



# Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable

---

Diciembre 2021

---

Para uso de IPD

---



Encuestadora: CPI - Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública S.A.C.

## FICHA TÉCNICA

**Objetivos de estudio:** Conocer sobre la actividad física y hábitos de vida saludable en la población, incluyendo personas con discapacidad .

**Población Investigada:** Personas (hombres y mujeres) de 18 a 70 años de todos los niveles socioeconómicos (NSE) que residen en todo el Perú Urbano y Rural, incluyendo personas con discapacidad

**Ámbito:** Ámbito Nacional urbano y rural del país con la siguiente cobertura geográfica:

- 18 departamentos del Perú.
- 37 provincias en los 18 departamentos investigados, incluidas Lima y Callao.
- 115 distritos (40 distritos de Lima Metropolitana y 74 distritos en el interior del país).

**Tamaño de la muestra:**

ZONAS	POBLACIÓN		Muestra estadística	Margen de error $\pm$ %
	TOTAL	INVESTIGADA		
LIMA - CALLAO	8,164,498	8,159,247	531	4.3
INTERIOR DEL PAÍS	15,208,426	13,818,811	735	3.6
Costa Norte y Sierra Norte	5,742,535	5,640,051	217	6.7
Sierra Centro y Sur	4,574,356	4,204,924	208	6.8
Costa Sur	2,247,399	2,228,897	155	7.9
Oriente	1,910,980	1,744,939	155	7.9
Lima Provincias	733,156	-	-	0.0
<b>TOTAL PERÚ</b>	<b>23,372,924</b>	<b>21,978,058</b>	<b>1,266</b>	<b>2.8</b>

**Margen de error:**  $\pm 2.8\%$

**Nivel de confianza:** 95.5%

Técnica: Encuesta presencial en los hogares muestreados.

---

Sistema de muestreo, etapas y método de muestreo:

El sistema de muestreo aplicado en el presente estudio es probabilístico, polietápico y por áreas. El marco muestral CPI de cada distrito del país está conformado por unidades de muestreo (UPM'S), que son conglomerados de 80 viviendas en promedio. Sobre la base de este marco muestral la selección de la muestra estadística se realiza de la siguiente manera:

- Primera etapa: Selección aleatoria sistemática de las UPM'S.
  - Segunda etapa: Selección aleatoria sistemática de viviendas dentro de la UPM utilizando un salteador aleatorio ('k')
  - Tercera etapa: Selección aleatoria simple del hogar dentro de una vivienda seleccionada.
  - Cuarta etapa: Selección de la persona a entrevistar.
- 

Supervisión de campo:

30% de las encuestas realizadas por cada encuestador mediante el sistema de la re-entrevista, sea telefónica o directamente con el entrevistado.

---

Fecha de campo:

3 al 7 de Diciembre del 2021

---

Web/e-mail:

[www.cpi.pe](http://www.cpi.pe) , [cpi@cpi.pe](mailto:cpi@cpi.pe)

## PRÁCTICA DE DEPORTE/ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

### 1. Sr./Sra., ¿Practica usted algún deporte, ejercicio o actividad física?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Si practica	52.4	53.3	51.9	46.0	48.9	54.6	68.3	52.6	51.3
No practica	47.6	46.7	48.1	54.0	51.1	45.4	31.7	47.4	48.7

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Si practica	52.4	63.9	41.3	62.6	56.4	46.6	54.5	31.5
No practica	47.6	36.1	58.7	37.4	43.6	53.4	45.5	68.5

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS PRACTICADOS EN EL PERÚ

-Total respuestas espontáneas-

### 2. ¿Qué deporte, ejercicio o actividad física practica usted?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
<u>Deportes que practica</u>									
Fútbol	42.0	28.9	50.0	52.0	34.8	56.7	46.7	37.8	63.3
Caminar	15.7	21.1	12.5	15.1	10.6	9.5	14.2	18.1	4.0
Running/ sale a correr	13.3	15.7	11.9	11.3	18.8	13.0	4.5	13.9	10.0
Vóleibol	12.8	5.2	17.4	6.6	11.6	28.9	24.1	10.3	25.2
Ciclismo/paseos en bicicleta	5.2	6.4	4.5	4.3	6.8	4.3	3.1	6.1	0.7
Va al gimnasio	4.9	6.5	3.9	6.0	5.4	2.0	1.9	5.4	2.7
Baile	4.4	6.3	3.3	3.1	1.2	0.9	10.2	4.8	2.7
Trotar/ Jogging	4.0	6.8	2.3	2.0	4.3	1.6	2.6	4.8	0.0
Rutinas de ejercicio corporal	3.9	5.1	3.1	2.4	6.4	2.2	3.3	4.5	0.8
Aeróbicos	3.6	6.6	1.7	1.1	1.3	2.4	2.4	4.3	0.0
Levanta pesas/ ejercicios con peso	3.5	5.6	2.3	1.7	6.8	0.0	4.0	3.9	1.7
Natación	2.8	3.1	2.6	1.7	2.7	3.3	3.0	2.9	2.2
Básquetbol	2.8	1.5	3.6	2.4	2.6	4.8	5.0	2.9	2.7
Futsal	2.4	1.1	3.2	4.7	1.4	2.8	2.0	2.8	0.5
Ejercicios localizados: abdominales, sentadillas, piernas, planchas, etc.	2.2	2.7	1.8	4.4	0.0	0.7	0.0	1.7	4.6
Ejercicios terapéuticos/ terapia física	1.5	2.2	1.1	1.1	3.3	0.0	1.0	1.8	0.0
Ejercicios de cardio	1.5	3.2	0.5	0.0	2.4	0.0	0.8	1.8	0.0
Artes marciales: Jiu Jitsu, taekwondo	1.5	2.4	1.0	1.0	4.0	0.0	0.0	1.5	1.7
Gimnasia rítmica	1.3	1.1	1.5	1.7	0.0	2.7	0.0	1.1	2.6
Calistenia	1.1	1.6	0.9	1.2	1.4	0.6	0.0	1.4	0.0
Surf	1.1	0.3	1.6	3.8	0.0	0.7	0.0	0.4	4.6
Otros deportes	1.8	3.7	0.7	1.1	0.0	0.8	0.7	2.2	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS PRACTICADOS EN EL PERÚ

