

ENCUESTA

HEALTHY GLOW

Equipo 5

Introducción

La encuesta en cuestión fue realizada para fines informativos y orientadores. La obtención de la información fue acerca del conocimiento de nuestros *usuarios prospecto* sobre lo que son los ejercicios aeróbicos, la frecuencia con la que hacen ejercicio y el tiempo que le emplea a este, así como también el tiempo que pasan sentados y/o sin actividad física excluyendo el tiempo de sueño.

Los 56 usuario que ayudaron contestando esta encuesta debieron tomarse un tiempo entre 3 a 5 minutos máximo contestando.





RESULTADOS DE LA ENCUESTA

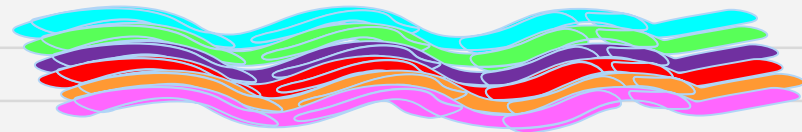
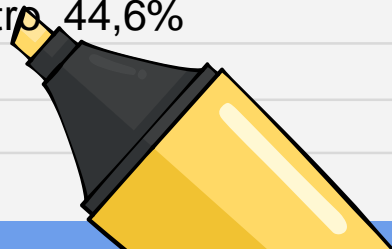
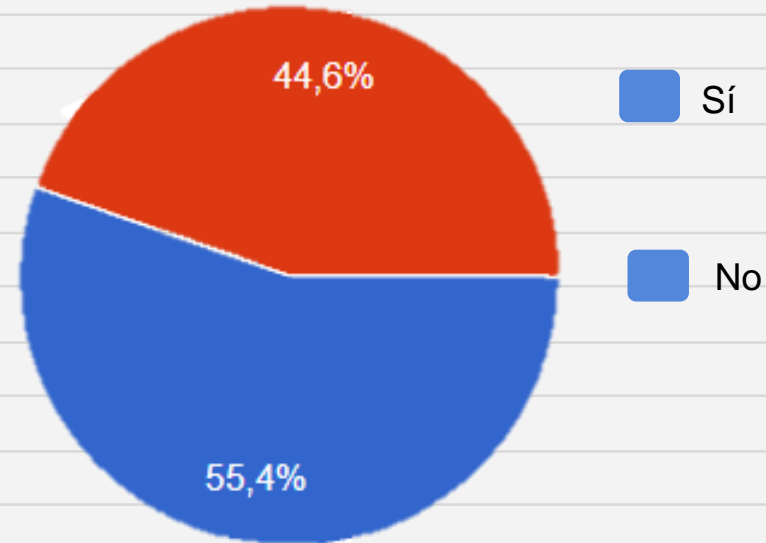
Puede consultar la encuesta en el siguiente link:

https://docs.google.com/forms/d/17QbzQ5bOeVo4_Z0me2js7IKAamkTPYPmhm3BCAez4Aw/prefill



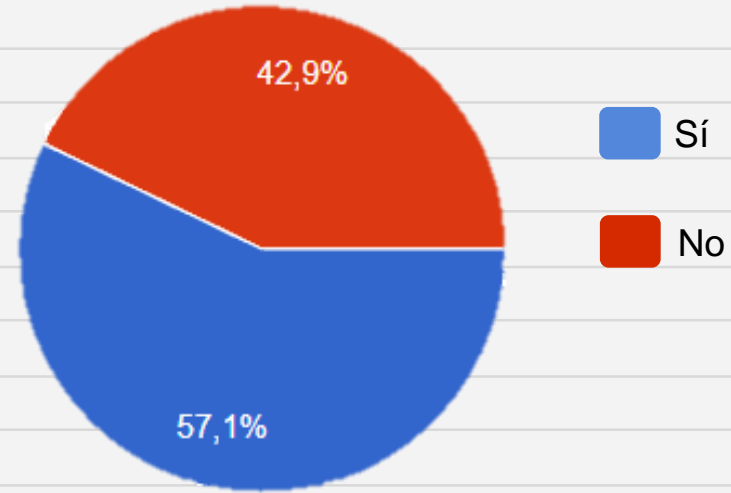
¿Sabes qué son los ejercicios aeróbicos?

