

I ESTUDIO DE
VITALIDAD
ZESPRI®
*Sobre la vitalidad
de los españoles*

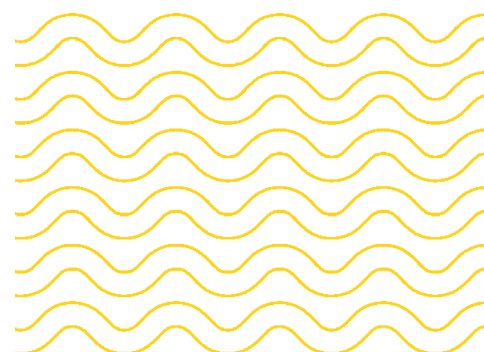
INFORME DE RESULTADOS

OCTUBRE 2017



ÍNDICE

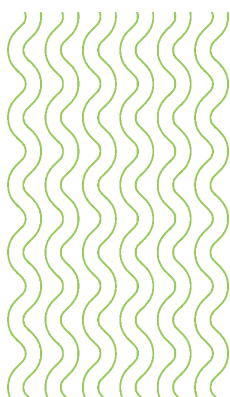
INTRODUCCIÓN.....	05
QUÉ ES LA VITALIDAD.....	06
LOS 5 PILARES DE LA VITALIDAD.....	06
I ESTUDIO DE VITALIDAD ZESPRI®.....	07
OBJETIVOS.....	07
METODOLOGÍA.....	07
RESULTADOS.....	08
CONCLUSIONES.....	19



INTRODUCCIÓN



El presente informe es el resultado de una iniciativa promovida por Zespri® en colaboración con un grupo multidisciplinar de expertas cuyo afán fue profundizar en el significado de la vitalidad y conocer mejor los mecanismos que la sustentan así como establecer parámetros de medición y estudiar por primera vez el grado de la vitalidad de la población de nuestro país.



QUÉ ES LA VITALIDAD

La vitalidad es un concepto muy amplio y, a veces, algo difuso que usamos a menudo para referirnos a los aspectos físicos, mentales y sociales que juegan un rol importante en nuestra vida. Como ocurre con otros muchos términos, el significado de vitalidad no es universal y puede tener acepciones e interpretaciones diversas.

El grupo de expertas que colaboraron en este proyecto, elaboraron y acordaron la siguiente definición de vitalidad, como requisito previo para la realización del estudio.

La vitalidad es un estado de energía que nos ayuda a relacionarnos positivamente con nosotros mismos y con nuestro entorno, nos moviliza para conseguir nuestros retos y nos permite llevar una vida plena.

LOS 5 PILARES DE LA VITALIDAD

Este estado de energía que es la vitalidad está relacionado con nosotros mismos y con lo que ocurre a nuestro alrededor. Cada persona tiene en sus manos la posibilidad de potenciar su vitalidad y el primer paso para poderlo hacer es conocer los principales factores modificables que influyen en ella. Los expertos los resumen en cinco pilares:

- ✓ Actitud positiva
- ✓ Capacidad de adaptación y resiliencia
- ✓ Motivación y curiosidad
- ✓ Sociabilidad y empatía
- ✓ Hábitos saludables



I ESTUDIO DE VITALIDAD ZESPRI®

OBJETIVOS

Con el fin de conocer el grado de vitalidad de la población española e identificar los elementos que tienen un impacto significativo sobre ella, Zespri® ha promovido el I Estudio de la Vitalidad en España con la colaboración de un grupo de expertas en psicología, comunicación interpersonal y nutrición.

METODOLOGÍA

El estudio se llevó a cabo en Julio de 2017 en todas las Comunidades Autónomas excepto Ceuta y Melilla sobre una muestra de 2.577 individuos de ambos sexos y de edades comprendidas entre los 16 y los 75 años.

A cada participante se le realizó una encuesta online dividida en dos partes. En la primera parte, se solicitó su valoración de 10 afirmaciones, que puntuaron del 1 a 10 según el grado de identificación que tuvieran con cada una de ellas. El cálculo del índice de vitalidad se realizó mediante coeficientes aplicados a cada afirmación según una fórmula de regresión previamente definida por las expertas y basada en la relación entre cada ítem y el grado de vitalidad declarado por cada encuestado.

En la segunda parte, se realizaron cinco preguntas de respuesta múltiple sobre hábitos relacionados con la vitalidad. Los resultados finales fueron ponderados según sexo, edad y comunidad autónoma, según los datos del INE.

MUESTRA: 2.577 individuos

EDAD: 16-75 años

ERROR MUESTRAL ASOCIADO:

2,0% para un nivel de confianza del 95,5% y $p=q=0,5$ en el supuesto de máxima indeterminación.



1.295 Hombres



1.282 Mujeres

De 16 a 34 años	De 35 a 49 años	De 50 a 64 años	De 65 a 75 años
907	920	647	103



RESULTADOS

ÍNDICE DE VITALIDAD

Se calculó el Índice de Vitalidad para el conjunto de la población española y se observó que la mitad de españoles tiene un índice de vitalidad (IV) alto (superior a 7,4) mientras que el 45% restante tiene una vitalidad media y solo un 5% la tiene baja.

El 50 % de españoles tiene un alto Índice de Vitalidad.

