



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

OFICINA D'ESTADÍSTICA



BARÒMETRE MUNICIPAL D'OPINIÓ CIUTADANA

Avance de resultados Marzo 2026

31. VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA



FICHA TÉCNICA

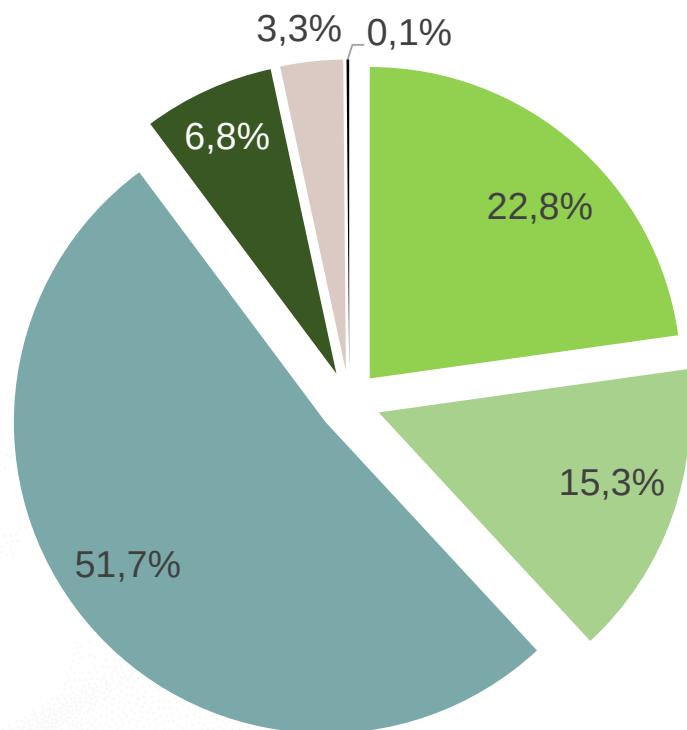
- **Ámbito:** Ciudad de València
- **Universo:** Población de 18 y más años empadronada en la ciudad; 704.453 personas
- **Tamaño de la muestra:**
 - 2.300 entrevistas
- **Metodología:**
 - Entrevista Presencial
- **Diseño muestral:**
 - Aleatorio por cuotas de sexo, edad, relación con la actividad económica y nacionalidad
- **Error teórico muestreo para la ciudad:** 2,0%
- **Trabajo de campo:**
 - Fecha: febrero/ marzo 2026
 - Empresa: MAINAR



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.1. ¿CUÁL DE ESTAS POSIBILIDADES DESCRIBE MEJOR SU ACTIVIDAD PRINCIPAL EN EL CENTRO DE TRABAJO, CENTRO DE ENSEÑANZA, HOGAR (LABORES DOMÉSTICAS),...?

(N=2.300)



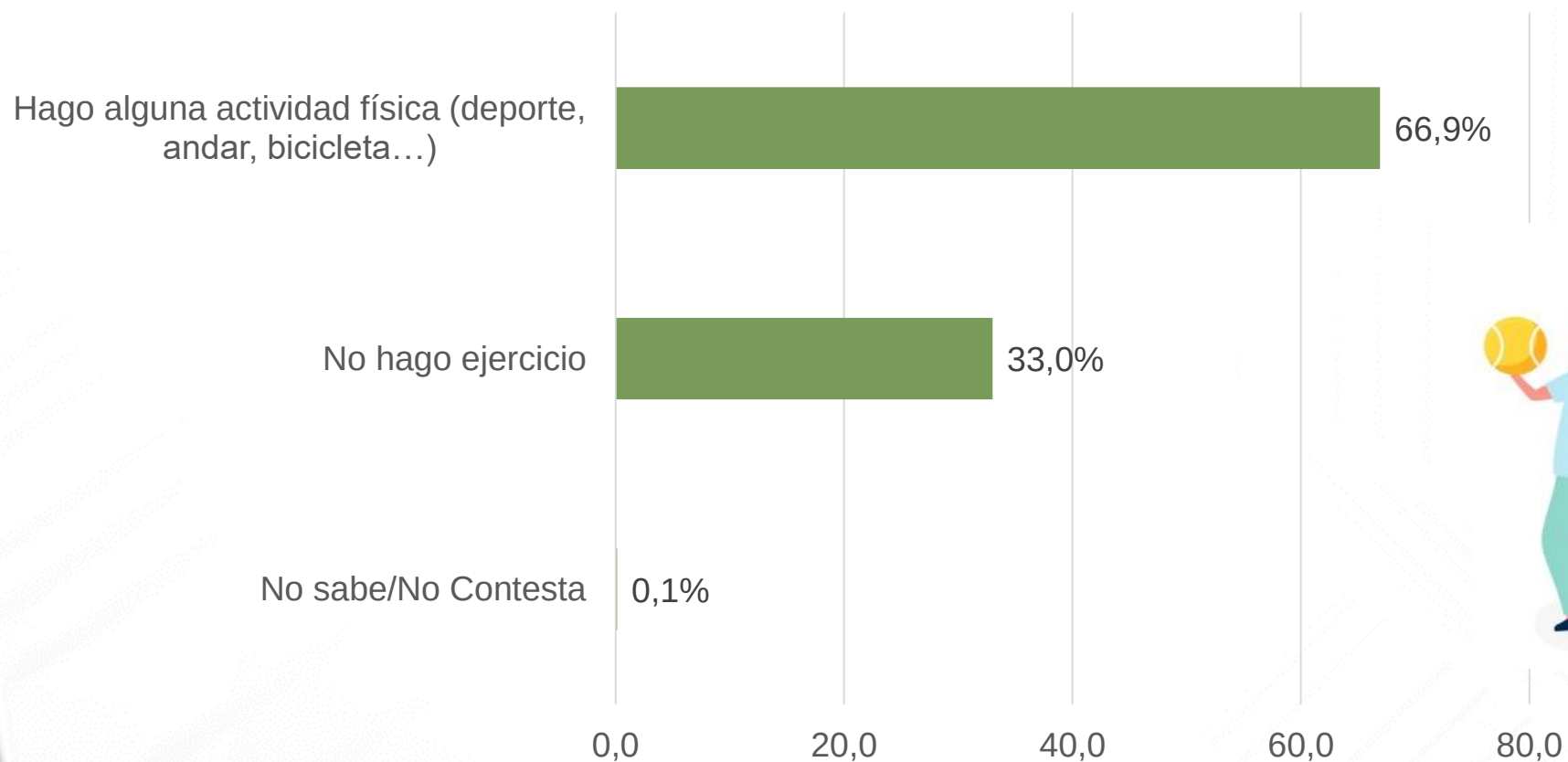
- Estoy sentado/a la mayor parte del tiempo y me desplazo en contadas ocasiones
- Estoy de pie la mayor parte del tiempo sin grandes desplazamientos o esfuerzos físicos
- Combino estar sentado/a y de pie, no suelo pasar tiempo en la misma postura
- Estoy andando, llevando algún peso o con desplazamientos frecuentes a pie
- Hago trabajo pesado o tareas que requieren un gran esfuerzo físico
- No sabe/No contesta



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.2. Y EN SU TIEMPO LIBRE, ¿HACE EJERCICIO O ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA?

(N=2.300)

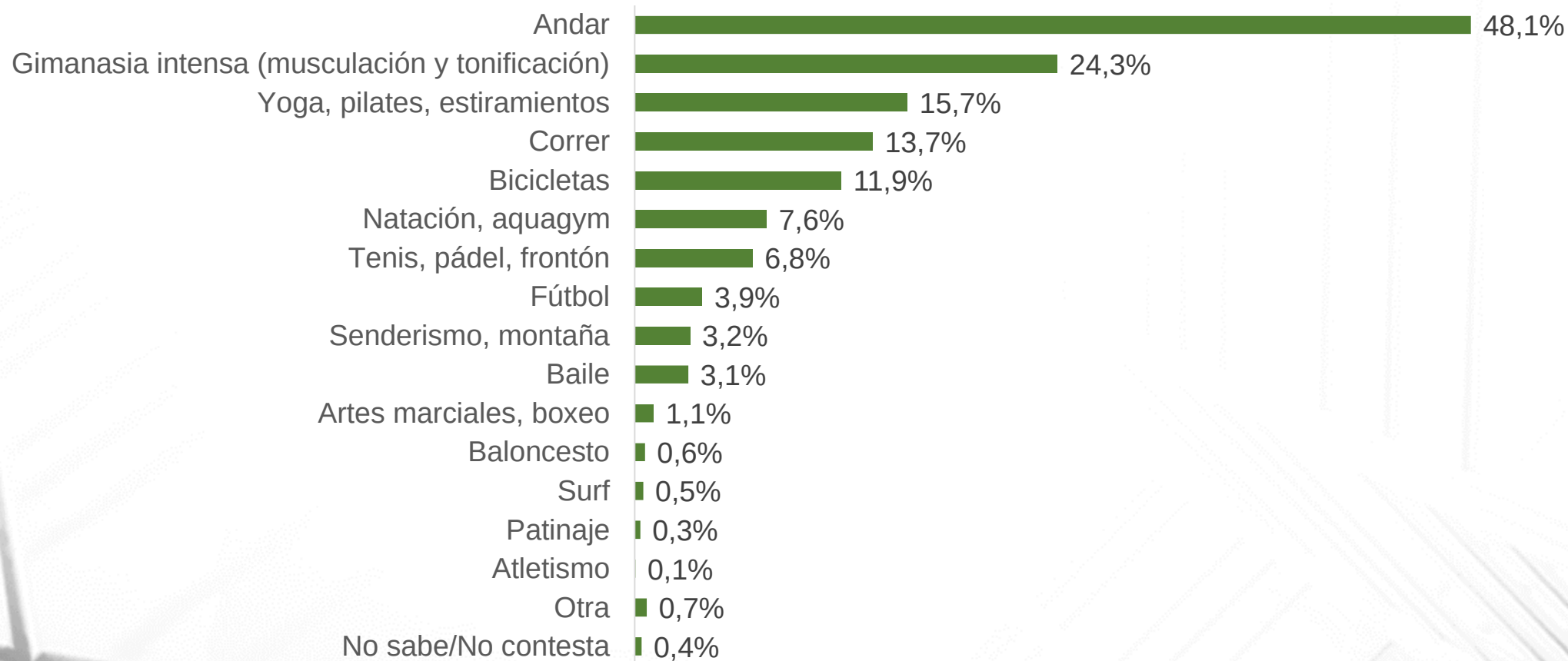




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P3. ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS O DEPORTIVAS PRACTICA CON MÁS FRECUENCIA? (Múltiple, máximo tres respuestas)

(Personas que hacen actividad física en su tiempo libre) (N=1.538)

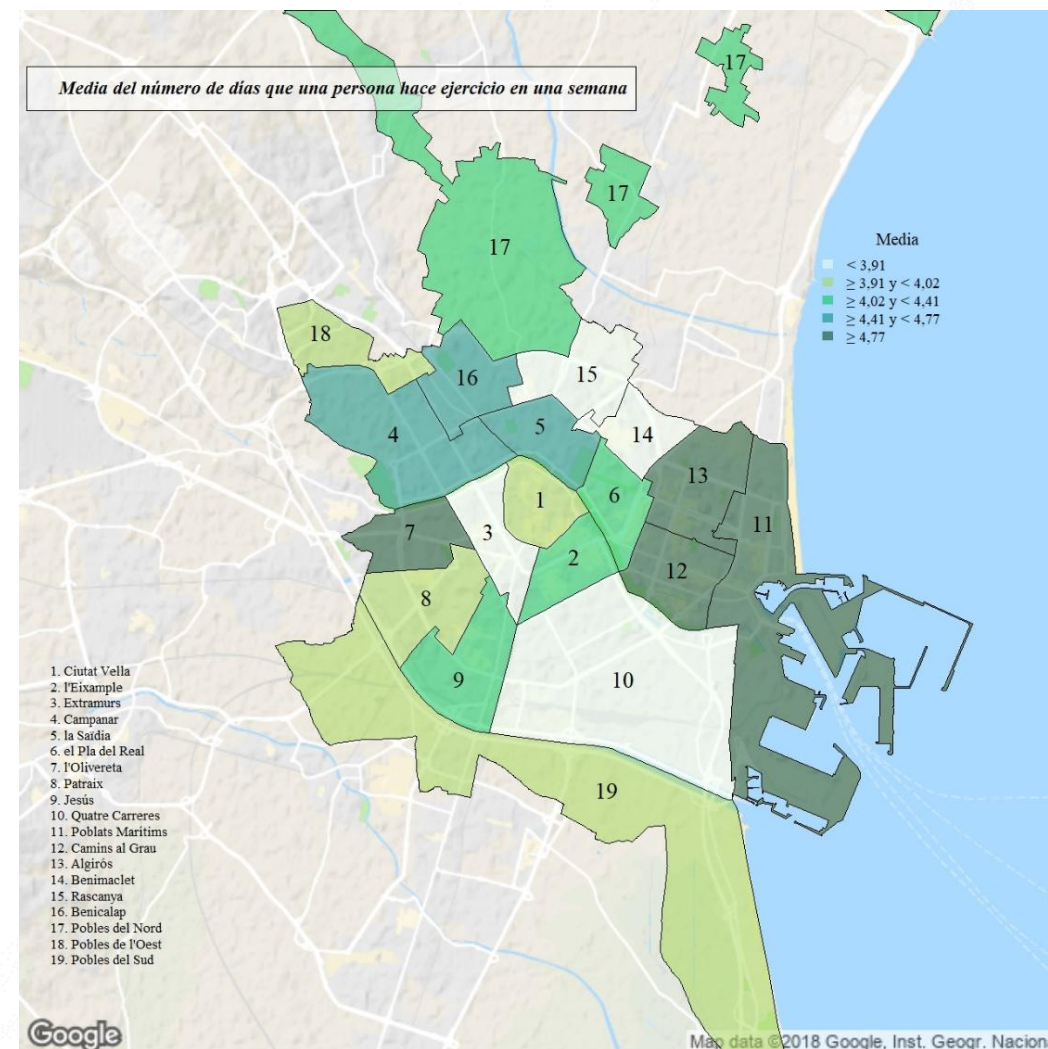
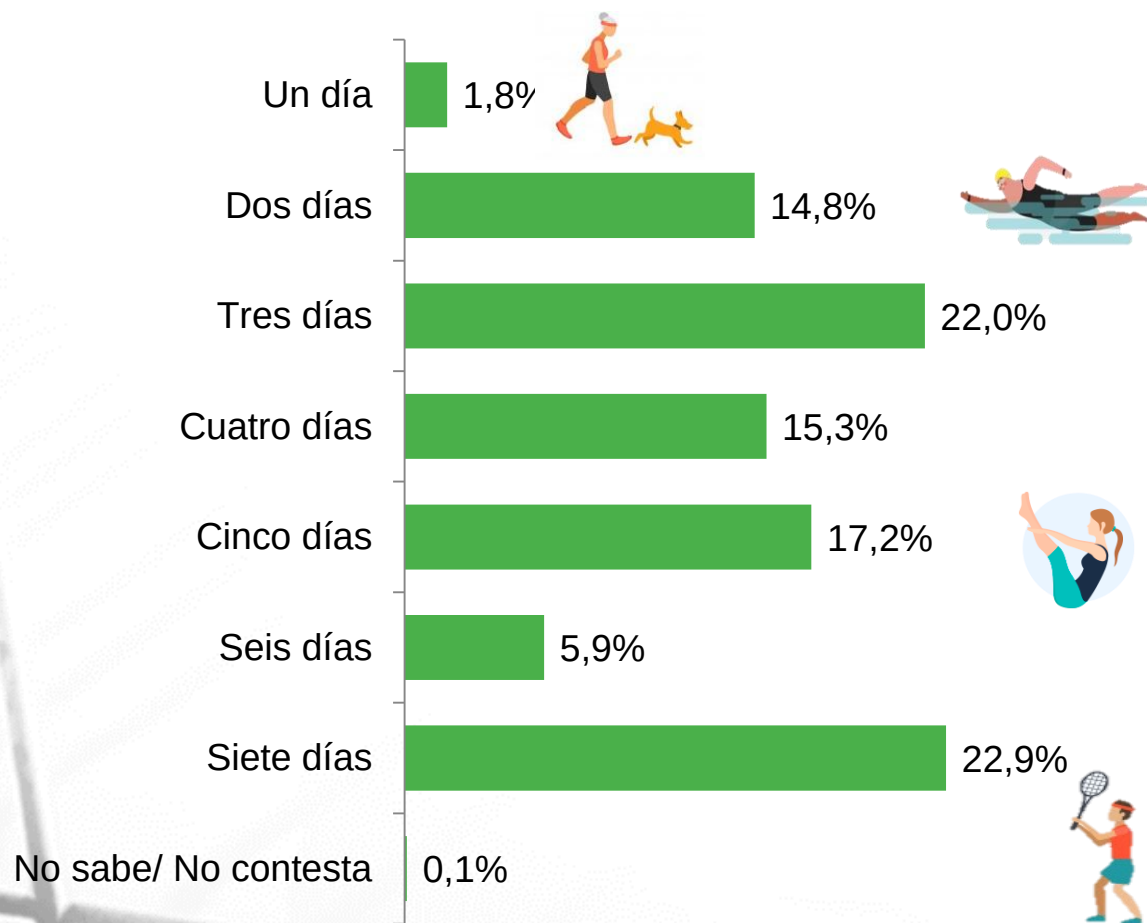




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.4.1. EN UNA SEMANA NORMAL, ¿CUÁNTOS DÍAS HACE EJERCICIO AL MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS?

