

# Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017

## Serie informes monográficos

### 2- ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO

En España la vida laboral es ya principalmente sedentaria. Hombres y mujeres refieren que pasan la mayor parte de su actividad principal sentados, y lo hacen en proporciones similares (38%) – Respecto al tiempo libre, también el 38% de la población de 15 y más años lo ocupa de forma casi completamente sedentaria pero, en este caso, la proporción es mayor en mujeres (42%), particularmente en las de clases sociales menos favorecidas (24% en clase I vs. 47% en clase VI) – En conjunto, el sedentarismo en tiempo de ocio evoluciona lenta pero favorablemente. No obstante, el 35% de la población entre 15 y 69 años no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS. El incumplimiento de estas recomendaciones es mayor en mujeres (37% vs. 34%) y en las clases sociales menos acomodadas (39% en clase VI vs. 30% en clase I) – El tiempo medio diario que se pasa sentado es de 5 horas, más elevado (6,4 horas) en el grupo de 15 a 24 años que en resto – El 74% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entresemana frente a una pantalla y, en el grupo de 1 a 4 años, más de uno de cada dos pasa por encima de una hora.

La Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) se realiza sobre una muestra representativa de la población no institucionalizada residente en España. Utiliza un muestreo polietápico estratificado. La encuesta es personal, domiciliaria, administrada por entrevistador y con ayuda de ordenador. En la ENSE 2017 se encuestó al 73% de los hogares encuestables. Los datos que se presentan corresponden a 29.195 entrevistas realizadas entre octubre de 2016 y octubre de 2017, 23.089 de ellas a personas de 15 y más años y 6.106 a menores de 15 años. La metodología completa se puede consultar en <https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>

#### Principales resultados

##### *Actividad física en el trabajo o actividad principal*

- Según los resultados de la ENSE 2017, en España, más de un tercio (38,3%) de la población de 15 y más años estudiante, trabajadora o dedicada a labores del hogar permanece sentada la mayor parte de su jornada; otro 40,8% la pasa de pie sin realizar grandes desplazamientos o esfuerzos. Ambos grupos suponen casi el 80% (79%) de la población estudiada. Hombres y mujeres pasan el día predominantemente sentados en proporciones similares (38,7% y 37,9% respectivamente).

- Los grupos de edad más jóvenes y los mayores son los que con mayor frecuencia están sentados en su trabajo o actividad principal. Dos de cada tres jóvenes de 15 a 24 años, donde se concentran los estudiantes, pasan sentados la mayor parte de la jornada, mientras que la proporción es de una de cada tres personas entre los 25 y los 75 años.
- La clase I podría definirse como predominantemente “inactiva”: el 92,6% pasa la mayor parte del tiempo de su actividad principal sentada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos.
- El tiempo medio diario que se pasa sentado es de 5 horas, algo mayor en hombres (5,2) que en mujeres (4,8). Es muy similar en todos los grupos de edad excepto en el grupo de 15 a 24 años, considerablemente más elevado (6,4). Disminuye conforme desciende la clase social, de forma más acusada en hombres.
- La proporción de quienes declararan pasar la mayor parte del tiempo sentados ha aumentado ligeramente en la última década, desde 32,7% en 2006 a 38,3% en 2017, alcanzando el dato más elevado de la serie iniciada en 1993.

#### *Sedentarismo en tiempo de ocio*

- Más de un tercio (36%) de la población refiere que su tiempo libre lo ocupa de forma casi totalmente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.). Se mantiene el descenso observado en los últimos años. La prevalencia es mayor en mujeres que en hombres (40% frente a 32%).
- El 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria, 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños.
- El sedentarismo es más frecuente en las clases sociales menos favorecidas: una cuarta parte (24,3%) de la clase I frente a casi la mitad (46,7%) de la clase VI. Esto ocurre tanto en hombres como en mujeres, aunque es más acusado en estas últimas. También existe una relación inversa con el nivel educativo y con el nivel de ingresos en ambos sexos, más marcada en mujeres.

#### *Recomendaciones OMS*

- Más de un tercio (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 estas recomendaciones es más frecuente en mujeres (37%) que en hombres (33,5%). También es superior en las clases sociales menos acomodadas (38,9% en clase VI vs. 30,1% en clase I), resultando las diferencias por clase social también mayores en las mujeres.

#### *Tiempo de pantalla (población infantil)*

- El 73,9% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre frente a una pantalla los días de entresemana; 82,6% los fines de semana. Más de uno de cada dos pequeños de 1 a 4 años pasa una hora o más. Este tiempo fue algo superior los fines de semana para ambos sexos y para todos los grupos de edad. Entre los 10 y los 14 años, el 83,7% de la población pasó una hora o más al día frente a una pantalla entre semana y un 92,6% en fin de semana. La proporción de niños que dedica una hora o más a las pantallas es ligeramente superior a la de niñas.
- Entresemana, los menores de las clases menos favorecidas pasaron más tiempo libre frente a la pantalla que los de clase alta (en la clase VI, el 78,2% pasó una hora o más y el 7,8% declaró pasar nada o casi nada; en la clase I, el 68,6% pasó una hora o más y el 12% pasó nada o casi nada). El fin de semana, en cambio, la proporción de menores que refirieron pasar una o más horas frente a pantallas presentó escasas diferencias entre clases.

## Introducción

La inactividad física contribuye de manera sustancial a la carga global de enfermedad, muerte y discapacidad<sup>1</sup>. Está cada vez más extendida en muchos países, lo que repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades crónicas y en sus factores de riesgo. La actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, siendo un factor determinante en el control del peso<sup>2</sup>.

En Europa, los estilos de vida son cada vez más sedentarios, propiciados por los avances tecnológicos; el impacto más visible es el aumento de la obesidad en los últimos años, que se asocia, además, a mayor riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. De ahí que la promoción de la actividad física se postule como una necesidad.

En 2015, dentro del marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS<sup>3</sup>, se presentaron las primeras Recomendaciones Nacionales de actividad física para la salud, reducción del sedentarismo y del tiempo de pantalla para toda la población<sup>4</sup>.

La definición operativa de la actividad física presenta dificultades, y no se ha alcanzado suficiente consenso para asegurar la comparabilidad. La necesidad de monitorizar la actividad física tropieza con las limitaciones que aún presentan los instrumentos disponibles para su medición estandarizada en encuestas.

La ENSE 2017 permite continuar las series históricas que venía recogiendo la Encuesta Nacional de Salud mediante dos preguntas descriptivas de la actividad física, la primera, referida al trabajo o actividad principal y la segunda, al tiempo libre. Además, incluye el cuestionario internacional de actividad física IPAQ desde 2011. Se describe también el tiempo que la población infantil pasa frente a una pantalla y las horas de sueño de la población general.

## Indicadores

A continuación, se presentan los resultados de la ENSE 2017 para los indicadores que aparecen en el siguiente índice, y su evolución en los casos que se dispone de datos de años anteriores.

### Índice

1. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población adulta (15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar)
2. Sedentarismo en tiempo de ocio (0 y más años)
3. Nivel de actividad física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) en población adulta (15-69 años). Cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre actividad física beneficiosa para la salud
4. Tiempo medio diario sedente (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) en población adulta (15-69 años)
5. Tiempo libre diario frente a una pantalla (1-14 años)
6. Horas de sueño (1-14 años)
7. Referencias
8. Créditos

## 1. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar

Tablas 3.057 a 3.061

La actividad física en el trabajo o actividad habitual se analizó en la población de 15 y más años que se encontraba ocupada, estudiando o dedicada a labores del hogar, que supuso el 64,6% de la población de 15 y más años. De esta población, el 53% fueron mujeres. Se resumen los resultados en la tabla 1.

El 40,8% de la población adulta declaró que, en el transcurso de su actividad principal, permanecía de pie la mayor parte de la jornada, sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos, mientras que el 38,3% permaneció sentada la mayor parte de la jornada, lo que, entre ambos grupos, supone cerca del 80% (79,0%) de la población estudiada. Un 15,7% pasó su jornada caminando, llevando algún peso, y/o efectuando desplazamientos frecuentes, y un 4,2%, realizando tareas que requieren un gran esfuerzo físico.

Hombres y mujeres declararon pasar la mayor parte del tiempo sentados en proporciones similares (38,7% vs. 37,9%, respectivamente), siendo esta proporción cercana en los hombres a la de aquellos que pasaron la jornada mayoritariamente de pie (34,2%); en cambio, entre las mujeres, casi la mitad (46,6%) refirió pasar de pie la mayor parte de su jornada (12,4 puntos porcentuales más que los hombres). El 19,9% de los hombres declaró pasar la mayor parte de su jornada caminando, llevando algún peso o efectuando desplazamientos frecuentes (8 puntos porcentuales más que en las mujeres) (figura 1).

Figura 1. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar, según sexo (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

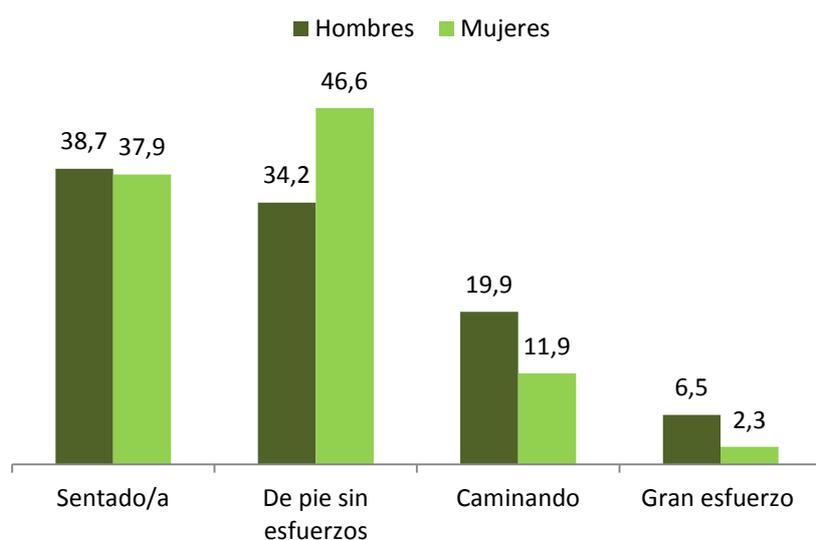


Tabla 1. Actividad física en el trabajo o actividad principal según sexo y diversas características (%).  
Población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar. España 2017.  
ENSE, MSCBS-INE

