

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD ESPAÑA 2011/12

SERIE Informes monográficos

4 ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



Director General de Salud Pública, Calidad e Innovación

José Javier Castrodeza Sanz

Subdirectora General de Información Sanitaria e Innovación

Mercedes Alfaro Latorre

Responsables del texto

Mónica Suárez Cardona

Montse Neira León

María Teresa Pastor Sanz

María de los Santos Ichaso Hernández-Rubio

Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12

Serie Informes monográficos nº 4. Actividad física, descanso y ocio.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014.

NIPO 680-14-081-9

Cita sugerida:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Serie Informes monográficos nº 4. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, España, población adulta, población infantil

RESUMEN

Este informe monográfico presenta los resultados sobre actividad física, descanso y ocio de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2011/12. La ENSE es un estudio periódico realizado desde 1987 por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que desde 2003 se realiza con el Instituto Nacional de Estadística. El informe reúne los datos sobre actividad física en el trabajo y en el tiempo libre, sobre sedentarismo y sobre el descanso de la población adulta e infantil, y también sobre el ocio de la población infantil, todo ello en las personas residentes en España. Se estiman asimismo los equivalentes metabólicos que consume la población del grupo de 18 a 69 años, obtenidos con el cuestionario IPAQ-SF, que se incorporó a la encuesta en esta edición. También se presenta la evolución de estos indicadores, -en los años que están disponibles-, en la serie ENSE 1993-2011/12.

Los resultados más destacados de la ENSE 2011/12 fueron los siguientes:

Actividad física en adultos

- En España cuatro de cada diez personas se declaran sedentarias en su tiempo libreⁱ. El 44,4% de la población de 15 y más años afirma que no hace ejercicio y que ocupa su tiempo de ocio de forma casi completamente sedentaria.
- El sedentarismo está más extendido entre las mujeres (49,8%) que entre los hombres (38,8%). La diferencia por sexo desaparece en los grupos de edad intermedia -entre los 45 y los 64 años apenas existe-, para reaparecer entre los de mayor edad.
- El sedentarismo aumenta con la edad, con patrones diferentes para hombres y para mujeres. El 21,4% de los hombres entre 15 y 24 años se declara sedentario, y este estilo de vida poco saludable se va extendiendo con la edad, llegando al 46,3% en la población masculina de 45 a 54 años. Entre los 65 y los 74 años los hombres retoman algo la actividad (36% de sedentarismo), para abandonarla de nuevo progresivamente a partir de los 75. En mujeres, el nivel de sedentarismo se mantiene elevado y relativamente estable (entre 43% y 50% de las mujeres se declara sedentaria en los distintos grupos de edad) hasta los 75 años, edad en la que se observa un marcado incremento, hasta alcanzar el 82,6% entre las mayores (85 y más años).
- En los últimos veinte años el sedentarismo muestra una evolución desigual. En 1993 se declaraba sedentaria el 54,2% de la población adulta y, en 2011, el 44,4%, pero habiendo aumentado este último con respecto a 2006, y con oscilaciones en los años intermedios.
- En cuanto a la actividad física en el trabajo o actividad habitual, el 44,8% de la población adulta pasa la mayor parte de la jornada de pie, sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos, y el 37,8%

ⁱ A lo largo de este informe, cuando se habla de sedentarismo se refiere a la actividad en tiempo libre (ver apartado de definiciones).

pasa sentada casi todo el día. En 1993 estos porcentajes eran de 51% y 34% respectivamente, observándose un trasvase hacia una mayor frecuencia sedente.

- Los resultados obtenidos con el cuestionario internacional de actividad física, IPAQ, en la población de 18 a 69 años muestran que el 33,6% de la población adulta se clasifica en la categoría baja de actividad física, el 38,6% se sitúa en un nivel de actividad física moderado, y el 27,8% en la categoría alta. Como con el resto de los indicadores, se observa mayor actividad física en los hombres. La diferencia por sexo fue máxima entre los más jóvenes de la categoría alta de actividad: en el grupo de edad de 18 a 29 años, el 44,2% de los hombres está en categoría alta, frente al 24,1 de las mujeres. Con la edad esta actividad física más intensa de los hombres se va sustituyendo por actividad de tipo moderado o bajo.
- La población cuyo nivel de actividad física se sitúa en la categoría baja del IPAQ equivale a la que no alcanza los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud. En España, por tanto, el 33,6% de los ciudadanos de 18 a 69 años, 31,3% de los hombres y 35,8% de las mujeres, incumplen estas recomendaciones.

Actividad física en la población infantil

- El 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años se declara sedentaria, es decir, no realiza actividad física alguna en su tiempo libre.
- El porcentaje de sedentarismo es el doble en niñas (16,3%) que en niños (8,2%), incrementándose con la edad tanto la frecuencia como el diferencial por sexo. En el grupo de 10 a 14 años, el 7,6% de los niños tiene un estilo de vida sedentario, frente al 19,7% en niñas.

Descanso y ocio

- La población infantil (0-14 años) duerme de media 9,8 horas, y la población adulta (15 y más años) 7,4 horas.
- La mitad de la población infantil pasa más tiempo libre del recomendado frente a una pantalla (televisión, ordenador, videojuegos u otros dispositivos electrónicos): el 51,9% de los niños y niñas de 1 año ve la televisión a diario, el 61,2% de entre 2 y 4 años la ve más de 1 hora al día, y el 52,3% de 5 a 14 años supera las 2 horas diarias (tiempos máximos recomendados para cada grupo de edad).

Diferencias de género, socioeconómicas y territoriales

- Niños y niñas tienen hábitos diferentes. Las niñas de 5-14 años que no realizan actividad física alguna en su tiempo libre son más que los niños (16,3% vs. 8,2%), y esta diferencia se acentúa en la juventud.
- El sedentarismo y la actividad física insuficiente son más frecuentes en mujeres que en hombres. Esta diferencia persiste a lo largo de los últimos 20 años, aunque tiende a acortarse.
- El gradiente por clase social en el sedentarismo se da en ambos sexos, pero es más marcado en niñas. En la clase social más baja el 25% de las niñas se declaró sedentaria, frente al 9,7% de los niños.
- También se dan importantes diferencias por sexo en la actividad física regular o entrenamiento en el tiempo libre. El 63,7% de los niños realiza este tipo de actividades al menos varias veces al mes,

frente al 46,9% de las niñas. La diferencia se acentúa con la edad y en las clases sociales más desfavorecidas.

- En adultos también se observa un claro gradiente por clase social. El 31,7% de los adultos de la clase más alta se declaran sedentarios, y esta proporción aumenta escalonadamente hasta la clase más desfavorecida, en la que alcanza el 52,5%. El gradiente se da en ambos sexos.
- La ENSE muestra algunas diferencias entre comunidades autónomas en la actividad física o el entrenamiento regular que practica la población infantil. Destacan Aragón, Canarias, Cataluña, Extremadura, Navarra y La Rioja porque en ellas más del 60% de los menores hace actividad física regularmente o entrena.
- En seis comunidades autónomas, -Andalucía, Cantabria, Castilla y León, Comunidad Valenciana, Madrid y Murcia-, la diferencia entre niñas y niños que realizan actividad física regularmente o entrenan supera los 20 puntos porcentuales.
- Las personas nacidas fuera de España son quienes con mayor frecuencia pasan la jornada laboral desempeñando tareas que requieren gran esfuerzo físico. El 14,7% de los hombres de 25 a 64 años nacidos en el extranjero realiza este tipo de actividades, frente al 6,1% de los españoles.

Madrid, diciembre 2014

ÍNDICE

	Página
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	9
MÉTODO Y DEFINICIONES	13
Comparabilidad	13
La serie ENSE	15
Definiciones ENSE 2011/12	17
RESULTADOS	25
1. POBLACIÓN ADULTA	25
Tendencias	25
1.1. Sedentarismo y actividad física en tiempo libre	26
1.2. Actividad física en el trabajo o actividad principal	32
1.3. Cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ	39
1.3.1. Cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física	42
1.3.2. Cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física y obesidad	43
1.4. Horas de sueño	44
2. POBLACIÓN INFANTIL	45
Tendencias	45
2.1. Sedentarismo y actividad física en tiempo libre	46
2.2. Ocio sedentario en población infantil	51
2.2.1. Tiempo diario de televisión	51
2.2.2. Tiempo diario de videojuegos	53
2.2.3. Tiempo libre ante la pantalla y cumplimiento de las recomendaciones	55
2.3. Horas de sueño	56
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	59
LISTADO DE TABLAS	63
APÉNDICES	65
1. Nivel de actividad física semanal (IPAQ) - Tablas A1 a A6	
2. Tiempo libre ante la pantalla - Tablas A7 a A10	
3. Cumplimiento de las directrices de tiempo ante la pantalla – Tablas A11 a A14	
REFERENCIAS	81

INTRODUCCIÓN

La inactividad física se considera el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Según la OMS, aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente, el 6% de las muertes registradas^{1, 2}. En la Región Europea se le atribuye un millón de muertes al año, el 10% del total, y 8,3 millones de años de vida perdidos ajustados por discapacidad³. Para España se ha estimado que el 13,4% de las muertes por todas las causas podrían evitarse si todas las personas cumplieran las recomendaciones mundiales⁴.

Se ha demostrado que un nivel adecuado de actividad física regular en adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, cáncer de mama y colon, depresión y caídas accidentales, mejorando también los problemas músculo-esqueléticos, la función cognitiva⁵ y el bienestar psicológico⁶. Es además un determinante clave del gasto energético y, por tanto, del sobrepeso y la obesidad.

Las enfermedades crónicas tienen graves repercusiones económicas y sociales, y se han convertido en una prioridad a nivel mundial. La Asamblea General de Naciones Unidas celebró en 2011 una Reunión monográfica de máximo nivel dedicada a su prevención y control⁷. Para lograr el objetivo de reducir en una cuarta parte la mortalidad relativa por las cuatro principales enfermedades crónicas, enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y enfermedad respiratoria crónica, se estableció la estrategia “cuatro por cuatro”, que prioriza el abordaje de los cuatro principales factores de riesgo comunes, tabaquismo, abuso del alcohol, inactividad física y dieta desequilibrada. La OMS ha elaborado el Plan de Acción Mundial para las enfermedades no transmisibles 2013-2020⁸, y más específicamente, está en marcha la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud⁹.

En Europa, la acción se ha desarrollado coordinadamente entre la oficina regional de la OMS y la Unión Europea^{10, 11}. Las medidas aprobadas en la Declaración de Viena¹² han permitido el desarrollo de sistemas de vigilancia de nutrición, actividad física y prevención de la obesidad¹³, que recopilan información para el seguimiento de los progresos conseguidos. Uno de los Objetivos Estratégicos de la OMS en Europa es promover la salud y reducir los factores de riesgo como la inactividad física. El Plan de Acción y las Recomendaciones del Consejo Europeo en 2013 sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud (AFBS o, en inglés, HEPA)¹⁴ están en línea con lo establecido por la OMS, y el fomento del deporte es una competencia europea a partir del Tratado de Lisboa. La importancia de la actividad física en el abordaje de la epidemia de obesidad ha sido subrayada en numerosas directrices europeas^{15, 16}.

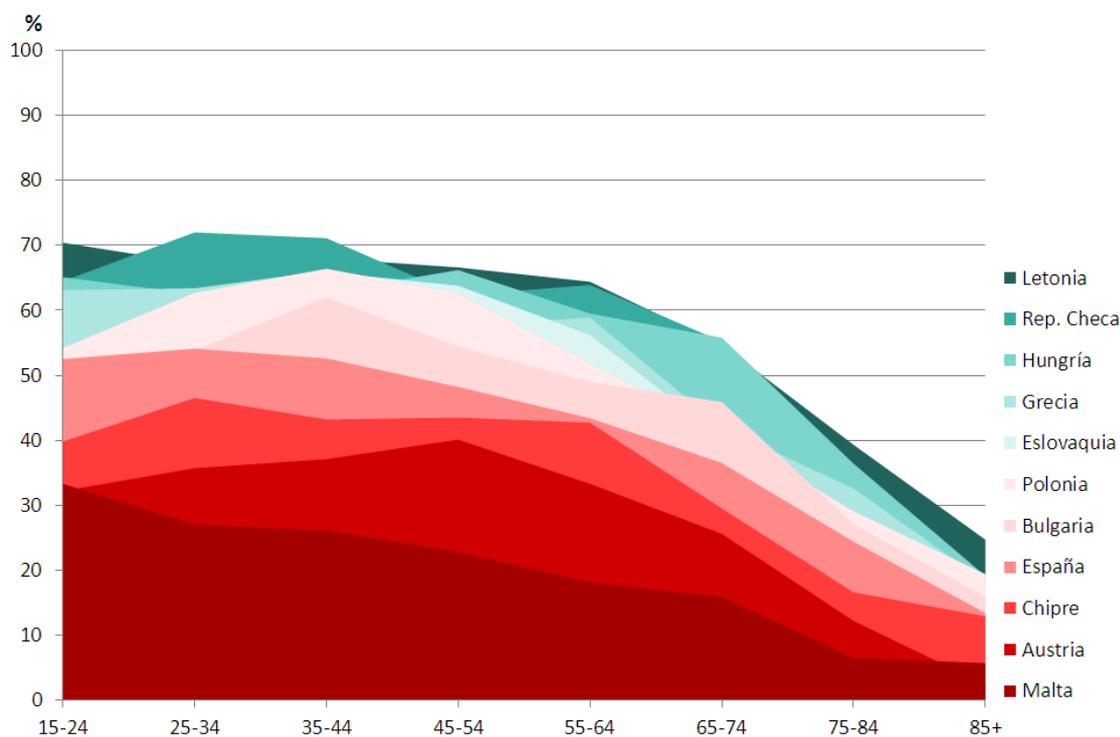
En el ámbito nacional, la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud¹⁷ se propone ampliar los años de vida con buena salud mediante el desarrollo progresivo de intervenciones dirigidas a ganar salud y a prevenir enfermedades, lesiones y discapacidades, en el marco del abordaje de la cronicidad. Para ello tiene en cuenta tanto actividades que incidan en mejorar el porcentaje de población que alcanza las recomendaciones de actividad física como actividades que reduzcan el tiempo de sedentarismo. Además, desde 2005, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e

Igualdad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), tiene en marcha la Estrategia NAOS para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad¹⁸, con objeto de sensibilizar a los ciudadanos e impulsar hábitos de vida saludables, principalmente a través de alimentación y actividad física adecuadas. Otras estrategias del Sistema Nacional de Salud recogen asimismo este objetivo, y son numerosos los planes de acción autonómicos^{19, 20, 21, 22, 23, 24}, y del Consejo Superior de Deportes²⁵.

El sedentarismo está en aumento en la mayoría de los países, como resultado de la evolución hacia estilos de vida propios de la vida urbana, trabajos sedentes, ocio pasivo y mayor acceso a los transportes. Aunque en Europa parece observarse una tendencia a la estabilización en la proporción de población inactiva, más de la mitad de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad.

Los resultados de la Encuesta Europea de Salud, realizada en torno a 2008, muestran a España en una situación intermedia entre los 11 países en los que se analiza la actividad física que se practica. El 47,6% de la población declara que hace diariamente al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa. La mayor proporción se encontró en Letonia y la República Checa, con más del 60%, y la menor en Malta, con menos del 25% (figura 1). En ese mismo estudio, más del 40% de la población española de 16 y más años (39,6% en hombres y 41,6% en mujeres) se declaró inactiva (no había realizado actividad física intensa ni moderada en los últimos 7 días)²⁶.

Figura 1 – Práctica de actividad física diaria según grupo de edad en 11 países europeos (%). Población adulta (15 y más años). EHIS, en torno a 2008, Eurostat.



Según datos del Eurobarómetro 2014 en 27 países de la UE, el 59% de los ciudadanos no hace ejercicio ni practica deporte alguno nunca o casi nunca, frente a un 41% que declara una frecuencia mínima de una vez por semana. La proporción de los que nunca hacen ejercicio ha pasado del 39% en 2009 al 42% en 2013²⁷. La prevalencia de inactividad física fue algo más alta en España que en la UE. El 44% de la población europea adulta declaró no hacer nunca actividad física moderada, y el 54% nunca vigorosa.

Los valores para España fueron mayores, 57% y 67% respectivamente, aunque los resultados se obtuvieron con instrumentos diferentes de los utilizados en la ENSE.

El sedentarismo en la infancia y adolescencia tiene características propias. La prevalencia de actividad física insuficiente en escolares españoles es el 37% en niños y el 40% en niñas²⁸. Así como las tendencias en la actividad física no son homogéneas en distintas subpoblaciones, los hábitos de uso de dispositivos móviles y juegos electrónicos están aumentando de forma rápida y generalizada²⁹. La población infantil ha incorporado masivamente las nuevas tecnologías a su tiempo de ocio, cada vez más sedentario. Algunos estudios en niños y adolescentes muestran una asociación entre ciertas actividades de carácter sedentario en tiempo de ocio, -como el tiempo prolongado frente a la pantalla de la televisión o del ordenador-, y diversas alteraciones físicas y psicológicas. Esta relación parece ser independiente de la actividad física que se realiza^{30,31}. Entre ellas está la hipertensión, la hipercolesterolemia, el sobrepeso y la obesidad^{32, 33, 34}, así como alteraciones del sueño, pérdida de capacidad cognitiva y diversos problemas emocionales y de conducta^{35, 36, 37}. Sin embargo, otros estudios longitudinales no encuentran estas asociaciones del ámbito psicosocial³⁸. Según el estudio *Health Behaviour in School Children (HBSC 2009/10)*, el 58% de los niños y el 54% de las niñas de 11 años de 39 países analizados declara haber visto la televisión durante más de dos horas diarias en los días de entresemana³⁹. España está 10 puntos por debajo de la media⁴⁰.

En las recomendaciones sobre la cantidad y el tipo de actividad física necesarios para prevenir las enfermedades crónicas se han introducido cambios conceptuales y nuevas evidencias en las últimas décadas^{41, 42, 43, 44}. En 2008 el *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* de Estados Unidos revisó y analizó la evidencia científica sobre actividad física y salud⁴⁵, que la OMS incorporó a las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud⁴⁶ en 2010, recomendaciones que son las que se aplican en Europa y en España.

En cuanto al tiempo frente a la televisión o el ordenador (tiempo de pantalla) que conviene no superar, actualmente no hay recomendaciones oficiales de consenso en la UE, aunque sí en otros países. En España se han consensado recientemente⁴⁷. Se aconseja no utilizar pantallas antes de los dos años, no más de una hora hasta los 4 años y, a partir de los 5, no exceder las dos horas diarias^{48, 49}.

El seguimiento de los niveles poblacionales de actividad física usando un instrumento estandarizado es parte de la respuesta europea a estos problemas¹⁴. Generalmente se realiza mediante cuestionarios, relativamente baratos y fáciles de administrar en comparación con las técnicas de medida objetivas. Sin embargo, muy pocos países han recolectado con regularidad datos suficientemente sólidos para poder seguir las tendencias a largo plazo. En parte esto se debe a la falta de consenso sobre el instrumento adecuado para hacerlo⁹. Uno de los objetivos de la ENSE es responder a esta necesidad de información proporcionando estimaciones periódicas nacionales y autonómicas.

A continuación se describen la metodología y los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2011/12 en lo relativo al sedentarismo, la actividad física y el descanso de la población española, así como del ocio de la población infantil, y las tendencias que muestra el sedentarismo entre 1993 y 2011.

MÉTODO Y DEFINICIONES

La Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 se hizo sobre una muestra representativa de la población no institucionalizada residente en España y se elevó a valores poblacionales. Se utilizó un muestreo trietápico estratificado. La encuesta fue domiciliaria, administrada por entrevistador y con ayuda de ordenador. La entrevista fue personal en el caso de las personas adultas, mientras que en menores de 15 años respondía la madre, padre o tutor. Los datos que se presentan corresponden a 26.502 entrevistas, 21.007 individuos de 15 y más años y 5495 menores, realizadas entre julio de 2011 y junio de 2012. La muestra efectiva total representó el 90% de la teórica (61% de los hogares titulares y 29% sustituciones), habiéndose encuestado al 71% de los hogares titulares encuestables. La metodología completa de la ENSE se puede consultar en el portal estadístico www.mssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/ense.htm.

