

2. 4. ACTIVIDAD FÍSICA

Definición

Existe evidencia de que la actividad física reduce la morbilidad y mortalidad para, al menos, cinco condiciones crónicas: enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes, osteoporosis y trastornos mentales. Por otro lado, el conocimiento del mayor o menor gasto energético que realiza la población puede aportar información de interés con respecto al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Los cambios de las condiciones de trabajo en los últimos tiempos así como el aumento del tiempo de ocio han hecho que los entornos considerados tradicionalmente como de mayor actividad física, y por lo tanto con mayor consumo energético, se vayan modificando. El mejor conocimiento de ambos entornos aumenta el interés epidemiológico de diferenciar la actividad física que se realiza en el trabajo o actividad habitual de aquella que se realiza en el tiempo libre, tal y como se ha hecho en la ESCAV'07.

Encuesta de salud 2007*Actividad física en la actividad principal*

El 40,9% de los hombres y el 44,2% de las mujeres realizaron sus actividades habituales sentados durante la mayor parte del día o desplazándose en muy pocas ocasiones. El 38,6% y el 43,6% respectivamente estuvieron de pie y/o desplazándose a menudo pero sin tener que levantar pesos. El 12,4% de los hombres y el 9,2% de las mujeres transportaban cargas ligeras o debían bajar y subir escaleras o cuestas frecuentemente y, por último, el 8,2% de los hombres y el 3,1% de las mujeres tenían una actividad o trabajo en el que transportaban cargas pesadas y/o requería un esfuerzo físico importante. Se observa que a medida que era más intensa la actividad aumentaba la proporción de hombres que la realizaban.

En ambos sexos, las personas más jóvenes y las de mayor edad fueron las que realizaron su trabajo o actividad habitual con más frecuencia sentadas. Las mujeres de 16 a 24 años presentaron la proporción más elevada de sedentarismo en la actividad habitual (59,6%). En la posición opuesta se encontraron los hombres de 25 a 44 años, que destacaron en la realización de trabajos duros, transportando cargas y realizando un esfuerzo físico notable. Las mujeres de 25 a 64 años se desplazaron frecuentemente y permanecieron de pie en su actividad habitual. Tanto en hombres como en mujeres disminuyó la actividad a partir de los 65 años, aumentando el sedentarismo.

Tabla 2.4.1. Población (%) según la actividad física en la actividad principal por sexo y edad, 2007.

		Sentado	Me desplazo	Cojo cargas	Trabajo duro	TOTAL
Hombres	16-24	52,9	28,1	12,9	6,1	100,0
	25-44	34,4	39,2	14,3	12,0	100,0
	45-64	37,0	42,7	12,4	7,8	100,0
	>=65	54,7	36,8	7,3	1,3	100,0
	Total	40,9	38,6	12,4	8,2	100,0
Mujeres	16-24	59,6	29,9	8,1	2,4	100,0
	25-44	41,2	43,2	10,3	5,3	100,0
	45-64	31,5	54,7	11,1	2,7	100,0
	>=65	58,4	35,7	5,5	0,3	100,0
	Total	44,2	43,6	9,2	3,1	100,0

A medida que descendía el nivel socioeconómico las actividades habituales que se realizaban eran más pesadas e intensas. En los hombres las diferencias por nivel socioeconómico fueron mayores que en las mujeres. El 56,2% de los hombres de los grupos más favorecidos realizaron su actividad principal sentados, frente al 34,2% de los pertenecientes a los grupos menos favorecidos (Figura 2.4.1). Ocurrió lo contrario con la realización de trabajos duros: el 2,9% de los de grupos más favorecidos realizaron esta actividad frente al 10,5% de los de grupos menos favorecidos. En las mujeres hubo menos diferencias aunque las de grupos más favorecidos las hicieron con mayor frecuencia sentadas que las de menos favorecidos, quienes tuvieron que realizar mayor número de desplazamientos y esfuerzos (Figura 2.4.2).

Figura 2.4.1. Actividad física de los hombres en la actividad habitual por grupo socioeconómico, 2007.

