

Termómetro del Sedentarismo en España

Informe sobre
la inactividad física y el sedentarismo
en la población adulta española



www.espanaactiva.es

Termómetro del Sedentarismo en España:

Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española

Termómetro del sedentarismo en España:

Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española

Xian Mayo¹, Fernando del Villar¹, Alfonso Jiménez^{1,2}.

Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa.
Centro de Estudios del Deporte, Universidad Rey Juan Carlos, CSIC.

Edita: [Fundación España Activa](#).

Edición: [2017](#).

ISBN-13-978-84-697-4252-5

Todos los derechos reservados.

¹Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa. Centro de Estudios del Deporte, Universidad Rey Juan Carlos.

²Centro de Investigación en Ciencias Biológicas Aplicadas y del Ejercicio, Universidad de Coventry (Reino Unido).

ÍNDICE

Índice

Prólogo del Presidente de la Fundación España Activa, D. Jaime Lissavetzky.	5
Prólogo del Rector de la Universidad Rey Juan Carlos, D. Javier Ramos Lopez.	7
Introducción, estructura y organización del informe.	16
Recomendaciones de la OMS para una vida activa y saludable	19
BLOQUE I: INACTIVIDAD FÍSICA	22
España en Europa	23
España: Indicadores Europeos	30
Objetivo, que los españoles cumplamos las recomendaciones de la OMS	33
Consecución de las recomendaciones de la OMS por Comunidades Autónomas	37
¿Somos cada vez más los inactivos?	40
El precio de la inactividad	42
¿Cada vez entrenamos más?	47
Actividad física, prevalencia de enfermedades y riesgo de muerte	50
¿Existe más inactividad física cuanta más edad?	54
La cuestión de género:	56
¿Estamos eliminando la brecha de género?	56
¿Somos toda la vida igual de inactivos, en función del género?	59
El estatus socio-económico	62
¿Qué clase social es la más inactiva físicamente?	62
¿Dependen las diferencias de clase social del género?	64

Índice Figuras

BLOQUE II: SEDENTARISMO	66
¿Qué hacen los españoles como actividad principal del día?	67
¿Somos cada vez más los que estamos sentados?	70
¿Cómo nos afecta estar sentados durante largos periodos de tiempo en el riesgo de muerte?	73
¿Con qué edad somos más sedentarios?	75
La cuestión de género:	78
¿Somos hombres y mujeres igual de sedentarios en nuestra actividad principal del día?	78
¿Dependen estas diferencias de género de la edad?	80
¿Cómo evolucionan estas diferencias de género en función de la edad?	81
El estatus socio-económico:	83
¿Quién se está volviendo más sedentario en función de la clase social?	83
¿Dependen las diferencias de clase social del género?	85
¿Determinan la clase social y el género la evolución del sedentarismo?	86
¿Qué Comunidades Autónomas tienen mayor prevalencia de sedentarismo?	87
¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?	88
Una apuesta para el futuro, nuevas políticas y acciones integrales de promoción deportiva	89
LA FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA	97
BIBLIOGRAFÍA	103

Figura 1. Recomendaciones de semanales de actividad física de la OMS (minutos)	20
Figura 2. Probabilidades de sobrevivir según niveles de adherencia a las recomendaciones de la OMS, hasta 20 meses después de la encuesta	21
Figura 3. Porcentaje poblacional que no realizó actividades moderadas y vigorosas en los últimos siete días previos a la realización de la encuesta	24
Figura 4. Porcentaje poblacional que no realizó ningún deporte ni se ejercitó ni realizó ninguna otra actividad física con cierto requerimiento físico en los últimos siete días previos a la realización de la encuesta	25
Figura 5. Porcentaje poblacional que realiza deporte o ejercicio físico de manera habitual	26
Figura 6. Diferencia del porcentaje poblacional que realiza deporte o ejercicio con cierta frecuencia o de manera habitual entre el 2010 y el 2014	27
Figura 7. Porcentaje poblacional que no cumple las recomendaciones de la OMS sobre inactividad física (2010)	28
Figura 8. Porcentaje poblacional que cumplían o no las recomendaciones de la OMS entre 1997 y 2003 en las Islas Canarias	31
Figura 9. Porcentaje poblacional que no cumple con las recomendaciones de la OMS en España en diversas encuestas	34
Figura 10. Porcentaje poblacional que no cumple con las recomendaciones de la OMS en España por Comunidades Autónomas	38
Figura 11. Porcentaje poblacional entre 1993 y 2014 que responde "No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria" en las Encuestas Nacionales y Europeas de Salud	41
Figura 12. Aumento del gasto sanitario por persona por ser físicamente inactivo en comparación con ser físicamente activo sin cumplir y cumpliendo las recomendaciones de la OMS	44
Figura 13. Reducción porcentual del gasto sanitario por persona y días de la semana siendo físicamente activo	45

