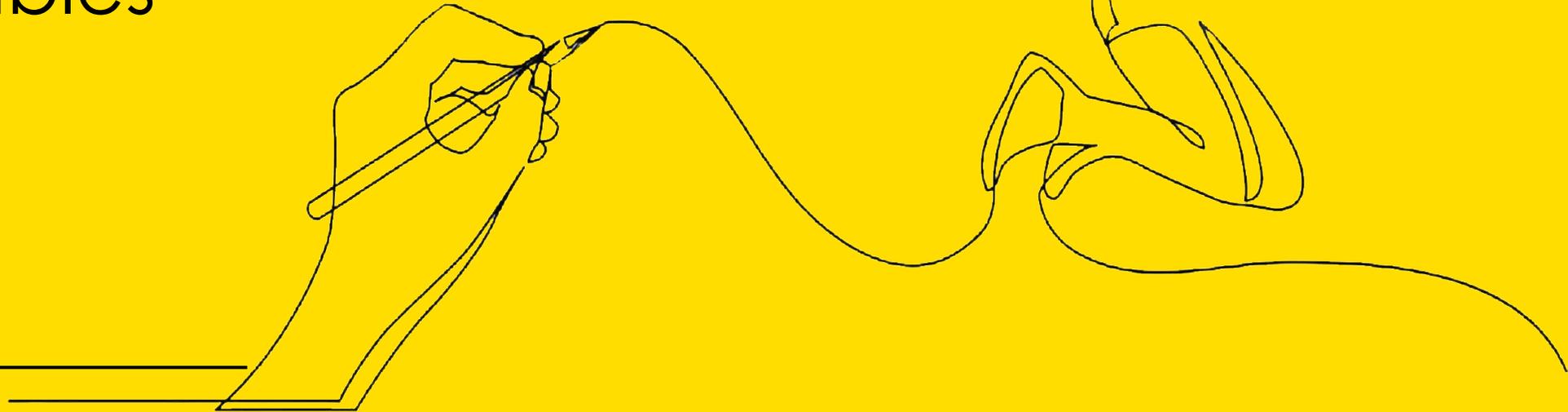
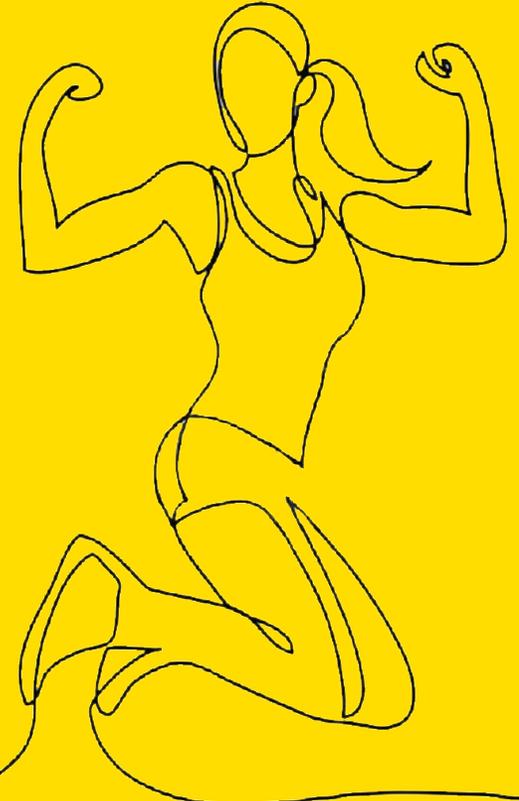


THINKING TIME

¡Las mujeres nos movemos por un estilo de vida + saludable!

Adherencia de las mujeres adultas en España a hábitos saludables



Las Mujeres nos Movemos

Movimiento social que nació en el 2016 con el objetivo de motivar a las mujeres a llevar una vida saludable.

En 2018 se constituyó como asociación sin ánimo de lucro y comenzó a trabajar en tres áreas: **investigación, educación y concienciación.**

Estamos constituidas en 4 vocalías: **Biológica, Actividad física, Emocional y Profesional**



