



Hábitos de vida de la población de Lanzarote

Encuesta de Salud de Canarias 2009

www.datosdelanzarote.com



ÍNDICE

	Página
PRESENTACIÓN	3
SÍNTESIS	4
INFORME DE RESULTADOS	8
1. TABACO	9
2. ALCOHOL	12
3. ALIMENTACIÓN	14
4. FORMA FÍSICA	19
5. ÍNDICE DE MASA CORPORAL	25
6. RELACIONES SEXUALES	26
FICHA TÉCNICA	27
CONCEPTOS Y DEFINICIONES	28

PRESENTACIÓN

Este informe recoge los datos para Lanzarote de los hábitos de vida de la población de Lanzarote (tabaco, alcohol, alimentación y forma física). Esta información aparece incluida en la *Encuesta de Salud de Canarias 2009* realizada por el **Instituto Canario de Estadística (ISTAC)** en colaboración con el **Servicio Canario de la Salud (SCS)**.

La *Encuesta de Salud de Canarias 2009* se realiza con la finalidad de identificar los principales problemas de salud que afectan a los diferentes sectores de la población canaria y conocer la frecuencia y distribución de aquellos hábitos de vida que pudieran actuar como factores de riesgo para el desarrollo de futuros problemas de salud.

Con el fin de facilitar la lectura e incrementar la difusión de los resultados para Lanzarote, el **Centro de Datos** del Cabildo Insular ha realizado el presente documento con comentarios, tablas y gráficos a partir de los datos estadísticos elaborados por el ISTAC y el SCS.

En el documento se ofrecen los resultados de 2009 para Lanzarote y su comparación con datos anteriores (2004 y, en algunos casos, 1997). También se expone la comparación con Canarias y España, para esta última se ha utilizado tanto la *Encuesta Europea de Salud 2009* como la *Encuesta Nacional de Salud 2006*, realizadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y el Ministerio de Sanidad.

SÍNTESIS

Tabaco

- El porcentaje de fumadores en Lanzarote es del **29,87%**, **similar al de Canarias y al de España**, pero algo superior al que había en la isla en 2004.
- En la actualidad hay **35.091 fumadores en Lanzarote**, de los que casi la mitad se inició en el hábito del tabaco cuando tenían entre 16 y 18 años. La gran mayoría de estos fumadores lo hace diariamente, aunque muchos de ellos señalan que consumen menos tabaco que hace dos años.

Alcohol

- El **11,59% de la población (16.618 personas)** de 16 y más años de Lanzarote declara que **consume bebidas alcohólicas frecuentemente** (es decir, 4 veces o más por semana). Este porcentaje es **más alto que en Canarias**.
- Por otro lado, casi un 20 % de la población de Lanzarote consume alcohol al menos una vez a la semana. **La edad de inicio en el consumo de alcohol** de estas personas **se ha reducido** con respecto a 2004 y se sitúa entre los 16 y 18 años.
- **La tasa de abstemios**, que es del 40,59% y similar a la de Canarias, **se ha reducido** en estos últimos años. Durante ese tiempo se han incrementado, sobre todo, los bebedores ocasionales (menos de una vez al mes) y los ligeros (entre una y tres veces al mes).

Alimentación

- Los hábitos alimenticios de la población de Lanzarote muestran que **el pan (o los cereales), los productos lácteos y, en menor medida, la fruta fresca son los alimentos que se consumen con mayor frecuencia**. La verdura, la pasta/arroz y los embutidos se consumen unas tres o más veces por semana.
- Mientras que la carne, las legumbres, el pescado, los huevos y los dulces (un 23,68% de la población ingiere dulces todos los días) se consumen una o dos veces por semana. Y se toma menos de una vez a la semana los refrescos (un 19,07% de la población lo hace diariamente), los *snacks* salados y la comida rápida.
- El patrón de consumo de alimentos en Lanzarote en 2009 muestra algunas diferencias **con respecto a 2004**. Disminuye la frecuencia del consumo de pasta/arroz, productos lácteos, pescado y, en menor medida, de verduras. Mientras que se ha incrementado la frecuencia del consumo de embutidos.
- El análisis **comparado con Canarias y España** revela similitudes en la frecuencia de consumo de pan/cereales y legumbres. Sin embargo, en Lanzarote es menor el consumo de productos lácteos y fruta fresca.
- En el **desayuno**, la leche (y derivados), el pan/cereales y el café (u otras infusiones) son los alimentos más habituales de la población adulta de Lanzarote. Comparado con 2004 se ha reducido el consumo de leche (y derivados) y ha aumentado el de pan/cereales, café (u otras infusiones), embutidos y 'otro tipo de alimentos'. En el desayuno de la población menor de 16 años hay mayor predominio de leche (y derivados), pan/cereales, bollos/galletas. Y menor proporción de café (u otras infusiones) y embutidos.
- En cuanto al tipo de **lactancia** de los menores¹ de Lanzarote, en las primeras seis semanas de vida, el 72% lleva a cabo exclusivamente lactancia natural o maternal. Entre la población infantil de 6 semanas a menos de 3 meses, se observa una disminución del porcentaje de lactancia natural (59%), llegando en el periodo de 6

¹ Para menores se pregunta por el tipo de lactancia (natural, mixta o artificial) que tuvieron en diferentes periodos de edad del/de la menor hasta la edad de 1 año.