	Total				Hombres				Mujeres			
Número de encuestados	13.384				5.897				7.487			
Tipo actividad física*	Sentado/a	De pie sin esfuerzos	Caminando	Gran esfuerzo	Sentado/a	De pie sin esfuerzos	Caminando	Gran esfuerzo	Sentado/a	De pie sin esfuerzos	Caminando	Gran esfuerzo
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Total 15 y más años	38,26	40,77	15,68	4,24	38,67	34,23	19,94	6,45	37,90	46,59	11,89	2,26
Grupo de edad												
De 15 a 24 años	66,28	23,49	7,23	1,58	63,25	25,17	8,65	1,65	69,42	21,74	5,76	1,51
De 25 a 34 años	33,26	43,18	18,45	4,55	31,95	36,46	23,62	7,21	34,56	49,82	13,35	1,93
De 35 a 44 años	32,82	42,77	17,79	6,07	33,57	35,17	22,18	8,83	32,02	50,87	13,11	3,13
De 45 a 54 años	32,09	43,89	18,00	5,12	34,51	35,50	22,00	7,35	29,69	52,23	14,02	2,90
De 55 a 64 años	29,53	48,16	17,56	3,76	33,88	38,04	21,81	5,41	26,12	56,08	14,23	2,47
De 65 a 74 años	33,53	51,79	10,45	0,60	47,01	44,65	4,57	1,46	32,14	52,52	11,06	0,51
De 75 y más años	63,91	26,99	3,40	0,00	. (**)	.	.	.	64,21	26,89	3,16	0,00
Clase social												
I	61,49	31,13	5,69	0,89	70,67	23,35	4,07	1,52	52,85	38,44	7,21	0,29
II	47,03	39,25	10,84	1,72	51,27	33,44	11,07	3,06	43,10	44,64	10,63	0,47
III	50,44	36,18	10,67	1,89	48,94	34,74	12,76	2,78	51,90	37,58	8,63	1,02
IV	26,19	46,64	21,45	4,60	20,61	41,61	29,91	7,14	32,35	52,19	12,11	1,79
V	29,16	44,44	19,38	5,82	29,55	34,84	26,29	8,52	28,82	52,69	13,44	3,5
VI	20,67	44,49	24,50	9,62	17,38	35,50	30,66	16,08	23,07	51,03	20,01	4,93
No consta	50,80	39,50	4,18	1,53	50,48	38,10	8,08	3,34	50,87	39,80	3,32	1,13
País de nacimiento y edad												
España												
Total	40,92	39,23	14,85	3,85	41,09	33,37	18,84	5,92	40,76	44,57	11,22	1,96
De 15 a 24 años	67,95	22,81	6,63	1,01	65,53	23,99	7,58	1,39	70,49	21,57	5,62	0,62
De 25 a 64 años	34,94	42,43	17,13	4,72	36,03	35,18	21,28	6,90	33,85	49,79	12,93	2,51
De 65 y más años	47,46	40,41	7,21	0,15	47,56	42,52	5,94	1,21	47,45	40,26	7,30	0,07
Extranjero												
Total	23,97	49,06	20,11	6,31	24,48	39,31	26,35	9,56	23,58	56,65	15,24	3,78
De 15 a 24 años	57,08	27,21	10,53	4,71	50,2	31,91	14,71	3,17	63,76	22,64	6,46	6,21
De 25 a 64 años	17,72	52,95	22,09	6,67	19,08	40,87	28,79	10,89	16,65	62,37	16,86	3,38
De 65 y más años	29,86	54,90	11,48	3,76	.	.	.	.	29,03	55,55	11,61	3,81
Nivel de estudios												
Básica e inferior	30,98	42,70	18,93	6,10	28,57	35,09	25,88	9,88	33,06	49,24	12,98	2,86
Intermedia	35,27	42,73	16,79	4,13	36,72	37,47	19,70	5,15	33,89	47,72	14,03	3,16
Superior	50,18	36,72	10,51	1,84	53,34	30,60	12,38	3,01	47,37	42,18	8,85	0,80
C. Autónoma												
Andalucía	35,32	43,90	15,22	5,02	39,37	32,77	19,97	7,89	31,68	53,94	10,94	2,43
Aragón	37,29	34,04	19,29	2,48	38,25	28,95	23,40	3,50	36,39	38,74	15,49	1,54
Asturias	37,61	47,00	13,48	1,90	45,49	32,72	18,24	3,55	31,64	57,84	9,87	0,65
Baleares	37,39	48,92	12,42	0,98	38,45	41,19	17,94	1,83	36,48	55,67	7,61	0,24
Canarias	30,22	25,99	31,33	10,99	29,72	18,11	34,88	15,31	30,70	33,46	27,96	6,89
Cantabria	29,43	61,96	6,79	1,66	23,97	65,43	7,21	3,39	33,72	59,24	6,46	0,29
Castilla y León	31,60	37,85	21,60	4,87	30,05	34,04	26,40	7,42	32,93	41,10	17,51	2,70
Castilla-La Mancha	37,70	40,55	18,05	3,49	36,16	33,07	25,65	4,68	39,24	48,03	10,45	2,29
Cataluña	38,70	45,94	12,08	3,15	37,73	43,36	14,09	4,82	39,61	48,33	10,22	1,61
C. Valenciana	40,95	40,02	15,86	3,00	39,15	33,18	22,51	4,99	42,48	45,87	10,17	1,30
Extremadura	28,83	35,17	13,01	9,84	26,24	31,43	20,55	16,08	30,93	38,21	6,89	4,77
Galicia	29,65	51,57	18,47	0,30	30,44	45,85	23,39	0,33	28,93	56,88	13,92	0,27
Madrid	50,89	28,58	15,33	4,90	51,49	23,99	17,52	6,44	50,37	32,56	13,43	3,55
Murcia	36,35	50,82	10,19	2,50	36,35	41,09	17,78	4,79	36,35	59,28	3,59	0,50
Navarra	39,91	43,05	11,07	4,60	39,77	34,93	14,68	8,06	40,04	50,10	7,93	1,60
País Vasco	36,95	41,72	13,81	7,34	38,01	31,11	17,54	12,94	36,05	50,70	10,64	2,60
Rioja, La	33,55	46,31	13,60	1,35	32,21	48,08	17,16	1,04	34,75	44,72	10,40	1,63
Ceuta	39,28	50,15	9,70	0,88	43,04	48,50	8,45	0,00	34,76	52,12	11,19	1,93
Melilla	40,20	55,61	2,58	1,61	42,15	49,25	5,27	3,33	38,37	61,58	0,05	0,00

(\*) Tipo de actividad física: Sentado/a la mayor parte de la jornada/ De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos/Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes/Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico.

(\*\*) El dato no se proporciona por muestra insuficiente.

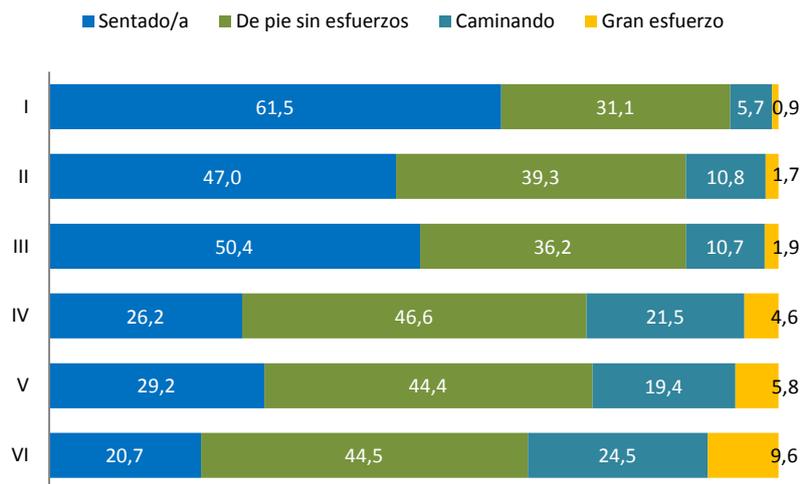
Los grupos de edad más jóvenes y los mayores son los que declaran con mayor frecuencia que pasan la mayor parte del tiempo sentados. En el grupo de 15-24 años, donde se concentran los estudiantes, el porcentaje es del 66,3%; en el de 75 y más años es del 63,9%.

En relación con la clase social<sup>i</sup>, existe un gradiente en el porcentaje de personas que pasan la mayor parte del tiempo sentadas, de forma que la proporción fue mayor en las clases más altas, pasando del 20,7% en la clase VI al 61,5% en la clase I. Este mismo gradiente se observa si se suman los que pasaron la mayor parte del tiempo sentados con aquellos que estuvieron de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos (figura 2).

La clase I podríamos definirla como predominantemente “inactiva”: el 92,6% pasa la mayor parte de su tiempo sentada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos, frente al 65,2% en la clase VI.

Este gradiente que se observa en las personas que declaran pasar la mayor parte del tiempo sentadas resulta especialmente marcado en hombres, donde se pasa del 17,4% en la clase VI al 70,7% en la I.

Figura 2. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar, según clase social basada en la ocupación de la persona de referencia (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

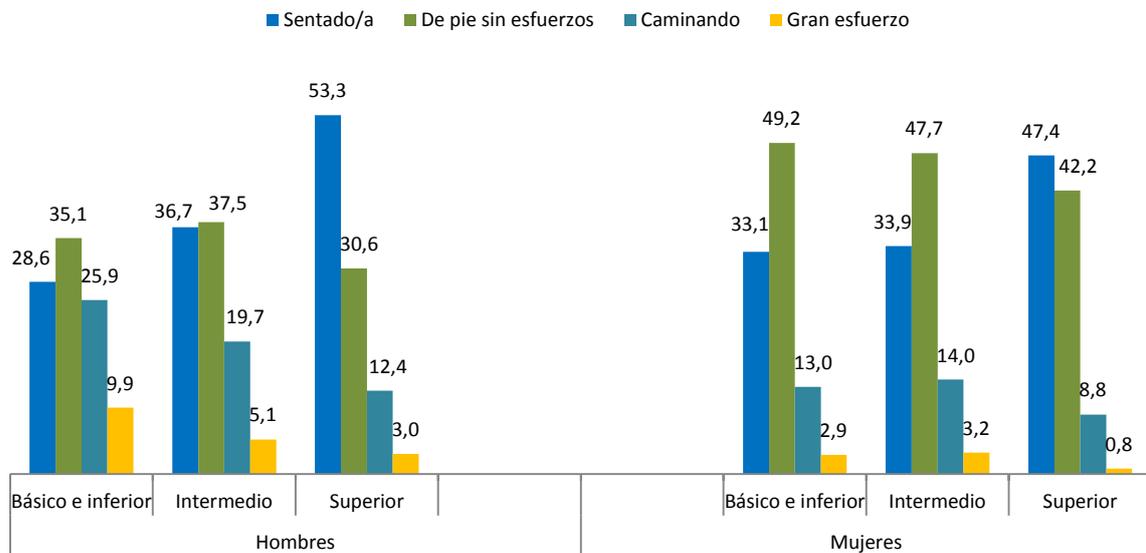


<sup>i</sup> La clase social se ha obtenido según la clasificación propuesta por la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) a partir de la Clasificación Nacional de Ocupaciones 2011, adaptada para la ENSE. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.12.009>. Para este informe está basada en la ocupación de la persona de referencia del hogar (miembro del hogar que más aporta regularmente al presupuesto del hogar para sufragar los gastos comunes del mismo).

I	Directores/as y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias
II	Directores/as y gerentes de establecimientos de menos de 10 asalariados/as, profesionales tradicionalmente asociados/as a diplomaturas universitarias y otros/as profesionales de apoyo técnico. Deportistas y artistas
III	Ocupaciones intermedias y trabajadores/as por cuenta propia
IV	Supervisores/as y trabajadores/as en ocupaciones técnicas cualificadas
V	Trabajadores/as cualificados/as del sector primario y otros/as trabajadores/as semi-cualificados/as
VI	Trabajadores no cualificados

Respecto al nivel de estudios<sup>ii</sup>, en hombres se aprecia también un gradiente para todas las categorías de actividad física salvo la de los que permanecían la jornada de pie sin realizar grandes desplazamientos o esfuerzos: a menor nivel de estudios, menor proporción de hombres que pasaron la mayor parte de la jornada sentados y mayor porcentaje de aquellos que la pasaron tanto caminando, llevando algún peso, o efectuando desplazamientos frecuentes como realizando grandes esfuerzos. En mujeres, apenas se encuentran diferencias entre aquellas con un nivel de estudios básico (o inferior) y las que poseen un nivel intermedio, mientras que, entre ambas y las que tienen un nivel superior de estudios se encontraron similares diferencias a las descritas en los hombres (figura 3).