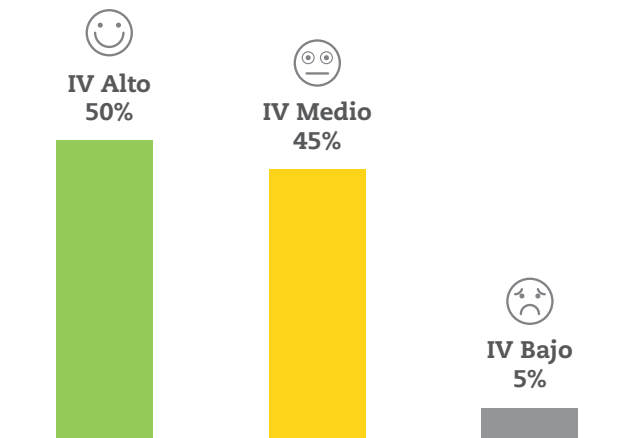


FIGURA 01 | Proporción de la población con Índice de Vitalidad (IV) alto, medio y bajo.



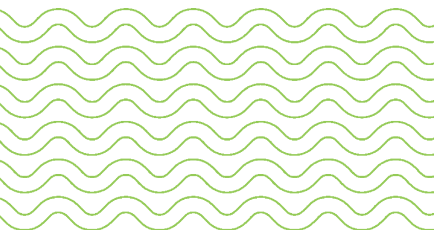
Índice de vitalidad de la población española: **7,4**

ÍNDICE DE VITALIDAD

ALTO: >7,4
MEDIO: 4,5 - 7,4
BAJO: < 4,5



No hubo diferencias en el Índice de Vitalidad entre hombres y mujeres y, sin embargo, sí las hubo dependiendo de la edad. El grupo con más vitalidad resultó ser el de los mayores de 65 años (con un índice de 7,8) mientras que los jóvenes fueron el grupo con vitalidad más reducida.



Los mayores de 65 años son el grupo de edad con mayor vitalidad.

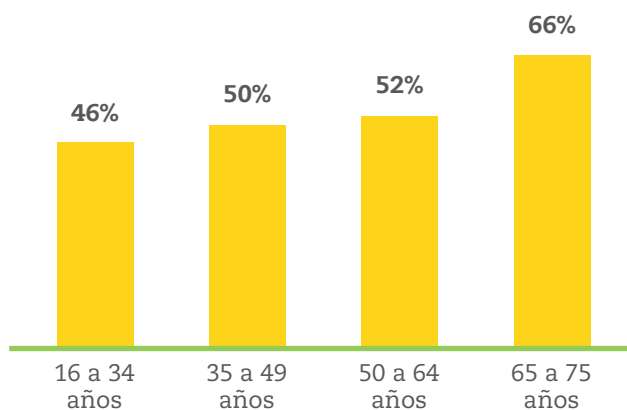


FIGURA 02 | Porcentaje de personas según su edad con un alto Índice de Vitalidad (> 7,4)

La situación laboral también afecta a la vitalidad. Como era previsible, el estudio mostró una vitalidad menor en las personas desempleadas (IV=6,8). Por el contrario, aquellos trabajadores

activos por cuenta ajena que además tienen más personas a su cargo, resultaron ser los más vitales (IV= 7,9)

Los profesionales con más personas a su cargo tienen un índice de vitalidad más elevado que el resto de empleados.

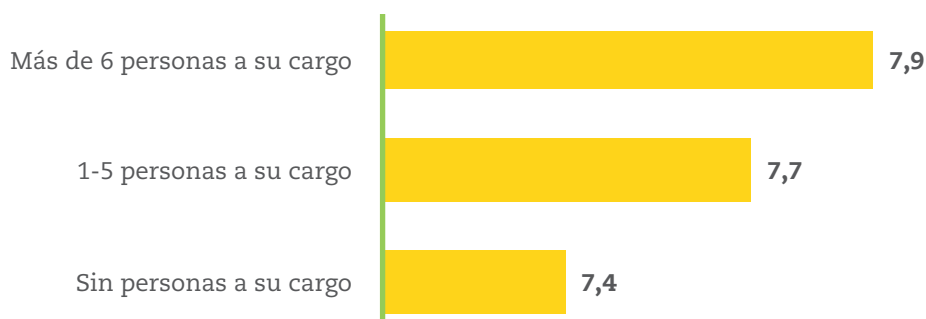


FIGURA 03 | Índice de vitalidad de los profesionales según personas a cargo (media).

MOMENTOS Y FUENTES DE VITALIDAD

La vitalidad de las personas no se mantiene constante a lo largo del día. De hecho, el estudio constató importantes diferencias entre cada periodo. Nuestra vitalidad desciende a medida que avanza el día, con una caída muy pronunciada a mediodía, donde solo una minoría se siente en su punto álgido de vitalidad.

Nos sentimos más vitales durante la mañana y menos vitales a mediodía y de madrugada.

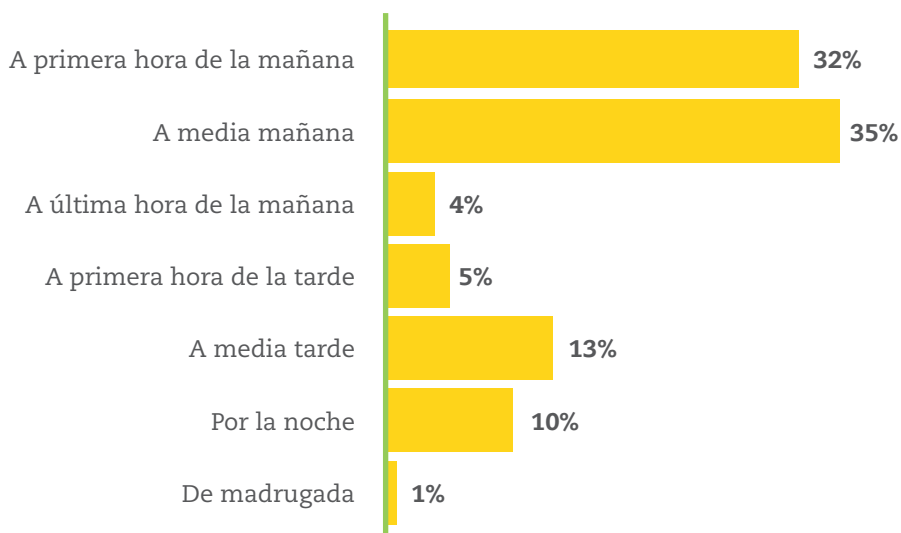


FIGURA 04 | Momento del día con más vitalidad.



