

# 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.

En la **Encuesta de Condiciones de Vida de 2022** se ha incluido un **módulo de Salud** donde, para las personas mayores de 16 años y en su tiempo de ocio, se pregunta: *En una semana normal, ¿con qué frecuencia practica deporte, gimnasia, ciclismo, caminar deprisa, etc. al menos 10 minutos seguidos?* Recogiéndose información de la frecuencia: *Dos o más veces al día, Una vez al día, De 4 a 6 veces por semana, De 1 a 3 veces por semana, Menos de una vez por semana y Nunca.*

Para la categoría de “*Sedentarismo*” se ha incluido las personas que *Nunca* practican deporte, gimnasia, ciclismo, caminar deprisa, etc. al menos 10 minutos seguidos. Para la categoría de “*Ejercicio físico regular*” las que lo practican: *Dos o más veces al día, Una vez al día y De 4 a 6 veces a la semana.*

Está previsto que cada tres años se repita ese módulo de salud dentro de la Encuesta de Condiciones de Vida.

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, tipo de hogar, nivel de educación, nacionalidad y grado de

urbanización), en base a las Encuestas Nacionales de Salud, las Encuestas Europeas de Salud y al Módulo de Salud de la Encuesta de Condiciones de Vida 2022.

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 el Módulo de Salud de la Encuesta de Condiciones de Vida 2022, a nivel nacional un 37,7% de personas de 16 y más años realizaban *actividad física regular en su tiempo libre*. Este porcentaje es más elevado que el correspondiente a la Encuesta Europea de Salud 2020 que proporcionaba un porcentaje de 26,5%.

Según la Encuesta de Condiciones de Vida del año 2022, a nivel de comunidad autónoma los porcentajes más elevados de personas que realizaban actividad física regular en su tiempo libre correspondieron a: Extremadura (44,1%), Principado de Asturias y Castilla y León (ambas 43,7%).

Respecto al *sedentarismo*, a nivel nacional según la misma encuesta del año 2022 un 27,4% de personas de 16 y más años se declaró sedentaria en su tiempo libre. Este porcentaje es inferior al que proporcionó la Encuesta Europea de Salud 2020 según la cual un 36,4% 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 16 y más años que se declaraban sedentarias según el Módulo de Salud de la Encuesta de Condiciones de Vida 2022 correspondieron a: Región de Murcia (37,8%), Andalucía (32,5%) y Galicia (30,5%).

### Características individuales

En relación con la variable sexo, según el Módulo de Salud de la Encuesta de Condiciones de Vida 2022, es superior el porcentaje de hombres de 15 y más años que realizan ejercicio físico regular en su tiempo libre, un 39,7% para los hombres y un 35,7% para las mujeres.

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).

En relación con la educación a mayor nivel de estudios menor nivel de Sedentarismo.

## 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	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>37,7</b>
Andalucía	21,4	23,6	26,3	21,8	35,3
Aragón	19,3	26,3	21,2	25,3	42,2
Asturias, Principado de	17,6	22,1	30,4	43,0	43,7
Balears, Illes	19,3	25,9	7,7	4,6	36,2
Canarias	28,7	27,8	31,0	17,0	35,7
Cantabria	14,1	16,2	22,6	25,9	42,2
Castilla y León	20,6	26,5	21,4	20,9	43,7
Castilla - La Mancha	8,7	20,9	23,0	23,8	40,0
Cataluña	27,2	26,3	23,5	28,9	35,3
Comunitat Valenciana	25,4	23,5	26,1	32,2	34,2
Extremadura	22,1	21,9	23,0	19,0	44,1
Galicia	17,6	12,5	19,1	19,8	35,0
Madrid, Comunidad de	27,2	30,7	36,4	28,5	41,5
Murcia, Región de	15,7	25,1	22,2	28,8	28,6
Navarra, Comunidad Foral de	23,9	28,0	30,4	42,6	42,3
País Vasco	17,4	31,9	26,0	46,5	42,3
Rioja, La	18,5	26,7	23,5	28,8	41,2
Ceuta	12,4	28,4	19,8	25,9	41,9
Melilla	16,9	33,9	35,6	27,7	45,7
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>37,8</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>
Andalucía	49,5	37,1	41,5	40,1	32,5
Aragón	45,5	41,6	40,7	30,3	25,0
Asturias, Principado de	37,3	34,1	34,8	20,9	28,2
Balears, Illes	47,0	28,2	42,8	49,7	28,3
Canarias	38,3	29,3	43,5	43,5	27,1
Cantabria	64,3	41,5	46,0	60,4	28,0
Castilla y León	43,8	33,5	28,1	33,0	26,4
Castilla - La Mancha	49,6	45,1	44,0	39,5	30,0
Cataluña	45,1	37,8	39,1	38,1	26,0
Comunitat Valenciana	38,8	35,9	40,8	24,9	27,5
Extremadura	42,0	33,3	32,2	22,1	26,9
Galicia	50,1	40,3	24,8	41,3	30,5
Madrid, Comunidad de	40,5	37,3	35,8	39,2	22,4
Murcia, Región de	53,8	44,5	44,8	39,7	37,8
Navarra, Comunidad Foral de	32,5	28,0	22,8	23,3	20,0
País Vasco	38,8	31,7	32,7	28,4	19,3
Rioja, La	33,0	27,8	27,4	24,9	25,1
Ceuta	53,8	33,7	65,1	61,5	28,0
Melilla	32,8	41,5	52,1	41,9	22,0