Figura 3. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar, según nivel de estudios (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

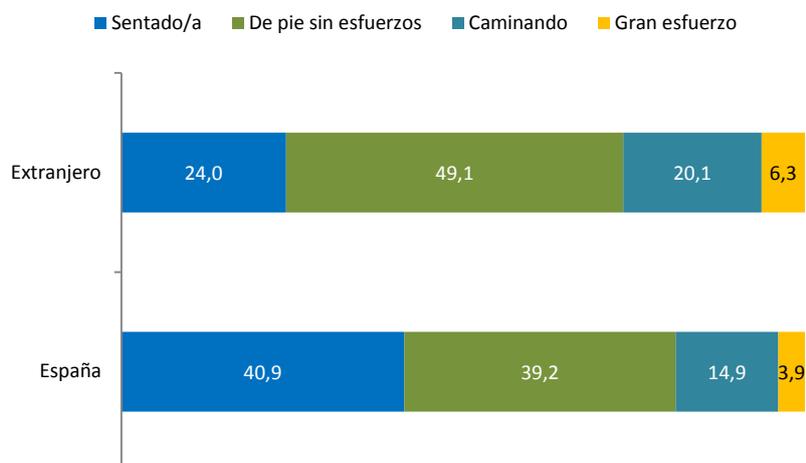


La distribución de los distintos tipos de actividad física durante la actividad principal fue diferente entre la población autóctona y alóctona (figura 4), observándose que casi la mitad de las personas nacidas fuera de España realizaron su actividad principal de pie (49,1%), mientras que la actividad sentada fue más frecuente entre las personas nacidas en España, entre las que se repartió casi por igual con la actividad de pie (40,9% y 39,2%, respectivamente).

<sup>ii</sup> El nivel de formación máximo alcanzado por la persona entrevistada se ha codificado según la Clasificación Nacional de Educación CNED-2014-A, agrupado en 3 categorías.

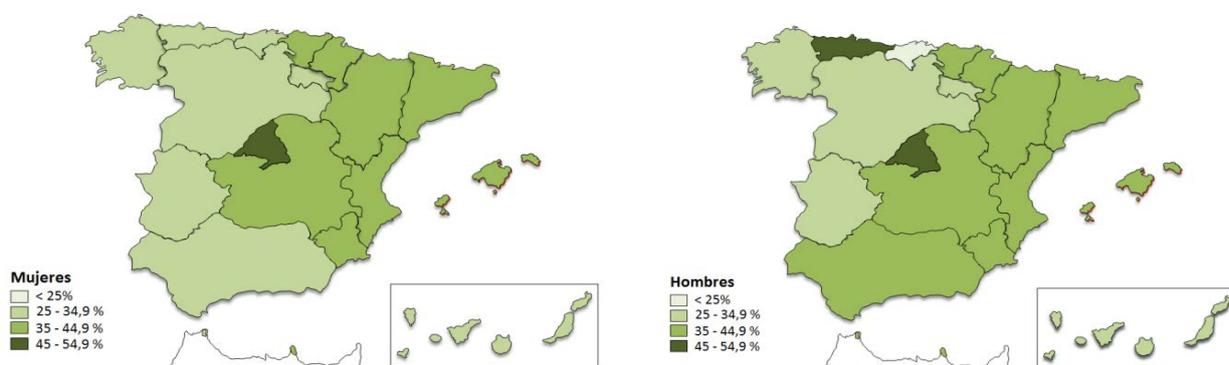
<b>Básico e inferior</b>	No sabe leer o escribir Ha asistido menos de 5 años a la escuela (Educación Primaria incompleta) Educación Primaria completa Educación Secundaria de 1ª etapa, con o sin título (2º ESO aprobado, EGB, Bachillerato elemental...)
<b>Intermedio</b>	Estudios de Bachillerato Enseñanzas profesionales de grado medio o equivalentes
<b>Superior</b>	Enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes Estudios universitarios o equivalentes

Figura 4. Actividad física en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar, según país de nacimiento (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



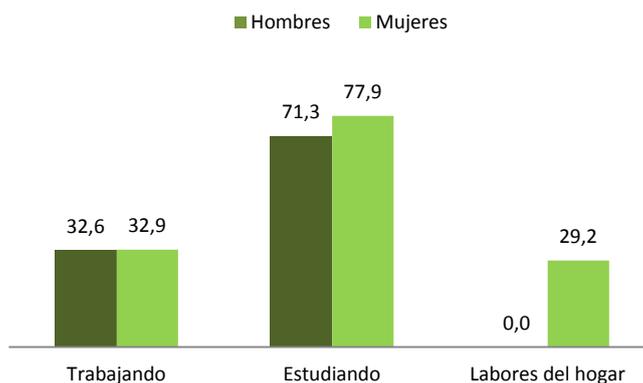
Por comunidad autónoma, únicamente Madrid, Melilla, Navarra y Valencia superaron en ambos sexos los totales nacionales respecto al tiempo que declararon los encuestados permanecer sentados la mayor parte de la jornada; en el caso de Madrid, esta población supuso, para ambos sexos, más del 50% de la población. Para la población que declaró pasar la mayor parte de la jornada sentada, hubo variabilidad entre las comunidades autónomas respecto a las diferencias entre hombre y mujeres, siendo Andalucía, Asturias, Ceuta y Cantabria las que presentaron mayores diferencias (en torno a 10 puntos porcentuales) entre ambos sexos; en esta última, fue mayor el porcentaje de mujeres que de hombres, mientras que en las otras tres lo fue en hombres (tabla 1 y figura 5).

Figura 5. Sedente la mayor parte de la jornada en el trabajo o actividad principal según comunidad autónoma (%). Mujeres y hombres de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Según el tipo de actividad económica principal, la población estudiante fue la que con mayor frecuencia declaró que pasaba sentada la mayor parte del día, 74,5%, tanto entre los hombres (71,3%) como entre las mujeres (77,9%), resultando más del doble que entre los que se encontraban trabajando o dedicados a labores del hogar (32,7% y 29,2%, respectivamente); en estos últimos destacó la diferencia por sexo (figura 6).

Figura 6. Sedente la mayor parte de la jornada en el trabajo o actividad principal en población de 15 y más años ocupada, estudianta o dedicada a labores del hogar, según sexo y relación con la actividad económica actual (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



### Evolución

La proporción de quienes declararon pasar la mayor parte del tiempo sentados aumentó ligeramente entre 2006 (32,7%) y 2017 (38,3%). Desde 1993 la serie se mantuvo más o menos estable hasta 2011, cuando se produjo una subida que casi se mantuvo en 2014 y que en 2017 se tradujo en otro aumento, alcanzando el dato más elevado de toda la serie. El aumento respecto a la edición anterior se dio también en hombres y mujeres por separado y en todas las clases sociales<sup>iii</sup> (tabla 2 y figura 7).

En cambio, la proporción de los que declaraban pasar la mayor parte de su jornada de pie, ha ido descendiendo desde el inicio de la serie, manteniéndose el dato estable desde la edición anterior.

La proporción de personas que refirió pasar la mayor parte de su jornada caminando, llevando algún peso o efectuando desplazamientos frecuentes, ha ido en ascenso desde 1993 aunque si bien el dato de 2017 es el segundo mayor de la serie, ha descendido en relación a 2014.

Respecto, a los que declararon realizar tareas que requieren gran esfuerzo físico, la evolución de la serie permanece estable.

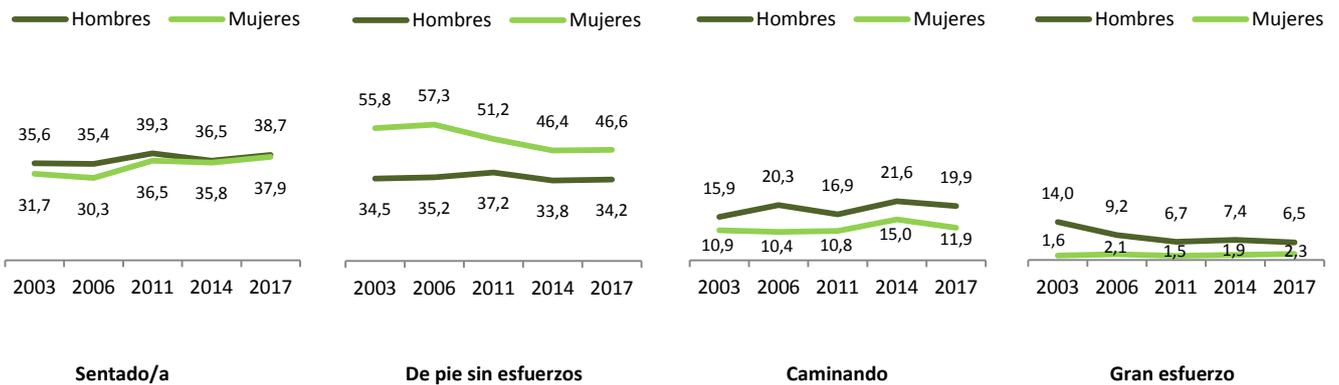
<sup>iii</sup> Al comparar con ediciones anteriores de la ENSE se debe tener en cuenta que en 2011 se hizo por primera vez esta pregunta a los jóvenes de 15 años de edad, que quedaron así incluidos a partir de entonces en la población estudiada.

Tabla 2. Evolución de distintos grados de actividad física en el trabajo o actividad principal. Población de 15 y más años (\*) ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar (%). España 1993-2017. ENSE-EESE, MSCBS/INE

Tipo Actividad	Año ENSE/EESE	1993	1995	1997	2001	2003	2006	2011	2014	2017
Sentado/a la mayor parte de la jornada		34,0	32,4	33,2	33,2	33,6	32,7	37,8	36,1	38,3
De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos		51,0	52,6	50,7	50,9	45,6	46,7	44,8	40,5	40,7
Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes		11,0	11,0	12,2	11,1	13,3	15,1	13,6	18,1	15,7
Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico		4,0	3,6	3,5	3,8	7,5	5,4	3,9	4,5	4,2

(\*) Hasta 2011, 16 y más años

Figura 7. Evolución de los grados de actividad física en el trabajo o actividad principal según sexo. Población de 15 y más años (\*) ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar (%). España 1993-2017. ENSE-EESE, MSCBS/INE



(\*) Hasta 2011, 16 y más años

## 2. Sedentarismo en tiempo de ocio<sup>iv</sup> en población de 0 y más años

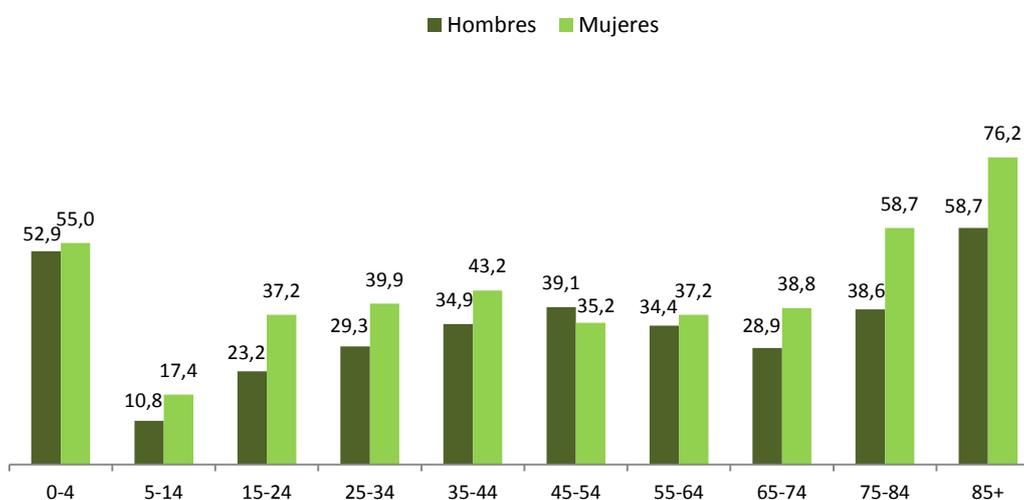
Tablas 3.062 a 3.065

El 36,0% de la población de 0 y más años refirió que su tiempo libre lo ocupaba de forma casi totalmente sedentaria. Los resultados se resumen en la tabla 3.

La prevalencia de sedentarismo en tiempo de ocio fue mayor en mujeres que en hombres en la población total (40,0% frente a 31,9%) y en todos los grupos de edad, excepto el de 45 a 54 años (figura 8). La diferencia entre ambos sexos es mayor en jóvenes (14 puntos porcentuales en el grupo de 15-24 años) y a partir de los 75 años (20 puntos porcentuales). Sin considerar a la población de 0-4 años, el sedentarismo aumenta con la edad hasta las edades medias de la vida (grupo de 35-44 años en mujeres, 45-55 años en hombres), es algo menor en las décadas siguientes y remonta nuevamente con la edad, también de forma más prematura en mujeres. Ambos sexos sufren un brusco incremento a partir de los 75, más acentuado en mujeres.

