

ESTADÍSTICA I MIM

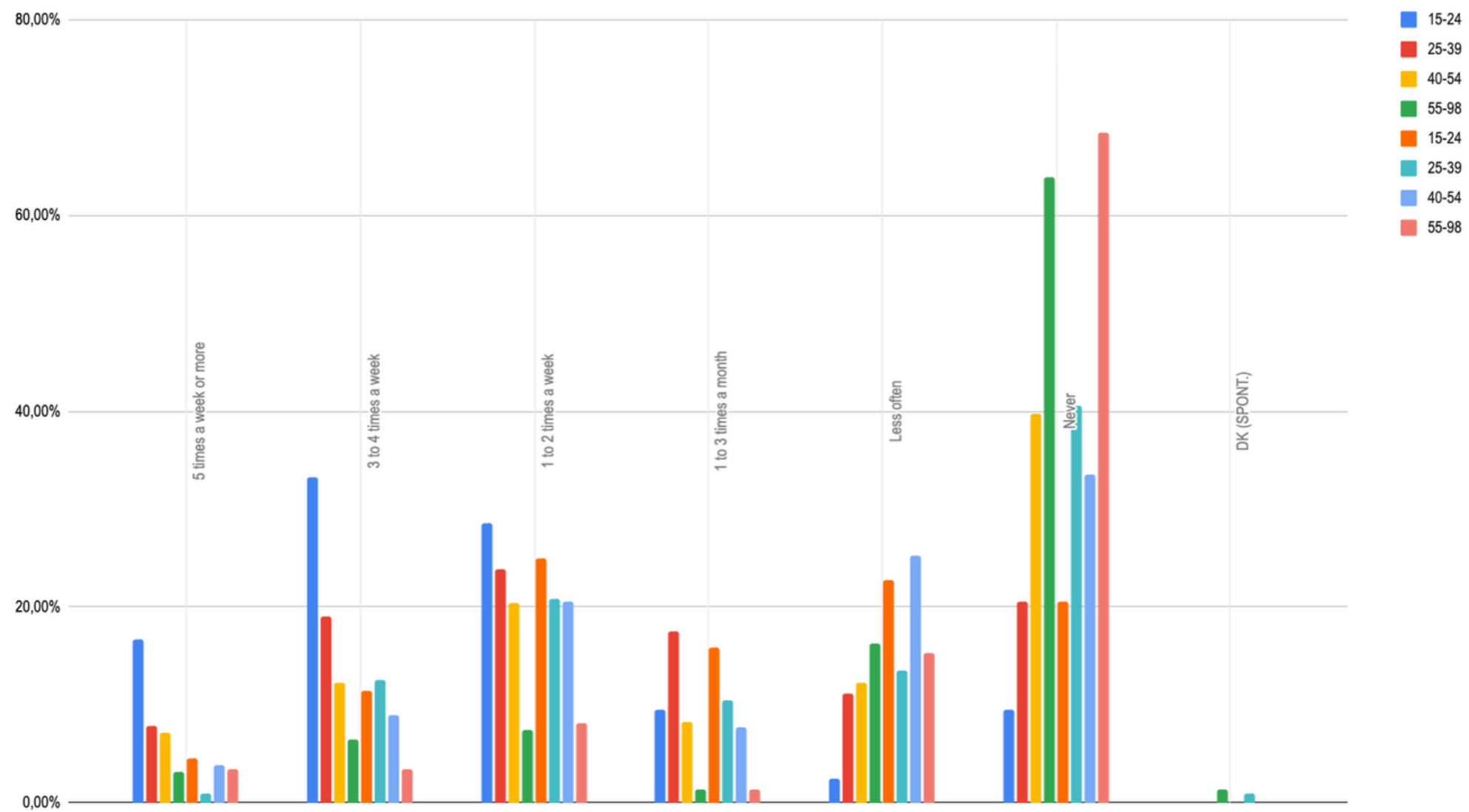
GRUP 16



la actividad física en Slovaquia

JÚLIA RIPOLL, AINA RENAU, PAULA RIVERA I POL RODRÍGUEZ

MEN AND WOMEN - SPORT ACTIVITY FREQUENCY BY AGE



sexo, edad y fq
deportiva

analicemos en profundidad...

La actividad deportiva en Eslovaquia **disminuye con la edad**, siendo los **jóvenes quienes realizan más ejercicio** y los **adultos mayores quienes presentan la mayor inactividad, especialmente a partir de los 55.**