Comparabilidad

La actividad física se puede medir con instrumentos objetivos, como el acelerómetro, el podómetro u otros, o mediante valoraciones subjetivas, con cuestionarios autoadministrados o administrados por un entrevistador. Este informe analiza indicadores de actividad física obtenidos mediante entrevista.

La definición operativa de la actividad física presenta dificultades. Generalmente se entiende por inactividad física la ausencia o insuficiencia de actividad física beneficiosa para la salud (AFBS), pero el sedentarismo, o estar sentado la mayor parte del día, parece ser por sí mismo un factor de riesgo para la obesidad y otras enfermedades crónicas físicas y mentales^{50, 51}. En la ENSE 2011/12 se procuró incorporar definiciones sustentadas en una medición cuantitativa del gasto energético y en instrumentos de medida estandarizados que permitieran efectuar comparaciones⁵².

Los dos cuestionarios de uso más extendido son el Cuestionario Internacional de Actividad Física (*IPAQ – International Physical Activity Questionnaire*)^{53, 54} de 1997, y el GPAQ, desarrollado en 2001 por la OMS. Ambos obtienen resultados semejantes en validez y fiabilidad. En Europa, el IPAQ, en su versión corta, es el más utilizado, tanto en estudios de ámbito nacional (Austria, Bélgica, España, Finlandia, Francia, Irlanda, Malta y Portugal) como internacional.

En 2010 la OMS realizó un mapeo de las fuentes y de los instrumentos de recogida de datos de actividad física en la Región Europea⁵⁵, y concluyó que no era aún posible comparar los datos de encuestas nacionales, y que únicamente los cuestionarios estandarizados internacionales permitían la comparación entre países. En la UE hay varios estudios internacionales basados en encuestas. En la población escolar se recoge la actividad física desde 1993 en la serie cuatrienal HBSC, *-Health Behaviour in School-Aged Children-*, ECERS en su versión española⁵⁶. En población adulta hay varios estudios transversales como EUPASS, *-European Physical Activity Surveillance System*⁵⁷ - en 2000, la WHS, *-WHO*

*World Health Survey*⁵⁸ - en 2003, y la serie especial sobre actividad física del Eurobarómetro, realizado en 2003, 2006, 2009 y 2013²⁷. Todos los anteriores han utilizado la versión corta del IPAQ para adultos. Otras fuentes importantes son el estudio SHARE, *-Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*⁵⁹-, para personas mayores de 50 años, que se hace con periodicidad bienal desde 2004, y la Encuesta Europea de Salud, EHIS, que ha utilizado instrumentos distintos en sus dos ediciones.

La ventaja de estos estudios es que permiten la comparación internacional al basarse en el mismo instrumento y diseño muestral. No obstante, el desarrollo de un instrumento apropiado, válido y fiable para medir la actividad física en una encuesta no está aún resuelto. La actividad física presenta dificultades propias, como evaluar distintos dominios (durante el tiempo libre, los desplazamientos, ocupacional...), distintos componentes (intensidad, duración, frecuencia...) o tipos de actividad física recomendados (aeróbica, fortalecimiento locomotor, equilibrio y coordinación).

El IPAQ dispone de una versión corta adecuada para encuestas de salud. Mide actividad física de todo tipo, ocio, trabajo, hogar, traslados y demás. En 7 ítems recoge 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. Cuenta con años de uso en EEUU, Canadá y numerosas encuestas nacionales de países europeos.

El proyecto europeo para el desarrollo de instrumentos comunes para encuestas de salud, EUROHIS, propuso utilizar el IPAQ para encuestas de salud⁶⁰, aunque finalmente en EHIS 1.0 se usó una versión adaptada que presentó gran inestabilidad. Para EHIS 2.0 también se propuso el IPAQ, aunque nuevamente se optó por un cuestionario *ad hoc* basado en el módulo de adultos del *Physical Activity Questionnaire of the US National Health Interview Survey* (NHIS-PAQ), en el *Behavior Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) y en el GPAQ. Su diseño trata de responder a las más recientes recomendaciones de la OMS, y aún no se dispone de resultados.

La validez del IPAQ (versión corta) ha sido abordada en numerosos estudios. Una revisión reciente de 23 estudios internacionales, concluye que, a pesar de su uso extendido, la correlación con las medidas objetivas de actividad física es baja⁶¹. Solo se encuentra una correlación aceptable para la actividad vigorosa y para caminar, pero no para la actividad moderada ni para la actividad física total^{62, 63}. Como señala Guirao⁶⁴, esta limitación es importante, sobre todo teniendo en cuenta que las recomendaciones se emiten en términos de actividad moderada. Adicionalmente, el IPAQ tiende a sobreestimar la actividad física que se declara^{65, 66}. No obstante, está demostrada su fiabilidad, lo que otorga interés a las series aunque la verdadera magnitud no se conozca con precisión. En España se ha validado también en adolescentes⁶⁷ y, recientemente, el cuestionario en catalán⁶⁸.

A pesar de estas limitaciones, en ausencia de opciones óptimas el IPAQ se incluyó en la ENSE2011/12 con el propósito de disponer de datos obtenidos mediante un cuestionario comparable internacionalmente que permitiera obtener los equivalentes metabólicos (MET)ⁱⁱ que consume la población.

En España se disponía ya desde 2007 de experiencia del IPAQ (versión corta, formato autoadministrado – últimos 7 días), en la encuesta de salud del País Vasco⁶⁹, y esa fue la versión en español que se utilizó en la ENSE 2011/12. También utilizan el IPAQ en la encuesta de Cataluña desde 2006 y en la de Canarias en 2014.

ⁱⁱ MET - equivalente metabólico: 1 MET se define como 1kcal/kg/h, y equivale a la energía que requiere el cuerpo en reposo.

La ENSE permite situar a la población en relación con las recomendaciones de práctica de actividad física aeróbica⁷⁰. Las Recomendaciones mundiales de la OMS, que recogen las realizadas por el *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* en 2008⁴¹, se actualizaron en 2010⁴⁶ (cuadro 1).

Cuadro 1 –Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, 2010

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.

En niños y adolescentes, aunque hay estudios que demuestran los beneficios que se obtienen con la práctica de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, pocos proporcionan datos de la relación dosis-respuesta.

Por otra parte, existe un marcado gradiente social para la actividad física, por lo que se consideró conveniente la distinción entre las actividades realizadas en el trabajo de aquellas realizadas en el tiempo de ocio mediante preguntas específicas.

El uso de la televisión, el ordenador, los dispositivos móviles y los juegos electrónicos está cambiando rápidamente entre la población infantil y adolescente, y requerirá revisar los cuestionarios sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla en los próximos años. También es previsible un mayor desarrollo de las evidencias y límites de uso recomendados^{71, 72}. Con el fin de situar a la población infantil en relación con las recomendaciones del tiempo máximo diario, a efectos de este informe se han utilizado las *Canadian Physical Activity Guidelines for Children and Youth*⁷³ (cuadro 2).

Cuadro 2 – Tiempo máximo diario recomendado según la edad. *Canadian Physical Activity Guidelines for Children and Youth, 2012*

Menores de 2 años	De 2 a 4 años	De 5 a 14 años
No se recomienda el uso de dispositivos electrónicos con pantallas	Por debajo de 1 hora	No más de 2 horas

La serie ENSE

La Encuesta Nacional de Salud ha registrado la actividad física y el descanso desde su inicio en 1987. Se venían haciendo dos preguntas sobre la actividad física, una sobre el tipo de actividad en el trabajoⁱⁱⁱ, que se ha mantenido sin apenas cambios desde 1987, y otra sobre el tipo de actividad física en el tiempo libre, que ha sido retocada a lo largo de los años (cuadro 3), lo que debe tenerse en cuenta al interpretar las tendencias.

ⁱⁱⁱ 15 y más años es la población utilizada por OMS y por ECHI para este indicador. No obstante, al comparar con ediciones anteriores de la ENSE se debe tener en cuenta que en 2011 se hace por primera vez esta pregunta a los jóvenes de 15 años de edad, que quedan incluidos en la población estudiada. Anteriormente la población era de 16 y más años.

Cuadro 3 – Actividad física en el tiempo libre y sedentarismo. Detalle de las preguntas en la serie ENSE 1987-2011/12

Año ENSE	Pregunta	Opción de respuesta que clasifica al entrevistado como sedentario
1987	<i>Ahora nos gustaría que nos dijera qué tipo de actividad o ejercicio físico ha desarrollado habitualmente en los últimos 12 meses. De las posibilidades contenidas en esta tarjeta ¿cuál describe mejor su actividad en su tiempo libre?</i>	<i>Casi completamente inactivo (leer, ver la televisión, ir al cine etc.)</i>
1993, 1995, 1997, 2001	<i>¿Qué tipo de ejercicio físico hace en su tiempo libre?</i>	<i>No hago ejercicio. Mi tiempo lo ocupo [de forma] casi completamente sedentaria</i>
2003	<i>¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?</i>	<i>No realiza actividad física alguna</i>
2006	<i>Habitualmente ¿realiza en su tiempo libre alguna actividad física como caminar, hacer algún deporte, gimnasia...?</i>	<i>No, normalmente no hago ejercicio físico</i>
2011/12	<i>¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?</i>	<i>No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine...)</i>

Se ha propuesto reservar el término sedentarismo, o conducta sedentaria, para designar la actividad realizada principalmente sentado o tumbado (con un gasto energético por debajo de 1,5 METs)⁷⁴, ya que un mismo sujeto puede haber realizado en un mismo día actividad física intensa o moderada y haber estado largo tiempo sedente. Ambas conductas debieran medirse por separado ya que constituyen factores de riesgo diferentes. No obstante, a efectos de este informe, con el fin de preservar la serie ENSE, el término ‘sedentarismo’ se utiliza para aquellos sujetos que han elegido la opción de respuesta señalada en el cuadro 3.

Asimismo, en la serie ENSE a aquellas personas entrevistadas que a la pregunta anterior: “¿Qué tipo de ejercicio hace en su tiempo libre?” responden “Actividad física regular varias veces al mes” o “Entrenamiento físico varias veces a la semana”, se considera que realizan actividad física regular en el tiempo libre.

La inactividad física se define habitualmente como la ausencia de actividad física beneficiosa para la salud o bien como el incumplimiento de los niveles de actividad física recomendados.

El Grupo de Expertos para la revisión del cuestionario de la ENSE 2011/12, a la vista de las limitaciones aún existentes en la validez y la comparabilidad de los instrumentos internacionales de medida de la actividad física, decidió 1) mantener inalterada la pregunta en la que el entrevistado (adulto) describe su actividad física en el tiempo de trabajo, recogida desde 1993 sin periodo de referencia; 2) recuperar la pregunta sobre actividad física en el tiempo libre que estuvo en la ENSE hasta 2003 (en población 0 y más años); y 3) añadir el IPAQ para adultos 15-69 años, al menos mientras no se dispusiera de un instrumento europeo de consenso adecuado.

En cuanto a las horas de sueño, se recogen en la serie ENSE desde 1987. En 2006 se incorporó la aclaración ‘Incluya las horas de siesta’ en la formulación de la pregunta.

En 2001 se recoge por primera vez en la ENSE el tiempo destinado por los menores (1-15 años) a ver la televisión, y desde 2006 también el tiempo de ordenador, pero la formulación de las preguntas difiere en el periodo 2001-2011/12 y no permite el seguimiento.

Definiciones ENSE 2011/12

Prevalencia de sedentarismo

Porcentaje de la población que declara que no hace ejercicio y ocupa su tiempo libre de manera casi completamente sedentaria.

PREGUNTA ¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre? Las opciones de respuesta del entrevistado son:

- *No hago ejercicio. Mi tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine...)*
- *Hago alguna actividad física o deportiva ocasional (caminar o pasear, bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades recreativas que requieren un ligero esfuerzo, etc.)*
- *Hago actividad física varias veces al mes (deportes, gimnasia, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.)*
- *Hago entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana.*

A partir de las respuestas se ha construido una variable binaria agrupando a los entrevistados de 5 y más años en dos categorías: sujetos que declaran no realizar ninguna actividad física en su tiempo libre (primera opción de respuesta) y sujetos que declaran realizar algún tipo de actividad física (resto opciones). En la definición de sedentarismo se ha considerado sólo a los individuos completamente inactivos y se han excluido los que realizan actividad física ocasionalmente.

La variable se analiza separadamente en población infantil (5-14 años) y adulta (15 y más años).

Actividad física regular en el tiempo libre

A partir de la misma pregunta que para el sedentarismo se estima el porcentaje de la población de 5 y más años que contesta cualquiera de las dos últimas opciones de respuesta.

Es decir, a partir de las respuestas se construye una variable binaria agrupando a los entrevistados de 5 y más años en dos categorías: la primera categoría incluye a los sujetos 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 (tercera o cuarta opciones de respuesta), y la segunda categoría la forma el resto de las respuestas (sujetos que no declaran ninguna actividad física en su tiempo libre o solo ocasionalmente).

La variable se analiza separadamente en población infantil (5-14 años) y adulta (15 y más años).

Actividad física en el trabajo o actividad principal

Porcentaje de la población de 15 y más años ocupada, estudiante o dedicada a labores del hogar que responde a cada una de las opciones.

PREGUNTA ¿Cuál de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas)...? Las opciones de respuesta del entrevistado son:

- *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.*

En la ENSE 2011 la actividad física en el trabajo o actividad principal se refiere a la actividad física a la que le obliga la actividad rutinaria diaria (comida, recados, banco...) y que no es propia del tiempo libre.

IPAQ – Cuestionario internacional de actividad física

El IPAQ se incluyó por primera vez en la ENSE 2011/12.

Las preguntas son las estandarizadas de la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)⁵³ adaptadas⁶⁹.

En la encuesta se pregunta a las personas de 15 a 69 años por los siguientes cuatro niveles de intensidad de la actividad física realizada durante al menos 10 minutos en los últimos 7 días (número de días y tiempo habitual diario), tanto si se ha hecho en el tiempo libre o de ocio como en las tareas domésticas, en el trabajo o en el transporte. Finalmente se pregunta por el tiempo que permanece sentado en un día normal.

- *Actividad física vigorosa o intensa - actividades que requieren gran esfuerzo físico en el trabajo (cargar pesos pesados, cavar...), en el hogar (cavar en el jardín, cargar con pesos pesados, cortar madera...) o en tiempo de ocio (aeróbic, correr, nadar rápido, montar en bicicleta a gran velocidad, jugar al fútbol...).*
- *Actividad física moderada - actividades que requieren esfuerzo físico moderado (cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a velocidad normal, limpiar cristales, fregar la casa o limpiar el jardín...).*
- *Caminar.*
- *Estar sentado.*

El IPAQ permite cuantificar el volumen de actividad física mediante la asignación de unos requerimientos energéticos definidos en METs a cada uno de los cuatro niveles de intensidad. Se obtuvieron así unos resultados en MET-minutos^{iv} 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. Sumando los tres niveles de intensidad se obtuvo la actividad semanal (cuadro 4).

Cuadro 4 – 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*⁷⁵.

Nivel de actividad física semanal

Se ha analizado la actividad física estratificada en tres categorías: alta, moderada y baja (cuadro 5).

^{iv} Los MET-minuto son los equivalentes a las kilocalorías para una persona de 60 kg.

Cuadro 5 – 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

*Esta categoría equivale a la población que no cumple las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud.

La variable compuesta se analizó en población adulta (18 a 69 años).

Población que no cumple las Recomendaciones de la OMS sobre actividad física

Porcentaje de la población que no alcanzó las recomendaciones OMS sobre actividad física aeróbica para adultos (cuadro 1). Para estimarla, la definición utilizada fue la categoría 'baja' del IPAQ (cuadro 5), es decir, que no alcanzó el 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 o los 600 MET-minuto/semana.

La recomendación está dirigida a adultos de 18 y más años, y aunque el límite de edad para las distintas recomendaciones no está claramente delimitado, ni para jóvenes ni para mayores⁴⁵, el análisis se ha realizado para el grupo de edad definido por OMS, es decir, de 18 a 69 años.

Indicador de actividad física de Eurostat-EHIS 1.0

Para la primera vuelta de la EHIS, Eurostat elaboró un indicador de actividad física a partir de las respuestas a los tres primeros niveles de actividad, que fue el que se utilizó en la Encuesta Europea de Salud en España (EES 2009). Con el fin de facilitar la comparación, se publicaron tablas de la ENSE 2011/12 con ese mismo indicador. No se analizan en este informe monográfico, pero los resultados y definiciones están en <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/ense.htm>.

Tiempo diario de televisión

Horas diarias que ve la televisión la población infantil.

PREGUNTA ¿Durante cuánto tiempo, aproximadamente, suele (nombre del niño/a seleccionado/a) ver la televisión cada día? Se pregunta el tiempo diario entre semana (de lunes a viernes) y en fin de semana. Las opciones de respuesta son Nada o casi nada, Menos de una hora y Una hora o más. Si la persona entrevistada responde Una hora o más se pregunta el número de horas diarias.

Se presenta la proporción de la población de 1 a 14 años que declara ver la televisión a diario nada o casi nada, menos de 1 hora, más de 1 pero menos de 2 y más de 2 horas, entre semana y en fin de semana.

Tiempo diario de uso de videojuegos, ordenador o Internet

Horas diarias de juego con videojuegos, ordenador o Internet en población infantil.

PREGUNTA ¿Durante cuánto tiempo, aproximadamente, suele (nombre del niño/a seleccionado/a) jugar con videojuegos, ordenador o Internet cada día (incluye redes sociales, Messenger, chats, consolas etc.)? Se pregunta para un día tipo entresemana (de lunes a viernes) y para un día tipo en fin de semana. Las opciones de respuesta son Nada o casi nada, Menos de una hora y Una hora o más. Si la persona entrevistada responde Una hora o más se pregunta el número de horas diarias.

Se presenta la proporción de la población de 1 a 14 años que declara jugar a diario con videojuegos, ordenador o Internet nada o casi nada, menos de 1 hora, más de 1 pero menos de 2 y más de 2 horas, entresemana y en fin de semana.

Tiempo medio diario ante la pantalla

Tiempo medio en horas que pasa diariamente la población de 1-14 años sentada ante a la televisión u otro dispositivo con pantalla (videojuego, ordenador, redes sociales...).

A partir de las respuestas a las dos preguntas anteriores se estimaron las horas diarias de media (ponderada entresemana y fines de semana), asignando valores a las respuestas (cuadro 6):

Cuadro 6 – Valores asignados a las respuestas para estimar la media diaria horas de tiempo de pantalla

Categoría de respuesta	Valor asignado en horas
'nada o casi nada'	0
'menos de 1 hora'	0,5
'una hora o más'	Tiempo promedio que declara

Población infantil que cumple las recomendaciones de tiempo máximo ante la pantalla

Porcentaje de la población de 1-14 años que no excedía el tiempo máximo diario recomendado para su edad. Como el tiempo recomendado es diferente según la edad del sujeto (cuadros 2 y 7), se agrupó a los entrevistados en tres grupos: de un año de edad, de 2 a 4 años y de 5 a 14 años.

Cuadro 7 – Cumplimiento de las recomendaciones sobre el tiempo máximo recomendado frente a pantallas. Categorización de respuestas por grupo de edad.

PC \ TV	TV			
	nada o casi nada	< 1 hora	1-2 horas	2 horas y más
nada o casi nada	1+ años cumplen	2+ años cumplen	5+ años cumplen	No cumplen
< 1 hora	2+ años cumplen	5+ años cumplen	5+ años cumplen	No cumplen
1-2 horas	5+ años cumplen	5+ años cumplen	No cumplen	No cumplen
2 horas y más	No cumplen	No cumplen	No cumplen	No cumplen

Para estimar el porcentaje de la población de 1-14 años que excedía el tiempo máximo diario recomendado para su edad solo se tuvo en cuenta el tiempo medio diario entresemana, debido a su mayor estabilidad. Esto supone una infraestimación de la población infantil que incumple las recomendaciones, al ser generalmente superior el tiempo de pantalla los fines de semana que los días de entresemana. A partir de las respuestas a las dos preguntas anteriores se construyó una variable dicotómica cuyas dos categorías son: sujetos que no superaban el tiempo recomendado, y sujetos que lo superaban, categorizando las respuestas según el cuadro 7, que tiene en cuenta el tiempo máximo recomendado por grupo de edad.

