

El 36% de la población es sedentaria según la Encuesta Nacional de Salud 2017



La **Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE)** es un estudio periódico realizado desde 1987 por el **Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS)**. Desde hace 30 años recoge información sanitaria relativa a toda la población sobre el estado de salud, los determinantes personales, sociales y ambientales de la salud y el uso y el acceso a los servicios sanitarios.

La ENSE se realiza con la colaboración del Instituto Nacional de Estadística (INE). Los datos que se presentan corresponden a 29.195 entrevistas realizadas entre octubre de 2016 y octubre de 2017. 23.089 en adultos (15 y más años) y 6.106 en menores (0-14 años).

Como principales conclusiones que afectan a los niveles de práctica de Actividad Física, el Sedentarismo y la Obesidad cabe destacar:

Continúa aumentando la obesidad en España, que afecta ya al 17,4% de la población adulta (18 y más años). Considerando la obesidad y el sobrepeso conjuntamente, más de la mitad (54,5%) de los adultos tiene exceso de peso. En los últimos 30 años la prevalencia de obesidad en adultos se ha multiplicado por 2,4, del 7,4% en 1987 al 17,4% en 2017.

La obesidad es más frecuente en hombres (18,2%) que en mujeres (16,7%). La diferencia por sexo en adultos es a expensas de los menores de 65 años, superando las

mujeres a los hombres a partir de esa edad. El sobrepeso, al igual que la obesidad, es más frecuente en hombres, pero la diferencia es mucho mayor (44,3% hombres vs 30% mujeres) y se mantiene en todos los grupos de edad.

image

Image not found or type unknown

En 2017 también continúa el **aumento paulatino de la prevalencia de la obesidad infantil**, que alcanza ya a más de uno de cada diez menores (10,3% en 2-17 años), ligeramente superior a la de 2011 (9,6%). Desde 2003, en cada edición de la encuesta se ha producido un leve incremento. La obesidad infantil presenta un claro gradiente social. Mientras que en la clase VI el 15,4% de los menores padecen obesidad, la proporción es del 5,4% en la clase I.

image

Image not found or type unknown

Según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, el 35,3% de la población entre 15 y 69 años no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS. El

incumplimiento de las recomendaciones es mayor en mujeres (37%) que en hombres (33,5%) y en las clases sociales menos acomodadas, y las diferencias por clase social son mayores en las mujeres que en los hombres.

image

Image not found or type unknown

En el tiempo libre, el 37,8% de la población de 15 y más años refiere que lo ocupa de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.), aunque en conjunto parece observarse una tendencia descendente. El sedentarismo en tiempo de ocio es mayor en mujeres (41,9%) que en hombres (33,5%). Esta diferencia a favor de los hombres ocurre en todos los grupos de edad excepto el de 45 a 54 años, y este menor sedentarismo en las mujeres de este grupo es la primera vez que se

observa en la serie ENSE.

El tiempo medio diario que los españoles pasan sentados al día es de cinco horas, y en los jóvenes de 15 a 24 años aumenta hasta las 6,4 horas. Además, el 73,9% de la población infantil, entre uno y 14 años, pasa a diario una hora o más de su tiempo libre semanal frente a una pantalla. El tiempo libre de los españoles sigue siendo muy sedentario, el 37,8% de la población mayor de 15 años lo dedica en su mayor parte a la lectura, la televisión o el cine, todas ellas actividades de ocio que no implican una actividad física.

image

No obstante, el 74% de los españoles volara su estado de salud positivamente (buena o muy buena). Esta percepción se mantiene en niveles altos a pesar del aumento de la esperanza y de vida y el consiguiente envejecimiento de la población.

Disponible la Encuesta Nacional de Salud de España 2017 (ENSE 2017) <<< [aquí](#) >>>

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/el-36-de-la-poblacion-es-sedentaria-segun-la-encuesta-nacional-de-salud-2017?elem=90271>