Además de nosotros mismos, según el estudio, las personas que nos rodean influyen decisivamente en nuestro estado vital, especialmente los hijos y la pareja, aunque con una importancia distinta

para hombres y mujeres. Por su parte, los mayores de 65 años son los que más valoraron la pareja en relación a la vitalidad.

La principal fuente de vitalidad para una amplia mayoría es uno mismo. Los hijos, para las mujeres, y la pareja, para los hombres, son el otro gran motor de su vitalidad.

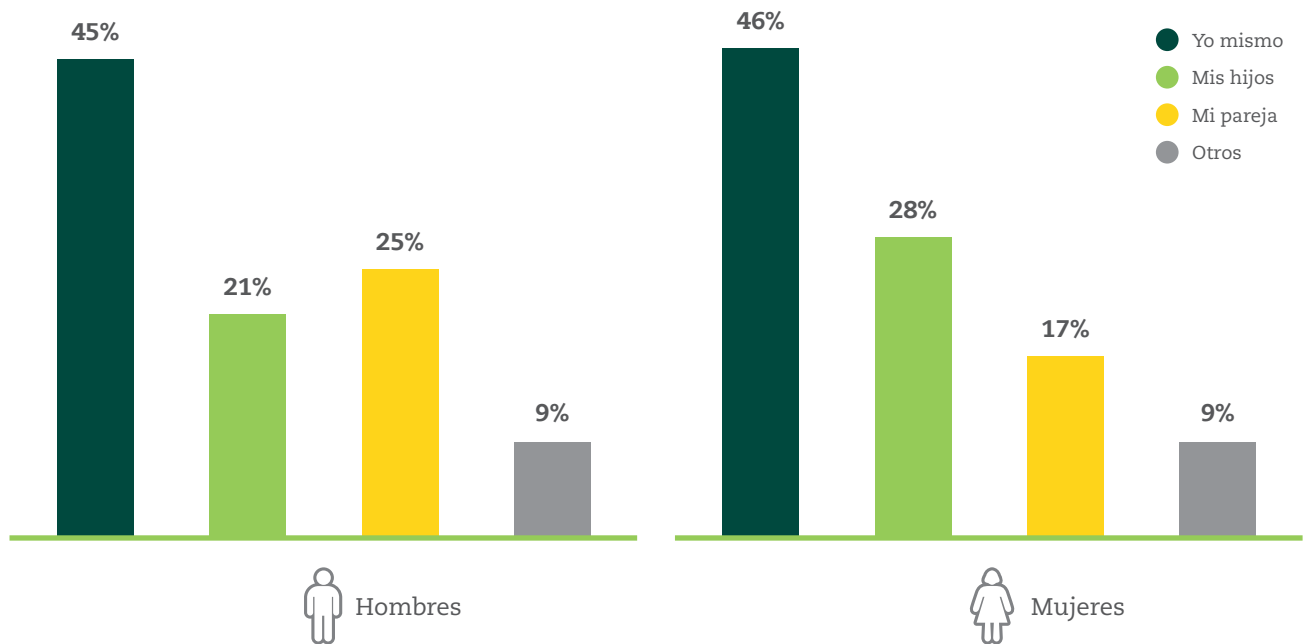


FIGURA 05 | Personas que representan una mayor fuente de vitalidad para hombres y mujeres.

La alimentación es una fuente esencial de vitalidad. El estudio constató que para un 70% de la población los productos naturales y ricos en vitaminas son los alimentos que mejor potencian su estado vital. La naturalidad en la alimentación fue especialmente valorada por las personas mayores de 50 años.

La naturalidad y el contenido en vitaminas son las cualidades de los alimentos que más se relacionan con la vitalidad

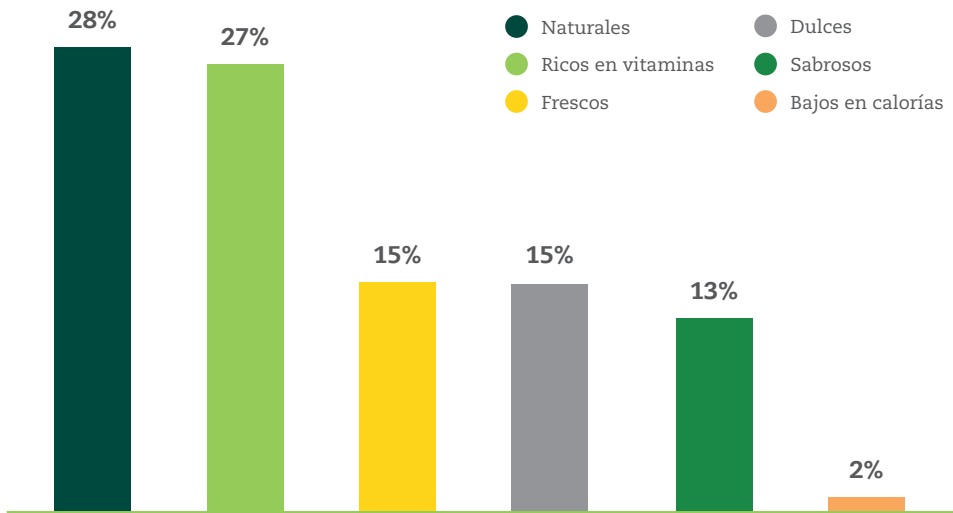


FIGURA 06 | Cualidades de los alimentos que aportan más vitalidad.