meses a 1 año al 14,94%. **Comparado con Canarias, en Lanzarote predomina un poco más la lactancia natural.**

Actividad física

- **Un 53% de la población de Lanzarote considera que su forma física es buena o muy buena**, un 37,81% estima que es normal y un 8,75% cree que su forma física es mala o muy mala.
- El 34,35% de los lanzaroteños adultos realizan su trabajo, estudios o labores del hogar básicamente sentados y andan poco y un 48,61% anda bastante pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso, un 13,42% anda y hace esfuerzos vigorosos frecuentemente y sólo un 3,62% hace esfuerzos vigorosos y mucha actividad casi todo el tiempo. **Si se compara con los resultados de años anteriores**, se observa una **disminución de los dos extremos de la actividad física: el sedentarismo, por un lado, y los esfuerzos vigorosos por otro.**
- En cuanto al tipo de actividad que desarrolla la población adulta en su tiempo libre, **el 55,51% (65.207 personas) realiza de forma habitual actividad física.** Se trata de actividad física ligera durante casi todos los días y de actividad moderada con menos frecuencia.
- Con respecto a 1997 **ha aumentado considerablemente la actividad física de la población en el tiempo libre.** Esta práctica en Lanzarote registra un comportamiento similar al de Canarias², pero algo inferior al de España.

Población infantil

- Entre la población de 1 a 15 años el 11,56% no realiza actividad física en su tiempo libre. No obstante, **comparado con Canarias y España, los niños de Lanzarote realizan más actividad física en su tiempo libre.**

² Por islas, El Hierro (76,48%), La Gomera (65,28%) y Tenerife (58,59%) las que muestran mayor porcentaje de población que realiza actividad física durante su tiempo libre.

- En relación a otras actividades y comparado con Canarias, **en Lanzarote los niños ven diariamente durante más tiempo la televisión** (un 36,46% dedica entre dos y tres horas, y un 32,66% lo hace una o dos horas) **y dedican un poco menos de tiempo al día a la lectura.**
- Y entre los menores de 5-15 años de Lanzarote, el 53 % se conecta a internet diariamente (el 17,88% pasa entre una y dos horas y el 25,73% menos de una hora), y un 62% juega diariamente con videoconsolas (el 22,31% entre una y dos horas y el 34,34% menos de una hora).

Índice de masa corporal³

- La mitad de la población de más de dieciocho años tiene un índice de masa adecuado. No obstante, el 16,56% (18.943 personas) tiene un índice correspondiente a obesidad. **Comparado con Canarias y España, hay menor sobrepeso en la población adulta de Lanzarote.**
- Entre la población de 2 a 17 años, los datos de índice de masa corporal son similares a otros lugares, aunque con un porcentaje algo más elevado de obesidad en Lanzarote y en Canarias con respecto a España.

Relaciones sexuales

- El 78,8% de la población de Lanzarote mayor de 15 años ha mantenido relaciones sexuales en los últimos tres meses. Este porcentaje es diez puntos más alto que en el conjunto de Canarias⁴.

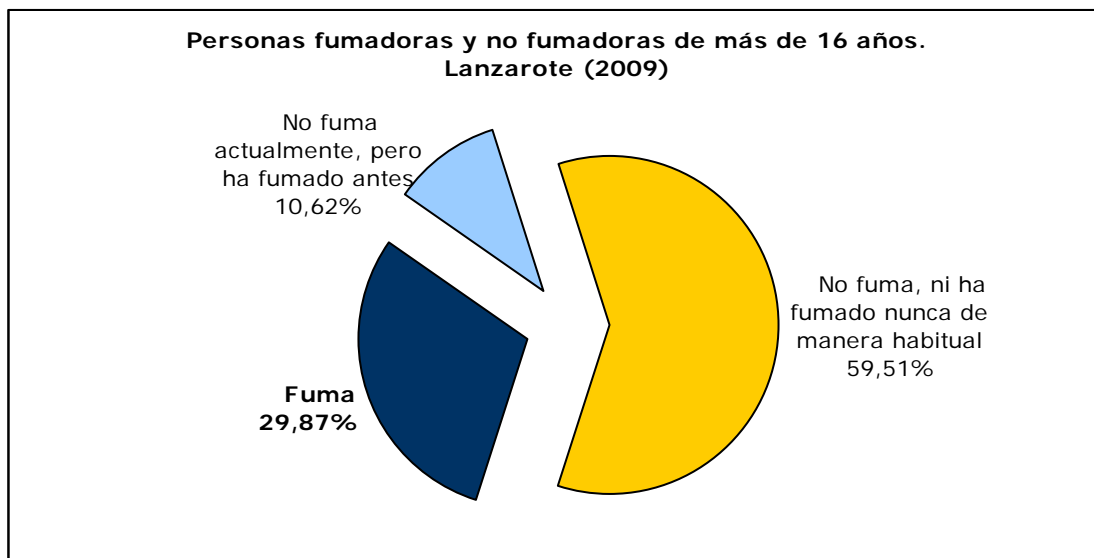
³ El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. Se calcula con la expresión matemática $IMC = \text{peso (kg.)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$

⁴ Atendiendo al análisis por islas, que el mayor porcentaje de práctica sexual se da en Lanzarote (78,44%) y el menor en La Palma (53,77%).

