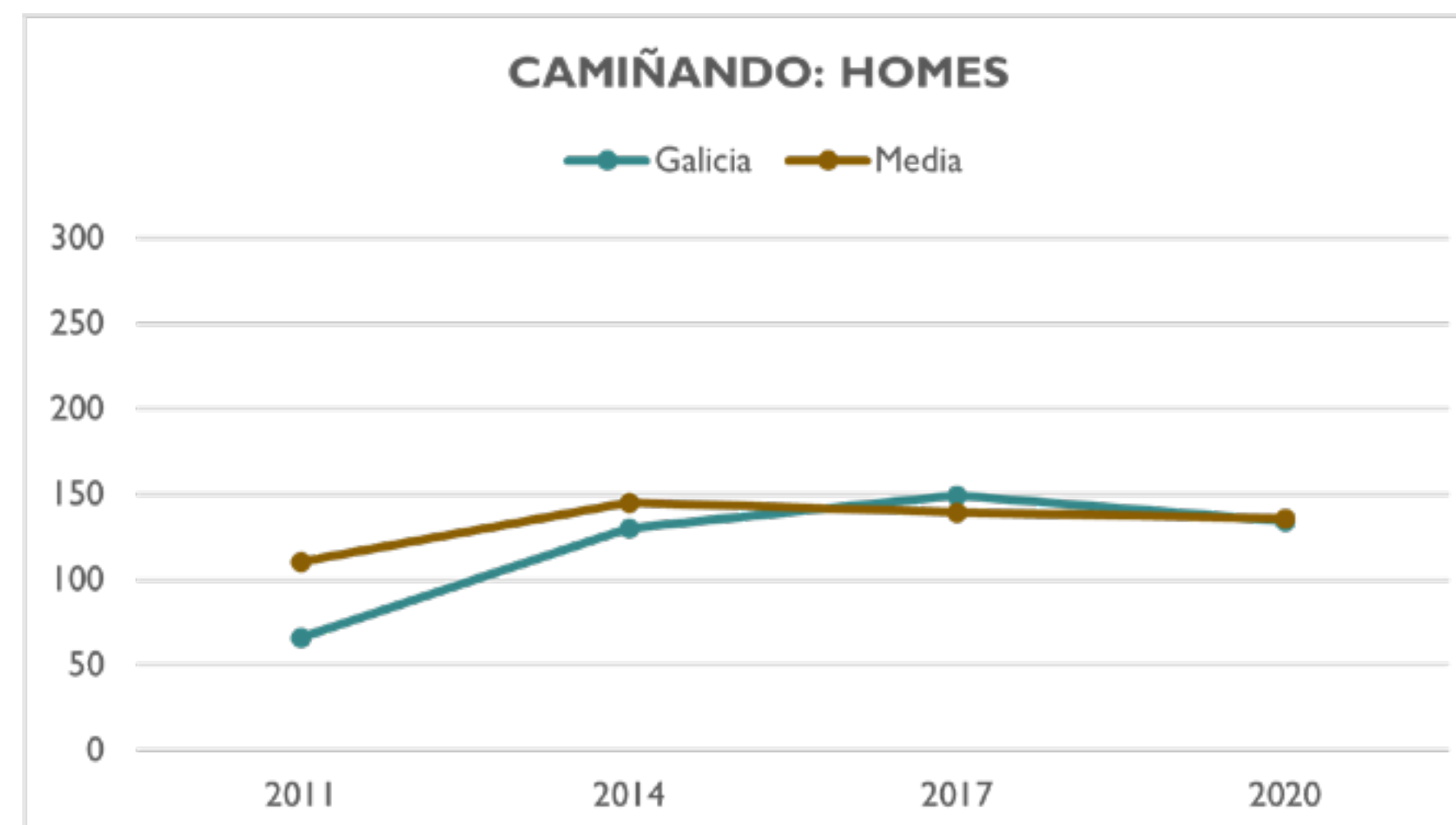


Figura 3.3: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (homes)

1.4.- REALIZANDO TAREFAS QUE REQUIEREN UN GRAN ESFUERZO FÍSICO

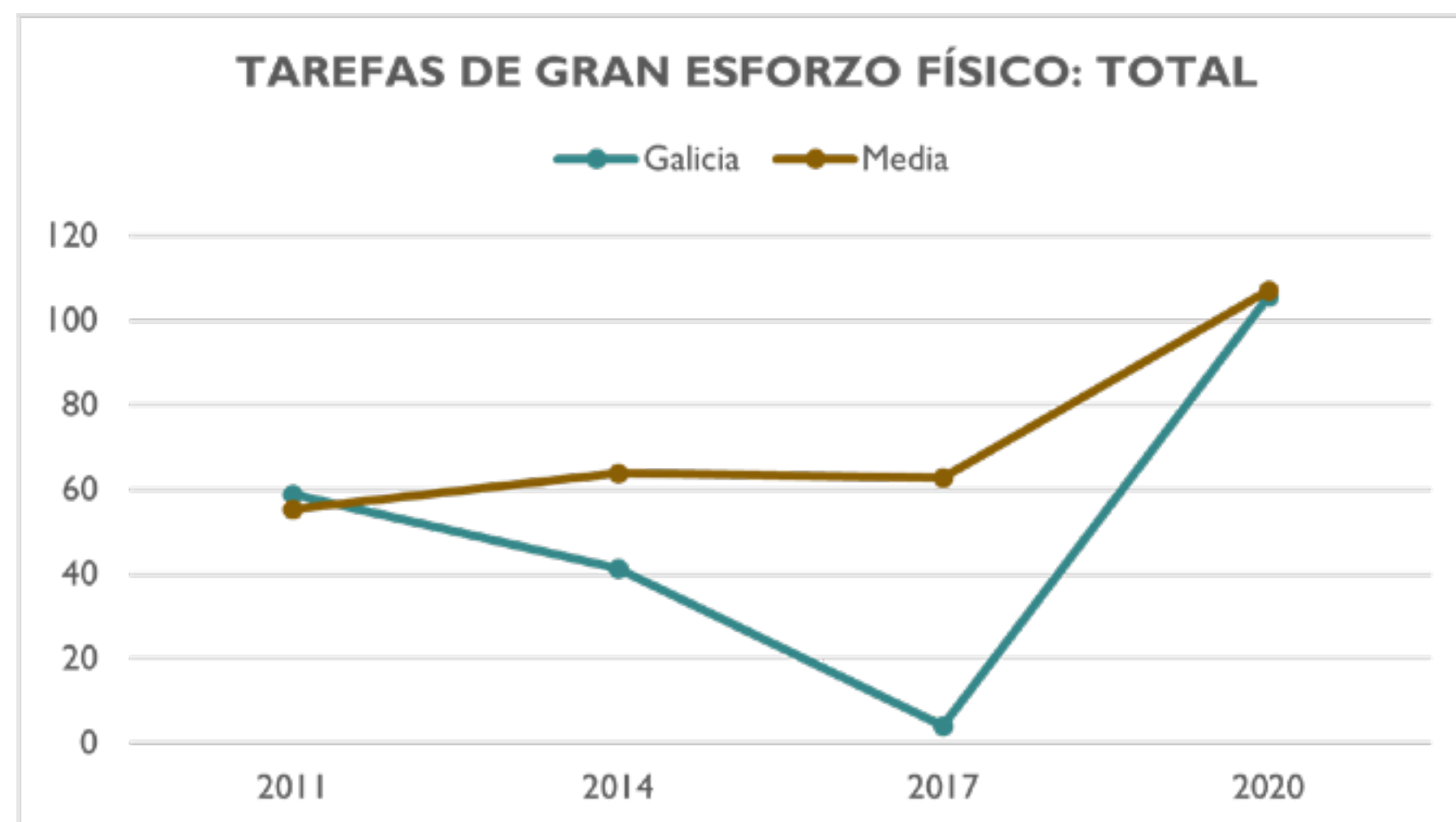


Figura 4.1: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (ambos sexos)

No ano 2020, **duplicouse a porcentaxe da poboación galega que durante a súa actividade principal realiza tarefas de gran esforzo físico** en comparación ao 2014, acadando un **7%**.

No caso da **media española**, **augmentou** progresivamente durante o período entre o 2011 e o 2020, sendo neste último ano, **lixeramente inferior á porcentaxe galega**.

NO 2020 APENAS UN 7% DA POBOACIÓN GALEGA REALIZABA TAREFAS QUE REQUIRISEN UN GRAN ESFUERZO FÍSICO NO SEU TRABALLO OU ACTIVIDADE PRINCIPAL.

Nota: Os datos relevantes ao 2017 neste apartado non son fiables, pois no INE se menciona que aquelas cifras inferiores a 35 mil persoas poden estar suxeitas a erros de mostreo.

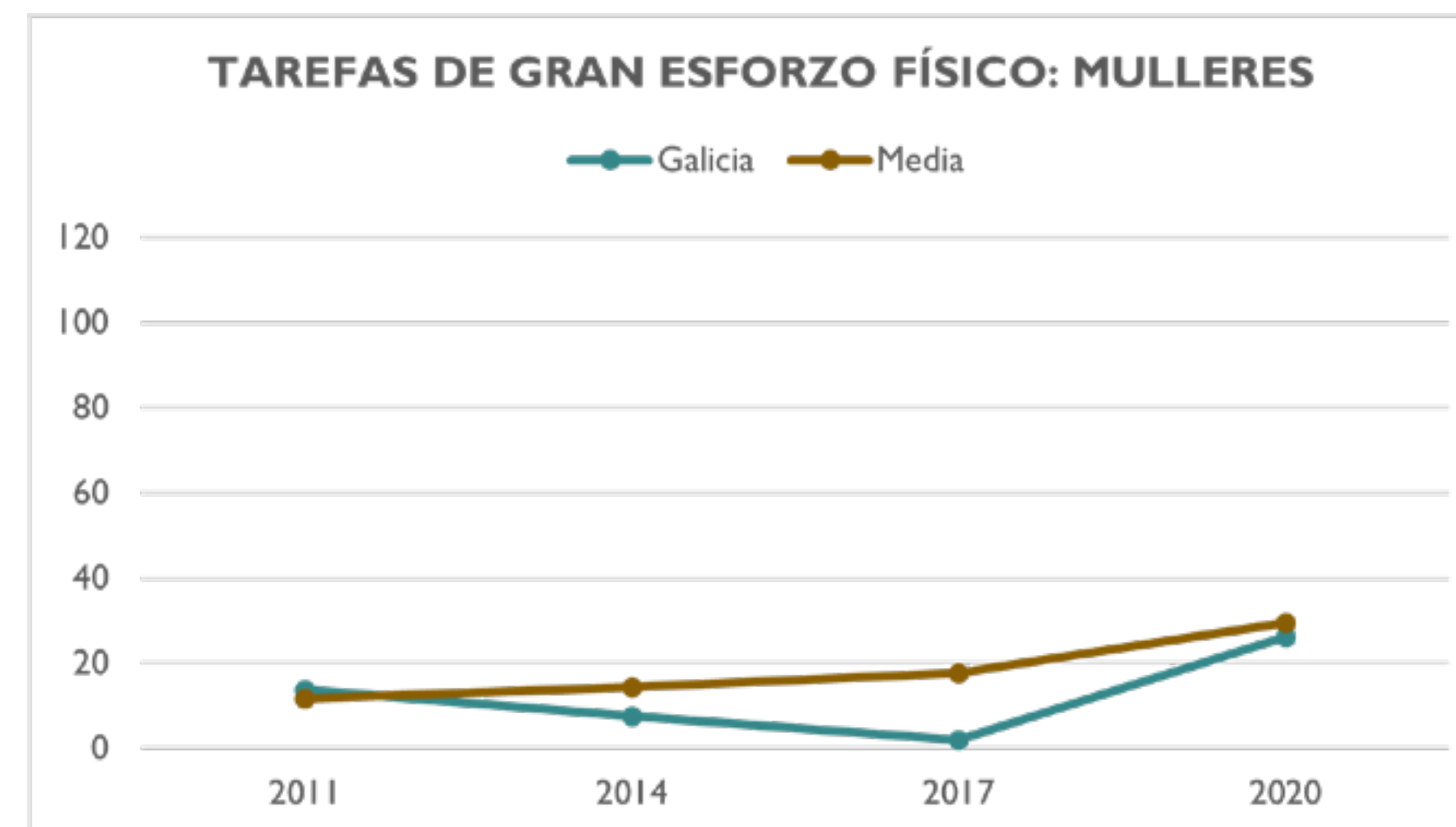


Figura 4.2: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (mulleres)

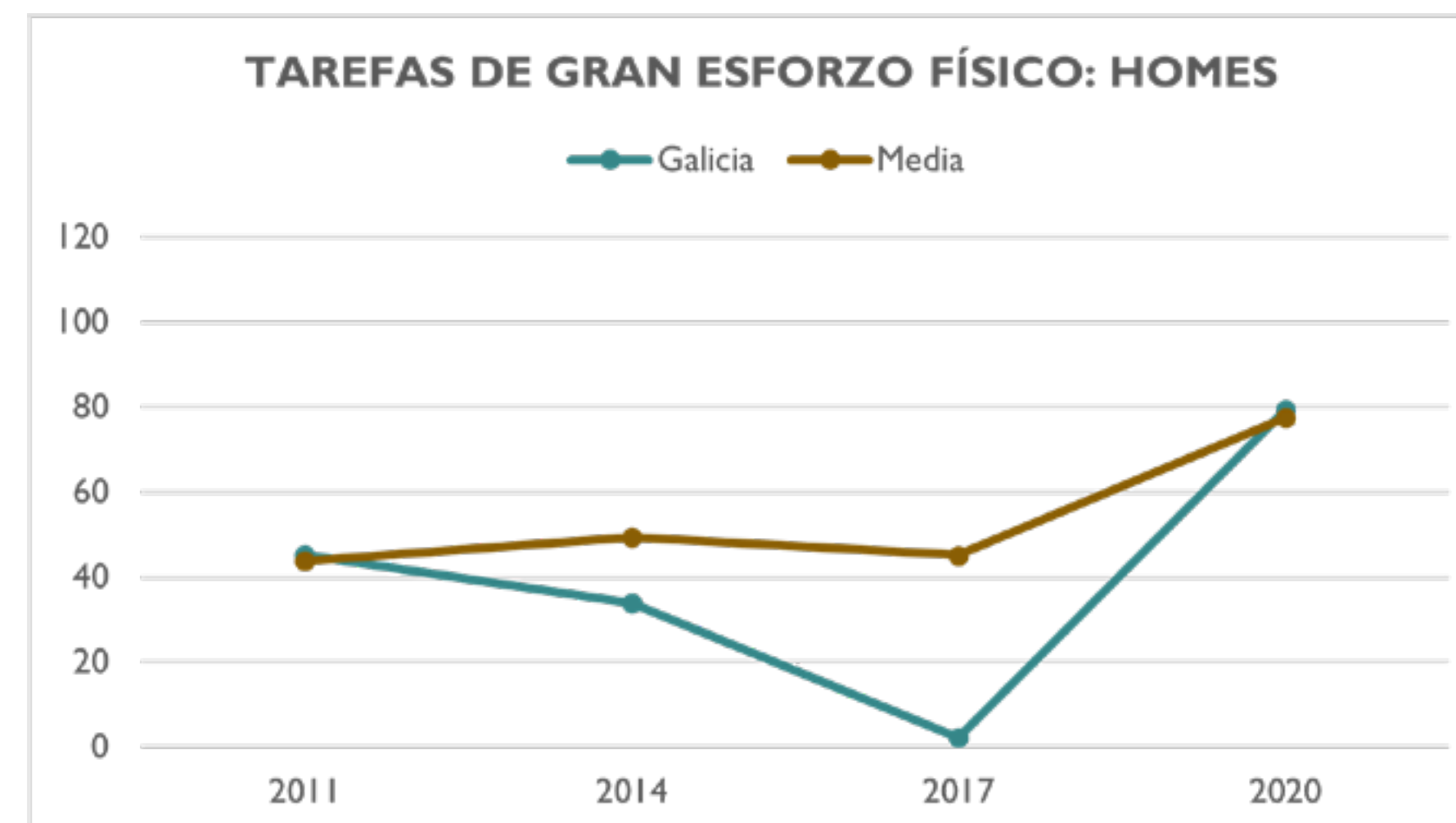
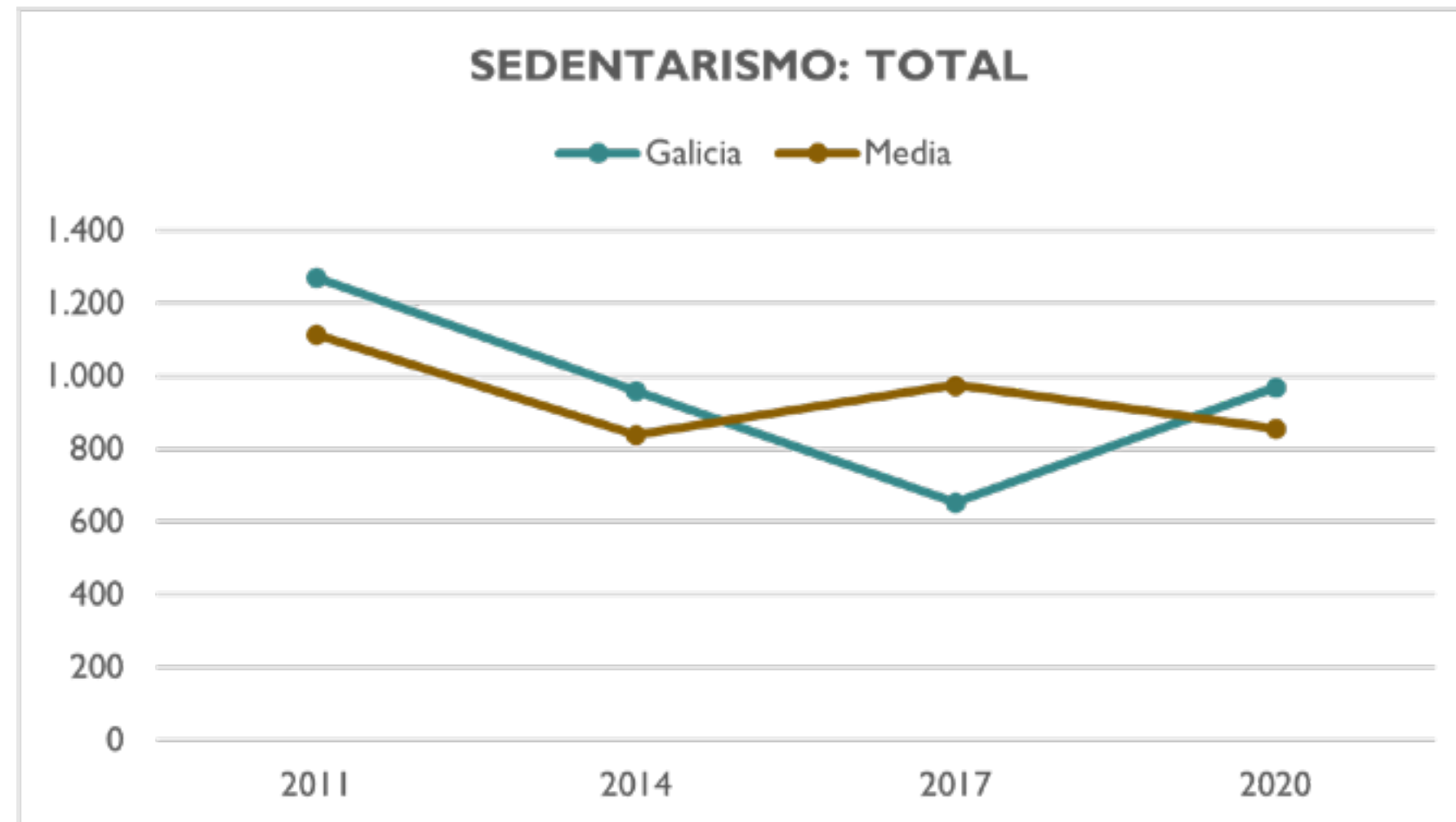