Cuando se especifica el tipo de alimento, son las frutas y verduras ricas en vitamina C, como el kiwi o el brócoli, los productos alimenticios más valorados por su aporte de vitalidad. El chocolate, especialmente para las mujeres, y los frutos secos, en los grupos de edad avanzada, también se consideraron buenas fuentes de vitalidad. Entre los más jóvenes, destaca la importancia que se otorga a las bebidas energéticas.

Las frutas y verduras ricas en vitamina C, el chocolate y los frutos secos se consideran los alimentos que aportan más vitalidad.

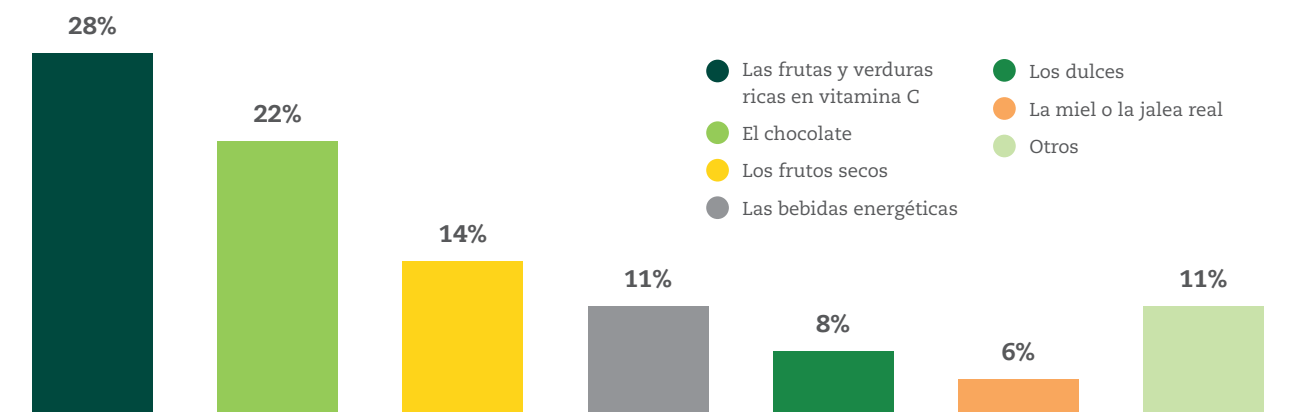


FIGURA 07 | Categorías de alimentos considerados como mayor fuente de vitalidad.

HÁBITOS Y ACTITUDES VITALES

Un importante pilar de la vitalidad es nuestra flexibilidad ante los cambios y la facilidad para superar adversidades, también conocida como resiliencia. Estas capacidades, según el estudio, están más presentes en los seniors que en las personas más jóvenes.

La capacidad de adaptarse a los cambios aumenta con la edad.

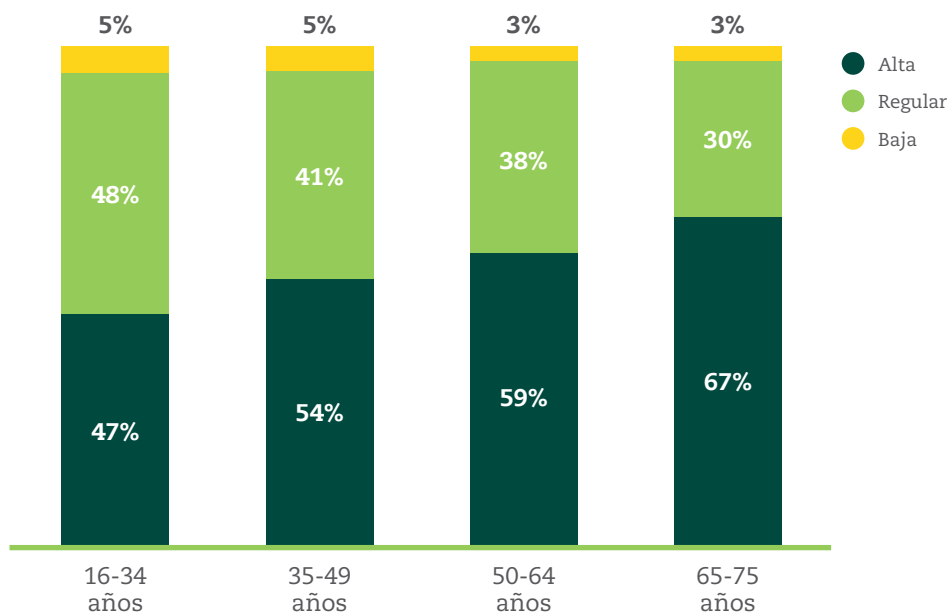
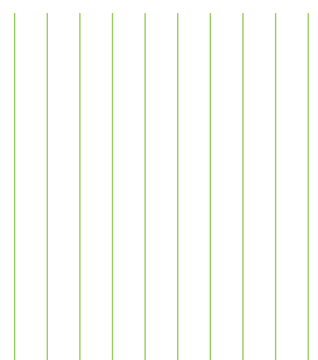


FIGURA 8 | Grado de adaptación a los cambios según la edad.