-Total respuestas espontáneas-

### 2. ¿Qué deporte, ejercicio o actividad física practica usted?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
<b>Deportes que practica</b>								
Fútbol	42.0	66.6	5.4	40.8	47.8	38.0	43.4	18.7
Caminar	15.7	9.3	25.3	3.4	11.2	24.4	15.4	21.2
Running/ sale a correr	13.3	13.7	12.7	12.6	17.1	10.5	13.5	9.0
Vóleibol	12.8	3.2	27.2	20.4	16.5	6.8	13.5	0.0
Ciclismo/paseos en bicicleta	5.2	5.1	5.4	6.1	1.8	7.5	5.4	2.5
Va al gimnasio	4.9	2.8	8.1	8.5	6.3	2.3	5.0	2.5
Baile	4.4	0.8	9.9	4.4	3.8	4.9	4.7	0.0
Trotar/ Jogging	4.0	3.8	4.3	0.6	4.0	5.4	4.2	0.0
Rutinas de ejercicio corporal	3.9	3.1	5.1	2.3	2.4	5.7	3.3	13.4
Aeróbicos	3.6	0.5	8.1	3.4	3.4	3.7	3.8	0.0
Levanta pesas/ ejercicios con peso	3.5	3.4	3.8	4.1	3.4	3.4	3.0	13.6
Natación	2.8	2.6	3.0	6.2	1.3	2.5	2.8	2.8
Básquetbol	2.8	4.5	0.4	6.2	2.0	2.1	2.8	3.0
Futsal	2.4	2.3	2.5	2.0	1.0	3.6	2.1	6.9
Ejercicios localizados: abdominales, sentadillas, piernas, planchas, etc.	2.2	2.0	2.4	4.1	0.4	2.8	2.1	3.9
Ejercicios terapéuticos/ terapia física	1.5	1.2	1.9	0.0	0.7	2.7	0.3	23.0
Ejercicios de cardio	1.5	0.8	2.6	1.7	1.5	1.4	1.6	0.0
Artes marciales: Jiu Jitsu, taekwondo	1.5	1.6	1.4	1.3	1.5	1.6	1.4	4.6
Gimnasia rítmica	1.3	0.4	2.7	1.9	0.0	2.2	1.4	0.0
Calistenia	1.1	1.7	0.3	4.0	0.4	0.6	1.2	0.0
Surf	1.1	1.4	0.7	1.5	0.7	1.4	1.2	0.0
Otros deportes	1.8	2.0	1.7	3.3	0.8	2.1	1.9	2.8

## RAZONES PARA NO PRACTICAR DEPORTE

-Total respuestas espontáneas-

### 3. ¿Por qué razón no practica usted deporte o no realiza alguna actividad física?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
No le alcanza el tiempo/ tiene otras actividades que realizar: estudio, trabajo, ocuparse de casa	58.6	63.2	56.0	60.9	59.9	49.2	44.4	59.7	53.4
Es una persona con alguna discapacidad física	10.1	8.0	11.2	15.9	1.0	10.4	9.4	9.4	13.2
Debido a su estado de salud/ está enfermo o recuperándose de una enfermedad	9.9	8.4	10.9	10.7	10.7	10.5	13.2	8.3	17.8
Por su edad / es una persona mayor	7.8	3.8	10.1	5.1	7.9	19.2	10.3	5.7	17.7
Debido a la pandemia	4.9	6.2	4.2	1.6	12.4	4.6	0.0	5.8	0.9
No le gusta el deporte	3.9	3.7	4.1	1.7	2.2	4.7	18.5	4.4	1.9
Se considera una persona floja para hacer ejercicios/ es perezoso(a)	3.4	4.4	2.8	2.4	4.4	3.3	0.0	4.0	0.5
Su condición física no se lo permite / no está en buenas condiciones físicas	3.0	1.7	3.8	3.5	2.4	3.6	8.9	3.6	0.0
No tiene hábito de hacer deporte/ simplemente no está acostumbrado	1.7	0.4	2.3	2.5	3.6	2.0	0.0	1.7	1.4
Está embarazada	1.5	0.8	1.9	2.4	1.1	2.0	0.0	1.3	2.3
Tiene otras prioridades	1.5	1.6	1.5	2.6	0.0	0.9	0.0	1.8	0.0
Otras razones	2.2	2.0	2.3	2.5	2.5	2.8	0.0	2.7	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## RAZONES PARA NO PRACTICAR DEPORTE

-Total respuestas espontáneas-

### 3. ¿Por qué razón no practica usted deporte o no realiza alguna actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
No le alcanza el tiempo/ tiene otras actividades que realizar: estudio, trabajo, ocuparse de casa	58.6	55.4	60.5	76.4	72.8	47.2	66.0	8.7
Es una persona con alguna discapacidad física	10.1	12.9	8.4	1.2	4.8	14.8	0.0	78.3
Debido a su estado de salud/ está enfermo o recuperándose de una enfermedad	9.9	11.1	9.3	2.8	5.6	13.8	9.6	12.4
Por su edad / es una persona mayor	7.8	8.1	7.6	0.0	0.0	13.6	8.7	1.7
Debido a la pandemia	4.9	6.0	4.3	5.3	4.0	5.3	5.2	2.8
No le gusta el deporte	3.9	2.0	5.1	5.4	3.7	3.8	4.5	0.0
Se considera una persona floja para hacer ejercicios/ es perezoso(a)	3.4	2.1	4.1	3.9	5.2	2.3	3.9	0.0
Su condición física no se lo permite / no está en buenas condiciones físicas	3.0	3.2	2.9	1.2	1.4	4.3	3.2	1.9
No tiene hábito de hacer deporte/ simplemente no está acostumbrado	1.7	0.8	2.1	0.0	2.1	1.8	1.9	0.0
Está embarazada	1.5	0.0	2.4	5.0	2.8	0.0	1.7	0.0
Tiene otras prioridades	1.5	1.2	1.7	1.2	1.9	1.4	1.6	1.3
Otras razones	2.2	4.2	1.0	1.1	2.7	2.3	2.2	2.5

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.



## FRECUENCIA DE PRÁCTICA DE DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total de entrevistados que practican algún deporte, ejercicio o actividad física-

### 4. ¿Con qué frecuencia practica usted deporte o realiza actividad física?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Todos los días/Casi todos los días	20.9	24.9	18.5	22.1	15.9	10.2	28.8	23.0	10.5
4-5 veces por semana	9.1	13.9	6.2	5.9	14.9	3.9	3.1	10.0	4.4
2-3 veces por semana	33.9	40.3	30.0	32.5	41.5	25.9	22.1	35.6	25.5
1 vez a la semana	24.8	17.6	29.1	31.6	22.4	32.7	22.8	23.8	29.7
De vez en cuando	10.4	2.9	15.0	8.0	5.1	23.4	23.2	6.9	28.1
Una vez al mes	0.9	0.3	1.2	0.0	0.0	3.9	0.0	0.7	1.8