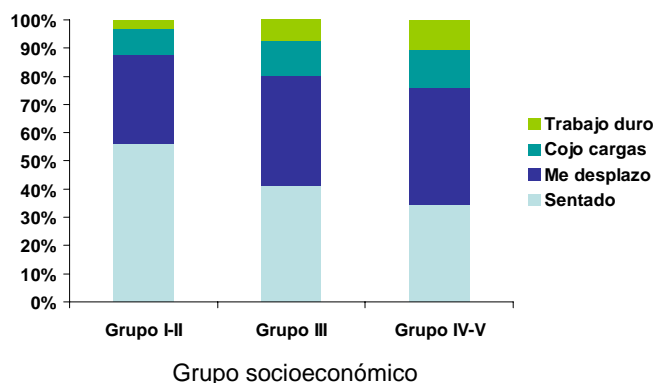
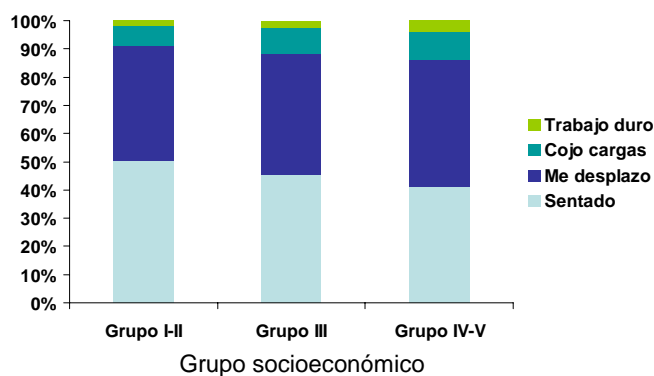


Figura 2.4.2. Actividad física de las mujeres en la actividad habitual por grupo socioeconómico, 2007



Actividad física en el tiempo libre

El sedentarismo en el tiempo libre fue más frecuente en las mujeres (57,2%) que en los hombres (48,5%). Los hombres más jóvenes y los que superaron los 65 años tuvieron las proporciones más bajas de sedentarismo. Entre las mujeres, las de 45 a 64 años fueron las más activas en el tiempo libre.

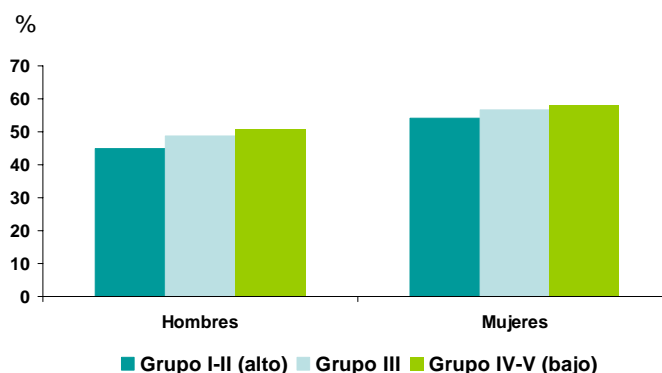
Hay que destacar que el 29,2% de los hombres y el 20,9% de las mujeres fueron activos/as en el tiempo libre, lo que significó que la realización de ejercicio físico en el tiempo libre fue una práctica habitual en su vida diaria (Tabla 2.4.2).

Tabla 2.4.2. Población (%) según la actividad física en el tiempo libre por sexo y edad, 2007.

		Sedentario	Moderado	Activo	TOTAL
Hombres	16-24	39,5	24,1	36,3	100,0
	25-44	52,5	22,7	24,8	100,0
	45-64	49,8	21,1	29,1	100,0
	>=65	42,7	22,3	35,0	100,0
	Total	48,5	22,3	29,2	100,0
Mujeres	16-24	58,5	23,7	17,9	100,0
	25-44	58,1	21,3	20,6	100,0
	45-64	53,5	22,4	24,1	100,0
	>=65	60,2	21,0	18,8	100,0
	Total	57,2	21,8	20,9	100,0

El sedentarismo fue más frecuente en los grupos sociales más desfavorecidos, especialmente en los hombres (Figura 2.4.3).