De la misma manera, tener recursos de automotivación contribuye de forma decisiva a nuestro grado de vitalidad. Aquí también parece que la edad es un factor significativo, ya que más de un 70% de mayores de 65 años considera que tienen muy desarrollado este aspecto, a diferencia del 45% de los menores de 35 años.

Las personas seniors tienen una mayor capacidad de automotivación, lo que les permite mantener una actitud positiva a lo largo del día.

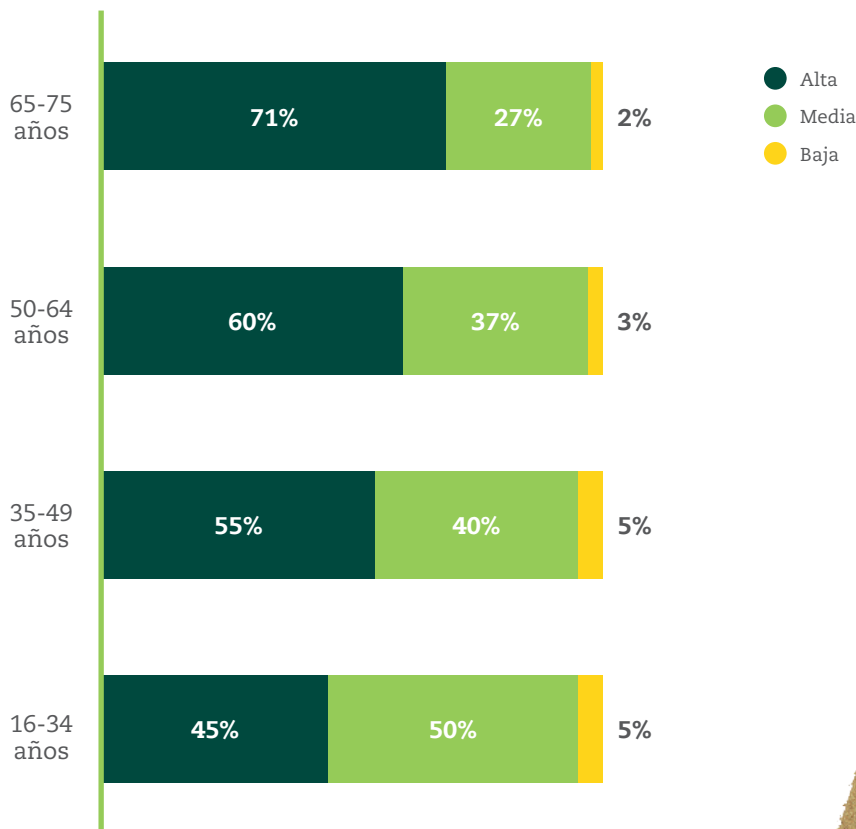
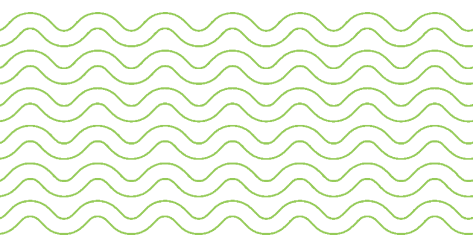


FIGURA 9 | Capacidad de automotivación por grupo de edad.



Conseguir sentirse realizado en las obligaciones diarias, ya sean laborales, académicas o de otra índole, nos ayuda a ser más vitales. Los resultados indicaron que la mayoría de la población española tiene un grado medio o alto de realización vinculado a este tipo de tareas.



Un mayor porcentaje de hombres que de mujeres tiene un alto sentimiento de realización con sus obligaciones diarias.

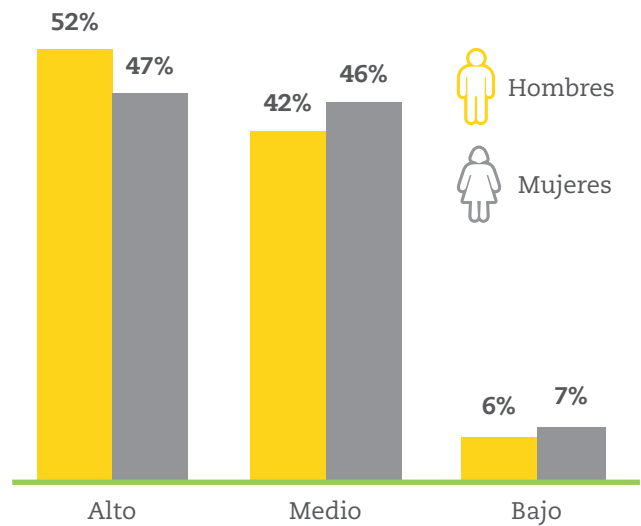


FIGURA 10 | Grado de realización (en el trabajo, en la facultad, en la escuela, ...).

Pero más allá de las obligaciones, las personas podemos alimentar nuestra vitalidad sacando partido a nuestro tiempo libre y, en este ámbito, casi dos tercios de la población española reconoce saber gestionar bien y disfrutar plenamente de sus momentos de ocio.

Un 62% de españoles siente que aprovecha y disfruta mucho de su tiempo libre.