Respecto a la población infantil (5-14 años), el 14,0% ocupó el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria: 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños.

Figura. 8. Sedentarismo en tiempo de ocio en población de 0 y más años según sexo y grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



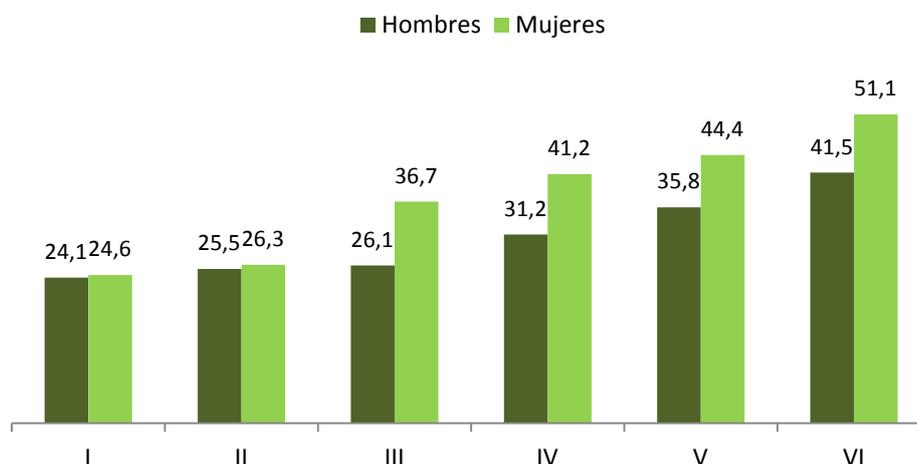
<sup>iv</sup> A efectos de este informe se define sedentarismo en tiempo de ocio a aquellos que a la pregunta '¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?' contestan: 'No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.)'. Aunque actualmente la comunidad científica prefiere reservar el término 'sedentario' para el tiempo que se pasa sentado, en esta publicación se continúa utilizando la definición de la serie ENSE.

Tabla 3. Sedentarismo en tiempo de ocio, según sexo y diversas características (%). Población de 0 y más años. España 2017. ENSE, MSCBS/INE

	Total	Hombres	Mujeres
Número de encuestados	29.195	13.769	15.426
	%	%	%
Total 0 y más años	36,04	31,94	40,00
Grupo de edad			
De 0 a 4 años	53,92	52,90	55,02
De 5 a 14 años	14,00	10,84	17,36
De 15 a 24 años	30,00	23,16	37,16
De 25 a 34 años	34,64	29,31	39,94
De 35 a 44 años	39,00	34,86	43,22
De 45 a 54 años	37,15	39,08	35,22
De 55 a 64 años	35,82	34,43	37,15
De 65 a 74 años	34,11	28,94	38,79
De 75 a 84 años	50,22	38,55	58,70
De 85 y más años	70,27	58,72	76,24
Clase social			
I	24,33	24,11	24,55
II	25,89	25,52	26,25
III	31,50	26,13	36,69
IV	35,88	31,24	41,23
V	40,19	35,76	44,44
VI	46,71	41,50	51,13
No consta	43,72	39,02	46,93
País de nacimiento y edad			
España			
Total	35,02	31,05	38,93
0-14	26,38	24,27	28,61
15-24	28,31	21,50	35,52
25-64	34,95	33,32	36,63
65+	45,19	35,54	52,81
Extranjero			
Total	43,18	38,71	46,96
0-14	20,86	12,49	31,03
15-24	39,29	32,61	45,83
25-64	46,53	43,06	49,40
65+	33,51	30,42	35,16
Nivel de estudios			
Educación básica e inferior	44,61	39,51	49,50
Educación intermedia	33,52	29,74	37,20
Educación superior	27,88	24,55	30,92
Nivel de ingresos			
Menos de 1050 euros	47,70	42,00	52,40
De 1050 a menos de 1550	40,30	39,00	41,70
De 1550 a menos de 2200	34,90	30,30	39,50
De 2200 a menos de 3600	29,60	25,10	34,50
De 3600 euros en adelante	21,40	18,60	24,50
No consta	38,90	30,30	46,60
Comunidad autónoma			
Andalucía	39,47	33,87	44,94
Aragón	37,32	32,84	41,73
Asturias	33,92	29,85	37,66
Baleares	39,58	32,85	46,33
Canarias	41,49	37,62	45,30
Cantabria	43,83	38,62	48,83
Castilla y León	26,38	22,44	30,26
Castilla-La Mancha	43,18	39,02	47,39
Cataluña	37,35	32,55	41,96
Comunidad Valenciana	37,31	33,68	40,85
Extremadura	29,47	27,41	31,51
Galicia	24,27	21,89	26,49
Madrid	34,48	30,81	37,87
Murcia	44,99	43,24	46,73
Navarra	22,03	17,94	26,00
País Vasco	30,47	28,30	32,51
Rioja, La	24,56	23,12	25,96
Ceuta	65,38	54,99	76,01
Melilla	56,79	48,75	64,95

El sedentarismo resultó más frecuente en las clases sociales menos favorecidas, desde un 24,3% en la clase I a un 46,7% en la clase VI. En todas las clases sociales es más frecuente en mujeres, si bien la diferencia entre sexos es escasa en las clases I y II (figura 9).

Figura 9. Sedentarismo en tiempo de ocio en población de 0 y más años según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

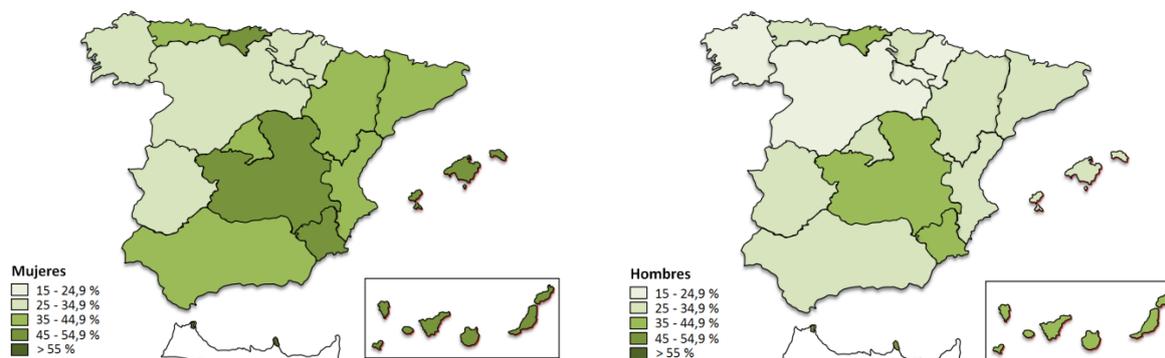


El 44,6% de las personas con educación básica e inferior se declararon sedentarias, mientras que aquellas con educación superior lo hicieron en un 27,9%. Respecto al nivel de ingresos, aquellos cuyos ingresos eran iguales a superiores a 3600 euros mensuales presentaron un 21,4% de sedentarismo, mientras que entre los que cobraban menos de 1050 euros mensuales la proporción fue del 47,7% (tabla 3). Se observó, por tanto, una relación inversa tanto con el nivel educativo como el nivel de ingresos: existe mayor proporción de sedentarismo cuando el nivel de estudios alcanzado es menor, y también cuando menores son los ingresos. En ambos casos, esto ocurre para los dos sexos, aunque la diferencia entre la categoría inferior y superior es mayor en mujeres que en hombres.

Las personas nacidas fuera de España declararon sedentarismo en tiempo de ocio con mayor frecuencia que las autóctonas, el 43,2% vs. 35,0%, respectivamente (tabla 3). Esta diferencia también es superior entre las mujeres que entre los hombres.

Por comunidad autónoma (tabla 3 y figura 10), Andalucía, Baleares, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha y Murcia presentaron porcentajes de sedentarismo cercanos o superiores al 40%, es decir, más elevados que el total de la población española, que fue del 36,0%, mientras que en Asturias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Madrid, Navarra, País Vasco y La Rioja fueron inferiores, todas ellas por debajo del 35%. En todas las comunidades autónomas el sedentarismo fue más frecuente en mujeres que en hombres.

Fig. 10. Sedentarismo en tiempo de ocio según comunidad autónoma (%). Mujeres y hombres de 0 y más años. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



### Evolución

El sedentarismo en tiempo de ocio ha descendido 16 puntos porcentuales desde 1993 en la población de 15 y más años. Entre 2011 y 2014 se observó un brusco descenso de 8 puntos, que no continúa en 2017, pero las cifras se mantienen en niveles similares, algo mayores en hombres (tabla 4 y figura 11).

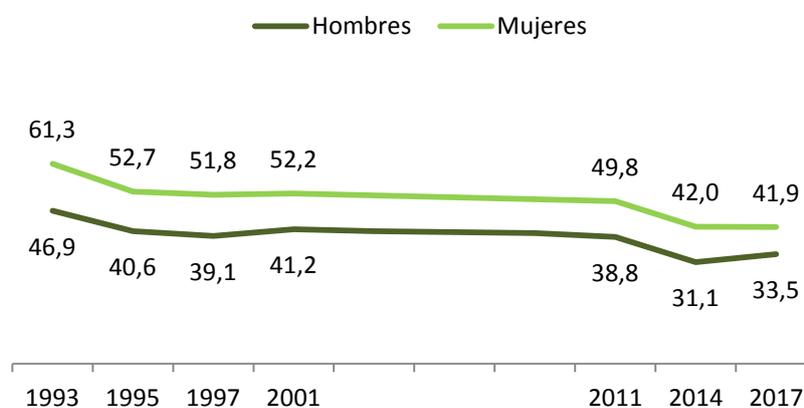
Tabla 4. Evolución del sedentarismo (en tiempo libre) según sexo. Población de 15\*\* y más años (%). España 1993-2017. ENSE-EESE, MSCBS/INE

	1993	1995	1997	2001	2003*	2006*	2011	2014	2017
Total	54,24	46,87	45,68	46,84	ND	ND	44,44	36,68	36,04
Hombres	46,85	40,62	39,14	41,17	ND	ND	38,84	31,08	31,94
Mujeres	61,30	52,71	51,81	52,17	ND	ND	49,78	42,01	40,00

\*En 2003 y 2006 los resultados no fueron comparables por diferente formulación de la pregunta.

\*\*16 y más hasta 2001.

Figura 11. Evolución del sedentarismo en tiempo de ocio en población de 15 y más años según sexo (%). España 1993-2017. ENSE-EESE, MSCBS/INE



### 3. Nivel de actividad física en población de 15 a 69 años (IPAQ)

Tablas 3.066 a 3.070

#### International Physical Activity Questionnaire, IPAQ

En la ENSE 2017, al igual que en 2011, las estimaciones del nivel de actividad física se han realizado con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)<sup>v</sup>. Este instrumento posibilita la comparación internacional y dispone de una versión corta adecuada para encuestas de salud.

El IPAQ mide, en población de 15 a 69 años, la actividad física de todo tipo, ocio, trabajo, hogar, desplazamientos y demás. Recoge, mediante 7 ítems, la frecuencia (días a la semana), duración (minutos) e intensidad (vigorosa, moderada, caminar) en los últimos 7 días, además de la frecuencia con que se camina y el tiempo destinado a esta actividad. Incluye, asimismo, una pregunta sobre el tiempo sedente. Cuantifica el volumen de actividad física mediante la asignación de unos requerimientos energéticos definidos en METs\* a cada uno de los niveles de intensidad. Se obtuvieron así unos resultados en MET-minutos\*\* multiplicando los METs asignados a una actividad por los minutos en los que se había desarrollado y en MET-minutos/semana multiplicándolo a su vez por el número de días a la semana. Finalmente, sumando los tres niveles de intensidad se obtuvo la actividad semanal (tabla 5).

