

Indicadores de Calidad de Vida

Dimensión 3. Salud

3.3. Determinantes de salud

3.3.3. Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre.

Introducción y definiciones

Entre los hábitos de vida con efectos positivos sobre la salud de los individuos, se encuentra la práctica de actividad física regular que permite ganar salud y prevenir enfermedades, lesiones y discapacidades, así como ampliar el horizonte de años de vida con buena salud. Un nivel adecuado de actividad física regular en adultos, reduce el riesgo de un gran número de enfermedades crónicas mejorando la calidad de vida de las personas.

Por el contrario, la inactividad física (sedentarismo) es uno de los factores de riesgo junto al tabaquismo, abuso de alcohol y dieta desequilibrada que contribuyen al aumento de enfermedades crónicas y a la disminución del horizonte de años de vida en buena salud.

Se proporciona información del porcentaje de población de 15 y más años que realiza actividad física regular en el tiempo libre y del porcentaje de población que ocupa su tiempo libre de manera casi completamente sedentaria, en base a la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 y la de 2017, y a la Encuesta Europea de Salud en España 2014 y 2020.

En base a las preguntas incluidas en las encuestas anteriormente mencionadas, se agrupa a los entrevistados en dos categorías (sedentarismo, actividad física regular):

- la categoría de sujetos incluidos en “sedentarismo” que declaran no realizar ninguna actividad física en su tiempo libre y este tiempo lo ocupan de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine...)
- la categoría de sujetos incluidos en “actividad física regular” que declaran realizar actividad física varias veces al mes (deportes, gimnasia, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc...) o que declaran entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana.

Se proporciona información del porcentaje de personas que practican ejercicio físico regular en el tiempo libre y del porcentaje de personas que son sedentarias por CC.AA. y según características individuales (sexo, edad, nivel de renta, nivel de educación y nacionalidad).

Para la Unión Europea se proporciona información del porcentaje de la población de 15 y más años por el tiempo dedicado a una actividad física aeróbica, no relacionada con el trabajo, que suponga una mejora de la salud

Comentarios

Ámbito geográfico

Según la Encuesta Europea de Salud en España año 2020, a nivel nacional un 26,5% de personas de 15 y más años realizaban *actividad física regular en su tiempo libre*. Este porcentaje es más

elevado que el correspondiente a la Encuesta Nacional de Salud 2017 que proporcionaba un porcentaje de 25,9%.

Según la misma encuesta del año 2020, a nivel de comunidad autónoma los porcentajes más elevados de personas que realizaban actividad física regular en su tiempo libre correspondieron a: País Vasco (46,5%), Principado de Asturias (43,0%) y Navarra (42,6%).

Respecto al *sedentarismo*, a nivel nacional según la misma encuesta del año 2020 un 36,4% de personas de 15 y más años se declaró sedentaria en su tiempo libre. Este porcentaje es inferior al que proporcionó la Encuesta Nacional de Salud 2017 según la cual un 37,8% de personas de 15 y más años se declaraban sedentarias en su tiempo libre.

A nivel de comunidad autónoma, los porcentajes más elevados de personas de 15 y más años que se declaraban sedentarias según la Encuesta Nacional de Salud 2017 correspondieron a: Ceuta (61,5%), Cantabria (60,4%) e Illes Balears (49,7%).

Características individuales

En relación a la variable sexo, según la Encuesta Europea de Salud en España 2020, es superior el porcentaje de hombres de 15 y más años que realizan ejercicio físico regular en su tiempo libre, un 31,4% para los hombres y un 21,9% para las mujeres.

Según la edad, el porcentaje de personas que realizan ejercicio físico regular en su tiempo libre disminuye con la edad.

Según la renta, los porcentajes más altos de personas que realizan ejercicio físico regular en su tiempo libre corresponden a los quintiles más altos de renta (cuarto, quinto). Mientras que los porcentajes más altos de personas sedentarias corresponden a los quintiles más bajos de renta (primer, segundo).