INFORME DE RESULTADOS

1. TABACO

- El porcentaje de personas de más de 16 años que fuma en Lanzarote es del **29,87 %**. En términos absolutos, **hay 35.091 fumadores en la isla**. El resto de la población se divide entre los que no fuman, pero han fumado antes (constituyen el 10,62%) y los que no fuman, ni han fumado nunca (que son el 59,51%).



- En la **evolución** de los resultados en Lanzarote se observa un **leve aumento** (1,85%) **en el número de fumadores con respecto al año 2004**⁵. Aunque el dato de 2009 se mantiene por debajo del registrado en 1997.

Población de 16 y más años según hábito tabáquico (%)	Lanzarote		
	1997	2004	2009
Fuma	33,03	28,02	29,87
No fuma actualmente, pero ha fumado antes	7,01	19,46	10,62
No fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual	59,52	52,52	59,51

⁵ En Canarias, en cambio, se produce una reducción de 3,23% en el número de fumadores con respecto al año 2004.

- **Lanzarote muestra un porcentaje de fumadores similar al de Canarias⁶ y al de España.** Si bien el porcentaje de personas que no fuma (ni ha fumado nunca de manera habitual) es más alto en la isla que en el conjunto de la región y del país.

Población de 16 y más años según hábito tabáquico (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2009
Fuma	29,87	28,43	29,87
No fuma actualmente, pero ha fumado antes	10,62	15,96	20,40
No fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual	59,51	55,61	49,74

Perfil del fumador de Lanzarote

- Según se ha visto, el 29,87% de la población de Lanzarote de más de 15 años es fumadora. De este porcentaje, **la gran mayoría (85,43%) fuma diariamente.**

Población de 16 y más años fumadora según hábito tabáquico (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Sí, fuma diariamente	85,43	91,48
Sí fuma, pero no diariamente	14,57	8,52

- Teniendo en cuenta una clasificación más específica de los fumadores de Lanzarote, **el 44,04% son fumadores excesivos y el 26,76% son moderados.**

Población de 16 y más años fumadora según clasificación de consumo de tabaco (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Fumador no diario	14,57	8,51
Fumador moderado	26,76	20,79
Fumador excesivo	44,04	55,15
Gran fumador	12,22	13,23
No clasificable	2,41	2,32

⁶ Según islas, La Palma es donde mayor porcentaje de fumadores hay (32,09%) y el Hierro en la que menos (20,97%).

- **No obstante, el 39,27% de la población adulta fumadora de Lanzarote declara consumir menos tabaco que en los dos años anteriores.** Y, por el contrario, el 16,57% de la población adulta fumadora declara haber incrementado su consumo.

Población de 16 y más años fumadora según consumo de tabaco actual con respecto a hace dos años (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Más	16,57	23,39
Igual	44,16	45,09
Menos	39,27	31,51

- **El porcentaje de fumadores de Lanzarote que ha intentado dejar de fumar en alguna ocasión es de 62,16%,** más de la mitad de ellos lo ha intentado en 3 o más ocasiones.

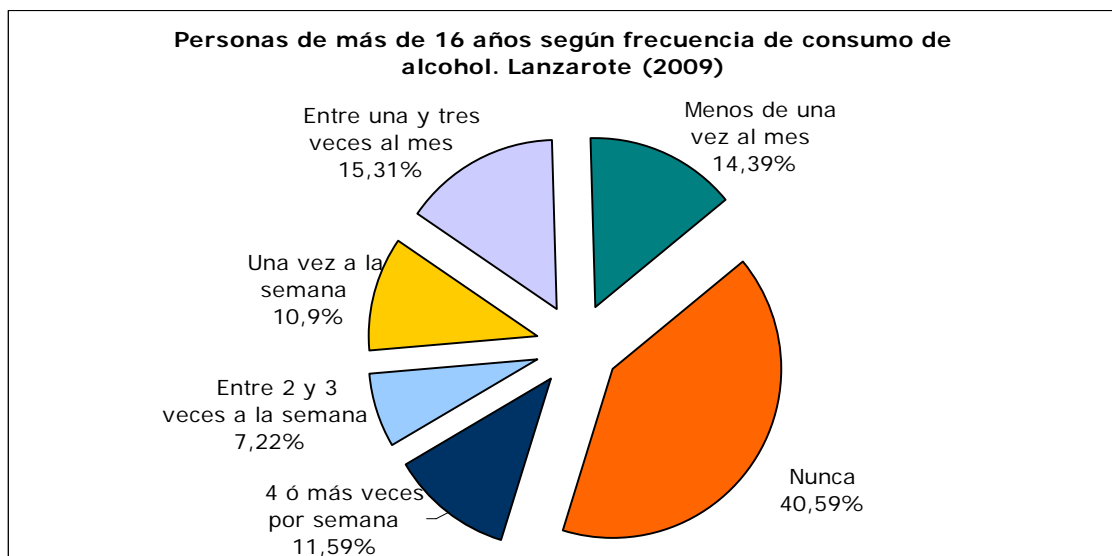
Población de 16 y más años fumadora según intentos para dejar de fumar (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
No, nunca lo ha intentado	37,84	34,75
Sí, en 3 o más ocasiones	34,57	27,48
Sí, en menos de 3 ocasiones	27,59	37,77

- **Según la edad de inicio del hábito de fumar en Lanzarote, el mayor porcentaje (46,28%) lo hizo cuando tenía entre 16 y 18 años,** el 31,69% después de los dieciocho y un 22,02% antes de los quince.