Tabla 5. IPAQ. Cuantificación de la actividad física total y por nivel de intensidad

Nivel de intensidad	Cuantificación	Unidad
Andar	3,3 * minutos andando * días andando	MET-minutos/semana
Actividad moderada	4,0 * minutos de actividad de intensidad moderada * días de intensidad moderada	MET-minutos/semana
Actividad vigorosa	8,0 * minutos de actividad de intensidad vigorosa * días de intensidad vigorosa	MET-minutos/semana
Actividad semanal	Andar + Moderada + Vigorosa	MET-minutos/semana

De los resultados de las preguntas se pueden obtener tanto indicadores continuos como discretos. En esta publicación, se categorizaron siguiendo las indicaciones del IPAQ Research Committee (tabla 6). Las preguntas son las estandarizadas de la versión corta del IPAQ adaptadas<sup>vi</sup> y se aplica a personas de 15 a 69 años.

Tabla 6. IPAQ. Niveles de actividad física semanal

Categoría	Cuantificación
Alta	a) Actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-minutos/semana, o b) 7 o más días de cualquier combinación de andar, actividad moderada o actividad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET-minutos/semana.
Moderada	a) 3 o más días de actividad física vigorosa al menos 20 minutos por día, o b) 5 o más días de actividad moderada y/o andar al menos 30 minutos por día, o c) 5 o más días de cualquier combinación de andar, actividad moderada y actividad vigorosa que sume como mínimo 600 MET-minutos/semana.
Baja	Aquellos que no cumplen los criterios anteriores

\* MET: equivalente metabólico. 1 MET se define como 1kcal/kg/h, y equivale a la energía que requiere el cuerpo en reposo. \*\* Los MET-minuto son los equivalentes a las kilocalorías para una persona de 60 kg.

Los resultados obtenidos con el IPAQ mostraron que la población de entre 15 y 69 años refirió un nivel de actividad física semanal alto en un 24,3%, moderado en un 40,4% y bajo en un 35,3% (tabla 7). Las principales diferencias por sexo se observaron en la actividad física de nivel alto (intenso o vigoroso) (figura 12).

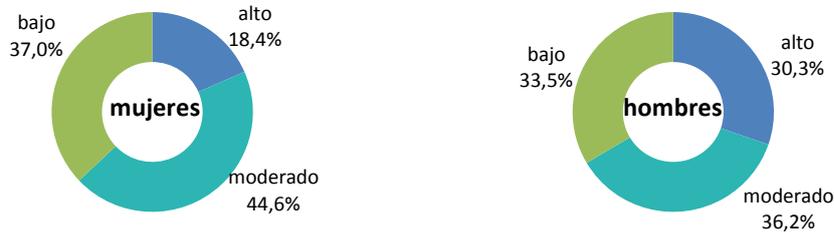
<sup>v</sup> International Physical Activity Questionnaire (2005). <https://sites.google.com/site/theipaq/>

<sup>vi</sup> Gobierno Vasco. Departamento de salud. Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Vasca (ESCAV), 2007. <http://www.euskadi.eus/encuesta-salud/inicio/>

Tabla 7. Nivel de actividad física según sexo y diversas características (%) en población de 15 a 69 años.  
España 2017. ENSE, MSCBS/INE

	Total			Hombres			Mujeres		
Nº de encuestados	17777			8529			9248		
Categoría IPAQ	alto	moderado	bajo	alto	moderado	bajo	alto	moderado	bajo
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Total 15-69 años	24,33	40,39	35,28	30,29	36,20	33,51	18,41	44,55	37,04
Grupo de edad									
De 15 a 24 años	33,86	38,37	27,78	43,77	33,06	23,18	23,49	43,92	32,59
De 25 a 34 años	31,52	36,72	31,76	40,01	31,07	28,92	23,08	42,33	34,58
De 35 a 44 años	23,96	38,3	37,74	30,42	33,09	36,49	17,37	43,62	39,01
De 45 a 54 años	21,18	41,71	37,11	24,62	38,36	37,02	17,73	45,06	37,21
De 55 a 69 años	17,48	44,71	37,81	20,93	42,57	36,50	14,24	46,72	39,04
Clase social									
I	25,36	44,58	30,07	29,85	41,84	28,31	21,01	47,22	31,77
II	27,56	43,57	28,87	32,55	37,45	30,00	22,83	49,38	27,79
III	25,24	40,45	34,31	31,13	36,18	32,69	19,40	44,68	35,92
IV	22,82	40,84	36,33	28,92	36,39	34,69	15,22	46,39	38,38
V	23,65	38,97	37,38	30,03	34,97	35,00	17,28	42,96	39,77
VI	24,08	36,98	38,94	31,03	32,88	36,10	17,88	40,64	41,49
No consta	17,65	47,81	34,54	20,8	42,17	37,03	15,97	50,83	33,20
País de nacimiento									
España	24,00	40,71	35,29	29,98	36,37	33,65	17,85	45,17	36,98
Extranjero	26,13	38,65	35,22	32,12	35,18	32,70	21,13	41,55	37,32
Nivel de estudios									
Básico e inferior	22,64	38,64	38,72	28,56	35,11	36,32	16,13	42,52	41,35
Intermedio	26,45	39,53	34,01	32,70	34,51	32,79	20,47	44,35	35,18
Superior	25,26	43,78	30,97	31,27	39,50	29,23	19,98	47,53	32,49
CCAA									
Andalucía	20,22	36,95	42,83	26,94	33,46	39,6	13,46	40,45	46,09
Aragón	10,94	44,69	44,37	14,69	43,62	41,69	7,11	45,79	47,11
Asturias	18,14	49,78	32,08	24,36	44,33	31,31	12,42	54,79	32,79
Baleares	20,46	44,19	35,34	28,22	37,61	34,17	12,60	50,87	36,53
Canarias	27,02	26,34	46,64	35,30	25,50	39,21	18,54	27,21	54,26
Cantabria	9,15	56,65	34,19	13,05	53,95	33,00	5,16	59,42	35,42
Castilla y León	24,42	41,95	33,63	33,44	37,33	29,23	14,85	46,85	38,30
Castilla-La Mancha	25,90	38,07	36,04	33,75	32,52	33,73	17,83	43,76	38,40
Cataluña	18,02	32,73	49,25	23,15	29,12	47,73	13,03	36,24	50,73
C. Valenciana	40,01	38,49	21,50	42,91	34,38	22,71	37,13	42,56	20,31
Extremadura	40,90	40,70	18,40	47,68	34,49	17,84	33,78	47,22	19,00
Galicia	8,81	54,71	36,47	13,86	50,35	35,78	3,86	58,99	37,15
Madrid	34,38	51,03	14,59	40,69	45,77	13,54	28,38	56,03	15,59
Murcia	9,06	23,07	67,87	12,75	19,23	68,03	5,17	27,13	67,70
Navarra	40,07	37,76	22,17	46,67	32,89	20,44	33,20	42,83	23,97
País Vasco	25,45	51,08	23,47	33,07	45,45	21,48	18,01	56,59	25,41
Rioja, La	15,95	38,62	45,43	20,13	34,38	45,48	11,77	42,86	45,37
Ceuta	13,78	12,34	73,88	22,57	8,79	68,64	4,68	16,02	79,30
Melilla	58,61	30,90	10,49	61,99	27,93	10,09	55,17	33,93	10,90

Figura 12. Nivel de actividad física (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

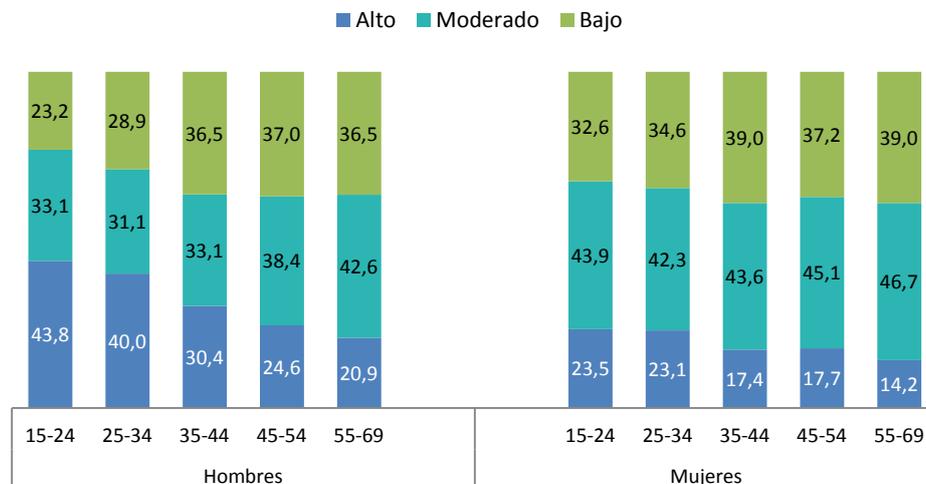


El 30,3% de los hombres refirió un nivel alto de actividad; este grado se va reduciendo con la edad. Entre las mujeres, solo lo refirió el 18,4%; la proporción también disminuye con la edad, aunque de manera menos acentuada. Las mayores diferencias por sexo se dieron entre los jóvenes, alcanzando los 20 puntos porcentuales entre los 15 y los 24 años, reduciéndose también las diferencias entre sexos de forma escalonada con la edad (figura 13).

El nivel de actividad física moderado fue declarado por el 36,2% de los hombres y el 44,6% de las mujeres. Al contrario que con la actividad física de nivel alto, la actividad moderada fue más frecuente en mujeres en todos los grupos de edad. Las diferencias entre hombres y mujeres se mantuvieron en torno a 10 puntos porcentuales entre 15 y 44 años, reduciéndose después.

La proporción de los que refirieron un nivel bajo de actividad física fue mayor en mujeres (37,0%) que en hombres (33,5%). En mujeres, el porcentaje fue relativamente estable en los distintos grupos de edad estudiados (menos de 5 puntos porcentuales de diferencia entre los grupos extremos), mientras que en hombres el porcentaje con un nivel bajo de actividad aumentó con la edad, resultando más de 13 puntos porcentuales superior en los mayores respecto a los más jóvenes.

Figura 13. Nivel de actividad física (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



## Cumplimiento de las recomendaciones OMS sobre actividad física

Tabla 8 -Recomendaciones sobre actividad física para la salud. OMS, 2010<sup>2</sup>.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años	Adultos de 18 a 64 años	Adultos mayores de 65 años
Mínimo de 60 minutos diarios en total de actividad principalmente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa y tres veces por semana actividades que fortalezcan el aparato locomotor.	Mínimo de 150 minutos semanales en total de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o bien la combinación equivalente de ambas. Para mayor beneficio se debería llegar a 300 y 150 minutos respectivamente, y dos o tres veces por semana realizar actividades que fortalezcan el aparato locomotor.	Se aplican las recomendaciones de adultos más jóvenes, añadiendo tres veces por semana actividades para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.