	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad		
	Total Perú	Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Todos los días/Casi todos los días	20.9	16.1	28.1	15.2	16.2	27.0	20.3	31.8
4-5 veces por semana	9.1	9.0	9.3	9.8	9.7	8.3	9.0	11.0
2-3 veces por semana	33.9	33.7	34.3	43.7	33.0	30.6	33.7	38.1
1 vez a la semana	24.8	30.2	16.8	22.3	30.7	21.1	25.3	16.1
De vez en cuando	10.4	10.5	10.3	8.3	9.0	12.4	10.8	3.0
Una vez al mes	0.9	0.7	1.2	0.7	1.3	0.7	0.9	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## TIEMPO ESTIMADO DEDICADO A LOS DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total de entrevistados que practican algún deporte, ejercicio o actividad física-

### 5. Las veces que usted hace deporte o actividad física, ¿Cuánto tiempo aproximadamente le dedica?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Más de dos horas	15.5	14.0	16.4	13.4	16.1	21.3	14.0	14.7	19.4
Más de una hora	25.5	21.8	27.8	22.4	25.7	39.1	19.3	24.4	31.1
Una hora	42.5	50.6	37.6	44.2	37.3	29.2	39.6	43.8	36.1
Menos de 30 minutos	16.5	13.6	18.2	20.0	21.0	10.3	27.1	17.1	13.4

	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad		
	Total Perú	Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Más de dos horas	15.5	15.7	15.3	25.7	16.7	10.4	15.7	12.0
Más de una hora	25.5	29.7	19.2	34.5	30.8	17.6	26.1	14.8
Una hora	42.5	41.8	43.6	33.1	44.4	44.9	42.8	36.7
Menos de 30 minutos	16.5	12.8	21.9	6.6	8.1	27.2	15.4	36.5

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## LUGAR DONDE PRACTICA DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total de entrevistados que practican algún deporte, ejercicio o actividad física-  
-Total respuestas espontáneas-

### 6. Ahora dígame por favor, ¿Dónde acostumbra usted realizar su deporte o actividad física?

	Total Perú	Ámbito		Zonas				Área	
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
En parques/ espacios públicos	27.0	28.5	26.0	24.5	21.3	32.8	20.6	26.8	28.1
Instalaciones deportivas públicas	24.3	18.3	27.9	29.4	20.2	30.0	27.5	21.5	37.8
En la calle/ vía pública	24.2	30.7	20.3	21.3	22.6	16.4	23.9	26.0	15.3
En su vivienda	18.2	25.1	14.1	11.8	22.1	7.8	23.7	20.3	7.6
Gimnasios o academias privadas	11.9	12.1	11.7	17.8	8.8	8.5	7.4	12.4	9.3
Otros	6.2	5.1	6.8	2.3	7.8	13.6	3.2	5.8	8.2

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
En parques/ espacios públicos	27.0	27.8	25.8	28.4	30.2	23.8	27.6	16.0
Instalaciones deportivas públicas	24.3	34.0	9.7	18.2	30.2	22.0	24.8	14.4
En la calle/ vía pública	24.2	17.8	33.9	24.1	18.8	28.6	24.3	23.8
En su vivienda	18.2	11.9	27.6	13.3	11.6	25.5	17.0	38.8
Gimnasios o academias privadas	11.9	9.6	15.3	18.2	14.2	7.5	11.9	12.2
Otros	6.2	7.6	4.3	5.8	5.4	7.0	6.0	9.9

## TIEMPO APROXIMADO EN MOVILIZARSE AL LUGAR DONDE PRACTICA EL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA

-Sobre el total de entrevistados que practican deporte fuera de su vivienda-

### 7. ¿Qué tiempo aproximadamente le toma a usted movilizarse de su vivienda/trabajo al lugar donde practica su deporte o actividad física?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Menos de 5 minutos	12.2	10.4	13.1	17.9	12.9	5.1	20.2	12.4	11.8
De 5 a 10 minutos	41.1	47.2	37.8	40.5	34.1	34.8	41.7	43.6	30.4
De 11 a 25 minutos	26.7	22.2	29.2	25.7	36.4	32.3	24.9	26.2	29.1
De 26 a 45 minutos	14.5	13.0	15.3	13.7	15.2	20.0	8.3	12.6	22.7
Más de 45 minutos	5.4	7.2	4.5	2.3	1.5	7.9	4.8	5.3	5.9

*Tiempo promedio de desplazamiento (en minutos)* (17.0) (17.5) (16.8) (13.6) (15.1) (22.0) (14.1) (16.4) (19.8)

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Menos de 5 minutos	12.2	11.5	13.4	9.6	10.6	14.7	12.3	10.1
De 5 a 10 minutos	41.1	39.5	44.0	34.8	45.5	40.4	41.3	41.4
De 11 a 25 minutos	26.7	29.7	21.6	35.7	22.1	26.6	26.7	23.8
De 26 a 45 minutos	14.5	13.8	15.6	13.5	14.1	15.1	14.3	20.8
Más de 45 minutos	5.4	5.5	5.4	6.4	7.7	3.0	5.6	3.8

*Tiempo promedio de desplazamiento (en minutos)* (17.0) (17.1) (16.8) (18.9) (18.1) (15.2) (17.0) (16.3)

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## CALIFICACIÓN AL NIVEL DE MANTENIMIENTO DE LA INFRAESTRUCTURA DONDE PRACTICA DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Sobre el total de entrevistados que practican deporte fuera de casa-  
-Escala del 1 al 5-

8. ¿Ahora dígame cómo calificaría el nivel de mantenimiento de la infraestructura donde realiza su deporte o actividad física?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Muy buena	7.1	8.9	6.0	6.4	4.4	3.7	12.0	8.4	1.0
Buena	48.8	54.9	45.3	56.2	39.3	32.1	54.2	49.0	47.5
Ni buena/Ni mala	30.6	20.4	36.4	32.0	48.3	41.6	24.1	28.9	38.4
Mala	10.3	11.9	9.5	3.1	6.7	18.0	8.1	9.7	13.2
Muy mala	2.4	3.9	1.5	0.0	1.3	3.1	1.5	2.9	0.0
No sabe/No opina	0.8	0.0	1.4	2.3	0.0	1.6	0.0	1.1	0.0
<u>Top two boxes</u>	<u>55.9</u>	<u>63.8</u>	<u>51.3</u>	<u>62.6</u>	<u>43.7</u>	<u>35.8</u>	<u>66.2</u>	<u>57.4</u>	<u>48.5</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>12.7</u>	<u>15.8</u>	<u>11.0</u>	<u>3.1</u>	<u>8.0</u>	<u>21.1</u>	<u>9.6</u>	<u>12.6</u>	<u>13.2</u>
Índice promedio de evaluación	( 3.5 )	( 3.5 )	( 3.5 )	( 3.7 )	( 3.4 )	( 3.2 )	( 3.7 )	( 3.5 )	( 3.4 )

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## CALIFICACIÓN AL NIVEL DE MANTENIMIENTO DE LA INFRAESTRUCTURA DONDE PRACTICA DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Sobre el total de entrevistados que practican deporte fuera de casa-  
-Escala del 1 al 5-