Figura 2.4.3. Población sedentaria (% estandarizado por edad) en el tiempo libre por edad por sexo y grupo socioeconómico, 2007.



En relación con la práctica de actividad física en el tiempo libre, el 55,1% de los hombres y el 62,8% de las mujeres no hicieron todo el ejercicio físico que hubieran deseado. A la edad de 25 a 44 años hubo más proporción de personas que no pudieron hacer el ejercicio deseado. El momento más favorable fue a partir de los 65 años, en el que el 61,8% de los hombres y el 48,5% de las mujeres manifestaron realizar el ejercicio físico que deseaban. En todas las edades, la proporción de personas que realizan el ejercicio físico que desean durante su tiempo libre fue más elevada en los hombres que en las mujeres.

Las personas pertenecientes a los grupos sociales más favorecidos hicieron en mayor proporción el ejercicio físico que deseaban, pero las diferencias no fueron acusadas. El 46,6% de los hombres y el 38,8% de las mujeres de los grupos más favorecidos pudieron hacer el ejercicio deseado, frente al 43,7% y el 36,2% respectivamente de los grupos menos favorecidos.

Las razones por las que no hicieron el ejercicio físico en el tiempo libre que deseaban variaron según el sexo: en los hombres predominó la falta de tiempo (40,9%) seguido de la falta de voluntad (33,7%), del padecimiento de problemas de salud (12,7%), de otras razones (11,4%) y, por último, de no disponer de un lugar adecuado (1,4%). En las mujeres, la falta de voluntad (38,5%) y de tiempo (36,2%), fueron las dos primeras razones, seguidas de los problemas de salud (16,4%) y otras razones (8,2%). La falta de tiempo y de voluntad fueron las razones más frecuentes en ambos sexos, y los problemas de salud fueron algo más frecuentes en las mujeres.

La falta de voluntad fue más frecuente en la población joven, un 40% entre los hombres y un 53,7% entre las mujeres de 16 a 24 años. La falta de tiempo fue la razón más esgrimida por las personas de 25 a 44 años. Los problemas de salud fue la razón primordial en la población mayor, con un 50,3% de los hombres y un 51,1% de las mujeres de 65 y más años.

Las personas pertenecientes a los grupos sociales más favorecidos dieron más frecuentemente la razón de falta de tiempo, y entre las de los grupos menos favorecidos, los problemas de salud. El resto de las razones no siguieron una pauta social.

Actividades físicas en el tiempo libre practicadas con mayor frecuencia

Las actividades físicas que se realizaron en el tiempo libre variaron en función del sexo y la edad. En el conjunto de la población, la actividad que predominó fue la de pasear, seguida por la de andar a paso ligero. En los hombres jóvenes destacó la realización de deportes de equipo y en las mujeres jóvenes pasear y andar a paso ligero aunque también tuvieron importancia la gimnasia o el aeróbic. En ambos sexos, la frecuencia de pasear aumentó con la edad (Tabla 2.4.3).

Tabla 2.4.3. Población (%) según la actividad en el tiempo libre por sexo y edad, 2007.

	16-24		25-44		45-64		>=65		Total	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Pasear	30,1	43,4	34,7	46,1	48,6	50,3	67,8	56,8	44,3	49,6
Andar paso ligero	19,6	27,8	17,5	26,0	24,8	31,0	17,4	13,0	20,0	24,6
Footing	13,4	8,8	12,7	2,8	3,8	1,1	1,0	0,3	7,9	2,3
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto)	39,2	8,6	11,5	1,2	1,8	0,3	.	.	9,6	1,4
Gimnasia, aeróbic	10,3	22,2	5,1	11,6	4,0	8,2	2,6	5,1	4,9	10,2
Bicicleta, natación	23,9	15,7	20,9	13,8	13,4	8,2	5,3	3,4	16,1	9,8
Deportes de pala y raqueta	6,7	2,1	8,5	2,3	3,2	0,7	0,2	0,2	5,2	1,3
Musculación, lucha, judo, karate	12,5	3,7	7,3	1,9	1,9	0,6	0,3	0,1	5,0	1,3
Montañismo, senderismo	9,8	6,2	12,7	8,6	13,3	5,7	3,2	0,4	10,9	5,5