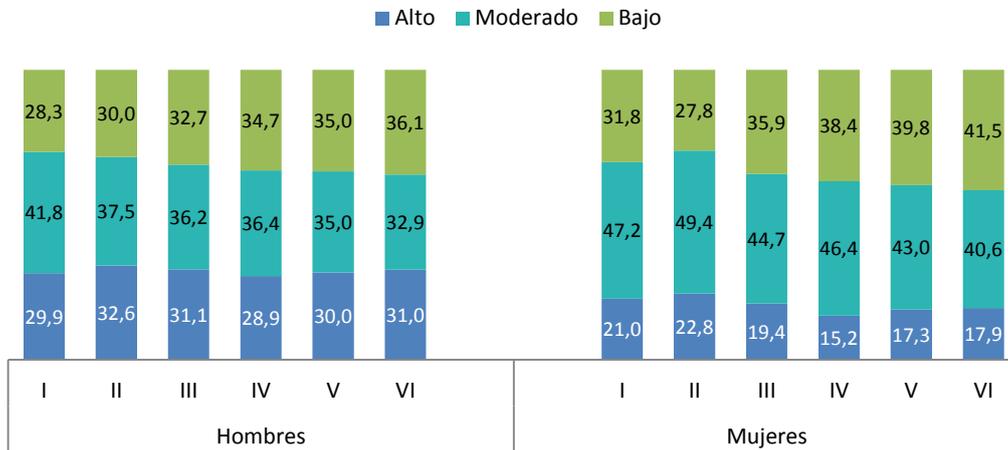
- ▶ El 35,3% de la población entre 15 y 69 años refirió un nivel bajo de actividad física. Este grupo es el que se estima que no cumple las recomendaciones de la OMS sobre actividad física.
- ▶ Este porcentaje es mayor en mujeres (37,0%) que en hombres (33,5%), resultando en esta población de actividad de nivel bajo que la diferencia entre hombres y mujeres es menor en cualquier grupo de edad que en los niveles medio y, sobre todo, alto.
- ▶ La proporción de personas entre 15 y 69 años que no realizó suficiente actividad física aumentó con la edad hasta el grupo de 35-44 años, para estabilizarse después en torno al 38%. Entre 15 y 24 años el incumplimiento fue casi 10 puntos porcentuales superior en mujeres; a partir de esa edad las diferencias se reducen.
- ▶ Tanto en hombres como en mujeres se observó un gradiente ligado a la clase social en el grado de incumplimiento, siendo éste mayor en las clases menos favorecidas, a excepción de las mujeres de la clase I con un ligero incremento del porcentaje que no las cumple. En todas las clases, excepto en la clase II, la frecuencia de incumplimiento fue mayor en mujeres que en hombres.
- ▶ La prevalencia de incumplimiento aumenta al disminuir el nivel de estudios, con prácticamente 8 puntos porcentuales de diferencia entre el nivel inferior y el universitario. Esto se ve tanto en hombres como en mujeres, pero es más llamativo en éstas (9 puntos porcentuales de diferencia).

En todas las clases sociales la proporción de aquellos que refirieron realizar un nivel de actividad física alto fue superior en hombres que en mujeres, siendo mayor esta diferencia entre hombres y mujeres en el nivel alto de actividad física. En esta categoría de actividad no se encontró relación alguna con la clase social en ninguno de los dos sexos, registrándose escasas diferencias entre clases (figura 14).

Las diferencias por clase social son mayores en las mujeres que en los hombres. La clase II resultó la más activa en ambos sexos.

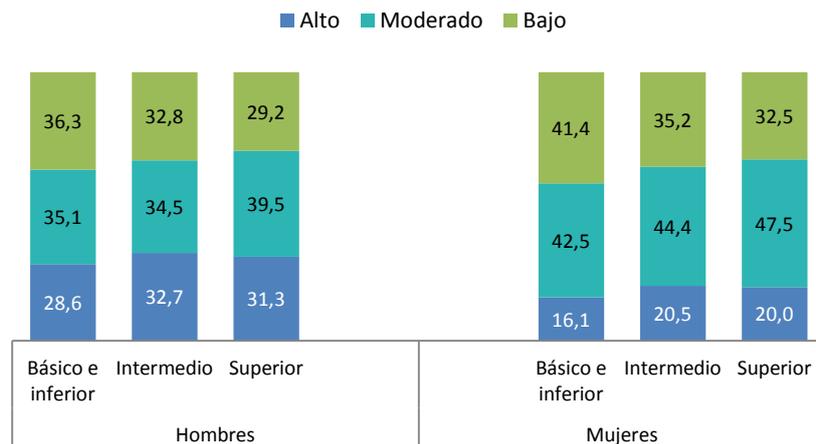
Sin embargo, el nivel de actividad física bajo fue más frecuente en las clases menos acomodadas (38,9% en clase VI) que en las clases altas (30,1% en clase I), siendo la diferencia discretamente más acentuada en mujeres, lo que se traduce como mayor incumplimiento en las clases menos favorecidas de las recomendaciones de la OMS para actividad física.

Figura 14. Nivel de actividad física (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



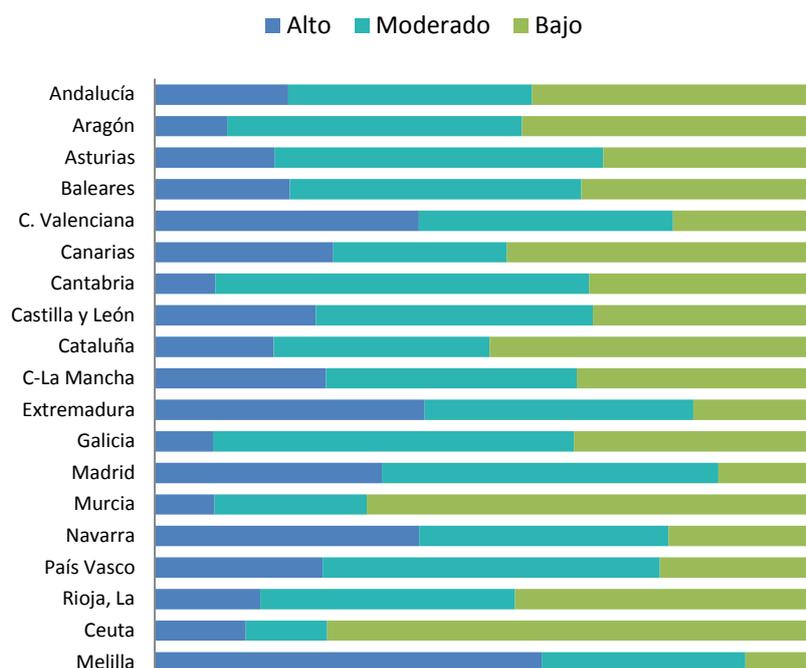
Tanto en hombres como en mujeres se observa relación con el nivel de estudios en los niveles de actividad bajo y moderado, de manera que la actividad es inferior a menor nivel de estudios para ambos sexos, resultando más marcado el gradiente en mujeres en el grupo de actividad baja (figura 15).

Figura 15. Nivel de actividad física (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y nivel de estudios (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Por comunidad autónoma, la Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Extremadura, Madrid, Navarra y Melilla se situaron por encima de la proporción nacional de población que refirió un nivel de alto de actividad física (24,3%), mientras que, si se analiza el grado de incumplimiento de las recomendaciones OMS, Castilla-La Mancha también supera la proporción de la población total española, junto con Andalucía, Aragón, Cataluña, Ceuta, Galicia, Murcia y La Rioja (figura 16).

Figura 16. Nivel de actividad física (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y comunidad autónoma (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



### Evolución

Comparado con 2011, se observa que disminuye la población (18-69 años) que realiza un nivel alto de actividad física, que pasa del 27,8% al 23,6%. Este grupo de población es el que mayor diferencia, en términos porcentuales, presenta entre ambos sexos (más de 10 puntos), diferencia que se mantiene respecto a 2011 (tabla 9).

En consonancia con lo anterior, tanto la población que realiza actividad moderada como baja, experimentaron un ligero aumento. Así, la proporción de población que declaró realizar actividad física moderada pasó del 38,6% al 41,0%; mientras, aquella que no cumple las recomendaciones de actividad física pasó del 33,6% a 35,4%. Este aumento se dio tanto en hombres como en mujeres y en proporción similar.

Tabla 9. Evolución del nivel de actividad física (IPAQ) en población de 18 a 69 años según sexo (%). España 2011-2017. ENSE-EESE, MSCBS/INE

	2011			2017		
	alto	moderado	bajo	alto	moderado	bajo
Total	27,8	38,6	33,6	23,6	41,0	35,4
Hombres	33,3	35,3	31,3	29,2	37,0	33,8
Mujeres	22,4	41,8	35,8	18,0	45,0	37,0

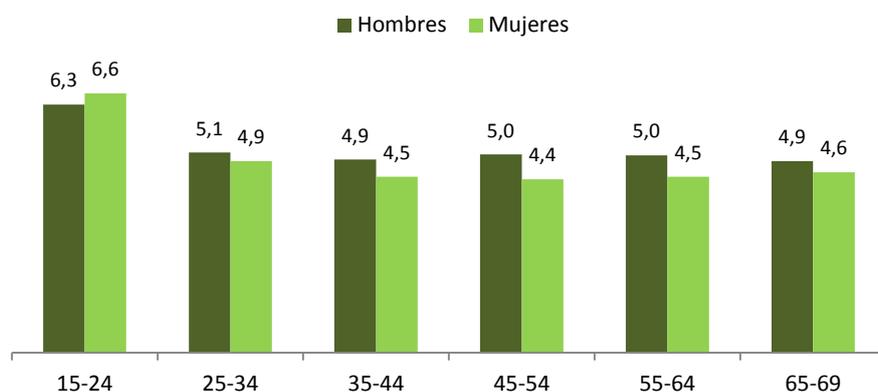
#### 4. Tiempo medio (horas) diario sedente en población de 15 a 69 años (IPAQ)

Tablas 3.071 a 3.074

El tiempo medio diario que la población de 15 a 69 años refirió permanecer sentada<sup>vii</sup> fue de 5,0 horas (DS 2,82), algo mayor en hombres (5,2; DS 2,9) que en mujeres (4,8; DS 2,8).

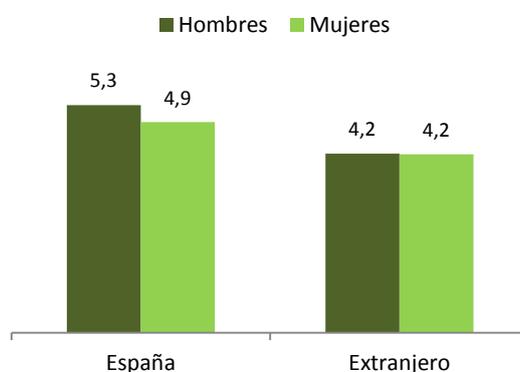
Este indicador resultó similar en todos los grupos de edad excepto en el grupo de 15 a 24 años, que presentó una media considerablemente más elevada (6,5), casi 1,5 horas/día más en este grupo que en los otros. Únicamente en este grupo las mujeres declararon tener en promedio más tiempo de actividad sedente (6,6 horas) que los hombres (6,3 horas), aunque la diferencia es pequeña. El grupo de 25 a 34 años es el que presentó menor diferencia por sexo (figura 17).

Figura 17. Tiempo medio diario (horas) sedente (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y grupo de edad. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Se obtuvieron también resultados similares para cada sexo según el lugar de nacimiento (figura 18).

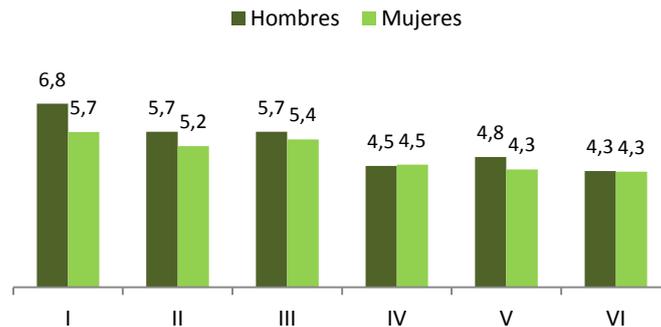
Figura 18. Tiempo medio diario (horas) sedente (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y lugar de nacimiento. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



<sup>vii</sup> La pregunta, que forma parte del IPAQ, se refiere al tiempo que permaneció sentado en un día normal de la última semana. Incluye el tiempo sentado en el trabajo, en la casa, en clase, estudiando, leyendo y en el transporte, tiempo libre o viendo la televisión.