Número de horas diarias de sueño

Promedio de horas diarias que duerme la población.

PREGUNTA ¿Podría indicarme, aproximadamente, cuántas horas duerme habitualmente al día? Incluya las horas de siesta.

Los resultados se presentan por separado para población adulta (15 y más años) y para población infantil (0-14 años).

VARIABLES DE CLASIFICACIÓN

Las variables sociodemográficas analizadas fueron la edad, el sexo, la clase social, el país de nacimiento, la comunidad autónoma de residencia, el nivel de estudios (adultos), el nivel de estudios materno (menores), el nivel de ingresos y la relación con la actividad económica actual (adultos).

Los resultados del IPAQ se cruzan también por el índice de masa corporal (IMC). El IMC se calcula según la fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (en kg)} / \text{talla (en m}^2\text{)}$$

En población de 18 y más años se considera sobrepeso si $25\text{kg/m}^2 \leq \text{IMC} \leq 30\text{kg/m}^2$; se considera obesidad si $\text{IMC} \geq 30\text{kg/m}^2$.

La clase social ocupacional basada en la persona de referencia del hogar, el nivel de estudios y el nivel de ingresos son las variables utilizadas en este informe como aproximación a la posición socioeconómica del individuo.

Asimismo se incluyen algunas comparaciones con ediciones anteriores de la ENSE. Las tablas completas 2011/12 y las evolutivas se pueden consultar en el portal estadístico del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad⁷⁶.

Clase social ocupacional

Para la clase social se utiliza la clasificación propuesta en 2012 por el Grupo de Trabajo de Determinantes de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE)⁷⁷, adaptada para la ENSE (cuadro 8). Es una agrupación de ocupaciones, actuales o anteriores, codificadas según la Clasificación Nacional de Ocupaciones que entró en vigor en 2011 (CNO-11). Las 6 clases sociales de la ENSE 2011/12 se corresponden con las 6 utilizadas en la serie histórica.

Cuadro 8 –Categorización de la clase social ocupacional de la persona de referencia

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

En los gráficos que ilustran las variables del estudio por clase social ocupacional no se muestran los datos de la categoría no consta (3,3% de la población), pero sí en las tablas.

Nivel de estudios

El nivel de estudios máximo alcanzado se recogía en el cuestionario en 8 categorías, que en las tablas se estratificaron en tres o en cinco categorías (cuadro 9).

Cuadro 9 – Categorización de respuestas del nivel de estudios máximo alcanzado y equivalencia con la agrupación en 3 y en 5 categorías

Categorías agrupadas en 3	Categorías agrupadas en 5	Categorías originales
Primarios o sin estudios	No sabe leer o escribir o estudios primarios incompletos	No sabe leer o escribir Ha asistido menos de 5 años a la escuela (Educación Primaria incompleta)
	Estudios primarios completos	Fue 5 o más años a la escuela y no llegó al último curso de la enseñanza obligatoria (Educación Primaria completa)
Secundarios	Estudios secundarios de 1ª etapa	Educación Secundaria de 1ª etapa (ESO, EGB, Bachillerato elemental...)
	Estudios secundarios de 2ª etapa o enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes	Estudios de Bachillerato
		Enseñanzas profesionales de grado medio o equivalentes
	Enseñanzas profesionales de grado superior o equivalentes	
Universitarios	Universitarios	Estudios universitarios o equivalentes

El nivel de estudios presenta limitaciones específicas. Un mismo nivel tiene distinto significado según la cohorte de nacimiento y también según el sexo. Adicionalmente, los más jóvenes no han finalizado sus estudios. Para realizar las comparaciones pertinentes es necesario ajustar por edad, puesto que en los grupos de menor nivel de estudios la proporción de individuos de edad avanzada es mayor, con consecuencias obvias para la salud. El nivel de estudios de la persona entrevistada se analizó en adultos (15 y más años).

En el caso de la población infantil (0-14 años) se clasificaron las variables de estudio con el nivel de estudios máximo alcanzado por la madre, el *nivel de estudios materno*, con las mismas categorías. Esta estratificación sólo se pudo realizar en los casos en los que la madre vive en el mismo hogar que el menor y la información del cuestionario permitía establecer el parentesco. No se dispuso de este dato en el 13,9% de la población de menores. En los gráficos no se muestran los datos de los valores perdidos o no consta, pero sí en las tablas.

Nivel de ingresos

Se recogieron los ingresos monetarios regulares mensuales netos de todo el hogar, sumando todas las fuentes y descontando las retenciones por impuestos, seguridad social, etc. Se consideraron los ingresos del trabajo, prestaciones y subsidios, teniendo en cuenta las fuentes de cada miembro del hogar y las conjuntas, contabilizándose la suma de los ingresos regulares percibidos en el momento de la entrevista por todos los miembros del hogar, aportaran o no estos ingresos en su totalidad o en parte para sufragar los gastos del hogar. Se excluyeron los ingresos de empleados de hogar y huéspedes fijos. Se clasificaron en 10 intervalos (deciles) tomando como referencia los de la Encuesta de Condiciones de Vida 2010 (referente a ingresos de 2009). En las tablas se agruparon en cinco quintiles (cuadro 10).

Cuadro 10 – Categorización de respuestas del nivel de ingresos del hogar y equivalencia con la agrupación en 5 categorías (quintiles).

<i>Categorías agrupadas en quintiles</i>	<i>Categorías originales</i>
Por debajo del primer quintil	550 euros o menos De 551 a 800 euros
Entre el primer y segundo quintil	De 801 a 1050 euros De 1051 a 1300 euros
Entre el segundo y el tercer quintil	De 1301 a 1550 euros De 1551 a 1850 euros
Entre el tercer y cuarto quintil	De 1851 a 2250 euros De 2251 a 2700 euros
Por encima del cuarto quintil	De 2701 a 3450 euros Más de 3450 euros

El nivel de ingresos presentó una elevada falta de respuesta^v. En los gráficos que ilustran las variables del estudio por quintil de ingresos no se muestran los datos de la categoría no consta (27,2% de la población), pero sí en las tablas.

^v Con el fin de mejorar la estimación de las variables de ingresos del hogar, se preveía contrastar la información recogida en la ENSE con fuentes administrativas. A la fecha de realización de este informe aún no está disponible. El análisis desagregado por ingresos que se presenta aquí utiliza la variable original, tal como se recogió.

RESULTADOS

1. POBLACIÓN ADULTA

Tendencias

En conjunto, los datos de la ENSE 2011/12 mostraron una elevada prevalencia de sedentarismo en España. El 44,4% de la población adulta (15 y más años) no realizó actividad física alguna en su tiempo libre. El sedentarismo fue más frecuente en mujeres que en hombres, y mayor en las edades avanzadas, y se observó un gradiente inverso con la posición socioeconómica. La realización de actividad física de manera regular en el tiempo libre mostró un incremento entre 1993 y 2011, pasando de 13,2% a 22,4%, y este aumento se produjo en ambos sexos. El análisis de la serie evidenció un descenso del sedentarismo en términos absolutos en el periodo estudiado, pero en este caso la tendencia fue irregular y el porcentaje de personas sedentarias aumentó desde 2006. Persistieron las diferencias entre hombres y mujeres, aunque con tendencia a acortarse. En lo referente a la actividad física ocupacional, el 82,6% afirmó estar sentada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos durante la mayor parte de su actividad laboral u ocupación habitual. En términos de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS, el 31,3% de los hombres y el 35,8% de las mujeres no alcanzaron los niveles recomendados para adultos (tabla 1).

Tabla 1 – Principales indicadores de actividad física, ocio y descanso en población adulta (15 y más años), según sexo. España, ENSE 1993-2011/12. MSSSI

AÑO ENSE	(1)	1993	1995	1997	2001	2003	2006	2011
Número de encuestados (2)		21 393	6549	6541	21 357	22 156	30 141	21 007
Porcentajes (3)		%	%	%	%	%	%	%
Sedentarismo (4)	T	53,7	46,3	45,1	46,6	58,1	39,2	44,4
	H	46,2	40,0	38,5	40,8	53,2	36,0	38,8
	M	60,8	52,3	51,2	52,0	62,7	42,2	49,8
Actividad física regular en tiempo libre	T	13,2	14,9	16,6	15,1	-	-	22,4
	H	18,8	20,9	22,2	20,1	-	-	29,8
	M	7,9	9,3	11,3	10,3	-	-	15,3
Actividad física ocupacional (sentado o de pie sin grandes esfuerzos durante la mayor parte del día) (5)	T	85,0	85,0	83,9	84,1	79,2	79,4	82,6
	H				77,6	70,1	70,6	76,5
	M				90,3	87,4	87,5	87,7
Incumple recomendaciones actividad física aeróbica OMS (6) (7)	T							33,6
	H	-	-	-	-	-	-	31,3
	M							35,8
Horas de sueño (media)	T	7,6	7,5	7,5	7,4	7,4	7,4	7,4
	H	7,7	7,6	7,6	7,4	7,5	7,4	7,5
	M	7,6	7,4	7,4	7,4	7,4	7,3	7,4

(1) Sexo T=ambos sexos; H=hombres; M=mujeres. (2) Tamaño muestral. (3) Los porcentajes están ponderados. (4) En 2003 y 2006 la pregunta se formula de manera algo diferente. (5) Para encuestas anteriores a 2011, 16+ años. (6) Recomendaciones OMS para adultos. Ver cuadro 1. (7) Población de 18 a 69 años.

1.1. Sedentarismo y actividad física en el tiempo libre

[Tablas 3.102 a 3.105ab]

En 2011, el 44,4% de la población adulta (15 y más años) se declaró sedentaria, 38,8% de los hombres y 49,8% de las mujeres. En ambos sexos, el sedentarismo fue menor en jóvenes que en mayores, notablemente a partir de los 75 años.

En la población de 15 a 44 años el sedentarismo fue mayor en mujeres que en hombres, igualándose en los grupos de edad media, para volver a ser más alto en mujeres a partir de esa edad. Las diferencias por sexo fueron significativas en todos los grupos de edad excepto de 45 a 64 años. En mujeres el sedentarismo mantuvo un nivel elevado estable, sin diferencias significativas desde los 15 hasta los 74 años, incrementándose a partir de esa edad. En hombres en cambio, presentó valores mínimos en el grupo de 15 a 24 años, en el que el 21,4% se declaró sedentario; ascendió progresivamente hasta alcanzar a casi la mitad de los hombres en el grupo de 45-54 años (46,3%), edad a partir de la cual descendió a un tercio (36,0%) en el grupo de 65 a 74 años para volver a aumentar a partir de esa edad. La mayor diferencia según el sexo se dio en el grupo de 15 a 24 años. Sólo uno de cada cinco chicos se declaró sedentario en este grupo de edad, frente a una de cada dos chicas (figura 2 y tabla 2).

Figura 2 – Sedentarismo en la población adulta (15 y más años) según sexo y grupo de edad. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

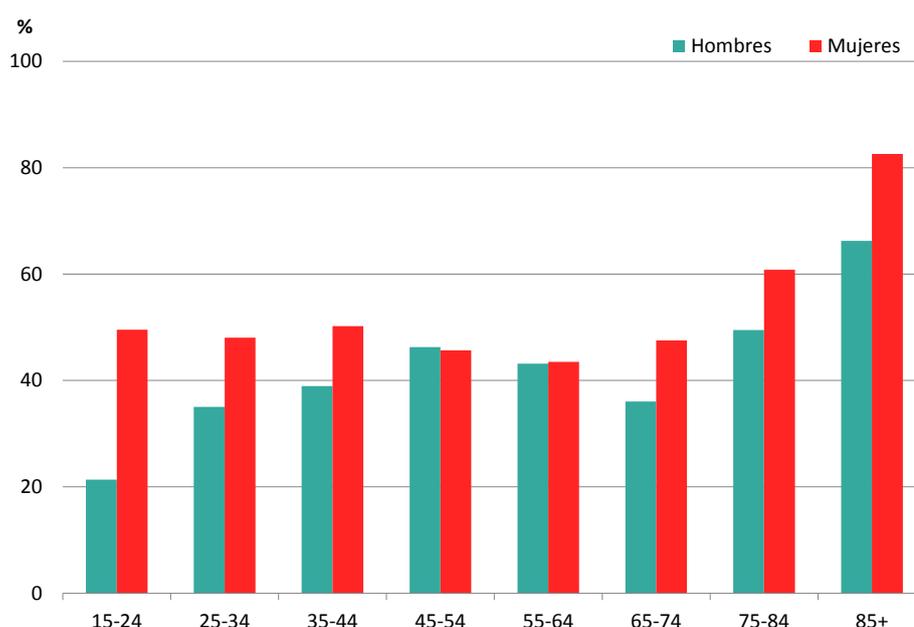


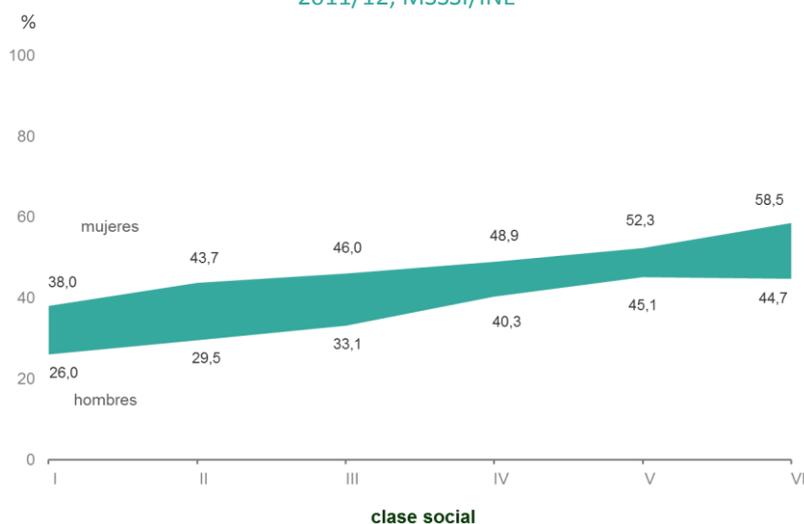
Tabla 2 - Sedentarismo en la población adulta (15 y más años). España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Total		Hombres		Mujeres	
Número de encuestados	20 991		9640		11 351	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total 15+	44,4	43,4-45,4	38,8	37,5-40,2	49,8	48,5-51,1
Grupo de edad						
De 15 a 24 años	35,2	32,5-37,9	21,4	18,3-24,8	49,5	45,4-53,6
De 25 a 34 años	41,4	39,1-43,8	35,0	31,9-38,3	48,0	44,9-51,3
De 35 a 44 años	44,5	42,5-46,4	39,0	36,4-41,5	50,2	47,5-52,9
De 45 a 54 años	46,0	43,9-48,0	46,3	43,4-49,1	45,7	42,9-48,5
De 55 a 64 años	43,3	41,1-45,6	43,2	39,9-46,4	43,5	40,5-46,5
De 65 a 74 años	42,2	39,8-44,6	36,0	32,7-39,5	47,5	44,4-50,7
De 75 a 84 años	56,2	53,4-58,9	49,5	45,2-53,8	60,8	57,5-64,0
De 85 y más años	76,9	73,0-80,3	66,2	58,7-73,1	82,6	78,4-86,1
Clase social						
I	31,7	29,4-34,1	26,0	23,1-29,1	38,0	34,5-41,6
II	37,1	34,2-40,0	29,5	25,7-33,7	43,7	39,6-47,9
III	40,0	38,0-42,0	33,1	30,5-35,9	46,0	43,3-48,7
IV	44,2	42,0-46,4	40,3	37,3-43,3	48,9	45,7-52,1
V	48,6	47,0-50,3	45,1	42,9-47,3	52,3	50,1-54,5
VI	52,5	50,1-54,9	44,7	41,3-48,2	58,5	55,5-61,6
No consta	51,7	46,7-56,6	40,3	30,7-50,6	56,4	50,9-61,9
País de nacimiento y edad						
España						
Total	43,8	42,7-44,8	38,1	36,8-39,4	49,2	47,9-50,6
15-24	34,6	31,9-37,5	21,6	18,4-25,1	48,8	44,5-53,2
25-64	42,4	41,2-43,6	39,2	37,7-40,8	45,7	44,1-47,3
65+	52,1	50,3-53,9	43,9	41,3-46,6	58,2	56,0-60,3
Extranjero						
Total	48,4	45,3-51,4	43,4	39,2-47,7	53,0	48,9-57,0
15-24	37,5	30,0-45,7	20,3*	12,2-31,7	52,3	41,3-63,3
25-64	50,7	47,3-54,1	47,4	42,7-52,2	53,8	49,3-58,3
65+	42,3	30,8-54,6	42,9*	27,2-60,4	41,6	26,3-58,8
Nivel de estudios						
Primarios o sin estudios	56,1	54,3-57,9	50,3	47,7-53,0	60,8	58,6-62,9
Secundarios	43,1	41,9-44,3	37,9	36,3-39,4	48,5	46,8-50,2
Universitarios	33,0	30,9-35,2	27,4	24,6-30,3	38,0	35,1-41,0
Nivel de ingresos						
1er quintil	50,6	48,3-52,8	44,2	40,9-47,7	55,4	52,7-58,2
2º quintil	47,2	45,3-49,1	44,9	42,3-47,6	49,3	46,8-51,8
3er quintil	43,3	41,1-45,7	37,8	34,8-40,9	49,0	45,9-52,1
4º quintil	39,2	37,0-41,4	34,2	31,2-37,2	44,5	41,3-47,8
5º quintil	33,4	30,7-36,3	28,4	24,8-32,2	39,7	35,6-43,9
No consta	46,5	44,6-48,4	39,0	36,5-41,6	53,1	50,6-55,5
Comunidad autónoma						
Andalucía	49,5	46,7-52,3	43,7	40,2-47,4	55,1	51,6-58,5
Aragón	45,5	41,7-49,3	40,9	35,6-46,4	49,9	44,8-55,1
Asturias	37,3	32,7-42,2	33,1	27,5-39,3	41,1	35,1-47,3
Baleares	47,0	41,7-52,5	42,3	35,8-49,1	51,7	44,8-58,6
Canarias	38,3	34,5-42,4	33,7	29,1-38,6	43,0	37,6-48,4
Cantabria	64,3	58,7-69,4	52,9	45,5-60,3	74,8	68,8-80,0
Castilla y León	43,8	38,9-48,7	40,6	34,9-46,6	46,8	41,0-52,7
Castilla-La Mancha	49,6	45,9-53,4	43,6	38,2-49,2	55,7	50,4-60,9
Cataluña	45,1	42,3-47,8	39,8	36,3-43,5	50,0	46,6-53,4
Comunidad Valenciana	38,8	35,8-41,9	32,2	28,5-36,2	45,2	41,1-49,3
Extremadura	42,0	37,7-46,5	36,4	31,7-41,3	47,6	41,5-53,7
Galicia	50,1	45,5-54,7	45,3	39,8-50,9	54,5	49,0-59,9
Madrid	40,5	37,4-43,6	34,3	30,6-38,2	46,1	42,1-50,1
Murcia	53,8	48,3-59,2	45,6	39,3-52,1	62,1	55,4-68,4
Navarra	32,5	26,5-39,0	25,2	19,2-32,4	39,5	32,0-47,6
País Vasco	38,8	35,0-42,7	32,7	27,8-38,1	44,4	39,4-49,6
Rioja, La	33,0	28,7-37,5	31,5	26,6-36,9	34,4	28,8-40,5
Ceuta	53,8	42,8-64,4	54,5*	40,3-68,0	53,2	40,4-65,5
Melilla	32,8	22,9-44,5	34,2*	21,4-49,8	31,2	20,2-44,7

(*) Recuento inferior a 30.