Figura 14. Porcentaje poblacional que realiza "entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana" de 1993 a 2014	48	Figura 27. Diferencia en puntos porcentuales entre hombres y mujeres que "realizan la actividad principal del día de manera sedente" en función de la edad	80
Figura 15. Reducción de la probabilidad de sufrir determinadas enfermedades al "realizar actividad física ocasional" o "entrenamiento deportivo varias veces a la semana" en comparación con "no hacer ejercicio"	51	Figura 28. Diferencia en puntos porcentuales entre hombres y mujeres que "realizan la actividad principal del día de manera sedente" en función de la edad entre 2003 y 2014	81
Figura 16. Reducción del riesgo relativo de muerte por cumplir las recomendaciones mínimas de la OMS sin y con enfermedades previas	52	Figura 29. Porcentaje poblacional que "realiza la actividad principal del día de manera sedente" en función de la clase social en los años 2003 y 2014	84
Figura 17. Porcentaje poblacional que "no hace ejercicio" en función de la edad en los años 2011/2012 y 2014	55	Figura 30. Porcentaje poblacional que "realiza la actividad principal del día de manera sedente" en función de la clase social y el género en el año 2014	85
Figura 18. Porcentaje poblacional que "no hace ejercicio" o "entrena varias veces a la semana" en función del género en los años 2001 y 2014	57	Figura 31. Diferencia en puntos porcentuales entre hombres y mujeres que "realizan la actividad principal del día de manera sedente" en función de la clase social entre 2003 y 2014	86
Figura 19. Porcentaje poblacional que "no hace ejercicio" en función del género y la edad en el año 2014	60	Figura 32. Porcentaje poblacional que "realiza la actividad principal del día de manera sedente" en función de la Comunidad o Ciudad Autónoma	87
Figura 20. Porcentaje poblacional que "no hace ejercicio" en función de la clase social en los años 2011/2012 y 2014	63	Figura 33. Porcentaje poblacional que realiza actividad física "con cierta frecuencia" y que percibe que "el área ofrece suficientes oportunidades" en los 28 países de la Unión Europea	91
Figura 21. Porcentaje poblacional que "no hace ejercicio" en función de la clase social y el género en el año 2014	65	Figura 34. Porcentaje poblacional que realiza actividad física "con cierta frecuencia" y sumatorio de razones para practicar actividad física (unidades aleatorias) en los 28 países de la Unión Europea	96
Figura 22. Porcentaje poblacional que permanece de 2:31 a 6:30 horas totales sentado en un día normal en la Unión Europea	68		
Figura 23. Porcentaje poblacional entre 1993 y 2014 y estimación futura de la población que responde estar "sentado/a la mayor parte de la jornada"	70		
Figura 24. Aumento porcentual del riesgo relativo de muerte de estar determinadas horas sentado en comparación con estar <4 cumpliendo o no las recomendaciones de la OMS sobre actividad física	74		
Figura 25. Porcentaje poblacional que "realiza la actividad principal del día de manera sedente" en función de la edad en los años 2003 y 2014	76		
Figura 26. Porcentaje poblacional entre 2000 y 2014 y estimación futura de la población "realiza la actividad principal del día de manera sedente" en función del género	79		

BLOQUE I: INACTIV

Sin embargo, no son todo malas noticias. España lidera la Unión Europea en práctica habitual de deporte y ejercicio (Figura 5), y tiene un gran saldo positivo en el porcentaje de población que pasó de no realizar actividad física o realizarla de manera ocasional en el 2009 a realizarla con cierta frecuencia o de manera habitual en el 2014 (Figura 6), siendo el quinto país de toda la Unión Europea en el que el número de practicantes aumentó más.

Fig. 5 - Porcentaje poblacional que realiza deporte o ejercicio físico de manera habitual

Eurobarómetro especial 412 (2014). Informe sobre Actividad Física y Deporte; Eurobarómetro 334 (2010). Informe sobre Actividad Física y Deporte.

