

ES EL TIEMPO MÍNIMO RECOMENDADO POR LA OMS

Casi la mitad de los españoles dedica menos de dos horas semanales a practicar ejercicio

MADRID, 11 Ago. (EUROPA PRESS) -

El II Estudio Internacional Bupa Health Pulse 2011, realizado por Bupa, ha revelado que el 48 por ciento de los españoles practica menos de dos horas semanales de ejercicio. Los resultados también destacan que casi la mitad de los españoles (46 por ciento) considera que el trabajo es uno de los principales obstáculos para practicar ejercicio, y son los que más aluden a la falta de tiempo, por encima de cualquier otro país de los 12 encuestados.

Estos datos chocan con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que considera que es aconsejable dedicar dos horas semanales a la realización de ejercicio físico para conseguir una mejora en el sistema inmunológico y en el tono muscular, una disminución de la presión arterial o incluso una pérdida de peso.

A pesar de ello, sólo el 38 por ciento de los españoles considera la actividad deportiva como parte de su vida diaria, un porcentaje inferior a la media de la población internacional que afirma realizar ejercicio físico de forma habitual. Un total de 22 de cada 100 españoles sólo practica deporte ocasionalmente porque, si bien el 37 por ciento piensa que debería incrementar su actividad física. La población de países como México, Nueva Zelanda y Reino Unido muestra la misma actitud ante la práctica deportiva.

Las causas de esta escasa práctica deportiva depende si nos encontramos en países desarrollados, que aluden a la falta de motivación, y los estados en vías de desarrollo, donde la escasez de tiempo y medios son las principales causas.

Para la elaboración de este estudio se han realizado un total de 13.373 entrevistas 'on line' en 12 países (Reino Unido, España, Australia, México, India, Estados Unidos, Brasil, China, Nueva Zelanda, Arabia Saudí, Tailandia y Hong Kong). Las entrevistas han sido establecidas de forma representativa a nivel nacional por sexo, edad y región.

EJERCICIO CON PAREJA Y AMIGOS

Un tercio de los españoles considera que es más sencillo y divertido realizar ejercicio físico con los amigos. Este porcentaje es todavía mayor en países como Tailandia y China (84 y 82 por ciento, respectivamente). Por el contrario, el 37 por ciento de los británicos no consideran que realizar ejercicio físico en grupo sea una motivación a tener en cuenta.

Los resultados del estudio demuestran que China y Estados Unidos se sitúan a la cabeza en la práctica deportiva mientras que Brasil y Arabia Saudí son los menos

deportivos. También muestra que el 18 por ciento de la población a nivel internacional no realiza ningún tipo de ejercicio físico durante la semana y el 55 por ciento lo hace durante menos de dos horas. Estos datos confirman que la mayor parte de la población está por debajo de los niveles de actividad física recomendada por la OMS para reducir el riesgo de enfermedades.