Población de 16 y más años fumadora y ex-fumadora según edad de inicio del hábito tabáquico (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Entre 8 y 15 años	22,02	33,97
Entre 16 y 18 años	46,28	39,87
Más de 18 años	31,69	26,16

2. ALCOHOL

- El **11,59%** de la población (**16.618 personas**) de 16 y más años en Lanzarote declara que consume bebidas alcohólicas frecuentemente (es decir, 4 veces o más por semana). Si a ello le sumamos los que consumen 2 y 3 veces y una vez por semana, tenemos que casi un 20 % de la población de Lanzarote consume alcohol al menos una vez a la semana. **Los abstemios son el 40,59%.**



- La **evolución** de los resultados muestra una **disminución en la tasa de abstemios** en Lanzarote con respecto al año 2004⁷ y 1997. Se incrementan durante ese tiempo sobre todo los bebedores ocasionales (menos de una vez al mes) y los ligeros (entre una y tres veces al mes).

Población de 16 y más años que nunca toma bebidas alcohólicas (%)	Lanzarote		
	1997	2004	2009
Tasa de abstemios	43,48	44,74	40,59

⁷ En Canarias la reducción es mayor: 56% (1997), 47% (2004) y 40% (2009).

- **Lanzarote muestra una tasa de abstemios similar a la de Canarias⁸.** Si bien el porcentaje de personas que consume bebidas alcohólicas frecuentemente (4 o más veces por semana) es más alto en la isla que en el conjunto de la región.

Población de 16 y más años según consumo de alcohol (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España* 2009
4 ó más veces por semana	11,59	8,53	16,84
Entre 2 y 3 veces a la semana	7,22	6,3	8,72
Una vez a la semana	10,9	9,75	-
Entre una y tres veces al mes	15,31	18,19	16,47
Menos de una vez al mes	14,39	17,26	22,26
Nunca	40,59	39,97	35,36

(*) En los datos de España, las categorías de respuesta difieren con respecto a Lanzarote y a Canarias. Son las siguientes: 'Todos los días', 'De 4 a 6 veces a la semana', 'De 2 a 3 veces a la semana', 'De 2 a 4 veces al mes', 'Una vez al mes o menos' y 'Nunca'.

- En la página anterior se comentaba que prácticamente el 20% de la población de 16 y más años de Lanzarote consume alcohol al menos con una frecuencia semanal. **La edad de inicio del consumo de alcohol de estas personas se ha reducido con respecto a 2004**, aumentando sobre todo en el tramo de edad de 16 a 18 años.

Población de 16 y más años que bebe alcohol al menos una vez a la semana según edad de inicio del consumo de alcohol (%)	Lanzarote*	
	2004	2009
Menos de 16 años	9,86	10,15
Entre 16 y 18 años	33,38	45,55
Más de 18 años	56,77	44,30

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

⁸ Según islas, Gran Canaria tiene la tasa más alta de abstemios (44,53%) y La Gomera la más baja (29,65%).

3. ALIMENTACIÓN⁹

- Los hábitos alimenticios de la población de Lanzarote muestran que **el pan (o los cereales), los productos lácteos y la fruta fresca son los alimentos que se consumen con mayor frecuencia**. La verdura, la pasta/arroz y, en menor medida, los embutidos se consumen unas tres o más veces por semana.
- La carne, las legumbres, el pescado, los huevos y los dulces (un 23,68% de la población consume dulces todos los días) se consumen una o dos veces por semana. Se consume menos de una vez a la semana los refrescos (un 19,07% de la población toma refrescos diariamente), los *snacks* salados y la comida rápida.

	FRECUENCIA DE CONSUMO (De 0 a 10)	%					TOTAL
		A diario	3 ó más veces por semana	1 ó 2 veces por semana	- 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca	
Pan, cereales	9,3	85,10	6,05	4,87	1,74	2,24	100
Productos lácteos	9,1	84,80	5,27	4,14	1,45	4,34	100
Fruta fresca	8,1	60,24	15,08	17,87	2,67	4,14	100
Verduras y hortalizas	7,4	31,82	39,2	25,41	2,11	1,46	100
Pasta, arroz	7,2	26,66	35,9	35,95	0,49	1,00	100
Embutidos	6,4	37,43	18,07	21,28	8,93	14,29	100
Carne	6,0	9,98	30,81	50,39	4,94	3,89	100
Legumbres	5,4	3,66	21,07	65,98	5,61	3,67	100
Pescado	5,2	1,89	24,88	55,35	14,01	3,88	100
Huevos	5,1	4,57	21,66	55,64	9,76	8,36	100
Dulces	5,1	23,68	13,85	24,41	18,48	19,58	100
Refrescos con azúcar o con gas	3,7	19,07	10,32	14,76	12,91	42,94	100
Snacks salados	3,7	5,85	11,36	29,09	30,47	23,22	100
Comida rápida	3,0	5,55	2,56	27,66	33,01	31,23	100

⁹ Para conocer los hábitos alimenticios se pregunta por la frecuencia de consumo de determinados alimentos. La frecuencia puede ser 'diaria', '3 ó 4 veces por semana', '1 ó 2 veces por semana', 'menos de 1 vez a la semana' y 'nunca o casi nunca'. Para facilitar la lectura de los resultados se ha confeccionado un índice numérico que va de 0 a 10, correspondiendo el intervalo de 8 a 10 a la categoría 'A diario'; 6 a 8 ('3 ó más veces por semana'), 4 a 6 ('1 ó 2 veces por semana'), 2 a 4 ('menos de una vez a la semana') y 0 a 2 ('nunca o casi nunca').