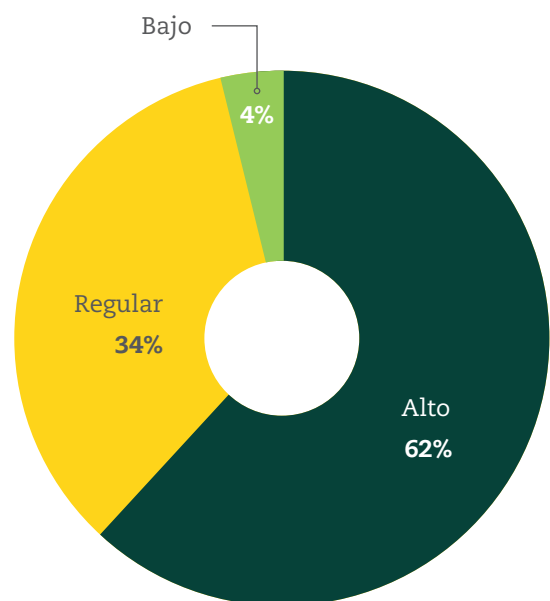


FIGURA 11 | Aprovechamiento del tiempo libre.



Según los expertos, la socialización y la interacción positiva con los demás mejora nuestra vitalidad. La mayoría de la población estudiada manifestó tener una actividad social considerable, sin observarse diferencias importantes entre los grupos de edad, pero sí entre sexos, donde sobresalen las mujeres.

Las mujeres participan más a menudo que los hombres en reuniones o encuentros sociales.

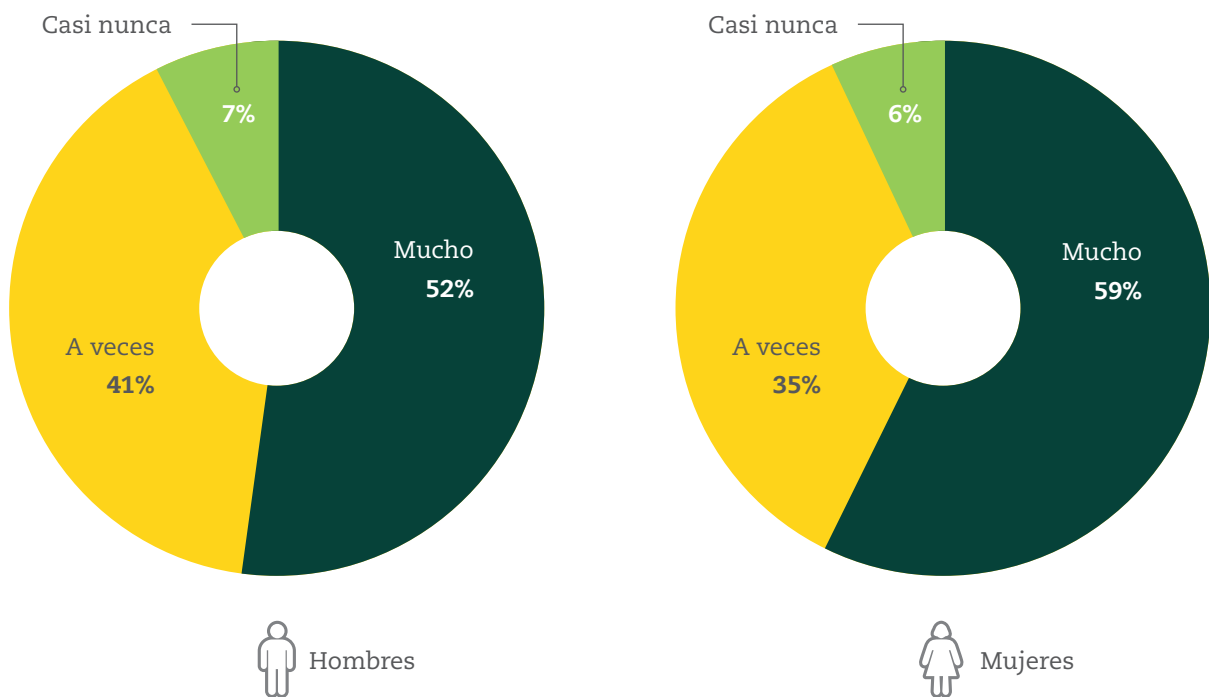
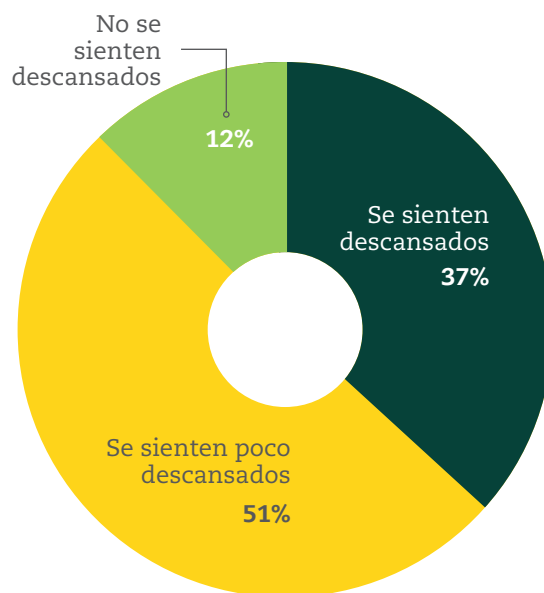


FIGURA 12 | Participación en encuentros con familiares, amigos o conocidos.

En nuestra sociedad occidental, especialmente en el entorno urbano, los problemas de sueño no han dejado de aumentar en los últimos años. Dormir las horas necesarias y en las condiciones adecuadas es un aspecto clave para nuestra vitalidad diaria. El estudio reflejó un dato preocupante, ya que apenas un tercio de los participantes declararon sentirse descansados al levantarse por las mañanas.

Sólo el 37% de los españoles se sienten muy descansados cuando se despiertan por la mañana.