PROPÓSITO

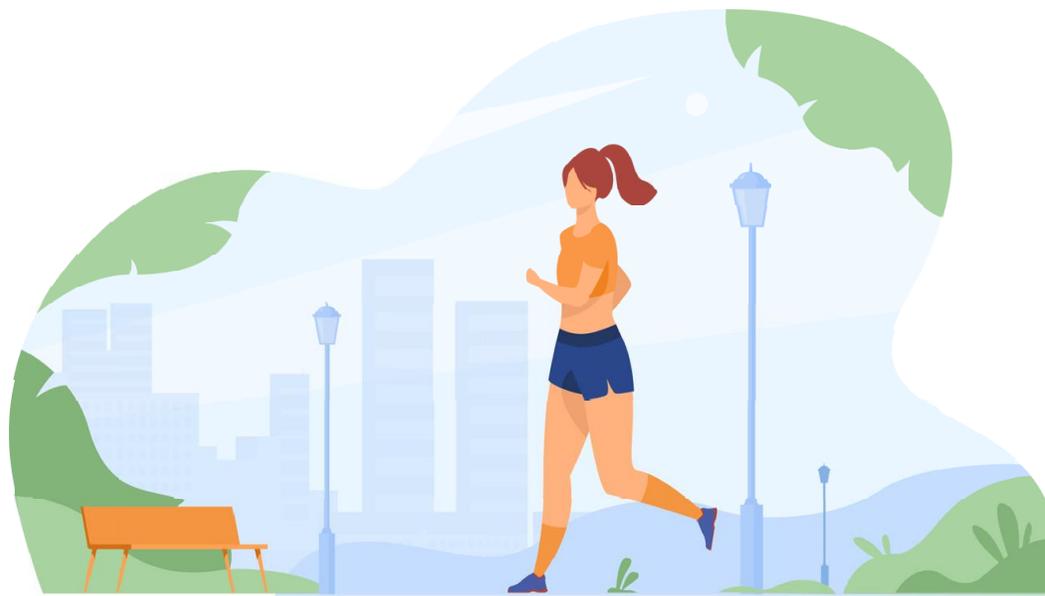
Ser impulsores de un cambio social que democratice el acceso de las mujeres a una vida más saludable y plena; poniendo a su alcance, a través de la tecnología, profesionales, herramientas y contenidos de calidad que propicien dicho cambio.

.. Y cómo lo hacemos.

*Investigamos y **generamos conocimiento**, ESTUDIOS CIENTIFICOS.
Convocamos y evangelizamos, EVENTOS y Acciones in Company.
Creamos comunidad y cambiamos hábitos TECNOLOGÍA .*

La Hipótesis

- Un elevado porcentaje de mujeres mayores de 18 años **no tienen hábitos de vida saludable**
- **Las mujeres no se cuidan** en general tanto como los hombres
- A pesar de toda la información que nos llega cada día a través de diferentes medios, la mayoría de mujeres **no tienen acceso a información contrastada, ni a las herramientas necesarias** para cambiar esta dinámica a nivel físico, psicológico y/o alimenticio



El Equipo

Equipo multidisciplinar compuesto por Investigadores de la Universidad Europea de Madrid y un equipo de profesionales de la actividad física y el deporte, nutricionistas, psicólogos y coaches durante 18 meses.



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA



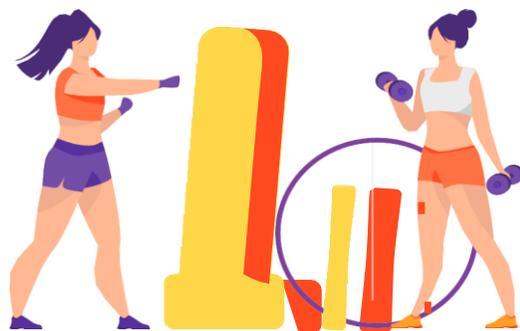
La iniciativa

- ▶ **Realizar un metanálisis** de diversidad de estudios, fuentes e investigaciones que nos permitieran diagnosticar la situación actual respecto a la práctica de hábitos de vida saludables de las mujeres mayores de 18 años en España.
- ▶ Poner en marcha un **estudio científico** a través de nuestra página web, en el que participaran 3000 mujeres que nos permitiera tener una radiografía propia sobre la que poder trabajar.
- ▶ Diseñar y testar una **metodología propia** aplicada a través de un programa de formación presencial que ayudara a mejorar los hábitos de vida de las mujeres
- ▶ Desarrollar una **plataforma online** que permitiera democratizar el acceso a nuestra metodología de forma gratuita a cualquier mujer.

Metanálisis

ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ **Las mujeres superan a los hombres hasta en 8 puntos en inactividad física en los países desarrollados.** Una brecha que sigue en aumento en pleno siglo XXI.
- ▶ **Entre los adolescentes, las chicas son menos activas que los chicos.** Hasta un 84% no sigue las recomendaciones de la OMS, mientras que, en el caso de los chicos, el porcentaje es de un 78%.
- ▶ **El sedentarismo** es la cuarta causa de mortalidad en el mundo. Causa la muerte de 3,3 millones de personas.
- ▶ La actividad física insuficiente incrementa el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**, metabólicas y algunos tipos de cáncer.



Datos

En España el 44% de la población es inactiva.

El 70% de las adolescentes abandona la práctica deportiva al alcanzar la mayoría de edad.

Metanálisis

NUTRICIÓN

- La **obesidad** es uno de los principales problemas del mundo. Tiene más efectos negativos que el hambre. En 2030, el 80% de los hombres y el 55% de las mujeres tendrá problemas de obesidad o sobrepeso.

Datos

En España, la mitad de la población adulta padece sobrepeso y, de ellos, un 25% sufre de obesidad. Este problema restará 2,6 años de vida a los españoles en 2050.



SALUD MENTAL

- Respecto a la salud mental, el 9% de la población presenta algún tipo de afección de salud mental y el 25% lo tendrá en algún momento de su vida. Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.