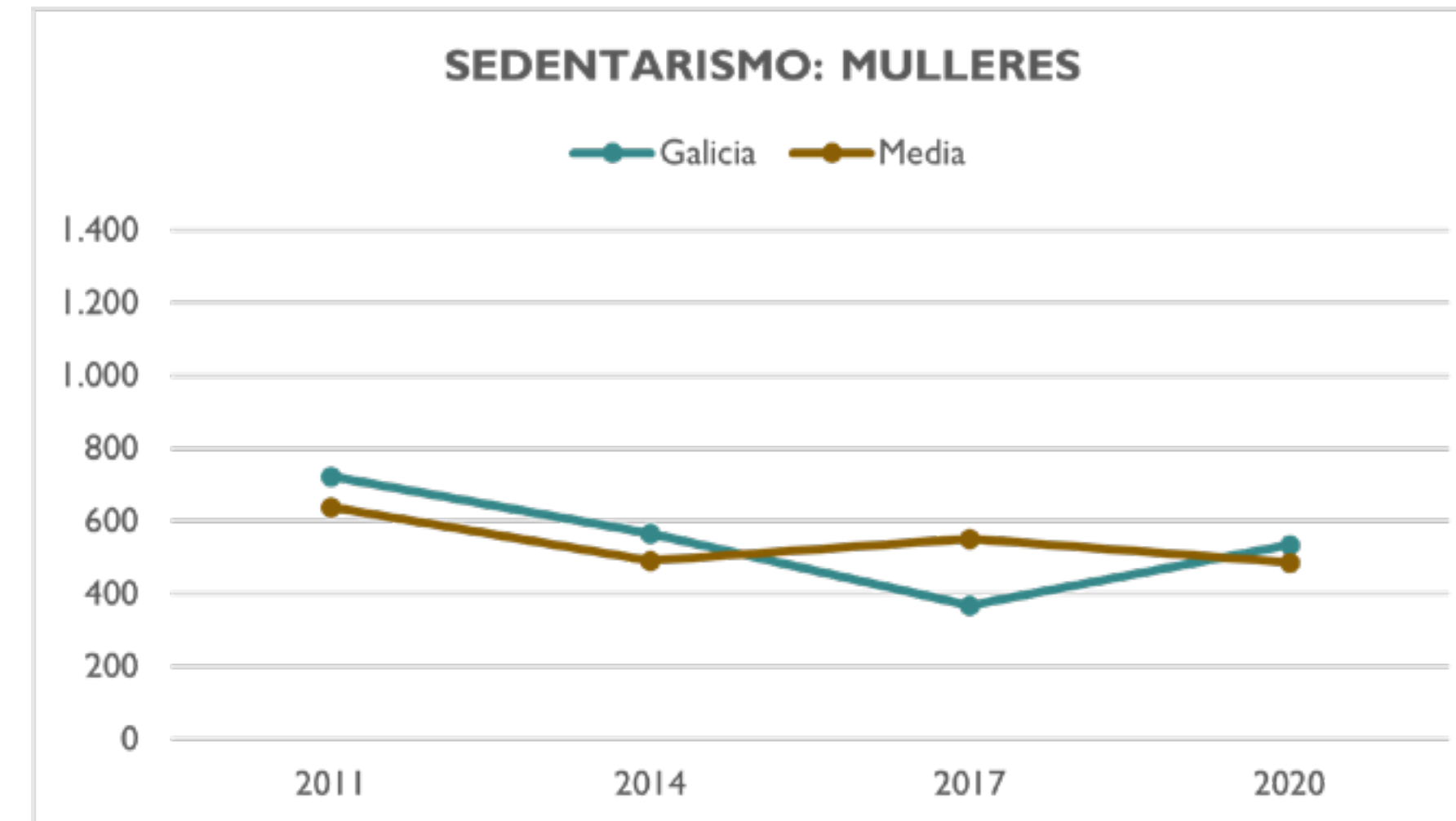
Figura 4.3: Poboación camiñando, levando algún peso, efectuando desprazamentos frecuentes en miles de persoas (homes)

2.- SEDENTARISMO -





Gráfica 5.1: Poboación sentada a maior parte do día en miles de persoas (ambos sexos)

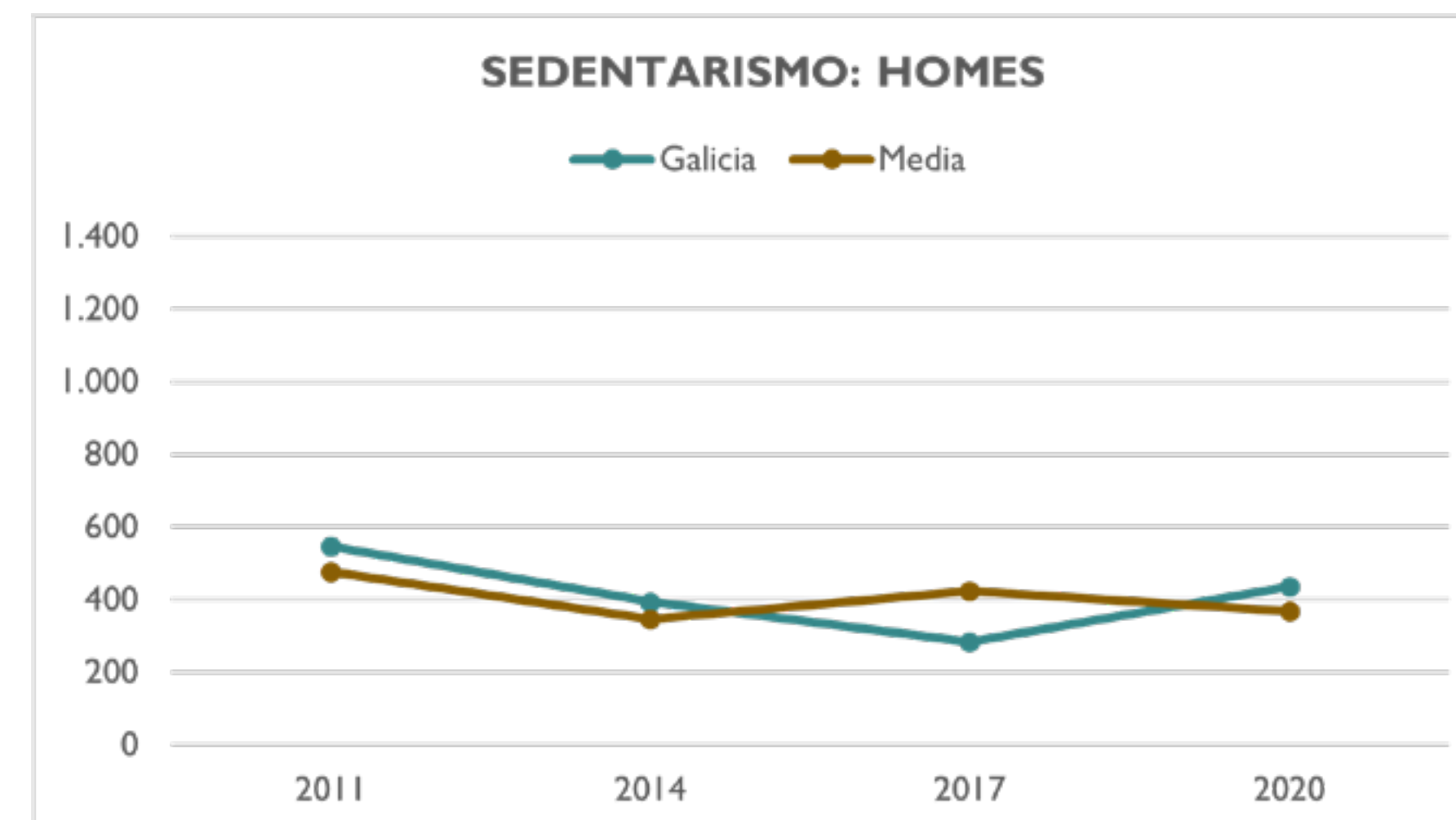


Gráfica 5.2: Poboación sentada a maior parte do día en miles de persoas (mulleres)

O **sedentarismo** en **Galicia diminuíu nun 23%** entre o 2011 e o 2017, mais no 2020 volveu a **aumentar** acadando o **41% do total da poboación galega**.

En comparación coa **media do país**, a **comunidade galega situábase 5 puntos porcentuais por riba da mesma** no ano 2020.

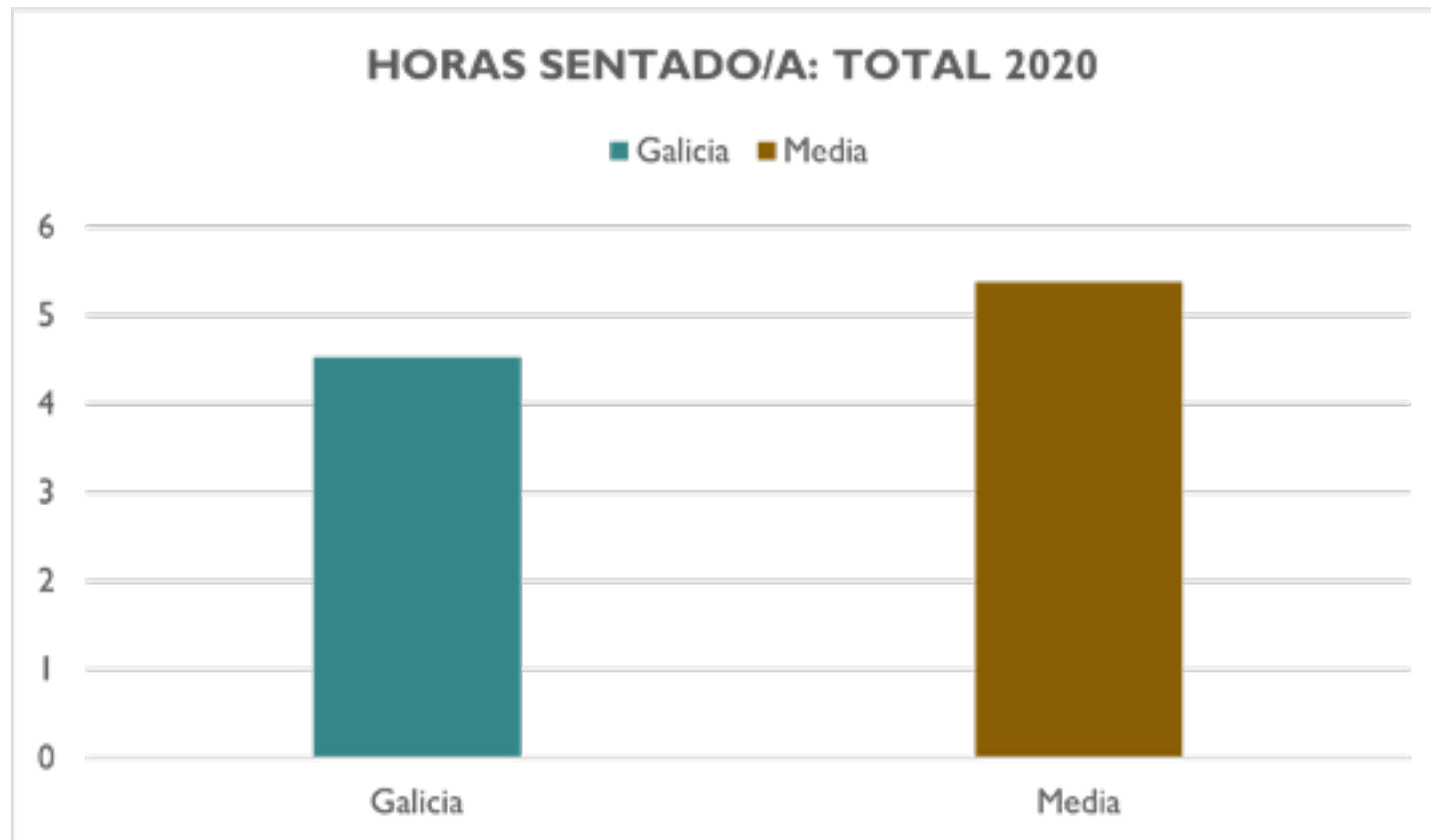
NO ANO 2020, UN 44% DAS MULLERES GALEGAS PASABAN O SEU TEMPO DE OCIO DE FORMA SEDENTARIA.



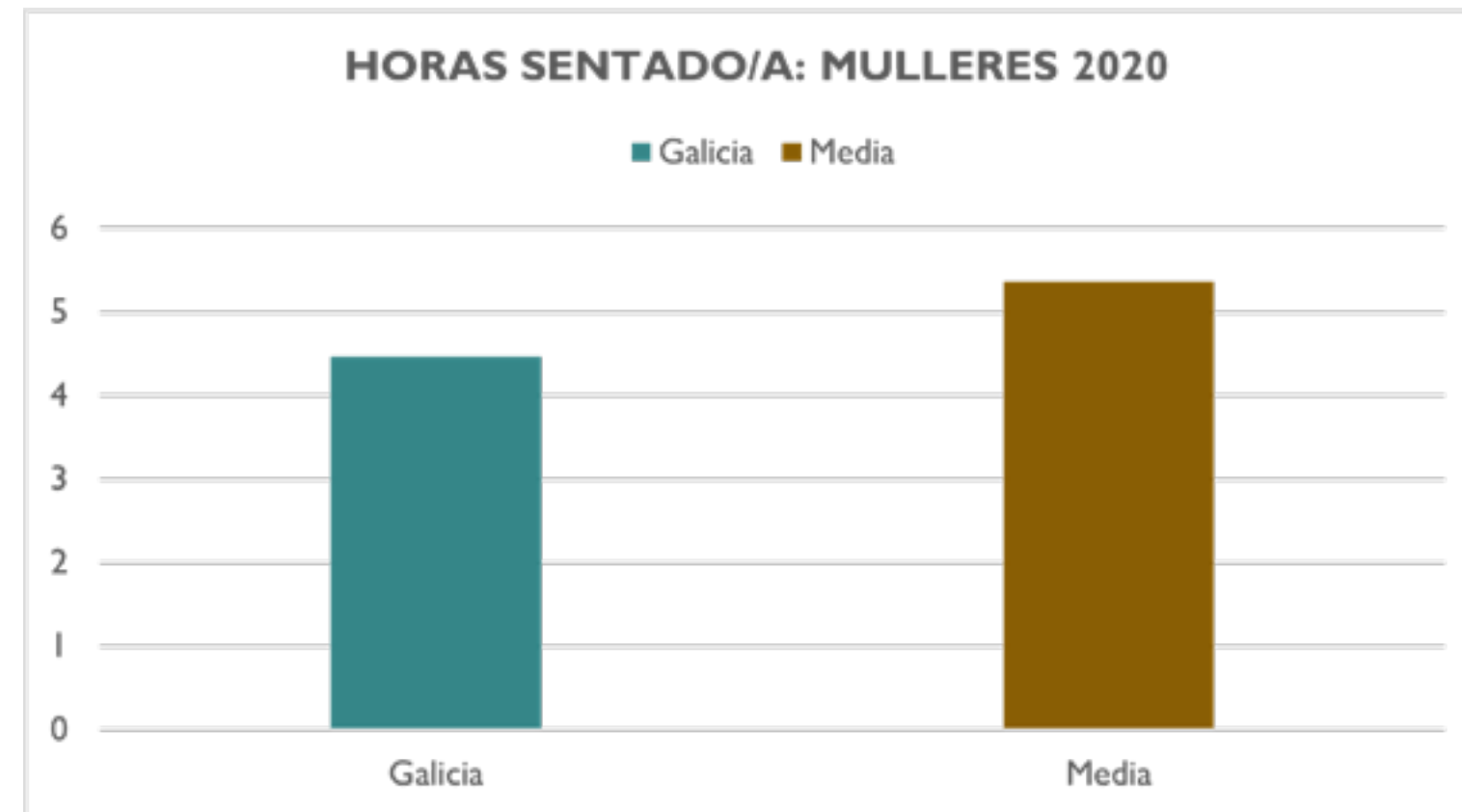
Gráfica 5.3: Poboación sentada a maior parte do día en miles de persoas (homes)