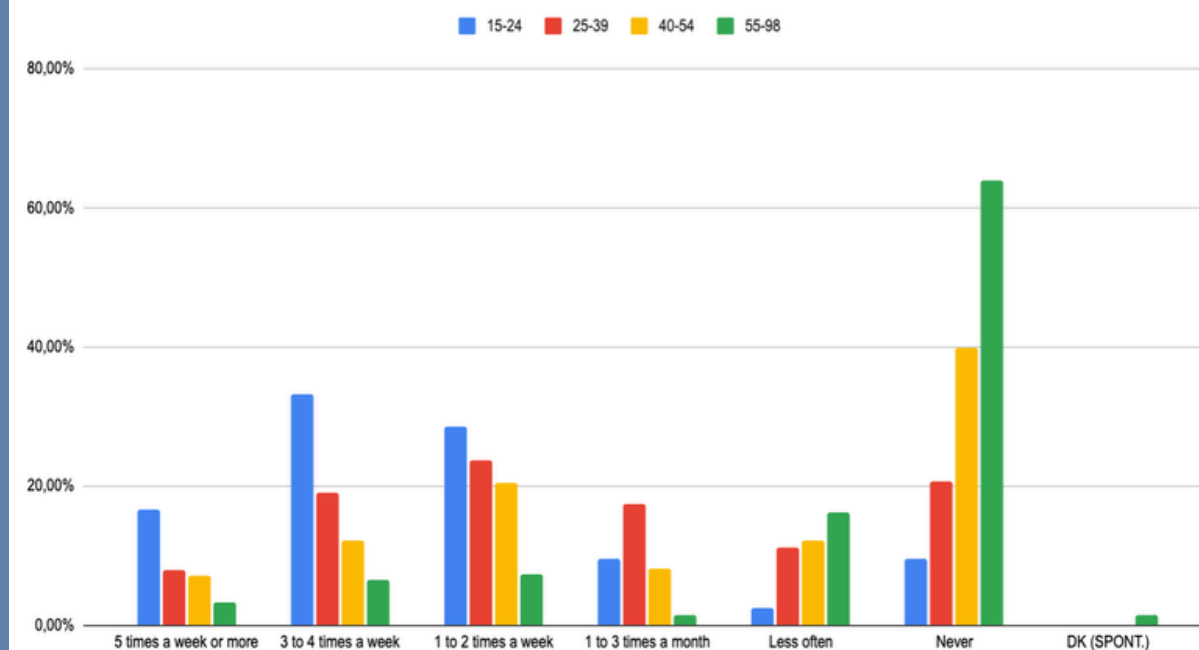
Además, las **mujeres**, especialmente en edades avanzadas, tienen una menor frecuencia de práctica deportiva en comparación con los hombres en todas las edades.

Este patrón sugiere barreras como las posibles **limitaciones físicas o falta de incentivos** específicos para la población mayor.

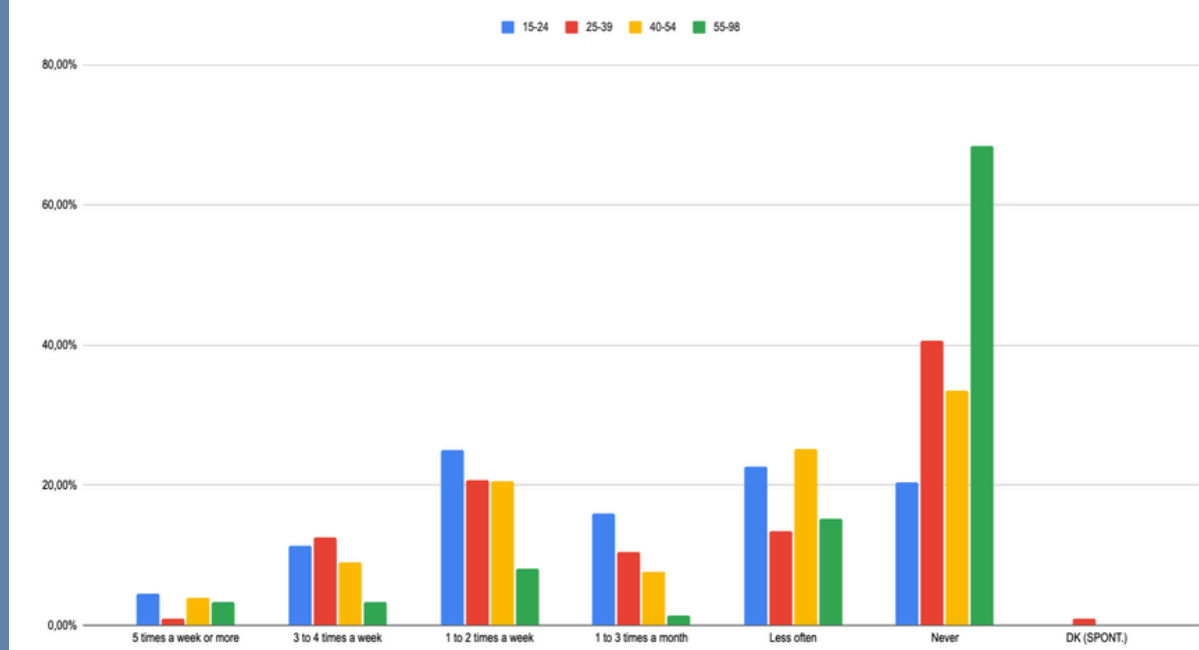
A medida que aumenta la edad, la práctica deportiva frecuente disminuye drásticamente, especialmente en mujeres.