Datos

El 6,7 % de la población española tiene síntomas de ansiedad, la misma cifra de personas con depresión. En ambas es más del doble en mujeres (9,2 %) que en hombres (4 %).

La Metodología/ Encuestas

VARIABLES DE LA ENCUESTA

Práctica deportiva. Cuestionario IPAQ

Mide el nivel de actividad física a través de preguntas; se evalúan las características específicas de la actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día).

Adherencia dieta mediterránea. Cuestionario PREDIMED

El cuestionario consta de 14 ítems. La suma total de la puntuación de los 14 ítems da como resultado la adherencia o no a la dieta mediterránea.

Percepción calidad de vida. Cuestionario SF12

Principalmente, la evaluación de la salud ha estado basada en indicadores objetivos (bioquímicos, fisiológicos y anatómicos).

www.lasmujeresnosmovemos.org

Encuesta abierta a la participación en la web

Participaron 3000 mujeres de toda España

Resultados encuestas a nivel nacional

- ▶ Una edad media de 38,9; con un peso medio de 63,3; una talla media de 164,2; y un índice de masa corporal de 23,5. Con un nivel de actividad física medio; con una adherencia a la dieta mediterránea de 7,42.
- ▶ La percepción de la calidad de vida física fué mala en un 46,79% y la calidad de vida emocional en un 48,45%.

	Media	±	DV
Edad	38,99	±	11,15
Peso (kg)	63,30	±	11,01
Talla (m)	164,20	±	6,22
IMC (índice de masa corporal)	23,50	±	4,14

	Media	±	DV
Actividad física (mets/semana)	3553,63	±	434,23
Adherencia dieta mediterránea	7,42	±	1,82

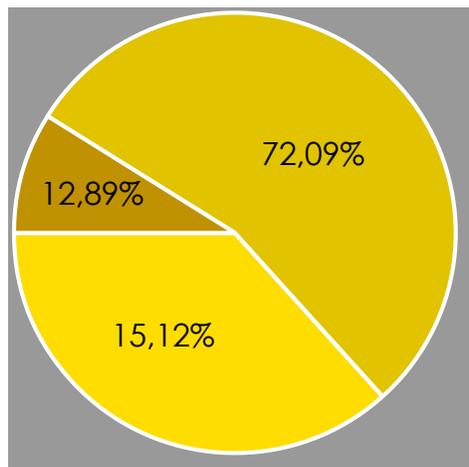
ADHERENCIA	PUNTUACIÓN
BAJA	1-5
MEDIA	6-9
ALTA	10-12

	Percepción	Puntuación	Porcentaje
Calidad de vida física	Buena	<50	53,21%
	Mala	>50	46,79%
Calidad de vida emocional	Buena	<50	51,55%
	Mala	>50	48,45%

Resultados encuestas a nivel nacional

SEGÚN EL CUESTIONARIO PREDIMED

Alta adherencia
Dieta Mediterránea

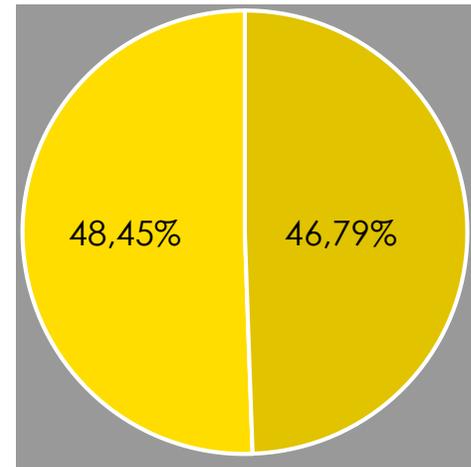


Baja adherencia
Dieta Mediterránea

Media adherencia
Dieta Mediterránea

SEGÚN LOS DATOS DEL SF-12

Mala
percepción
de la calidad
de vida
mental



Mala
percepción
de la
calidad de
vida física

EL CUESTIONARIO IPAQ

- ▶ Refleja que las mujeres con una media de edad de 38 años pasan sentadas una media de 6,23 horas. **Por tanto un 89,32% de la muestra excede el tiempo recomendado por la OMS.**

Resultados encuestas Comunidad de Madrid

- ▶ Una edad media de 35.9 ± 12.3 años.
- ▶ Resultados del Cuestionario Predimed: 8,89% baja adherencia; 54,45% media adherencia; y 36,66% alta adherencia.
- ▶ Según los datos del SF-12, un 54.80% reporta buena percepción de la calidad de vida física y un 55.87% reporta buena percepción de la calidad de vida emocional.