(Personas que hacen actividad física en su tiempo libre) (N=1.538)

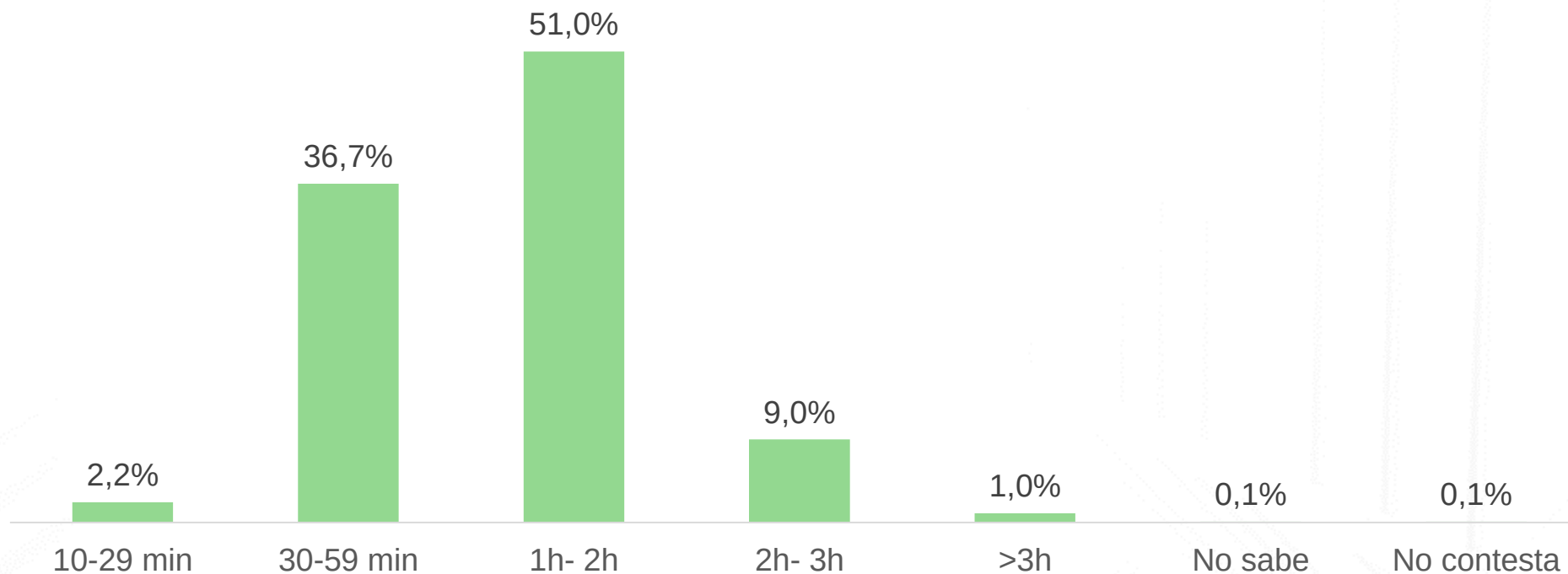




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.4.2. ¿Y CUÁNTO TIEMPO HACE EJERCICIO CADA UNO DE ESTOS DÍAS?

(Personas que hacen actividad física en su tiempo libre) (N=1.538)

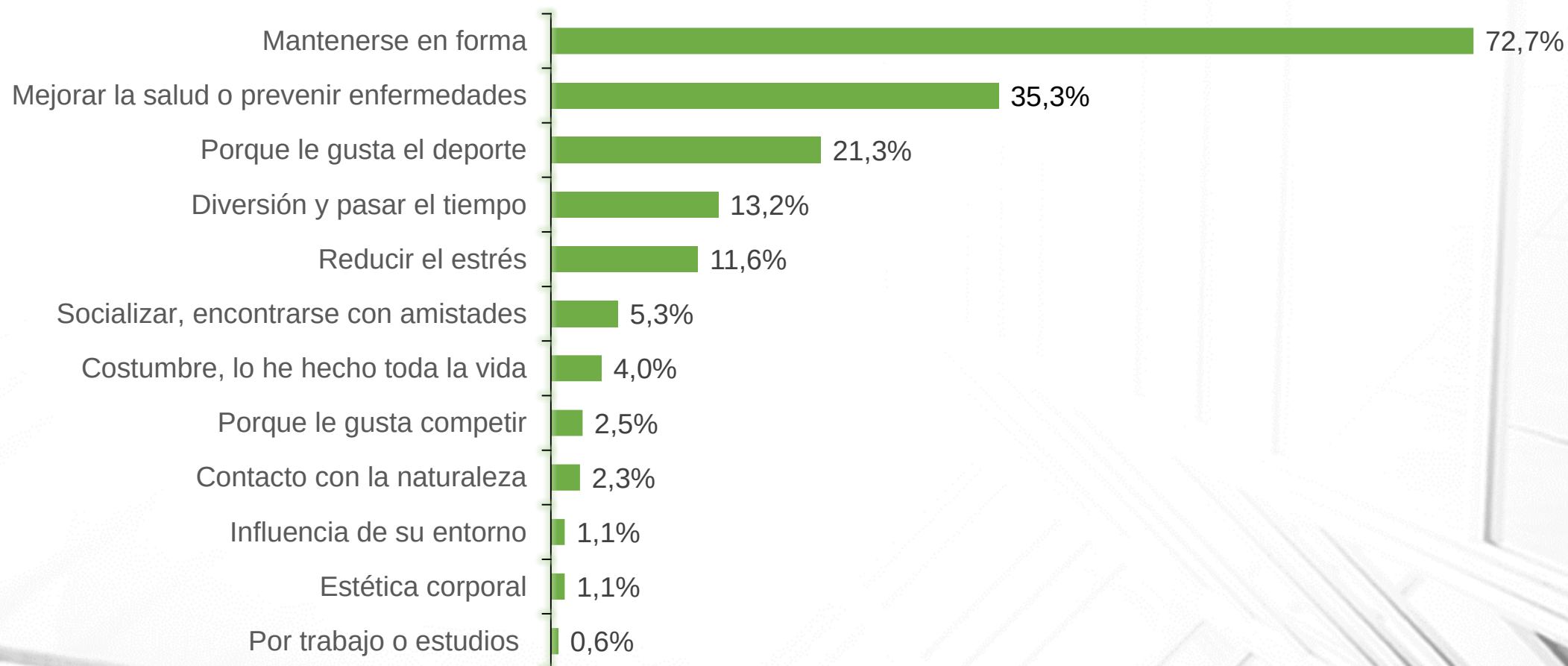




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.5. ¿CUÁL ES SU PRINCIPAL MOTIVACIÓN PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA? (Múltiple, máximo dos respuestas)

(Personas que hacen actividad física en su tiempo libre) (N=1.538)

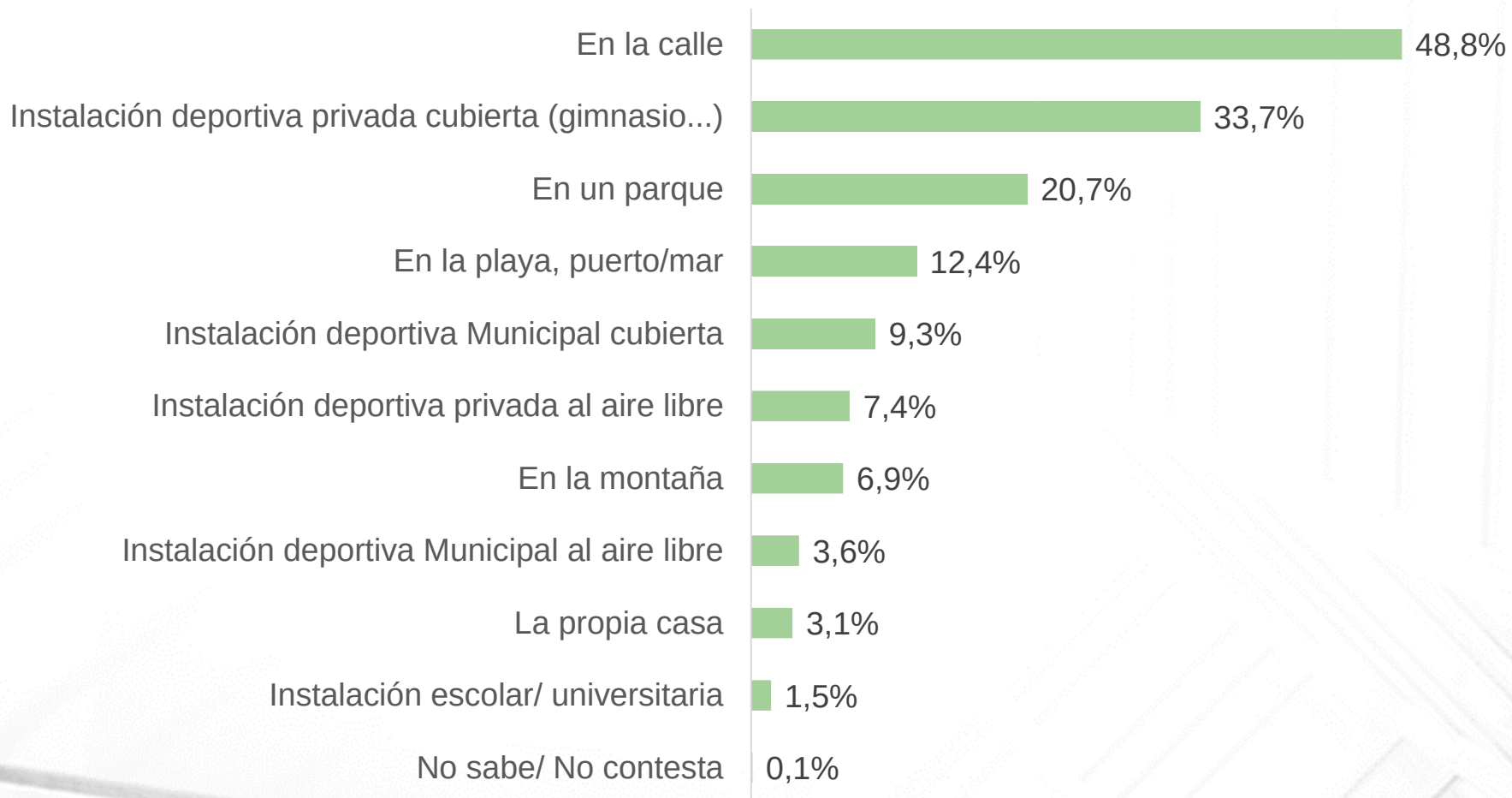




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.6. ¿EN QUÉ LUGAR REALIZA HABITUALMENTE SU ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA? (Múltiple, máximo tres respuestas)

(Personas que hacen actividad física en su tiempo libre) (N=1.538)





ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.7 ¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS POR LOS QUE NO PRACTICA DEPORTE O NO HACE ACTIVIDAD FÍSICA? (Múltiple, máximo tres respuestas)

(Personas que no hacen actividad física en su tiempo libre) (N=759)

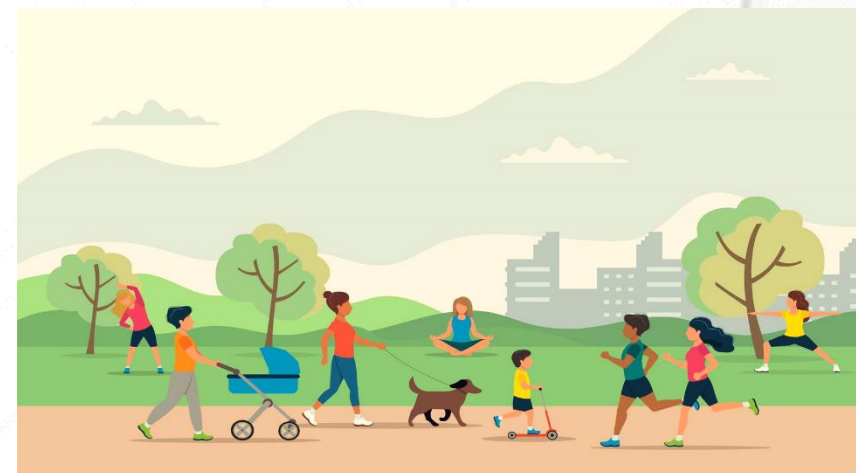
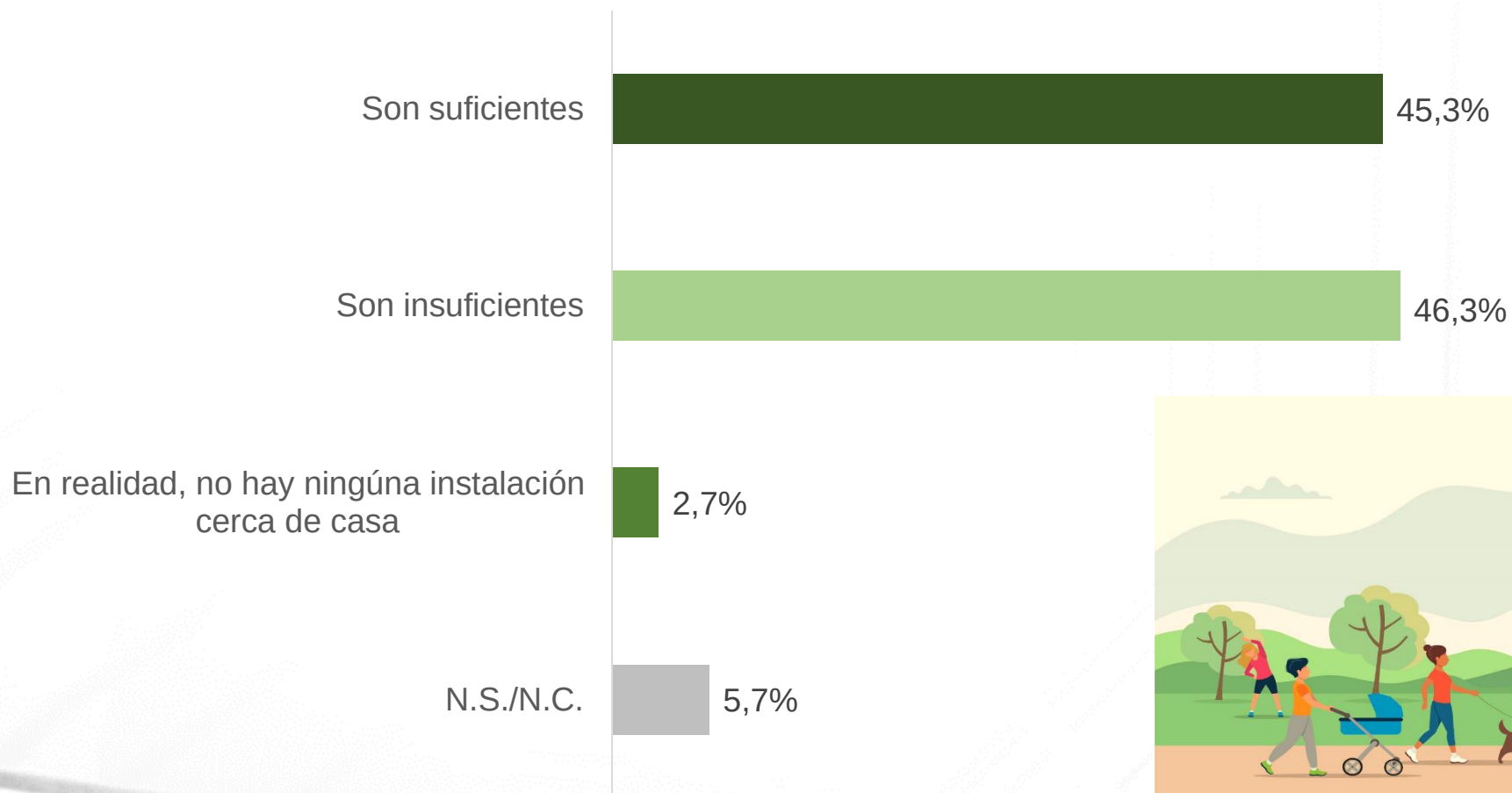




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.8 ¿LAS INSTALACIONES PARA EL DEPORTE EN SU BARRIO SON SUFICIENTES O INSUFICIENTES PARA SUS NECESIDADES Y LAS DE SU FAMILIA?