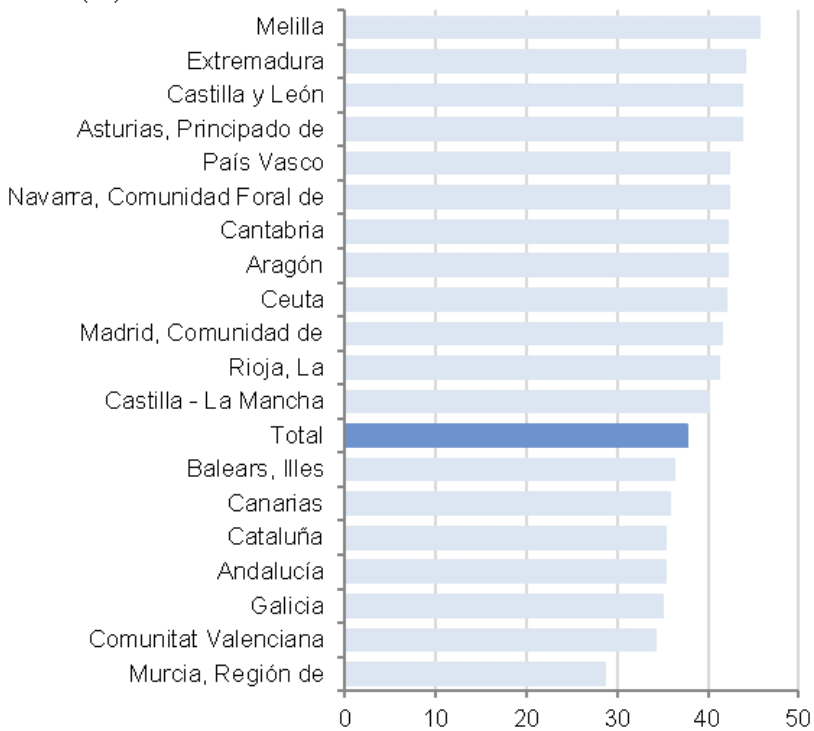
[Sedentarismo según sexo y comunidad autónoma. Población de 15 y más años. 2020 \(ine.es\)](#)

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020. Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS e INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

## Personas que practican Ejercicio Físico regular.

2022 (%)



Fuente: Módulo de Salud. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

## En la Unión Europea

### Tiempo dedicado a la actividad física aeróbica, no relacionada con el trabajo, que mejora la salud (% de población de 15 y más años)

	2014	2019
<b>Cero minutos*</b>		
España	51,0	48,3
Unión Europea	49,8	47,3
<b>De 1 a 299 minutos*</b>		
España	27,9	30,5
Unión Europea	34,1	34,2
<b>300 minutos y más*</b>		
España	21,1	21,2
Unión Europea	16,1	18,4

(\*) en minutos semanales

[Time spent on health-enhancing \(non-work-related\) aerobic physical activity by sex, age and educational attainment level \[HLTH\\_EHIS\\_PE2E\]](#)

Fuente: European Health Interview Survey (EHIS)

## 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	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>37,7</b>
Hombres	29,8	31,8	31,6	31,4	39,7
Mujeres	15,3	18,6	20,4	21,9	35,7
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>37,8</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>
Hombres	38,8	31,1	33,5	32,3	25,7
Mujeres	49,8	42,0	41,9	40,3	29,1

[Personas de 16 y más años según frecuencia de actividad física en el tiempo de ocio por sexo 2022 \(ine.es\)](#)

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020, Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS-INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