	PRE		
	Media	±	DV
Edad	35,9	±	12,3
Estudios	100%		
Menopausia	20,28%		
Residencia	Comunidad de Madrid		

	Media	±	DV
Tiempo sedentario (horas/día)	6,23	±	3,79
Adherencia dieta mediterránea	7,08	±	1,75
Percepción calidad de vida física	49,52	±	10,26
Percepción calidad de vida emocional	49,57	±	7,1

PREDIMED

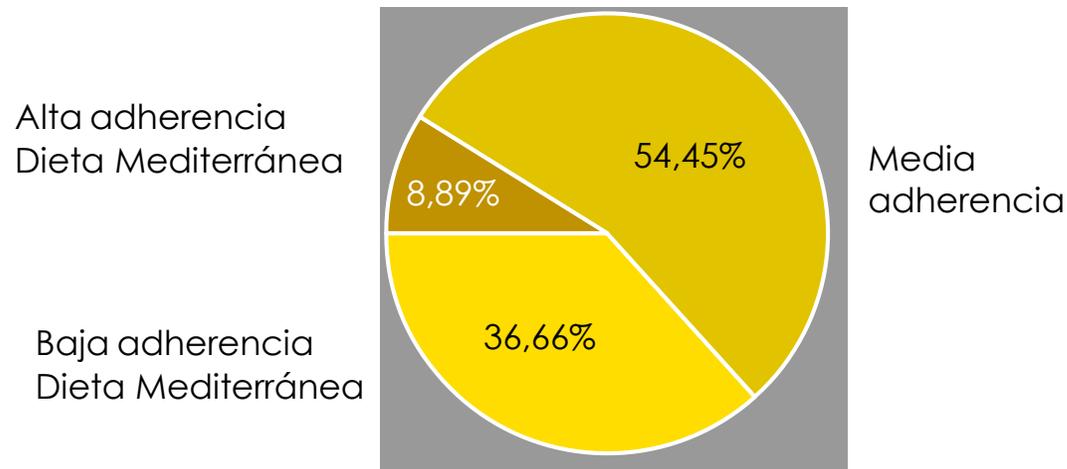
ADHERENCIA	PUNTUACIÓN	PORCENTAJE
BAJA	1-5	8,89%
MEDIA	6-9	54,45%
ALTA	10-12	36,66%

SF-12

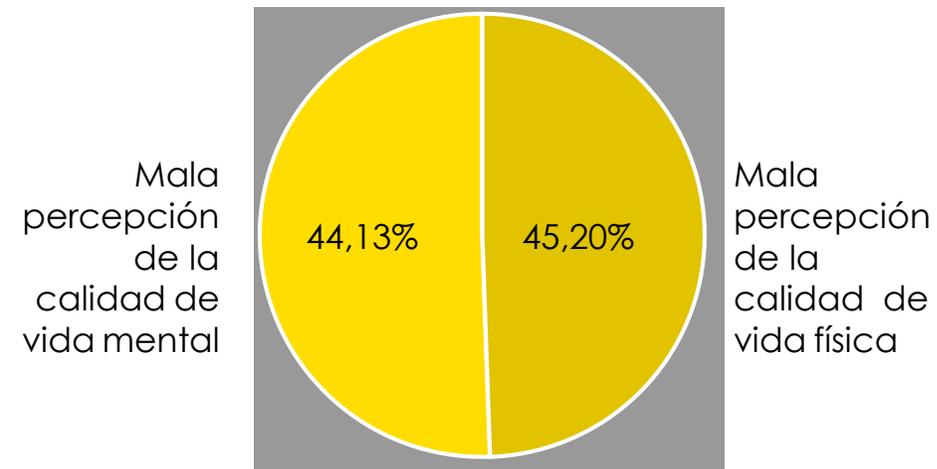
	Percepción	Puntuación	Porcentaje
Calidad de vida física	Buena	<50	54,80%
	Mala	>50	45,20%
Calidad de vida emocional	Buena	<50	55,87%
	Mala	>50	44,13%

Resultados encuestas Comunidad de Madrid

SEGÚN EL CUESTIONARIO PREDIMED



SEGÚN LOS DATOS DEL SF-12



EL CUESTIONARIO IPAQ

- Refleja que las mujeres con una media de edad de 38 años pasan sentadas una media de 6,23 horas. Por tanto un 89,32% de la muestra excede el tiempo recomendado por la OMS.

La Metodología/ Programa formación presencial

EN PARALELO se diseñó por el equipo de expertos un programa de intervenciones consistente en una serie de talleres presenciales que testamos en un grupo de mujeres que habían cumplimentado la encuesta

20 mujeres

Divididas en 2 grupos de 10 que previamente habían participado en la encuesta online. Sin ninguna patología o enfermedad determinada, mayores de edad y con una adherencia baja a los hábitos de vida saludables.

4 expertos

Provenientes de COLEF, FAECAP, COPM, SEDCA, encargados de dar las charlas, proponer los retos y hacer seguimiento a través de los grupos de whatsapp.

8 semanas

1,30 horas una vez a la semana durante 4 semanas en el Centro de salud de Paseo Imperial de Madrid. Cada participante cumplimentó la encuesta al empezar y cuatro semanas después de finalizar las intervenciones.