Ámbito geográfico

Por Comunidades Autónomas

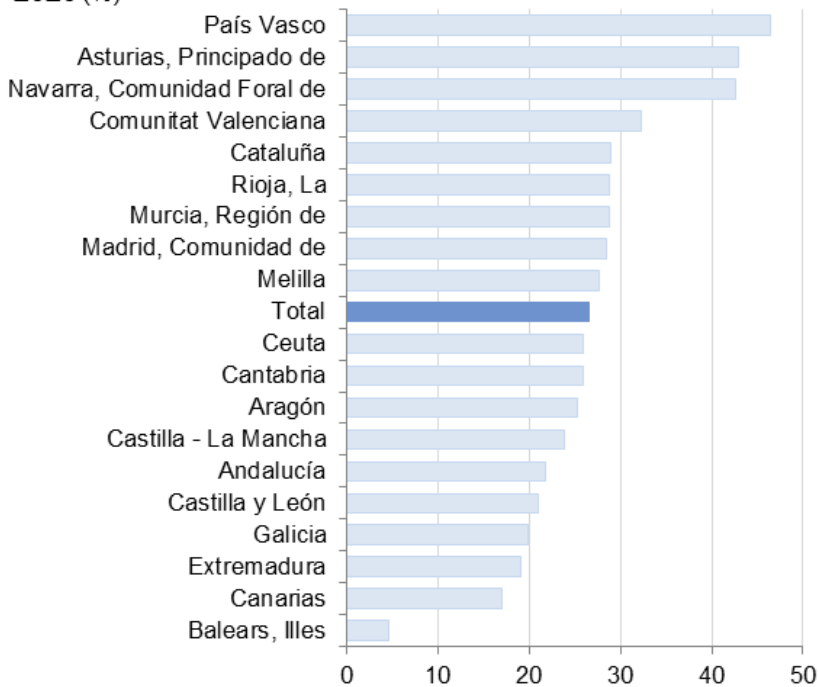
Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
Andalucía	21,4	23,6	26,3	21,8
Aragón	19,3	26,3	21,2	25,3
Asturias, Principado de	17,6	22,1	30,4	43,0
Baleares, Illes	19,3	25,9	7,7	4,6
Canarias	28,7	27,8	31,0	17,0
Cantabria	14,1	16,2	22,6	25,9
Castilla y León	20,6	26,5	21,4	20,9
Castilla - La Mancha	8,7	20,9	23,0	23,8
Cataluña	27,2	26,3	23,5	28,9
Comunitat Valenciana	25,4	23,5	26,1	32,2
Extremadura	22,1	21,9	23,0	19,0
Galicia	17,6	12,5	19,1	19,8
Madrid, Comunidad de	27,2	30,7	36,4	28,5
Murcia, Región de	15,7	25,1	22,2	28,8
Navarra, Comunidad Foral de	23,9	28,0	30,4	42,6
País Vasco	17,4	31,9	26,0	46,5
Rioja, La	18,5	26,7	23,5	28,8
Ceuta	12,4	28,4	19,8	25,9
Melilla	16,9	33,9	35,6	27,7
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
Andalucía	49,5	37,1	41,5	40,1
Aragón	45,5	41,6	40,7	30,3
Asturias, Principado de	37,3	34,1	34,8	20,9
Baleares, Illes	47,0	28,2	42,8	49,7
Canarias	38,3	29,3	43,5	43,5
Cantabria	64,3	41,5	46,0	60,4
Castilla y León	43,8	33,5	28,1	33,0
Castilla - La Mancha	49,6	45,1	44,0	39,5
Cataluña	45,1	37,8	39,1	38,1
Comunitat Valenciana	38,8	35,9	40,8	24,9
Extremadura	42,0	33,3	32,2	22,1
Galicia	50,1	40,3	24,8	41,3
Madrid, Comunidad de	40,5	37,3	35,8	39,2
Murcia, Región de	53,8	44,5	44,8	39,7
Navarra, Comunidad Foral de	32,5	28,0	22,8	23,3
País Vasco	38,8	31,7	32,7	28,4
Rioja, La	33,0	27,8	27,4	24,9
Ceuta	53,8	33,7	65,1	61,5
Melilla	32,8	41,5	52,1	41,9

<https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p420/a2019/p06/I0/&file=04009.px&L=0>

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020. Encuesta Nacional de Salud 2011-12, 2017. MSCBS e INE

**Personas que practican Ejercicio Físico regular.
2020 (%)**



Fuente: Encuesta Europea de Salud 2020. MSCBS e INE

Características individuales

Según sexo

Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
Hombres	29,8	31,8	31,6	31,4
Mujeres	15,3	18,6	20,4	21,9
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
Hombres	38,8	31,1	33,5	32,3
Mujeres	49,8	42,0	41,9	40,3

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

Según edad

Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
De 15 a 24 años	42,4	46,0	46,3	45,9
De 25 a 34 años	33,3	35,2	38,3	35,2
De 35 a 49 años	24,2	28,0	29,2	28,6
De 50 a 64 años	14,9	18,7	20,3	22,1
De 65 y más años	6,9	15,0*	9,2	13,5
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
De 15 a 24 años	35,2	26,8	30,0	24,7
De 25 a 34 años	41,4	32,6	34,6	32,7
De 35 a 49 años	45,3	35,6	38,4	36,1
De 50 a 64 años	43,8	36,5	36,4	35,2
De 65 y más años	51,7	33,5*	44,7	46,6

(*) población de 65 a 69 años

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

Según nivel de renta

Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,6	26,4
Primer quintil	12,2	22,4	17,3	22,2
Segundo quintil	17,0	16,4	18,0	22,1
Tercer quintil	21,8	22,8	22,7	24,9
Cuarto quintil	28,0	28,1	29,7	28,4
Quinto quintil	36,3	38,8	40,2	34,6
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	38,4	36,5
Primer quintil	50,6	39,7	48,9	42,2
Segundo quintil	47,2	42,6	44,2	41,9
Tercer quintil	43,3	37,9	39,6	37,6
Cuarto quintil	39,2	34,0	34,1	33,6
Quinto quintil	33,4	25,3	25,4	27,0