3.- TEMPO MEDIO QUE PERMANECE SENTADO/A

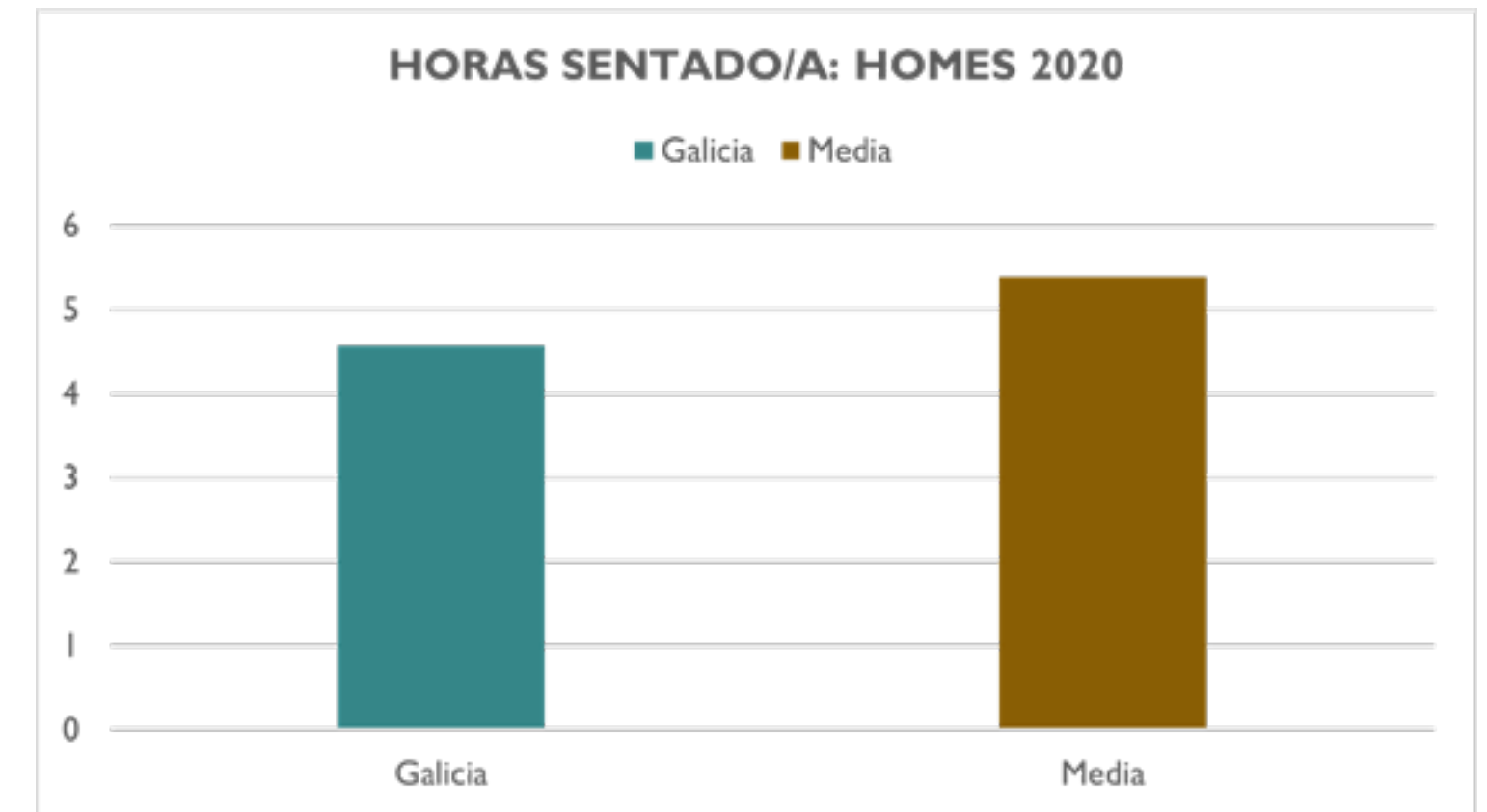




Gráfica 6.1: Tempo medio (horas) diario que a poboación permanece sentada (ambos sexos)



Gráfica 6.2: Tempo medio (horas) diario que a poboación permanece sentada (mulleres)

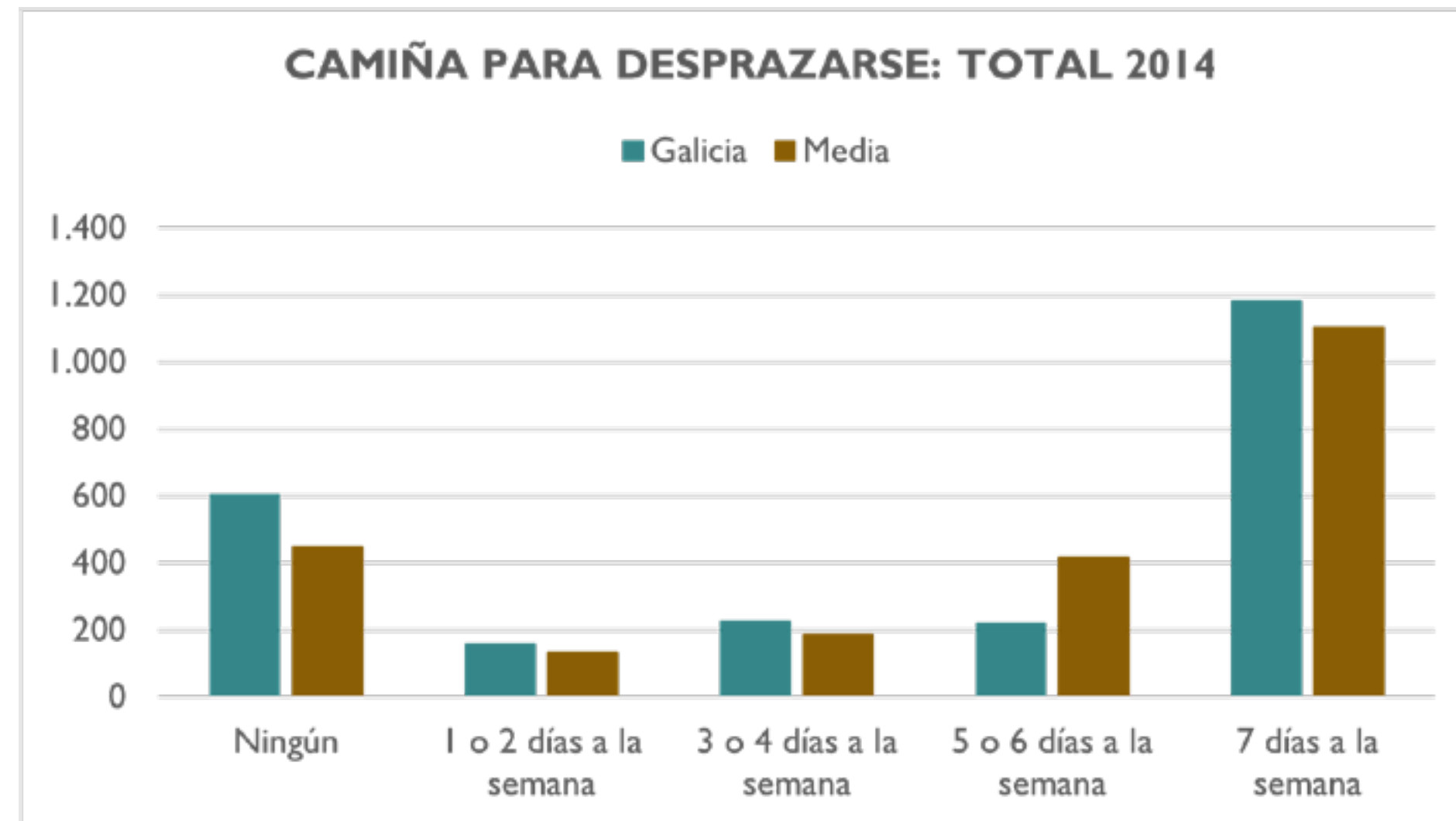


Gráfica 6.3: Tempo medio (horas) diario que a poboación permanece sentada (homes)



4.- NÚMERO DE DÍAS Á SEMANA QUE CAMIÑA PARA DESPRAZARSE —————



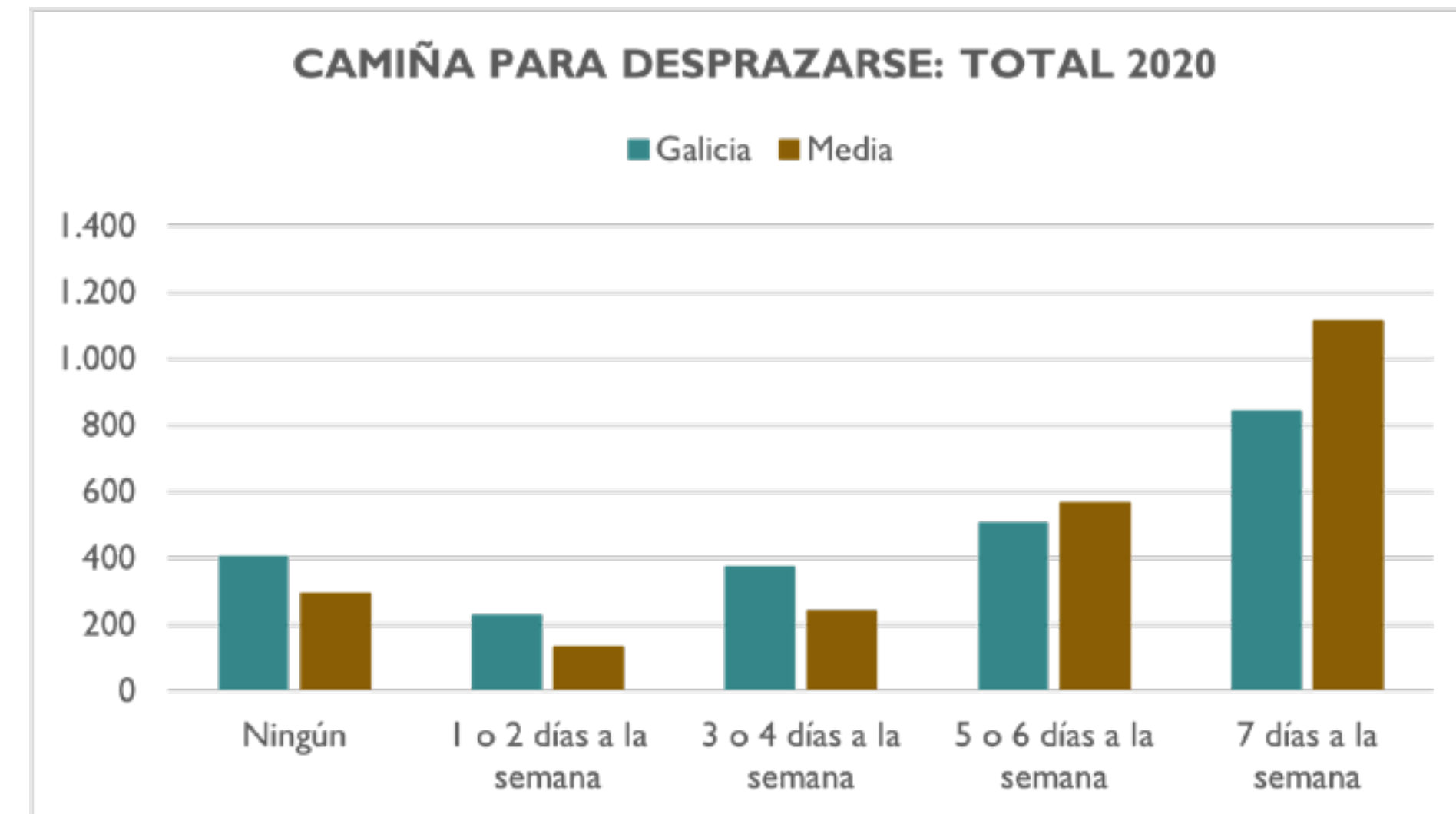


Gráfica 7.1: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2014 (ambos sexos)

No 2014, un **25% da poboación galega non camiñaba ningún día** co obxectivo de desprazarse, o 16% camiñaba entre 1 e 4 días á semana e un **59% o facía durante 5 ou máis días**.

No caso da **media española esas cifras correspondíanse cun 20%, un 14% e un 67%** respectivamente, polo **que podemos dicir que en Galicia non había o hábito de camiñar para moverse** coa mesma magnitude ca no resto do país.

NO 2014 UNHA CUARTA PARTE DA POBOACIÓN GALEGA NON CAMIÑABA NINGÚN DÍA Á SEMANA CO OBXETIVO DE DESPRAZARSE.

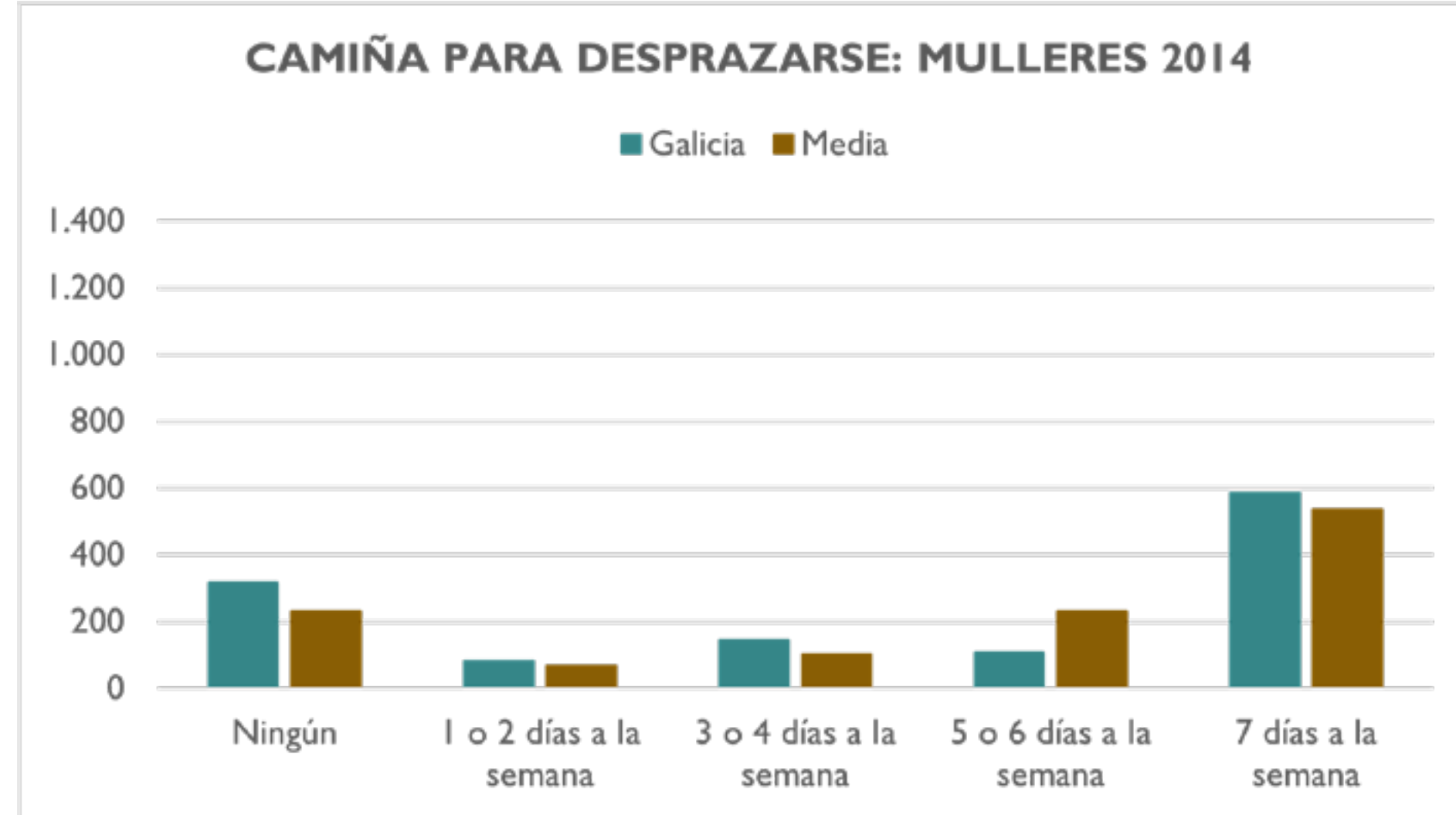


Gráfica 8.1: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2020 (ambos sexos)

Sintetizando os datos amosados na gráfica, podemos afirmar que un **17% da comunidade galega non camiñaba ningún día** para desprazarse dun lugar a outro, un 26% o facía entre 1 e 4 días á semana e **un 57%, 5 ou máis días**.

En canto á **media española**, o 13% non camiñaba ningún día, o 16% entre 1 e 4 días e **o 75% camiñaba 5 ou máis días a semana** para trasladarse entre localizacións.

EN 6 ANOS, A POBOACIÓN GALEGA QUE NON CAMIÑABA NINGÚN DÍA Á SEMANA REDUCÍUSE NUN 8%.