Resultados Programa formación presencial

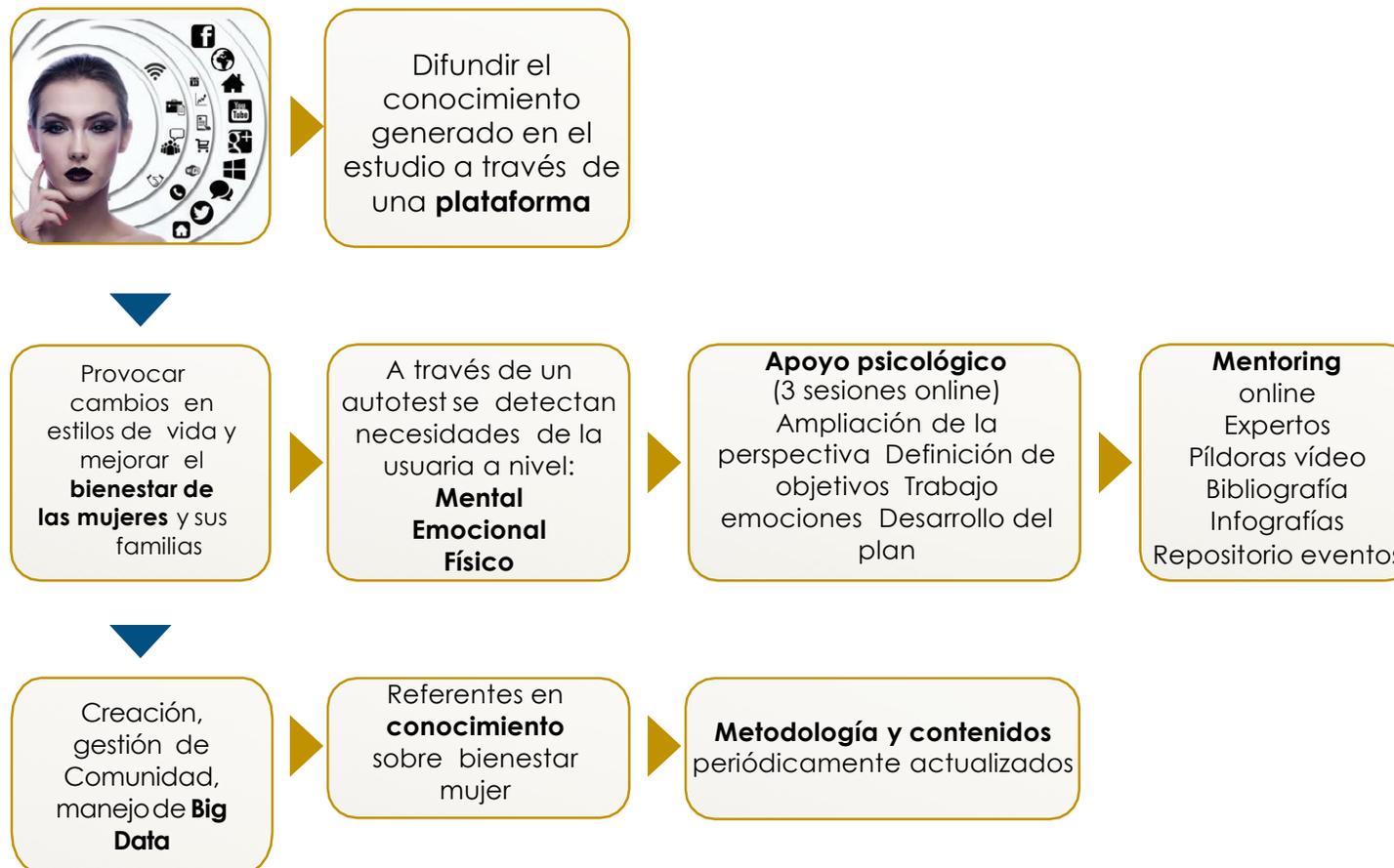
- ▶ Una media de edad de 56 años; con un peso corporal de 67,3 kg; una talla de 1,61 y un índice de masa corporal de 26,18.
- ▶ Después de la intervención mejoró la media de la adherencia a la dieta mediterránea, el nivel de actividad física y su percepción de la calidad de vida tanto física como emocional.

	Media	±	DV
Edad	56,10	±	8,90
Peso (kg)	67,33	±	12,95
Talla (m)	1,61	±	0,03
IMC (índice de masa corporal)	26,18	±	5,27

	PRE			POST		
	Media	±	DV	Media	±	DV
Percepción calidad de vida física	49,96	±	4,32	51,46	±	5,96
Actividad física (mets/semana)	1360,65	±	115,27	2271,00	±	223,00
Adherencia dieta mediterránea	7,20	±	1,70	9,20	±	1,34
Percepción calidad de vida emocional	54,20	±	5,13	57,45	±	2,05

Siguiente paso/ Tecnología

- Desarrollo de una plataforma online que permitirá democratizar el acceso a nuestra metodología a cualquier mujer que desee mejorar sus hábitos de vida. La presentaremos próximamente en el segundo ThinkingTime



Conclusiones

PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA FÍSICA Y EMOCIONAL DE LAS MUJERES EN ESPAÑA Y EN LA COMUNIDAD DE MADRID

- ▶ Según el estudio a nivel nacional, casi **una de cada dos mujeres** (46,79%) **tiene una mala percepción de su calidad de vida física** (el 46,79%) y **de su calidad de vida emocional** (el 48,45%).
- ▶ Curiosamente la muestra realizada en la Comunidad de Madrid demuestra que las madrileñas mejoran levemente su percepción con respecto a la media nacional. Ya que el 45,20% de las madrileñas versus el 46,79% de las mujeres en el resto del Estado, tiene una percepción negativa de su calidad de vida física y el 44,13% de las madrileñas tiene una mala percepción emocional versus el 48,45% de las mujeres del resto del Estado.

ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

- ▶ A nivel nacional el **15,12%** de las mujeres tiene una **baja adherencia a la dieta mediterránea**, el **72,09%** tiene **una adherencia media** y el **12,89 una adherencia alta**
- ▶ En la comunidad de Madrid casi **cuatro de cada diez mujeres tiene una baja adherencia a la dieta mediterránea**; algo más de la mitad (el 54,45%) tiene una adherencia media y menos de una de cada diez (el 8,89%) tiene una alta adherencia).

INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ En este caso y para ambos grupos (mujeres madrileñas y del resto de España), los datos que se desprenden del cuestionario IPAQ ponen de manifiesto que **las mujeres pasan una media de 6,23 horas sentadas al día**, lo que **sobrepasa las recomendaciones de la OMS**

Conclusiones

PROGRAMA DE FORMACIÓN PRESENCIAL

- ▶ El programa tuvo una duración de ocho semanas, cuatro talleres presenciales, cuatro retos y un seguimiento online de cada participante. Es notoria la **mejora de la percepción de la calidad de vida física y emocional; la mayor adherencia a la dieta mediterránea y la mejora en la cantidad de actividad física de las mujeres** que participaron en dicho programa. Este tendrá continuidad a través de la plataforma digital “Itinerario saludable” para conseguir llegar a un mayor número de mujeres.
- ▶ En concreto, la mejora de percepción de vida emocional paso del 54,20% al 57,45%; la percepción de mejora de calidad de vida física pasó de 49,96% a 51,46%; la adherencia a la dieta mediterránea paso de una media de 7,20 a 9,20 sobre 10 y, de media, **augmentaron un 93,46% su actividad física (de 115,27 a 223)**

Recomendaciones

ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ **Conoce tus limitaciones.** Antes de comenzar o retomar la práctica físico-deportiva debes conocer tus limitaciones y estado de salud, y ser consciente de que quizás algunos tipos de esfuerzo no sean adecuados para ti.
- ▶ **Conoce si debes consultar a tu médico.** Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrías tener que consultar primero con tu médico. Te ayudamos a saberlo, [pincha aquí](#).
- ▶ **Personaliza tu programa de entrenamiento.** Las lesiones previas, el peso, los periodos de inactividad o los ejercicios realizados con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Un/a educador/a físico deportivo/a puede ayudarte a adaptar y personalizar tu programa de entrenamiento.
- ▶ **Calienta.** Realiza un adecuado calentamiento, con el fin de adaptar tu cuerpo a la sesión y reducir el riesgo de lesiones.



La práctica habitual de ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud.

Ayuda a prevenir el cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón.

Ayuda a combatir el estrés, el insomnio, la pérdida de la memoria y el riesgo de desarrollar demencia.

Recomendaciones

ACTIVIDAD FÍSICA (II)

- ▶ **Cumple las recomendaciones.** En personas adultas la OMS recomienda alcanzar los 150 minutos de actividad física moderada o 75 de actividad vigorosa, principalmente de orientación aeróbica pero también la necesidad de realizar al menos 2 días por semana ejercicios de fortalecimiento muscular.
- ▶ **Ajusta la intensidad.** La intensidad a la que debes continuar o comenzar a realizar tu práctica físico-deportiva dependerá de si estabas realizando ejercicio físico regular o no. Sigue las recomendaciones de tu educador/a físico deportivo/a y de tu médico. Para más información, [pincha aquí](#).
- ▶ **Ajusta el volumen.** Debes ir progresando poco a poco para dar tiempo a tu cuerpo a que se adapte. Es importante especialmente durante las primeras semanas ser prudente en el volumen de trabajo para reducir el riesgo de lesiones.
- ▶ **Ajusta el tipo de ejercicio.** Si previamente no has estado realizando ejercicio físico con regularidad, tu condición física habrá disminuido considerablemente. Puedes comenzar caminando o montando en bicicleta a ritmo suave, aumentando progresivamente la velocidad y frecuencia/amplitud de la zancada hasta que logres estar en forma para iniciar la carrera a pie. El tipo de ejercicio debe adaptarse a tus características. Si tu objetivo es correr, consulta previamente a un/a profesional cualificado/a para que pueda ayudarte con la técnica y la preparación necesaria.
- ▶ **Evita el sedentarismo.** No solo es imprescindible hacer ejercicio, debemos evitar largos periodos de sedentarismo y de tiempo de pantalla en casa.
- ▶ **Haz pausas activas.** Ponte una alarma y así no se te olvidará "romper" con el sedentarismo. Puedes aprovechar para hacer desplazamientos, realizar algún ejercicio, etc