(N=2.300)

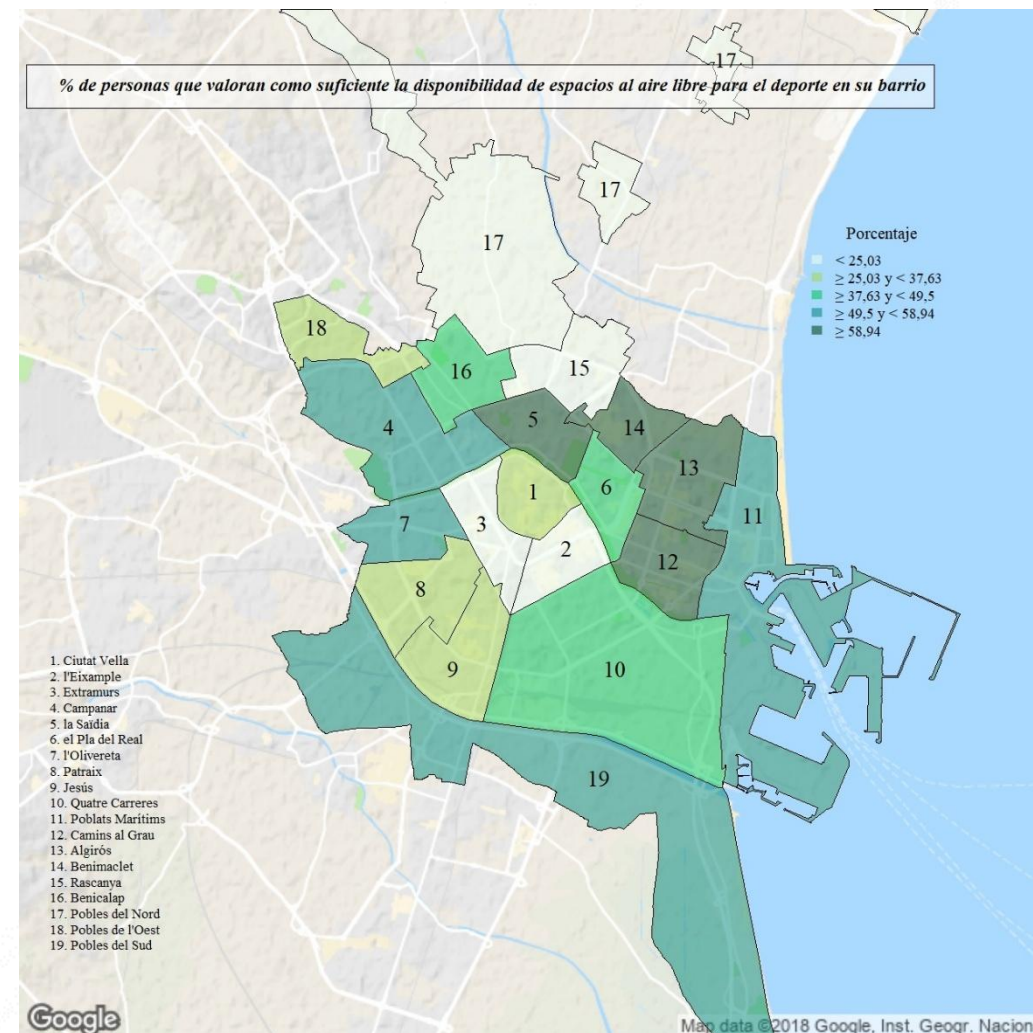
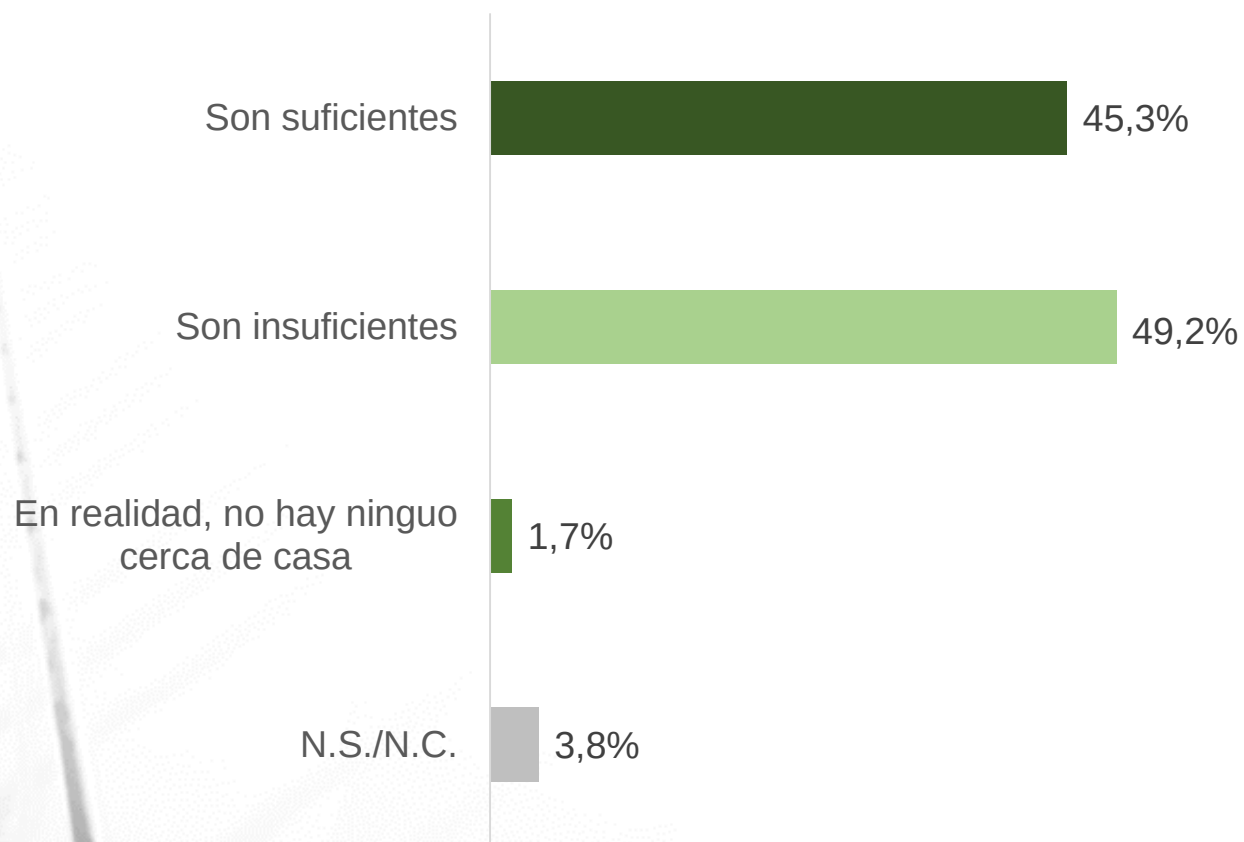




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.9 ¿LA DISPONIBILIDAD DE ESPACIOS AL AIRE LIBRE PARA EL DEPORTE EN SU BARRIO, SON SUFICIENTES O INSUFICIENTES?

(N=2.300)



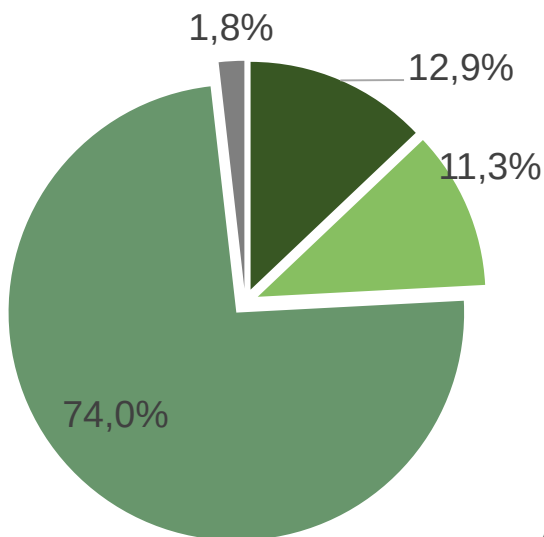


ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

P.10.1 ¿USTED O ALGÚN MIEMBRO DE SU HOGAR UTILIZA ALGÚN SERVICIO O ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL AYUNTAMIENTO EN SU BARRIO?

(N=2.300)

- Sí, los utiliza en la actualidad
- Los ha utilizado anteriormente, pero ahora no
- Nunca los ha utilizado
- No sabe/No contesta



P.10.2 ¿QUÉ ACTIVIDAD O SERVICIO ERA? (Múltiple, máximo tres respuestas)

(N=2.300)

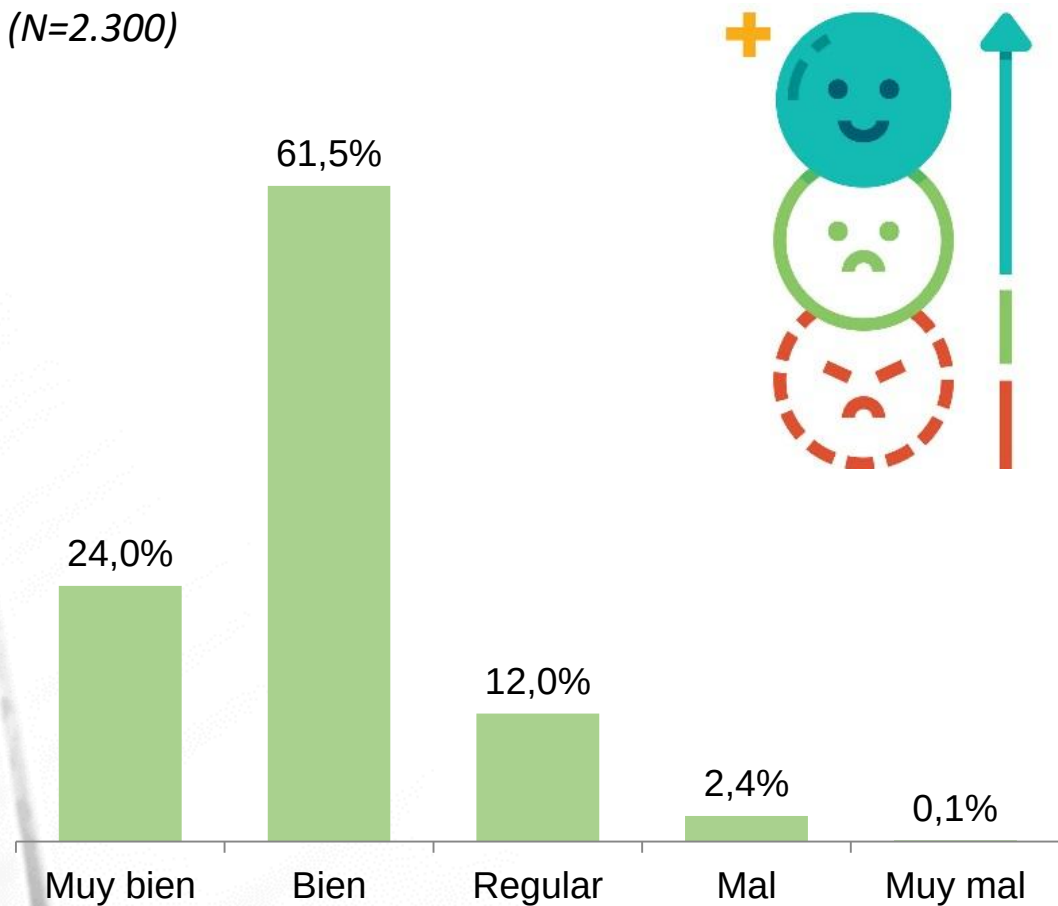




SALUD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

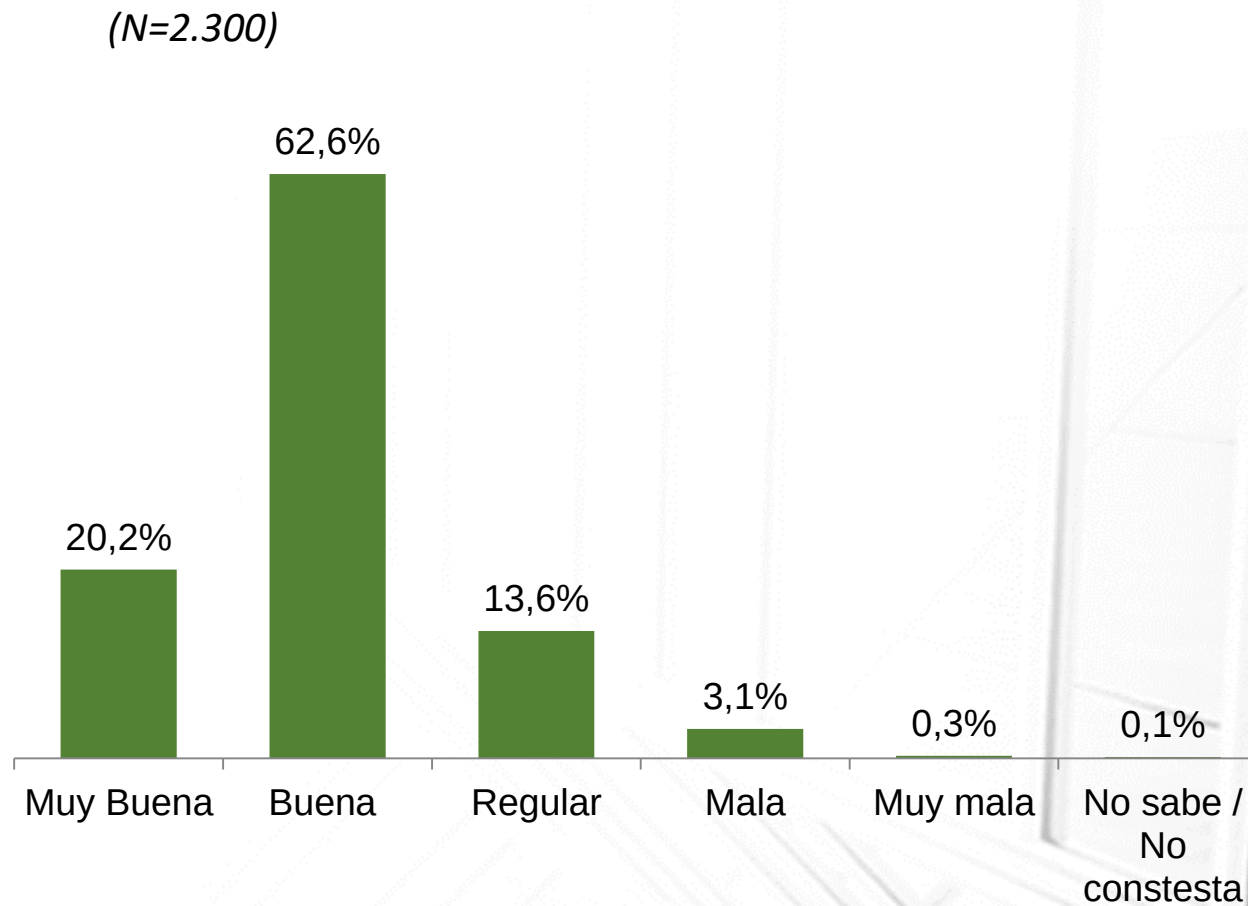
P.11 ¿CÓMO SE SIENTE?

(N=2.300)



P.12 ¿Y CÓMO ES SU SALUD EN GENERAL?

(N=2.300)



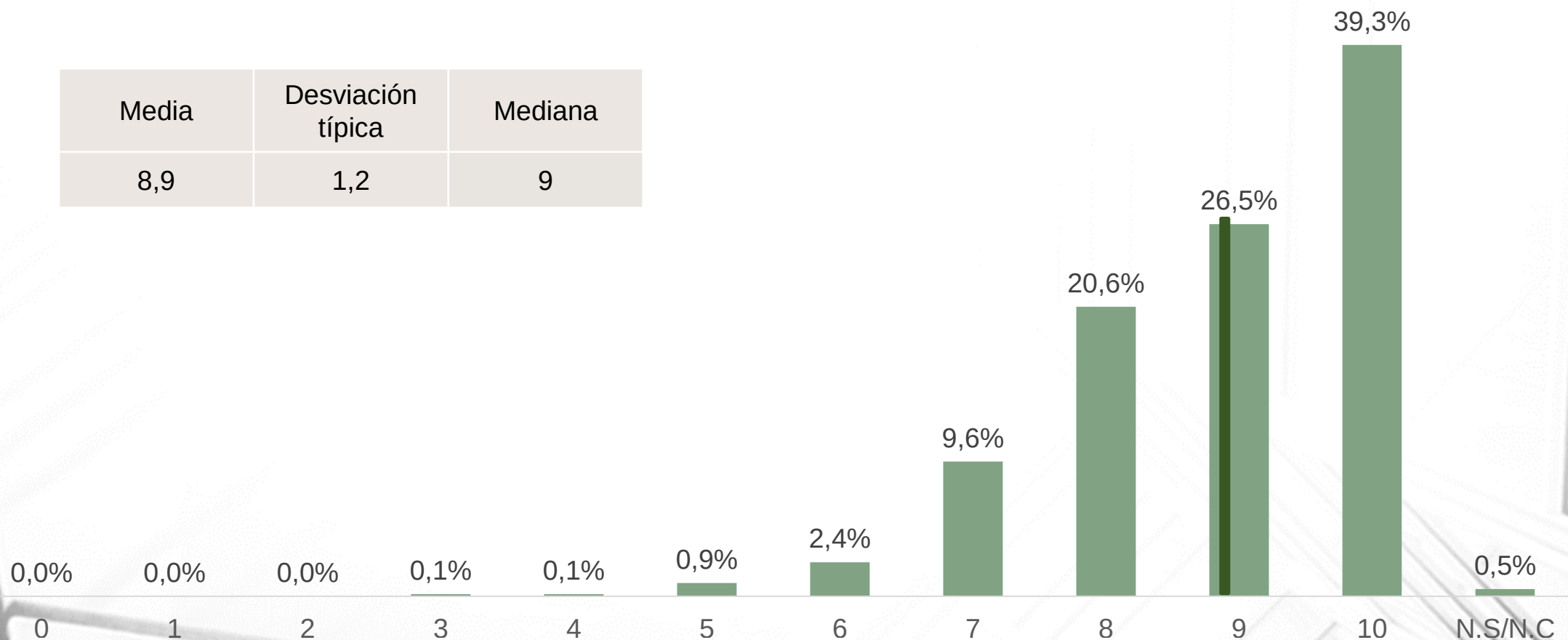


SALUD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

P13. ¿QUÉ IMPORTANCIA CREE QUE TIENE INVERTIR EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DE LA POBLACIÓN? ESCALA DE 0 A 10, DONDE 0 SIGNIFICA “NADA IMPORTANTE” Y 10 “MUY IMPORTANTE”.