- El patrón de consumo de alimentos en Lanzarote en 2009 muestra algunas diferencias **con respecto a 2004**. Disminuye la frecuencia del consumo de pasta/arroz, productos lácteos, pescado y, en menor medida, de verduras. Mientras que se ha incrementado la frecuencia del consumo de embutidos.

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO (De 0 a 10)	
	2004	2009
Pan, cereales	9,4	9,3
Productos lácteos	9,5	9,1
Fruta fresca	8,2	8,1
Verduras y hortalizas	7,6	7,4
Pasta, arroz	7,7	7,2
Embutidos	5,9	6,4
Carne	5,9	6,0
Legumbres	5,5	5,4
Pescado	5,5	5,2
Huevos	5,2	5,1
Dulces	5,0	5,1
Refrescos con azúcar o con gas	No incluido	3,7
Snacks salados	No incluido	3,7
Comida rápida	No incluido	3,0

- El análisis **comparado con Canarias y España** revela similitudes en la frecuencia de consumo de pan/cereales y legumbres. Sin embargo, en Lanzarote es menor el consumo de productos lácteos y fruta fresca.

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO (De 0 a 10)		
	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2006
Pan, cereales	9,3	9,4	9,4
Productos lácteos	9,1	9,4	9,5
Fruta fresca	8,1	8,4	8,4
Verduras y hortalizas	7,4	7,5	7,6
Pasta, arroz	7,2	6,7	7,2
Embutidos	6,4	6,3	5,5
Carne	6,0	5,7	7,1
Legumbres	5,4	5,3	5,3
Pescado	5,2	5,0	5,8
Huevos	5,1	5,0	5,3
Dulces	5,1	5,1	6,0
Refrescos con azúcar o con gas	3,7	3,5	3,5
Snacks salados	3,7	3,2	No incluido
Comida rápida	3,0	2,8	No incluido

El desayuno

- **La leche (y derivados), el pan/cereales y el café (u otras infusiones)** son los alimentos más habituales en el desayuno de la población adulta de Lanzarote.
- **Comparado con 2004** se ha reducido el consumo de leche (y derivados) y ha aumentado el de pan/cereales, café (u otras infusiones), embutidos y 'otro tipo de alimentos'.

Población de 16 ó más años según alimentos consumidos en el desayuno (%)	Lanzarote 2004	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Leche y derivados (yogur, queso blanco, etc.)	78,94	71,83	77,12
Pan, cereales	63,85	68,14	66,03
Café, té, otras infusiones	47,90	56,76	50,13
Fruta, zumo, etc.	31,32	29,13	26,76
Embutidos	14,75	24,55	22,02
Bollos, galletas	16,33	15,57	13,49
Agua	No incluido	2,81	3,28
Otro tipo de alimentos	4,97	15,06	8,13
Nada, no suele desayunar	3,84	1,66	3,93

- En el desayuno de la **población menor de 16 años** hay mayor predominio de leche (y derivados), pan/cereales, bollos/galletas. Y menor proporción de café (u otras infusiones) y embutidos.

Población de 1 a 15 años según alimentos consumidos en el desayuno (%)	Lanzarote* 2009	Canarias 2009
Leche y derivados (yogur, queso blanco, etc.)	93,00	94,15
Pan, cereales	83,22	79,18
Fruta, zumo, etc.	29,83	25,91
Bollos, galletas	29,26	23,06
Café, te, cacao, otras infusiones	25,80	27,31
Embutidos, huevos	17,19	16,71
Agua	2,64	2,52
Otro tipo de alimentos	11,84	5,91
Nada, no suele desayunar	0,82	0,71

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

- En cuanto al **tipo de lactancia de la población de los menores**¹⁰ de Lanzarote en las primeras seis semanas de vida, el 72% lleva a cabo exclusivamente lactancia natural o materna. Entre la población infantil de 6 semanas a menos de 3 meses, se observa una disminución del porcentaje de lactancia natural (59%), llegando en el periodo de 6 meses a 1 año al 14,94%. Comparado con Canarias, en Lanzarote predomina un poco más la lactancia natural.