Recomendaciones

DIETA MEDITERRÁNEA (I)

- ▶ **Dieta saludable.** Aprovecha los productos de temporada y de la zona. Procura que sea solidaria, sostenible y justa, a nivel social, medioambiental y ética con el entorno.
- ▶ **Equilibrio y moderación.** Para favorecer una alimentación saludable y controla el peso corporal adecuado.
- ▶ **Dedica tiempo a elegir ingredientes.** Es importante que hagas la compra con tiempo y prestar atención al etiquetado de los productos.

Se basa en una dieta equilibrada de alimentos de zonas mediterráneas.

Sus beneficios están avalados por estudios epidemiológicos y clínicos.

Mejora el proceso oxidativo, previene la obesidad, el Alzheimer, la diabetes, la hipertensión arterial, distintos tipos de cánceres, la osteoporosis y algunas enfermedades cardiovasculares.

Contribuye a prevenir muertes prematuras derivadas de estas patologías.



Recomendaciones

DIETA MEDITERRÁNEA (II)

- ▶ **Cocinar bien y disfrutar.** Cocina al vapor todo lo posible y disfruta de lo que comes. Si es en compañía, mejor.
- ▶ **Qué es lo mejor que comeremos.** Muchas frutas y verduras, suficientes cereales y pocas leguminosas. Alimentos de origen vegetal, aceite de oliva y alimentos integrales. Poca sal y azúcares. Nada de comida procesada. Agua, infusiones o café.
- ▶ **Composición de un menú saludable.** Prepara un plato único que incluya la mitad de vegetales, un cuarto de granos y un cuarto de proteínas. Como postre: una fruta o lácteo. Si te quedas con hambre, repite en la misma proporción.
- ▶ **Hidratación.** Bebe 2 o 3 litros de agua sin esperar a tener sed. Mantener el cuerpo hidratado es importante, especialmente cuando se está ingiriendo determinada medicación. Recuerda que en la edad adulta el cuerpo está compuesto por un 65% de agua.

Recomendaciones

DIETA MEDITERRÁNEA (III)

- ▶ **Sobrepeso y obesidad.** Combátelos con la dieta mediterránea, restringe el consumo de alcohol y las bebidas azucaradas, disminuye la comida basura y haz el ejercicio diario.
- ▶ **¡¡Peligro!! ¡Dietas milagro!!** No tienen rigor científico y restringen alimentos que pueden provocar carencias nutricionales importantes. Recuerda que las dietas se deben hacer bajo supervisión facultativa.
- ▶ **Evita la comida procesada.** Prepara. Influye en las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de estómago y el del colon. Contienen exceso de azúcares añadidos, grasas, transgénicos y sal. En España, esta comida representa el 70% de la dieta y causa unas 90.000 muertes al año.



¡¡Apúntate al Movimiento Real Food!!

Promueve la comida de verdad y auténtica, basada en menús sanos y tradiciones de la dieta mediterránea.

Recomendaciones

PSICOLOGÍA Y AUTOCUIDADO (I)

- ▶ Acudir a un profesional de la psicología para trazar un plan de acción.
- ▶ Reconocer necesidades y emociones. Es recomendable hacer una lista con las necesidades que se detectan en las relaciones y en el resto de esferas vitales: en el Desarrollo profesional, en el tiempo de ocio, con otros y solas

También hay que otorgarse tiempo para descansar y realizar actividades gratificantes, ya sean físicas, deportivas, intelectuales o culturales.

Las mujeres se han olvidado de sí mismas hasta el punto de ocuparse, casi en exclusiva, del hogar, los niños y los mayores de la familia.

Esta situación limita las condiciones laborales hasta en un 90%. (Datos del INE)

Es primordial que las mujeres empiecen a dedicar tiempo para cuidarse y ser proactivas en la mejora de su calidad de vida.

Solo así estarán en mejores condiciones par asumir sus responsabilidades y los desafíos propios de la vida.

¡¡Acepta como eres!!

Trabaja en tus defectos y potencia tus fortalezas.

Saca lo mejor de tí y disfruta de lo bueno que te da la vida.

Recomendaciones

PSICOLOGÍA Y AUTOUIDADO (II)

- ▶ **Establece límites.** No toleres comportamientos y actitudes inaceptables que te hagan daño y te falten el respeto.
- ▶ **Asume tu responsabilidad.** Se consciente de las decisiones que te atañen solo a tí y prescinde de acciones, cometidos y culpas ajenas porque solo te producirá insatisfacción e infelicidad.
- ▶ **Toma las riendas de la propia vida.** Cuidar tus propias emociones es asumir tu capacidad de decisión.