(N=2.300)

Media	Desviación típica	Mediana
8,9	1,2	9

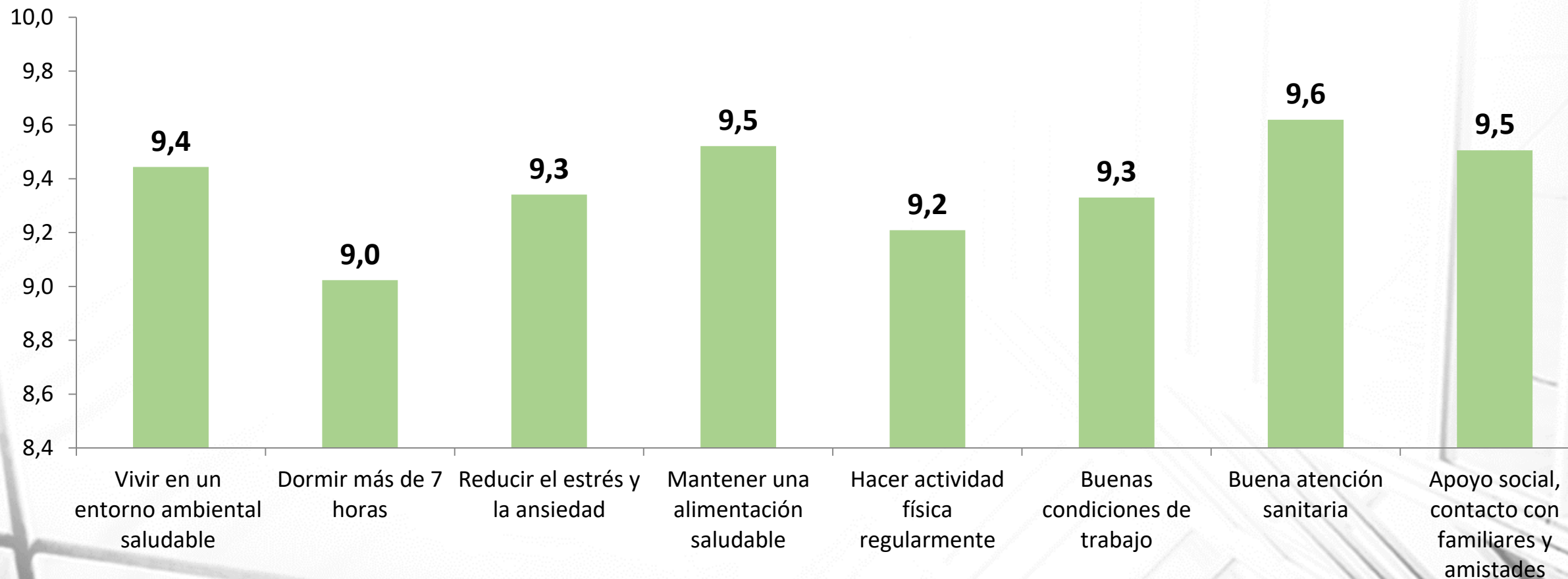




SALUD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

P.14 EN QUÉ MEDIDA CONSIDERA QUE PUEDEN SER BENEFICIOSOS PARA TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE LOS SIGUIENTES FACTORES. ESCALA DEL 0 AL 10 DONDE 0 ES “NADA BENEFICIOSO” Y 10 “MUY BENEFICIOSO”.

(N=2.300)

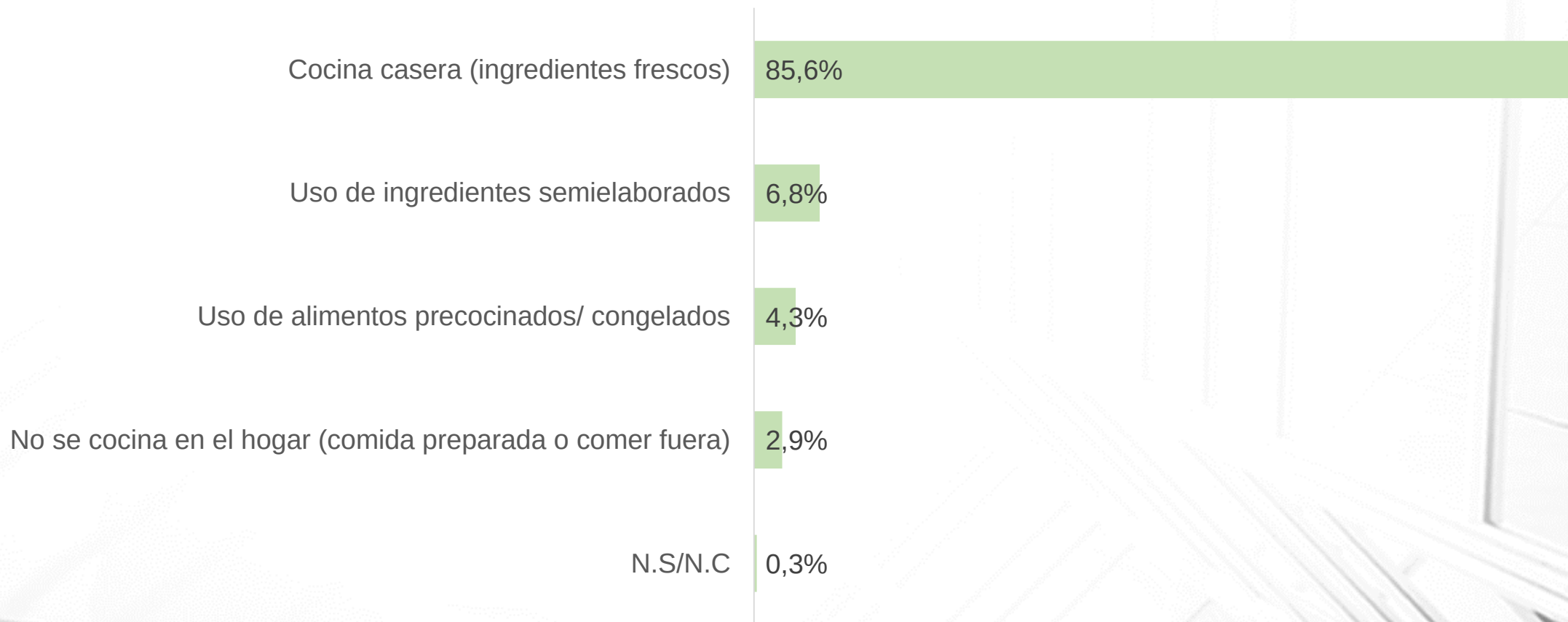




HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.15 CUANDO COME EN CASA, ¿CUÁL ES LA FORMA MÁS HABITUAL DE PREPARAR SUS COMIDAS?

(N=2.300)





HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.16 DE LO QUE CONOCE DE UN PRODUCTO Y SU ETIQUETA, ¿QUÉ ASPECTOS / INFORMACIÓN CONSIDERA QUE SON MÁS IMPORTANTES AL COMPRAR UN ALIMENTO?

(N=2.300)

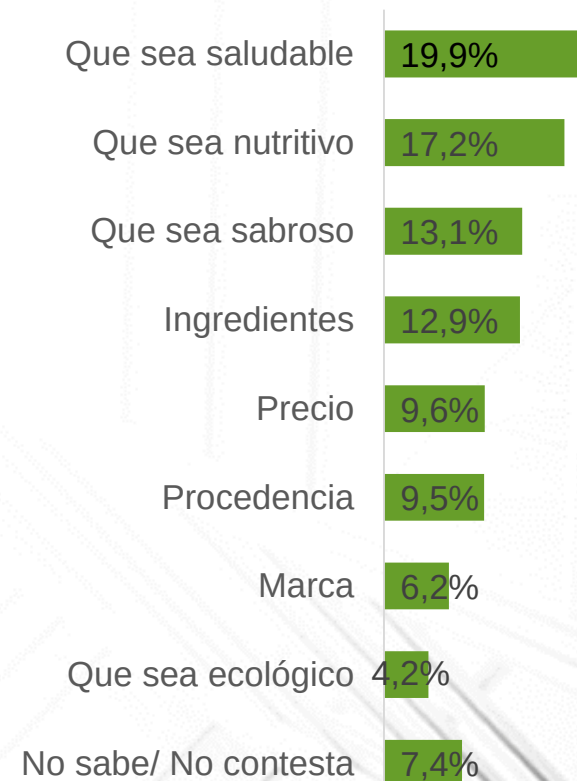
P.16.1 ¿EN PRIMER LUGAR?



P.16.2 ¿Y EN SEGUNDO LUGAR?



P.16.3 ¿Y EN TERCER LUGAR?

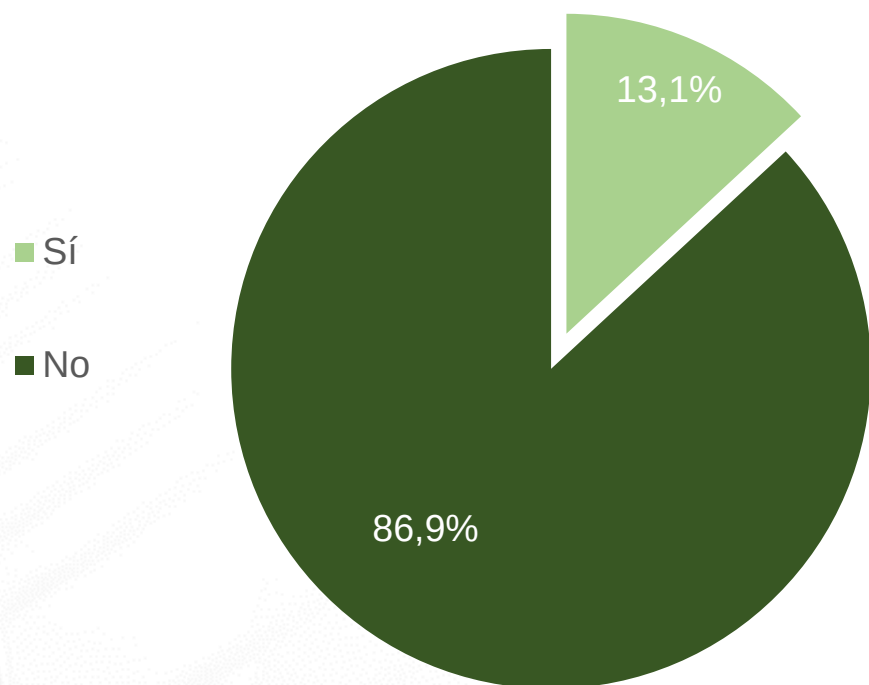




HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

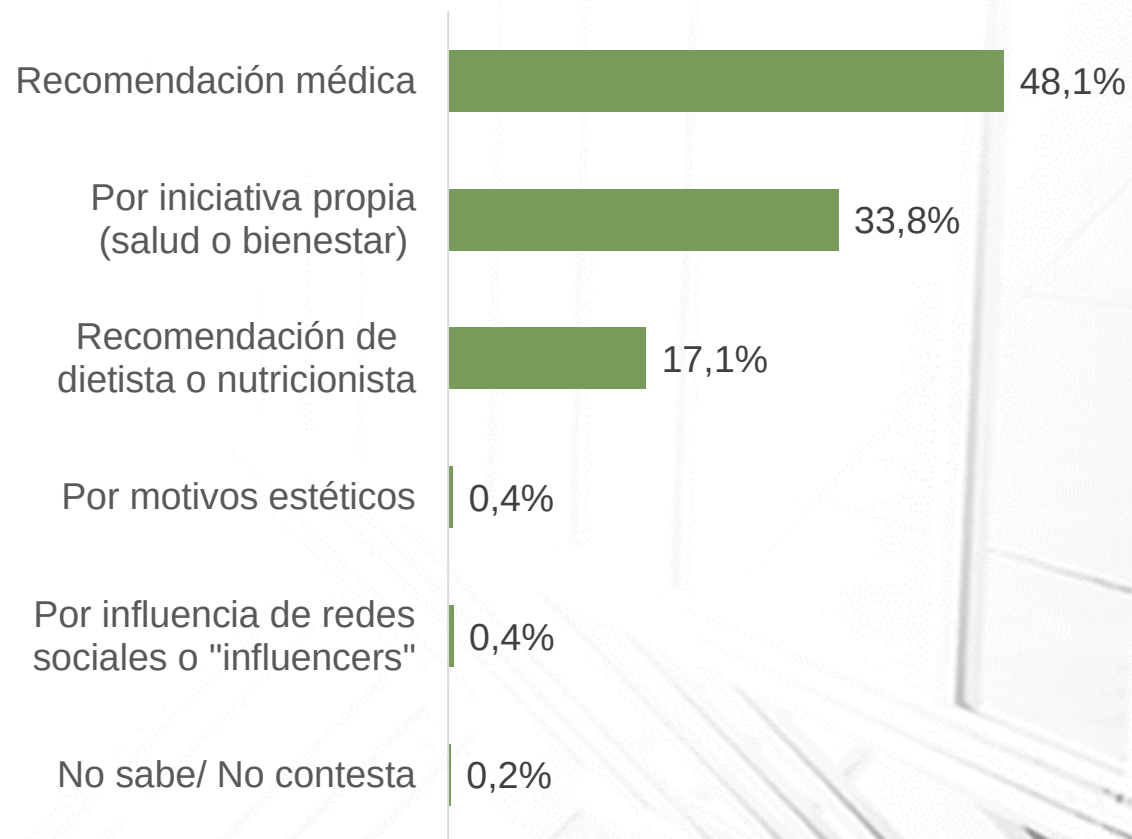
17.1 ¿SIGUE ACTUALMENTE ALGÚN TIPO DE DIETA O PAUTA ALIMENTARIA ESPECÍFICA?

(N=2.300)



P.17.2 ¿CUÁL ES EL MOTIVO PRINCIPAL?

(Personas que siguen actualmente algún tipo de dieta o pauta alimentaria específica) (N=300)

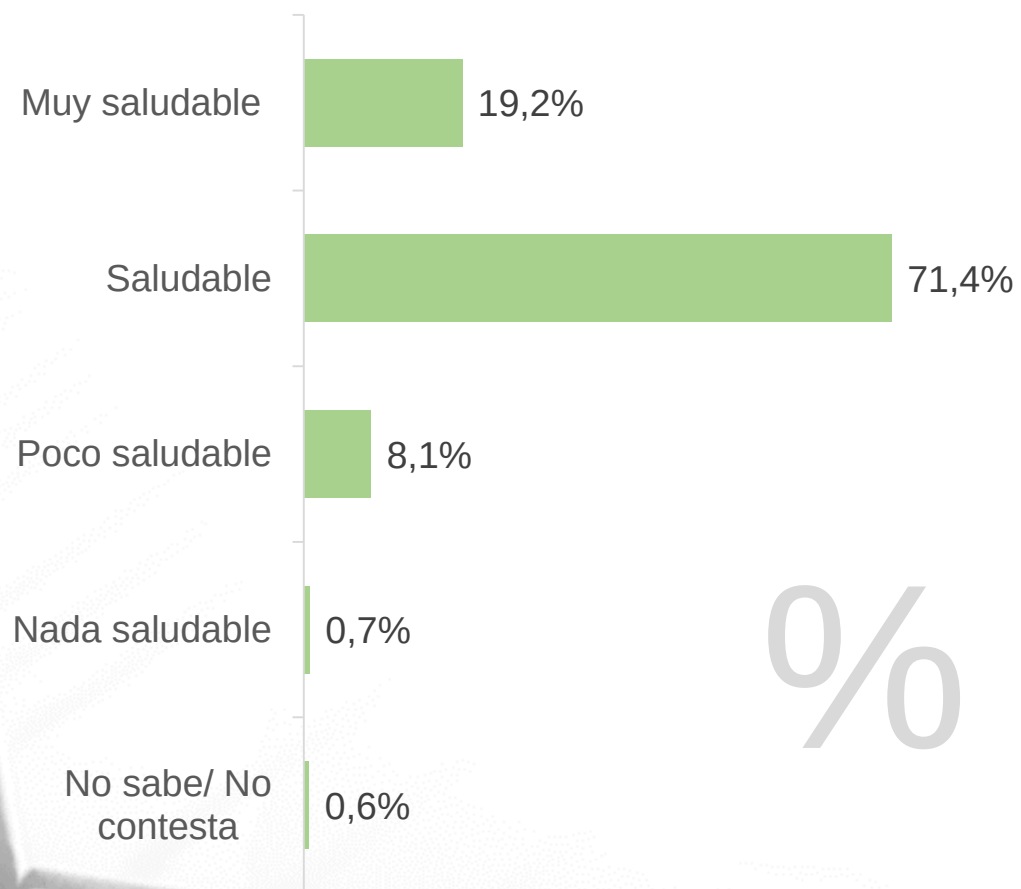




HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

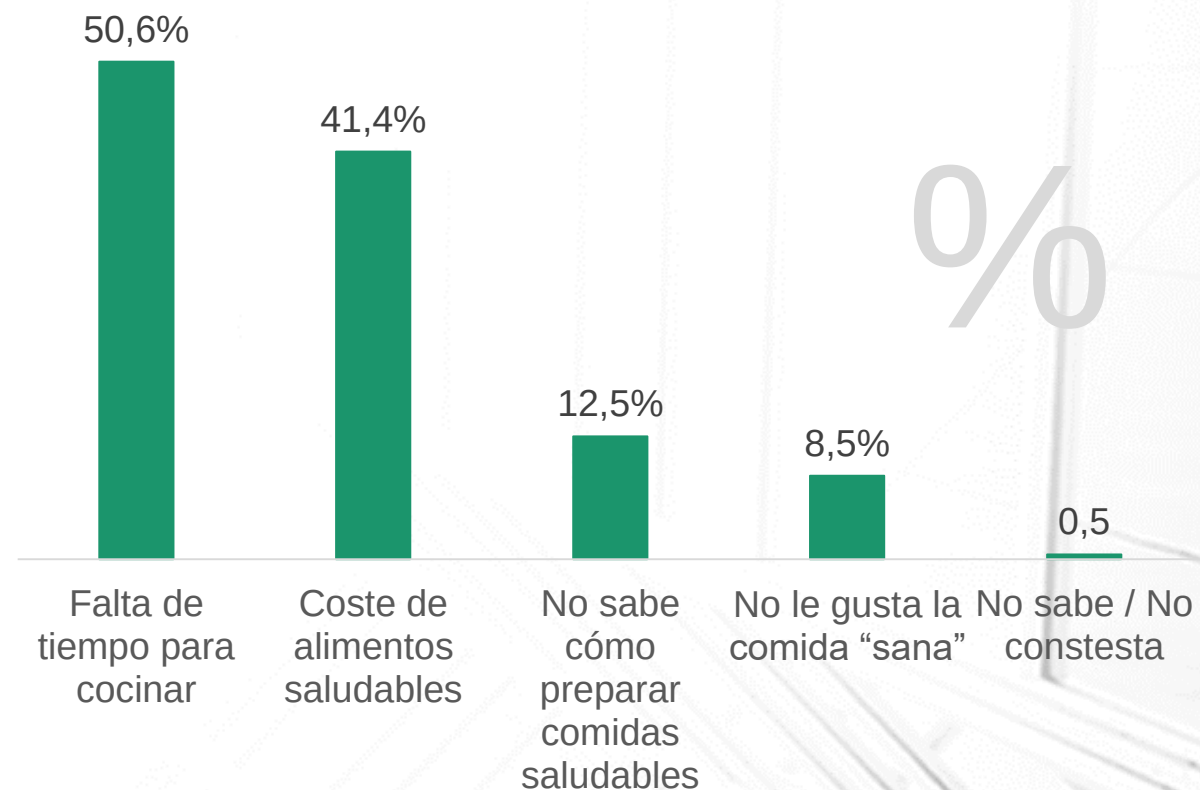
P.18.1 ¿CÓMO DESCRIBIRÍA SU MANERA DE COMER?