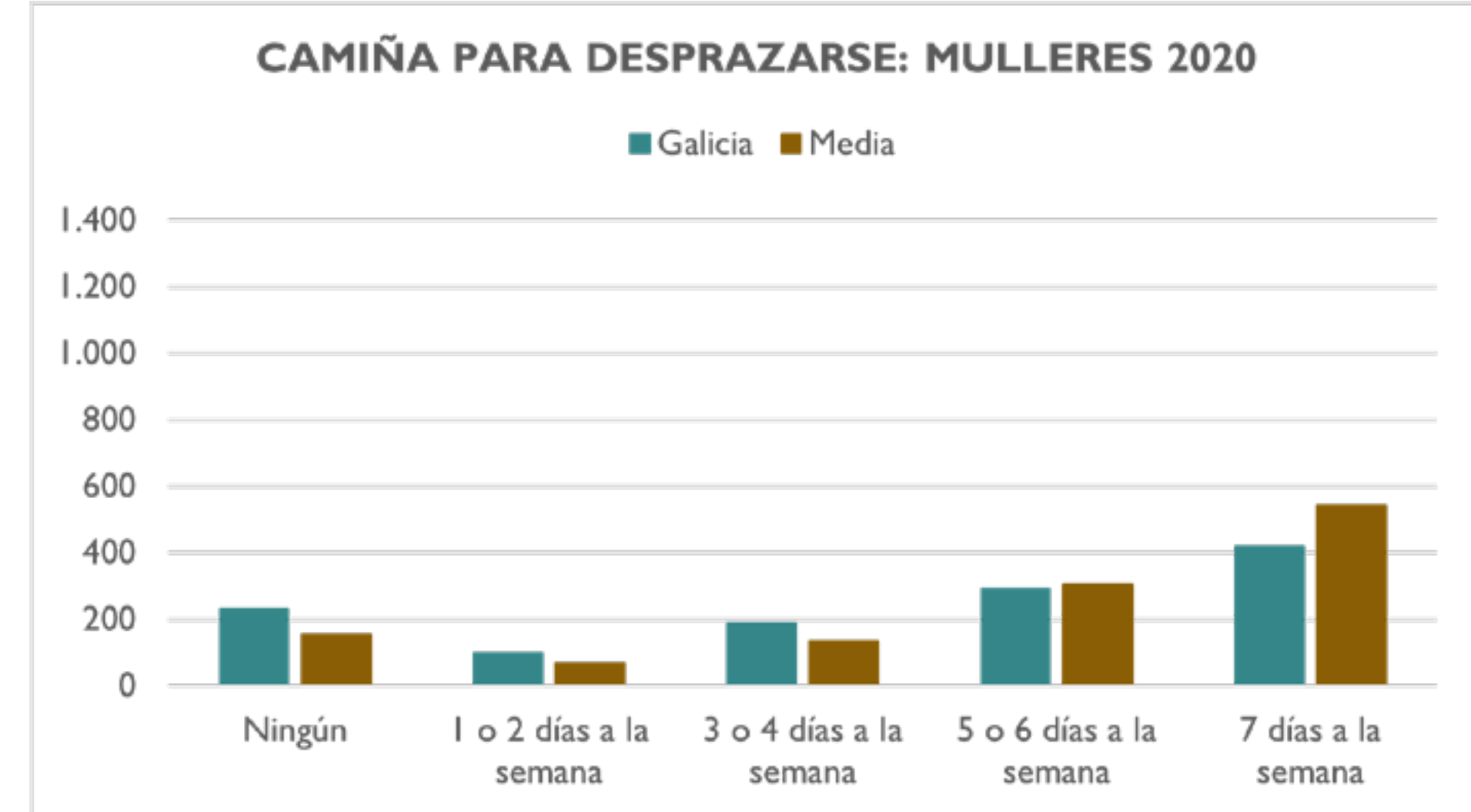
Gráfica 7.2: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2014 (mulleres)

Ora ben, **as mulleres galegas que non camiñan ningún día** da semana para cambiar a súa localización, **era do 26%** no ano 2014, **6 puntos porcentuais por riba da media española**.

A porcentaxe das mesmas que camiñaban entre 1 e 4 días, era dun 18% para a comunidade galega e dun 14% para a media de España.

Porén, **aquelas que andaban 5 ou máis días** co propósito de cambiar a súa posición, correspondíanse cun **56%** e **66%** respectivamente.

NOVE ANOS ATRÁS, POUCO MÁIS DO 50% DAS GALEGAS CAMIÑABA 5 OU MÁIS DÍAS CON MOTIVO DE CAMBIAR DE LUGAR.



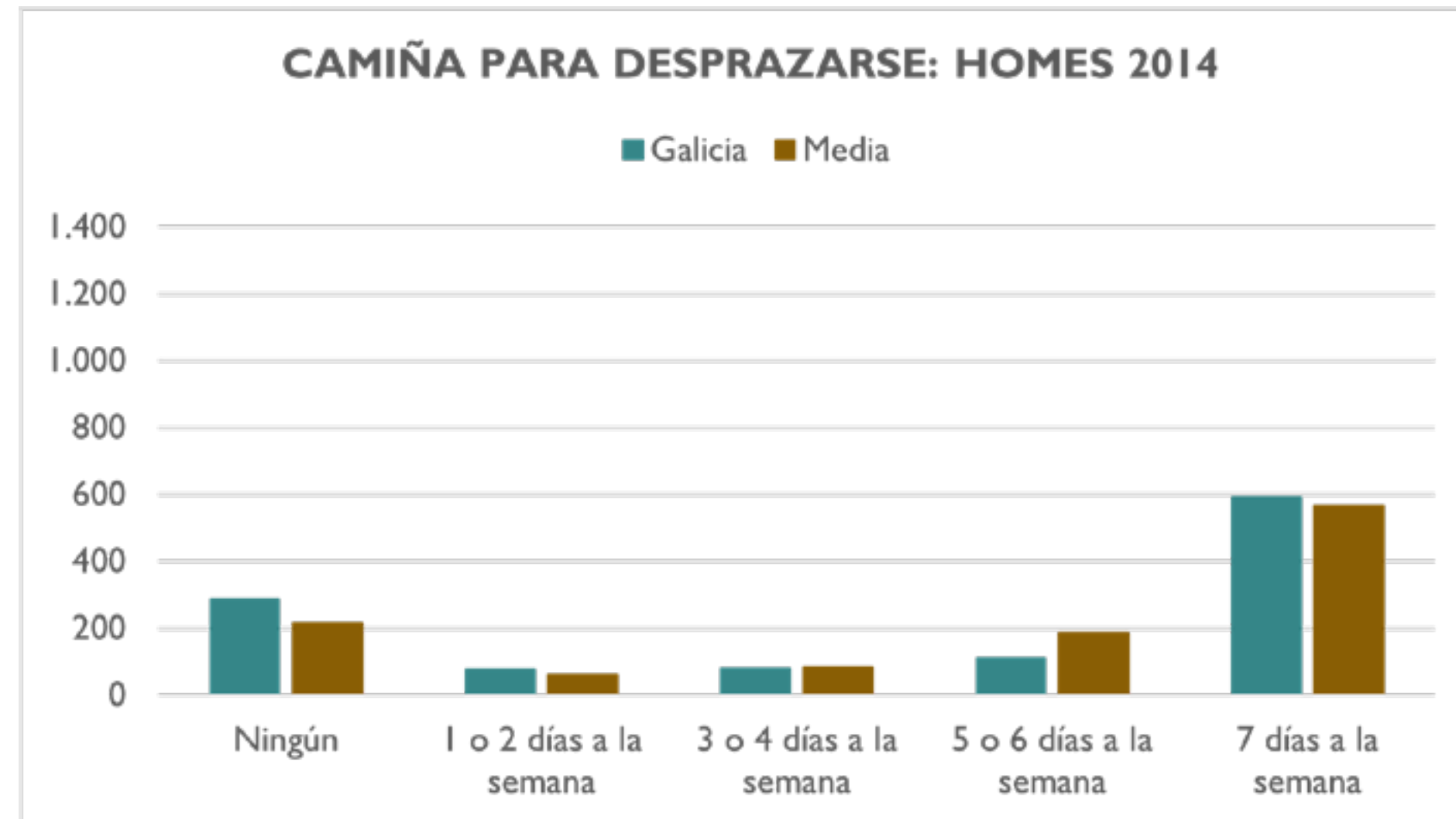
Gráfica 8.2: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2020 (mulleres)

Seis anos despois, a porcentaxe de **mulleres da comunidade galega que non camiñaban ningún día da semana** co propósito de desprazarse, **reduciuse ate acadar o 19%**, manténdose **por riba da media española (13%)**.

En canto **ás que camiñaban entre 1 e 4 días subiu** ate o **23% en Galicia** e ate o **18% na media do cómputo nacional**.

E, no caso daquelas que andaban **durante 5 ou máis días**, tamén **augmentaron**, chegando a un **58%** e **70%** respectivamente

ENTRE O 2014 E O 2020, A PORCENTAXE DE MULLERES GALEGAS QUE NON CAMIÑABA NINGÚN DÍA PARA DESPRAZARSE, DIMUNUÍU EN CASE UN 7%.



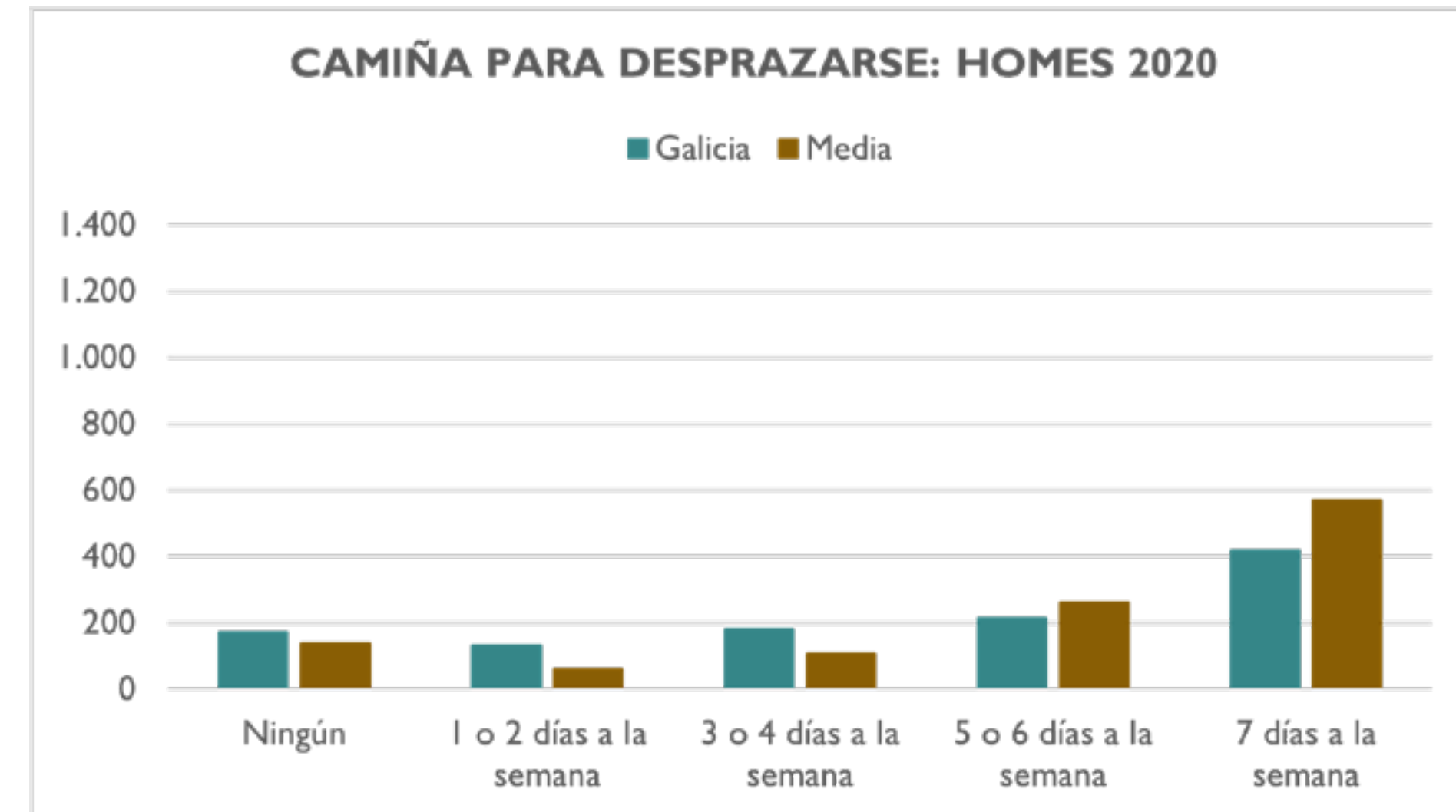
Gráfica 7.3: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2014 (homes)

A seguir cos **homes**, tanto en **Galicia** coma na **media española**, a **porcentaxe** dos mesmos **que non camiñaba** no 2014 co propósito de desprazarse dun lugar a outro **era igual ca das mulleres** (25%).

Mais a correspondente a **aqueles que andaban entre 1 e 4 días** era **inferior en ambas**, cun 13% cada unha.

Así mesmo, en canto a porcentaxe dos que se desprazaban a pé **5 ou máis días** era **superior** en ámbalas dúas, **cun 61% e un 68%**.

O 61% DOS HOMES GALEGOS SE TRASLADABA A PÉ DUN LUGAR A OUTRO DURANTE MÁIS DE 5 DÍAS Á SEMANA NO ANO 2014.



Gráfica 8.3: Número de días á semana que a poboación camiña para desprazarse en miles de persoas 2020 (homes)

En comparación co 2014, **no 2020 a situación do hábito de camiñar nos homes mellorou** considerablemente.

A **porcentaxe de homes que non camiñada ningún día á semana** co motivo de desprazarse **diminuíu ate un 15%** no caso de **Galicia**, e acadou un **12% no da media española**.

En tanto aos que **camiñan entre 1 e 4 días**, a súa porcentaxe **augmentou** tanto na **comunidade galega** coma **no cómputo español**, mais no caso de **andar 5 días ou máis**, en **Galicia reduciuse nun 4%**, mentres que **na media de España, aumentou nun 6%**.

NO ANO 2020, O 15% DOS HOMES GALEGOS NON CAMIÑABA NINGÚN DÍA Á SEMANA CO MOTIVO DE CAMBIAR A SÚA LOCALIZACIÓN.

5.- TEMPO MEDIO QUE CAMIÑA PARA DESPRAZARSE



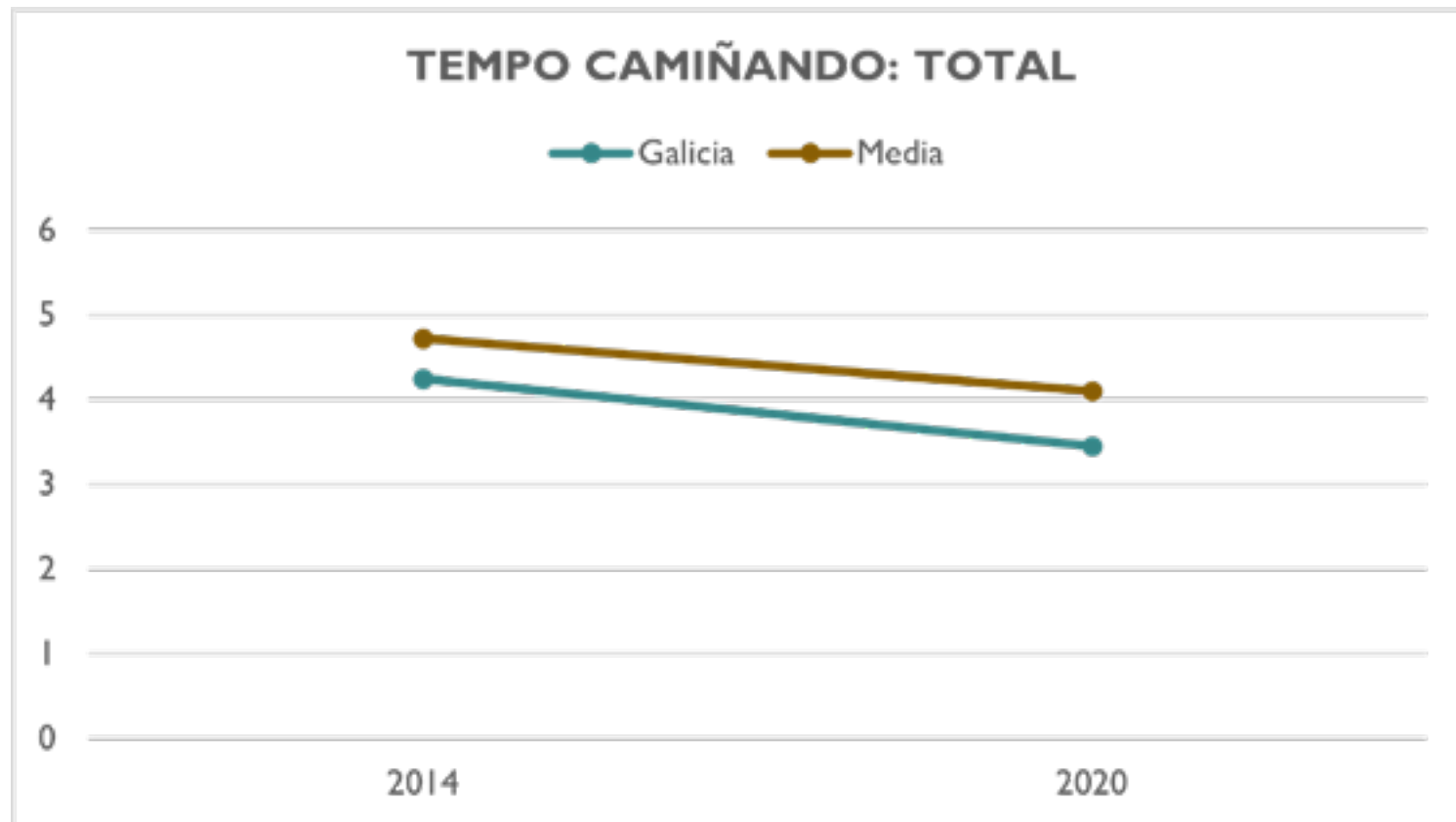


Figura 9.1: Tempo medio (horas) que dedica a poboación en camiñar para desprazarse semanalmente (ambos sexos)