No conviene olvidar que otro sustento fundamental de nuestra vitalidad es la condición física, ya que es la que nos permite realizar nuestras actividades diarias con normalidad. En la población del estudio, fueron los hombres y los jóvenes los que consideraban estar más en forma para afrontar el día a día.

FIGURA 13 Estado de descanso al levantarse por la mañana.

Los hombres declaran una mejor condición física para realizar sus actividades diarias sin cansarse o fatigarse.

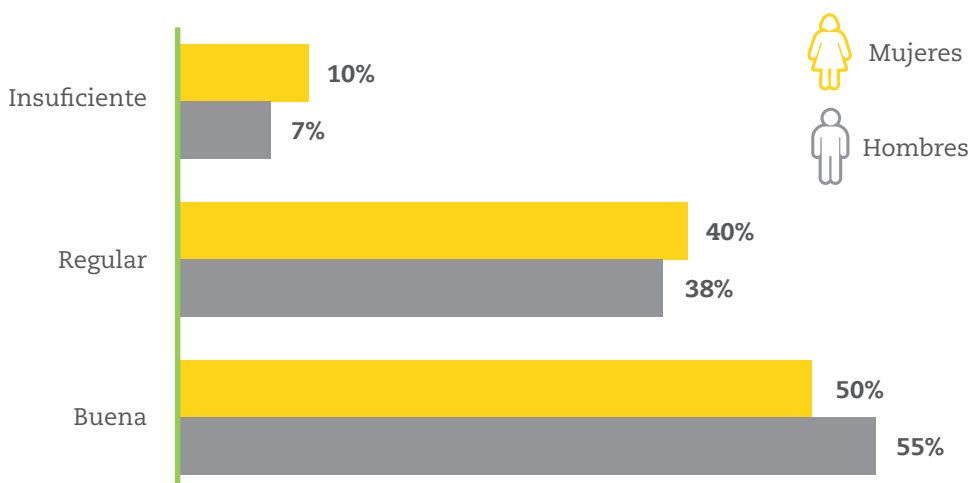
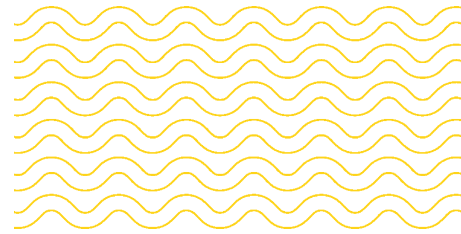


FIGURA 14 Condición física para realizar las actividades diarias.



Los expertos también coinciden en que para conseguir un buen grado de vitalidad a lo largo de nuestra vida es necesario seguir una alimentación variada en la que abunden la fruta y las verduras, en detrimento de las grasas y de las proteínas animales. En el estudio, se constató que los mayores de 50 años y las mujeres son quienes mejor siguen una pauta alimentaria más saludable. Si se considera el conjunto de la población, alrededor de un 40% reconoce que debe mejorar sus hábitos alimenticios.



Las mujeres siguen una alimentación más variada y más rica en frutas y verduras que los hombres.

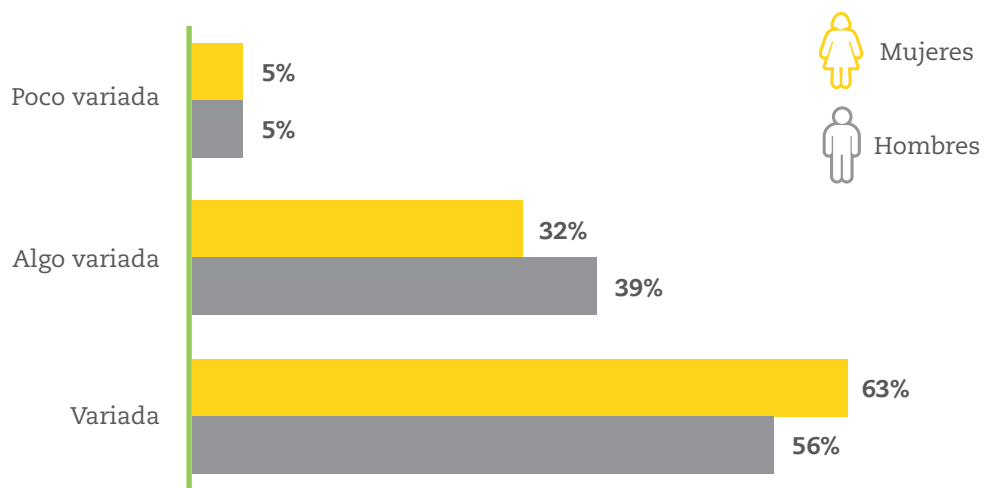


FIGURA 15 | Tipo de alimentación diaria.



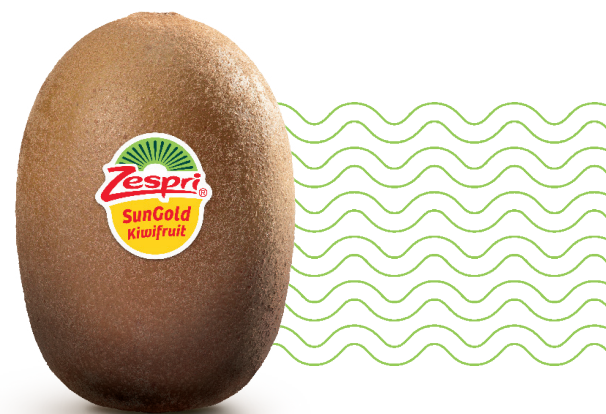
CONCLUSIONES

El estudio permitió establecer una forma práctica y sencilla de medir nuestra vitalidad individual y colectiva, a través del Índice de Vitalidad.

Las personas entre 50 y 75 años tienen una vitalidad mayor que los más jóvenes y esto puede estar relacionado con su mayor capacidad para adaptarse a los cambios, para automotivarse y para aprovechar mejor el tiempo libre así como para seguir una alimentación variada, rica en fruta y verdura.

Hombres y mujeres comparten el mismo Índice de Vitalidad. Sin embargo, las mujeres tienen mejores hábitos alimenticios y son más participativas en sus relaciones interpersonales. Los hombres, por su parte, se sienten más realizados en sus obligaciones diarias y tienen una mejor condición física para afrontar su día a día.

Nuestra vitalidad disminuye a medida que transcurre el día pero por la noche sólo una tercera parte de personas reconoce que descansa bien. Las personas que mejor alimentan nuestra vitalidad, a parte de nosotros mismos, son nuestros hijos y nuestra pareja. En relación a la comida, los alimentos naturales y ricos en vitamina C, como el kiwi, son nuestra fuente más importante de vitalidad.



COMITÉ DE EXPERTAS

Patricia Ramírez Loeffler

Licenciada en Psicología Clínica y de la Salud, Doctorada en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada.

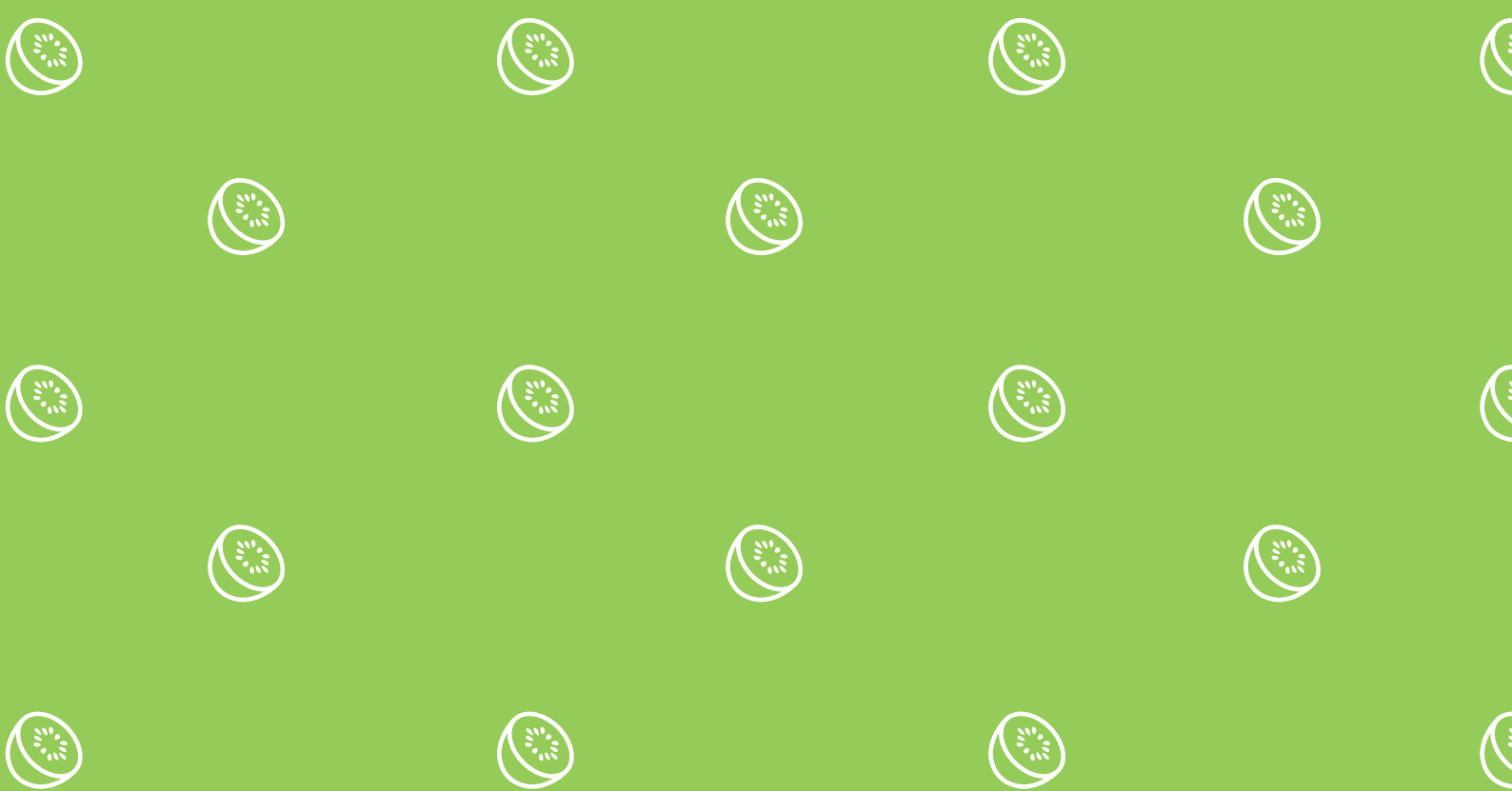
Teresa Baró Catafau

Licenciada en Filología por la Universidad de Barcelona. Técnico Superior en Publicidad y Máster en Protocolo Ceremonial y RRPP.

Mireia Porta Oliva

Diplomada en Nutrición y Dietética Humana por la Universidad de Barcelona. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, con Postgrado en Alimentación y Deporte.





turecetadevitalidad.es

    Zespri.es