(N=2.300)



18.2 ¿QUÉ IMPIDE QUE LLEVE UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

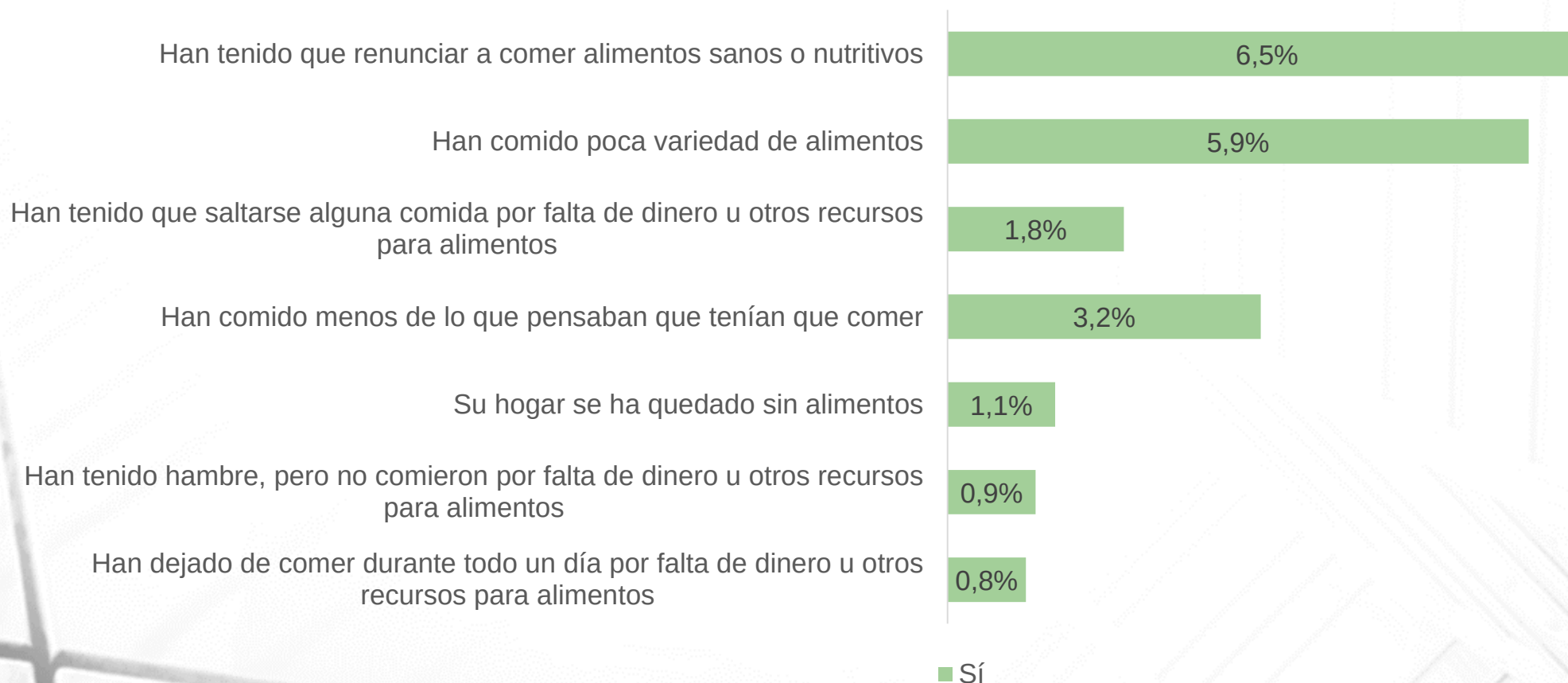
(Personas que llevan una alimentación poco o nada saludable) (N=201)





HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.19 DURANTE LOS ÚLTIMOS 12 MESES EN SU HOGAR HAN ESTADO EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES POR DIFICULTADES ECONÓMICAS (N=2.300)

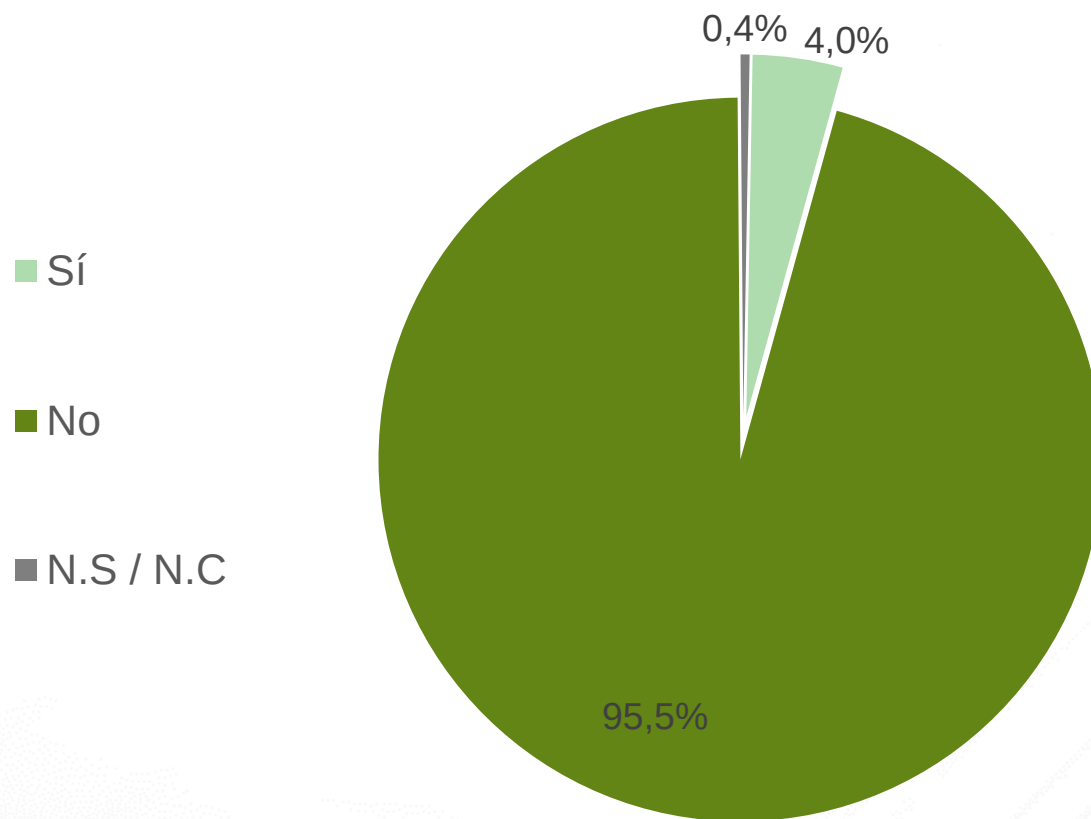




HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.20 DURANTE LOS ÚLTIMOS 12 MESES, ¿SU HOGAR HA RECIBIDO ALIMENTOS O AYUDA PARA CONSEGUIRLOS (COMIDA DE BANCO DE ALIMENTOS, TARJETAS MONEDERO, AYUDA DE AMIGOS, VECINOS, ETC.)?

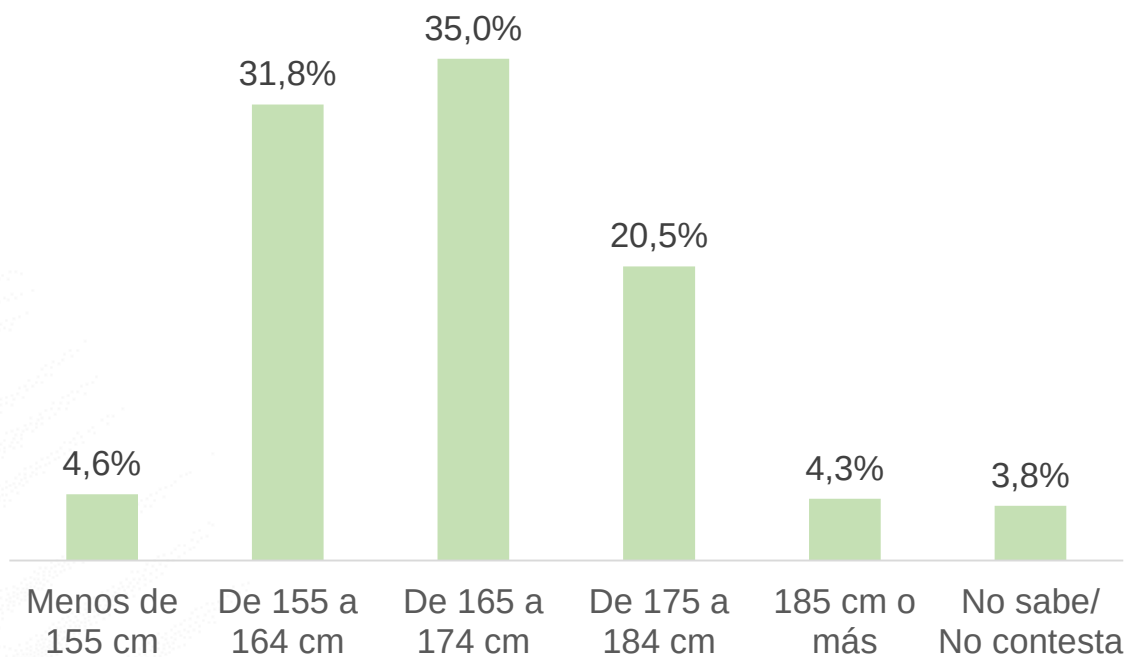
(N=2.300)



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.21.1 ¿CUÁL ES SU ALTURA?

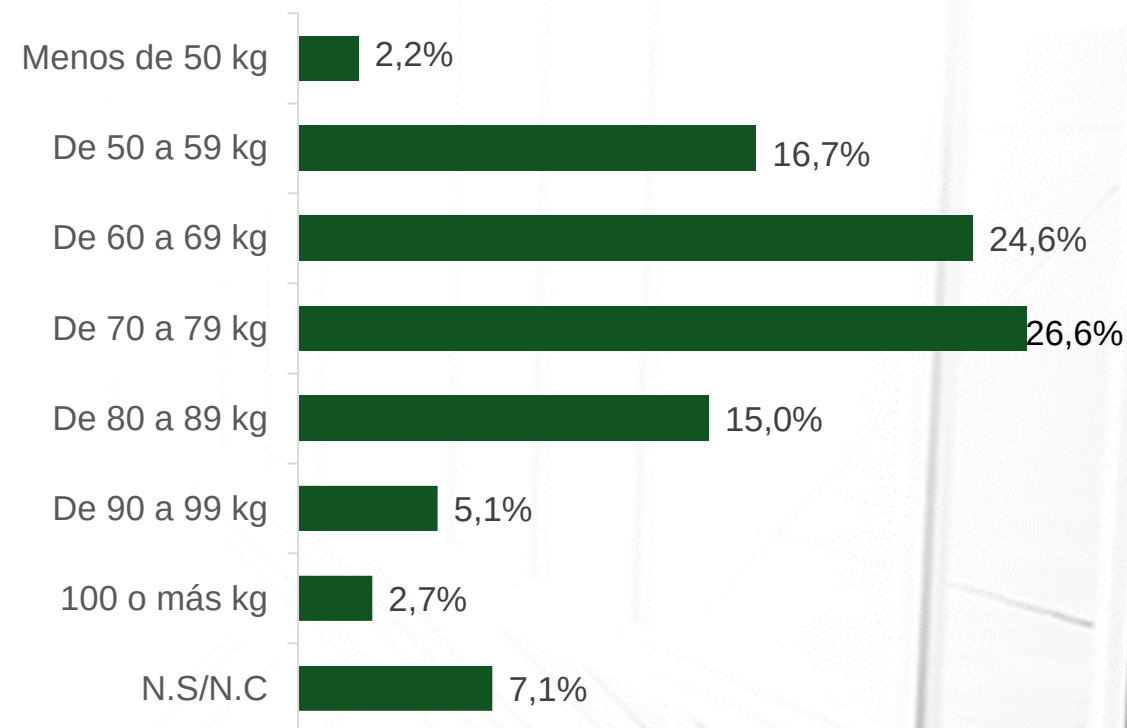
(N=2.300)



Media	Desviación típica	Mediana	(N)
168,0	9,1	168,0	(2.213)

P.21.2 ¿CUÁL SU PESO?

(N=2.300)



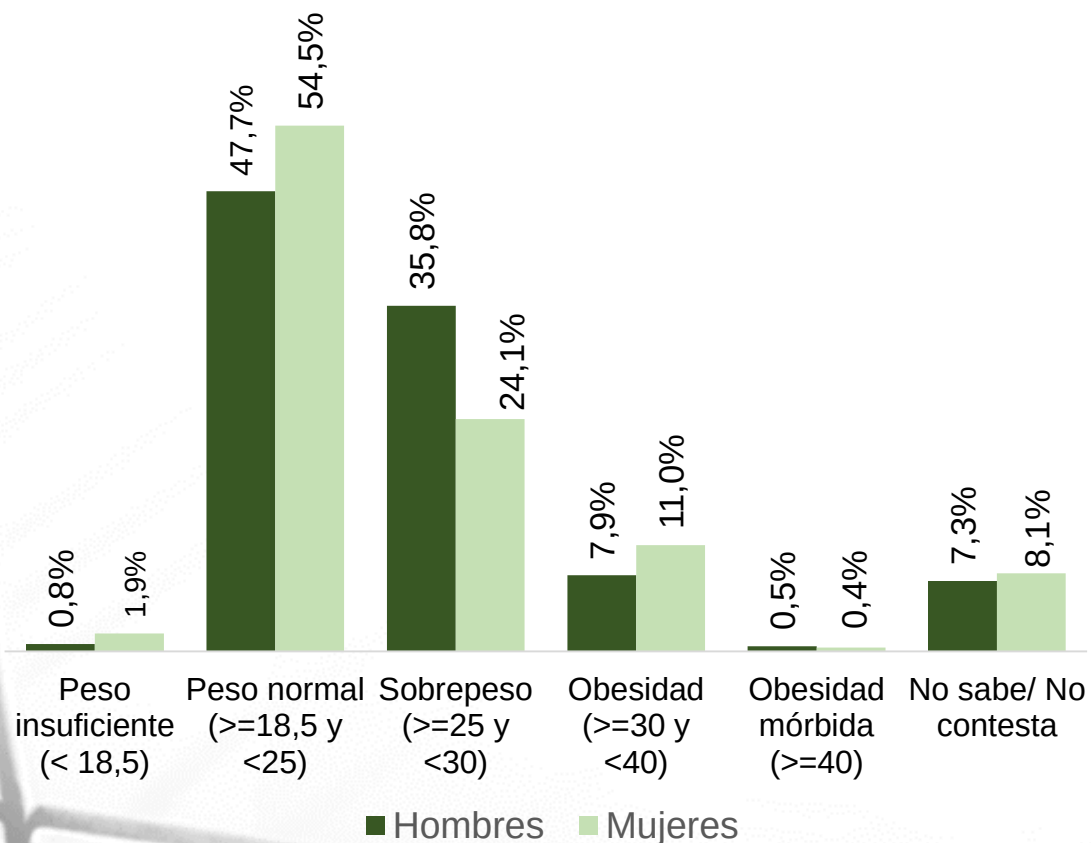
Media	Desviación típica	Mediana	(N)
70,5	12,8	70,0	(2.138)



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y PESO

P.21.3 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (Calculado a partir de altura y peso)

(N=2.300)



P.22 ¿CUÁL ES LA PERCEPCIÓN QUE TIENE USTED SOBRE SU CUERPO? SE CONSIDERA UNA PERSONA...