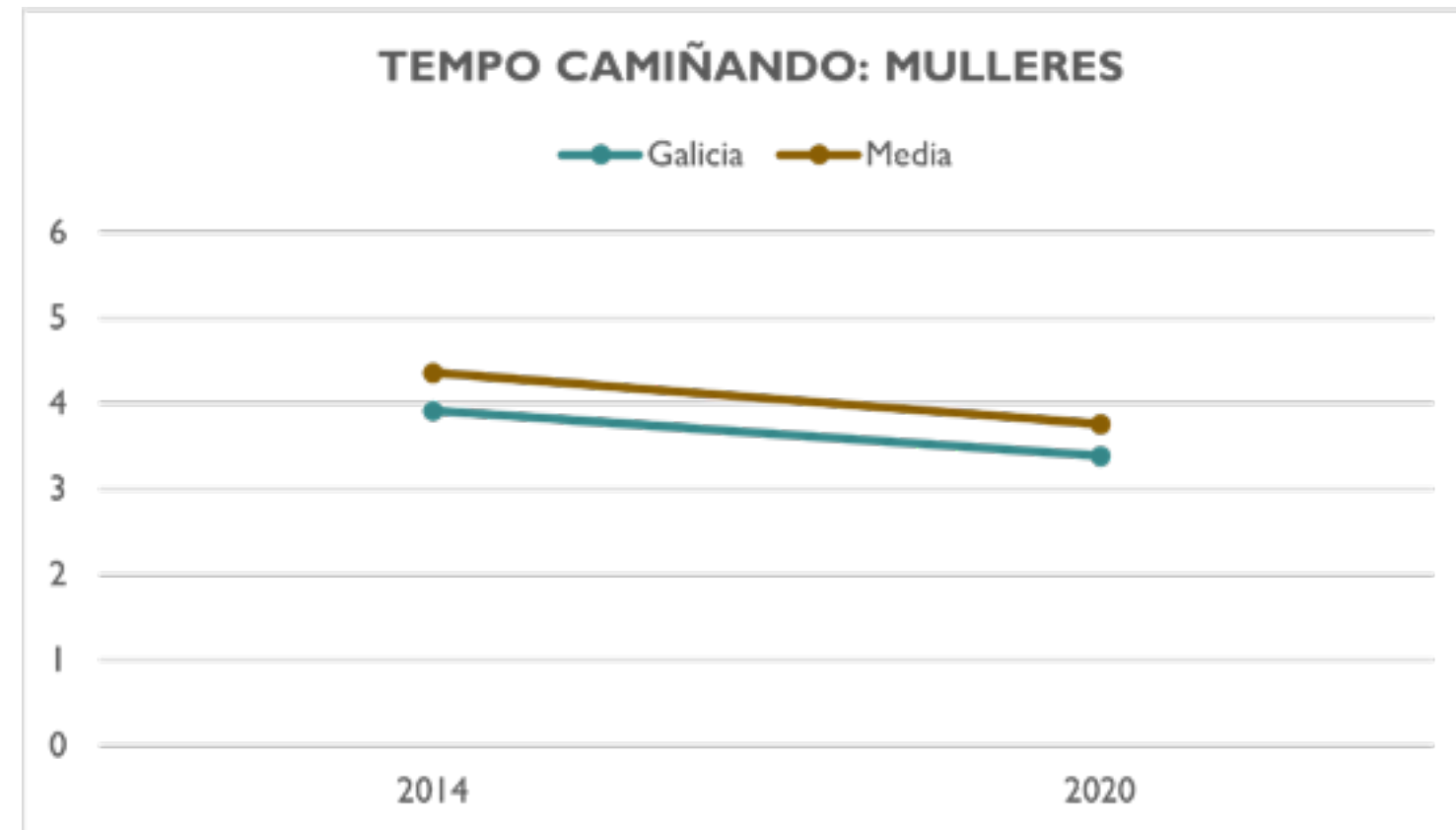


Figura 9.2: Tempo medio (horas) que dedica a poboación en camiñar para desprazarse semanalmente (mulleres)

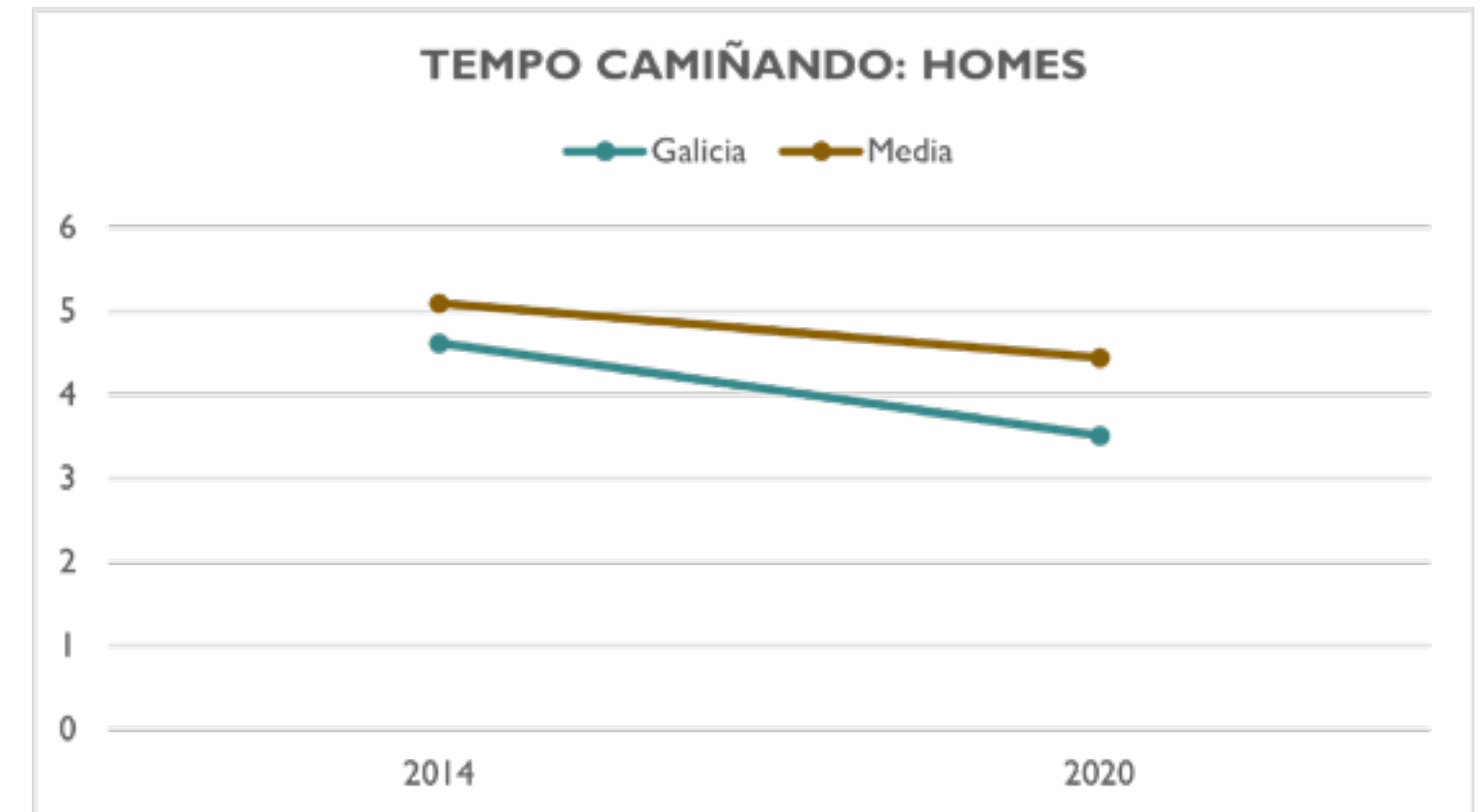


Figura 9.3: Tempo medio (horas) que dedica a poboación en camiñar para desprazarse semanalmente (homes)



6.- USO DA BICICLETA PARA DESPRAZARSE —————



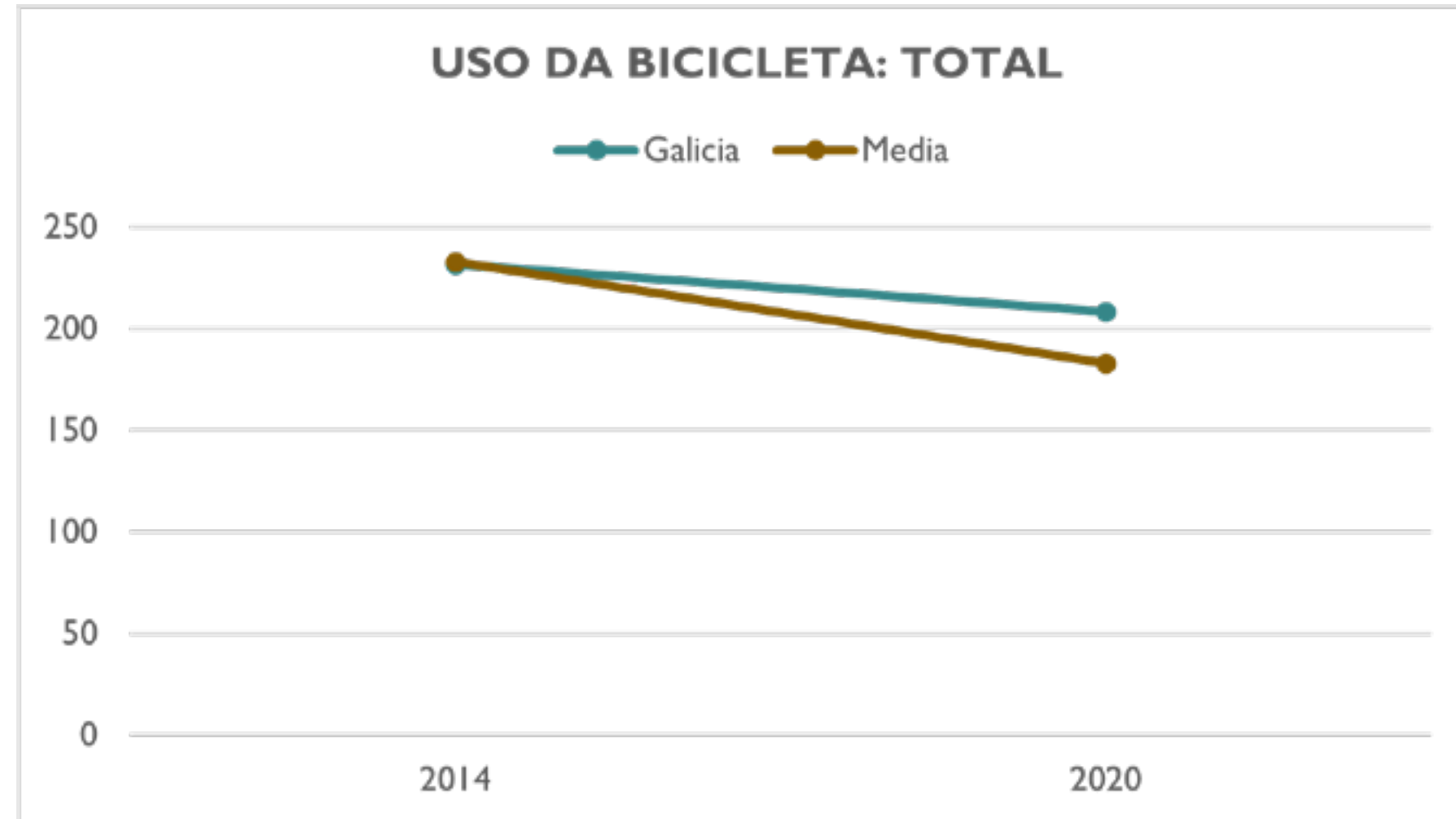


Figura 10.1: Utilización da bicicleta para desprazarse en miles de persoas (ambos sexos)

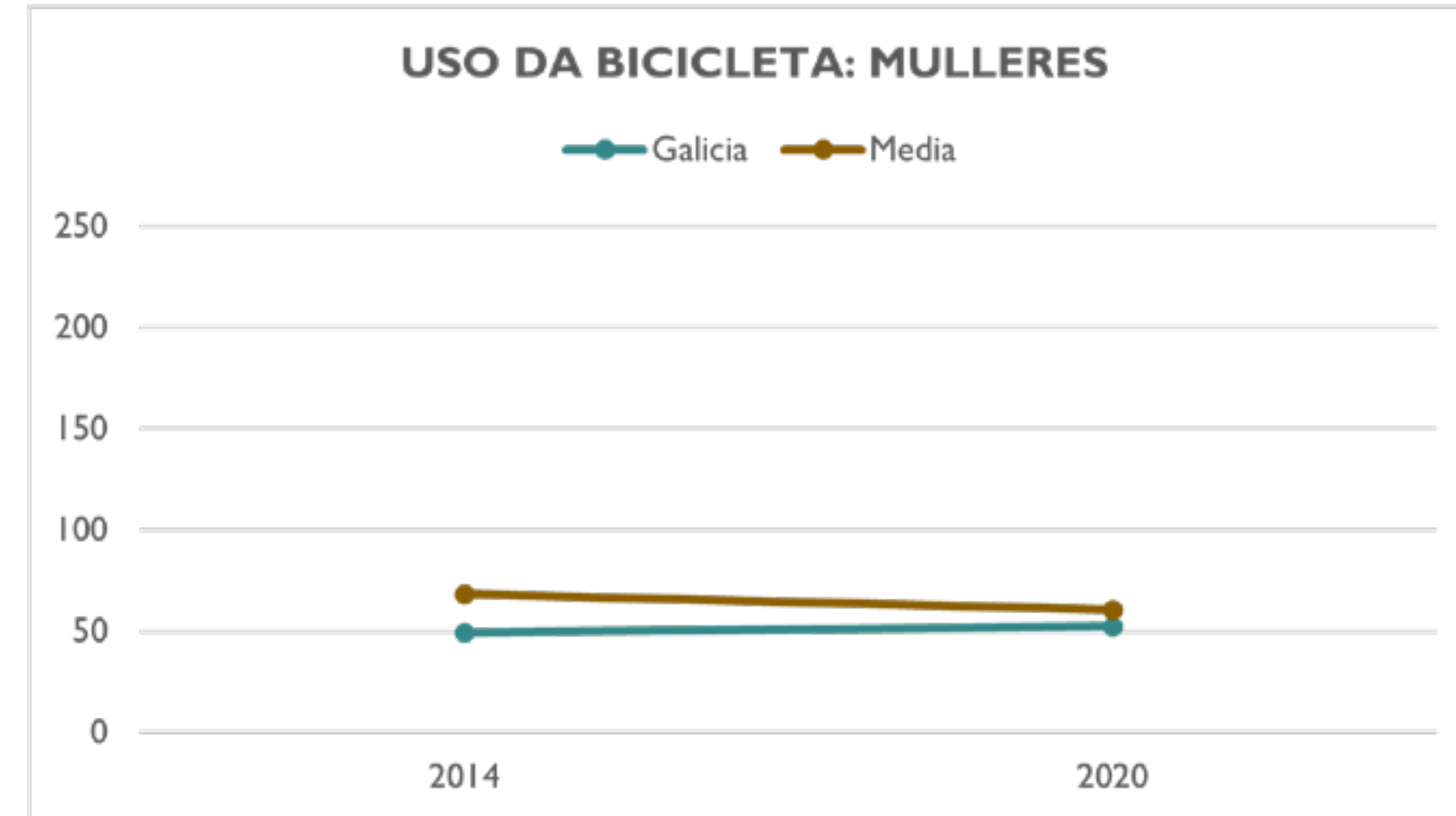


Figura 10.2: Utilización da bicicleta para desprazarse en miles de persoas (mulleres)

No 2014, a **poboación galega** que **usaba a bicicleta para desprazarse igualaba ao da media española**, arredor dun **10%** do total. Mais **durante os seguintes 6 anos, ambas baixaron**, ate un **9%**, no caso da **galega** e un **8% na media**.

Cabe mencionar, que **a porcentaxe das mulleres galegas que utilizaban a bicicleta** con motivo de desprazarse, **amentou** neste período de tempo, pero sen acadar cifras significativas.

A POBOACIÓN GALEGA QUE UTILIZABA A BICICLETA PARA DESPRAZARSE DIMINUÍU ENTRE O 2014 E O 2020, MÁIS NON TANTO COMA A MEDIA ESPAÑOLA.