sexo, edad y fq
deportiva

MEN - SPORT ACTIVITY FREQUENCY BY AGE



WOMEN - SPORT ACTIVITY FREQUENCY BY AGE

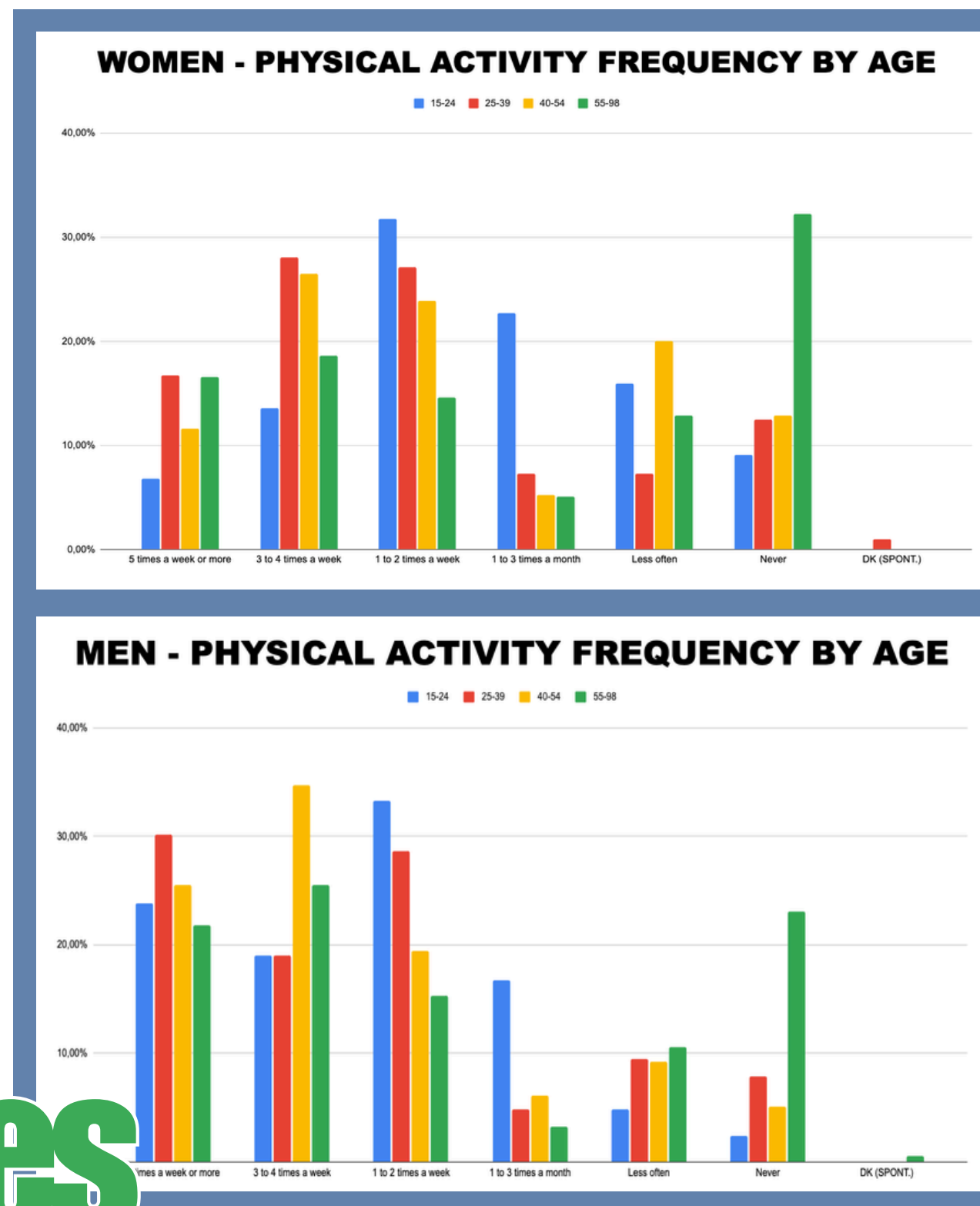


Las actividades físicas recreativas en comparación con las actividades deportivas, aunque en gran parte son muy parecidas; predominando principalmente los **hombres y la disminución de la actividad conforme tienen más edad**; son mucho más frecuentes que la otra variable.

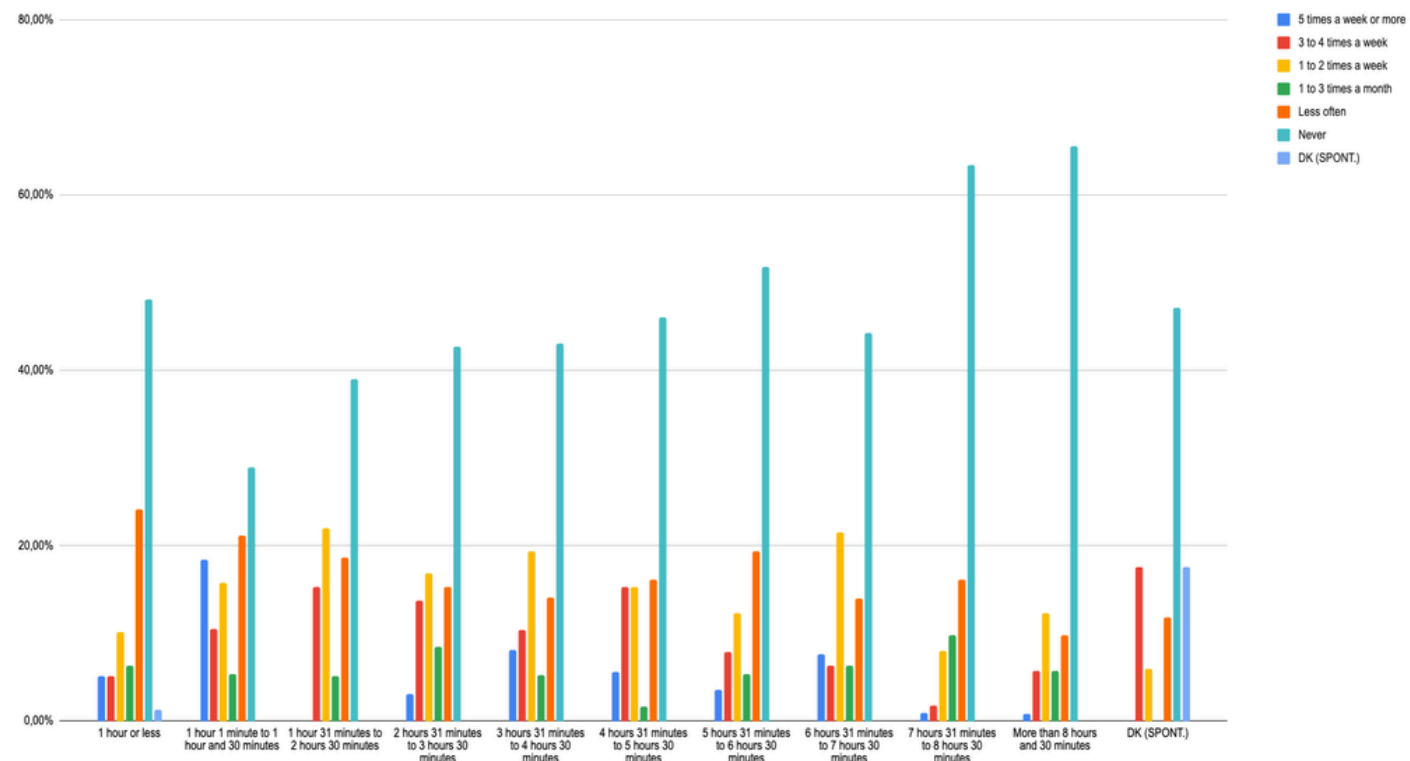
Aunque, la actividad física recreativa es **más accesible y sostenida en todas las edades**, los niveles de inactividad son menores.

