

Estudio revela que al 64% de los chilenos realiza algún tipo de actividad física.

La vida sana es un tema cada vez más importante, las personas se preocupan no solo de lucir mejor sino sentirse más a gusto en sus cuerpos y más saludables. Por eso, **Kobai** se ha interesado en conocer más sobre las preferencias de los habitantes del país y ha llevado a cabo el estudio **Vida Saludable**.

Esta radiografía a los hábitos de los chilenos busca conocer la realidad de los miembros de la sociedad, **identificar sus preferencias al momento de hacer deporte, analizar hábitos saludables, conocer sus motivaciones y preocupaciones**.

El estudio realizó un total de **1.200** entrevistas a hombres y mujeres, pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos y residentes de Santiago y otras Regiones del país.

A continuación, presentamos los principales resultados:

¿Realizas algún tipo de actividad física?

- El **64.6%** de los encuestados asegura que **sí realizan algún tipo de actividad física**.
- En cambio, un **35.4%** asegura que **no**.

¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico?

- El **14.1%** asegura que **todos los días**.
- Un **40.2%** asegura que **varias veces a la semana**.
- Mientras que, un **26.7%** dice que **una vez a la semana**.

- Y, un **19.0%** asegura que **algunas veces al mes**.

¿Qué tipo de ejercicio físico realizas?

- El **71.6%** de los encuestados asegura que realizan **ejercicio de cardio (correr, bicicleta, etc.)**.
- Un **27.5%** realiza **levantamiento de pesas**.
- Mientras que, un **14.0%** practica **yoga o pilates**.
- En cambio, un **13.6%** juega **deporte en equipo (fútbol, basquetbol, etc.)**.
- Y, solo un **2.3%** practica **natación**.
- Solo un **3.2%** realiza **artes marciales**.

¿Cuánto tiempo dedicas a cada sesión de ejercicio?

- El **3.7%** asegura que dedica **menos de 10 minutos**.
- Un **28.3%** dedica **10-30 minutos**.
- Mientras que, un **23.4%** dedica **30-45 minutos**.
- En cambio, un **28.7%** asegura que dedica **45 minutos - 1 hora**.
- Y, un **15.9%** dedica **más de una hora**.

¿Dónde sueles practicar ejercicio?

- El **52.1%** de los encuestados asegura que lo hacen **en casa**.
- Un **39.9%** prefiere practicarlos **al aire libre (parques, calles, etc.)**.
- Mientras que, un **21.3%** lo hace **en el gimnasio**.
- Y, un **14.2%** prefiere un **centro deportivo**.

¿Cuál es tu principal motivación para hacer ejercicio?

- El **65.8%** de los encuestados asegura que su principal motivación es **mejorar la salud general**.
- Un **37.5%** asegura que es **perder peso**.
- Mientras que, un **41.3%** quiere **reducir el estrés**.
- En cambio, un **24.9%** desea **ganar músculo**.

- Y, un **14.9%** busca **mejorar el rendimiento deportivo**.
- Solo un **8.7%** quiere **socializar**.

¿Realizas alguno de los siguientes hábitos saludables?

- El **75.7%** de los encuestados asegura que **beben suficiente agua**.
- Un **46.3%** evita **el consumo de tabaco**.
- Mientras que, un **42.4%** limita **el consumo de alcohol**.
- En cambio, un **40.7%** asegura que **duerme lo suficiente**.
- Un **40.6%** mantiene **una dieta balanceada**.
- Y, un **25.2%** realiza **chequeos médicos regulares**.
- Solo un **16.5%** consume **suplementos**.

¿Te asesoras con algún profesional?

- El **53.4%** de los encuestados asegura que **no, siguen planes de ejercicio y dieta por su cuenta**.
- Un **11.8%** asegura que **no, se guían por consejos de amigos y familiares**.
- Mientras que, un **8.8%** consulta **a su médico regularmente para supervisar su salud**.
- En cambio, un **9.4%** consulta **con un nutricionista**.
- Y, un **7.4%** tiene **un entrenador personal**.
- Solo un **6.7%** asiste **a clases dirigidas por un instructor certificado**.
- Un **2.6%** sigue **las recomendaciones de un fisioterapeuta**.

¿Cuántas horas duermes en promedio por noche?

- El **6.1%** de los encuestados asegura que duerme **menos de 5 horas**.
- Un **23.4%** duerme **5-6 horas**.
- Mientras que, un **32.8%** duerme **6-7 horas**.
- En cambio, un **32.3%** asegura que duerme **7-8 horas**.

- Y, solo un **5.4%** duerme **más de 8 horas**.

¿En qué estación del año prefieres hacer más deporte?

- El **42.0%** de los encuestados prefiere **primavera**.
- Un **34.8%** prefiere **verano**.
- Mientras que, un **29.1%** no tiene **preferencia**.
- En cambio, un **18.6%** prefiere **otoño**.
- Y, solo un **13.0%** prefiere **invierno**.

Metodología

Diseño de Investigación	Estudio cuantitativo , sobre la base de entrevistas online a través de un panel representativo de cobertura nacional.
Población de estudio	Hombres y mujeres mayores a 15 años , pertenecientes a los grupos socioeconómicos ABCI, C2, C3, D/E . Residentes de Santiago y Regiones , considerando una cobertura de 201 comunas .
Diseño Muestral	<p>Diseño no probabilístico. Se realizó un total de 1.200 encuestas estratificadas apropiadamente por las variables de género, edad, GSE y zona.</p> <p>Con el objetivo de proyectar resultados poblacionales, la muestra fue ponderada de acuerdo con el peso real de cada segmento: género, edad, gse y zona en la población proyectada por el Censo 2017 e información de GSE de la AIM.</p> <p>El margen de error muestral es de +/- 3.0%, con un nivel de confianza del 95%.</p>
Selección Muestral	Selección en base a una plataforma online con una tasa de respuesta del 88% . La plataforma corresponde a la aplicación Kobai , y el estudio lo realiza Kobai Analytics .
Instrumento de medición	Cuestionario de 5 minutos de duración promedio.
Fecha de campo	Realizado el 12 de abril de 2024 .
Desarrollado por	Este estudio fue elaborado en su totalidad por Kobai Analytics .
Financiamiento	Kobai ha financiado este estudio en un 100%.

Sobre Kobai:

Kobai (www.kobai.cl/empresas) es una empresa chilena de innovación digital, fundada en 2021, especializada en la realización de campañas de marketing para la industria del consumo masivo y retail, así como también, posee un amplio foco en la investigación de mercado y analítica de datos. Hoy **Kobai** trabaja con los más importantes holdings de consumo masivo e industria alimentaria, beneficiando a los consumidores durante tiempos económicos difíciles.

Contacto de prensa:

Catalina Cubillos, Business Content Manager

Mail: catalina.cubillos@kobai.cl

Celular: +56 9 75584795