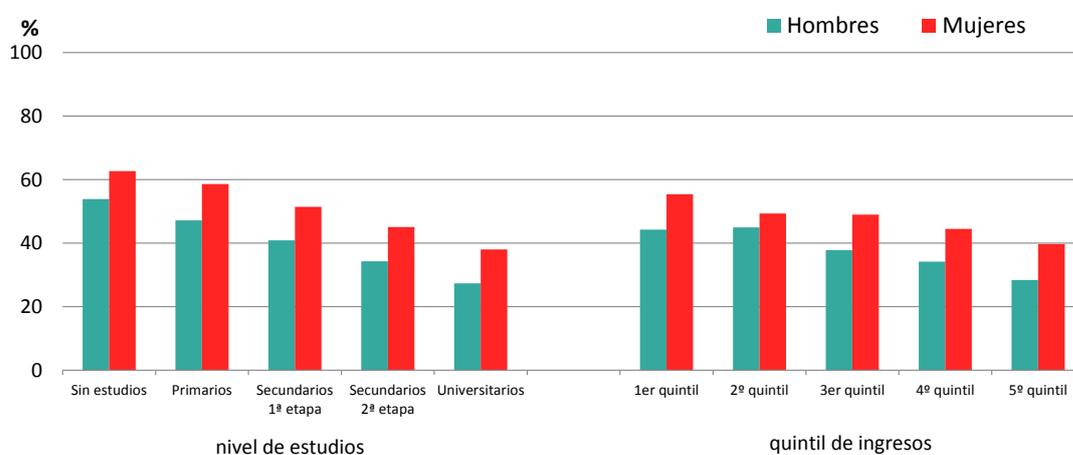
Se observó un gradiente por clase social, de forma que la clase más alta o clase I declaró la menor frecuencia de sedentarismo (31,7%), incrementándose escalonadamente hasta la clase VI (52,5%). El gradiente se dio en ambos sexos, 18 puntos porcentuales entre las clases extremas, aunque en términos relativos la brecha es ligeramente mayor en los hombres (figura 3 y tabla 2). Mientras que en ellos la razón de prevalencias entre la clase social más alta y la más baja fue de 1,72 (es decir, el porcentaje que se declaró sedentario en el tiempo libre fue un 72% superior en los de menor clase social), en las mujeres fue de 1,54.

Figura 3 – Sedentarismo en población adulta (15 y más años) según sexo y clase social. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



Tanto por nivel de estudios como por nivel de ingresos se observó un gradiente inverso en ambos sexos. A más ingresos y mayor nivel educativo alcanzado, menos sedentarismo en el tiempo libre. Las personas de 15 y más años con estudios primarios incompletos o sin estudios se declararon sedentarias en un 59% (53,9% de los hombres y 62,7% de las mujeres), y este porcentaje fue cayendo a medida que era mayor la formación recibida. El 33% de las personas universitarias se declaró sedentaria, 27,4% de los hombres y 38% de las mujeres. Las diferencias fueron significativas para ambos sexos y para todos los niveles de estudios alcanzados. En cuanto al nivel de ingresos, mostró un patrón muy semejante, tanto por quintil de ingresos como por sexo (figuras 4 y 5 y tabla 2).

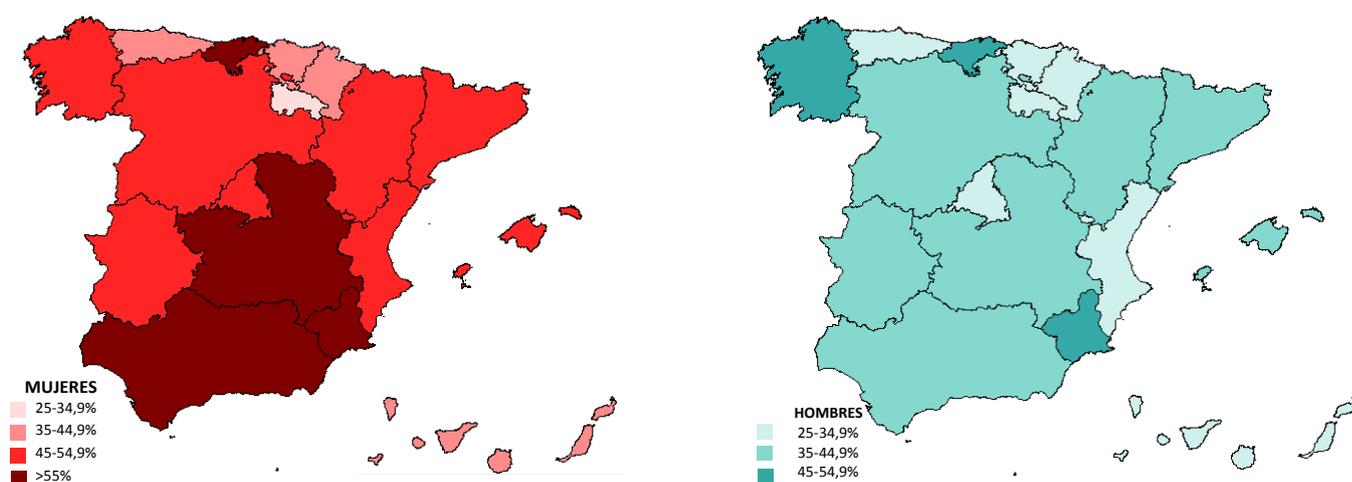
Figuras 4 y 5 – Sedentarismo en población adulta (15 y más años) según sexo y quintil de ingresos y según sexo y nivel de estudios. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



Las personas de 15 y más años nacidas fuera de España declararon sedentarismo con mayor frecuencia que las autóctonas, el 48,4% vs. 43,8% respectivamente (tabla 2). Entre los 25 y los 64 años, la diferencia según el país de nacimiento fue significativa en ambos sexos.

Por comunidad autónoma (tabla 2 y figuras 6 y 7), Andalucía, Cantabria, Castilla-La Mancha, Galicia y Murcia presentaron porcentajes significativamente más elevados de sedentarismo que el total de la población española, mientras que fueron significativamente inferiores Asturias, Canarias, Comunidad Valenciana, Navarra, País Vasco y La Rioja, todas ellas por debajo del 40%. En todas las comunidades autónomas el sedentarismo fue más frecuente en mujeres que en hombres, excepto en Ceuta y Melilla.

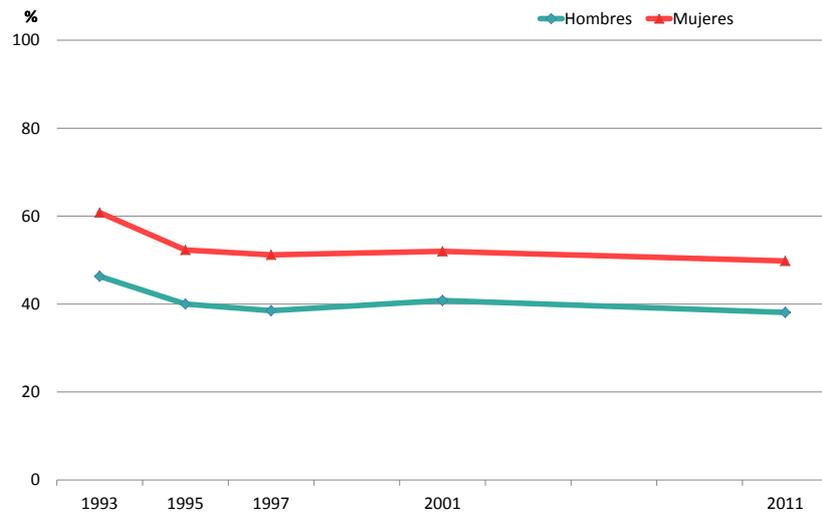
Figuras 6 y 7 - Sedentarismo según comunidad autónoma (%). Mujeres y hombres de 15 y más años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



No se observó una tendencia clara en la evolución del sedentarismo en el periodo estudiado (tabla 1 y figura 8). Aunque se produjo una mejora en ese período, disminuyendo del 54,2% de la población adulta en 1993 al 44,4% en 2011, la evolución fue desigual e incluso aumentó el sedentarismo entre 2006 y 2011.

La serie histórica 2001-2011/12 ha sido revisada con mayor detalle en el análisis de las tendencias de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas en la ENSE⁷⁸. Excepto en el grupo de 45 a 64 años, el sedentarismo fue siempre más frecuente en mujeres que en hombres, pero la tendencia fue la misma en ambos. Se observó una reducción de la prevalencia en la mayoría de las comunidades autónomas, a la vez que aumentó el rango observado entre las comunidades autónomas con mayor y con menor prevalencia, que pasó de una diferencia del 22% en 2001 al 31% en 2011.

Figura 8 – Evolución del sedentarismo en la población adulta (15 y más años) según sexo. España, ENSE 1993-2011*, MSSSI

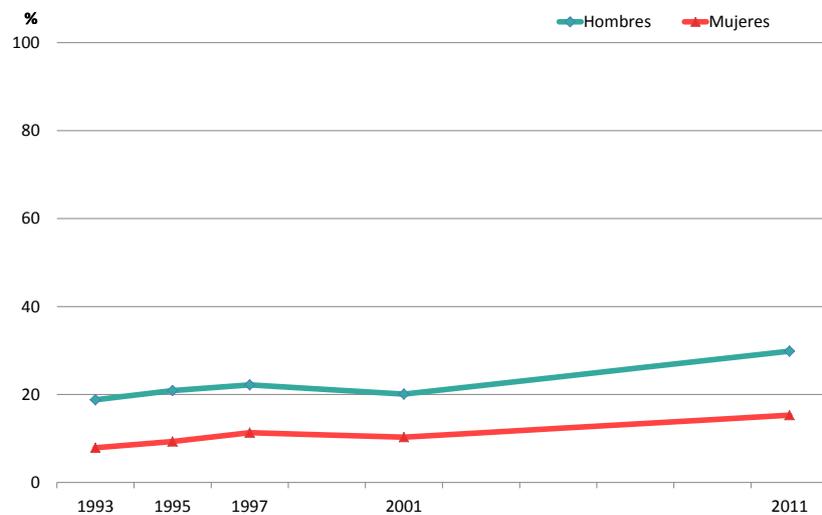


*No se representan 2003 ni 2006 por diferente formulación de las preguntas.

En cuanto a la **actividad física regular en el tiempo libre** en 2011, se describe en la tabla 3. El 22,4% de la población declaró haber realizado actividad física o entrenamiento de manera regular, varias veces al mes o a la semana. En hombres este porcentaje alcanzó el 29,8%, y en mujeres, el 15,3%. Como cabría esperar, la actividad fue menor entre los mayores. Tanto por clase social como por nivel de ingresos los resultados reflejan claramente un gradiente social en ambos sexos, pero es al analizar según el nivel de estudios cuando se muestran con mayor claridad las diferencias, especialmente en mujeres, probablemente por estar afectados además por la cohorte de nacimiento. No hay diferencias apenas entre españoles y extranjeros.

La actividad física en el tiempo libre pareció mostrar tendencia al ascenso en ambos sexos (figura 9).

Figura 9 – Evolución de la actividad física regular en el tiempo libre en población adulta (15 y más años) según sexo. España, ENSE 1993-2011*, MSSSI



*No se representan 2003 ni 2006 por diferente formulación de las preguntas.

Tabla 3 - Actividad física regular en el tiempo libre en la población adulta (15 y más años). España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Total		Hombres		Mujeres	
Número de encuestados	20 991		9640		11 351	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total 15+	22,4	21,5-23,2	29,8	28,6-31,1	15,3	14,4-16,3
Grupo de edad						
De 15 a 24 años	42,4	39,6-45,3	60,4	56,5-64,3	23,6	20,3-27,2
De 25 a 34 años	33,3	31,1-35,5	44,5	41,1-47,9	21,7	19,3-24,4
De 35 a 44 años	26,1	24,5-27,9	34,1	31,7-36,6	17,8	15,9-20,0
De 45 a 54 años	18,5	17,0-20,2	22,4	20,1-25,0	14,7	12,8-16,8
De 55 a 64 años	13,6	12,2-15,3	14,6	12,5-17,0	12,7	10,9-14,9
De 65 a 74 años	9,5	8,2-11,0	10,6	8,6-13,1	8,5	7,1-10,2
De 75 a 84 años	5,2	4,2-6,5	5,4	3,9-7,4	5,1	3,9-6,7
De 85 y más años	1,5*	0,5-3,9	0,9*	0,3-2,7	1,8*	0,5-5,9
Clase social						
I	36,3	33,8-38,9	43,7	40,1-47,3	28,1	25,0-31,4
II	30,1	27,3-33,0	39,0	34,5-43,7	22,3	18,8-26,1
III	27,1	25,3-29,0	35,6	32,8-38,5	19,7	17,7-22,0
IV	20,8	19,0-22,7	25,8	23,1-28,6	14,8	12,6-17,2
V	17,3	16,1-18,5	23,7	21,8-25,8	10,7	9,4-12,1
VI	17,0	15,0-19,1	26,1	22,8-29,7	9,9	8,0-12,1
No consta	14,5	10,9-19,0	28,4	19,9-38,7	8,7	5,7-13,0
País de nacimiento y edad						
España						
Total	22,4	21,6-23,3	29,7	28,4-31,0	15,5	14,5-16,5
15-24	42,8	39,9-45,9	59,4	55,3-63,5	24,8	21,2-28,7
25-64	24,5	23,4-25,6	31,0	29,5-32,6	17,8	16,6-19,1
65+	6,7	5,9-7,6	7,7	6,4-9,2	6,0	5,1-7,0
Extranjero						
Total	22,0	19,7-24,6	30,7	26,8-34,9	14,1	11,7-17,0
15-24	40,4	33,0-48,2	65,6	54,2-75,4	18,7*	12,1-27,9
25-64	19,4	16,9-22,2	26,0	22,0-30,5	13,4	10,7-16,5
65+	11,7*	6,1-21,4	10,1*	3,3-26,9	13,3*	5,9-27,1
Nivel de estudios						
Primarios o sin estudios	8,2	7,3-9,3	12,1	10,4-14,1	5,1	4,3-6,1
Secundarios	24,3	23,3-25,4	32,9	31,4-34,5	15,4	14,3-16,7
Universitarios	35,0	33,0-37,1	40,9	37,8-44,0	29,9	27,2-32,7
Nivel de ingresos						
1er quintil	12,2	10,6-13,9	17,1	14,3-20,4	8,3	6,8-10,3
2º quintil	17,0	15,6-18,6	22,5	20,2-24,9	11,9	10,3-13,7
3er quintil	21,8	20,0-23,8	28,8	26,0-31,9	14,7	12,7-17,0
4º quintil	28,0	26,0-30,1	36,6	33,6-39,6	18,9	16,5-21,6
5º quintil	36,3	33,5-39,2	43,2	39,4-47,1	27,7	23,9-31,8
No consta	24,1	22,4-25,8	32,8	30,4-35,4	16,4	14,6-18,3
Comunidad autónoma						
Andalucía	21,4	19,1-24,0	29,6	26,3-33,1	13,6	11,1-16,6
Aragón	19,3	16,1-22,9	27,7	22,6-33,4	11,1	8,0-15,1
Asturias	17,6	14,6-21,1	26,8	21,8-32,4	9,3	6,4-13,2
Baleares	19,3	15,6-23,5	25,2	19,6-31,8	13,4	9,6-18,4
Canarias	28,7	24,7-32,9	35,4	30,2-41,0	22,0	17,4-27,4
Cantabria	14,1	10,3-19,0	23,4	17,1-31,1	5,5*	3,1-9,6
Castilla y León	20,6	17,5-24,0	26,8	22,5-31,6	14,6	11,2-18,8
Castilla-La Mancha	8,7	6,5-11,5	14,1	10,4-18,8	3,3*	1,9-5,6
Cataluña	27,2	25,0-29,6	35,4	32,1-38,9	19,4	16,8-22,3
Comunidad Valenciana	25,4	23,0-28,0	33,3	29,5-37,3	17,8	15,5-20,5
Extremadura	22,1	16,9-28,2	25,8	19,7-33,0	18,4	12,6-26,1
Galicia	17,6	14,6-21,1	24,3	19,4-30,0	11,6	9,0-14,9
Madrid	27,2	24,6-29,9	35,1	31,3-39,2	19,9	17,1-23,1
Murcia	15,7	12,7-19,2	24,0	19,0-29,9	7,2	5,0-10,3
Navarra	23,9	20,3-28,0	29,6	24,1-35,6	18,5	14,6-23,1
País Vasco	17,4	14,9-20,1	23,8	19,7-28,4	11,4	8,8-14,6
Rioja, La	18,5	15,1-22,5	25,7	20,5-31,6	11,6	8,2-16,1
Ceuta	12,4*	7,7-19,4	13,0*	6,1-25,7	11,9*	6,8-20,0
Melilla	16,9	11,3-24,5	28,8*	18,0-42,5	3,5*	1,4-8,4

(*) Recuento inferior a 30

1.2. Actividad física en el trabajo o actividad principal

[Tablas 3.097 a 3.101a]

La actividad física en el trabajo o actividad habitual se analizó en la población de 15 y más años^{vi} ocupada, estudiando o dedicada a labores del hogar. Se describen los resultados por sexo en la tabla 4.

El 44,8% 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; el 37,8% pasó sentada la mayor parte de la jornada; el 13,6% pasó la mayor parte del día caminando, llevando algún peso o efectuando desplazamientos frecuentes, y el 3,9% realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico.

Los hombres realizaron tareas que requieren gran esfuerzo físico (6,7%) con mayor frecuencia que las mujeres (1,5%), y también las tareas que requieren caminar, llevar peso o efectuar desplazamientos frecuentes son más frecuentes en hombres (16,9% de los hombres vs 10,8% de las mujeres). En mujeres predominó el trabajo de pie la mayor parte de la jornada, sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos (51,2% vs 37,2%).

Por edades, fueron los más jóvenes quienes declararon con mayor frecuencia que pasaban sentados la mayor parte del día (61,8% de la población de 15 a 24 años, 57,7% de los hombres y 65,8% de las mujeres). A partir de esa edad, y hasta los 64 años, este grupo se mantuvo estable, ligeramente por encima del 30%. A partir de los 65 años, el 65,4% de los hombres pasó la mayor parte de la jornada sentado, mientras que entre las mujeres esta proporción se mantuvo o solo aumentó ligeramente (36,8% en las de 65 y más años).

Por clase social el patrón de la actividad física en el trabajo o actividad habitual fue el inverso al del tiempo libre (figura 10). Se observó un gradiente de forma que el estar sentado la mayor parte de la jornada se da en el 60,4% de la clase I, frente al 25,0% de la clase VI. El gradiente es más marcado en hombres. Inversamente, fueron los grupos más desfavorecidos los que realizaron trabajos que requieren mayor esfuerzo, especialmente en el caso de los hombres. En la clase I, el 1,6% de estos realizó tareas que requieren gran esfuerzo, frente al 11,2% en la clase VI.

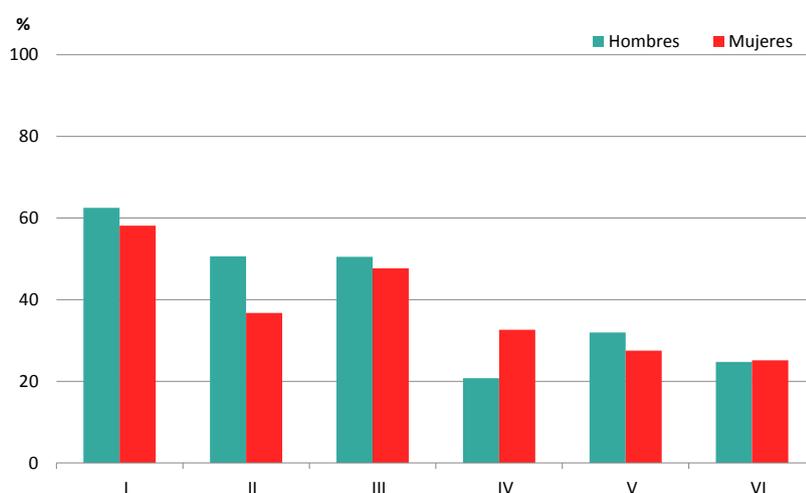
^{vi} Al comparar con ediciones anteriores de la ENSE se debe tener en cuenta que en 2011 se hizo por primera vez esta pregunta a los jóvenes de 15 años de edad, que quedaron así incluidos en la población estudiada.