Conocer tus límites personales ayuda y refuerza tu autoestima y además, contribuye a proyectar la imagen que deseas a la sociedad.

Te ayudará a decidir con libertad.

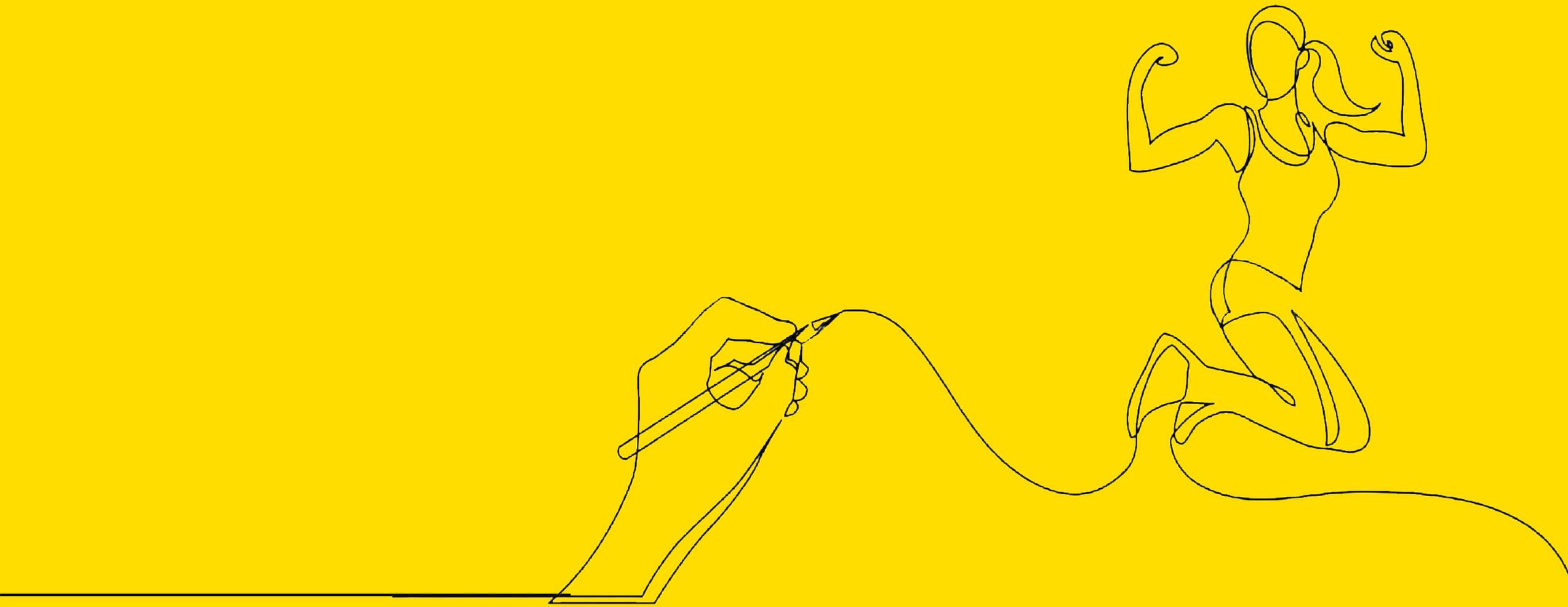
¡Dedica tiempo a conocerte!
¡Cuídate física, social y emocionalmente!
¡Agradece y se positiva!
¡Fortalece tus capacidades!



Recomendaciones

PSICOLOGÍA Y AUTOCUIDADO (III)

- ▶ **Aceptarse.** Una persona que se acepta tiene una salud emocional mucho más estable porque no solo se centra/enfoca en sus defectos, sino que a pesar de ellos puede seguir valorándose/amándose. Es decir, el hecho de que te aceptes tal y como eres no significa que no identifiques y trabajes en aquellos aspectos que quieres mejorar o cambiar/debas hacer cosas que te permitan mejorar o cambiar.
- ▶ **Dedicarnos tiempo.** Todas necesitamos de un tiempo para estar con nosotros mismos y reconectar con nuestras emociones, así que permítete un tiempo al día para estar contigo misma, y evaluar cómo te sientes y qué necesitas.
- ▶ **Cuidarse.** Establecer con una misma un compromiso de autocuidado, desde el amor, el valor y autoestima. Tus rutinas de autocuidado pueden ir desde reactivar más la vida social, pasear por el campo, correr una maratón, hacer yoga, leer, descansar, ir a un salón de belleza o permitirse un capricho. Cuida lo físico y lo emocional/psicológico
- ▶ **Agradecer.** El agradecimiento es algo que influye en las emociones porque permite ver las cosas desde una perspectiva positiva y moldear el estado de ánimo y las acciones que se toman. Esto no es solamente decirle gracias a alguien cuando te hace un favor. El agradecimiento es un estilo de vida.
- ▶ **Tener relaciones sociales saludables.** Escoge con sabiduría a las personas con las que te relacionas ya que estas tienen la capacidad de influir en tu salud emocional.



#lasWujeresnosMovemos