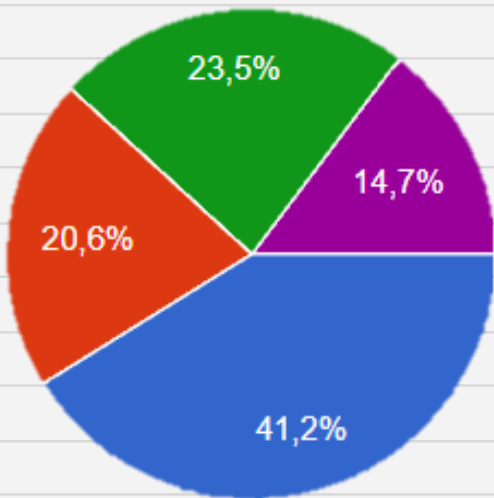
El 55,4% de 56 usuarios encuestados dicen que sí saben lo que son los ejercicios aeróbicos, mientras que el otro 44,6% dicen que no.



¿Haces ejercicio? (por ejemplo
practicando algún deporte, salir a
caminar, correr, nadar, etc.)

El 42,9% de los usuarios
encuestados dicen que no
practican ningún tipo de
ejercicio, mientras que el
57,1% dicen que sí.





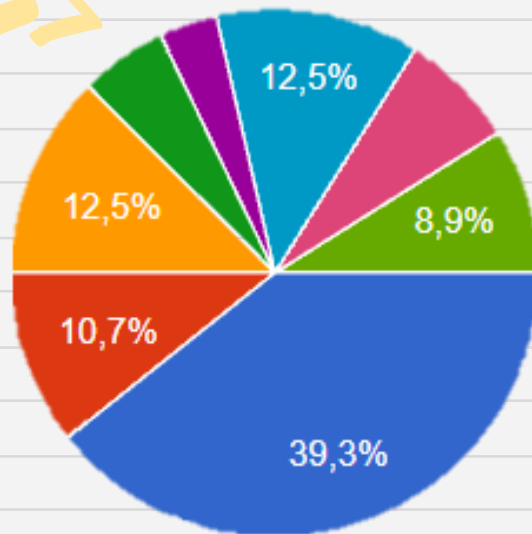
En caso de no hacer ejercicio, ¿cuál es la principal razón de por qué no lo haces?

El 42,2% de 24 usuarios (los usuarios que contestaron que no hacen ejercicios) contestaron que por falta de tiempo, otro 20,6% contestaron que por falta de motivación, un 23,5% más contestaron que por que no saben que ejercicios realizar y los últimos, pero no menos importantes, 14,7% contestaron que por que no tienen dónde hacerlo.

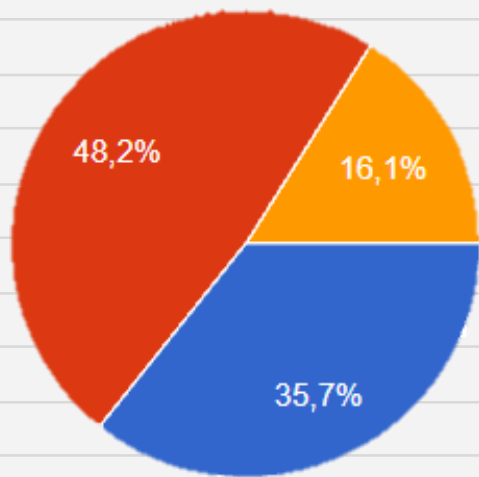





¿Qué tan frecuente haces ejercicio?