Población menor de 16 años según periodo de lactancia y tipo de lactancia (%)	Natural: leche materna como único alimento y bebida	Mixta: combinación de leche materna y otros alimentos	Artificial: no toma leche materna	TOTAL
Lanzarote 2009*				
Menos de 6 semanas	72,00	7,85	20,15	100,00
De 6 semanas a menos de 3 meses	59,00	8,21	32,79	100,00
De 3 meses a menos de 6 meses	39,74	13,14	47,12	100,00
De 6 meses a 1 año	14,94	15,36	69,70	100,00
Canarias 2009				
Menos de 6 semanas	67,94	8,88	23,18	100,00
De 6 semanas a menos de 3 meses	54,43	9,70	35,88	100,00
De 3 meses a menos de 6 meses	34,40	14,63	50,98	100,00
De 6 meses a 1 año	14,55	15,57	69,88	100,00

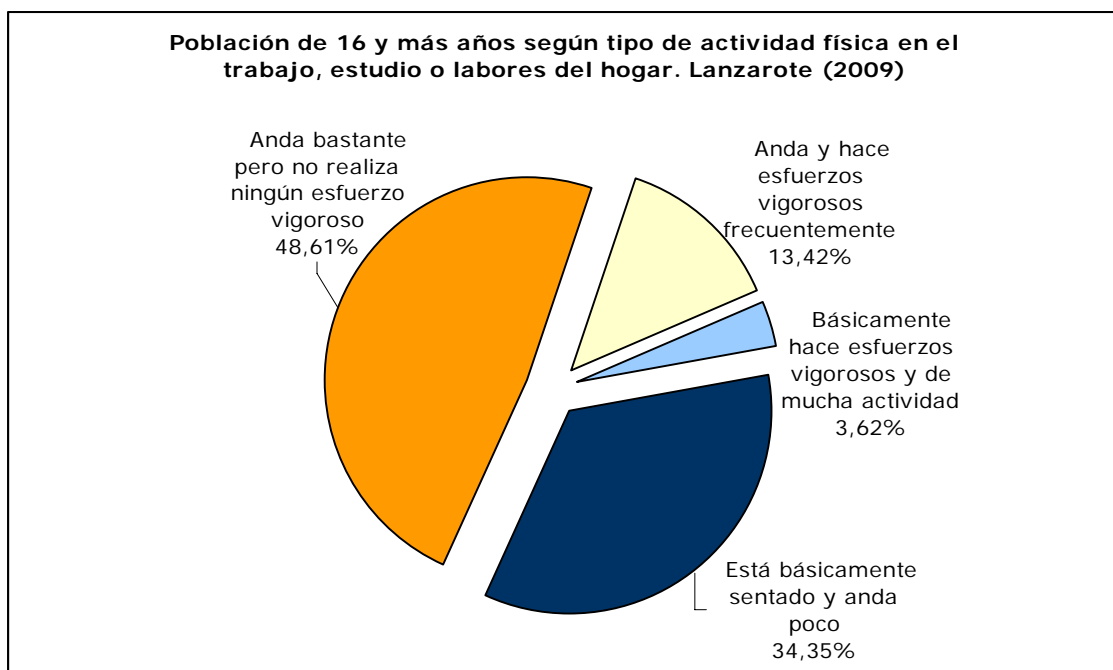
(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

¹⁰ Para menores se pregunta por el tipo de lactancia (natural, mixta o artificial) que tuvieron en diferentes periodos de edad del/de la menor hasta la edad de 1 año.

4. FORMA FÍSICA

Actividad física en el trabajo o actividad principal

- El 34,35% de los lanzaroteños adultos realizan su trabajo, estudios o labores del hogar básicamente sentados y andan poco, un 48,61% anda bastante pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso, un 13,42% anda y hace esfuerzos vigorosos frecuentemente y sólo un 3,62% hace esfuerzos vigorosos y mucha actividad casi todo el tiempo.



- Si se compara con los resultados de años anteriores, se observa una **disminución de los dos extremos de actividad: sedentarismo y los esfuerzos vigorosos**. Y aumenta la opción de 'anda bastante pero sin realizar ningún esfuerzo vigoroso' en el trabajo, estudio o labores del hogar.

Población de 16 y más años según tipo de actividad física en el trabajo, estudio o labores del hogar (%)	Lanzarote		
	1997*	2004	2009
Está básicamente sentado y anda poco	38,43	36,21	34,35
Anda bastante pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso	32,52	35,25	48,61
Anda y hace esfuerzos vigorosos frecuentemente	23,15	25,26	13,42
Básicamente hace esfuerzos vigorosos y de mucha actividad	5,91	3,29	3,62

(*) En los datos de 1997 las categorías de respuesta difieren con respecto a 2004 y 2009. Son las siguientes: 'Sedentario', 'Moderadamente activo', 'Activo' y 'Muy activo'.

- La comparación con Canarias y España no ofrece ninguna diferencia sustancial.

Población de 16 y más años según tipo de actividad física en el trabajo, estudio o labores del hogar (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2006
Está básicamente sentado y anda poco	34,35	37,09	32,70
Anda bastante pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso	48,61	44,78	46,47
Anda y hace esfuerzos vigorosos frecuentemente	13,42	14,1	15,12
Básicamente hace esfuerzos vigorosos y de mucha actividad	3,62	4,03	5,44

Autovaloración de la forma física

- Un 53% de la población de Lanzarote considera que su forma física es buena o muy buena, un 37,81% estima que es normal y un 8,75% cree que su forma física es mala o muy mala.

Población de 1 y más años según valoración de la forma física (%)	Lanzarote* 2009	Canarias 2009
Muy buena	15,48	17,06
Buena	37,96	39,46
Normal	37,81	33,01
Mala	7,19	9,25
Muy mala	1,56	1,22

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

Actividad física en el tiempo libre

- En cuanto al tipo de actividad que desarrolla la población adulta en su tiempo libre, en general, **el 55,51% (65.207 personas) realiza de forma habitual actividad física. Con respecto a 1997 ha aumentado considerablemente** la proporción de personas que realiza actividad física en el tiempo libre.