### Según edad

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

	2011-2012	2014	2017	2020	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>37,7</b>
De 15 a 24 años	42,4	46,0	46,3	45,9	45,8
De 25 a 34 años	33,3	35,2	38,3	35,2	37,8
De 35 a 49 años	24,2	28,0	29,2	28,6	30,4
De 50 a 64 años	14,9	18,7	20,3	22,1	37,4
De 65 y más años <sup>1</sup>	6,9	15,0*	9,2	13,5	42,5
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>37,8</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>
De 15 a 24 años	35,2	26,8	30,0	24,7	15,3
De 25 a 34 años	41,4	32,6	34,6	32,7	21,1
De 35 a 49 años	45,3	35,6	38,4	36,1	26,4
De 50 a 64 años	43,8	36,5	36,4	35,2	26,8
De 65 y más años <sup>1</sup>	51,7	33,5*	44,7	46,6	38,5

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

(1) población de 65 a 69 años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020, Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS-INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

**Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre** (% de población de 16 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020	2022
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	..	..	..	..	<b>37,7</b>
Adulto solo menor de 65 años	..	..	..	..	39,6
Hombre solo menor de 65 años	..	..	..	..	37,3
Mujer sola menor de 65 años	..	..	..	..	43,3
Adulto solo de 65 y más años	..	..	..	..	41,7
Hombre solo de 65 y más años	..	..	..	..	52,0
Mujer sola de 65 y más años	..	..	..	..	37,7
Adulto solo con hijos dependientes	..	..	..	..	39,5
Dos adultos ambos menores de 65 años	..	..	..	..	38,6
Dos adultos, al menos uno de 65 y más años	..	..	..	..	45,9
Dos o más adultos con hijos dependientes	..	..	..	..	33,1
Otros hogares	..	..	..	..	38,2
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	..	..	..	..	<b>27,4</b>
Adulto solo menor de 65 años	..	..	..	..	22,2
Hombre solo menor de 65 años	..	..	..	..	24,3
Mujer sola menor de 65 años	..	..	..	..	18,9
Adulto solo de 65 y más años	..	..	..	..	41,1
Hombre solo de 65 y más años	..	..	..	..	35,8
Mujer sola de 65 y más años	..	..	..	..	43,3
Adulto solo con hijos dependientes	..	..	..	..	23,1
Dos adultos ambos menores de 65 años	..	..	..	..	22,6
Dos adultos, al menos uno de 65 y más años	..	..	..	..	32,5
Dos o más adultos con hijos dependientes	..	..	..	..	25,4
Otros hogares	..	..	..	..	29,8

(..) dato no disponible

Fuente: Encuesta de Condiciones de Vida. Módulo sobre Salud 2022. 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	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,6</b>	<b>26,4</b>	<b>37,7</b>
Primer quintil	12,2	22,4	17,3	22,2	33,1
Segundo quintil	17,0	16,4	18,0	22,1	36,3
Tercer quintil	21,8	22,8	22,7	24,9	37,0
Cuarto quintil	28,0	28,1	29,7	28,4	38,9
Quinto quintil	36,3	38,8	40,2	34,6	42,5
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>38,4</b>	<b>36,5</b>	<b>27,4</b>
Primer quintil	50,6	39,7	48,9	42,2	38,7
Segundo quintil	47,2	42,6	44,2	41,9	33,4
Tercer quintil	43,3	37,9	39,6	37,6	29,5
Cuarto quintil	39,2	34,0	34,1	33,6	22,5
Quinto quintil	33,4	25,3	25,4	27,0	14,3

[Personas de 16 y más años según frecuencia de actividad física en el tiempo de ocio por quintil de renta 2022 \(ine.es\)](#)

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020, Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS-INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, 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	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>37,7</b>
Nivel 0-2: preescolar, primaria y secundaria de 1ª etapa	15,8	22,4	17,8	18,3	35,3
Nivel 3-4: secundaria de 2ª etapa y postsecundaria no superior	27,7	16,4	30,3	29,9	39,1
Nivel 5-8: primer y segundo ciclo de educación superior y doctorado	33,7	22,8	38,1	37,8	39,6
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>37,8</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>
Nivel 0-2: preescolar, primaria y secundaria de 1ª etapa	50,1	39,7	44,6	45,5	39,2
Nivel 3-4: secundaria de 2ª etapa y postsecundaria no superior	39,6	42,6	33,5	31,8	23,8
Nivel 5-8: primer y segundo ciclo de educación superior y doctorado	33,0	37,9	27,9	24,6	15,7