Tabla 4 - Actividad física en el trabajo u ocupación principal. Población adulta ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar (15 y más años) España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

Número de encuestados	Hombres								Mujeres																							
	9640																11 351															
	Sentado		De pie sin esfuerzo		Con esfuerzo		Con gran esfuerzo		Sentado		De pie sin esfuerzo		Con esfuerzo		Con gran esfuerzo																	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%																
Total 15+	39,3	37,7-40,8	37,2	35,6-38,8	16,9	15,7-18,2	6,7	5,8-7,7	36,5	35,1-38,0	51,2	49,7-52,7	10,8	9,8-11,8	1,5	1,2-1,9																
Grupo de edad																																
De 15 a 24 años	57,7	53,2-62,0	29,0	25,1-33,2	9,9	7,5-13,0	3,5	2,1-5,5	65,8	61,4-69,8	26,2	22,5-30,2	7,6	5,5-10,5	0,5*	0,1-1,7																
De 25 a 64 años	35,5	33,8-37,1	38,9	37,2-40,7	18,3	16,9-19,7	7,4	6,4-8,5	31,0	29,5-32,6	55,0	53,3-56,7	12,2	11,0-13,4	1,8	1,4-2,3																
De 65 y más años	65,4*	48,2-79,4	20,4*	9,8-37,6	14,2*	6,5-28,3	0,0	--	36,8	32,9-40,9	58,6	54,5-62,6	3,9	2,6-5,7	0,7*	0,2-1,7																
Clase social																																
I																																
II	62,5	58,5-66,3	28,9	25,5-32,6	6,9	5,1-9,4	1,6*	,8-3,3	58,1	54,0-62,2	35,5	31,6-39,5	5,7	4,1-7,7	0,7*	0,3-1,8																
III	50,6	45,4-55,8	34,9	30,2-40,0	11,8	8,7-15,8	2,7*	1,4-5,0	36,7	32,0-41,7	54,9	50,0-59,6	7,9	5,5-11,1	0,5*	0,2-1,8																
IV	50,5	47,1-53,9	36,7	33,3-40,1	11,1	9,2-13,4	1,7*	1,0-2,9	47,7	44,4-50,9	43,8	40,5-47,1	8,0	6,4-9,9	0,6*	0,3-1,1																
V	20,8	17,6-24,3	43,1	39,2-47,1	26,2	22,9-29,8	9,9	7,6-13,0	32,6	29,1-36,4	57,1	53,2-60,9	8,6	6,4-11,5	1,7*	0,8-3,3																
VI	32,0	29,2-34,9	39,6	36,7-42,7	18,1	15,8-20,6	10,3	8,4-12,6	27,5	25,1-30,0	59,2	56,4-61,9	11,4	9,7-13,4	1,9	1,3-2,8																
No consta	24,7	20,3-29,8	35,2	30,4-40,4	28,8	24,4-33,6	11,2	8,4-14,9	25,1	21,7-28,8	50,3	46,2-54,4	21,6	18,2-25,4	3,0*	1,9-4,7																
	52,1	37,4-66,4	39,0*	25,3-54,8	4,3*	1,3-12,9	4,7*	1,4-14,5	42,2	33,3-51,6	51,0	41,8-60,2	5,5*	2,5-11,8	1,3*	0,2-8,5																
País de nacimiento																																
España	41,6	39,9-43,3	36,7	35,0-38,3	16,1	14,9-17,4	5,7	4,9-6,6	38,8	37,3-40,4	50,4	48,9-52,0	9,4	8,4-10,4	1,4	1,1-1,8																
Extranjero	25,8	21,5-30,6	40,3	35,1-45,6	21,4	17,6-25,7	12,6	9,4-16,8	24,6	21,0-28,5	55,3	50,6-59,9	18,0	14,8-21,7	2,1*	1,2-3,7																
Nivel de estudios																																
Primarios o sin estudios	23,3	19,1-28,1	38,2	33,0-43,6	22,5	18,4-27,1	16,0	12,0-21,2	29,6	26,6-32,8	56,3	52,8-59,8	12,0	9,8-14,7	2,0*	1,3-3,2																
Secundarios	34,8	33,0-36,7	39,3	37,4-41,3	18,8	17,3-20,4	7,0	6,0-8,2	32,6	30,8-34,3	53,6	51,7-55,5	12,2	10,9-13,6	1,6	1,2-2,2																
Universitarios	62,7	59,3-66,0	29,0	26,0-32,2	7,2	5,6-9,3	1,0*	0,5-2,0	54,4	51,2-57,6	39,6	36,5-42,9	5,3	4,0-6,9	0,6*	0,3-1,4																
Nivel de ingresos																																
1er quintil	34,9	27,5-43,2	38,8	31,2-47,0	17,2	12,2-23,7	9,1*	5,2-15,3	31,7	27,8-36,0	51,1	46,4-55,8	14,4	11,2-18,2	2,7*	1,5-4,8																
2º quintil	27,2	24,0-30,6	39,0	35,1-43,0	23,1	20,0-26,6	10,7	8,3-13,7	29,1	26,3-32,1	55,7	52,6-58,8	13,1	11,0-15,4	2,1*	1,3-3,4																
3er quintil	31,1	27,7-34,8	42,3	38,5-46,3	19,7	16,8-22,9	6,8	5,1-9,1	31,3	28,0-34,8	56,1	52,4-59,7	11,7	9,4-14,5	0,9*	0,5-1,6																
4º quintil	39,8	36,5-43,3	40,0	36,6-43,5	15,7	13,2-18,5	4,5	3,1-6,3	40,0	36,6-43,4	48,1	44,6-51,5	10,3	8,3-12,8	1,6*	0,9-2,9																
5º quintil	55,8	51,7-59,9	28,9	25,4-32,7	11,5	9,1-14,6	3,7*	2,2-6,2	53,1	48,7-57,6	41,4	37,0-45,8	5,2	3,6-7,4	0,3*	0,1-0,8																
No consta	42,4	39,3-45,7	35,5	32,6-38,6	15,1	12,8-17,7	7,0	5,4-9,0	37,9	35,2-40,8	51,0	48,0-54,0	9,8	8,0-11,8	1,3*	0,8-2,3																

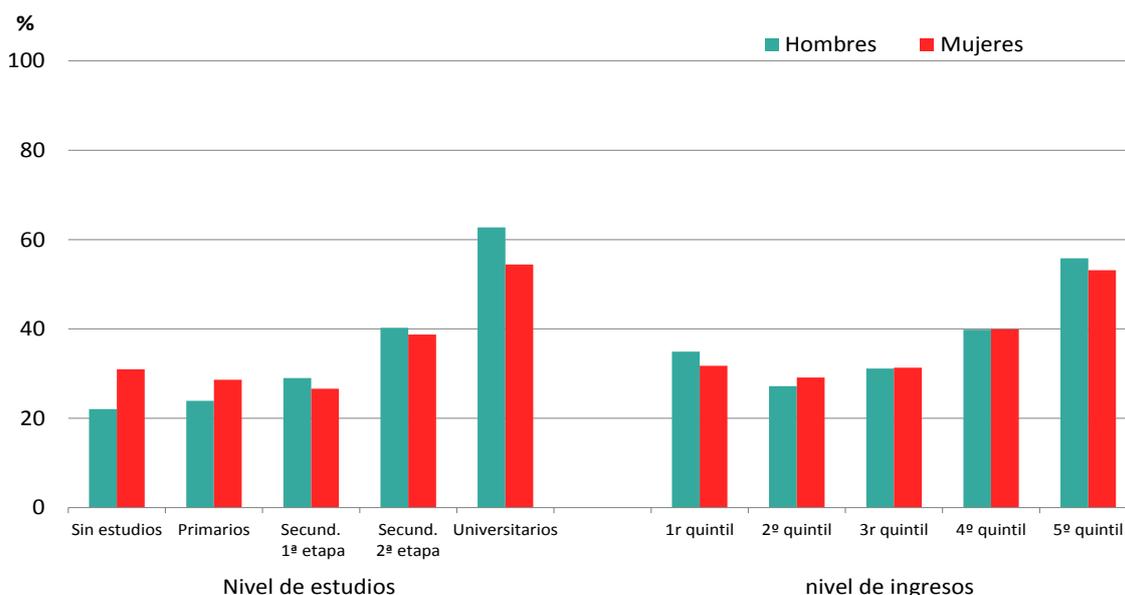
(*) Recuento inferior a 30.

Figura 10 – Sentado la mayor parte del día en el trabajo o actividad principal, según sexo y clase social. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar (15 y más años). ENSE 2011/12, MSSSI/INE



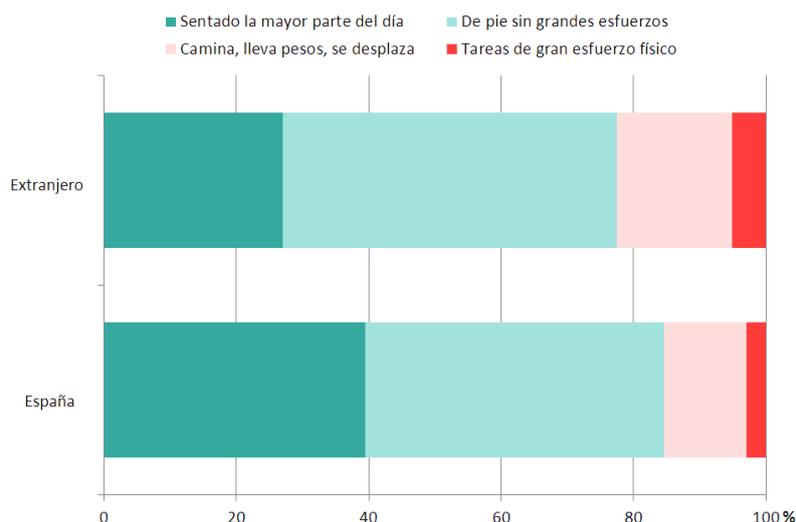
El tipo de actividad física en el trabajo o actividad habitual se mostró relacionado, además de con la clase social ocupacional, con los ingresos y con el nivel de estudios. Las clases sociales más bajas, la población situada en el quintil de ingresos inferior y los que alcanzaron una menor formación fueron quienes con mayor frecuencia declararon pasar la jornada desempeñando tareas que requieren gran esfuerzo físico (figuras 11 y 12).

Figuras 11 y 12 – Sentado la mayor parte del día en el trabajo o actividad principal según sexo, nivel de estudios y nivel de ingresos. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar (15 y más años). ENSE 2011/12, MSSSI/INE



La distribución de los distintos tipos de actividad física fue muy diferente entre la población autóctona y alóctona. Según el país de nacimiento se observó que, en edad laboral, las tareas que requieren gran esfuerzo físico fueron más frecuentes entre las personas nacidas fuera de España. El 12,6% de los hombres nacidos en el extranjero realizaba este tipo de actividades, frente al 5,7% de los españoles (figura 13).

Figura 13 – Actividad física en el trabajo o actividad principal según sexo y país de nacimiento. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar de 15 y más años. ENSE 2011/12, MSSSI/INE

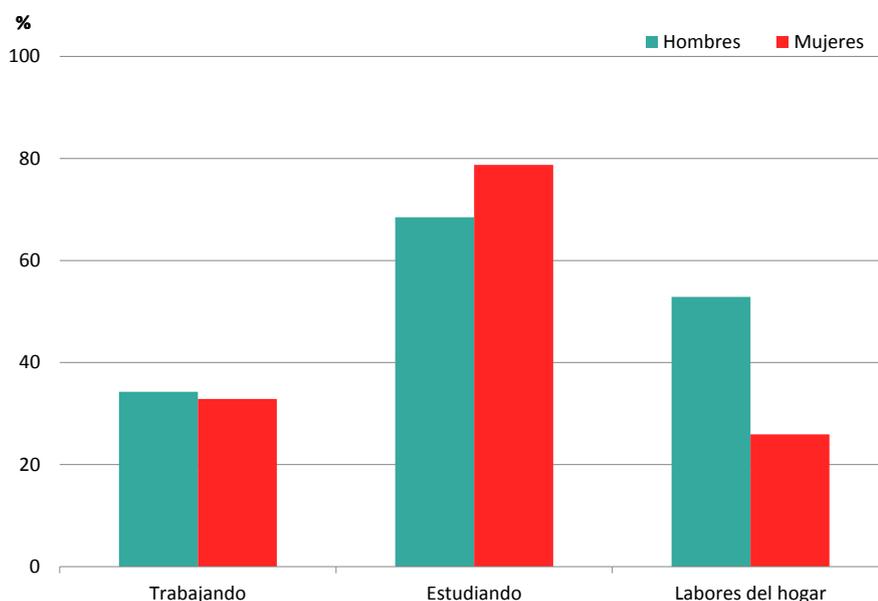


Por lo referente al nivel de estudios alcanzado, fue con gran diferencia el grupo de los universitarios el que pasó mayoritariamente la jornada de trabajo sentado (58,2%), casi el doble que la población con estudios secundarios (33,7%) o primarios o inferiores (31,4%). La distribución fue semejante en ambos sexos (figura 11).

Según el nivel de ingresos, es el grupo más acomodado el que declaró que pasaba mayor parte de la jornada laboral sentado (54,5%). La jornada mayoritariamente sedente fue menos frecuente conforme disminuía el nivel de ingresos, para perfilar finalmente una J en las personas pertenecientes al primer quintil de ingresos, tanto en hombres como en mujeres, en quienes mostró un ligero aumento (35,4%), probablemente relacionado con la edad (figura 12).

Según el tipo de actividad principal, fue la población estudiante la que con mayor frecuencia declaró que pasaba sentada la mayor parte del día 73,7%, tanto entre los hombres (68,5%) como entre las mujeres (78,8%). Este sedentarismo ocupacional fue mucho menos frecuente entre los que estaban trabajando (33,6%, semejante en hombres y en mujeres) o dedicados a las labores del hogar (26,6%). En estos últimos destacó la diferencia por sexo: el 52,9% de los hombres dedicados a las labores del hogar declaró que pasaba sentado la mayor parte del día, frente al 25,9% de las mujeres con esta ocupación habitual (figura 14).

Figura 14 – Sedente la mayor parte del día en el trabajo o actividad principal según sexo y tipo de actividad principal. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar de 15 y más años. ENSE 2011/12, MSSSI/INE



En la evolución de la actividad física ocupacional entre 1993 y 2011 se observó que tendía a disminuir la proporción de la población que pasaba de pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos ni esfuerzos. Esta reducción se produjo principalmente por el incremento en los que pasaban sentados la mayor parte del día, que aumentaron 5 puntos porcentuales en 2011 con respecto a 2006, de 32,7% a 37,8%. En las otras categorías la variación observada en estas dos últimas décadas años fue menor (tabla 5).

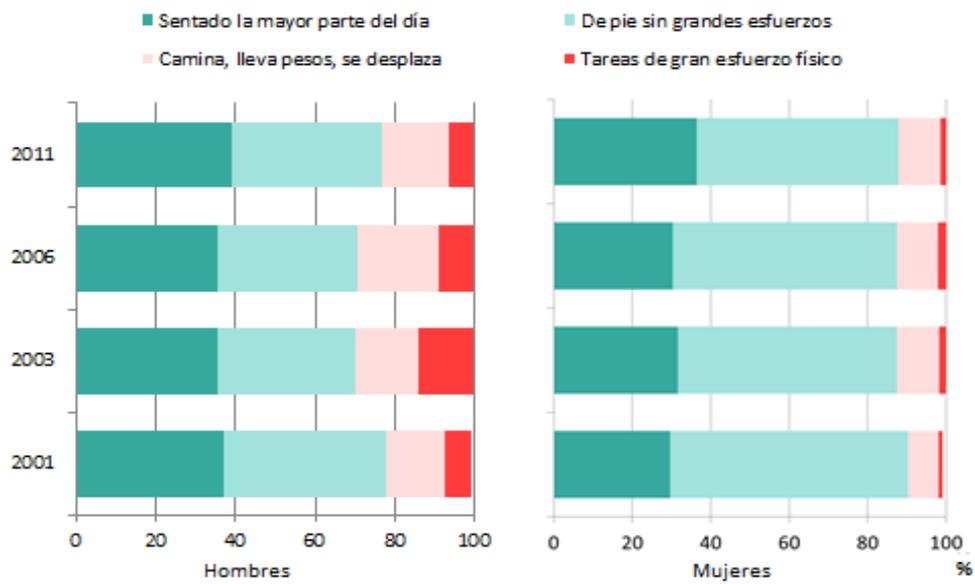
Tabla 5 – Evolución de distintos grados de actividad física en el trabajo o actividad principal. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar de 15 y más años*. España, ENSE 1993-2011/12, MSSSI

Año ENSE	Sentado/a la mayor parte del día	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
1993	34,0%	51,0%	11,0%	4,0%
1995	32,4%	52,6%	11,0%	3,6%
1997	33,2%	50,7%	12,2%	3,5%
2001	33,2%	50,9%	11,1%	3,8%
2003	33,6%	45,6%	13,3%	7,5%
2006	32,7%	46,7%	15,1%	5,4%
2011	37,8%	44,8%	13,6%	3,9%

*hasta 2011, 16+ años

Al estratificar por sexo, se observó que los cambios ya señalados en la evolución de la actividad física ocupacional en la última década se han producido principalmente a expensas de las mujeres. En 2001, el 29,7% pasaba sentada la mayor parte del día, y el 60,6% de pie o sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos. Diez años después estas proporciones fueron el 36,5% y el 51,2% respectivamente (figura 15).

Figura 15 – Evolución de los distintos grados de actividad física en el trabajo o actividad principal según sexo (%) y año de la encuesta. Población ocupada, estudiante o dedicada a las labores del hogar de 15 y más años* España 2001-2011. ENSE, MSSSI/INE



*hasta 2011, 16+ años

1.3. Cuestionario internacional de actividad física – IPAQ

[Tablas A1 a A6 en Apéndice 1]

Los resultados obtenidos con el cuestionario internacional de actividad física IPAQ en la población de 18 a 69 años mostraron que el 27,8% de la población adulta se situaba en un nivel de actividad física alto, el 38,6% en un nivel de actividad física moderado, y el 33,6% se clasificaba en la categoría baja de actividad física (tabla 6).

Por sexo se observó mayor actividad física en hombres. En la categoría alta se situó el 33,3% de los hombres, frente al 22,4% de las mujeres. La diferencia por sexo fue máxima entre los más jóvenes: en el grupo de edad de 18 a 29 años, el 44,2% de los hombres estaba en la categoría alta, frente al 24,1% de las mujeres. En las categorías moderada y baja fue mayor la proporción de mujeres, 41,8% y 35,8% respectivamente, mientras que en hombres fueron el 35,3% y el 31,3%.

Por grupo de edad se observó cómo la proporción de personas de categoría alta del IPAQ disminuía según aumentaba la edad, siendo las diferencias mucho más marcadas en hombres que en mujeres (figura 16). La proporción de hombres que se clasificó en la categoría moderada del IPAQ aumentaba escalonadamente con la edad, mientras que en mujeres no se observó un patrón claro. En cuanto a la categoría baja del IPAQ, en los hombres se produjo un aumento hasta el grupo de 35-54 años y menor frecuencia a partir de esa edad, mientras que la proporción más alta de mujeres en esta categoría se produjo en el grupo de 25-34 años para ir disminuyendo luego.

Figura 16. Porcentaje de personas clasificadas en cada una de las tres categorías del IPAQ según sexo y grupo de edad. Población de 18 a 69 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE.