Las personas prefieren actividades que se integran o forman parte de su rutina o que se perciben como más placenteras y naturales.

**aunque no hagan actividades deportivas,
cuántos hacen actividades físicas recreativas?**



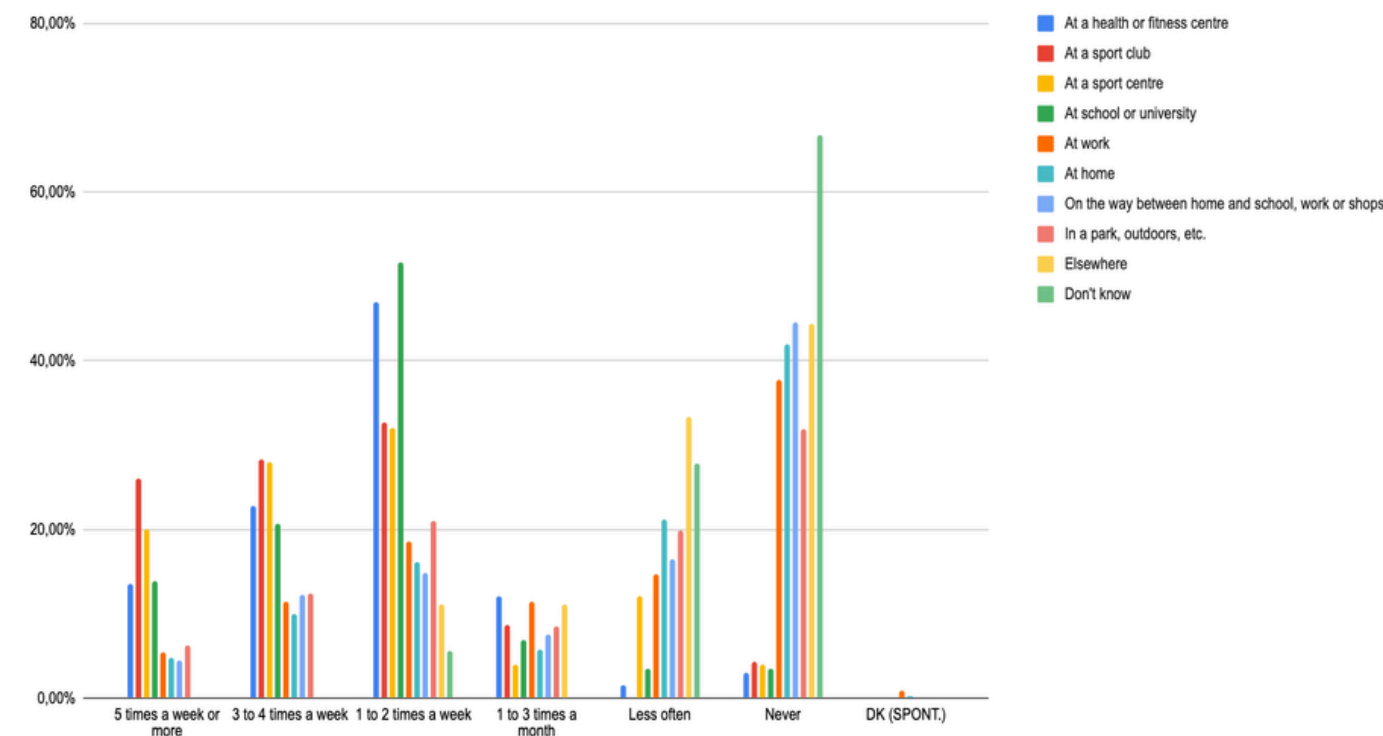
TIME SPENT SITTING USUAL DAY & SPORT ACTIVITY FREQUENCY



A medida que **aumenta el tiempo de sedentarismo, la frecuencia deportiva disminuye drásticamente.**

El sedentarismo está fuertemente asociado con una menor práctica deportiva, con el handicap que cada vez más el estilo de vida moderno exige actividades sedentarias.

SPORT ACTIVITY VENUE & FREQUENCY



Los **gimnasios y centros de fitness** son los lugares más frecuentados por quienes hacen deporte regularmente. Aunque, los **parques y espacios al aire libre** son populares, especialmente en **actividades recreativas.**

Las personas que más ejercicio físico hacen están inscritas/pagan un sitio especializado. También utilizan los espacios accesibles al aire libre como parques.