Las actividades que por término medio se realizaron con mayor frecuencia en las dos semanas anteriores a la realización de la encuesta fueron pasear y andar a paso ligero. Ambas se incrementaron con la edad. En general, a medida que aumentó la edad, se incrementó el número de veces que se realizaba una actividad física de tiempo libre. Las personas mayores, al disponer de más tiempo, pudieron realizarlas con mayor frecuencia (Tabla 2.4.4).

Tabla 2.4.4. Actividades físicas en el tiempo libre (%) según el número medio de veces que son practicadas en las dos últimas semanas, por edad y sexo.

	16-24		25-44		45-64		>=65		Total	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media
Pasear	7,8	7,0	6,8	7,4	8,2	8,0	10,7	9,7	7,8	7,0
Andar paso ligero	8,5	7,0	7,9	7,6	7,7	8,3	10,8	10,1	8,5	7,0
Footing	4,5	4,0	4,2	5,1	4,5	6,3	4,3	6,9	4,5	4,0
Deportes de equipo (futbol, baloncesto)	4,2	3,3	3,1	5,6	3,5	4,9	.	.	4,2	3,3
Gimnasia, aerobio	4,5	3,8	4,7	4,8	6,4	4,7	9,3	5,1	4,5	3,8
Bicicleta, natación	5,0	3,9	4,1	4,5	4,8	5,4	7,3	7,0	5,0	3,9
Deportes de pala y raqueta	2,7	3,2	3,0	2,4	3,8	3,9	2,8	2,9	2,7	3,2
Musculación, lucha, judo, karate	5,2	2,8	4,5	5,9	4,5	6,2	5,3	2,0	5,2	2,8
Montañismo, senderismo	1,8	1,5	2,8	2,2	2,9	2,6	4,9	4,1	1,8	1,5

Actividad física global según la actividad habitual y en el tiempo libre

Esta clasificación aporta un punto de vista que combina la actividad realizada tanto durante el tiempo libre como durante la actividad habitual. Ello permite clasificar a la población en tres niveles de actividad: sedentaria, moderada y activa. Así, podemos encontrar aquella persona que soporta un trabajo duro basado en el transporte de cargas pesadas o de gran esfuerzo en su actividad habitual y que, en su tiempo libre, prefiere un ocio sedentario con el fin de compensar el esfuerzo cotidiano o en el extremo opuesto, la persona que realiza un trabajo sedentario y compensa la falta de ejercicio con actividad física intensa en su tiempo de ocio.

Aunando las dos clasificaciones de actividad, habitual y en el tiempo libre, se considera a una persona sedentaria cuando permanece la mayor parte del tiempo sentada en su actividad habitual y es sedentaria en el tiempo libre. La población con una actividad global moderada será aquella que, aunque en su actividad habitual sea sedentaria, realiza una actividad moderada en el tiempo libre. Asimismo, se considerará actividad global moderada si se realizan desplazamientos frecuentes o se transportan cargas ligeras en la actividad habitual y, en el tiempo libre, se es sedentaria o se realiza una actividad moderada. Por último, la población activa globalmente será aquella que, en su actividad habitual, esté sentada, haga desplazamientos frecuente o lleve cargas ligeras y, en su tiempo libre, sea activa. Asimismo, se consideran activas globalmente aquellas personas que en su actividad habitual hacen un trabajo duro con esfuerzo físico importante o bien son muy activas en el tiempo libre.

Globalmente las mujeres presentan mayor grado de sedentarismo o actividad moderada que los hombres. El 20,2% de los hombres y el 26,9% de las mujeres son sedentarios/as en su vida diaria, tanto en la actividad habitual como en el tiempo libre. En la situación contraria, el 35,3% de los hombres y el 23,5% de las mujeres son activos/as en el conjunto de sus actividades.