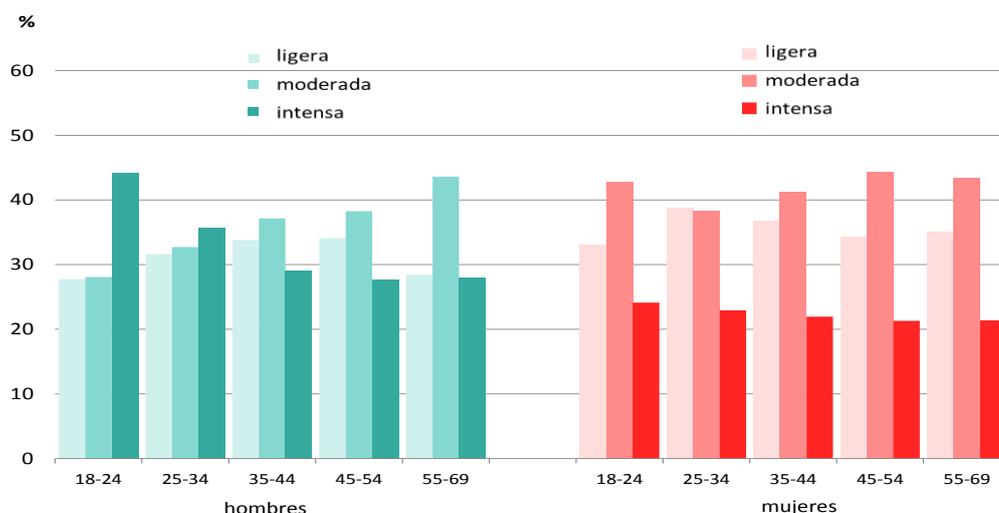


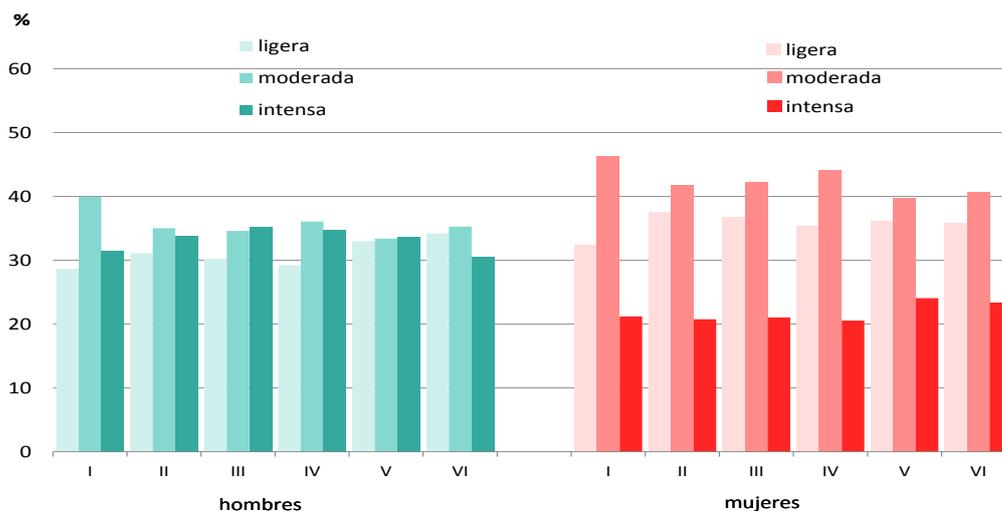
Tabla 6 - Resultados del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta, en la población adulta (18 a 69 años). N=15 741. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

Categoría IPAQ	Hombres						Mujeres					
	7598						8143					
	baja		moderada		alta		baja		moderada		alta	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total 18-69 años	31,3	29,9-32,9	35,3	33,9-36,7	33,3	31,9-34,8	35,8	34,2-37,4	41,8	40,3-43,3	22,4	21,0-23,8
Grupo de edad												
De 18 a 29 años	27,7	24,6-31,2	28,1	25,1-31,2	44,2	40,7-47,8	33,1	29,8-36,5	42,8	39,5-46,3	24,1	21,2-27,3
De 30 a 39 años	31,6	29,0-34,3	32,7	30,2-35,4	35,6	33,0-38,4	38,8	35,9-41,7	38,3	35,7-41,0	22,9	20,6-25,5
De 40 a 49 años	33,8	31,2-36,5	37,1	34,4-39,9	29,1	26,6-31,7	36,8	34,1-39,6	41,2	38,6-44,0	21,9	19,7-24,4
De 50 a 59 años	34,1	31,2-37,2	38,3	35,2-41,4	27,6	24,9-30,5	34,3	31,5-37,2	44,4	41,5-47,4	21,3	18,9-23,9
De 60 a 69 años	28,4	25,5-31,5	43,6	40,4-46,8	28,0	25,2-30,9	35,2	32,2-38,3	43,5	40,4-46,6	21,4	18,9-24,2
Clase social												
I	28,6	25,3-32,2	40,0	36,4-43,6	31,4	28,0-35,0	32,4	28,5-36,6	46,4	42,2-50,6	21,2	17,9-24,9
II	31,1	26,8-35,7	35,0	30,6-39,7	33,9	29,6-38,4	37,5	33,1-42,2	41,7	37,5-46,0	20,8	17,5-24,5
III	30,2	27,3-33,3	34,6	31,6-37,7	35,2	32,1-38,4	36,7	33,7-39,9	42,2	39,3-45,2	21,0	18,6-23,7
IV	29,2	26,2-32,4	36,1	32,8-39,5	34,7	31,5-38,1	35,3	31,9-38,9	44,1	40,5-47,8	20,5	17,7-23,7
V	33,0	30,5-35,5	33,4	31,1-35,7	33,6	31,2-36,2	36,2	33,6-38,8	39,8	37,3-42,3	24,1	21,8-26,5
VI	34,2	30,3-38,3	35,3	31,3-39,4	30,5	26,7-34,6	35,9	32,4-39,6	40,7	37,3-44,3	23,4	20,4-26,7
No consta	31,8	21,3-44,6	41,7	30,3-54,0	26,5	17,8-37,5	35,5	28,4-43,3	38,0	30,8-45,7	26,6	19,8-34,7
País de nacimiento												
España	31,5	30,0-33,0	35,0	33,6-36,4	33,5	32,0-35,0	35,7	34,1-37,3	42,5	41,0-44,0	21,8	20,4-23,2
Extranjero	30,5	26,3-35,0	37,2	32,9-41,7	32,3	28,2-36,7	36,3	32,2-40,7	38,3	34,3-42,4	25,4	21,9-29,2
Nivel de estudios												
Sin estudios	36,1	30,2-42,4	36,7	30,9-42,9	27,2	22,4-32,7	41,1	36,1-46,2	34,2	29,8-38,9	24,8	20,6-29,5
Primarios	36,0	31,6-40,7	35,3	31,0-39,8	28,7	24,8-33,0	41,4	36,9-46,1	36,1	32,0-40,4	22,5	18,7-26,7
Secund. 1ª etapa	32,2	30,0-34,5	33,3	31,1-35,6	34,5	32,2-36,9	35,9	33,6-38,4	41,0	38,7-43,4	23,0	20,8-25,3
Secund. 2ª etapa	28,9	26,7-31,2	34,4	32,2-36,7	36,7	34,4-39,0	33,6	31,2-36,2	44,2	41,8-46,6	22,2	20,1-24,4
Universitarios	30,1	27,3-33,1	40,9	37,9-44,1	28,9	26,1-31,9	35,1	32,1-38,2	43,9	40,9-47,0	21,0	18,5-23,8
Nivel de ingresos												
1er quintil	30,5	26,6-34,8	37,3	33,3-41,5	32,2	28,1-36,5	37,0	33,5-40,7	39,9	36,4-43,6	23,0	19,8-26,7
2º quintil	31,9	29,0-35,1	35,2	32,2-38,2	32,9	30,1-35,9	32,2	29,4-35,2	41,6	38,7-44,7	26,1	23,4-29,1
3er quintil	30,9	27,7-34,3	34,0	30,8-37,4	35,1	31,6-38,7	33,5	30,2-37,0	41,4	38,1-44,8	25,1	22,1-28,3
4º quintil	29,1	26,3-32,1	35,9	32,8-39,1	35,0	31,8-38,2	36,9	33,5-40,4	43,3	39,8-46,7	19,8	17,2-22,8
5º quintil	32,0	28,3-35,9	35,0	31,2-39,0	33,0	29,3-36,9	36,4	32,2-40,9	42,1	37,9-46,5	21,5	18,0-25,4
No consta	32,7	29,8-35,5	34,6	32,5-38,1	32,7	29,5-35,0	38,5	35,5-41,4	41,9	39,2-44,7	19,7	17,5-22,1
CCAA												
Andalucía	39,7	35,3-44,3	32,0	28,5-35,8	28,3	24,5-32,4	43,3	39,0-47,7	40,8	37,2-44,6	15,9	12,9-19,3
Aragón	42,6	36,3-49,1	29,5	24,2-35,5	27,8	22,0-34,5	49,5	41,7-57,2	37,9	31,4-44,8	12,6*	7,8-19,9
Asturias	42,2	35,8-48,9	36,1	29,8-42,9	21,6	16,1-28,4	39,7	32,6-47,3	48,4	40,6-56,3	11,9*	7,7-17,8
Baleares	37,5	29,8-45,9	33,3	26,2-41,2	29,2	22,7-36,6	37,9	30,0-46,6	40,4	33,9-47,3	21,6	15,7-29,0
Canarias	26,4	21,7-31,7	33,6	28,2-39,4	40,0	34,6-45,7	36,4	31,0-42,1	34,1	29,3-39,2	29,6	23,8-36,1
Cantabria	20,7	13,4-30,6	41,6	33,3-50,5	37,7	29,4-46,8	31,1	23,8-39,4	53,1	45,8-60,3	15,8	11,2-21,8
Castilla y León	19,6	16,0-23,8	37,6	32,8-42,7	42,7	37,7-47,9	23,1	19,2-27,5	50,4	45,3-55,4	26,6	21,5-32,3
Castilla-La Mancha	38,9	32,8-45,3	34,2	29,0-39,7	27,0	21,7-33,0	49,0	42,6-55,4	43,2	36,7-49,9	7,9*	5,0-12,2
Cataluña	41,4	36,9-46,1	35,0	30,8-39,5	23,6	20,4-27,1	45,0	40,1-50,0	42,2	37,8-46,7	12,8	10,1-16,2
C. Valenciana	18,0	14,5-22,1	33,9	29,6-38,6	48,1	42,6-53,6	22,4	18,1-27,3	31,1	26,6-35,9	46,6	40,4-52,9
Extremadura	23,1	17,7-29,6	39,7	34,0-45,8	37,1	30,7-44,0	24,9	19,9-30,6	52,2	45,8-58,5	22,9	17,0-30,1
Galicia	18,0	13,3-23,8	39,8	33,8-46,2	42,2	35,5-49,2	21,5	17,3-26,4	42,6	37,1-48,2	36,0	30,3-42,1
Madrid	24,1	20,8-27,7	38,4	34,8-42,2	37,5	33,4-41,7	31,9	27,0-37,3	45,5	41,0-50,0	22,6	18,9-26,8
Murcia	39,1	31,2-47,6	29,7	23,5-36,7	31,2	23,9-39,6	39,7	32,1-47,9	28,7	22,5-35,9	31,5	23,4-41,0
Navarra	30,2	23,0-38,4	50,6	43,5-57,8	19,2	14,8-24,4	42,0	35,3-49,0	48,8	42,3-55,3	9,3*	6,5-13,1
País Vasco	31,2	26,4-36,5	38,3	32,3-44,6	30,5	25,6-36,0	31,1	26,4-36,3	50,9	45,6-56,3	17,9	14,1-22,6
Rioja, La	24,4	19,0-30,7	40,2	33,8-47,0	35,4	28,7-42,7	23,0	18,2-28,7	53,3	46,3-60,2	23,7	17,2-31,6
Ceuta	33,4*	18,3-53,0	35,0*	16,9-58,7	31,6*	18,5-48,4	37,7*	24,1-53,6	35,1*	22,8-49,7	27,2*	17,4-40,0
Melilla	61,8	48,6-73,5	23,9*	15,4-35,3	14,2*	6,5-28,5	67,9	54,9-78,6	28,7*	20,3-38,9	3,4*	0,7-15,3

(*) Recuento inferior a 30.

No se observó gradiente por clase social en las puntuaciones del IPAQ (tabla 6 y figura 17). Las diferencias observadas en la población de 18 a 69 años no presentaban significación estadística. Las clases altas presentaron valores superiores de individuos clasificados como moderados, mientras que se clasificaron como bajos o altos con menor frecuencia. En los hombres, las clases intermedias son las que presentaron unas frecuencias mayores de individuos clasificados como categoría alta del IPAQ, mientras que los individuos clasificados como moderados no seguía ningún patrón, y los clasificados como categoría baja fueron más frecuentes en las categorías inferiores. En las mujeres se observó una mayor frecuencia en la categoría alta de actividad física en las clases sociales más desfavorecidas.

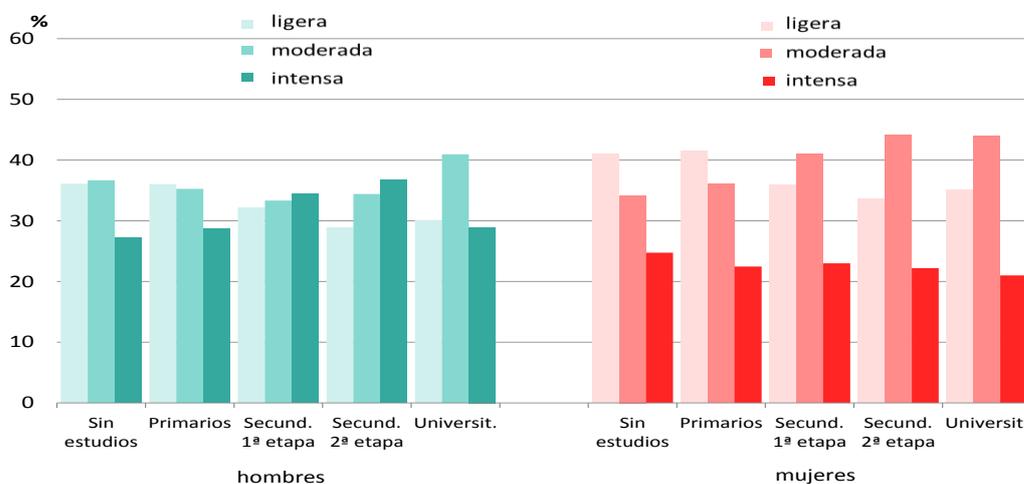
Figura 17. Porcentaje de personas clasificadas en cada una de las tres categorías del IPAQ según sexo y clase social. Población de 18 a 69 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE.



No hubo diferencias significativas entre las personas nacidas en el extranjero y las nacidas en España.

Por nivel de estudios se observó un suave gradiente inverso en las categorías alta y ligera del IPAQ en las mujeres, mientras que fue significativamente más frecuente la actividad moderada en las que habían alcanzado niveles de estudios más altos que en los más bajos. En los hombres, al igual que ocurría con la clase social, las frecuencias mayores en categorías altas del IPAQ se dieron en los niveles de estudios intermedios (Figura 18).

Figura 18. Porcentaje de personas clasificadas en cada una de las tres categorías del IPAQ según sexo y nivel de estudios. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



Por nivel de ingresos tampoco se observó un gradiente y las diferencias no fueron significativas.

Por comunidad autónoma (tabla 6), la Comunidad Valenciana, Castilla y León, Galicia y Canarias presentaron los mayores porcentajes de hombres en la categoría alta del IPAQ, en todas ellas por encima del 40% y Navarra y Melilla los más bajos. Las mujeres de la Comunidad Valenciana en la categoría alta del IPAQ también superaron el 40%, seguidas de Galicia y Murcia fueron quienes presentaron los porcentajes más altos de categoría alta, mientras que Melilla, Castilla-La Mancha y Navarra presentaron los más bajos.

De modo independiente el IPAQ medía también la proporción de la población adulta que no realizó ninguna actividad física, es decir, que no caminó más de 10 minutos seguidos en los últimos 7 días. De acuerdo con esta definición, el 15,1% de los hombres y el 17,4% de las mujeres de 18-69 años residentes en España no realizaron actividad física alguna.

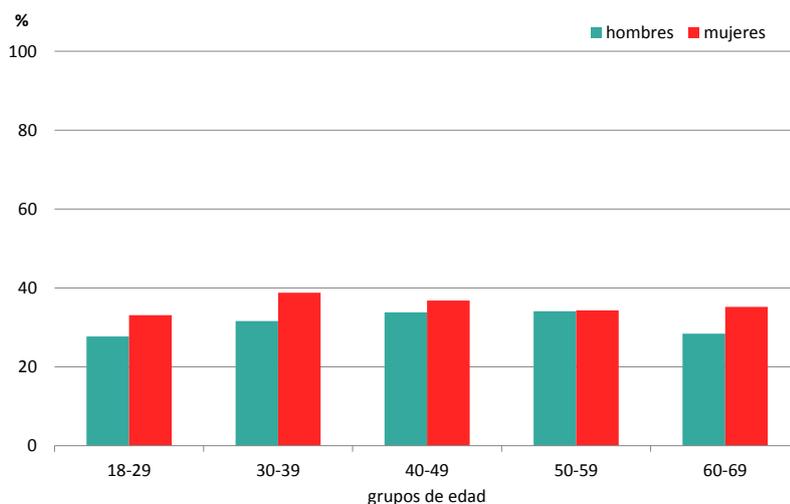
1.3.1. Cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física

La proporción de la población de 18 a 69 años que no realizó actividad física suficiente, es decir, que incumplía las recomendaciones para la actividad física aeróbica de la OMS (cuadro 1) en 2011 fue del 33,6%. No realizaron actividad física suficiente el 31,3% de los hombres y 35,8% de las mujeres. Los hombres cumplieron las recomendaciones con mayor frecuencia que las mujeres, aunque la diferencia por sexo no fue significativa en los grupos de 18 a 29 y de 40 a 59 años (tabla 7 y figura 19). Las diferencias por clase social no fueron significativas.

Tabla 7 – Actividad física insuficiente según las recomendaciones de la OMS para adultos (<150 minutos de actividad moderada a la semana o equivalente) según sexo, grupo de edad y clase social. Población 18-69 años. España, ENSE 2011/12. MSSSI

	Ambos sexos		Hombres		Mujeres	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Número de encuestados	15 741		7598		8143	
Total población 18-69 años	33,6	32,3-34,9	31,3	29,9-32,9	35,8	34,2-37,4
Grupo de edad						
De 18 a 29 años	30,4	28,0-32,8	27,7	24,6-31,2	33,1	29,8-36,5
De 30 a 39 años	35,2	33,2-37,3	31,6	29,0-34,3	38,8	35,9-41,7
De 40 a 49 años	35,3	33,3-37,4	33,8	31,2-36,5	36,8	34,1-39,6
De 50 a 59 años	34,2	32,0-36,4	34,1	31,2-37,2	34,3	31,5-37,2
De 60 a 69 años	31,9	29,7-34,2	28,4	25,5-31,5	35,2	32,2-38,3
Clase social						
I	30,4	27,7-33,3	28,6	25,3-32,2	32,4	28,5-36,6
II	34,5	31,3-37,9	31,1	26,8-35,7	37,5	33,1-42,2
III	33,7	31,4-35,9	30,2	27,3-33,3	36,7	33,7-39,9
IV	31,9	29,6-34,3	29,2	26,2-32,4	35,3	31,9-38,9
V	34,5	32,6-36,5	33,0	30,5-35,5	36,2	33,6-38,8
VI	35,1	32,4-38,0	34,2	30,3-38,3	35,9	32,4-39,6
No consta	34,2	28,1-40,9	31,8	21,3-44,6	35,5	28,4-43,3

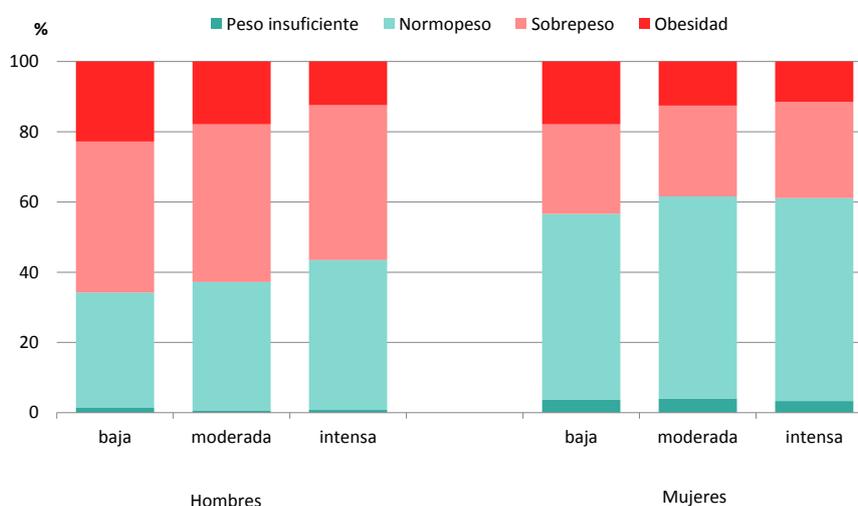
Figura 19. Actividad física insuficiente según las recomendaciones de la OMS para adultos según sexo y grupo de edad. Población de 18 a 69 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI



1.3.2. Cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física y obesidad

Se analizó la relación entre el nivel de actividad física y el índice de masa corporal (figura 20). La obesidad fue más frecuente (22,8%) entre los hombres que incumplían las recomendaciones de actividad física aeróbica de la OMS que entre quienes realizaban actividad física de nivel moderado (44,9%) o alto (44,1%). Este fenómeno también se observó en las mujeres, con 17,9% de obesidad entre las que no realizaban suficiente actividad física, frente al 12,5% en las de actividad de nivel moderado o 11,5% alto. No se observan diferencias importantes en la frecuencia de sobrepeso según la actividad física que se realizaba, aunque en mujeres fue algo más frecuente entre las que practicaban actividad física de nivel alto.