Población de 16 o más años según realice actividad física en su tiempo libre (%)	Lanzarote	
	1997	2009
Sí	32,42	55,51
No	67,12	44,49

- La práctica de actividad física en el tiempo libre, en Lanzarote registra un comportamiento similar al de Canarias¹¹, pero algo inferior al de España.

Población de 16 o más años según realice actividad física en su tiempo libre (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2006
Sí	55,51	54,72	60,56
No	44,49	45,28	39,44

- En cuanto al **tipo y frecuencia de actividad física realizada en el tiempo libre** por las personas adultas de Lanzarote, la actividad ligera se practica con una frecuencia de más de 8 veces (en las dos últimas semanas) por el 67,71%. En la actividad moderada la frecuencia se reparte entre aquellos que lo hacen más de 8 veces y de 3 a 7 veces. Y la actividad intensa se reparte entre 1 y 3 veces y de 3 a 7 veces por semana.

¹¹ Por islas, El Hierro (76,48%), La Gomera (65,28%) y Tenerife (58,59%) las que muestran mayor porcentaje de población que realiza actividad física durante su tiempo libre.

Población de 16 o más años que realiza en su tiempo libre alguna actividad física según tipos de actividades, frecuencia de las actividades en las últimas 2 semanas (%)	Entre 1 y 3 veces	Entre 4 y 7 veces	Más de 8 veces	TOTAL
Lanzarote 2009*				
Actividad ligera	9,33	22,96	67,71	100,00
Actividad moderada	17,77	40,75	41,49	100,00
Actividad intensa	41,86	34,65	23,50	100,00
Canarias 2009				
Actividad ligera	10,90	25,49	63,61	100,00
Actividad moderada	19,37	41,70	38,93	100,00
Actividad intensa	37,68	39,27	23,05	100,00

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

Tiempo dedicado a dormir

- En relación con el número de horas diarias que la población de Lanzarote dedica a dormir, se observa que el 5,02% duerme menos de 6 horas. **El mayor número de personas (44,81%) duerme entre 8 y 10 horas.**

Población total según número de horas que duerme habitualmente al día (%)	Lanzarote		Canarias 2009
	2004	2009	
Menos de 6 horas	9,38	5,02	8,84
Entre 6 y menos de 8 horas	31,20	33,35	34,88
Entre 8 y menos de 10 horas	48,21	44,81	43,30
10 o más horas	11,20	16,82	12,98

La población infantil

- Entre la población de 1 a 15 años, **el 11,56% no realiza actividad física en su tiempo libre**. Por el contrario, el 28,26% hace entrenamiento deportivo varias veces a la semana.
- Comparado con Canarias y España, la población infantil de Lanzarote realiza más actividad física en el tiempo libre.**

Población de 1 a 15 años según frecuencia de realización de la actividad física en su tiempo libre (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2006
No hace ejercicio	11,56	15,72	19,67
Hace alguna actividad física o deportiva ocasional	38,34	40,65	40,94
Hace actividades físicas, varias veces al mes	21,24	19,52	21,45
Hace entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana	28,86	24,12	17,94

- En relación al número de horas que este grupo de población dedica a ver la televisión, un 36,46% dedica entre dos y tres horas, y un 32,66% lo hace una o dos horas. **Comparado con Canarias, en Lanzarote los niños ven durante más tiempo la televisión.**

Población de 1 a 15 años según tiempo dedicado a ver la televisión (*)	Lanzarote* 2009	Canarias 2009
Más de 3 horas	16,85	10,78
De 2 a 3 horas	36,46	20,73
De 1 a 2 horas	32,66	41,62
Menos de 1 hora	12,10	23,64
Nunca	1,93	3,23

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

- En cuanto a la **lectura**, un 35,88% de los menores de 7-15 años emplea de 2 a tres horas al día a leer y un porcentaje similar (33,93%) menos de una al día. El 27,23% dedica menos de una hora. **Comparado con Canarias, los niños de Lanzarote en general dedican un poco menos de tiempo al día a la lectura.**

Población de 7 a 15 años según tiempo dedicado a la lectura (*)	Lanzarote* 2009	Canarias 2009
Más de 3 horas	2,96	8,12
De 2 a 3 horas	35,88	31,62
De 1 a 2 horas	33,93	45,64
Menos de 1 hora	27,23	14,62

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

- Y entre los menores de 5-15 años de Lanzarote, **el 53 % se conecta a internet diariamente** (el 17,88% pasa entre una y dos horas y el 25,73% menos de una hora), y **un 62% juega diariamente con videoconsolas** (el 22,31% entre una y dos horas y el 34,34% menos de una hora).

Población de 5 a 15 años según tipo de actividades realizadas en el tiempo libre (%)	2 o más horas	De 1 a 2 horas	Menos de 1 hora	Nunca	TOTAL
Lanzarote 2009*					
Conectarse a Internet	9,03	17,88	25,73	47,36	100,00
Jugar con videoconsolas	4,54	22,31	34,34	38,81	100,00
Canarias 2009					
Conectarse a Internet	7,81	16,91	27,27	48,01	100,00
Jugar con videoconsolas	4,35	19,32	39,35	36,98	100,00

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

5. ÍNDICE DE MASA CORPORAL¹²

Es importante hacer notar que la información utilizada (peso y altura) para calcular el índice de masa corporal, en la *Encuesta de Salud de Canarias 2009* fue transmitida directamente por la persona objeto de la entrevista. Este método, utilizado previamente por otras encuestas de salud nacionales, hace que la validez de este dato quede notablemente limitada; si bien hace posible disponer, de forma eficiente, de un valor sustituto aproximado al real para cada persona.