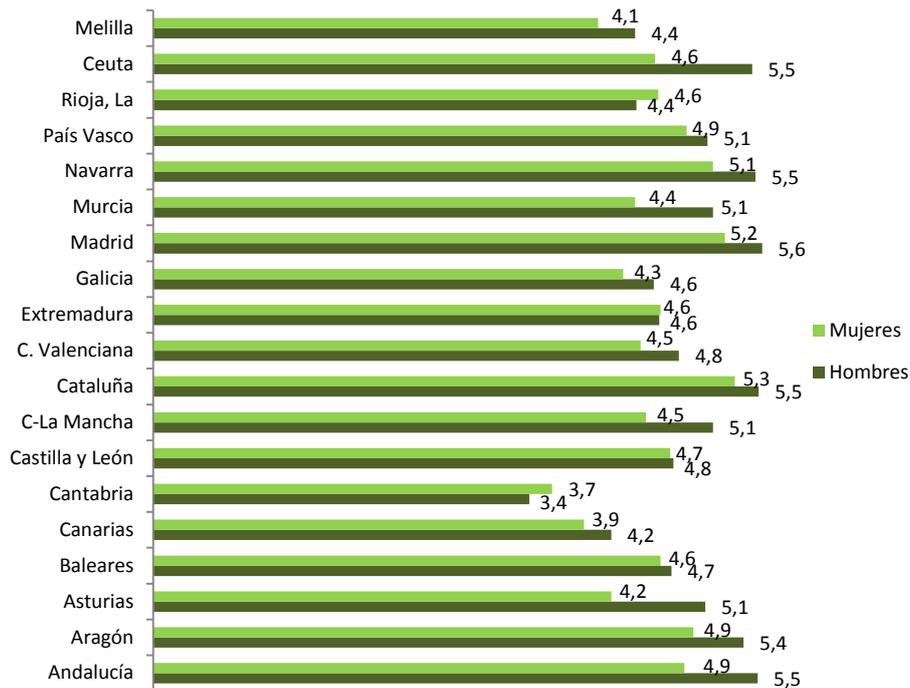
El tiempo medio sedente varió con la clase social, obteniéndose mayor tiempo en las clases favorecidas (6,2 horas/día en la clase I a 4,3 horas/día en la clase VI). La diferencia entre las clases extremas resultó superior en los hombres (2,5 horas de diferencia entre los hombres de las clases I y VI; 1,4 horas entre las mujeres de las mismas clases). No obstante, se encontraron pocas diferencias en las clases IV a VI. En todas las clases, excepto en la IV, el tiempo fue ligeramente superior en hombres (figura 19).

Figura 19. Tiempo medio diario (horas) sedente (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Por territorios, Ceuta, Aragón, Andalucía, Navarra, Madrid y Cataluña, superaron el tiempo medio nacional, mientras que en el País Vasco resultó similar y en el resto fue inferior. En Cantabria y La Rioja, el tiempo medio sedente resultó superior en mujeres que en hombres, en Extremadura, fue similar, mientras que en todas las demás comunidades resultó superior en hombres; en estas CCAA, aquellas que presentaron mayores diferencias entre ambos sexos (diferencia del tiempo medio sedente diario en hombres respecto a mujeres superior a 30 minutos e inferior a una hora) fueron Andalucía, Asturias, Castilla-La Mancha Murcia y Ceuta (figura 20).

Figura 20. Tiempo medio diario (horas) sedente (IPAQ) en población de 15 a 69 años según sexo y comunidad autónoma. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



## 5. Tiempo libre diario frente a una pantalla<sup>viii</sup> en población infantil (1 a 14 años)

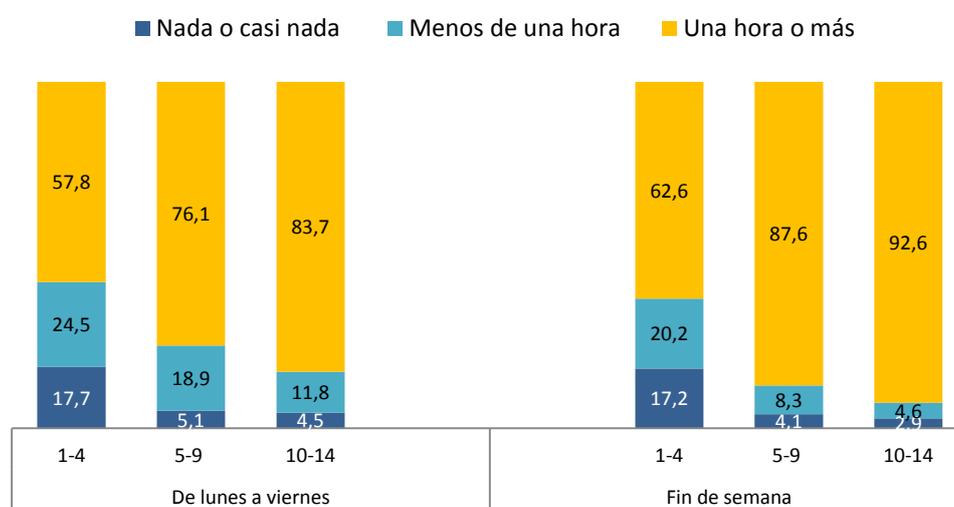
Tablas 3.075 a Tabla 3.077

El tiempo libre que pasó la población infantil (1-14 años) frente a una pantalla (con fines recreativos) fue ligeramente superior los fines de semana que entre semana, tanto en el caso de los niños como de las niñas, y para todos los grupos de edad (tabla 10, figura 21).

El 73,9% de la población infantil pasó una hora o más diaria de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla; este porcentaje ascendió al 82,6% los fines de semana. Entre los pequeños de 1 a 4 años, pasaron una hora o más diaria delante de una pantalla el 57,8% entre semana y el 62,9% los fines de semana.

La proporción de los que declararon pasar una hora o más al día frente a una pantalla para uso recreativo aumentó con la edad, tanto entre semana como los fines de semana. El 83,7% de la población de 10 a 14 años pasó una hora o más al día frente a una pantalla entre semana, mientras que este porcentaje supuso el 92,6% en fin de semana.

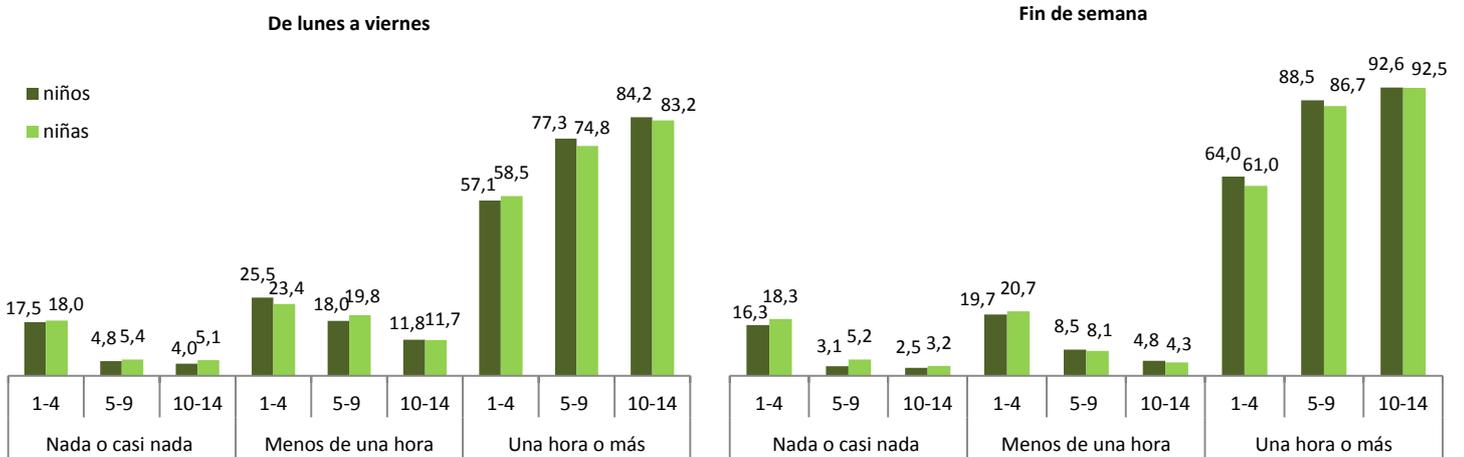
Figura 21. Tiempo libre diario (entre semana y los fines de semana) frente a una pantalla en población de 1 a 14 años según grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Por sexo, tanto entre semana como en fin de semana, la proporción de niños que dedican una hora o más a las pantallas para uso recreativo es ligeramente superior a la de niñas en todos los grupos de edad, salvo en el grupo de 1 a 4 años durante la semana (figura 22).

<sup>viii</sup> Tiempo libre diario frente a una pantalla incluye ordenador, tablet, televisión, vídeos, videojuegos, o teléfono móvil. Debido a cambios en la formulación de la pregunta la comparabilidad con 2011 es limitada.

Figura 22. Tiempo libre diario (entre semana y los fines de semana) frente a una pantalla en población de 1 a 14 años según sexo y grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Por clase social –según ocupación de la persona de referencia del hogar–, entre semana los menores de las clases menos favorecidas pasaron con mayor frecuencia su tiempo libre frente a una pantalla que aquellos de clases más altas (en la clase VI, el 78,2% pasó una hora o más y el 7,8% declaró pasar nada o casi nada; en la clase I, el 68,6% pasó una hora o más y el 12,0% pasó nada o casi nada) (figura 23).

El fin de semana, en cambio, la proporción de menores que refirieron pasar una o más horas frente a pantallas presentó escasas diferencias entre clases, mientras que para los que declararon pasar nada o casi nada, las clases intermedias fueron las que menos población aportaron a esta categoría.

Figura 23. Tiempo libre diario (entre semana y los fines de semana) frente a una pantalla en población de 1 a 14 años según sexo y clase social de la persona de referencia (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

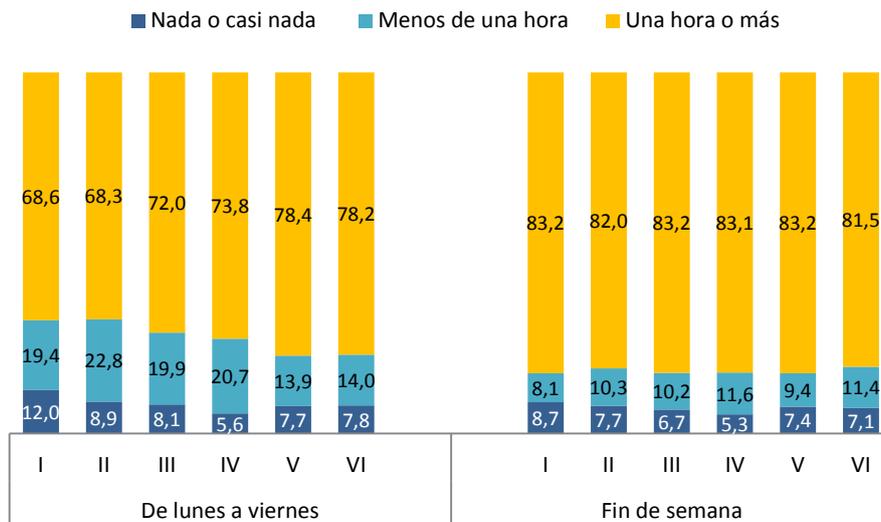


Tabla 10. Tiempo libre diario frente a una pantalla (uso recreativo), según sexo y diversas características (%). Población de 1 a 14 años. España 2017. ENSE, MSCBS/INE