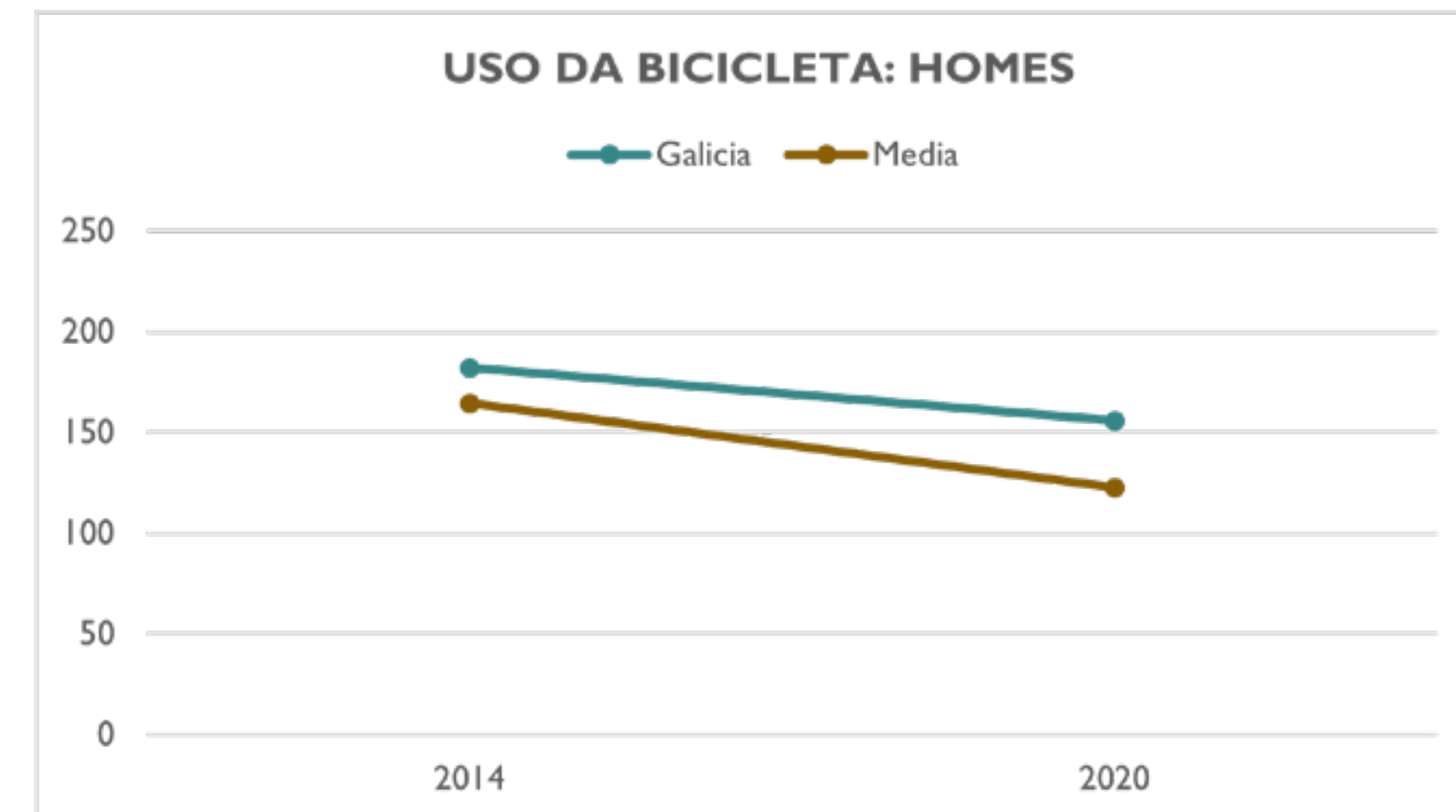


Figura 10.3: Utilización da bicicleta para desprazarse en miles de persoas (homes)

7.- NÚMERO DE DÍAS Á SEMANA QUE REALIZA EXERCICIO FÍSICO —



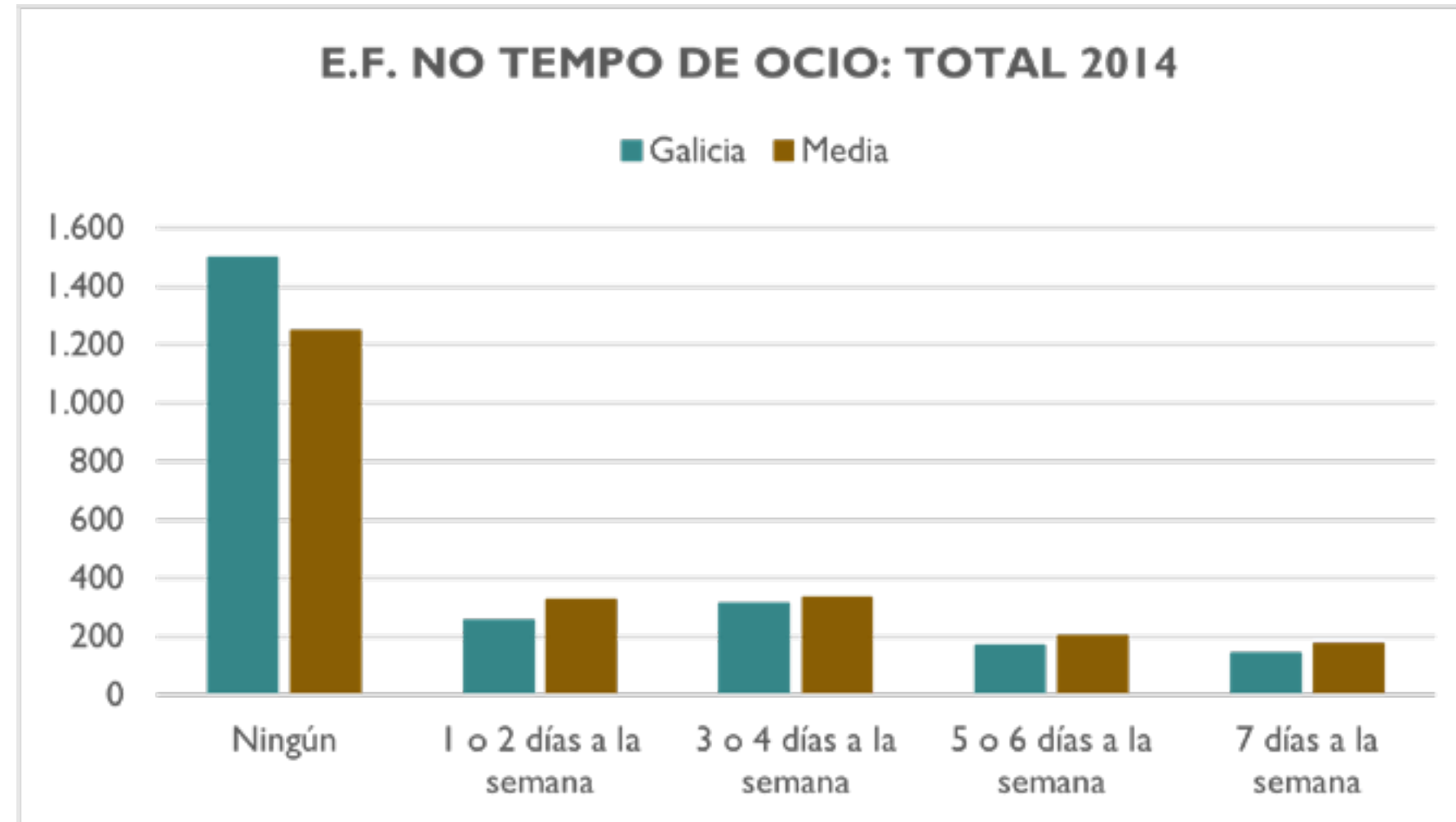


Figura 11.1: Número de días por semana que a poboación realiza Exercício Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2014 (ambos sexos)

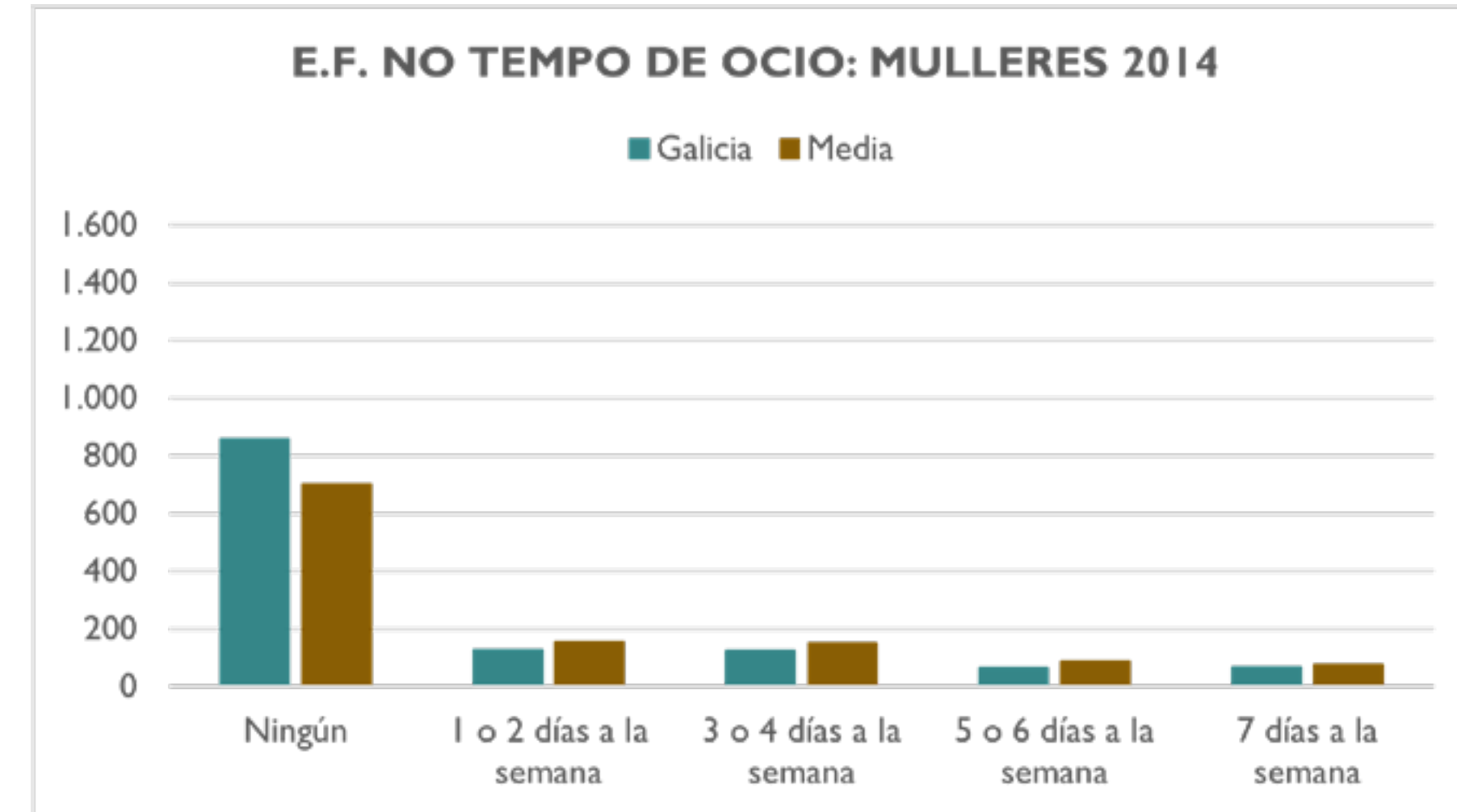


Figura 11.2: Número de días por semana que a poboación realiza Exercício Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2014 (mulleres)

No 2014, un **63% da poboación galega non realizaba exercicio físico** durante o seu tempo de ocio, manténdose un **8% por riba da media de España** no mesmo ano.

Do 47% restante, un 11% o realiza entre 1 e 2 días á semana, un 13% entre 3 e 4 días, un 7% entre 5 e 6 días, e un 6% todos os días da semana, mantendo uns valores similares aos da media do país.

CASE 2/3 DA POBOACIÓN GALEGA NON REALIZABA EXERCICIO FÍSICO DURANTE O SEU TEMPO DE OCIO NO 2014.

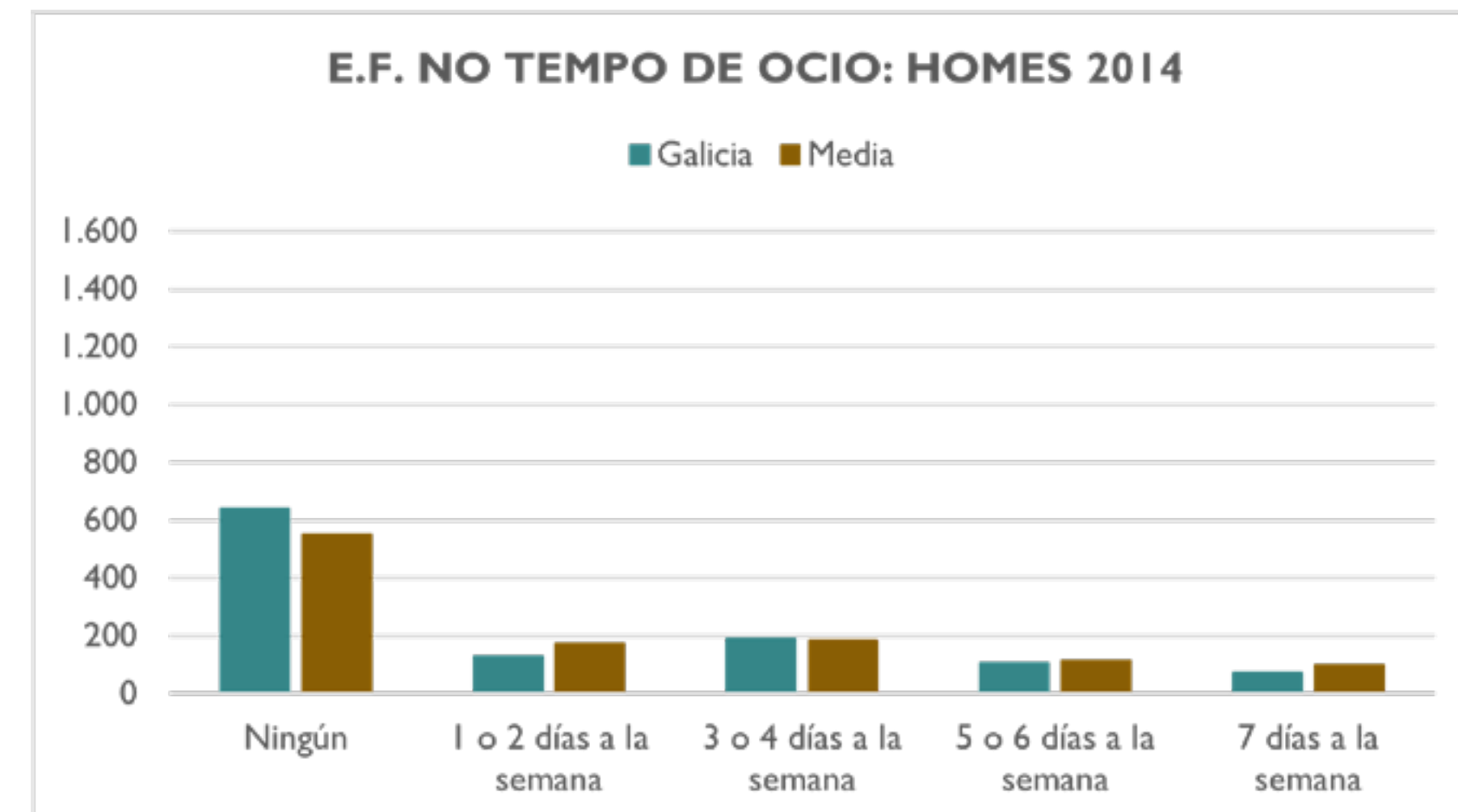


Figura 11.3: Número de días por semana que a poboación realiza Exercício Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2014 (homes)

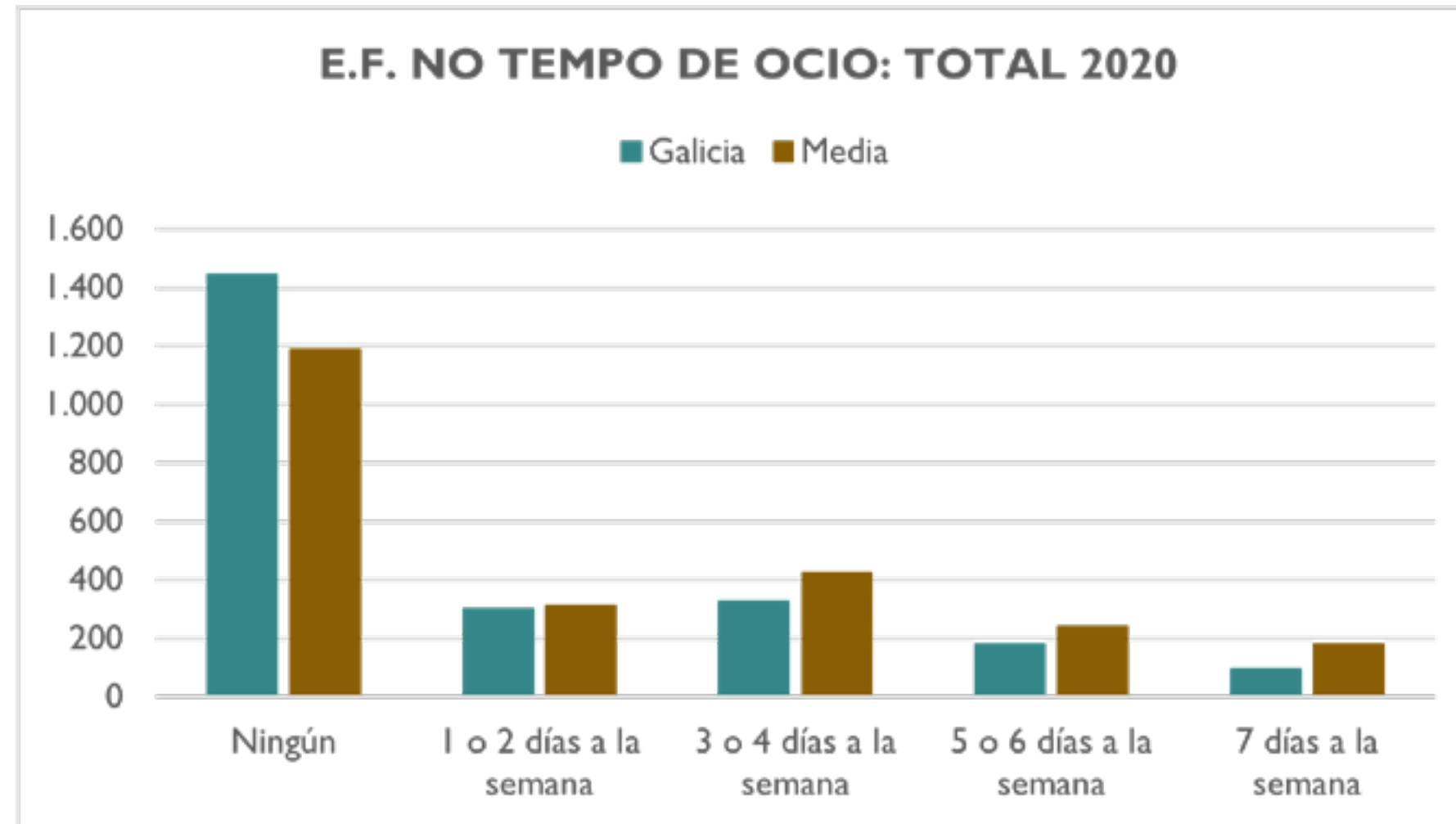


Figura 12.1: Número de días por semana que a poboación realiza Exercicio Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2020 (ambos sexos)