El 39,3% de los encuestados dicen que no hacen absolutamente nada de ejercicios, el 10,7% dice que hace ejercicio una vez a la semana, el 12,5% dice que hace dos veces a la semana, el 5,4% dice que hace ejercicio tres veces a la semana, el 3,6% dice que hace ejercicio cuatro veces a la semana, otro 12,5% dice que hace ejercicio cinco veces a la semana, el 7,1% dice que seis veces y un último 8,9% dice que todos los días.



- No hago.
- Una vez a la semana.
- Dos veces a la semana.
- Tres veces a la semana.
- Cuatro veces a la semana.
- Cinco veces a la semana.
- Seis veces a la semana.
- Todos los días.



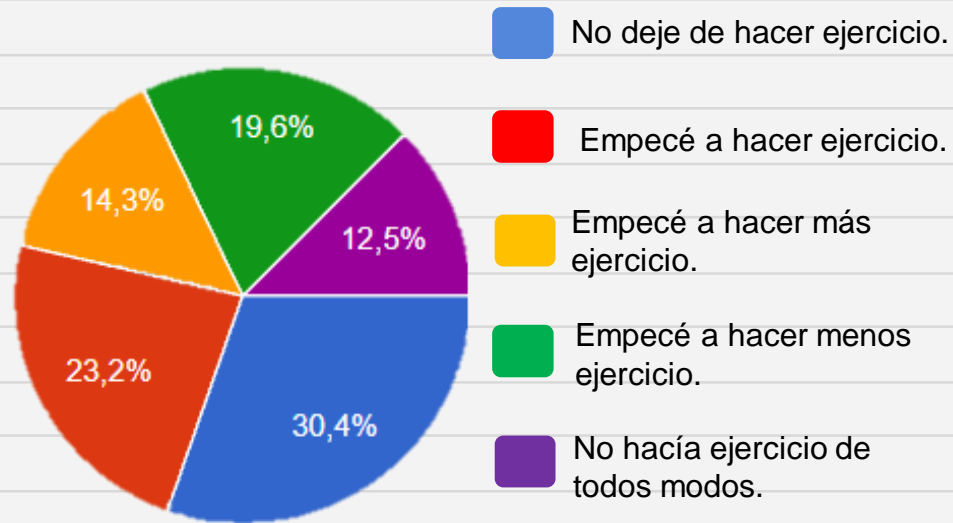
-  No hago ejercicio.
-  30 minutos o más.
-  Menos de 30 minutos.

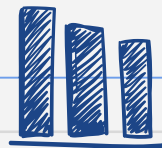
De los días que **SÍ** hace ejercicio,
¿cuánto tiempo le dedica?

El 35,7% de los encuestados dicen que no hacen ejercicio en absoluto, mientras que el 48,2% afirma que hace un mínimo de 30 minutos y un 16,1% dice que hace ejercicio un máximo de 30 minutos.

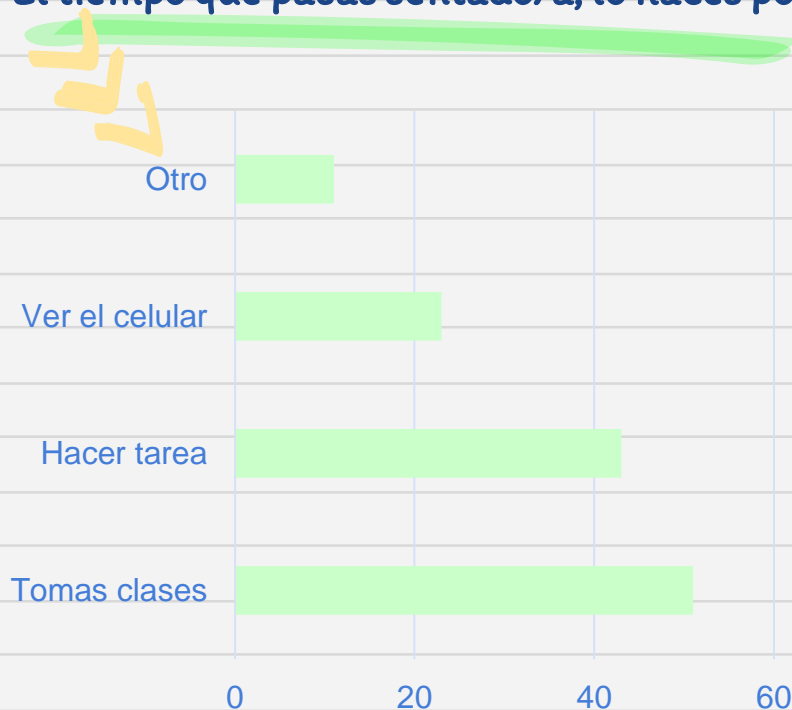
¿Cómo afectó la cuarentena a tu rutina respecto al ejercicio?

