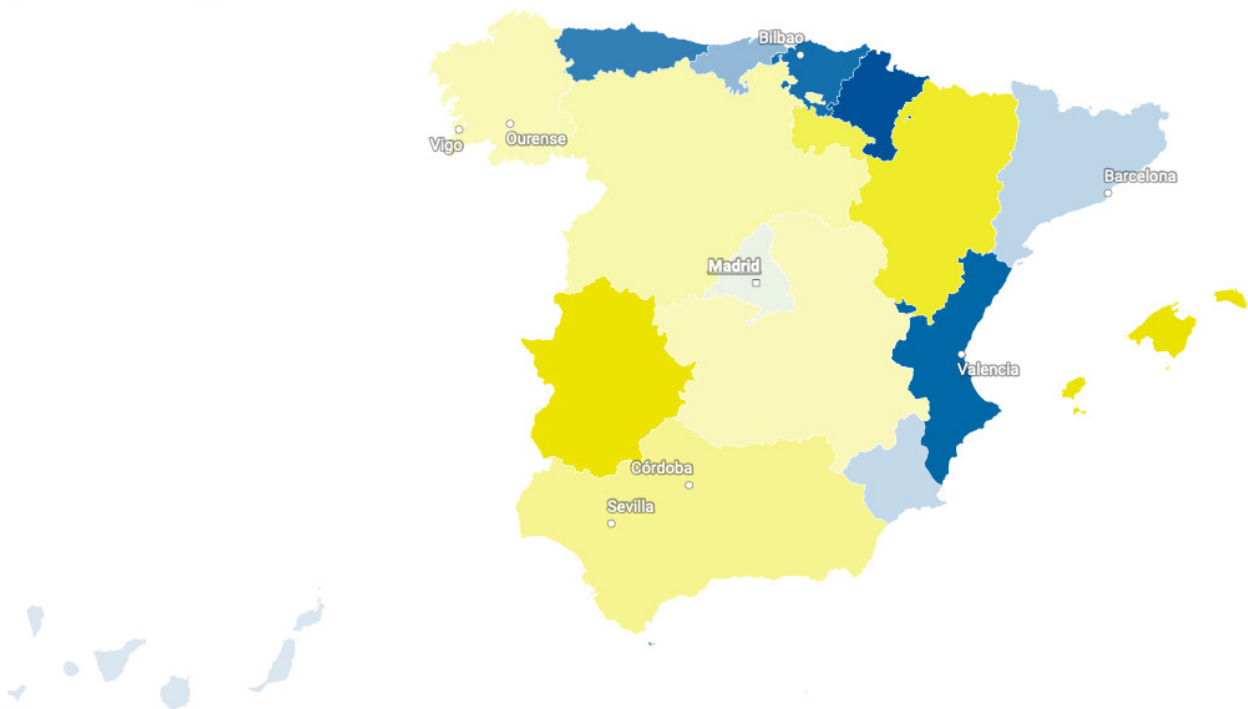


El Sedentarismo en España: un problema de salud pública que persiste



En España, más de 11 millones de personas admiten no realizar ejercicio físico, según la última Encuesta de Condiciones de Vida del Instituto Nacional de Estadística. A pesar de la evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física, el sedentarismo se mantiene como un problema persistente. ¿Por qué los números no disminuyen? La falta de tiempo, la alfabetización en salud y la comodidad de acceder a servicios desde casa son algunos de los factores señalados por los expertos.

A pesar de la reciente campaña del Consejo Superior de Deportes para fomentar la actividad física, los niveles de sedentarismo apenas han descendido en los últimos 30 años. El aumento de trabajos que requieren estar sentado compensa la reducción en el tiempo libre. Se necesita una "palanca" urgente para acelerar los cambios y evitar las consecuencias costosas en vidas y recursos.

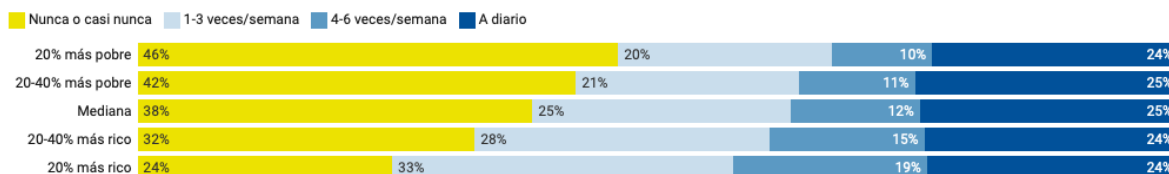
La falta de ejercicio físico y el sedentarismo están estrechamente vinculados. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sugieren al menos 150 minutos

de ejercicio moderado por semana. Sin embargo, uno de cada cuatro hombres y casi una de cada tres mujeres en España no alcanzan estos umbrales. Se destaca la necesidad de educación, condiciones laborales adecuadas y entornos urbanos que fomenten la actividad física.

La relación entre nivel socioeconómico y actividad física es evidente, con personas de bajos ingresos y menos educación siendo menos activas. Las mujeres también tienden a hacer menos ejercicio que los hombres, destacando la necesidad de lograr igualdad real para mejorar los hábitos de actividad física.

El sedentarismo en el tiempo de ocio es más habitual entre quienes menos renta tienen

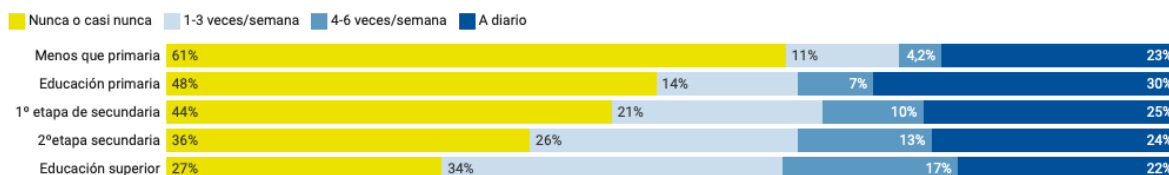
Porcentaje de población de cada nivel de renta según el nivel de actividad física que realizan en su tiempo de ocio



Fuente: ECV - Creado con Datawrapper

Cuánto mayor es el nivel de estudios, menor es el sedentarismo

Porcentaje de personas en cada nivel de estudios según la frecuencia con la que realizan actividad física



La inactividad física se relaciona con un aumento de enfermedades, y según la OMS, 500 millones de personas desarrollarán enfermedades debido a la inactividad entre 2020 y 2030. En España, un 7% de las muertes anuales se atribuyen a la inactividad física. Se destaca la responsabilidad colectiva para abordar este problema.

España se encuentra entre los países europeos con bajos niveles de personas sentadas durante más de cinco horas al día, pero también está entre los que menos ejercicio físico realizan. Se señala la importancia de estrategias institucionales para romper el sedentarismo, especialmente en entornos escolares y laborales. Mientras tanto, Suecia destaca como un referente mundial en la integración del ejercicio físico en la atención sanitaria pública.

El sedentarismo en España persiste como un desafío de salud pública que requiere un abordaje integral. Educación, condiciones laborales adecuadas, entornos urbanos activos y campañas efectivas son clave para combatir este problema y prevenir las consecuencias negativas en la salud y la sociedad.

Fuente: [El Diario](#)

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/el-sedentarismo-en-espana-un-problema-de-salud-publica-que-persiste?elem=312195>