	Total						Niños						Niñas					
Nº de encuestados	5.850						3.044						2.806					
	De lunes a viernes			En fin de semana			De lunes a viernes			En fin de semana			De lunes a viernes			En fin de semana		
	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más
Total 1-14 años	8,31	17,82	73,87	7,21	10,16	82,62	7,92	17,78	74,30	6,45	10,19	83,36	8,73	17,86	73,41	8,03	10,13	81,84
Grupo de edad																		
De 1 a 4 años	17,74	24,47	57,79	17,24	20,18	62,58	17,46	25,47	57,07	16,28	19,70	64,03	18,03	23,42	58,54	18,26	20,70	61,04
De 5 a 9 años	5,08	18,85	76,07	4,11	8,26	87,63	4,79	17,97	77,25	3,05	8,45	88,50	5,39	19,80	74,82	5,24	8,06	86,70
De 10 a 14 años	4,53	11,77	83,70	2,85	4,57	92,58	3,97	11,84	84,19	2,53	4,84	92,63	5,12	11,70	83,17	3,18	4,29	92,53
Clase social																		
I	12,02	19,39	68,59	8,67	8,11	83,22	7,96	20,75	71,29	5,09	8,60	86,31	16,09	18,03	65,88	12,26	7,61	80,13
II	8,85	22,83	68,33	7,71	10,34	81,95	12,20	25,52	62,28	7,96	9,84	82,20	5,06	19,78	75,16	7,42	10,92	81,66
III	8,10	19,89	72,01	6,67	10,18	83,15	7,45	17,17	75,38	5,26	9,74	85,00	8,77	22,72	68,51	8,14	10,65	81,21
IV	5,56	20,69	73,75	5,31	11,57	83,12	6,11	19,69	74,20	4,59	10,70	84,71	5,01	21,69	73,30	6,03	12,44	81,53
V	7,65	13,91	78,43	7,43	9,35	83,23	6,73	14,57	78,69	6,78	10,21	83,01	8,56	13,26	78,18	8,07	8,49	83,44
VI	7,81	14,03	78,17	7,12	11,41	81,48	9,68	14,81	75,51	7,12	12,77	80,11	5,79	13,19	81,03	7,11	9,93	82,96
No consta	9,25	21,00	69,75	7,76	12,50	79,74	8,25	18,84	72,91	9,97	9,46	80,57	10,85	24,47	64,69	4,24	17,35	78,41
CCAA																		
Andalucía	8,33	15,95	75,72	5,66	11,33	83,01	9,54	16,33	74,13	7,13	10,89	81,98	7,06	15,54	77,39	4,11	11,79	84,10
Aragón	7,65	21,04	71,31	6,05	14,60	79,35	8,18	16,38	75,45	6,50	16,73	76,78	7,07	26,23	66,70	5,55	12,19	82,26
Asturias	7,77	23,17	69,06	4,36	10,99	84,65	8,35	21,16	70,48	8,36	11,29	80,36	7,13	25,35	67,52	0,00	10,67	89,33
Baleares	2,92	4,60	92,47	2,12	2,70	95,18	1,90	3,38	94,72	2,27	1,12	96,61	4,03	5,94	90,03	1,96	4,42	93,62
Canarias	7,72	14,70	77,58	7,37	10,97	81,65	5,22	15,09	79,68	7,34	10,52	82,15	10,34	14,28	75,38	7,42	11,46	81,13
Cantabria	5,56	46,58	47,85	3,75	13,14	83,11	7,40	47,63	44,97	3,92	9,96	86,12	3,56	45,44	50,99	3,56	16,61	79,83
Castilla y León	6,54	15,39	78,07	5,28	10,99	83,73	5,76	14,31	79,92	4,39	10,17	85,44	7,39	16,58	76,03	6,27	11,90	81,83
Castilla-La Mancha	6,79	11,55	81,66	3,06	7,28	89,66	5,76	12,75	81,49	2,95	6,69	90,37	7,85	10,31	81,84	3,17	7,90	88,93
Cataluña	7,75	16,11	76,14	12,24	8,48	79,28	7,26	15,96	76,78	10,44	9,27	80,29	8,27	16,27	75,45	14,18	7,63	78,19
C. Valenciana	8,50	18,51	72,99	6,44	7,57	85,99	6,51	20,39	73,10	5,26	6,69	88,05	10,60	16,52	72,88	7,68	8,50	83,82
Extremadura	4,84	4,83	90,33	6,14	3,26	90,60	3,49	0,66	95,85	3,49	0,00	96,51	6,25	9,15	84,60	8,89	6,64	84,47
Galicia	7,13	29,60	63,27	5,18	19,15	75,68	7,77	26,77	65,47	4,33	18,46	77,20	6,46	32,57	60,97	6,06	19,86	74,07
Madrid	11,97	16,06	71,98	8,36	6,93	84,71	10,45	17,24	72,31	4,83	7,55	87,63	13,56	14,82	71,62	12,09	6,28	81,63
Murcia	8,67	17,98	73,34	8,18	15,42	76,40	8,55	19,79	71,66	6,39	17,93	75,68	8,80	16,13	75,07	10,02	12,84	77,14
Navarra	6,99	18,40	74,61	7,79	11,85	80,36	7,39	18,31	74,30	6,26	14,73	79,01	6,57	18,49	74,94	9,43	8,76	81,81
País Vasco	7,93	36,91	55,16	5,76	18,42	75,82	8,65	34,54	56,80	6,26	20,35	73,39	7,16	39,42	53,42	5,23	16,39	78,39
Rioja, La	5,75	29,30	64,96	0,61	14,33	85,06	5,22	25,44	69,34	0,00	10,43	89,57	6,31	33,42	60,27	1,25	18,52	80,23
Ceuta	37,90	11,29	50,81	31,86	8,18	59,97	42,76	8,27	48,97	28,86	3,75	67,39	32,53	14,62	52,85	35,15	13,06	51,79
Melilla	6,79	19,83	73,38	6,29	14,97	78,74	10,97	16,26	72,78	10,03	16,54	73,43	2,09	23,85	74,06	2,09	13,20	84,72

## Recomendaciones sobre reducción del tiempo de pantalla en menores

Las Recomendaciones para la población sobre actividad física para la salud y reducción del sedentarismo (2015)<sup>4</sup> contemplan la limitación del tiempo de pantalla en población de 0 a 17 años en función del grado de desarrollo, pudiéndose resumir por grupo de edad como sigue:

Tabla 11 -Recomendaciones nacionales sobre reducción del tiempo de pantalla en menores. MSCBS, 2015<sup>4</sup>.

Grupo de edad	TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 2 años	No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
De 2 a 4 años	El tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
De 5 a 17 años	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.

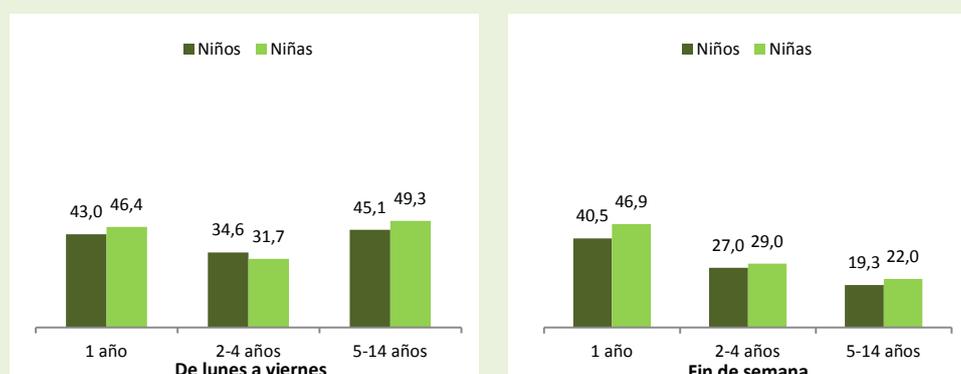
Las últimas Directrices de la OMS (2019)<sup>ix</sup> sobre actividad física, sedentarismo y sueño para menores de 5 años establecen recomendaciones para la limitación del tiempo de pantalla según edad en la misma línea que las nacionales.

### Cumplimiento de las Recomendaciones de reducción del tiempo de pantalla en menores la ENSE 2017

Menos del 50% de la población infantil cumple estas recomendaciones. Esto ocurre tanto en niños como en niñas con escasas diferencias entre ellos –aunque es ligeramente inferior en los niños en todos los grupos de edad salvo en de 2 a 4 años entre semana– y en todos los grupos de edad (figura 24).

La proporción de población que cumple las recomendaciones disminuye considerablemente los fines de semana respecto a los días entre semana. Durante los fines de semana la proporción de cumplimiento disminuye con la edad, resultando menor en el grupo de 5-14 años, donde menos del 25% de los menores pasa menos de dos horas diarias frente a pantallas.

Figura 24. Cumplimiento de las recomendaciones sobre reducción de tiempo libre diario (entre semana y los fines de semana) frente a una pantalla en población de 1 a 14 años según sexo (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE



ix WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.

## 6. Horas de sueño en población infantil (0 a 14 años)

El número medio de horas de sueño diarias en la población infantil (0 a 14 años) fue 9,8 (DS 1,6), obteniéndose similar resultado en niños y niñas.

Las horas de sueño disminuyen con la edad: el grupo de 0 a 4 años durmió 11,0 horas (DS=2,0) de promedio mientras que el grupo de 5-14 años, 9,3 horas. (DS=1,0).

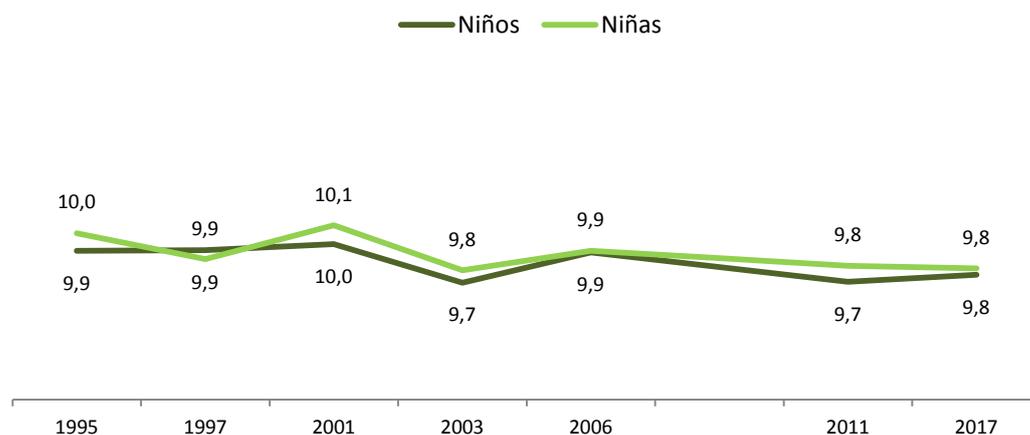
### Evolución

La ENSE recoge desde 1993 las horas diarias de sueño en población de 0 a 14 años. El tiempo medio de sueño se mantuvo relativamente estable durante toda la serie histórica, habiéndose reducido en torno a 20 minutos entre 2001 y 2017 (tabla 12 y figura 25).

Tabla 12. Evolución del tiempo de sueño, según sexo (horas). Población de 1 a 14 años. España 2017. ENSE, MSCBS/INE

	1995	1997	2001	2003	2006	2011	2017
Total	9,98	9,91	10,02	9,77	9,92	9,78	9,80
Niños	9,93	9,93	9,97	9,73	9,92	9,73	9,78
Niñas	10,04	9,87	10,08	9,80	9,93	9,83	9,82

Figura 25. Evolución del tiempo de sueño, según sexo (horas). Población de 1 a 14 años. Población de 1 a 14 años. España 2017. ENSE, MSCBS/INE



Madrid, 25 de abril de 2019

## 7. Referencias

---

<sup>1</sup> Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.

<sup>2</sup> Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010.

<sup>3</sup> Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (en el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013.

<sup>4</sup> Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.

---

*Directora General de Salud Pública, Calidad e Innovación*

Pilar Aparicio Azcárraga

*Subdirectora General de Información Sanitaria*

Mercedes Alfaro Latorre

*Autores*

Paloma González Yuste

Mónica Suárez Cardona

María de los Santos Ichaso Hernández-Rubio

Serie informes monográficos #2 –ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO

Resultados de la Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Madrid 2019

Cita sugerida:

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos #2 –ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019

Palabras clave: Encuestas de salud; Indicadores; Actividad física; Desigualdades en la salud; Encuesta nacional de salud; España.



Edita:

©MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

CENTRO DE PUBLICACIONES

NIPO en línea: 731-19-044-X

<https://cpage.mpr.gob.es>