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

Según nivel de educación

Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
Nivel 0-2: preescolar, primaria y secundaria de 1ª etap:	15,8	22,4	17,8	18,3
Nivel 3-4: secundaria de 2ª etapa y postsecundaria no superior	27,7	16,4	30,3	29,9
Nivel 5-8: primer y segundo ciclo de educación superior y doctorado	33,7	22,8	38,1	37,8
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
Nivel 0-2: preescolar, primaria y secundaria de 1ª etap:	50,1	39,7	44,6	45,5
Nivel 3-4: secundaria de 2ª etapa y postsecundaria no superior	39,6	42,6	33,5	31,8
Nivel 5-8: primer y segundo ciclo de educación superior y doctorado	33,0	37,9	27,9	24,6

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

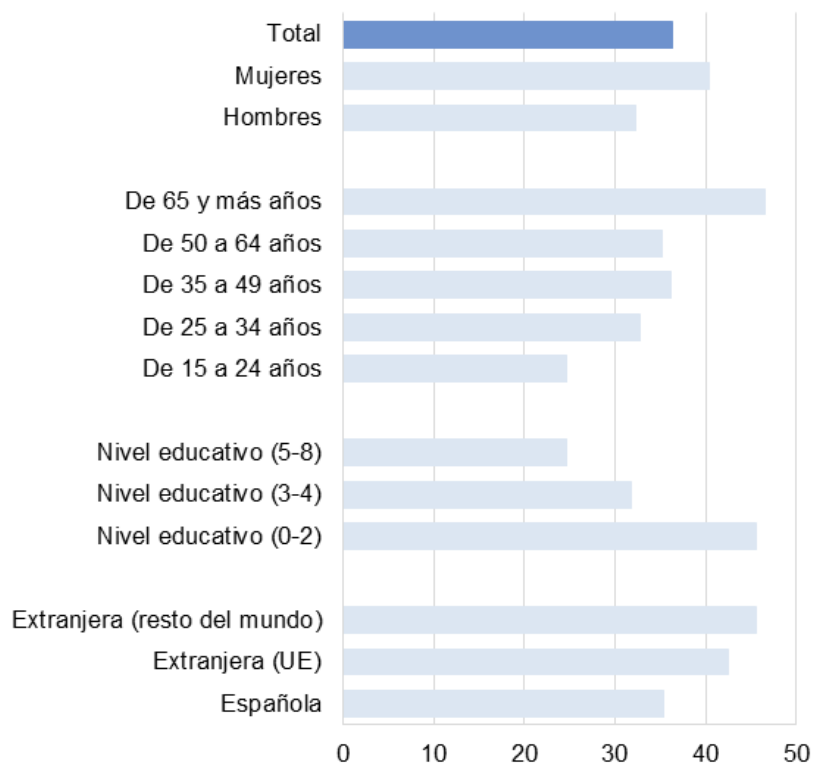
Según nacionalidad

Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
Española	22,5	25,3	26,3	27,3
Extranjera (UE)	20,7	22,0	24,9	19,9
Extranjera (resto del mundo)	21,5	23,9	20,4	20,0
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
Española	43,8	36,2	37,0	35,4
Extranjera (UE)	42,7	41,6	39,6	42,5
Extranjera (resto del mundo)	50,9	39,6	48,8	45,5

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

Personas sedentarias. 2020 (%)



Fuente: Encuesta Europea de Salud 2020. MSCBS e INE

Fuentes

Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 y 2017. MSCBS e INE

Encuesta Europea de Salud en España 2009, 2014 y 2020. MSCBS e INE

Más información

[Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 y 2017. INE](#)

[Encuesta Europea de Salud en España 2009, 2014 y 2020. INE](#)

Eurostat

[Quality of life indicators. Eurostat](#)

[Statistics explained. Quality of life indicators - health. Eurostat](#)

[Quality of life indicators. Facts and views. Eurostat](#)

[Analytic report on subjective well-being. Eurostat](#)

OCDE

[Measuring Well-being and Progress. OCDE](#)

[Better Life Index. OCDE](#)

[How's life? 2011, 2013, 2015, 2017, 2020. OCDE](#)

Iniciativas de países

Alemania: [Wellbeing in Germany](#)

Austria: [How's Austria](#)

Bélgica: [What matters to Belgians?](#)

[Mesurer le bien-être en Belgique](#)

Dinamarca: [Quality of life in Denmark](#)

Finlandia: [Findicator – set of indicators for social progress.](#)

Francia: [France, portrait social](#)

Italia: [The measurement of well-being](#)

Letonia: [Quality of life indicators](#)

Luxemburgo: [PIBien-être: The report](#)

Países Bajos: [The Personal Wellbeing Index.](#)

Polonia: [Quality of life in Poland. 2017 edition.](#)

Portugal: [Well-Being Index \(INE/ Statistics Portugal\)](#)

Reino Unido: [Well-being. Office for National Statistics.](#)

Suiza: [Système d'indicateurs mesure du bien-être](#)

Canadá: [Canadian Index of wellbeing](#)

Australia: [Measures of Australia's Progress 2013. Australian Bureau of Statistics](#)