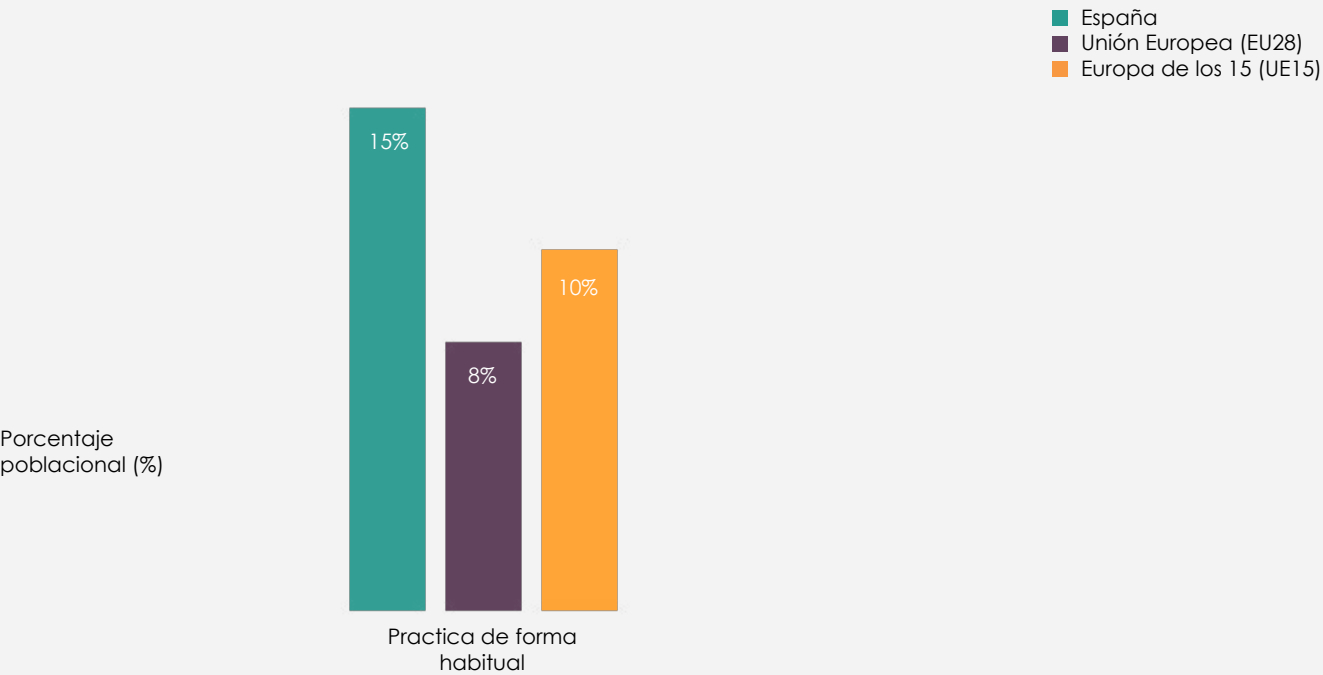
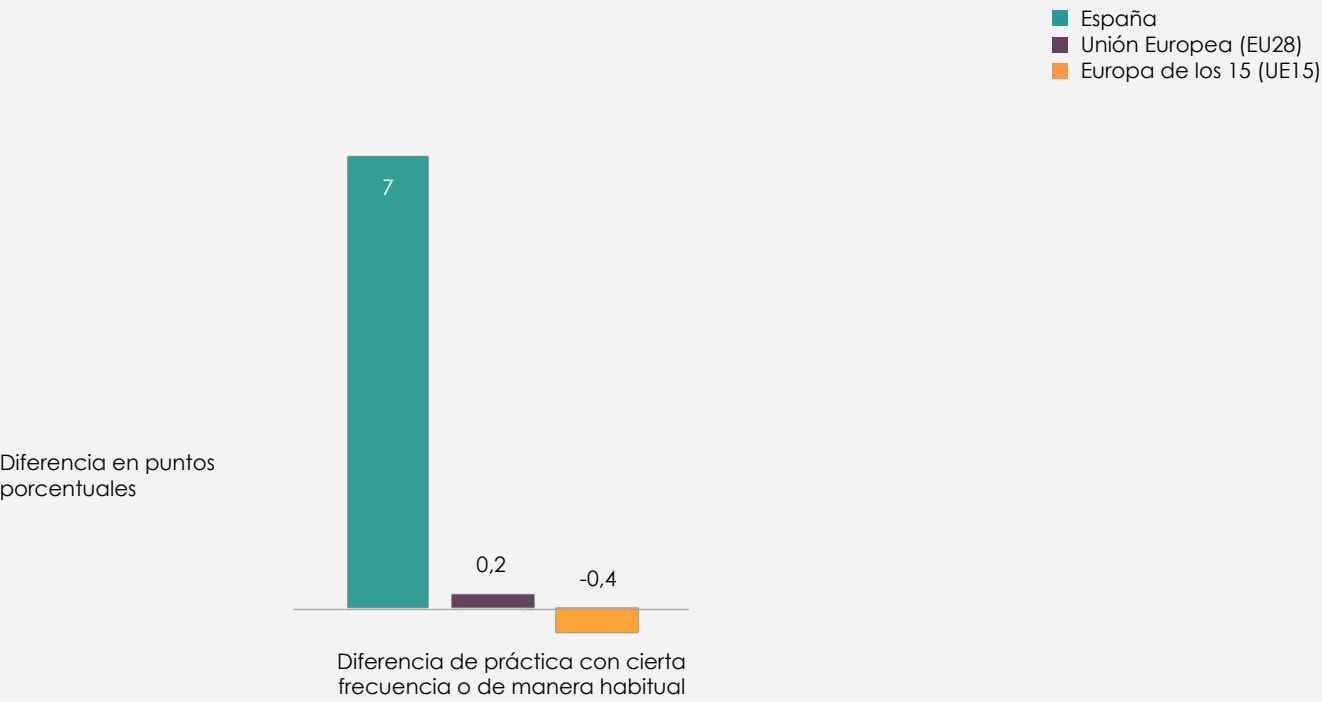


Fig. 6 - Diferencia del porcentaje poblacional que realiza deporte o ejercicio con cierta frecuencia o de manera habitual entre el 2010 y el 2014

Eurobarómetro especial 412 (2014). Informe sobre Actividad Física y Deporte; Eurobarómetro 334 (2010). Informe sobre Actividad Física y Deporte.



<