analizamos sus hábitos

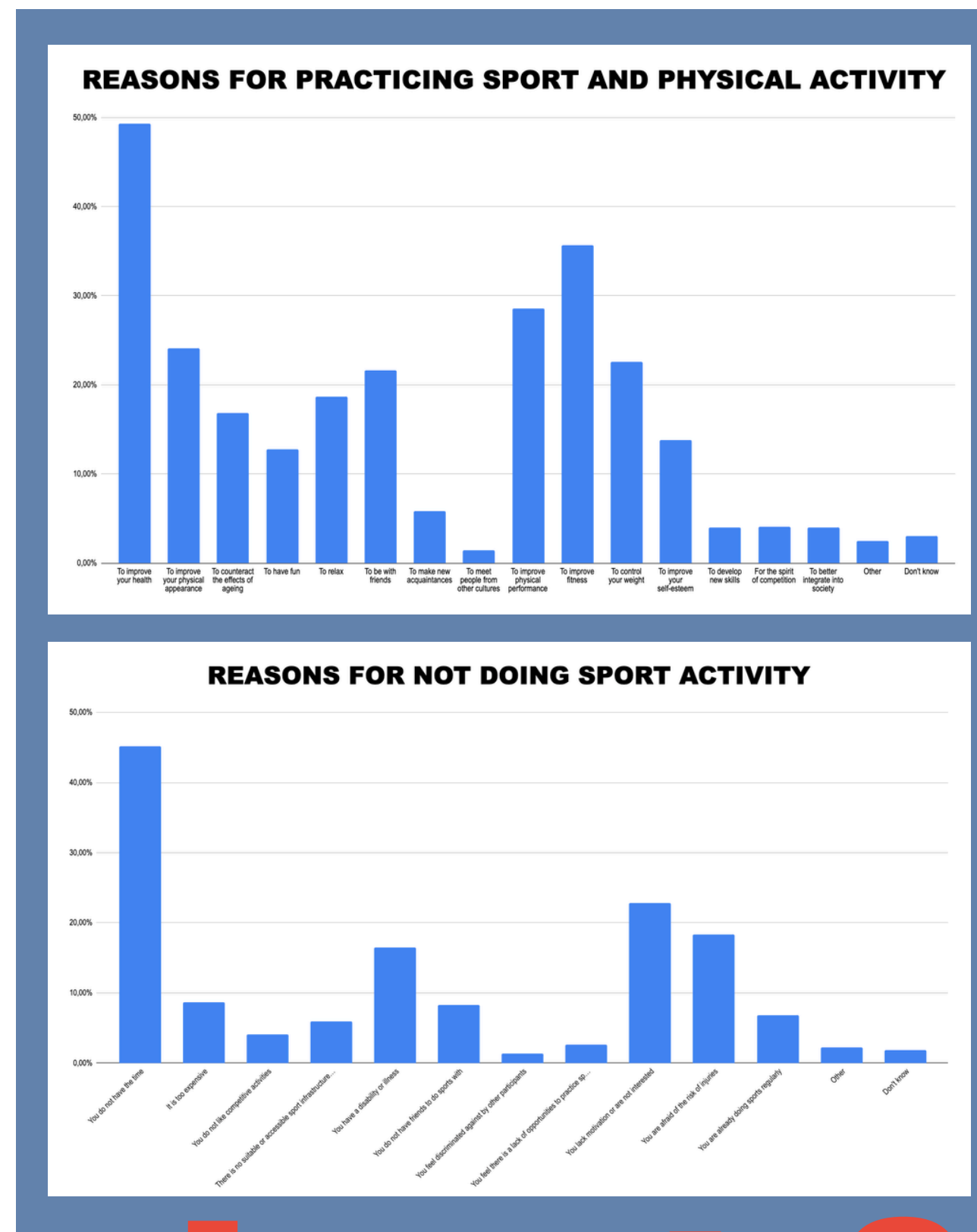
En Eslovaquia, la práctica deportiva está impulsada principalmente por **razones de salud y condición física**. Aunque seguidamente, y para nada sorprendente, se encuentra la consecuencia de la presión estética, **mejorar su apariencia**.

Mientras que la **falta de tiempo** predomina en el 50% de las respuestas **y seguidamente, el poco interés** son las principales barreras.

Esto sugiere que, aunque las personas reconocen los beneficios del deporte, muchas **no tienen principalmente tiempo** para llevarlas a cabo ni la motivación suficiente para incorporarlo a su rutina. Es probable que el **estilo de vida moderno y las responsabilidades laborales o familiares sean un obstáculo**.

**hipótesis a verificar posteriormente*

Aunque conocen los beneficios, el deporte no parece ser conciliador ni flexible, ya que el tiempo es la mayor barrera.



por qué hacen o no, deporte?

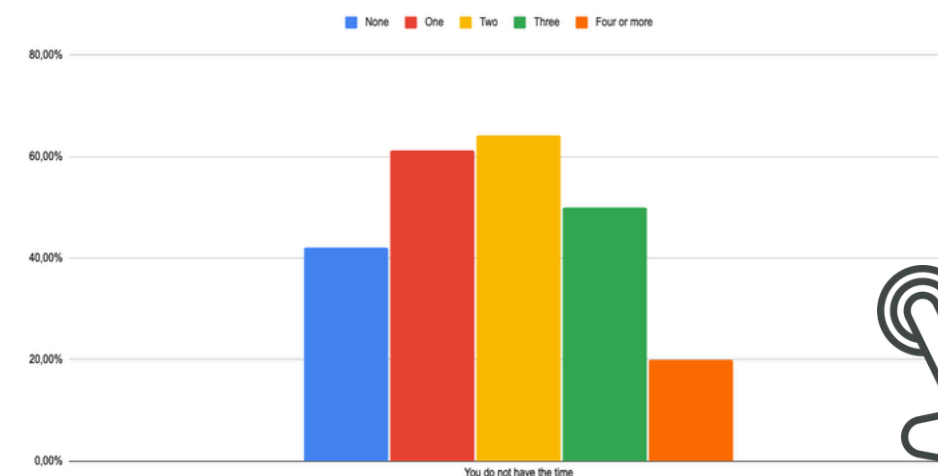
Para verificar nuestra hipótesis sobre la poca conciliación trabajo-familia en Eslovaquia. Hemos querido analizar **cuántos de los que respondieron que no tienen tiempo, tienen o no hijos.**

La mayoría de las personas que indicaron no tener tiempo para hacer deporte tienen uno o dos hijos menores de 10 años, teniendo en cuenta que son los únicos que entran en la separación entre hermanos usual.