8. ¿Ahora dígame cómo calificaría el nivel de mantenimiento de la infraestructura donde realiza su deporte o actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Muy buena	7.1	7.2	6.9	11.3	4.4	7.4	6.5	19.5
Buena	48.8	50.0	46.8	46.5	60.7	39.2	49.3	36.6
Ni buena/Ni mala	30.6	31.1	29.7	33.6	23.7	35.3	30.4	36.1
Mala	10.3	8.6	13.2	6.3	9.4	13.0	10.6	4.3
Muy mala	2.4	2.4	2.2	2.3	1.8	2.9	2.3	3.4
No sabe/No opina	0.8	0.7	1.2	0.0	0.0	2.1	0.9	0.0
<u>Top two boxes</u>	<u>55.9</u>	<u>57.2</u>	<u>53.7</u>	<u>57.8</u>	<u>65.1</u>	<u>46.6</u>	<u>55.8</u>	<u>56.1</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>12.7</u>	<u>11.0</u>	<u>15.4</u>	<u>8.6</u>	<u>11.2</u>	<u>15.9</u>	<u>12.9</u>	<u>7.7</u>
Índice promedio de evaluación	( 3.5 )	( 3.5 )	( 3.4 )	( 3.6 )	( 3.6 )	( 3.4 )	( 3.5 )	( 3.6 )

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## CALIFICACIÓN AL NIVEL DE EQUIPAMIENTO DONDE PRACTICA DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Sobre el total de entrevistados que practican deporte fuera de casa-  
-Escala del 1 al 5-

### 9. ¿Y cómo calificaría usted el nivel del equipamiento donde realiza su deporte o actividad física?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Muy buena	7.5	10.0	6.0	6.6	5.6	5.0	7.1	8.2	3.9
Buena	44.7	50.2	41.5	46.9	41.2	27.8	60.8	44.4	46.1
Ni buena/Ni mala	28.9	20.9	33.4	34.4	40.1	34.1	22.7	28.6	29.9
Mala	12.5	12.1	12.7	5.1	8.3	25.1	7.0	11.0	18.9
Muy mala	2.7	4.3	1.8	0.0	1.3	4.7	0.0	3.1	0.8
No sabe/No opina	3.8	2.5	4.6	7.1	3.4	3.3	2.3	4.6	0.4
<u>Top two boxes</u>	<u>52.2</u>	<u>60.2</u>	<u>47.5</u>	<u>53.5</u>	<u>46.8</u>	<u>32.8</u>	<u>67.9</u>	<u>52.6</u>	<u>50.0</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>15.2</u>	<u>16.4</u>	<u>14.5</u>	<u>5.1</u>	<u>9.6</u>	<u>29.8</u>	<u>7.0</u>	<u>14.1</u>	<u>19.7</u>
Índice promedio de evaluación	( 3.4 )	( 3.5 )	( 3.4 )	( 3.6 )	( 3.4 )	( 3.0 )	( 3.7 )	( 3.5 )	( 3.3 )

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## CALIFICACIÓN AL NIVEL DE EQUIPAMIENTO DONDE PRACTICA DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Sobre el total de entrevistados que practican deporte fuera de casa-  
-Escala del 1 al 5-

9. ¿Y cómo calificaría usted el nivel del equipamiento donde realiza su deporte o actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Muy buena	7.5	8.6	5.6	13.7	4.9	6.9	6.8	22.3
Buena	44.7	46.9	41.0	44.2	48.4	41.6	44.9	40.4
Ni buena/Ni mala	28.9	28.8	29.0	25.5	31.7	27.9	28.8	29.5
Mala	12.5	11.0	14.9	10.0	11.2	14.8	12.8	4.3
Muy mala	2.7	2.7	2.8	3.0	2.2	3.1	2.7	3.4
No sabe/No opina	3.8	2.1	6.6	3.6	1.6	5.8	4.0	0.0
<u>Top two boxes</u>	<u>52.2</u>	<u>55.5</u>	<u>46.6</u>	<u>57.9</u>	<u>53.3</u>	<u>48.5</u>	<u>51.7</u>	<u>62.7</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>15.2</u>	<u>13.7</u>	<u>17.7</u>	<u>13.0</u>	<u>13.4</u>	<u>17.9</u>	<u>15.5</u>	<u>7.7</u>
Índice promedio de evaluación	( 3.4 )	( 3.5 )	( 3.3 )	( 3.6 )	( 3.4 )	( 3.4 )	( 3.4 )	( 3.7 )

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.



## MOTIVACIÓN PRINCIPAL PARA PRÁCTICAR DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total respuestas espontáneas-

10. Sr./Sra., ahora le pido que me diga, ¿Cuál es el motivo principal por el que realiza ejercicio, deporte o actividad física?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Llevar una vida saludable/ Estilo de vida	58.2	58.5	58.0	60.6	61.4	58.6	47.9	59.3	52.5
Le hace sentirse feliz	18.1	13.2	21.1	19.9	21.1	21.2	23.4	17.4	21.7
Verse bien	10.8	14.8	8.4	6.9	2.4	11.3	11.6	10.8	10.9
Bajar de peso	7.5	9.9	6.1	3.1	5.2	4.5	16.5	7.8	6.1
Distracción/ por hobby	4.0	4.1	4.0	4.6	5.2	4.8	0.0	3.8	5.1
Quitarse el estrés/ desestresarse	3.7	4.8	3.0	2.8	1.2	4.9	1.6	3.9	2.7
Amor al deporte/ le gusta hacer deporte	2.2	2.0	2.4	1.2	0.0	5.3	1.6	1.9	4.0
Para mejorar su estado de salud/ debido a un problema de salud	2.2	4.0	1.0	1.1	2.6	0.8	0.0	2.6	0.0
Otras respuestas	2.3	2.6	1.9	0.8	2.2	1.7	4.7	2.5	0.6

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## MOTIVACIÓN PRINCIPAL PARA PRÁCTICAR DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total respuestas espontáneas-

10. Sr./Sra., ahora le pido que me diga, ¿Cuál es el motivo principal por el que realiza ejercicio, deporte o actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Llevar una vida saludable/ Estilo de vida	58.2	58.6	57.5	45.9	53.0	67.4	58.6	50.5
Le hace sentirse feliz	18.1	18.8	17.0	24.4	24.4	10.5	18.5	11.4
Verse bien	10.8	9.5	12.8	13.7	11.0	9.5	10.9	10.0
Bajar de peso	7.5	6.5	9.1	8.1	11.0	4.5	7.8	2.4
Distracción/ por hobby	4.0	4.6	3.3	7.0	4.7	2.3	4.3	0.0
Quitarse el estrés/ desestresarse	3.7	2.9	4.9	5.2	2.5	4.1	3.7	3.0
Amor al deporte/ le gusta hacer deporte	2.2	3.0	1.1	3.9	1.7	1.9	2.3	0.0
Para mejorar su estado de salud/ debido a un problema de salud	2.2	1.8	2.6	0.6	0.4	4.2	1.4	15.8
Otras respuestas	2.3	2.6	1.6	2.0	2.0	2.6	1.8	9.3