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020, Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS-INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

## Según nacionalidad

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

	2011-2012	2014	2017	2020	2022*
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	<b>22,4</b>	<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>37,7</b>
Española	22,5	25,3	26,3	27,3	38,4
Extranjera (UE)	20,7	22,0	24,9	19,9	32,2
Extranjera (resto del mundo)	21,5	23,9	20,4	20,0	28,4
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	<b>44,4</b>	<b>36,7</b>	<b>37,8</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>
Española	43,8	36,2	37,0	35,4	26,7
Extranjera (UE)	42,7	41,6	39,6	42,5	33,1
Extranjera (resto del mundo)	50,9	39,6	48,8	45,5	34,3

[Personas de 16 y más años según frecuencia de actividad física en el tiempo de ocio por nacionalidad 2022 \(ine.es\)](#)

(\*) ruptura de serie por diferente fuente, diferente pregunta y población de 16 y más años

Fuente: Encuesta Europea de Salud 2009, 2014 y 2020, Encuesta Nacional de Salud 2011-12 y 2017. MSCBS-INE. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, INE.

## Según grado de urbanización

### Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 16 y más años)

	2011-2012	2014	2017	2020	2022
<b>Ejercicio físico regular</b>					
<b>Total</b>	..	..	..	..	<b>37,7</b>
Área densamente poblada	..	..	..	..	39,3
Área poblada nivel intermedio	..	..	..	..	34,7
Área poco poblada	..	..	..	..	38,2
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Total</b>	..	..	..	..	<b>27,4</b>
Área densamente poblada	..	..	..	..	25,0
Área poblada nivel intermedio	..	..	..	..	29,9
Área poco poblada	..	..	..	..	31,3

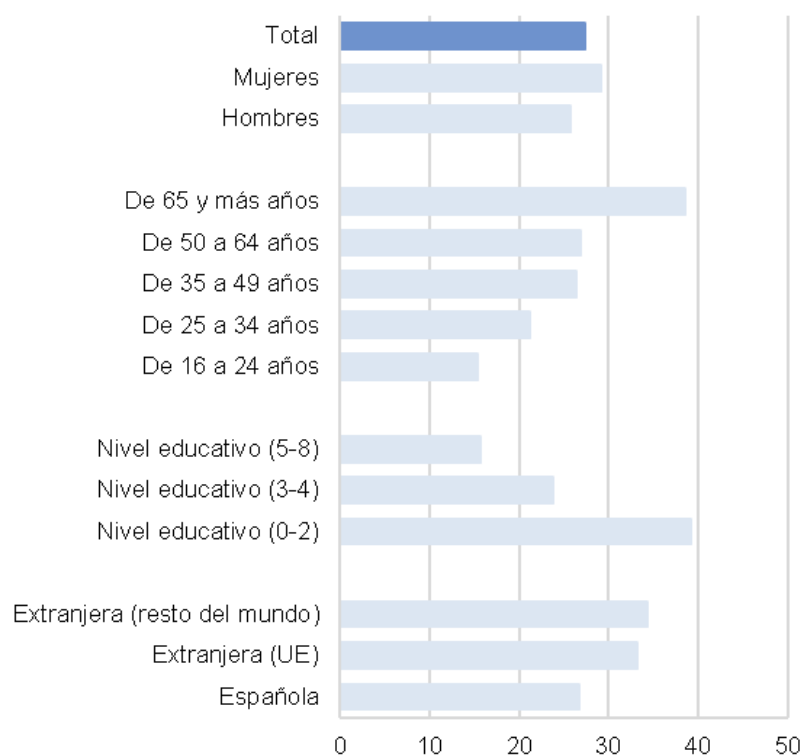
(..) dato no disponible

Fuente: Encuesta de Condiciones de Vida. Módulo sobre Salud 2022. INE



---

## Personas sedentarias. 2022 (%)



Fuente: Módulo de Salud. Encuesta de Condiciones de Vida 2022, 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

Encuesta de Condiciones de Vida. Módulo de Salud 2022. INE

---

## Más información

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

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

[Encuesta de Condiciones de Vida. Módulo de Salud 2022. 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](#)

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

[Mesurer le bien-être en Belgique](#)

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

Francia: [France, portrait social](#)

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

Letonia: [Quality of life indicators](#)

Luxemburgo: [Rapport PIBien-être](#)

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: [Le système d'indicateurs «Mesure du bien-être»](#)

Canadá: [Canadian Index of wellbeing](#)

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

---