Figura 20. Índice de masa corporal según sexo y categoría de actividad física (IPAQ-SF). Población de 18 a 69 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



1.4. Horas de sueño

[Tablas 3.093 a 3.096a]

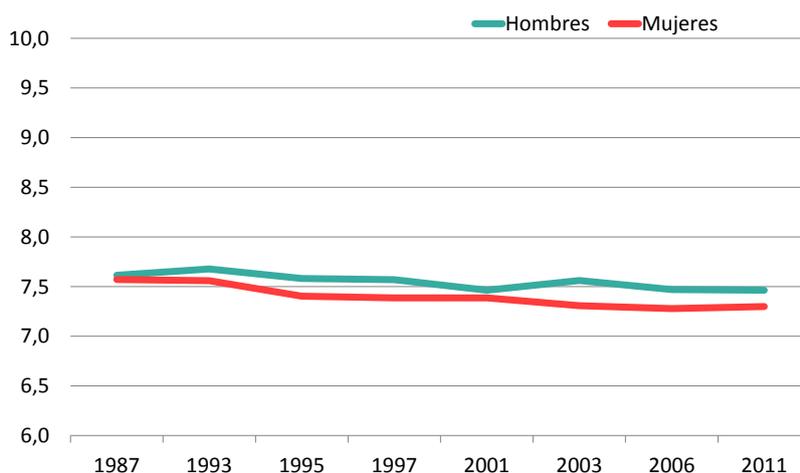
El número medio de horas de sueño diarias en la población de 15 y más años fue de 7,4 (DS=1,4). No se observó apenas diferencia entre hombres, 7,5 horas (DS=1,4), y mujeres, 7,4 horas (DS= 1,4).

Por grupo de edad únicamente se apreciaron diferencias en los jóvenes y adolescentes de 15 a 24 años, que presentaron un promedio diario de horas de sueño algo superior (8,1 horas, DS=1,2), y en el grupo de 85 y más años, que también declaró que dormía más, aunque con mayor variabilidad (8,1, DS=2,3). Este patrón se dio tanto en hombres como en mujeres, aunque en estas últimas el incremento en los ancianos fue menor. No hubo diferencias destacables en los demás grupos de edad.

Tampoco se apreciaron diferencias destacables por clase social, nivel de estudios, país de origen, nivel de ingresos o comunidad autónoma, aunque en hombres se observó un leve gradiente por clase social y por ingresos, siendo los de clase alta (7,2 vs 7,7 horas) y mayor formación (7,7 vs 7,2 horas) quienes declararon que dormían algo menos que los niveles más bajos.

En cuanto a las horas de sueño diarias según la relación con la actividad económica, son los estudiantes los que dormían más horas (8,1, DS=1,1), mientras que los trabajadores son quienes menos lo hacen (7,2 horas de promedio diario, DS=1,1). Estas diferencias, aunque pequeñas, se dieron tanto en hombres como en mujeres.

Figura 21 – Promedio de horas diarias de sueño en población adulta (15 y más años) según sexo. España 1987-2011, MSSSI



La ENSE pregunta desde 1987 las horas de sueño diarias. No se observaron cambios destacables a lo largo de estos años, y en la ENSE 2011/12 tampoco con respecto a años anteriores (figura 21).

2. POBLACIÓN INFANTIL

Tendencias

Según los resultados de la ENSE 2011/12, en España el 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años no realizó actividad física alguna en su tiempo libre. El sedentarismo fue el doble entre las niñas (16,3%) que entre los niños (8,2%). La diferencia entre ambos sexos se dio en todos los grupos estudiados, pero fue más marcada a mayor edad, en los sujetos con menor nivel de estudios materno y en los de clase social más baja. La prevalencia de sedentarismo mostró una evolución desigual, con altibajos en el periodo 1993-2011. A lo largo de estos años persisten las diferencias por sexo, tanto en el sedentarismo como en la actividad física regular en el tiempo libre (tabla 8).

En 2011/12, único año disponible, casi el 90% de la población infantil (1-14 años) veía la televisión a diario, y cerca del 50% usaba el ordenador o los videojuegos cada día. Sumando el tiempo de televisión y el de videojuegos, uno de cada dos menores pasó más tiempo del máximo diario recomendado frente a la pantalla. Estar más de 2 horas diarias ante una pantalla fue más probable en niños (54,6%) que en niñas (49,8%). En cuanto a las horas de sueño no se observaron cambios en el periodo 1993-2011.

Tabla 8 –Principales indicadores de actividad física, ocio y descanso en población infantil (5-14 años) según sexo. España, ENSE 1993-2011/12. MSSSI

AÑO ENCUESTA	(1)	1993	1995	1997	2001	2003	2006	2011
Número de encuestados (2)		3607	1348	1338	3335	4263	5590	3600
Porcentajes (3)		%	%	%	%	%	%	%
Sedentarismo (4)	T	14,0	7,1	7,5	10,2	21,6	10,3	12,1
	H	10,5	3,9	5,4	8,3	16,6	7,5	8,2
	M	17,7	10,6	9,6	14,3	26,9	13,3	16,3
Actividad física regular en tiempo libre	T	44,9	56,2	58,8	51,6			55,5
	H	50,7	64,2	66,7	58,0	-	-	63,7
	M	38,7	47,4	50,4	44,9			46,9
Tiempo libre frente a la pantalla supera los límites recomendados (5)	T							52,3
	H	-	-	-	-	-	-	54,6
	M							49,8
Número de encuestados (0-14 años) (2)		4921	1838	1842	4908	5957	8459	5495
Horas de sueño (0-14 años) (media)	T	9,9	10,0	9,9	10,0	9,8	9,9	9,8
	H	9,9	9,9	9,9	10,0	9,7	9,9	9,7
	M	9,9	10,0	9,9	10,1	9,8	9,9	9,8

(1) Sexo T=ambos sexos; H=niños; M=niñas. (2) Tamaño muestral. (3) Los porcentajes están ponderados. (4) En 2003 y 2006 la pregunta se formula de manera algo diferente. (5) Recomendaciones recogidas en cuadro 2.

2.1. Sedentarismo y actividad física en el tiempo libre

[Tablas 3.102 a 3.105ab]

En 2011, el 12,1% de la población infantil (5-14 años) se declaró sedentaria, 16,3% de las niñas y 8,2% de los niños. El porcentaje de **sedentarismo** fue el doble en niñas que en niños, incrementándose el diferencial por sexo en el grupo de mayor edad (7,6% en niños vs 19,7% en niñas en el grupo de 10 a 14 años). Fue más frecuente entre los de más edad, 10,7% en el grupo de 5 a 9 años y 13,6% en el de 10-14 años, a expensas de las chicas (tabla 9).

Se observó un gradiente por clase social, de forma que la clase más alta o clase I declaró la menor frecuencia de sedentarismo (9%), y la clase VI la mayor (17,8%). Al estratificar por sexo se apreció cómo el gradiente social fue principalmente a expensas de las niñas (figura 22). Mientras que en los niños la razón de prevalencias entre la clase social más alta y la más baja fue de 1,76, en las niñas fue de 2,06 (es decir, el porcentaje de niñas que se declaró sedentaria en el tiempo libre fue un 106% superior en las de menor clase social). La diferencia por sexo se acrecentó entre las clase sociales más desfavorecidas, superando los 15 puntos en la clase VI.

Figura 22 - Sedentarismo en población infantil (5-14 años) según sexo y clase social. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

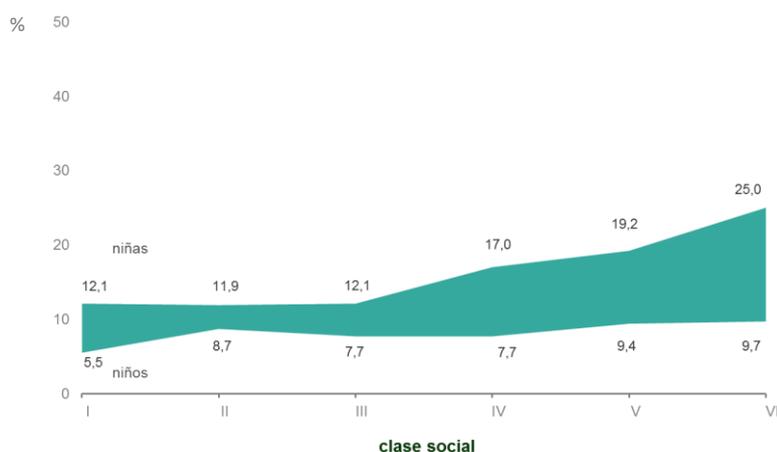


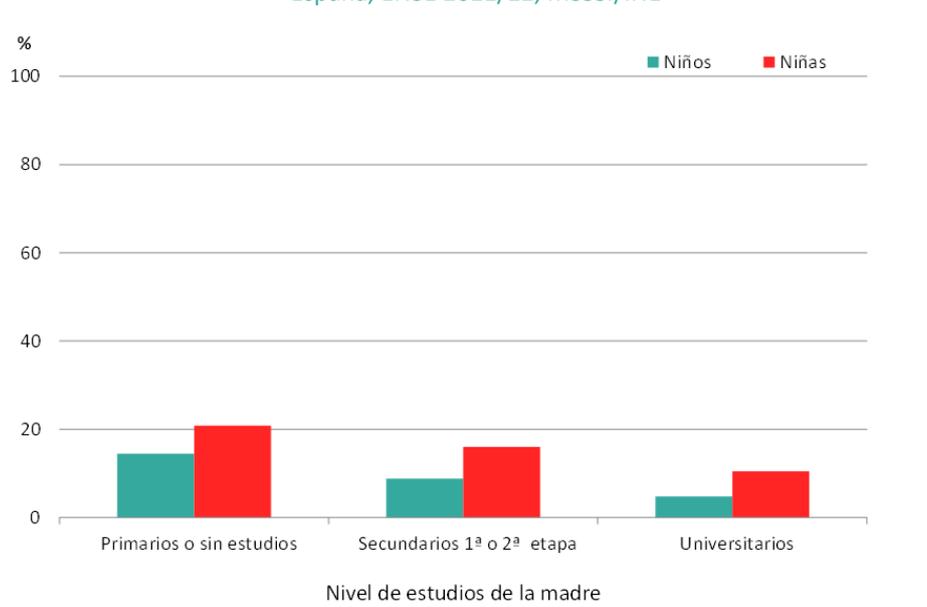
Tabla 9 - Sedentarismo en población infantil (5-14 años). España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Total		Niños		Niñas	
	Número de encuestados	3600	1899	1701		
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total	12,1	10,9-13,5	8,2	6,9-9,8	16,3	14,3-18,4
Grupo de edad						
De 5 a 9 años	10,7	9,1-12,6	8,9	6,9-11,3	12,8	10,3-15,8
De 10 a 14 años	13,6	11,9-15,4	7,6	5,9-9,6	19,7	16,9-22,9
Clase social						
I	9	6,4-12,7	5,5*	3,0-10,0	12,1*	7,9-18,1
II	10,5	7,0-15,3	8,7*	4,4-16,2	11,9*	7,2-19,0
III	9,7	7,5-12,5	7,7	5,0-11,8	12,1	8,8-16,4
IV	11,6	8,5-15,5	7,7*	4,8-12,1	17	11,6-24,4
V	14,1	11,7-16,9	9,4	6,8-12,8	19,2	15,3-23,7
VI	17,8	14,0-22,3	9,7*	6,4-14,5	25	18,8-32,3
No consta	8,6*	5,5-13,1	7,3*	3,7-13,9	9,9*	5,5-17,4
Nivel de estudios materno						
Primarios o sin estudios	17,9	12,1-25,5	14,5*	8,7-23,1	20,8*	13,2-31,2
Secundarios 1ª o 2ª etapa	12,2	10,7-13,9	8,8	7,0-11,0	16	13,7-18,7
Universitarios	7,6	5,7-10,2	4,8*	2,9-7,8	10,5	7,2-14,9
No consta	16,1	12,3-20,7	8*	4,9-12,8	24,2	17,7-32,2
Comunidad autónoma						
Andalucía	11	8,2-14,6	4*	2,2-7,0	18	13,2-24,0
Aragón	9,4*	5,2-16,6	9,2*	3,7-21,1	9,7*	5,0-17,9
Asturias	15,2*	9,1-24,4	16,8*	7,9-32,0	13,6*	6,4-26,5
Baleares	25,2	18,6-33,3	21,9*	12,3-35,9	29,5*	19,7-41,6
Canarias	12,7*	8,4-18,8	15*	9,2-23,4	10,2*	5,4-18,6
Cantabria	38,4	28,0-50,0	32,3*	20,8-46,5	43,9*	29,7-59,2
Castilla y León	11,4*	7,2-17,5	7,3*	3,2-15,9	15,9*	9,0-26,6
Castilla-La Mancha	6,9*	4,1-11,5	6,4*	3,1-12,9	7,5*	3,5-15,4
Cataluña	11,3	8,1-15,6	9,9*	6,0-15,9	12,9*	8,5-19,2
Comunidad Valenciana	13,8	10,1-18,7	8,9*	5,1-14,9	19,5*	13,1-28,2
Extremadura	6,4*	3,5-11,2	1,5*	0,2-10,3	10,4*	5,7-18,3
Galicia	13,3*	9,0-19,2	8,3*	4,0-16,4	19,2*	11,7-29,7
Madrid	9,9	7,1-13,8	5,6*	2,8-11,0	14,4*	9,8-20,7
Murcia	24,2	18,0-31,6	13,4*	7,4-23,0	35,3	25,4-46,8
Navarra	14,7*	8,9-23,4	8,3*	3,4-18,6	21,3*	11,8-35,3
País Vasco	6,5*	3,4-11,9	4,8*	1,7-13,1	8,2*	3,5-17,8
Rioja, La	7,3*	3,5-14,6	5,8*	1,6-18,5	9,1*	4,1-18,9
Ceuta	22*	11,9-36,9	16*	6,3-35,1	28,1*	11,8-53,2
Melilla	2,8*	0,6-12,6	3,1*	0,7-12,9	2,4*	0,3-16,8

(*) Recuento inferior a 30.

Por nivel de estudios materno también se observó un gradiente en el sedentarismo, en este caso en ambos sexos (figura 23). Se declaró sedentaria el 17,9% de la población infantil con nivel de estudios materno bajo (sin estudios o con estudios primarios), frente al 12,2% si las madres habían completado la secundaria y el 7,6% si las madres eran universitarias (tabla 9). La razón de prevalencias entre el nivel más bajo de estudios y el más alto fue en este caso más marcada en niños (3) que en niñas (2).

Figura 23 - Sedentarismo en población infantil (5-14 años) según sexo y nivel de estudios materno. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



También se dieron importantes diferencias por sexo en cuanto a la **actividad física regular o entrenamiento** varias veces al mes en el tiempo libre (tabla 10). Las niñas de 5-14 años que no realizaron ejercicio físico en su tiempo libre fueron más que los niños, y esta diferencia se acentuó con la edad. Pero, sobre todo, se observó esta desigualdad en las clases sociales menos favorecidas. El 63,7% de los niños realizó este tipo de actividad en su tiempo libre, frente al 46,9% de las niñas. Por clase social, fue menor la frecuencia de actividad física regular en las clases IV, V y VI, sobre todo en esta última, con 17 puntos porcentuales de diferencia con respecto a la clase I.

Por nivel de estudios materno el gradiente fue también muy acentuado. El 37,3% de los menores con madres sin estudios o que solo completaron estudios primarios declararon actividad física regular o entrenamiento varias veces al mes en el tiempo libre, frente al 67,2% de los que tenían madres universitarias. El gradiente fue mucho más marcado en las niñas que en los niños, y el diferencial por sexo, aunque presente en todos los niveles de estudios maternos, fue notablemente mayor en los niveles más bajos (figura 24).