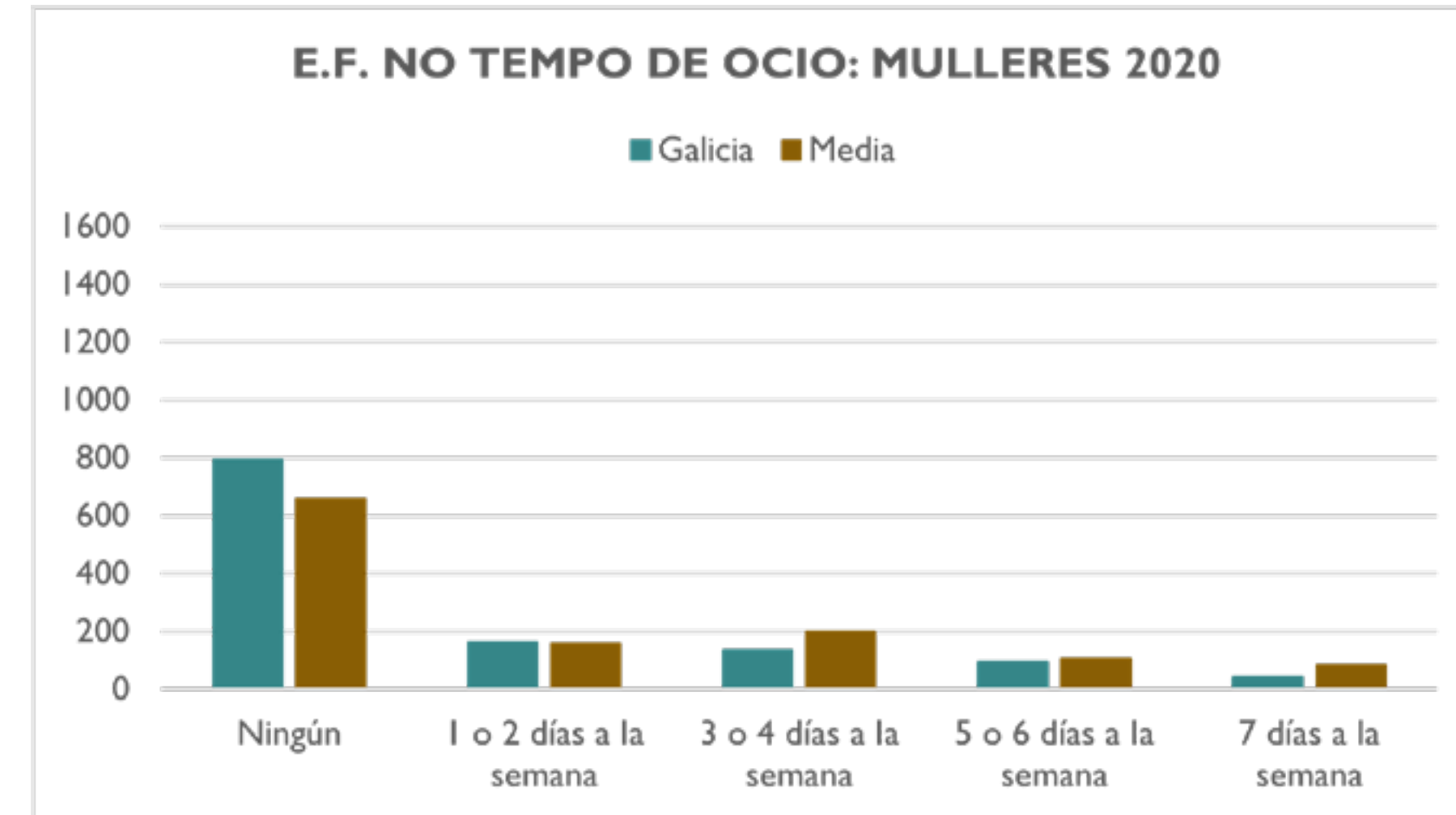


Figura 12.2: Número de días por semana que a poboación realiza Exercicio Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2020 (mulleres)

En canto ás mulleres galegas, non hai cambios moi significativos durante os seguintes 6 anos, sendo o máis destacable:

Por unha banda, a **porcentaxe das galegas que non realizaban exercicio físico** no seu tempo de ocio **baixou ate un 65%** (sobre o 70% do 2014), proporcional **á media española, que acadou un 55%** (60% no 2014).

E, pola outra, que a porcentaxe **da media española** en canto ás persoas que o facían 3 ou 4 días á semana **augmentou ate un 16%**.

NO PERIODO COMPRENDIDO ENTRE O 2014 E O 2020, A SITUACIÓN DA REALIZACIÓN DE EXERCICIO FÍSICO NO SEU TEMPO DE OCIO APENAS SUFRIU VARIACIÓNS.

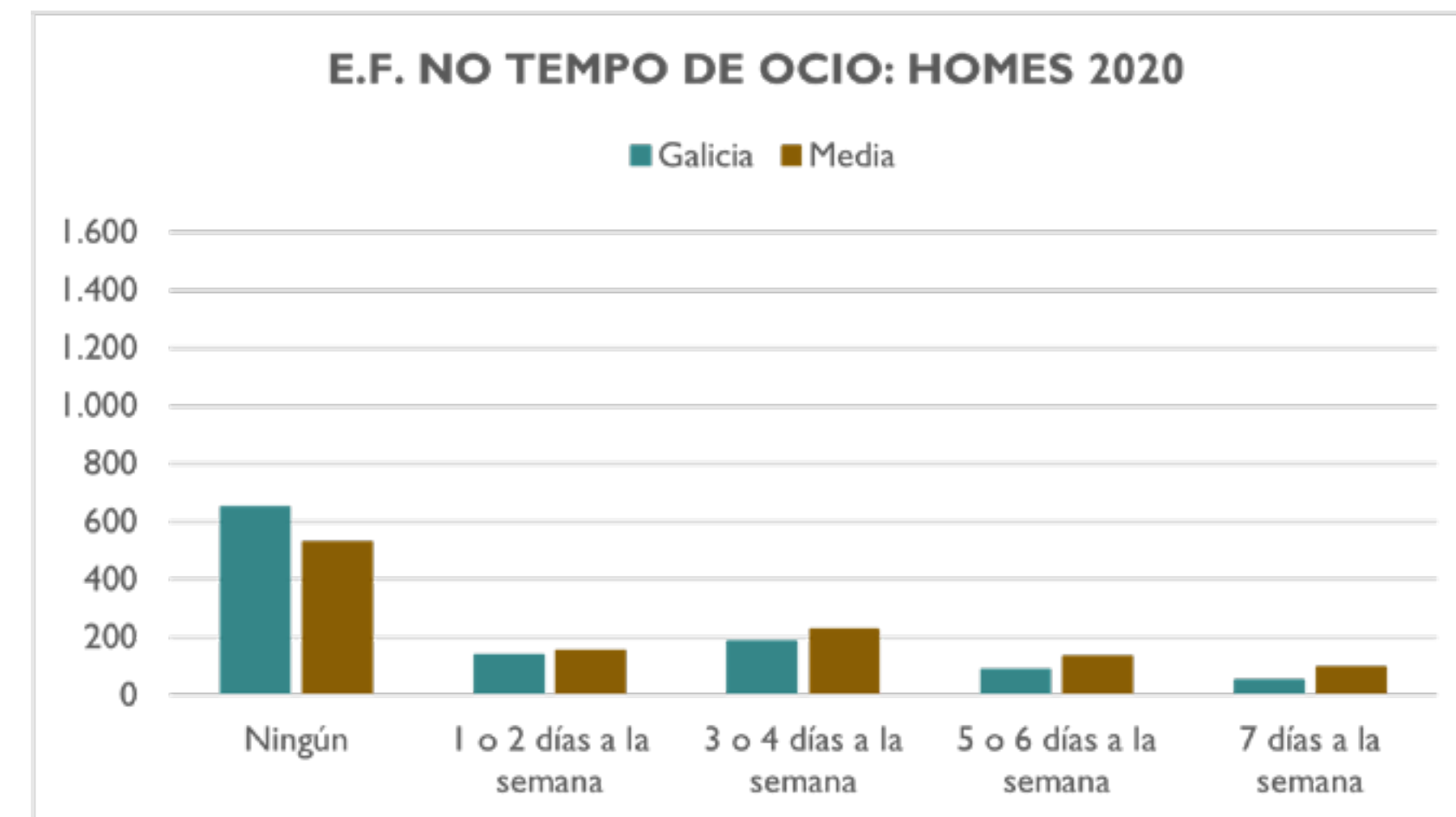


Figura 12.3: Número de días por semana que a poboación realiza Exercicio Físico durante o tempo de ocio en miles de persoas 2020 (homes)

8.- *TEMPO MEDIO DE REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO*



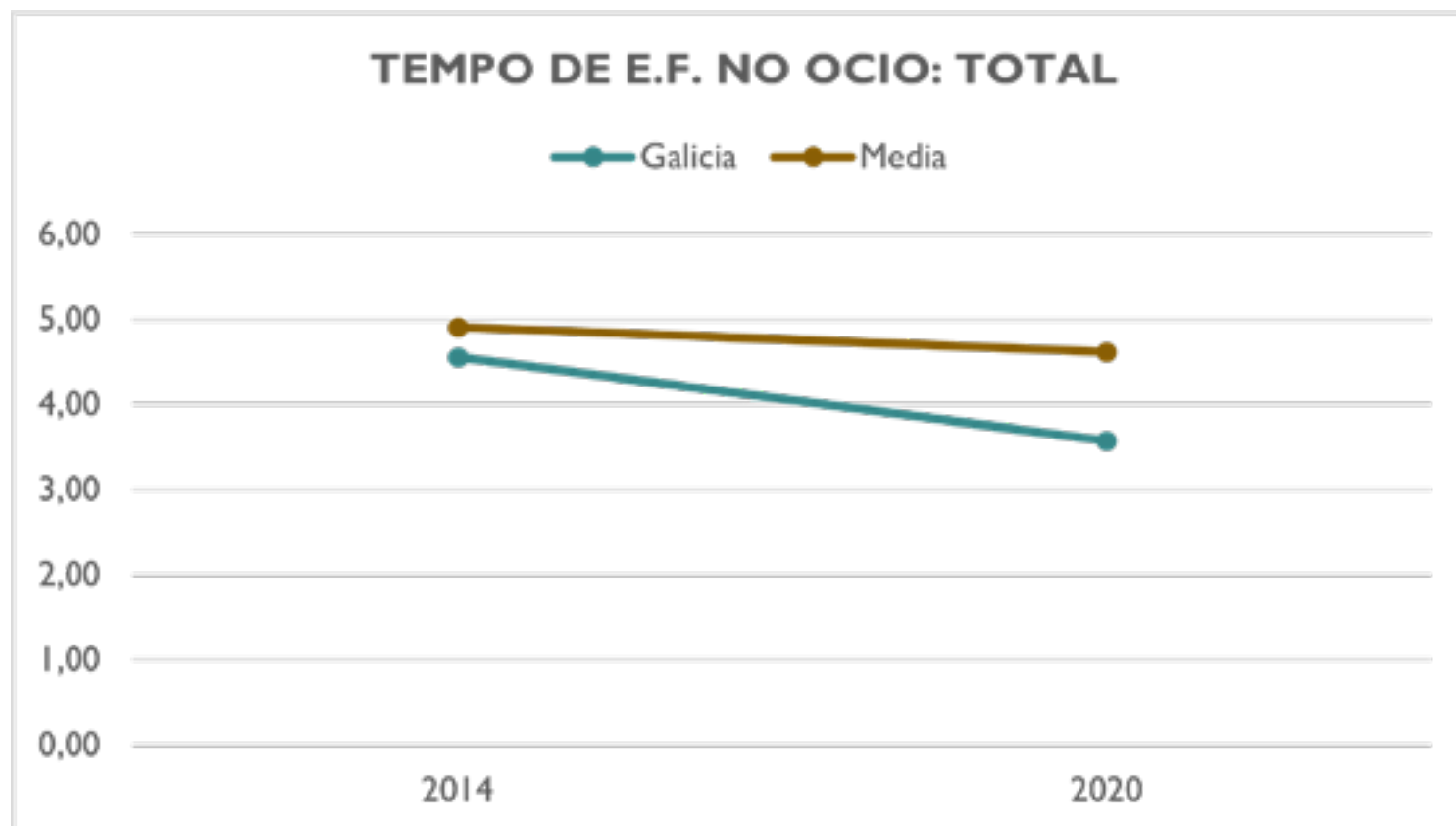


Figura 13.1: Tempo medio semanal (horas) que dedica a poboación en realizar Exercicio Físico no seu tempo de ocio (ambos sexos)

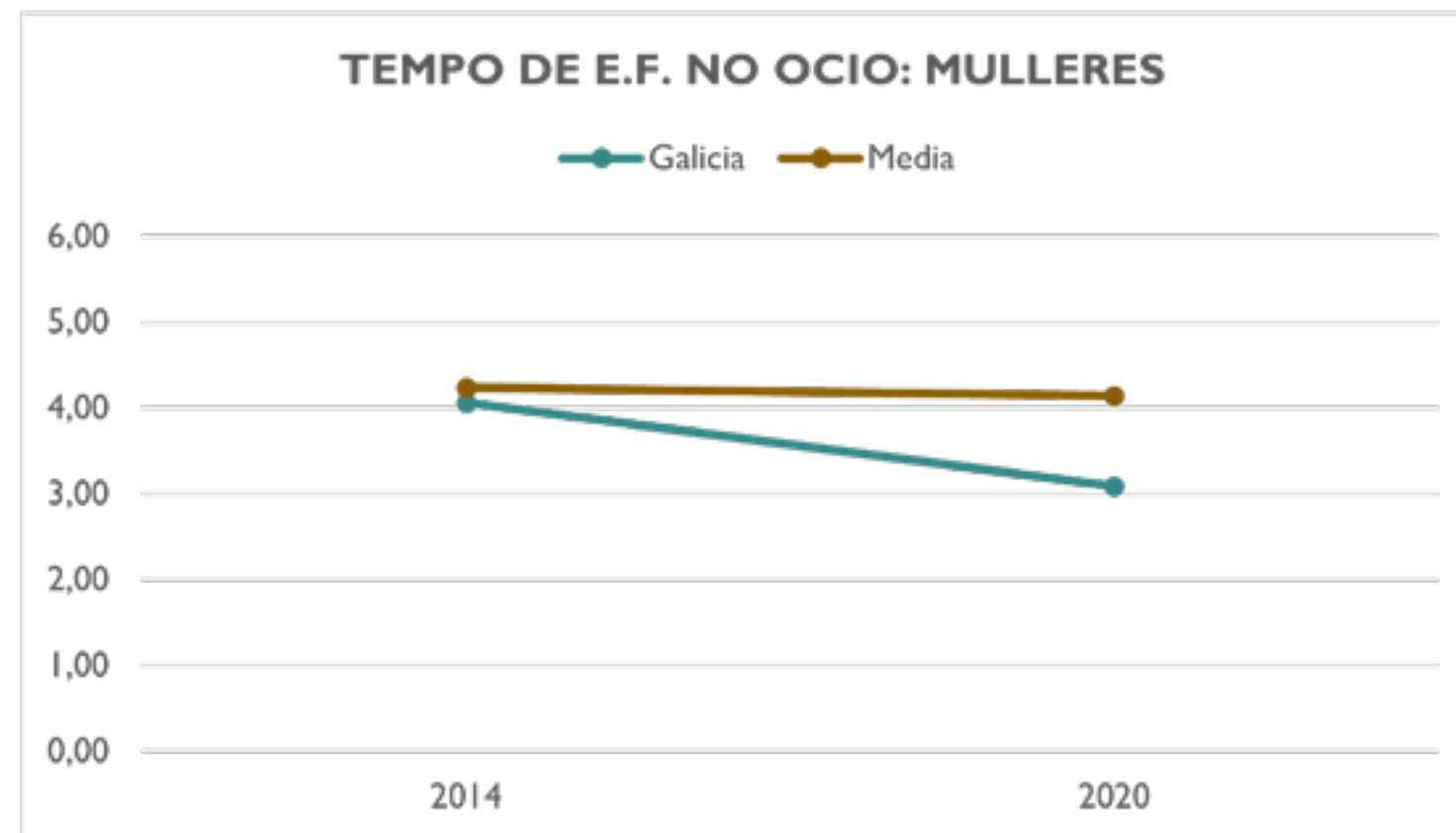


Figura 13.2: Tempo medio semanal (horas) que dedica a poboación en realizar Exercicio Físico no seu tempo de ocio (mulleres)