(N=2.300)

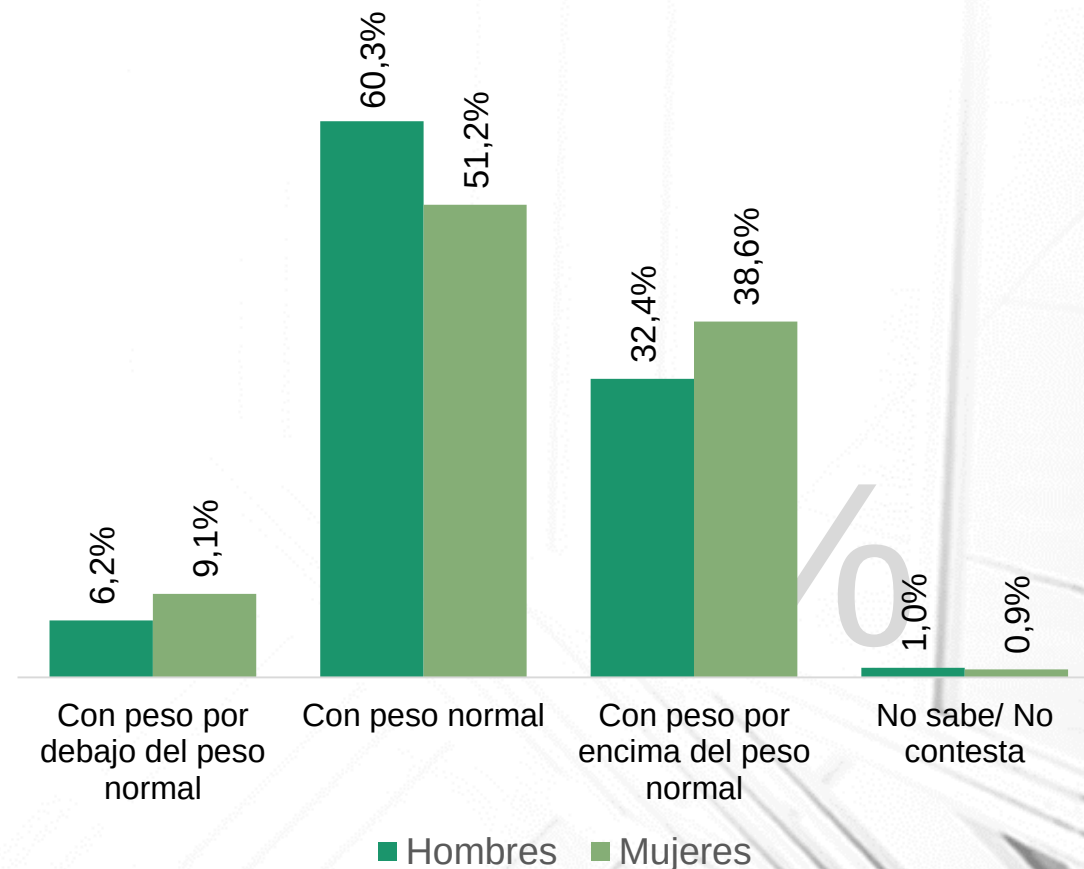
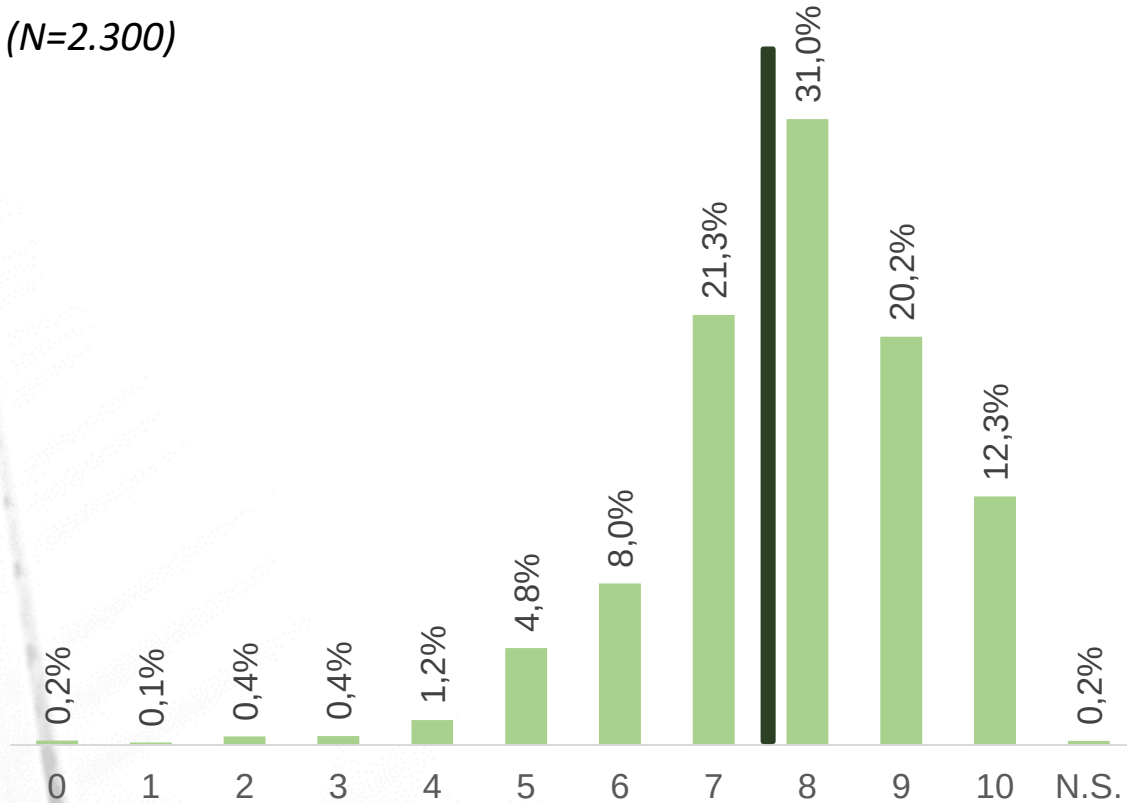




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P.23.1 EN UNA ESCALA DE 0 A 10, ¿CUÁNTA IMPORTANCIA LE DA A SU IMAGEN PERSONAL O ASPECTO FÍSICO?

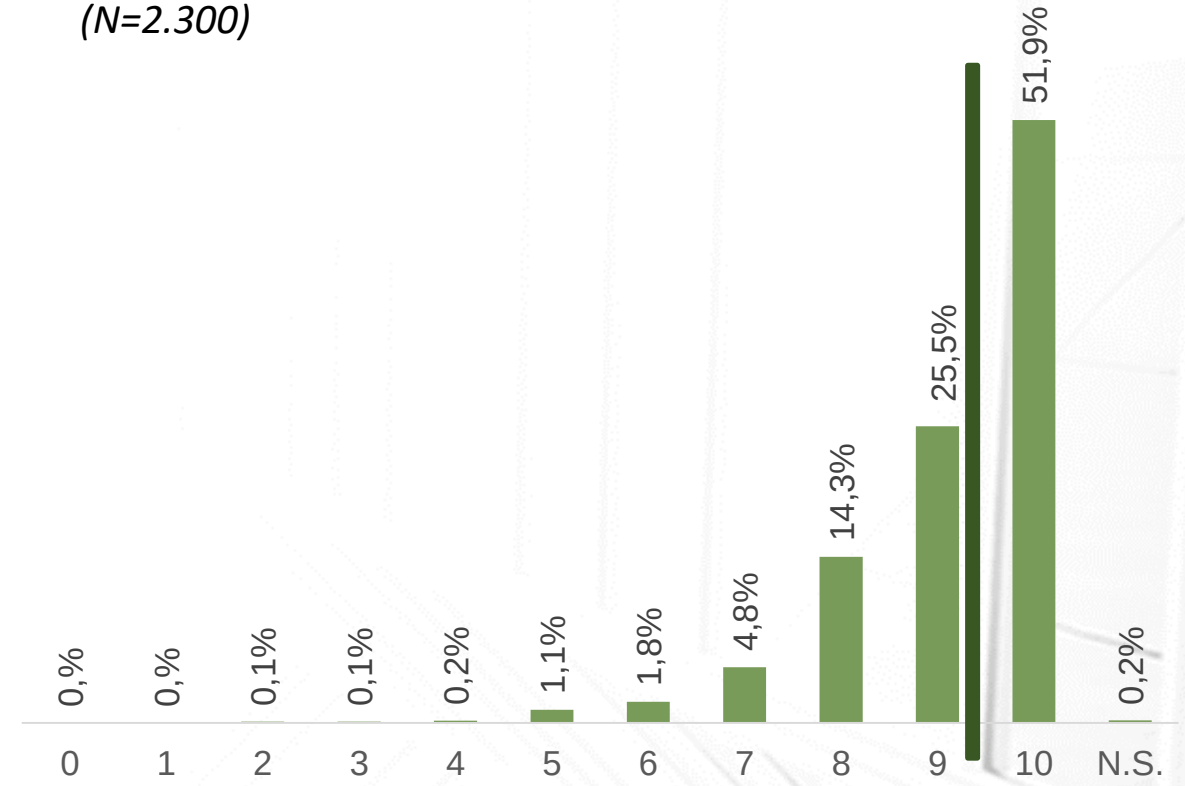
(N=2.300)



Media	Desviación típica	Mediana
7,8	1,5	8

P.23.2 EN UNA ESCALA DE 0 A 10, ¿CUÁNTA IMPORTANCIA LE DA A SU SALUD?

(N=2.300)



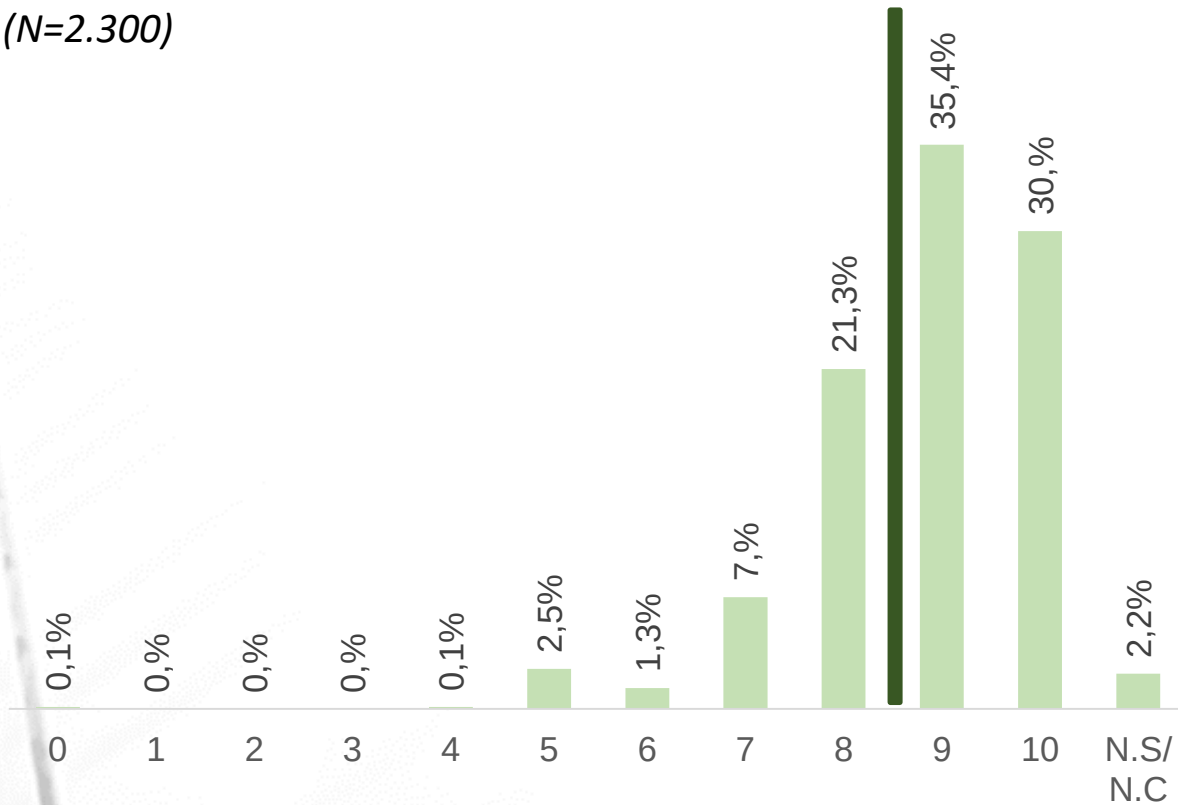
Media	Desviación típica	Mediana
9,2	1,2	10



IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P.24.1 EN UNA ESCALA DE 0 A 10, ¿CUÁNTA IMPORTANCIA CREE QUE DA LA SOCIEDAD AL ASPECTO FÍSICO E IMAGEN PERSONAL?

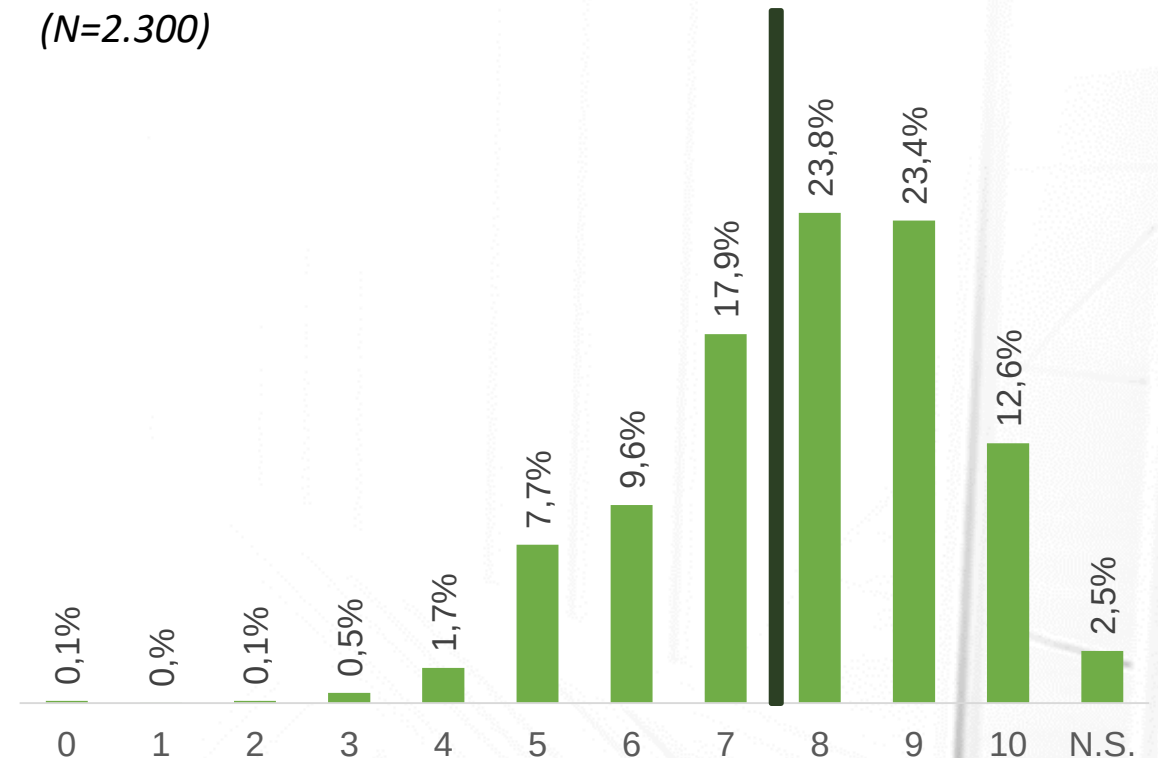
(N=2.300)



Media	Desviación típica	Mediana
8,8	1,2	9

P.24.2 EN UNA ESCALA DE 0 A 10, ¿ CUÁNTA IMPORTANCIA CREE QUE DA LA SOCIEDAD A LA SALUD?

(N=2.300)



Media	Desviación típica	Mediana
7,8	1,6	8



IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P.25 ¿CON CUÁL DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES SE SIENTE MÁS IDENTIFICADO/A? La presión social sobre la estética...

(N=2.300)

Es beneficiosa, porque motiva a mejorar hábitos y cuidarse más

18,6%

Es perjudicial, porque genera frustración y hace que consumamos más productos de belleza

61,3%

No tiene un impacto relevante en el comportamiento de las personas

13,8%

N.S/NC

6,3%



IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P.26 ¿REALIZA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA MEJORAR SU CONDICIÓN FÍSICA?

(N=2.300)

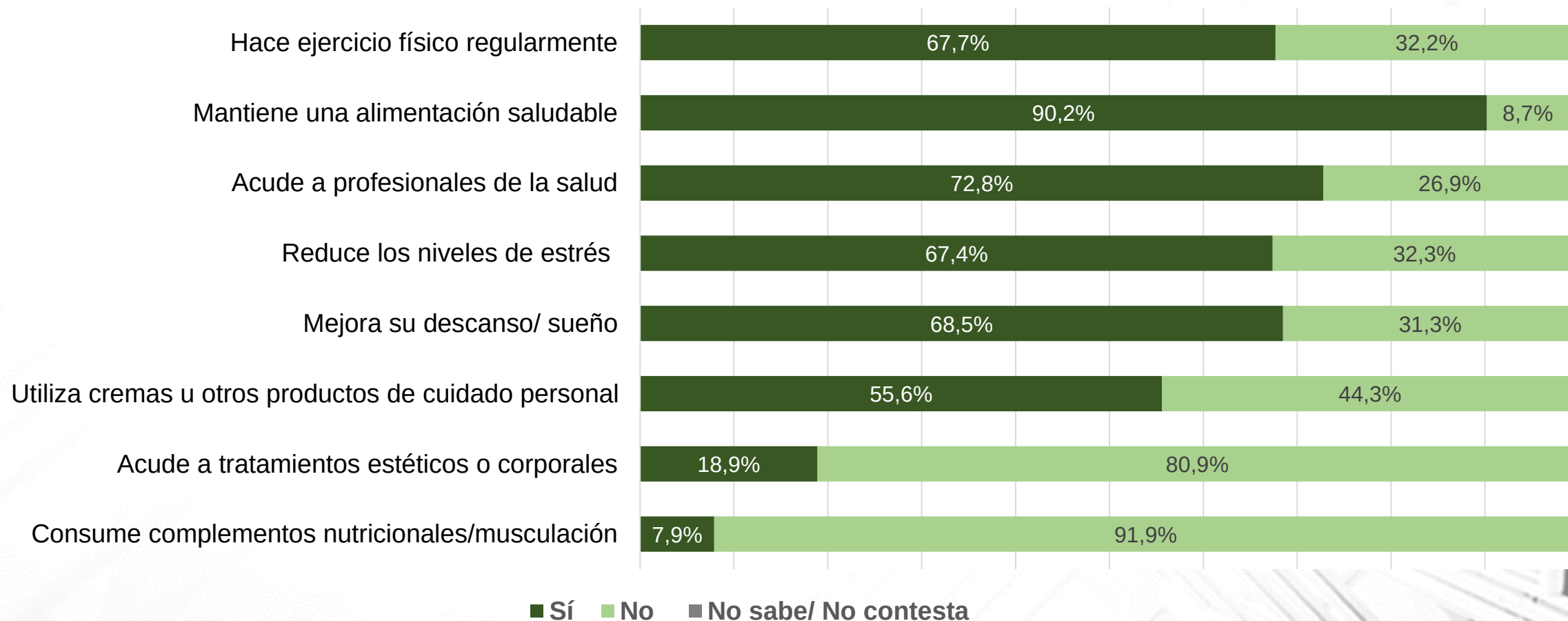
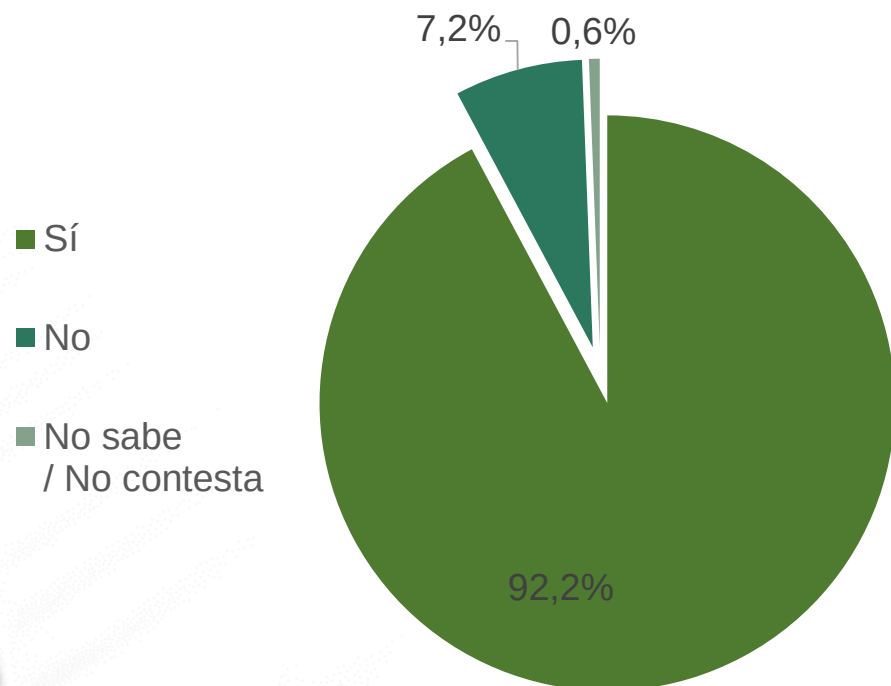




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

27.1 ¿SE INFORMA HABITUALMENTE SOBRE TEMAS DE SALUD?