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## PRACTICAN ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA: POR CUENTA PROPIA O DE MANERA ASISTIDA

-Total respuestas espontáneas-

### 11. ¿El deporte o actividad física que realiza, lo hace por su propia cuenta o de forma asistida?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Lo hace por su cuenta	90.8	83.7	95.2	96.6	90.5	94.6	97.4	89.4	97.9
De forma asistida*	9.2	16.3	4.8	3.4	9.5	5.4	2.6	10.6	2.1

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Lo hace por su cuenta	90.8	93.2	87.3	90.1	92.4	89.9	92.4	62.6
De forma asistida*	9.2	6.8	12.7	9.9	7.6	10.1	7.6	37.4

(\*) El 9.2% de las personas que hace algún deporte o actividad física, lo realiza de forma asistida. De este segmento, el 64.7% se apoya en un entrenador personal, 11.4% en videos tutoriales, 10.7% en un terapeuta y un 13.2 en otros.

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.



## PERSONA QUE MÁS INFLUYÓ EN LA PRÁCTICA DE DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total respuestas espontáneas-

12. En su caso particular, ¿Quién influyó más para que usted practique deporte o actividad física?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Yo mismo	72.8	74.2	72.0	79.0	68.2	62.9	77.6	74.0	66.6
Amigos	16.1	13.5	17.7	15.6	8.8	28.5	9.5	13.7	28.4
Otros familiares	7.2	5.2	8.4	7.1	17.8	6.6	6.2	7.7	4.6
Sus padres	3.4	4.6	2.8	0.9	2.3	5.0	3.0	3.1	5.4
Por su salud/ su médico	2.1	4.4	0.6	0.0	1.3	0.8	1.2	2.5	0.0
El colegio	1.0	0.7	1.2	1.1	1.4	0.9	1.6	1.2	0.0
Otras respuestas	1.5	2.6	1.0	0.8	1.4	0.8	1.0	1.8	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## PERSONA QUE MÁS INFLUYÓ EN LA PRÁCTICA DE DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS

-Total respuestas espontáneas-

12. En su caso particular, ¿Quién influyó más para que usted practique deporte o actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Yo mismo	72.8	73.6	71.6	70.0	77.2	70.4	73.3	63.1
Amigos	16.1	18.8	12.1	22.2	18.8	11.5	16.5	9.6
Otros familiares	7.2	5.0	10.4	9.1	4.2	8.8	7.3	4.4
Sus padres	3.4	2.2	5.3	4.5	2.5	3.8	3.6	0.0
Por su salud/ su médico	2.1	1.8	2.4	0.0	0.4	4.3	1.3	15.6
El colegio	1.0	0.9	1.1	0.0	1.6	0.9	0.9	3.0
Otras respuestas	1.5	2.1	0.7	0.7	0.8	2.4	1.1	6.9

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## RAZONES POR LAS CUALES SE PIENSA QUE LA GENTE NO REALIZA ALGÚN DEPORTE/ACTIVIDAD FÍSICA

-Total respuestas espontáneas-

### 13. ¿Cuál cree usted que es la principal razón por la que la gente no realiza actividad física?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Falta de tiempo	53.8	48.9	56.8	60.9	44.8	57.2	58.3	52.1	62.8
Por flojera	34.8	45.2	28.4	19.8	43.0	24.7	40.8	38.2	17.4
Impedimento físico	1.5	1.0	1.8	0.0	0.0	3.4	4.6	1.1	3.6
Por falta de espacios	6.6	3.8	8.3	8.6	4.2	10.7	6.8	5.6	11.4
Por falta de costumbre/ hábito	2.1	3.3	1.4	2.8	1.3	0.8	0.0	2.6	0.0
Por falta de dinero para pagar un gimnasio	0.3	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
Falta de compromiso/ se desanima con facilidad	1.5	2.5	0.8	1.0	0.0	1.4	0.0	1.4	1.7
Debido a la pandemia	1.4	2.5	0.8	2.2	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0
No se fomenta el deporte	0.8	1.1	0.6	0.6	2.5	0.0	0.0	0.8	0.8
No le gusta hacer deporte	2.4	1.7	2.8	1.9	1.4	5.9	0.0	1.8	5.2
Prefieren otras actividades / internet, celulares, etc.	1.1	0.3	1.5	1.7	2.8	1.5	0.0	0.9	1.8
No sabe/No opina	0.4	0.6	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## RAZONES POR LAS CUALES SE PIENSA QUE LA GENTE NO REALIZA ALGÚN DEPORTE/ACTIVIDAD FÍSICA

-Total respuestas espontáneas-

### 13. ¿Cuál cree usted que es la principal razón por la que la gente no realiza actividad física?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Falta de tiempo	53.8	54.2	53.2	55.6	60.8	47.6	53.8	54.4
Por flojera	34.8	32.9	37.5	38.1	32.2	35.4	34.5	40.1
Impedimento físico	1.5	2.3	0.4	0.9	1.9	1.5	1.6	0.0
Por falta de espacios	6.6	7.0	6.0	4.6	8.7	5.7	6.5	7.5
Por falta de costumbre/ hábito	2.1	2.1	2.1	0.9	0.7	3.8	2.1	2.6
Por falta de dinero para pagar un gimnasio	0.3	0.2	0.4	0.0	0.0	0.6	0.3	0.0
Falta de compromiso/ se desanima con facilidad	1.5	1.7	1.1	0.6	0.4	2.7	1.5	0.0
Debido a la pandemia	1.4	1.2	1.8	2.2	0.4	2.0	1.4	2.7
No se fomenta el deporte	0.8	1.1	0.3	1.4	0.4	0.8	0.5	4.5
No le gusta hacer deporte	2.4	2.6	2.1	0.6	1.0	4.2	2.5	0.0
Prefieren otras actividades / internet, celulares, etc.	1.1	1.3	0.8	1.3	0.7	1.3	1.0	2.5
No sabe/No opina	0.4	0.6	0.0	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO FÍSICO

-Sobre el total de entrevistados-

## 14. ¿Cómo considera su estado físico?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		Práctica Deportiva		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
Muy buen estado físico	7.4	8.7	6.6	7.3	2.6	4.9	13.2	8.2	3.4	11.0	3.4
Buen estado físico	39.4	40.0	39.0	41.3	45.9	33.8	35.1	38.3	44.7	46.2	31.8
Ni buen ni mal estado físico	45.9	43.5	47.4	45.9	45.7	52.1	42.8	46.8	42.0	40.1	52.4
Mal estado físico	6.7	6.9	6.6	5.4	5.8	7.8	8.8	6.3	8.7	2.5	11.4
Muy mal estado físico	0.6	0.8	0.4	0.0	0.0	1.4	0.0	0.4	1.1	0.2	1.0

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
Muy buen estado físico	7.4	9.2	5.6	9.4	9.5	5.4	7.6	4.9
Buen estado físico	39.4	43.9	35.0	46.1	41.7	35.8	40.4	29.1
Ni buen ni mal estado físico	45.9	42.8	49.0	42.5	43.8	48.4	46.0	45.7
Mal estado físico	6.7	3.8	9.5	2.1	4.8	9.4	5.7	16.9
Muy mal estado físico	0.6	0.3	0.8	0.0	0.2	1.0	0.3	3.3

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.