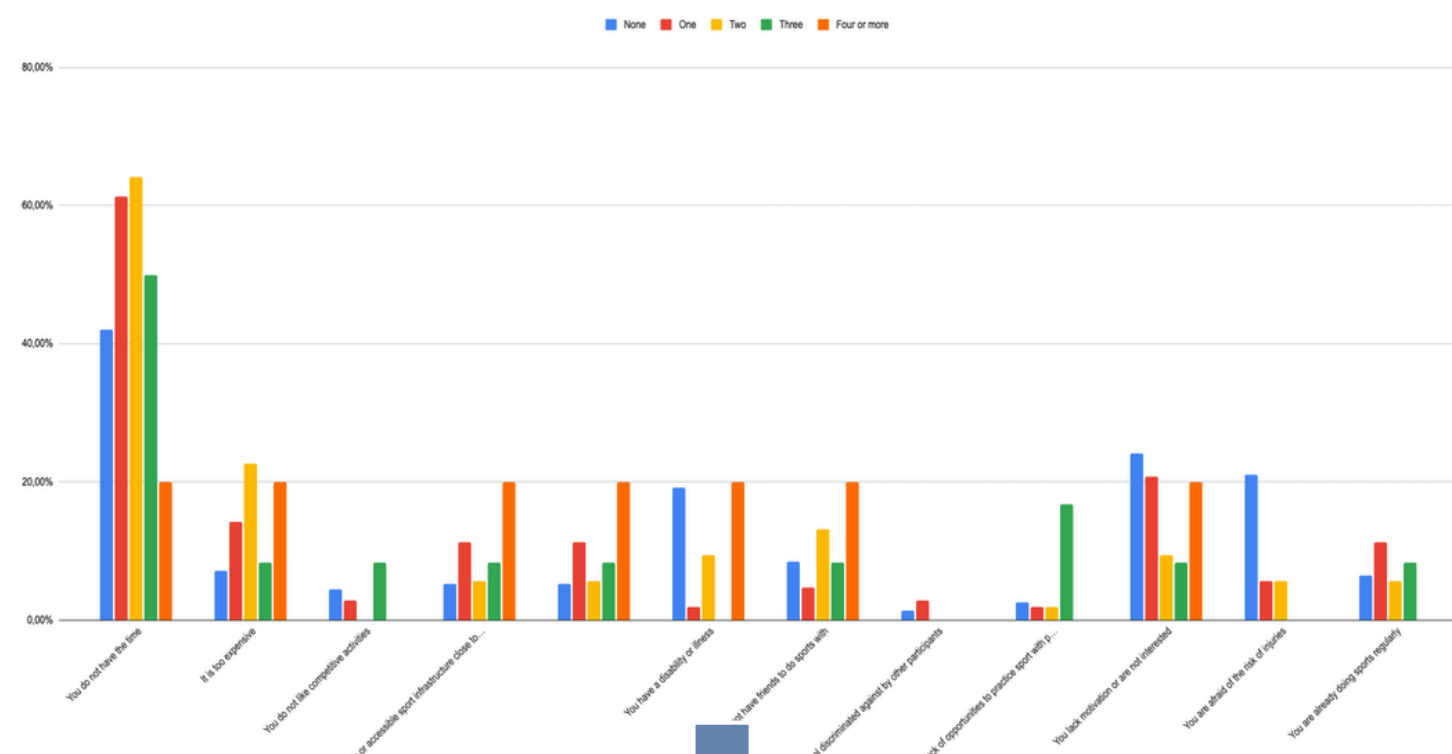
El **cuidado de los hijos pequeños** es un factor clave que limita la actividad deportiva en Eslovaquia. La **conciliación entre trabajo y familia parece ser un reto importante**, ya que los padres con hijos menores de 10 años reportan falta de tiempo como la principal barrera para hacer deporte.

Para fomentar la actividad física en padres con hijos pequeños, se pueden desarrollar programas que integren el deporte en la rutina familiar. La conciliación es la clave.