En los hombres la proporción más elevada de sedentarismo se da a partir de los 65 años (28,6%), y la proporción de mayor actividad en los jóvenes (41,2%). En las mujeres, el sedentarismo fue disminuyendo con la edad hasta los 64 años, para aumentar considerablemente a partir de esta edad. Las prevalencias más altas de sedentarismo en ellas se encontraron en las más jóvenes (33,3%) y en las mayores (40,5%). (Tabla 2.4.5.)

Tabla 2.4.5. Población de 16 y más años (%) según la actividad física global (habitual y en el tiempo libre) por sexo y edad, 2007.

		Sedentario	Moderado	Activo	TOTAL
Hombres	16-24	19,9	38,9	41,2	100,0
	25-44	18,5	47,9	33,6	100,0
	45-64	17,8	47,3	34,9	100,0
	>=65	28,6	35,1	36,3	100,0
	Total	20,2	44,5	35,3	100,0
Mujeres	16-24	33,3	46,4	20,4	100,0
	25-44	23,4	51,5	25,1	100,0
	45-64	18,3	55,7	26,0	100,0
	>=65	40,5	40,2	19,3	100,0
	Total	26,9	49,6	23,5	100,0

Evolución desde 1997

Actividad física en la actividad principal

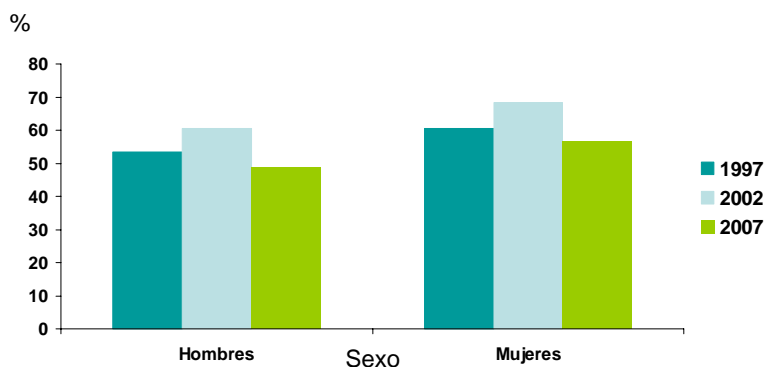
Los tipos de trabajo tanto dentro como fuera del hogar han ido cambiando en los últimos años hacia una mejora de las condiciones del trabajo. El abandono progresivo de tareas manuales que requerían un mayor esfuerzo físico tanto en el ámbito laboral como en el hogar, debido principalmente a la introducción de nuevas herramientas y tecnologías, han producido un aumento porcentual de la población que realizó su trabajo o actividad habitual sentada.

Por grupos de edad, en el caso de los hombres este aumento del sedentarismo en la actividad habitual se produce en todos los grupos de edad excepto en el de 45 a 64 años, que se mantiene básicamente en los mismos niveles que en 2002. En el caso de las mujeres, el nivel de sedentarismo en la actividad habitual desciende ligeramente en el grupo de edad más joven, de 16 a 24 años, y aumenta claramente en el resto de los grupos de edad.

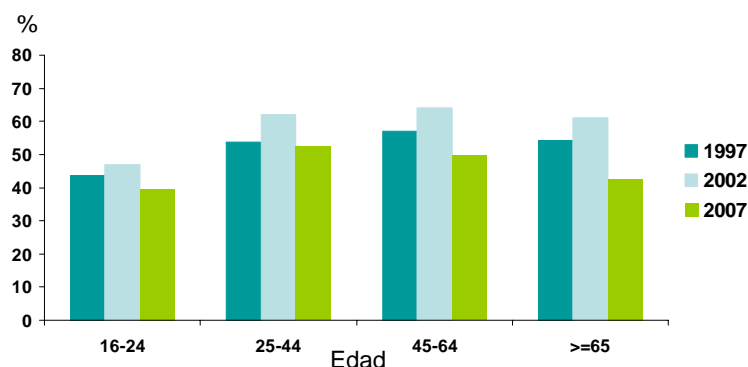
Actividad física en el tiempo libre

Desde 1997 ha disminuido el sedentarismo en ambos sexos, aunque en mayor proporción en los hombres.