- Según estos datos, la mitad de la población de más de dieciocho años tiene un índice de masa adecuado. No obstante, **el 16,56% (18.943 personas) tiene un índice de masa corporal correspondiente a obesidad y el 31,26% sobrepeso**. Un 2,01% tiene peso insuficiente.
- Comparado con Canarias y España, hay menor sobrepeso** en la población adulta de Lanzarote.

Población de 18 y más años según índice de masa corporal (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009	España 2009
Peso insuficiente (< 18.5)	2,01	1,76	2,07
Normopeso (18.5-24.9)	50,17	42,83	44,28
Sobrepeso (25.0-29.9)	31,26	36,83	37,65
Obesidad (>= 30)	16,56	18,58	16,00

- En la población de 2 a 17 años, el 11,01% alcanza niveles correspondientes a obesidad, mientras que el 18,89% alcanza niveles de sobrepeso**. Los datos son similares, aunque con un porcentaje algo más elevado de obesidad en Lanzarote y en Canarias con respecto a España.

Población de 2 a 17 años según índice de masa corporal (%)	Lanzarote* 2009	Canarias 2009	España 2006
Normopeso o peso insuficiente	70,10	68,71	72,39
Sobrepeso	18,89	19,45	18,67
Obesidad	11,01	11,84	8,94

(*) Datos agregados con la isla de Fuerteventura.

¹² El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. Se calcula con la expresión matemática $IMC = \text{peso (kg.)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$

6. RELACIONES SEXUALES

- El **78,8%** de la población de Lanzarote mayor de 15 años ha mantenido relaciones sexuales en los últimos 3 meses. Este porcentaje es diez puntos más alto que en el conjunto de Canarias¹³.

Población de 16 ó más años según relaciones sexuales en los últimos tres meses (%)	Lanzarote 2009	Canarias 2009
Sí	78,44	68,80
No	21,56	31,20

¹³ Atendiendo al análisis por islas, el mayor porcentaje de práctica sexual se da en Lanzarote (78,44%) y el menor en La Palma (53,77%).

FICHA TÉCNICA

Los datos del informe están referidos a la *Encuesta de Salud de Canarias 2009*, realizada por el Instituto Canario de Estadística (ISTAC) y el Servicio Canario de Salud (SCS) cuyas características técnicas son las siguientes:

- **Universo:** población que reside en viviendas familiares principales de Lanzarote.
- **Ámbito de estudio:** isla de Lanzarote.
- **Tamaño de la muestra:** 464 entrevistas.
- **Error muestral máximo:** la muestra definida para un nivel de confianza del 95 por ciento y de probabilidades ($p=q=50$), supone un error para datos globales de $\pm 4,6\%$.
- **Tipo de muestreo:** El tipo de muestreo utilizado es el trietápico estratificado. Las unidades de primera etapa son las secciones censales, mientras que las unidades de segunda etapa las constituyen las viviendas familiares principales. Dentro de ellas no se realiza submuestreo, investigándose a todos los hogares que tienen su residencia habitual en las mismas. Dentro de cada hogar se selecciona a una persona adulta (16 o más años) para cumplimentar el Cuestionario de Adultos y en caso de que hubiera menores (menos de 16 años) se selecciona un/a menor para cumplimentar el Cuestionario de Menores.
- **Método de recogida:** entrevista personal mediante el sistema CAPI (entrevista personal asistida por ordenador). Los instrumentos de recogida de información son los cuestionarios de adultos y menores.
- **Fecha de recogida de información:** el periodo de recogida de información ocupó desde el 26 de octubre e 2009 hasta el 10 de enero de 2010. La fecha de referencia de la encuesta es diciembre de 2009.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES

Actividad física

En este apartado se pregunta tanto por el tipo de actividad física realizada de forma habitual en el trabajo como por la realizada en el tiempo libre. Además se pregunta por la autovaloración de la forma física y por las horas de sueño.

Se entiende por actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia.

La intensidad debe ser, al menos moderada, entendiéndose por tal, la que hace respirar más fuerte de lo normal e incluye, por ejemplo, levantar cargas ligeras, montar en bicicleta a un ritmo regular, etc.

En la pregunta de horas de sueño se considera el total de horas que duerme al día habitualmente, independientemente de si se hace en un periodo o en varios a lo largo del día. Se incluyen las horas de siesta.

Alimentación

Para conocer los hábitos alimenticios se pregunta por separado qué alimentos se suelen tomar en el desayuno y por la frecuencia de consumo de determinados alimentos.

Se considera desayuno a los alimentos que se ingieren por la mañana después de levantarse y antes de empezar la actividad principal. Las personas que realizan trabajos nocturnos deben considerar como desayuno los alimentos que toman antes de la comida principal.

Para menores se pregunta el tipo de lactancia (natural, mixta o artificial) que tuvieron en diferentes periodos de la edad del/de la menor hasta la edad de 1 año.