El 30,4% dice que no dejó de hacer ejercicio y se mantuvo a como ya lo hacía antes, otro 23,2% dice que no hacía nada y lo empezó a hacer durante la pandemia, otro 14,3% dice que ya hacía y que mediante la pandemia incrementó la frecuencia y el tiempo, otro 19,6% dice que antes de la pandemia hacía ejercicio, pero mediante ella bajó su frecuencia y tiempo, y otro 12,5% dice que no hacía nada antes de la pandemia y la aparición de la misma no modificó nada.



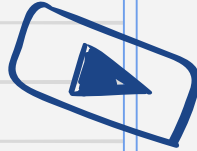


El tiempo que pasas sentado/a, lo haces por:

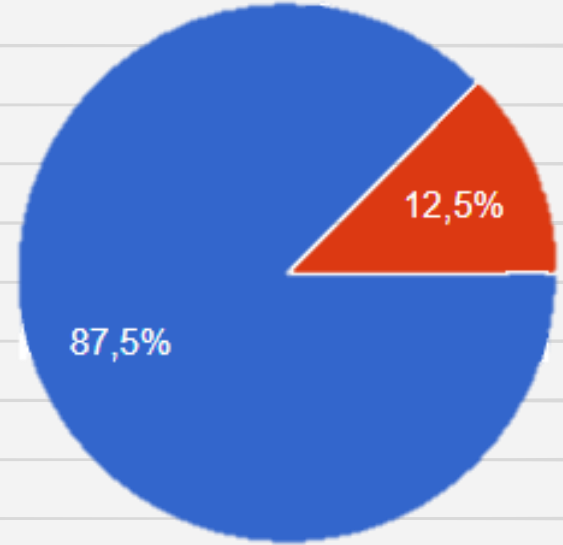


El 91,1% de los encuestados dice que el tiempo que emplea sentado es por las clases, otro 76,8% dice que por hacer las actividades de aprendizaje, otro 41,1% dice que por ver sus dispositivos móviles y otro 19,6% dice que por otros motivos.

¿Cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a al día? (sin contar las horas de sueño)



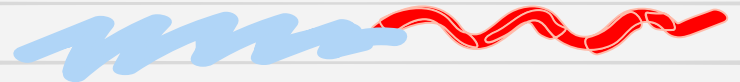
De los encuestado, el 87,5% dice que pasa acostado/sentado más de 6 horas, mientras que otro, muy poco, 12,5% de los encuestados dice que pasa menos de 6 horas sentado/acostado.



Mucho tiempo (más de 6 horas).



Poco tiempo (menos de 6 horas).



Conclusión

La encuesta nos mostró que si bien si hay un porcentaje importante de usuarios que sí saben que son los ejercicios aeróbicos, que sí realizan ejercicios con un mínimo de 30 minutos y unos días a la semana, el porcentaje que no sabe y que no hace nada también es importante y alarmante. Y justo porque es una cifra alarmante, es que mi equipo ha decidido que hay que tomar cartas en el asunto y trabajar en ello incentivando a nuestros usuarios a empezar a hacer ejercicio y por otra parte, incentivando a los que sí hacen para que lo sigan haciendo.