HOUSEHOLD COMPOSITION: AGED < 10 & DON'T HAVE TIME FOR SPORT ACTIVITY



HOUSEHOLD COMPOSITION AGE < 10 & REASONS FOR NO SPORT ACTIVITY



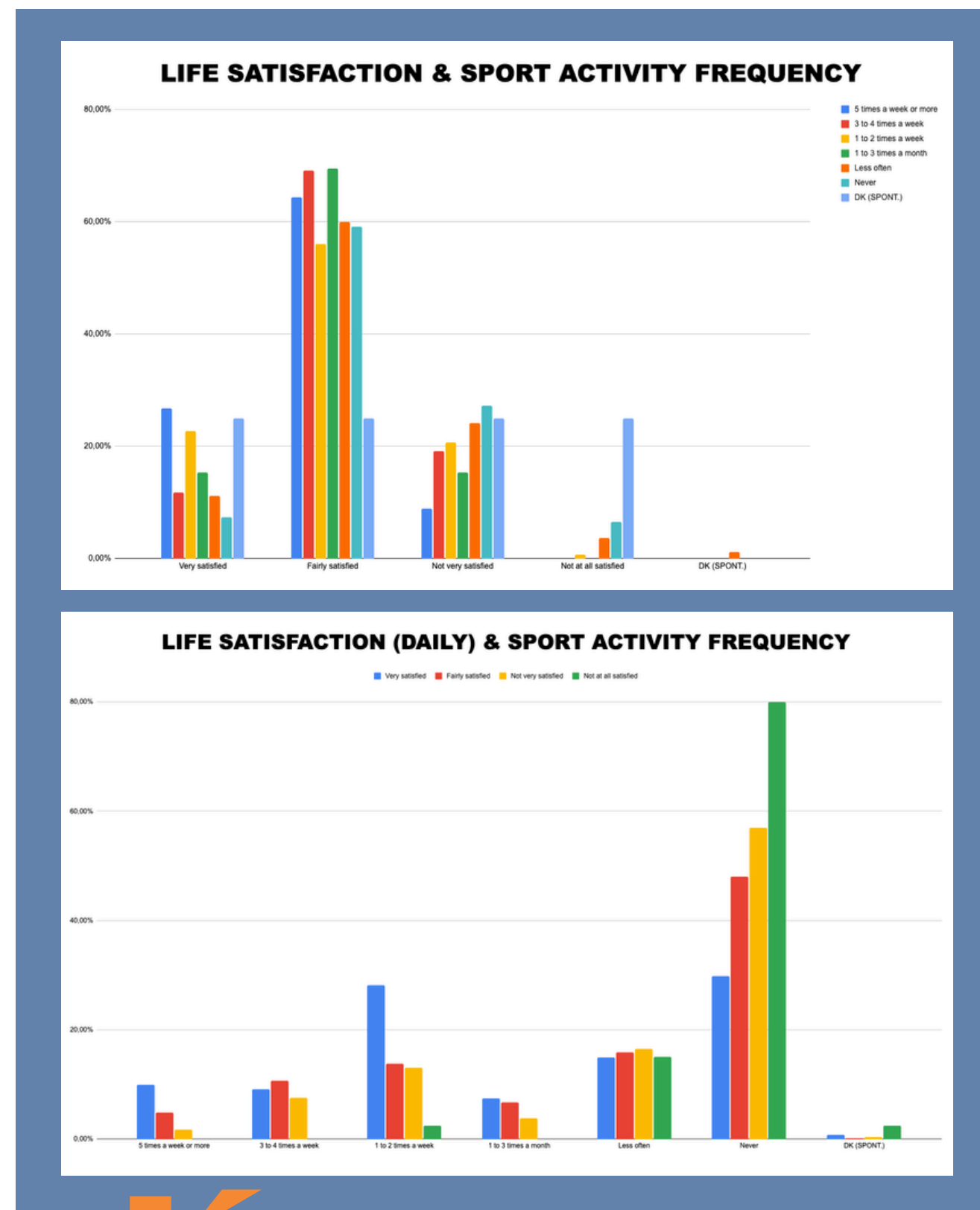
relación hijos-tiempo-para-hacer deporte

Nos demuestra que las personas que **realizan actividad física con mayor frecuencia** (5 veces a la semana o más) **tienen un nivel de satisfacción con la vida significativamente más alto** (mayoritariamente "Muy satisfechas") en **comparación con quienes realizan menos actividad o ninguna**.

A medida que **disminuye la frecuencia del ejercicio, aumenta el porcentaje de personas menos satisfechas o insatisfechas con su vida**.

Hacer deporte de manera regular mejora la satisfacción general y diaria con la vida

relación del deporte con el nivel de satisfacción



entonces, qué solución
proponemos?

A medida que aumenta la edad, la práctica deportiva frecuente disminuye drásticamente, especialmente en mujeres.

Aunque conocen los beneficios, el deporte no parece ser conciliador ni flexible, ya que el tiempo es la mayor barrera

Las personas prefieren actividades que se integran o forman parte de su rutina o que se perciben como más placenteras y naturales.

El sedentarismo está fuertemente asociado con una menor práctica deportiva, con el handicap que cada vez más el estilo de vida moderno exige actividades sedentarias.

Las personas que más ejercicio físico hacen están inscritas/pagan un sitio especializado. También utilizan los espacios accesibles al aire libre como parques

Para fomentar la actividad física en padres con hijos pequeños, se pueden desarrollar programas que integren el deporte en la rutina familiar. La conciliación es la clave.

Hacer deporte de manera regular mejora la satisfacción general con la vida

**DEPORTE DISMINUYE
CON LA EDAD**

**ADULTO A PARTIR DE LOS
40**

TIEMPO: GRAN BARRERA

CONCILIACIÓN FAMILIAR

**PREFERENCIA POR LAS
ACTIVIDADES
INTEGRADAS A LA
RUTINA O CAPTADAS
COMO ORGÁNICAS**

**MEJORAR LA
SATISFACCIÓN GENERAL**

recopilemos insights

DEPORTE DISMINUYE CON LA EDAD

ADULTO A PARTIR DE LOS 40

TIEMPO: GRAN BARRERA

CONCILIACIÓN FAMILIAR

*PREFERENCIA POR LAS ACTIVIDADES
INTEGRADAS A LA RUTINA O CAPTADAS
COMO ORGÁNICAS*

MEJORAR LA SATISFACCIÓN GENERAL

Campaña para

**aumentar la actividad física en adultos de
40-55 años superando barreras:
conciliación familiar, trabajo y motivación**



**Let's move
Together**



Objetivos

1

Aumentar la práctica de actividad física en personas de entre 40 y 55 años en Eslovaquia.

2

Reducir el sedentarismo y mejorar la calidad y satisfacción de vida, destacando los beneficios físicos, mentales y emocionales.

3

Superar las principales **barreras identificadas** (falta de tiempo, conciliación laboral-familiar o falta de motivación)

4

Crear **hábitos deportivos sostenibles y asequibles en el tiempo** que se **integren fácilmente en la rutina diaria**.

ADULTOS DE 40-55 AÑOS

Padres y madres con hijos de menos de 10 años

Aún tienen **responsabilidades familiares** y cuentan con muy poco tiempo para ellos mismos



Trabajadores con poco tiempo libre

Personas con horarios laborales exigentes y **poco conciliadores**



Adultos que han dejado de hacer deporte con los años

Han dejado de practicar actividad física por **falta de motivación**, ya que han entendido el **deporte como algo exigente y no apto para su actual edad.**



público

El 50% señala la falta de tiempo como la principal barrera para hacer deporte.