## IMPORTANCIA DEL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

-Sobre el total de entrevistados-  
-Escala del 1 al 5-

15. ¿Qué tan importante diría que es el deporte, ejercicio o actividad física recreativa en su vida?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
Muy importante	45.6	47.7	44.3	51.2	41.9	36.5	44.2	46.7	40.0
Importante	46.4	45.5	47.0	41.8	53.8	51.3	44.7	45.4	51.4
Medianamente importante	5.2	4.6	5.6	4.1	3.7	8.3	6.3	5.6	3.4
Poco importante	2.2	1.7	2.6	3.0	0.0	3.5	2.1	1.6	5.2
Nada importante	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
No sabe/No opina	0.5	0.4	0.6	0.0	0.6	0.4	2.7	0.6	0.0
<u>Top two boxes</u>	<u>92.0</u>	<u>93.2</u>	<u>91.3</u>	<u>93.0</u>	<u>95.7</u>	<u>87.8</u>	<u>88.9</u>	<u>92.1</u>	<u>91.4</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>2.3</u>	<u>1.9</u>	<u>2.6</u>	<u>3.0</u>	<u>0.0</u>	<u>3.5</u>	<u>2.1</u>	<u>1.7</u>	<u>5.2</u>
Índice promedio de evaluación	(4.4)	(4.4)	(4.3)	(4.4)	(4.4)	(4.2)	(4.3)	(4.4)	(4.3)

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## IMPORTANCIA DEL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

-Sobre el total de entrevistados-  
-Escala del 1 al 5-

15. ¿Qué tan importante diría que es el deporte, ejercicio o actividad física recreativa en su vida?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Muy importante	45.6	49.0	42.2	49.5	43.1	46.0	46.2	39.2
Importante	46.4	44.2	48.6	43.2	48.9	45.8	46.1	50.2
Medianamente importante	5.2	5.2	5.2	5.9	6.4	4.2	5.3	3.9
Poco importante	2.2	1.2	3.2	1.2	1.3	3.2	1.8	6.7
Nada importante	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0
No sabe/No opina	0.5	0.3	0.7	0.3	0.2	0.8	0.5	0.0
<u>Top two boxes</u>	<u>92.0</u>	<u>93.2</u>	<u>90.8</u>	<u>92.7</u>	<u>92.0</u>	<u>91.8</u>	<u>92.3</u>	<u>89.4</u>
<u>Bottom two boxes</u>	<u>2.3</u>	<u>1.2</u>	<u>3.3</u>	<u>1.2</u>	<u>1.5</u>	<u>3.2</u>	<u>1.9</u>	<u>6.7</u>
Índice promedio de evaluación	( 4.4 )	( 4.4 )	( 4.3 )	( 4.4 )	( 4.3 )	( 4.4 )	( 4.4 )	( 4.2 )

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## INSTITUCIÓN PÚBLICA O PRIVADA QUE MÁS SE PREOCUPA POR DIFUNDIR EL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PAÍS

-Sobre el total de entrevistados-

16. ¿Qué institución pública o privada diría usted que más se preocupa por difundir el deporte y la actividad física en nuestro país?

	Ámbito		Zonas				Área		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural
El Instituto Peruano de Deporte - IPD	25.5	24.3	26.2	27.8	16.1	27.6	30.9	25.7	24.5
El municipio de mi distrito	17.2	22.1	14.3	14.9	12.7	14.7	13.6	17.3	17.0
Clubes deportivos particulares	11.1	8.8	12.5	11.2	7.8	10.5	27.5	11.1	11.3
Colegios públicos	7.2	9.5	5.9	6.3	4.8	6.0	5.8	7.5	5.7
Ninguna institución	6.0	4.5	6.8	5.8	9.1	8.5	3.6	6.1	5.6
Federación peruana de fútbol	1.0	1.4	0.6	0.0	0.7	1.5	0.0	0.7	1.7
Otras respuestas	4.9	4.9	5.0	7.1	5.9	2.8	1.5	5.5	2.5
Ninguna institución	6.0	4.5	6.8	5.8	9.1	8.5	3.6	6.1	5.6
No sabe/No opina	29.3	27.6	30.3	27.4	42.9	32.4	18.3	28.5	33.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## INSTITUCIÓN PÚBLICA O PRIVADA QUE MÁS SE PREOCUPA POR DIFUNDIR EL DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PAÍS

-Sobre el total de entrevistados-

16. ¿Qué institución pública o privada diría usted que más se preocupa por difundir el deporte y la actividad física en nuestro país?

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
El Instituto Peruano de Deporte - IPD	25.5	28.9	22.2	29.0	24.6	25.0	24.6	34.5
El municipio de mi distrito	17.2	16.2	18.2	14.9	18.8	16.9	17.6	13.7
Clubes deportivos particulares	11.1	12.6	9.7	13.4	11.6	10.1	11.6	6.5
Colegios públicos	7.2	4.8	9.6	12.8	7.6	5.3	7.5	4.8
Ninguna institución	6.0	8.3	3.8	3.8	5.6	6.9	5.7	8.2
Federación peruana de fútbol	1.0	1.2	0.6	0.0	0.8	1.2	0.9	0.8
Otras respuestas	4.9	4.8	4.7	3.1	5.2	5.2	4.7	6.3
Ninguna institución	6.0	8.3	3.8	3.8	5.6	6.9	5.7	8.2
No sabe/No opina	29.3	25.9	32.5	23.6	28.4	31.6	29.4	27.5

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## HÁBITO DE CONSUMO DE FRUTAS EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