(N=2.300)



P.27.1.1 ¿POR QUÉ CANALES SE INFORMA HABITUALMENTE SOBRE TEMAS DE SALUD? (Múltiple, máximo dos respuestas)

(Personas que se informan habitualmente sobre temas de salud) (N=2.122)

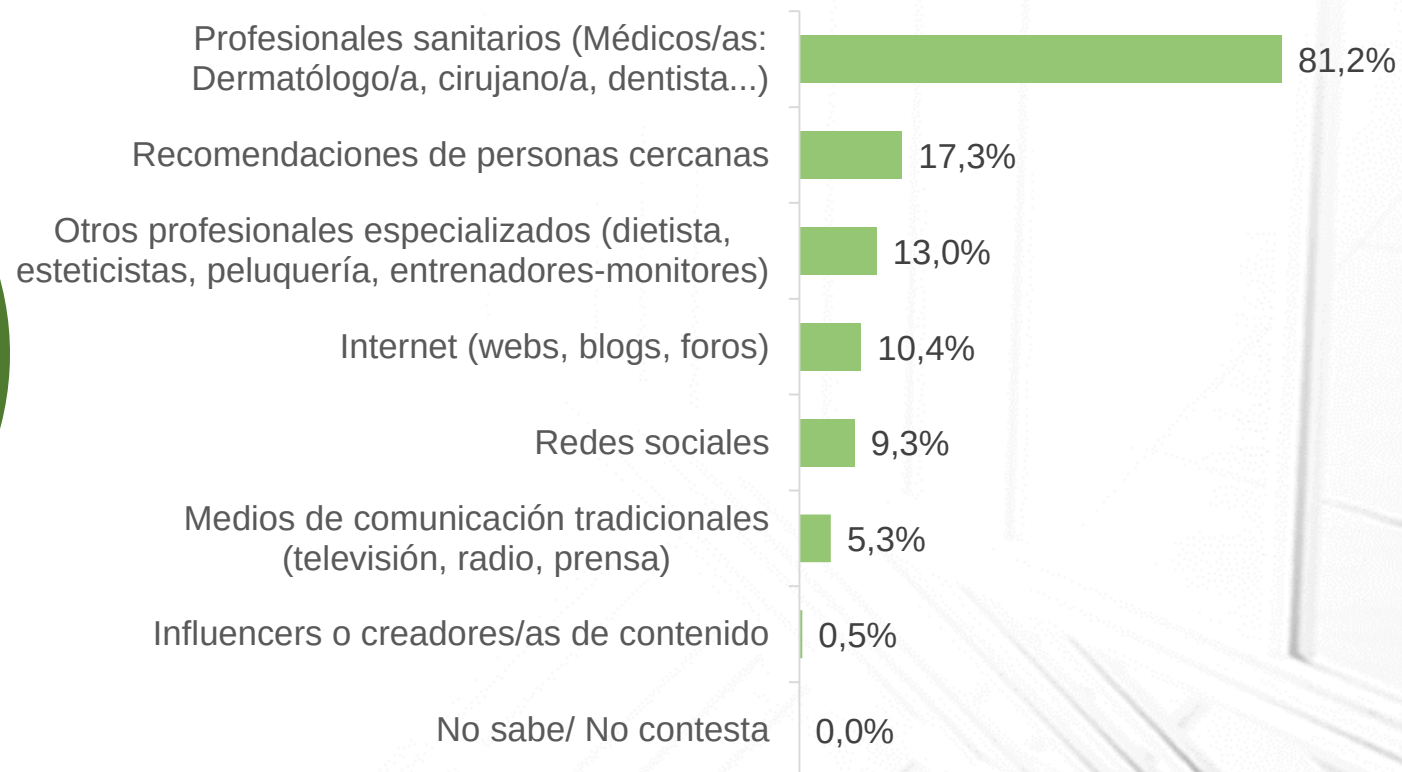
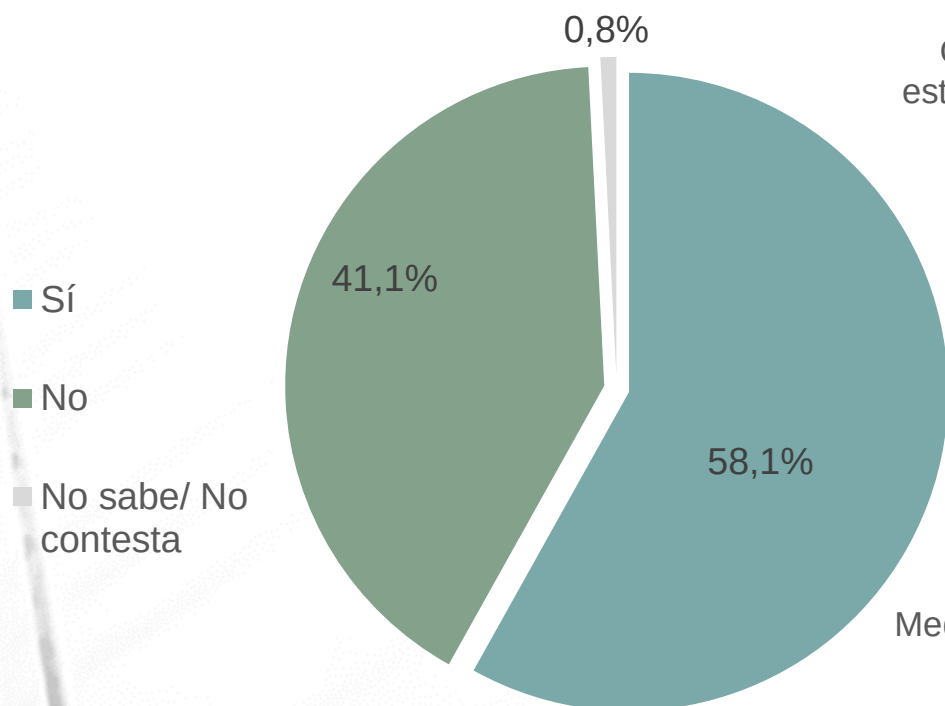




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

27.2 ¿SE INFORMA HABITUALMENTE SOBRE TEMAS DE ESTÉTICA Y BELLEZA?

(N=2.300)



P.27.2.1 ¿POR QUÉ CANALES SE INFORMA HABITUALMENTE SOBRE TEMAS DE ESTÉTICA Y BELLEZA? (Múltiple, máximo dos respuestas)

(Personas que se informan habitualmente sobre temas de estética y belleza)

(N=2.122)

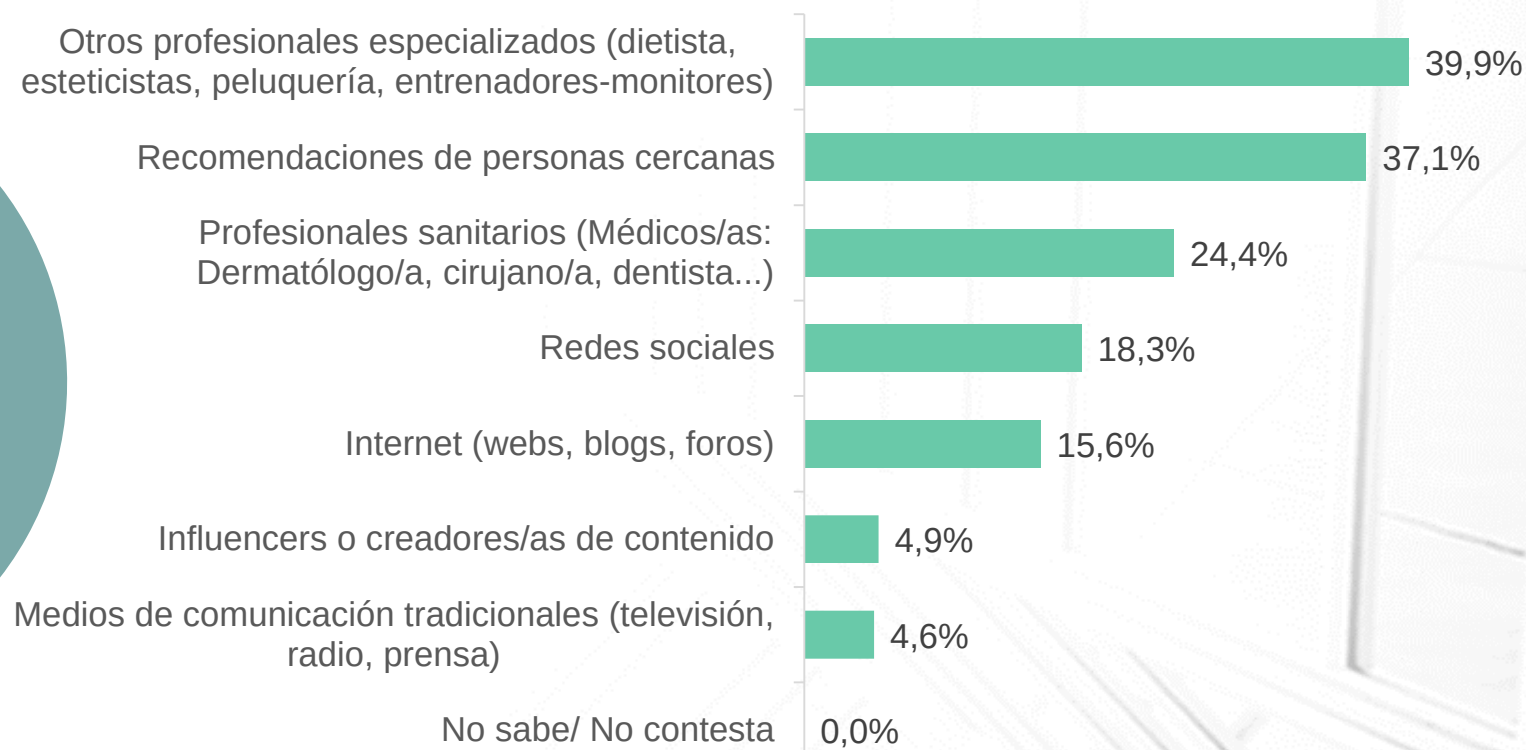




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P28. ¿HASTA QUÉ PUNTO CONSIDERA QUE LAS REDES SOCIALES INFORMAN DE MANERA FIABLE SOBRE SALUD Y BELLEZA?
(N=2.300)

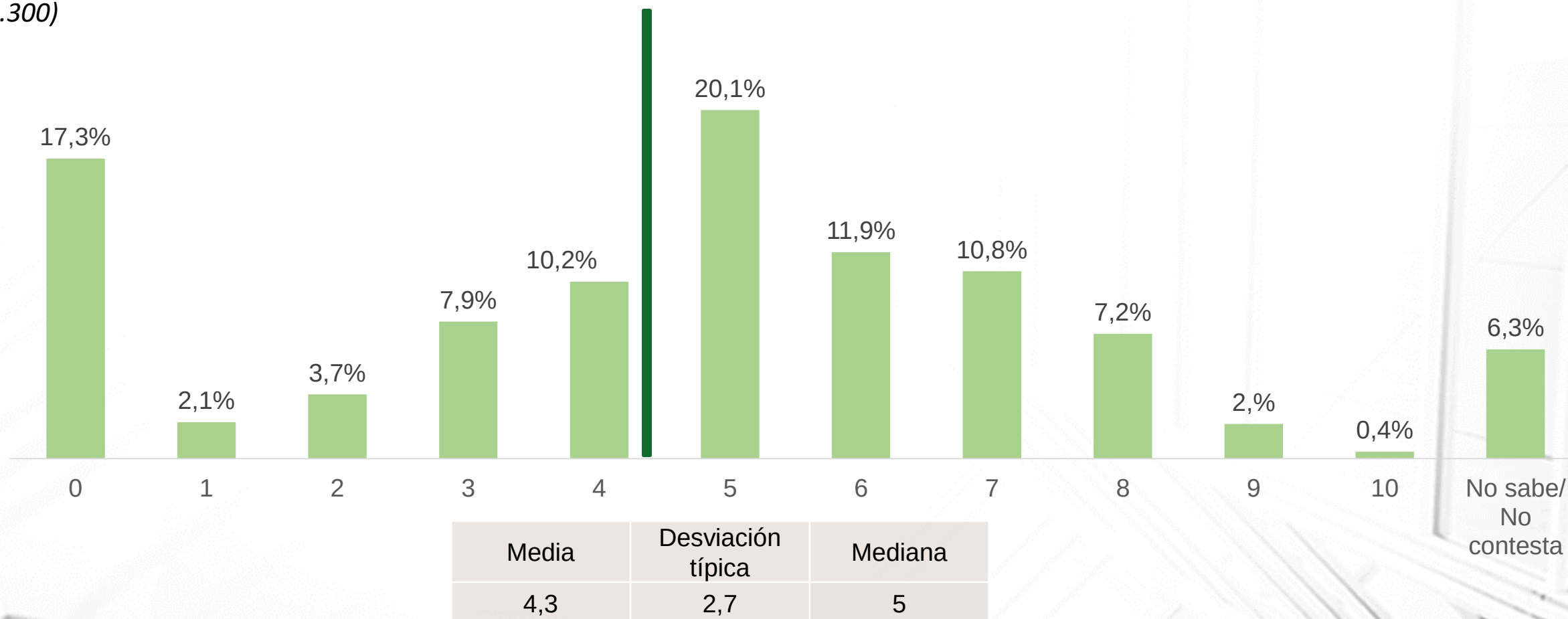




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P29. ¿HASTA QUÉ PUNTO LOS CONTENIDOS SOBRE SALUD Y BELLEZA EN REDES SOCIALES INFLUYEN EN SUS DECISIONES PERSONALES?