El estilo de vida moderno exige en gran parte el sedentarismo

Prefieren actividades flexibles y fáciles de integrar en el día a día.



Comunicamos con carteles y un anuncio

Carteles que motiven con **humor y refuerzo positivo**, se mostraran actividades cotidianas convertidas en oportunidades para moverse.

Tendrán un **QR** para descargar la app y estar informados de las actividades y espacios que se irán generando además de información de los beneficios del deporte

Repartidas en espacios públicos estratégicos donde conectar con el target (col·legios, supermercados)

Spot en televisión, radio y redes sociales

Contenido digital: Influencers

Padres y madres influencers (muestren cómo integran el ejercicio en su rutina familiar) o **adultos influencers con gran carga de trabajo** (promuevan pausas activas o den tips) **personas que puedan sentirse identificados**

Videos cortos mostrando formas creativas de moverse en la rutina diaria, **"si puedes ver una serie, puedes hacer sentadillas entre episodios."**

Invitación a los seguidores a replicar el reto con el **hashtag** Let'smovetogether

OBJETIVO: CAMBIAR LA PERCEPCIÓN DEL DEPORTE EN LA POBLACIÓN ADULTA, DESMENTIR LA IDEA DE QUE "ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR" E INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CULTURA DE BIENESTAR DIARIO SIN SENTIR UNA CARGA.

1. Comunicación y sensibilización

Acción y estrategia

APP Move Together, motivarse en grupo es más fácil

Planes de **entrenamiento personalizados según edad, nivel, gustos, disponibilidad y ubicación próxima**. Te recomienda la actividad más adecuada.

Mapa: espacios deportivos cerca de mi (gimnasios, rutas para caminar, actividades)

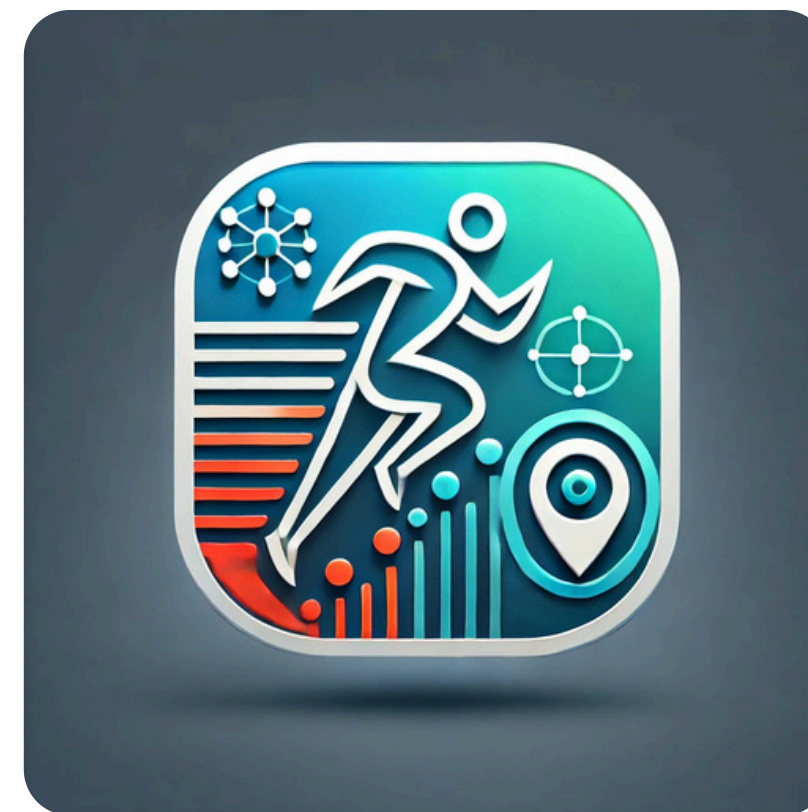
Creación de comunidades: retos motivacionales con amigos para que los usuarios se animen a moverse Seguimiento de progreso para compartir logros y apoyar a los seguidores.

Sistema de bonificación a través de puntos las actividades completadas, descuentos en supermercados, gasolina...(empresas asociadas)

OBJETIVO: FACILITAR EL ACCESO A LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE MEJORAS EN LA INFRAESTRUCTURA, NUEVAS ACTIVIDADES Y HERRAMIENTAS DIGITALES QUE PERMITAN AL PUBLICO ENCONTRAR OPCIONES QUE SE ADAPTEN A SU ESTILO DE VIDA

2. Creación de espacios y actividades

Acción y estrategia



la app te avisará de: **Healthy Walks**

Grupos organizados de caminatas de 30 - 45 minutos en zonas urbanas, 2/3 veces a la semana para crear comunidad y promover el ejercicio en el día a día.

En estas actividades constarán de funcionarios profesores que **cuidaran de tus hijos** organizando actividades para ellos

Mejora de los espacios urbanos

Fines de semana: **clases de ejercicio al aire libre para padres e hijos** (ej. yoga en el parque, circuitos de juegos activos) - gratuito y reserva de plaza en la app

Creación de **carriles running** por las ciudades y parques para fomentar la actividad y la conectividad de los espacios. Además de **parques de gimnasia**.

Dinero para la **integración de espacios recreativos para niños** con monitores que cuiden y organicen actividades en **espacios deportivos**



Alianzas con empresas: Programa Let's Move Together

Dinero para comprar mesas **"cintas/escritorio"**

Pausas activas : tiempo de 15 minutos para hacer estiramientos y evitar la contracción muscular

Jornadas deportivas mensuales donde empleados y sus familias puedan participar juntos en actividades recreativas

2. Creación de espacios y actividades

Apps de entrenamiento y **gimnasios asignados por proximidad con grandes descuento y flexibilidad** de horarios

Acción y estrategia



**Let's move
Together**