### 17. ¿Cuántas porciones de frutas consume usted al día?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		Práctica Deportiva		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
Más de 5 porciones por día	2.2	1.7	2.6	3.8	0.0	1.5	4.4	2.4	1.2	2.5	2.0
5 porciones por día	2.9	2.3	3.2	2.2	6.1	1.6	6.5	2.9	2.6	3.2	2.5
De 3 a 4 porciones	21.5	21.3	21.7	23.2	24.1	21.2	14.8	21.2	23.1	23.4	19.4
1 a dos 2 porciones	56.5	63.7	52.2	54.6	42.8	57.3	44.7	57.3	52.8	55.5	57.6
De vez en cuando	15.1	8.6	18.8	15.2	25.7	17.0	26.4	14.2	19.2	14.0	16.2
No consume	1.8	2.4	1.5	1.1	1.3	1.5	3.2	2.0	1.1	1.4	2.2

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
Más de 5 porciones por día	2.2	2.8	1.7	2.0	2.2	2.4	2.5	0.0
5 porciones por día	2.9	2.8	3.0	1.9	3.8	2.6	2.8	3.2
De 3 a 4 porciones	21.5	19.2	23.8	32.7	19.5	19.4	21.9	17.5
1 a dos 2 porciones	56.5	57.1	55.9	45.7	57.4	59.3	56.7	55.0
De vez en cuando	15.1	16.1	14.0	14.7	15.0	15.1	14.6	19.6
No consume	1.8	2.1	1.6	3.1	2.1	1.2	1.5	4.7

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## HÁBITO DE CONSUMO DE VERDURAS EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

### 18. ¿Cuántas porciones de verduras consume usted al día?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		Práctica Deportiva		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
Más de 5 porciones por día	4.4	1.9	5.9	2.4	3.6	11.0	7.9	4.2	5.7	5.4	61.8
5 porciones por día	2.8	1.9	3.3	1.2	7.0	3.3	5.5	2.8	2.7	3.8	17.6
De 3 a 4 porciones	19.6	15.9	21.8	17.3	25.8	26.8	19.3	18.4	25.5	21.5	1.6
1 a dos 2 porciones	59.6	68.3	54.5	62.5	52.9	49.4	43.1	61.1	52.3	57.6	3.3
De vez en cuando	12.1	10.2	13.3	14.9	10.2	8.8	22.7	11.8	13.6	10.4	14.0
No consume	1.5	1.9	1.2	1.7	0.6	0.7	1.6	1.7	0.2	1.2	1.7

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
Más de 5 porciones por día	4.4	3.4	5.4	4.6	4.6	4.3	4.7	2.0
5 porciones por día	2.8	3.2	2.3	5.4	2.6	2.0	2.9	1.3
De 3 a 4 porciones	19.6	19.8	19.4	21.8	20.5	18.4	20.1	14.4
1 a dos 2 porciones	59.6	59.0	60.2	52.2	59.8	61.8	59.1	65.4
De vez en cuando	12.1	13.2	11.1	12.8	11.6	12.2	11.7	16.1
No consume	1.5	1.3	1.6	3.2	0.9	1.3	1.5	0.8

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## HÁBITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

19. ¿Con qué frecuencia consume alimentos de origen animal como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos o lácteos?

	Ámbito		Zonas				Área		Práctica Deportiva		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
Todos los días/Casi todos los días	46.3	49.7	44.3	47.8	46.9	33.7	54.8	47.0	42.9	45.7	47.0
3 a 4 veces por semana	30.1	28.6	31.0	34.3	33.5	29.2	21.3	30.4	28.7	29.5	30.8
1 o 2 veces por semana	20.5	19.6	21.0	16.1	18.3	31.7	14.1	19.5	25.1	21.0	19.8
Rara vez	2.9	1.5	3.8	1.7	1.3	5.4	9.8	2.9	3.3	3.5	2.3
Nunca	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.1

	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad		
	Total Perú	Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
Todos los días/Casi todos los días	46.3	42.8	49.7	47.5	48.1	44.7	45.3	56.9
3 a 4 veces por semana	30.1	31.9	28.4	32.0	29.9	29.7	31.1	19.6
1 o 2 veces por semana	20.5	21.2	19.7	18.4	18.2	22.6	20.7	17.7
Rara vez	2.9	3.9	2.0	2.1	3.4	2.9	2.7	5.8
Nunca	0.2	0.3	0.1	0.0	0.4	0.1	0.2	0.0

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.

## HÁBITO DE CONSUMO DE AGUA DURANTE EL DÍA EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

### 20. ¿Cuántos vasos de agua diría usted que consume en un día normal?

	Ámbito		Zonas				Área		Práctica Deportiva		
	Total Perú	Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
Más de 10 vasos	7.3	8.7	6.6	2.6	5.9	8.2	16.1	7.1	8.5	9.7	4.8
De 8 a 10 vasos	10.5	12.9	9.0	10.8	9.6	5.9	10.0	10.0	13.0	11.1	9.7
De 6 a 8 vasos	19.9	19.7	20.0	18.0	25.0	20.2	19.3	20.1	18.6	23.9	15.4
De 3 a 5 vasos	37.2	31.1	40.8	44.9	35.5	43.5	28.0	37.6	35.1	36.2	38.4
De 2 a 3 vasos	21.3	22.7	20.4	20.1	20.2	19.9	23.2	20.8	23.5	17.1	25.9
De vez en cuando	2.5	2.1	2.7	3.4	3.8	1.7	1.8	2.8	0.9	1.5	3.6
No consumo agua sola	1.3	2.8	0.5	0.3	0.0	0.5	1.5	1.5	0.4	0.5	2.2

	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad		
	Total Perú	Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
Más de 10 vasos	7.3	7.6	7.1	10.5	9.6	4.9	7.6	4.5
De 8 a 10 vasos	10.5	13.4	7.6	11.6	7.9	11.8	9.3	22.1
De 6 a 8 vasos	19.9	20.9	18.9	16.5	21.4	20.0	20.1	17.8
De 3 a 5 vasos	37.2	36.2	38.2	33.6	35.7	39.3	37.8	31.5
De 2 a 3 vasos	21.3	18.8	23.7	23.4	20.9	20.9	21.4	20.5
De vez en cuando	2.5	1.8	3.1	2.5	3.0	2.1	2.5	2.8
No consumo agua sola	1.3	1.3	1.3	2.0	1.5	1.0	1.4	0.8

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.





## HÁBITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS/ULTRAPROCESADOS EN EL PERÚ

-Sobre el total de entrevistados-

21. Dígame usted, ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados o ultra procesados?

	Total Perú	Ámbito		Zonas			Área		Práctica Deportiva		
		Lima Callao	Interior del País	Costa y Sierra Norte	Costa Sur	Sierra Centro y Sur	Oriente	Urbano	Rural	Si	No
Total de entrevistados:											
3 o más veces por semana	15.9	24.2	11.0	9.6	15.0	10.6	11.7	16.8	11.5	16.2	15.6
1 o 2 veces por semana	31.3	33.5	30.0	35.3	40.8	20.9	20.8	30.2	36.6	32.1	30.4
1 vez cada 2 semanas	11.8	13.1	11.0	7.1	10.0	15.6	13.4	11.5	13.0	11.4	12.2
Rara vez	35.9	25.5	42.1	44.0	25.3	47.9	43.4	36.1	35.2	34.6	37.4
Nunca	5.1	3.6	5.9	3.9	8.9	5.0	10.7	5.3	3.7	5.7	4.4

	Total Perú	Sexo		Grupo de Edad			Discapacidad	
		Hombres	Mujeres	18 a 24	25 a 39	40 a Más	No Tiene	Tiene
Total de entrevistados:								
3 o más veces por semana	15.9	18.2	13.7	20.5	19.7	12.0	16.3	12.4
1 o 2 veces por semana	31.3	30.6	32.0	42.1	34.1	26.1	31.2	32.1
1 vez cada 2 semanas	11.8	12.4	11.2	9.7	12.3	12.1	12.1	8.0
Rara vez	35.9	35.3	36.6	24.3	31.5	42.4	35.6	39.5
Nunca	5.1	3.5	6.6	3.3	2.3	7.4	4.8	8.1

Los valores de la tabla son expresados en porcentajes.



## CONCLUSIONES

---

- A nivel nacional, el 52% de las personas practica algún deporte, ejercicio o actividad física. Las zonas del país que superan la media son Lima (53%), la Sierra Centro y Sur (55%) y, Oriente (68.3%).
- A nivel de sexos, se observa que la proporción de varones que practican actividades físicas es mayor que la de mujeres (64% vs. 41%). Además, a medida que aumenta la edad, la falta de tiempo y otros factores, ocasionan una disminución en la práctica de deportes o ejercicios.
- El 32% de las personas con alguna discapacidad física practica algún deporte o ejercicio.
- El 58% de las personas que realizan deportes/ejercicios señalan como principal motivo para realizar sus actividades físicas, el llevar una vida saludable.
- El principal motivo para no practicar deportes o ejercicios en las personas con alguna discapacidad es la misma discapacidad (78%), mientras que en las personas sin discapacidad es la falta de tiempo (66%).
- Para el total de personas que realizan algún ejercicio, los deportes o actividades más practicados son: Fútbol (42%), Caminar (16%), Correr (13%), Voleibol (13%) y el Ciclismo (5%); seguido de otras actividades.
- El porcentaje de personas que practica fútbol en el Interior del País es mayor que el de Lima-Callao (50% vs. 29%). Esto también sucede al comparar la zona rural y urbana (63% y 38% respectivamente).
- La proporción de personas que salen a caminar en Lima-Callao es mayor que en el Interior del País (21% vs. 13%). Además, esta actividad se da con mayor frecuencia en la zona urbana (18%), las mujeres (25%) y las personas de 40 años a más (24%).
- El porcentaje de personas que sale a correr en Lima-Callao es mayor que en el Interior del País (16% vs. 12%).
- La proporción de personas que practican voleibol en el Interior del País es mayor que la de Lima-Callao (17% vs. 5%), sobre todo en la Sierra Centro y Sur (29%) y Oriente (24%). Esto también sucede al comparar la zona rural y urbana (25% y 10% respectivamente).
- Los ejercicios terapéuticos/terapia física son las actividades que más frecuentemente practican las personas con alguna discapacidad (23%), seguida del salir a caminar (21%) y el fútbol (19%).

## CONCLUSIONES

---

- Del total de personas que practican algún deporte o ejercicio, el 34% practica sus actividades de 2 a 3 veces por semana (34% en el caso de personas sin discapacidad y 38% en el caso de las personas con alguna discapacidad física). En el caso de las personas con discapacidad se observa que hay mayor frecuencia en la práctica de sus actividades.
- El 84% de las personas que practica deportes o ejercicios, los hacen por al menos una (1) hora: 85% en el caso de las personas sin discapacidad y 64% en el caso de las personas con alguna discapacidad física.
- Los lugares más frecuentados por las personas sin discapacidad para realizar sus deportes/actividades físicas son los parques/espacios públicos (28%), las instalaciones deportivas (25%) y la calle o vía pública (24%). En el caso de las personas con discapacidad los lugares más utilizados para realizar las actividades físicas son la misma vivienda (39%), la calle/vía pública (24%) y los parques/espacios públicos (16%)
- En promedio, las personas se desplazan 17 minutos para acudir al lugar donde realizan sus actividades físicas y califican la infraestructura del lugar con 3.5, en una escala de 1 a 5. Las zonas del país donde la calificación de la infraestructura está por debajo de la media es la Costa Sur (3.4), la Sierra Centro y Sur (3.2) y la zona rural en general (3.4). Respecto al nivel de equipamiento de los lugares donde se realizan los deportes, las personas califican este atributo con 3.4 (también en una escala de 1 a 5).
- El 91% de las personas que practican ejercicios lo hacen por su cuenta. Este porcentaje en las personas que no poseen discapacidad asciende a 92% mientras que en las personas con alguna discapacidad física el porcentaje desciende a 63%. El resto practica sus actividades de forma asistida con un entrenador personal, videos de youtube o un terapeuta, entre otros.
- El 73% de las personas sin discapacidad realiza sus actividades físicas por propia decisión. En el caso de las personas con alguna discapacidad física, el 63% realiza sus actividades físicas por propia decisión y otro 16% por recomendación médica.
- El 48% de las personas sin discapacidad considera que tiene un buen/muy buen estado físico, otro 46% considera que su estado físico no es ni bueno ni malo. El 34% de las personas con alguna discapacidad física considera que tiene un buen/muy buen estado físico y otro 46% considera que su estado físico no es ni bueno ni malo. Adicionalmente, en una escala de 1 a 5, las personas evalúan con 4.4 la importancia del deporte/actividad física en la vida

## CONCLUSIONES

---

- El 26% de las personas a nivel nacional considera que el Instituto Peruano del Deporte – IPD es la institución que más se preocupa por difundir el deporte y la actividad física en nuestro país.
- Respecto a los hábitos alimenticios, el 57% de las personas señala comer 1 a 2 porciones de frutas por día, un 60% refiere ingerir 1 a 2 porciones de verduras por día y un 57% señala tomar de 3 a 8 vasos de agua al día.
- El 76% de las personas señala consumir alimentos de origen animal, al menos 3 veces por semana. Además, el 47% de las personas refiere consumir alimentos procesados/ultraprocesados al menos una (1) vez a la semana.



# CPI.

## INVESTIGACIÓN

Calle Río de Janeiro 150 Miraflores. Lima - Perú  
Teléfonos: 4216271 - 2212880  
[www.cpi.pe](http://www.cpi.pe)