(N=2.300)

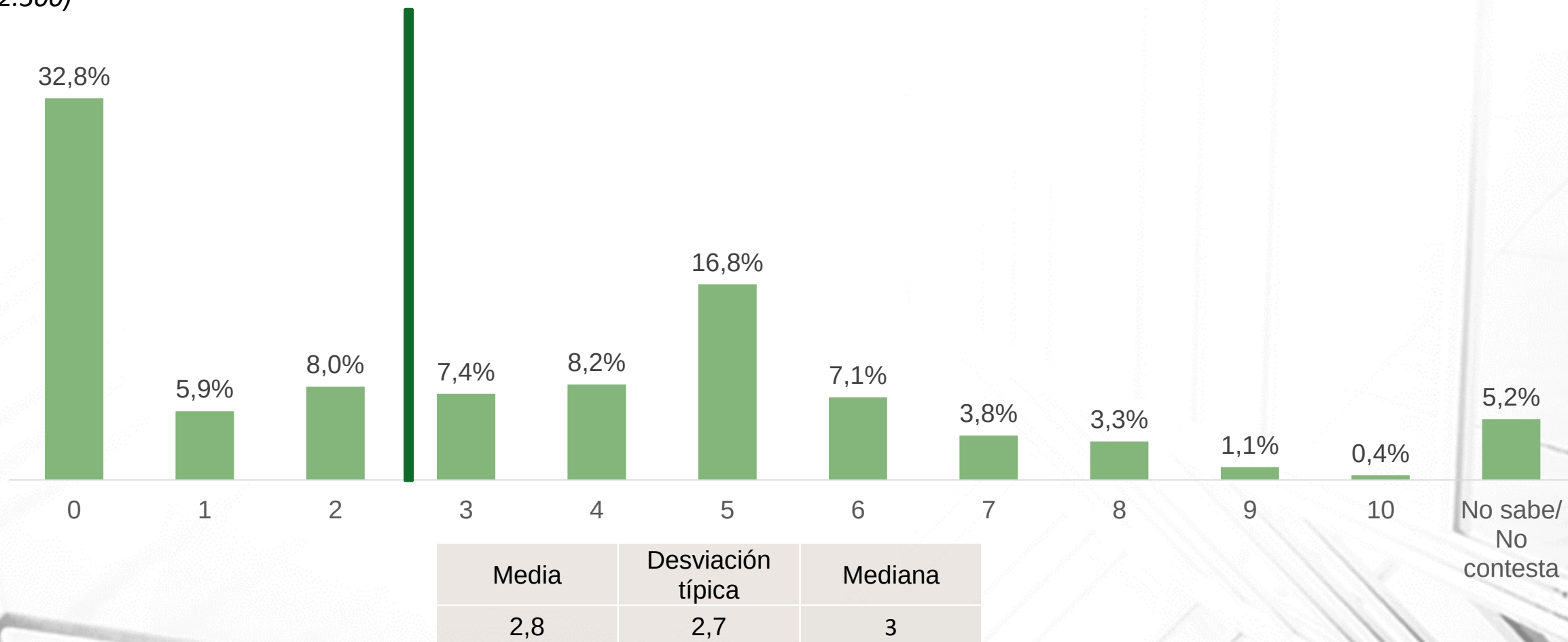
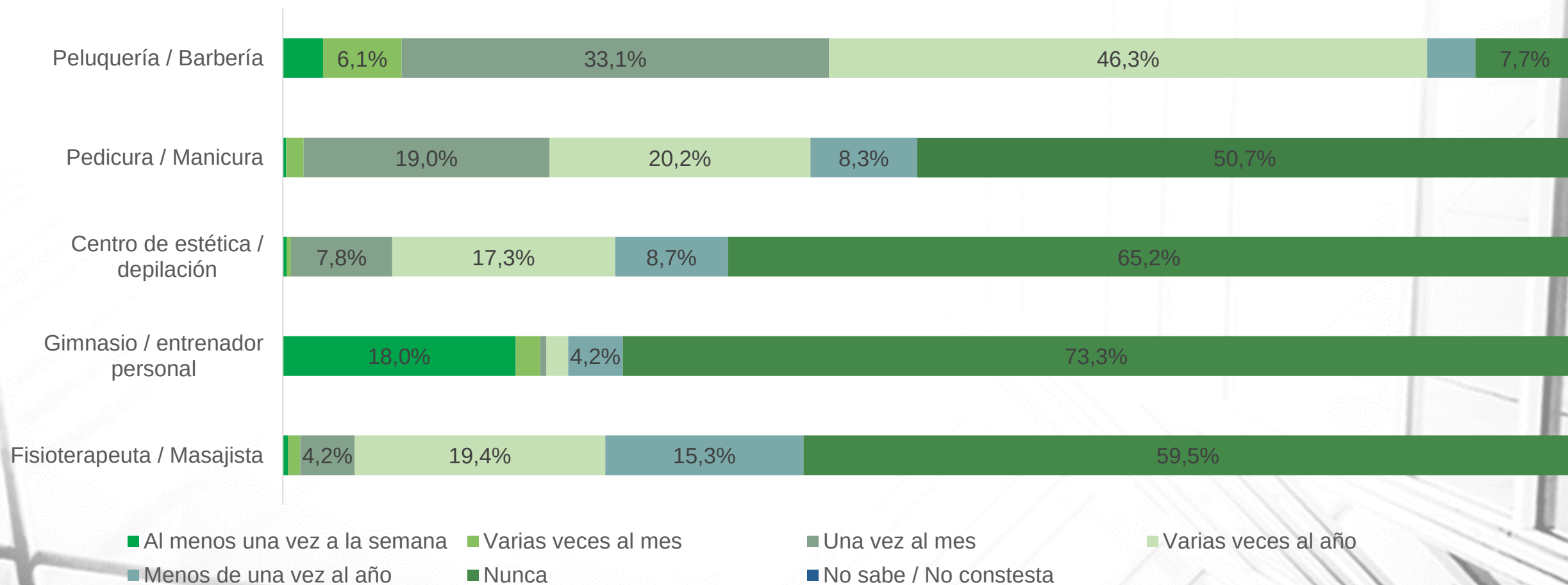




IMAGEN Y CUIDADO PERSONAL

P.30 ¿CON QUÉ FRECUENCIA ACUDE A LOS SIGUIENTES SERVICIOS?

(N=2.300)

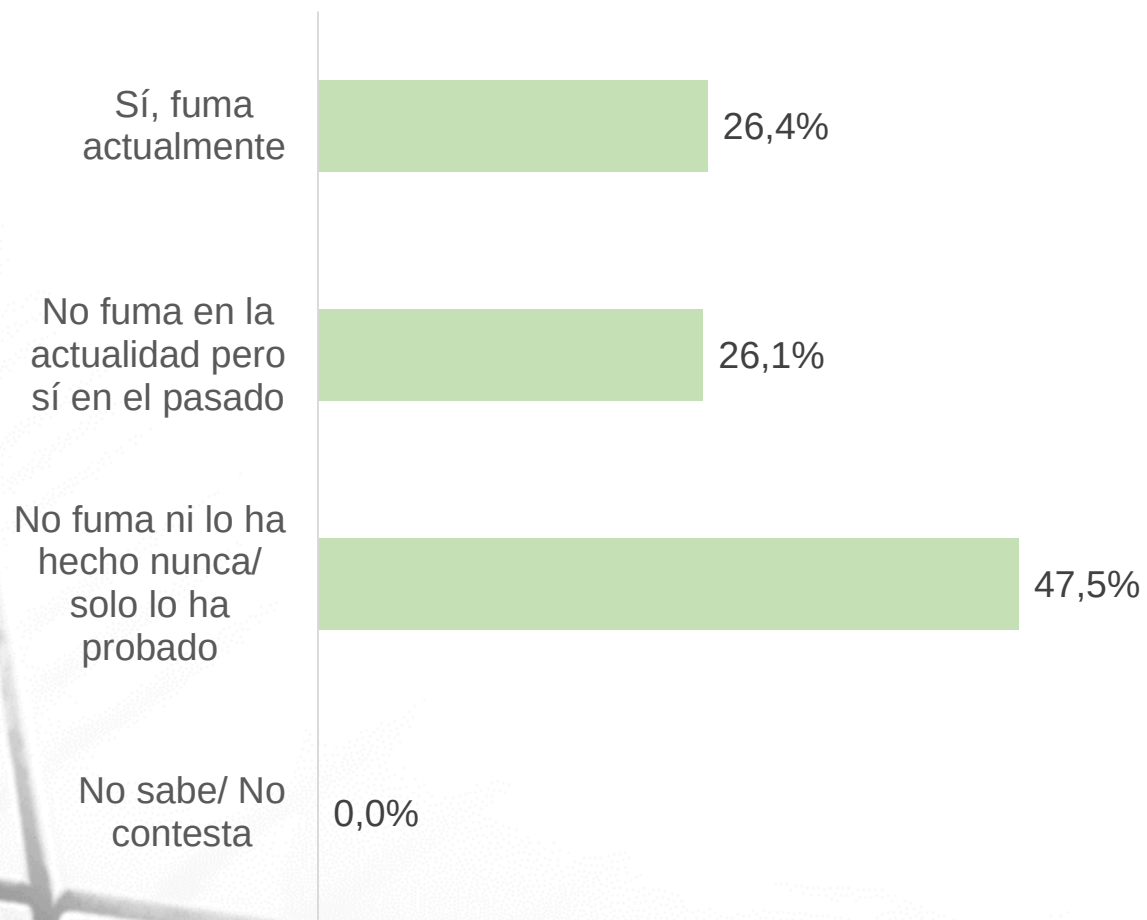




OTROS HÁBITOS QUE AFECTAN A LA SALUD

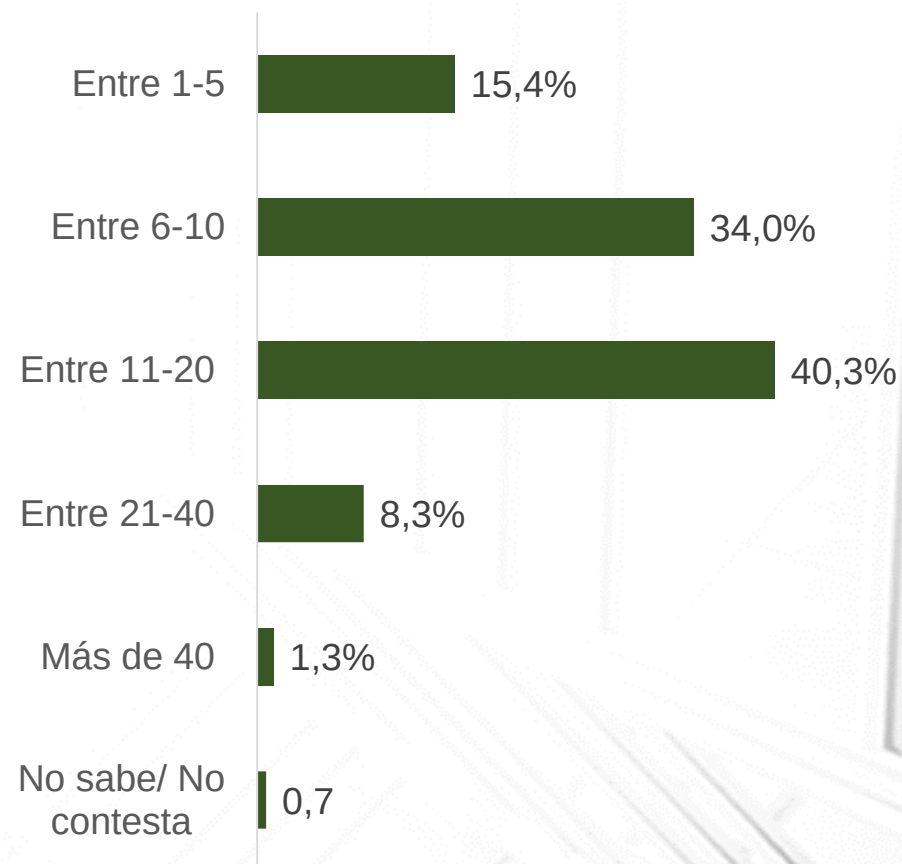
P.31.1 ¿FUMA TABACO O HA FUMADO EN EL PASADO?

(N=2.300)



P.31.2 ¿CUÁNTOS CIGARRILLOS FUMA AL DÍA APROXIMADAMENTE?

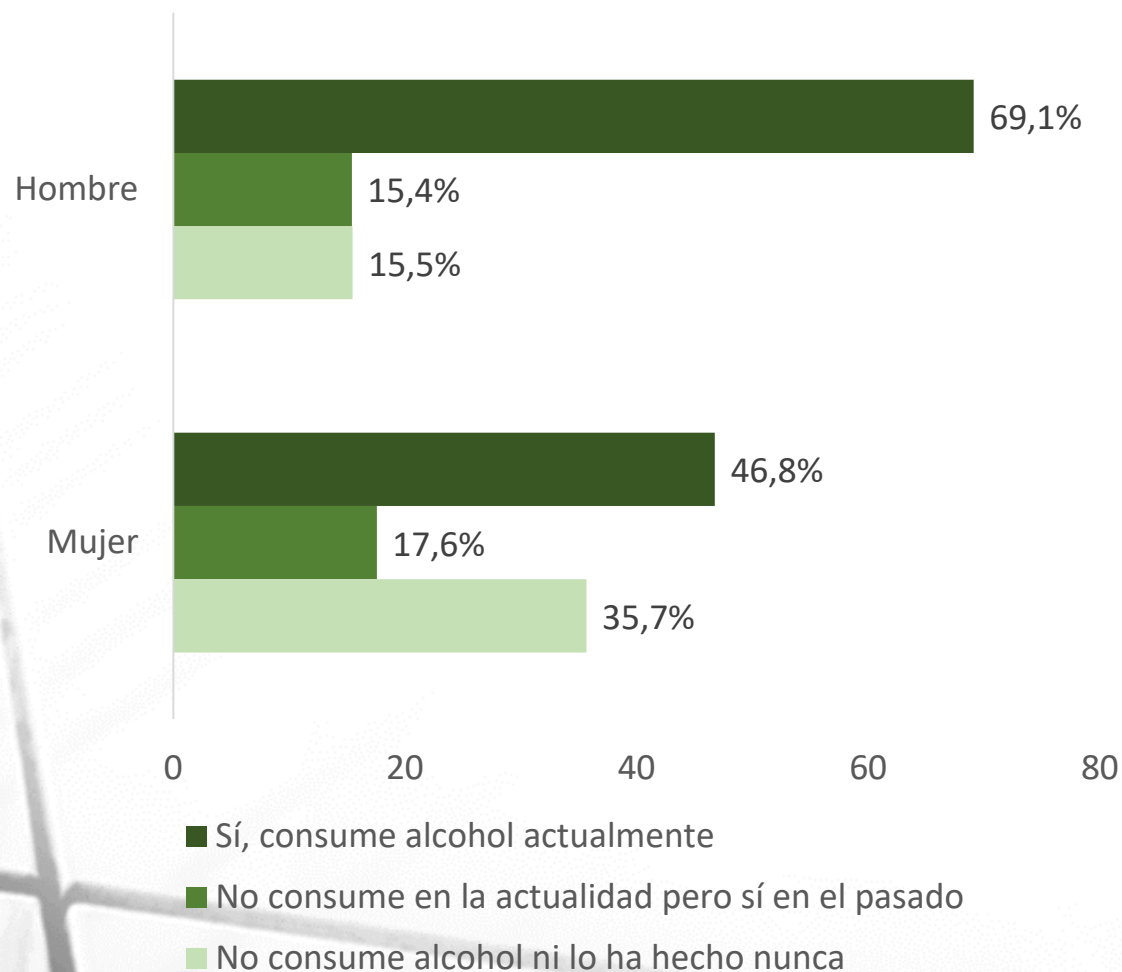
(Personas que fuman actualmente) (N=608)



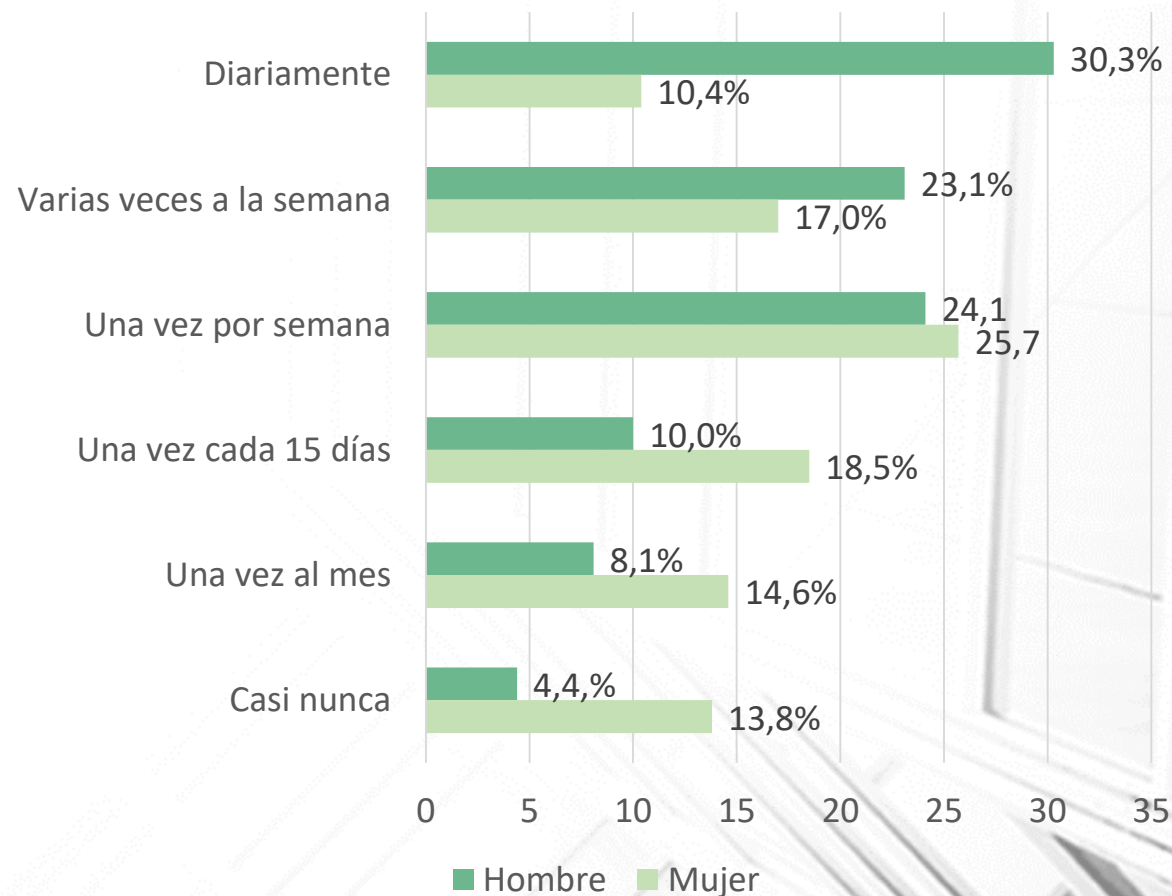


OTROS HÁBITOS QUE AFECTAN A LA SALUD

P. 32.1. ¿USTED CONSUME O HA CONSUMIDO ALCOHOL?
(N=2.300)



P.32.2 ¿CON QUÉ FRECUENCIA HA CONSUMIDO BEBIDAS QUE CONTENGAN ALCOHOL (VINO, SIDRA, CERVEZA, BRANDY...)?
(Personas que consumen alcohol actualmente) (N=1.316)





OTROS HÁBITOS QUE AFECTAN A LA SALUD

P. 33.3 DISTRIBUCIÓN SEGÚN CONSUMO DE ALCOHOL (G/DÍA) (N=2.300)

