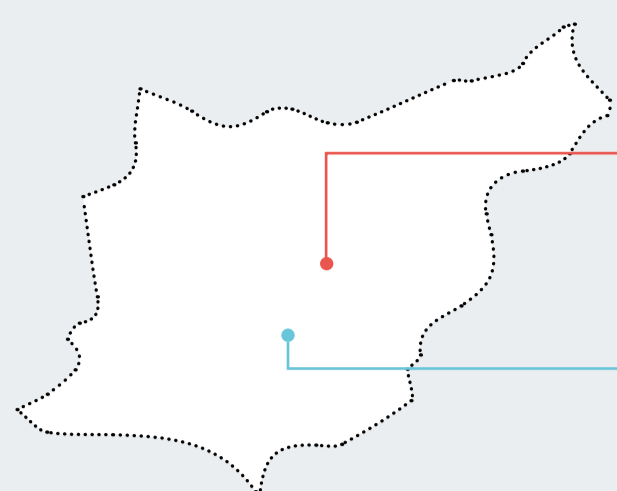




**MUJERES Y
ACTIVIDAD FÍSICA
EN GIPUZKOA**



68%

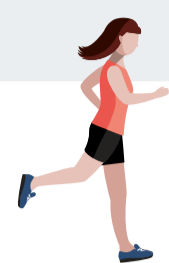
2 de cada 3 mujeres de Gipuzkoa **son activas.**

29%

1 de cada 3 mujeres de Gipuzkoa **son inactivas.**

Activas

6h 25 min/semana



- Edades entre 18-29 y 50-65.
- Viven en poblaciones medianas (5.000-39.000 habitantes).
- La mitad es madre y de ellas la mitad tiene hij@s hasta 12 años.

Inactivas

1h 20 min/semana



- Edades entre 30-49 años.
- Viven en pueblos pequeños (<5.000 habitantes).
- La mayoría es madre con hij@s de hasta 12 años.

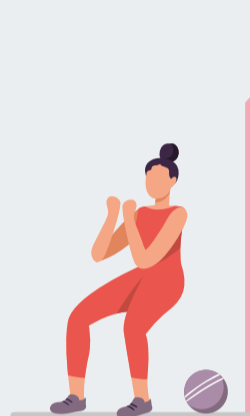
NUESTRO CUERPO AGRADECE EL MOVIMIENTO



Según la Organización Mundial de la Salud es recomendable la práctica de actividad física al menos **durante 150 - 300 minutos semanales.**

Porque cuando nos movemos la vida es diferente.

En casa o al aire libre. En polideportivo o zonas deportivas específicas.
En grupo o de forma individual.



Mujer adulta

Actividad física adicional de refuerzo muscular 2 días a la semana



Mujeres en embarazo o postparto

Actividad física aeróbica moderada

¿QUÉ NOS MUEVE?

- Estar en forma
- Disfrutar
- Mejorar la salud
- Mejorar el estado de ánimo



¿QUÉ NOS FRENA?

- Falta de tiempo
- Cansancio (trabajo, estudios...)
- Desidia
- Desánimo

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

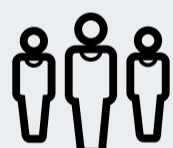
Tipología



El **54%** practica **actividades individuales.**



El **22%** practica **actividades en la naturaleza.**



El **14%** practica **actividades grupales.**



El **6%** practica **actividades competitivas.**



El **4%** practica **actividades artísticas.**

Asiduidad



3 veces por semana o más. **81%**



2 veces por semana. **15%**



1 veces por semana. **4%**

Con quién



El **41%** individual.



El **18%** con miembros de la familia.



El **26%** con las amigas.



El **10%** con personas conocidas.
El **5%** con otras personas.

Sedentarismo

3 de cada 100 mujeres de Gipuzkoa son sedentarias en nuestro tiempo de ocio.

Movimiento en el trabajo:

Más del **50%**, pasamos **más de 5-6 horas sentadas en un día** (en el trabajo, en reuniones, en los desplazamientos al colegio o al trabajo).

Movimiento en el tiempo libre:

Casi el **50%** pasamos **2 horas o más en actividades sedentarias de ocio en un día normal** (viendo la televisión/ordenador/móvil, lectura, etc.).

ELIGE TU MUNDO, TU MOVIMIENTO A TU MANERA.

¡La mayoría de las mujeres queremos retomar la actividad física!

Dejar de lado la inactividad y reemplazar el sedentarismo con el movimiento.

¡Que empiece el movimiento! ¿Cómo?

La Organización Mundial de la Salud ha identificado tres ejes para la transformación y "seamos activas".