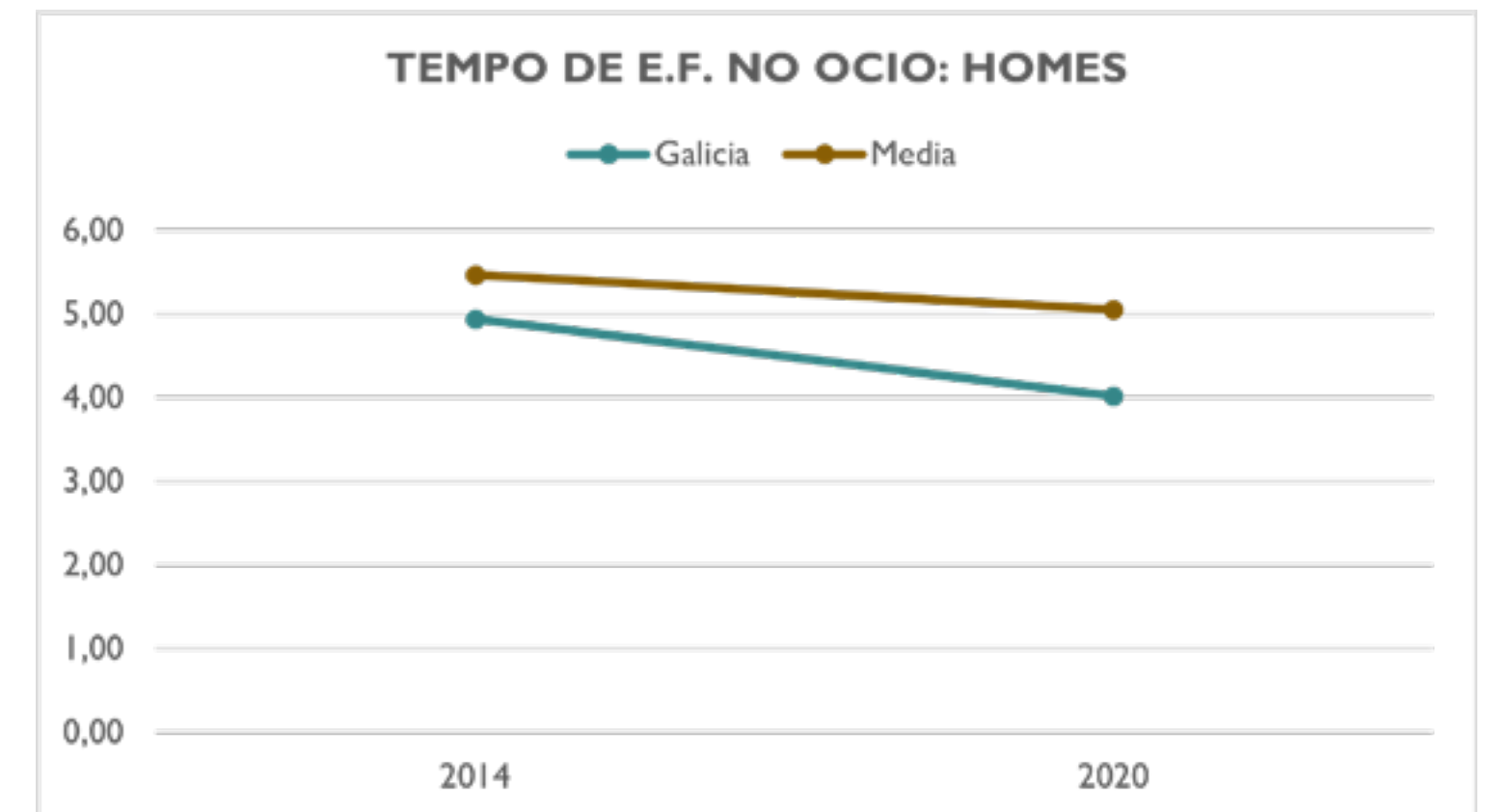


Figura 13.3: Tempo medio semanal (horas) que dedica a poboación en realizar Exercicio Físico no seu tempo de ocio (homes)



9.- NÚMERO DE DÍAS DEDICADOS A ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO DOS MÚSCULOS —



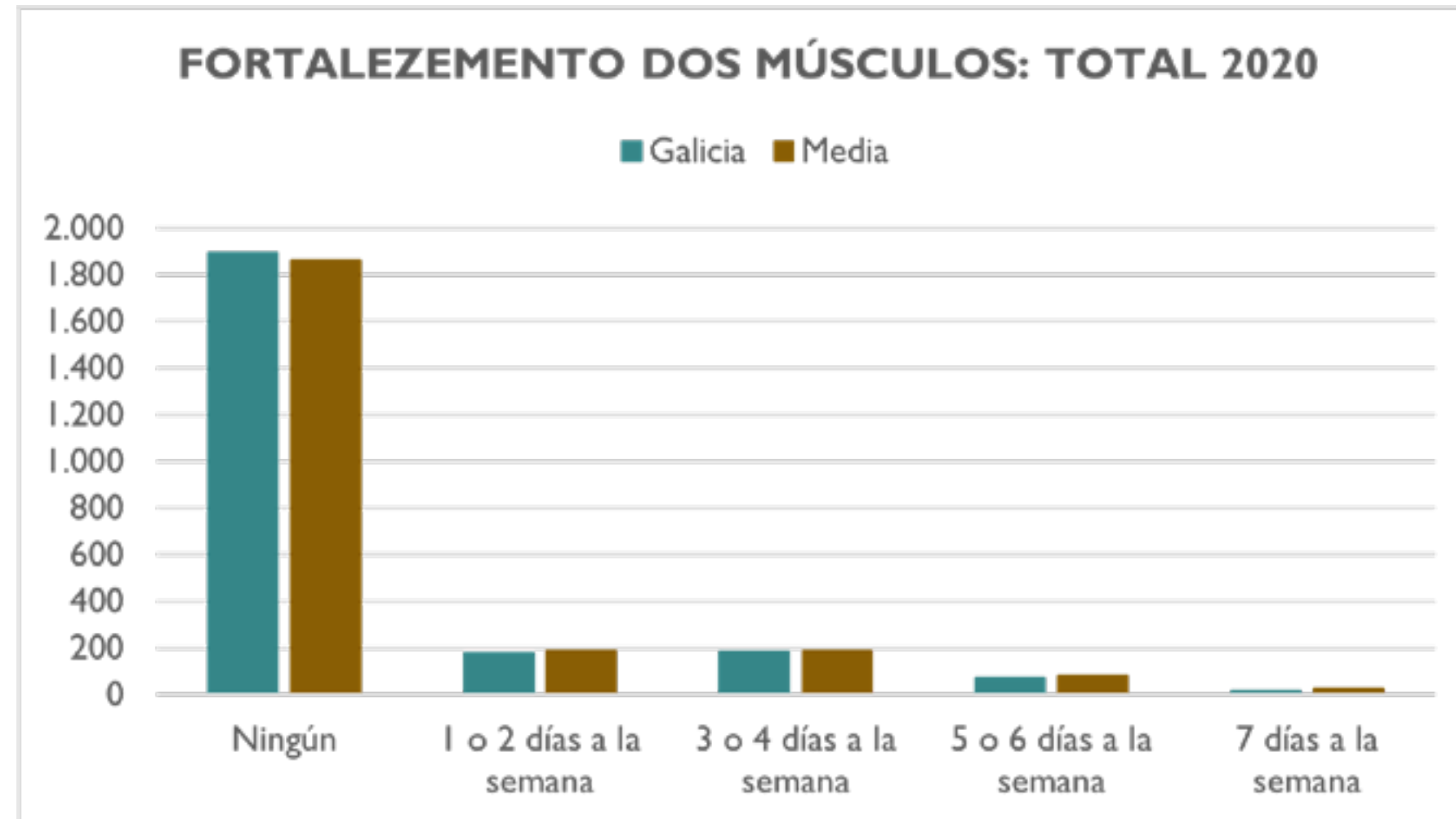


Figura 14.1: Número de días por semana que a poboación realiza actividades dedicadas ao fortalecemento dos músculos no tempo de ocio en miles de persoas 2020 (ambos sexos)

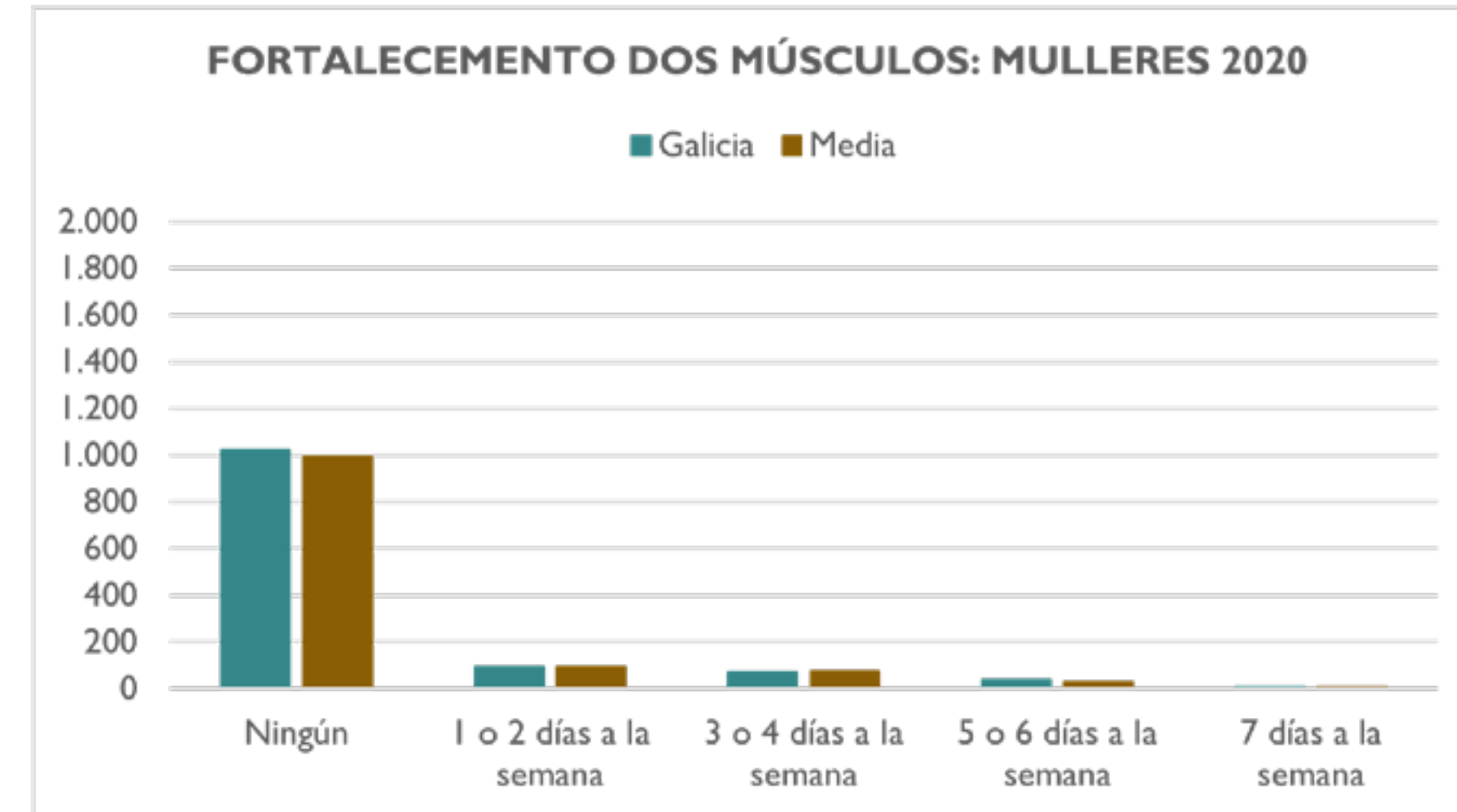


Figura 14.2: Número de días por semana que a poboación realiza actividades dedicadas ao fortalecemento dos músculos no tempo de ocio en miles de persoas 2020 (mulleres)

No 2020, soamente o **20% da poboación galega** invertía **1 día ou máis á semana** para realizar actividades dedicadas ao fortalecemento dos músculos no seu tempo de ocio.

Asemade, o número de **galegas** é inferior ao de **galegos** neste aspecto. Alén disto, **a situación na media española é moi semellante** a galega, mais a diferenza entre ambos sexos é menor.

O 80% DA POBOACIÓN GALEGA NON DEDICABA, NO 2020, NINGÚN DÍA Á SEMANA NA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FORTALECEMENTO MUSCULAR NO SEU TEMPO DE OCIO.

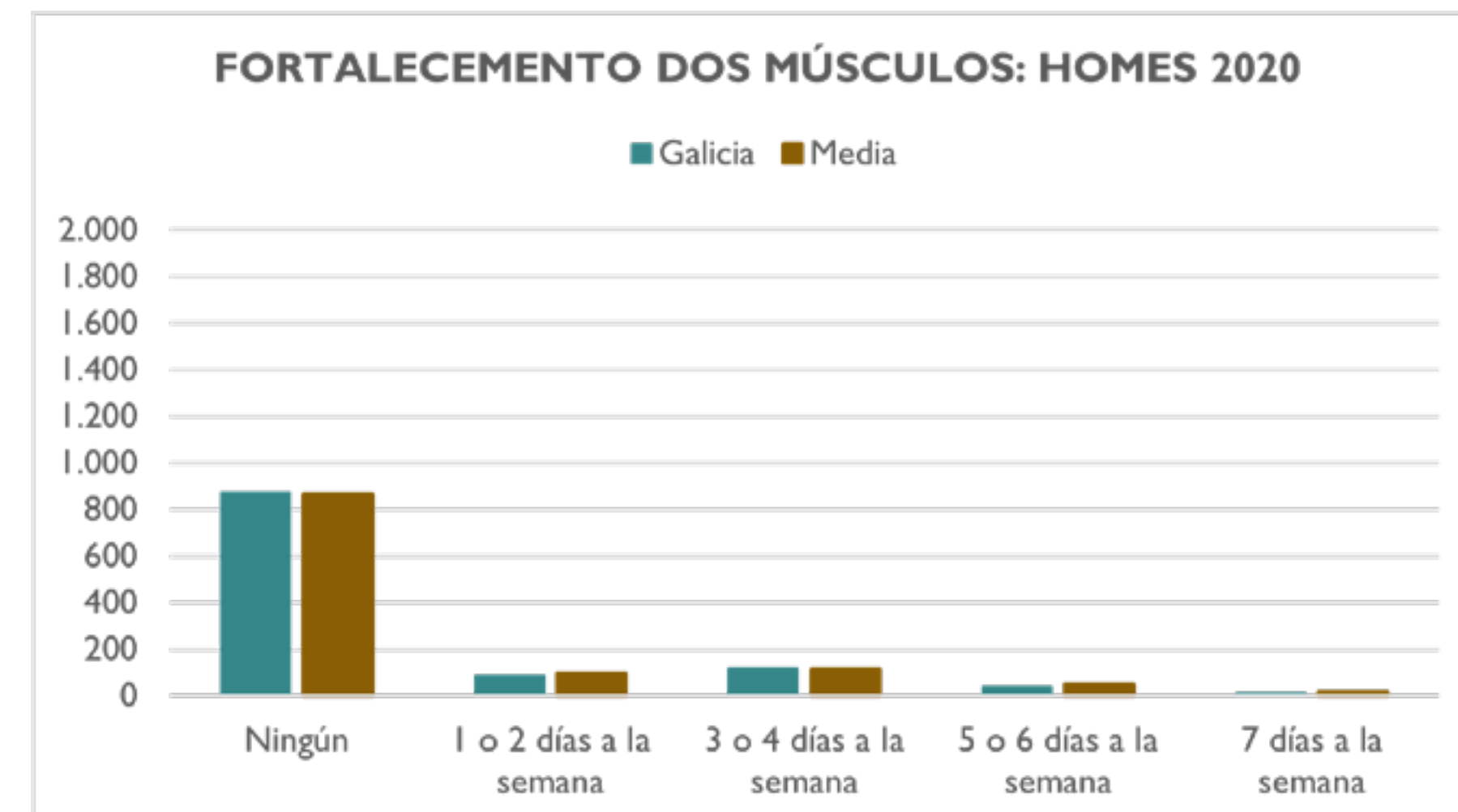


Figura 14.3: Número de días por semana que a poboación realiza actividades dedicadas ao fortalecemento dos músculos no tempo de ocio en miles de persoas 2020 (homes)

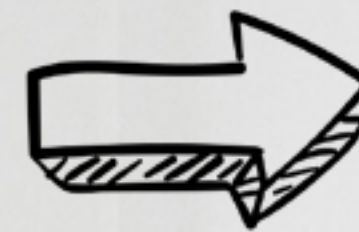
CONCLUSIÓN

Máis de dous terzos da poboación galega pasa sobre 8 horas diarias sentada ou de pé sen realizar grandes desprazamentos ou esforzos no traballo ou actividade principal.

O 40% da poboación galega, principalmente mulleres, disfruta do seu tempo libre de forma sedentaria, dedicándolle unha media de 4.5 horas semanais.

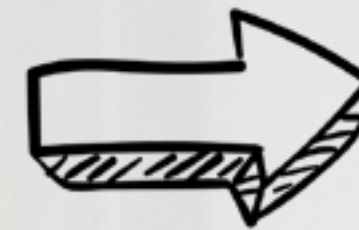
Cada ano, máis galegos e galegas inverten o seu tempo libre na realización de exercicio físico, chegando a unha porcentaxe do 75% no 2020. Porén o tempo medio semanal dedicado a súa práctica é de 3,5h, 1h inferior ao da media española.

En Galicia non se lle dedica tempo suficiente ao fortalecemento dos músculos mediante a realización de actividades específicas no tempo de ocio.



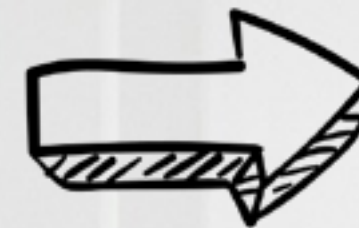
Que podemos facer?

- Realizar descansos activos.
- Utilizar baños que estean un pouco máis lonxe, ou noutra planta, para dar un pequeno paseo.



Que podemos facer?

- Promocionar actividades atractivas para as mulleres.
- Difundir os múltiples beneficios da práctica de exercicio físico e formas sinxelas de realizalo.



Que podemos facer?

- Promover diferentes tipos de prácticas de exercicio físico.
- Dar maior visibilidade a diferentes prácticas de exercicio físico nas redes sociais.



Que podemos facer?

- Promulgar diferentes propostas de actividades que fortalezan os músculos sinxelas e fáciles de levar a cabo.
- Promocionar a necesidade de traballar a forza para evitar ou retrasar a aparición de problemas da saúde, como a osteoporose ou enfermidades cardiovasculares.



**INFORME 2024: ANÁLISE DA
PRÁCTICA DE EXERCICIO
FÍSICO EN GALICIA**

OBSERVATORIO GALEGO DO DEPORTE DO CLÚSTER GALEGO DA INDUSTRIA DO DEPORTE E BENESTAR