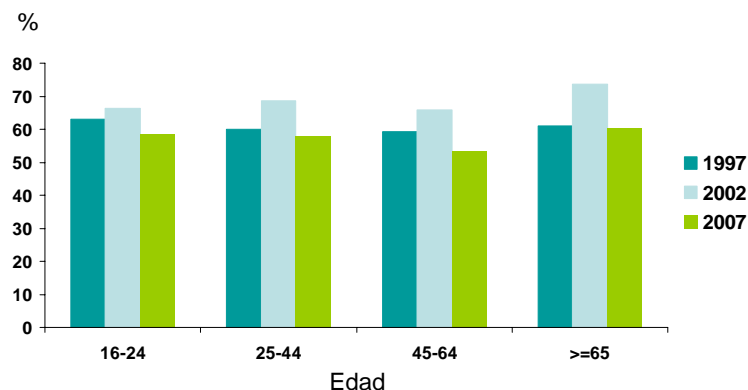
Figura 2.4.4. Población sedentaria (% estandarizado por edad) en el tiempo libre por sexo, 1997-2007.



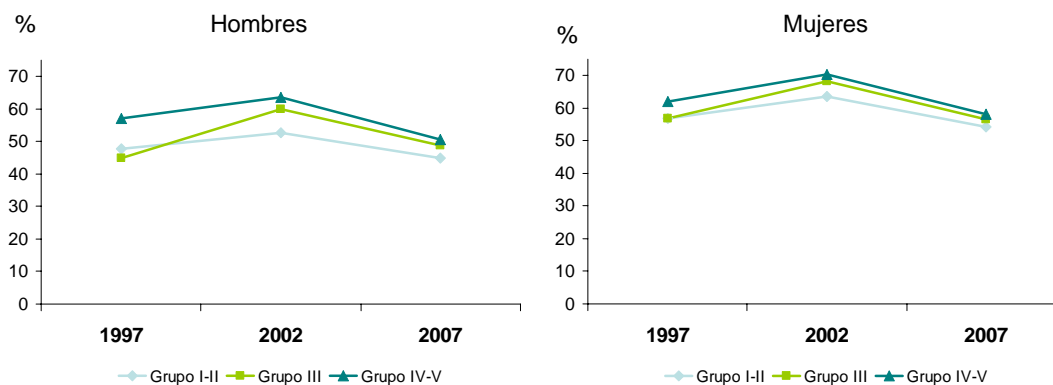
La disminución del sedentarismo en los hombres se ha apreciado en todos los grupos de edad, siendo ésta más intensa en los que han superado los 45 años, y aún mayor en los de 65 y más años.

Figura 2.4.5. Hombres sedentarios (%) en el tiempo libre por edad, 1997-2007.

En las mujeres también disminuyó el sedentarismo con respecto a 1997. El nivel más bajo de sedentarismo lo tuvieron las de 45 a 64 años.

Figura 2.4.6. Mujeres sedentarias (%) en el tiempo libre por edad, 1997-2007.

En estos últimos años ha disminuido el sedentarismo de los hombres en los grupos más extremos de la escala social, produciéndose una disminución de las desigualdades por el mayor descenso en los grupos menos favorecidos. Esta disminución de las desigualdades en el sedentarismo se ha observado también en las mujeres.

Figura 2.4.7. Prevalencia de población sedentaria en el tiempo libre (%estandarizado por edad) por sexo y grupo socioeconómico, 1997-2007.

Actividad Física Global (actividad habitual y tiempo libre)

En 2007, los hombres mayores de 25 años alcanzaron los niveles más bajos de sedentarismo global, tanto en la actividad habitual como en el tiempo libre. Con respecto a 2002, en las mujeres también bajó el sedentarismo global en todos los grupos de edad.

Figura 2.4.8. Sedentarismo (%) en la actividad habitual y en el tiempo libre, por sexo y edad, 1997-2007.

