

Conociéndonos mejor

Nivel de Actividad Física

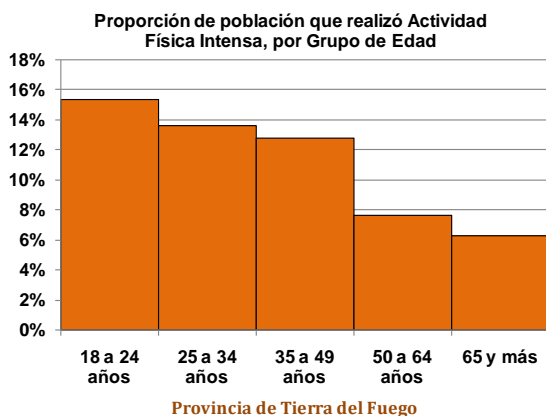
Entre octubre y diciembre de 2013 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR-2013), entrevistando a personas de 18 años y más de los principales aglomerados urbanos de todo el país.

Entre los factores que contribuyen a la salud general se incluyó el Nivel de Actividad Física, indicador elaborado en base a las especificaciones del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). De acuerdo a este indicador el Nivel de la Actividad Física de los individuos puede agruparse en Intenso, Moderado y Bajo.

Según este estudio un **71%** de los entrevistados de Tierra del Fuego había realizado alguna actividad física la semana anterior al relevamiento, en tanto que la media nacional fue del **76%**. Entre los que realizaron alguna actividad, menos de **2 de cada 10** lo hicieron en forma *intensa*, dedicando poco más de **1 hora** por día a ejercitar activamente. El resto desempeñó actividades moderadas o de baja intensidad, no alcanzando los **20 minutos** por día. Por intensidad se considera una combinación del tenor de la actividad en sí como de su duración, pero con una marcada influencia de esta última.

En cuanto al sedentarismo, el fueguino medio permanece **4,7 horas** diarias sentado, ya sea por motivos de estudio, trabajo u ocio.

Cerca de un **15%** de la población de entre 18 y 24 años realiza una actividad física *intensa*,



proporción que va descendiendo progresivamente con el correr de la edad, hasta alcanzar un **6%** de los adultos mayores.

Por otra parte los hombres ejercen más actividades físicas *intensas* (**15%** del total) que las mujeres (**9%**) en la Provincia, circunstancia que se repite en el resto de las jurisdicciones.

En términos relativos la Provincia se encuentra por debajo a la media del País. Mientras que un **14%** de los argentinos realizó actividad *intensa* esta cifra alcanza solo al **12%** de los fueguinos, ubicándonos en la posición **18ª** entre las 24 jurisdicciones.

Sin embargo un hecho a destacar tiene que ver con los *motivos* de aquellos que realizan habitualmente esta clase de actividad. Entre los fueguinos el motivo más destacado (más que en cualquier otra jurisdicción del país, ubicándolos en la **1ª** posición) es la realización de **deportes** o gimnasia: un **80%** declaró haberlas realizado por tal motivo, contra un **67%** del promedio nacional.

Por el contrario, la actividad física *intensa* por motivos de **desplazamiento** o traslado solo fue llevada a cabo por un **39%** de los habitantes de la Provincia de 18 años y más, en tanto que la media del país fue del **68%**. En esta categoría nos ubicamos en la **última** posición entre todas las jurisdicciones.

Considerando al promedio nacional para cada motivo como igual a 100:

