

## Opinion Poll

### CHANGING LIFESTYLES & HABITS

### Concerns About Weight And Obesity

*This multi-part series deals with body weight concerns in Pakistan. The series addresses issues such as levels of awareness and concern over body weight as well as dieting and physical exercise to control obesity.*

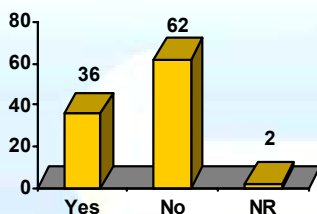
## Struggle To Prevent Obesity: 62 % Take No Steps To Stay Fit; 13 % Claim To Exercise Daily: GILANI POLL/GALLUP PAKISTAN

Islamabad, July 14, 2011

According to a Gilani Research Foundation survey carried out by Gallup Pakistan, 62% Pakistanis do not walk or exercise to remain fit. Only 13% exercise daily, among the ones who do attempt to stay fit

In a survey, a nationally representative sample of men and women from across the four provinces were asked the following question: "Some people exercise or walk to remain fit. Do you do any such thing?" In response, only 36% Pakistanis said yes while a significant majority (62%) said they did not take any steps to stay fit.

**"Some people walk or exercise to remain fit. Do you do any such thing?"**



Source: Gallup and Gilani Surveys

the Pakistani affiliate of Gallup International Association  
([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk))

Of the 36% who said yes, a follow up question was asked: "How often do you walk or exercise to stay fit?" The results of this survey present a worrisome lack of public interest in fighting off obesity and maintaining good health. Nearly half (15%) respondents only exercise once a week, while 13% said they exercise or walk daily. 8% rarely exercise at all.

**"How often do you walk or exercise to stay fit?"**



Source: Gallup and Gilani Surveys

the Pakistani affiliate of Gallup International Association  
([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk))

The study was released by Gilani foundation and carried out by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International. The recent survey was carried out among a sample of 2702 men and women in rural and urban areas of all four provinces of the country, during 26 June - 2 July 2011. Error margin is estimated to be approximately  $\pm 2-3$  per cent at 95% confidence level.



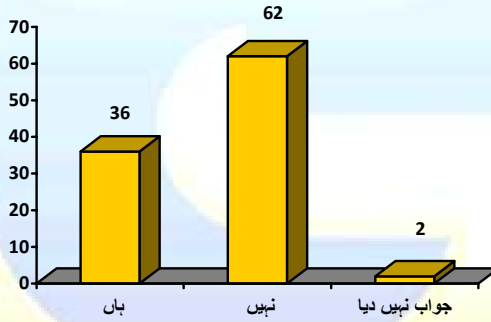
## گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کا رائے عامہ سروے موضوع: عادات اور بدلتی طرز زندگی "وزن اور موٹاپے کے بارے میں تشویش"

موٹاپے سے بچنے کی کوشش: 62% اپنے آپ کو تندرست رکھنے کے لیے کوئی اقدام نہیں اٹھاتے، 13% کا کہنا ہے کہ وہ روزانہ ورزش کرتے ہیں۔

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن، گیلپ پاکستان  
اسلام آباد، 14 جولائی، 2011

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کے ایک حالیہ سروے کے مطابق، 62% پاکستانی اپنے آپ کو تندرست رکھنے کے لیے چل قدمی یا ورزش نہیں کرتے۔ صرف 13% اپنے آپ کو تندرست رکھنے کے لیے روزانہ ورزش کرتے ہیں۔

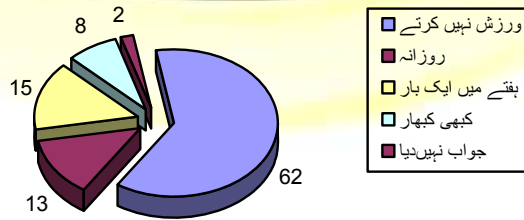
سروے میں ملک بھر سے شہریاتی طور پر منتخب خواتین و حضرات سے یہ سوال پوچھا گیا کہ، 'بعض لوگ صحت مند رہنے کے لیے ورزش یا واک کرتے ہیں، کیا آپ کو کبھی اس طرح کچھ کرنے کا اتفاق ہوا؟' صرف 36% پاکستانیوں نے ہاں میں جواب دیا جبکہ اکثریت (62%) نے کہا کہ وہ اپنے آپ کو صحت مند رکھنے کے لیے کوئی قدم نہیں اٹھاتے۔ 'بعض لوگ صحت مند رہنے کے لیے ورزش یا واک کرتے ہیں، کیا آپ کو کبھی اس طرح کچھ کرنے کا اتفاق ہوا؟'



Source: Gallup and Gilani Surveys  
the Pakistani affiliate of Gallup International Association  
([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk))

36% افراد جو ورزش یا چل قدمی کرتے ہیں ان سے سروے میں مزید پوچھا گیا کہ، 'آپ عام طور پر کتنے وقفے سے ورزش یا چل قدمی کرتے ہیں؟' سروے کے نتائج سے معلوم ہوا کہ موٹاپے کی روک تھام اور اچھی صحت کو برقرار رکھنے پر لوگوں کی توجہ بہت کم ہے۔ قریباً نصف (15%) جوابدہندگان ہفتے میں ایک بار ورزش کرتے ہیں جبکہ 13% نے کہا کہ وہ روزانہ ورزش کرتے ہیں، 8% کبھی کبھار ورزش کر لیتے ہیں۔

آپ عام طور پر کتنے وقفے سے ورزش یا چل قدمی کرتے ہیں؟



Source: Gallup and Gilani Surveys  
the Pakistani affiliate of Gallup International Association  
([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk))

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کا حالیہ سروے گیلپ انٹرنیشنل سے منسلک گیلپ پاکستان کی مدد سے کیا گیا۔ یہ سروے پاکستان کے چاروں صوبوں کی دیہی اور شہری آبادی کے 2702 مرد اور خواتین سے 26 جون تا 2 جولائی 2011 میں منعقد ہوا۔ غلطی کے امکان کا تخمینہ شہریاتی طور پر تقریباً  $\pm 2-3\%$  لگایا گیا ہے۔

**Thursday, July 14, 2011**

(3 Pages including this and Urdu version)

**Gilani Research Foundation is a not for profit public service project to provide social science research to students academia, policy makers and concerned citizens in Pakistan and across the globe.**

Gilani Research Foundation is headed by Dr. Ijaz Shafi Gilani who pioneered the field of opinion polling in Pakistan and established Gallup Pakistan in 1980. Currently Dr. Gilani, who holds a PhD from the Massachusetts Institute of Technology (MIT) and has taught at leading universities in Pakistan and abroad, is Chairman of Gallup Pakistan.

If you have any further questions regarding this poll, please feel free to contact us.

Best Regards,

Ms. Fatima Idrees  
Project Manager  
Phone: +92-51-2655630  
E-mail: [isb@gallup.com.pk](mailto:isb@gallup.com.pk)

Ms. Sadaf Hasnain  
Research Executive  
Phone: +92-51-2655630  
E-mail: [sadaf.hasnain@gallup.com.pk](mailto:sadaf.hasnain@gallup.com.pk)

**Disclaimer:** Gallup Pakistan is not related to Gallup Inc. headquartered in Washington D.C. USA. We require that our surveys be credited fully as Gallup Pakistan (not Gallup or Gallup Poll). We disclaim any responsibility for surveys pertaining to Pakistani public opinion except those carried out by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International Association. For details on Gallup International Association see website: [www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com)



Daily Gilani Poll  
2011