Figura 24 Actividad física regular en tiempo libre en población infantil (5-14 años) según sexo y nivel de estudios materno. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

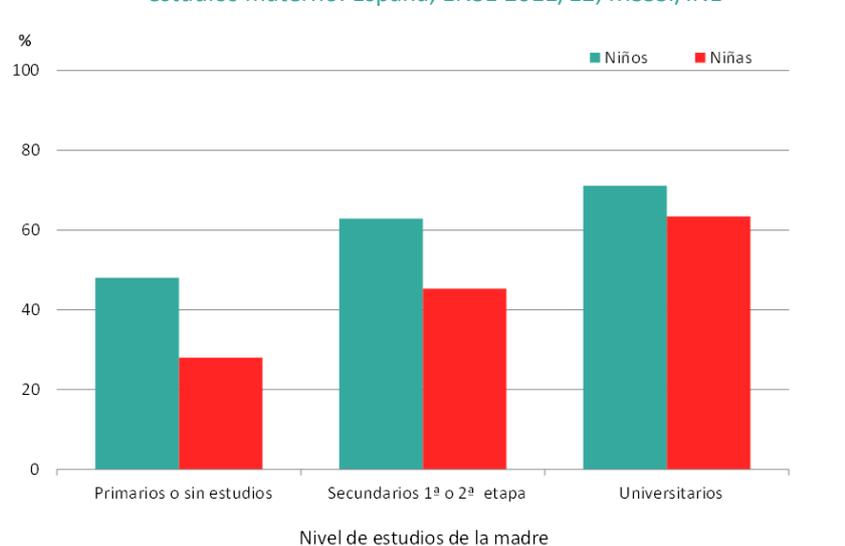


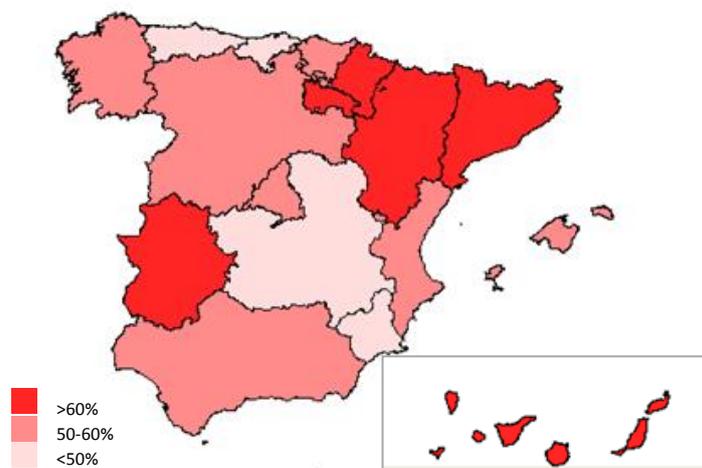
Tabla 10 - Actividad física regular en tiempo libre en población infantil (5-14 años). España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Total		Niños		Niñas	
Número de encuestados	3600		1899		1701	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total	55,5	53,5-57,6	63,7	60,9-66,4	46,9	44,1-49,8
Grupo de edad						
De 5 a 9 años	51,8	48,9-54,8	57,3	53,4-61,1	45,8	41,7-50,0
De 10 a 14 años	59,4	56,7-62,0	70,5	66,9-73,8	48,0	44,2-51,9
Clase social						
I	63,3	57,9-68,4	70,2	62,1-77,2	57,4	50,1-64,3
II	57,9	51,2-64,3	66,3	56,7-74,7	51,5	42,1-60,7
III	61,2	56,8-65,4	67,4	61,1-73,1	53,6	47,2-59,9
IV	51,7	46,2-57,2	60,3	53,4-66,9	39,6	31,6-48,1
V	52,5	48,9-56,0	59,3	54,4-63,9	45,1	40,0-50,3
VI	46,3	40,6-52,0	60,3	52,3-67,9	33,8	26,8-41,5
No consta	60,6	52,3-68,3	71,1	60,9-79,6	48,8*	37,4-60,4
Nivel de estudios materno						
Primarios o sin estudios	37,3	29,7-45,6	48,0	59,0-63	28,0	18,7-39,7
Secundarios 1ª o 2ª etapa	54,6	52,0-57,2	62,9	66,2-71,7	45,3	41,7-49,0
Universitarios	67,2	63,2-71,0	71,1	76,3-243	63,4	57,5-68,9
No consta	50,5	45,2-55,9	63,1	69,8-164	37,8	30,6-45,5
Comunidad autónoma						
Andalucía	53,9	48,5-59,2	64,5	57,3-71,1	43,6	36,5-50,9
Aragón	67,9	57,7-76,6	72,2	58,3-82,9	63,7*	49,7-75,8
Asturias	48,7*	39,5-58,0	53,4*	40,2-66,1	43,5*	29,2-59,0
Baleares	54,8	45,0-64,2	59,3*	44,7-72,4	49,0*	35,9-62,2
Canarias	61,8	53,4-69,6	65,7	54,8-75,1	57,7	46,3-68,3
Cantabria	23,7*	16,1-33,5	38,5*	26,7-51,9	10,5*	4,5-22,6
Castilla y León	52,8	44,1-61,4	65,0	53,2-75,2	39,2*	27,3-52,5
Castilla-La Mancha	24,7*	18,2-32,6	32,3*	22,7-43,6	16,2*	9,0-27,5
Cataluña	68,1	62,3-73,3	71,6	64,1-78,1	64,1	55,9-71,6
Comunidad Valenciana	57,6	51,1-63,8	67,2	58,6-74,7	46,5	37,8-55,5
Extremadura	67,3	57,9-75,6	77,3	65,2-86,1	59,1*	45,5-71,4
Galicia	50,7	42,5-58,7	58,5	47,2-68,9	41,5*	30,2-53,9
Madrid	56,0	49,7-62,0	66,4	57,5-74,3	45,2	37,3-53,4
Murcia	32,6	26,0-39,9	45,1*	34,7-56,0	19,5*	11,9-30,4
Navarra	74,2	62,6-83,2	81,2*	68,4-89,7	67,1*	50,9-80,1
País Vasco	52,7	43,1-62,0	58,0*	45,0-69,9	47,2*	35,0-59,7
Rioja, La	67,9	55,1-78,4	68,0*	50,7-81,4	67,8*	50,9-81,0
Ceuta	44,5*	26,0-64,7	48,9*	23,8-74,5	40,1*	18,9-65,8
Melilla	39,9*	29,2-51,6	47,4*	29,8-65,6	33,7*	19,2-52,2

(*) Recuento inferior a 30.

Se observaron también diferencias entre comunidades autónomas. En seis de ellas, más del 60% de los menores hacía actividad física regularmente o entrenaba, mientras que en otras seis comunidades o ciudades este porcentaje no llegó al 50% (figura 25).

Figura 25 - Actividad física regular en el tiempo libre según comunidad autónoma (%). Población 5-14 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE.



Las diferencias por sexo son más marcadas en algunas comunidades (figura 26). Mientras en La Rioja apenas se observó diferencia, en seis comunidades (Andalucía, Cantabria, Castilla y León, Comunidad Valenciana, Madrid y Murcia) la diferencia entre niñas y niños superó los 20 puntos porcentuales, en todos los casos a favor de los niños.

Figura 26 - Actividad física regular en el tiempo libre. Diferencia entre niños y niñas en puntos porcentuales según comunidad autónoma. Población 5-14 años. España, ENSE 2011/12, MSSSI/INE



2.2. Ocio sedentario

2.2.1. Tiempo diario de televisión

[Tablas 3.112 a 3.115]

En 2011/12, el 11,8% de la población de 1 a 14 años residente en España no vio la televisión entre semana nada o casi nada, el 25,8% la vio menos de una hora diaria, el 50,5% entre 1-2 horas y el 11,8% más de 2 horas. Los fines de semana el tiempo destinado a la televisión fue mayor: el 41,5% de los niños y niñas vieron la televisión entre 1-2 horas, y el 32,9% dos horas o más. Las diferencias por sexo no fueron significativas (tabla 11).

Tabla 11– Tiempo libre destinado diariamente a ver la televisión. Población 1-14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI

		Nada o casi nada		Menos de 1 hora		1-2 horas		Más de dos horas	
		%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Entre semana									
	Total	11,8	10,7-13,1	25,8	24,3-27,4	50,5	48,7-52,3	11,8	10,8-13,0
Sexo	Niños	11,0	9,6-12,7	25,1	23,0-27,2	51,5	49,1-53,9	12,4	11,0-14,0
	Niñas	12,7	11,1-14,4	26,6	24,4-28,9	49,5	47,0-52,0	11,2	9,8-12,9
Edad	1 año	48,1	42,1-54,1	29,2	24,2-34,7	19,3	15,1-24,4	3,4*	1,4-8,1
	2-4 años	13,0	10,8-15,4	31,7	28,5-35,0	44,9	41,4-48,5	10,5	8,6-12,6
	5-14 años	7,9	6,8-9,2	23,6	21,9-25,5	55,3	53,2-57,4	13,1	11,8-14,5
Nivel de estudios materno	Primarios o sin estudios	6,2*	3,9-9,8	18,2	13,5-24,1	55,1	48,3-61,8	20,4	15,6-26,3
	Secundarios	10,7	9,4-12,1	24,7	22,8-26,6	52,1	49,9-54,3	12,6	11,2-14,1
	Universitarios	14,5	12,0-17,4	33,0	29,5-36,6	47,7	43,9-51,5	4,8	3,6-6,4
	No consta	14,7	11,5-18,5	22,1	18,6-26,1	46,8	42,4-51,2	16,5	13,3-20,2
Fin de semana									
	Total	9,5	8,4-10,6	16,1	14,9-17,5	41,5	39,7-43,3	32,9	31,2-34,6
Sexo	Niños	8,6	7,3-10,0	16,0	14,3-17,8	41,3	39,0-43,7	34,1	31,9-36,4
	Niñas	10,4	8,9-12,0	16,3	14,6-18,2	41,7	39,3-44,3	31,5	29,2-33,9
Edad	1 año	48,4	42,3-54,6	27,4	22,5-32,9	17,5	13,5-22,5	6,7*	3,8-11,4
	2-4 años	12,1	10,1-14,5	22,9	20,2-25,9	41,2	37,6-44,9	23,8	20,9-27,0
	5-14 años	4,8	3,9-5,9	12,9	11,5-14,5	44,0	41,9-46,1	38,3	36,2-40,4
Nivel de estudios materno	Primarios o sin estudios	6,1*	3,7-9,9	13,6	9,5-19,1	34,8	28,7-41,4	45,5	38,7-52,5
	Secundarios	9,2	8,0-10,6	16,4	14,8-18,1	40,2	38,0-42,4	34,2	32,1-36,4
	Universitarios	9,5	7,6-11,8	15,7	13,4-18,5	51,3	47,6-55,0	23,5	20,6-26,6
	No consta	11,7	8,9-15,3	16,8	13,9-20,1	34,2	29,8-38,9	37,3	32,7-42,1

(*) Recuento inferior a 30.

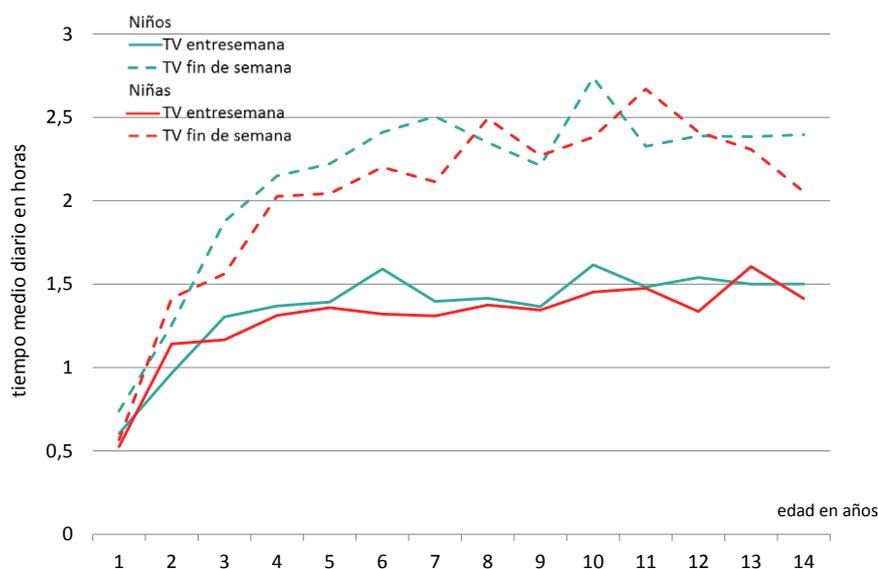
Al aumentar la edad aumentaba significativamente el tiempo de televisión de la población infantil. El 48,1% de los niños y niñas de un año de edad no vio la televisión nada o casi nada entre semana. La proporción que no vio la televisión nada o casi nada entre semana caía bruscamente en el grupo de 2-4 años, bajando al 13,0%: el 31,7% la vio menos de una hora y el 55,4% la vio más de ese tiempo. Casi la totalidad de los mayores, de 5 a 14 años, vio la televisión diariamente, tanto entre semana (92,1%) como en fin de semana (95,2%). En este grupo de edad el 13,1% la vio más de 2 horas diarias entre semana y el 38,3% los fines de semana.

La mitad de los niños y niñas de 1 año (51,9%) vieron la televisión a diario, es decir, por encima del tiempo recomendado. También superaron el límite recomendado más de la mitad del grupo de 2 a 4

años (55,4%), que la vio más de 1 hora al día. Uno de cada diez (13,1%) menores de entre 5 y 14 años la vio por encima de 2 horas diarias (máximo diario recomendado para este grupo de edad) los días de entresemana, y uno de cada cuatro (38,3%) los fines de semana.

El tiempo medio diario dedicado a ver la televisión fue mayor los fines de semana que los días de entresemana. Ambos sexos mostraron el mismo patrón por edades (tabla 11 y figura 27).

Figura 27 - Tiempo medio diario (en horas) de televisión (TV) entresemana y los fines de semana según sexo y edad. Población infantil (1-14 años). España, ENSE 2011/12. MSSSI/INE



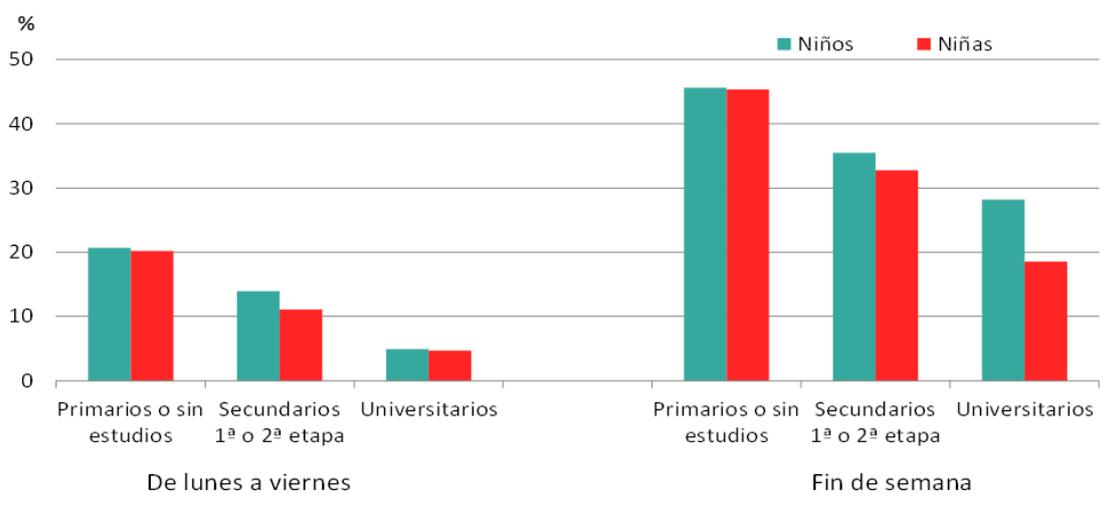
Se observó un gradiente social en el consumo de televisión entre la población infantil. Los niños y las niñas pertenecientes a las clases sociales desfavorecidas vieron más horas de televisión. El gradiente fue más marcado entresemana que en los fines de semana. De lunes a viernes, el 19,3% de la población infantil de clase VI la vio más de 2 horas diarias, y sólo el 7,1% de la clase I. Los fines de semana el 20,5% vs el 4,6% respectivamente. Estas diferencias se presentaron en ambos sexos, aunque el gradiente fue más marcado en niñas (figuras 28 y 29).

Figuras 28 y 29 - Población infantil que ve la televisión más de 2 horas diarias según sexo y clase social, entresemana y los fines de semana. Población infantil (1-14 años). España, ENSE 2011/12. MSSSI/INE



Este mismo gradiente se observó según el nivel de estudios materno (tabla 11 y figuras 30 y 31). Destacaron las diferencias, tanto entre semana como los fines de semana, en los menores de entre 5 y 14 años que ven la televisión más de dos horas diarias: la razón de prevalencias entre la población infantil con nivel de estudios materno bajo (estudios primarios o sin estudios), y los de madre universitaria fue de 4,25 entre semana (más de 4 veces superior cuando la madre no había estudiado más allá de primaria) y de 1,96 los fines de semana (casi dos veces superior). Las diferencias fueron significativas para todos los niveles de estudios.

Figuras 30 y 31 - Población infantil que ve la televisión más de 2 horas diarias según sexo y nivel de estudios materno, entre semana y los fines de semana. Población infantil (1-14 años). España, ENSE 2011/12. MSSSI/INE



Por comunidades autónomas, en Melilla, Ceuta, Canarias, Castilla-La Mancha y Murcia por encima del 70% de los menores vieron la televisión más de una hora diaria de lunes a viernes. En el extremo contrario, en el País Vasco y en Cantabria, sólo el 50% o menos la vio más de una hora diaria los días de entre semana.

2.2.2. Tiempo diario de videojuegos

[Tablas 3.116 a 3.119]

En 2011, el 55,7% de la población de 1 a 14 años no utilizó videojuegos, ordenador ni internet entre semana nada o casi nada, el 22,9% menos de una hora diaria, el 18,2% una hora o más y el 3,3% más de dos horas. Durante los fines de semana el uso fue más frecuente (tabla 12).

Tabla 12 – Tiempo libre destinado diariamente a jugar con videojuegos, ordenador u otros dispositivos. Población 1-14 años (n=5156). ENSE 2011/12. MSSSI/INE

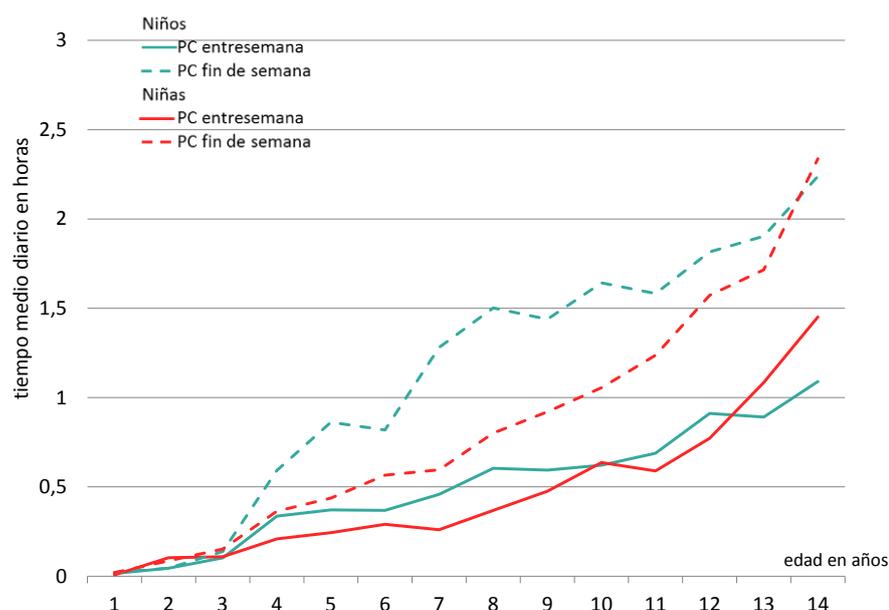
		Nada o casi nada		Menos de 1 hora		1-2 horas		Más de dos horas	
		%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Entre semana									
	Total	55,7	54,0-57,4	22,9	21,5-24,3	18,2	16,9-19,5	3,3	2,7-3,9
Sexo	Niños	54,2	51,8-56,5	22,0	20,2-24,0	20,8	19,0-22,6	3,1	2,4-3,9
	Niñas	57,3	54,9-59,7	23,8	21,8-25,9	15,4	13,7-17,2	3,5	2,8-4,5
Edad	1 año	98,5	96,7-99,4	--	--	--	--	--	--
	2-4 años	81,2	78,4-83,8	13,5	11,4-15,9	4,7	3,3-6,6	--	--
	5-14 años	43,5	41,5-45,6	28,0	26,2-29,8	24,1	22,4-25,8	4,4	3,7-5,3
Nivel de estudios materno	Primarios o sin estudios	49,7	43,2-56,2	20,0	15,2-25,9	24,2	19,0-30,2	6,2*	3,5-10,7
	Secundarios	53,4	51,3-55,5	24,8	23,0-26,7	18,3	16,8-20,0	3,4	2,7-4,3
	Universitarios	63,3	59,6-66,8	20,3	17,6-23,4	15,3	12,6-18,4	1,1*	0,6-2,1
	No consta	55,3	50,7-59,8	20,3	16,9-24,1	19,5	16,1-23,3	5,0	3,3-7,5

Tabla 12 (cont.)

Fin de semana		Nada o casi nada		Menos de 1 hora		1-2 horas		Más de dos horas	
		%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total		41,9	40,2-43,6	18,1	16,8-19,4	28,3	26,7-29,9	11,7	10,7-12,8
Sexo	Niños	37,2	34,9-39,5	17,2	15,5-19,1	31,8	29,6-34,0	13,8	12,4-15,5
	Niñas	47,0	44,6-49,4	19,0	17,2-21,0	24,6	22,5-26,7	9,5	8,2-10,9
Edad	1 año	98,2	96,2-99,1	--	--	--	--	--	--
	2-4 años	77,6	74,6-80,4	12,9	10,8-15,4	7,8	6,0-10,0	--	--
	5-14 años	25,3	23,5-27,1	21,4	19,8-23,1	37,3	35,4-39,3	16,0	14,6-17,5
Nivel de estudios materno	Primarios o sin estudios	44,0	37,6-50,6	16,0	11,7-21,3	26,9	21,3-33,4	13,1	9,3-18,2
	Secundarios	39,1	37,1-41,2	19,5	17,8-21,2	29,1	27,2-31,2	12,2	10,9-13,7
	Universitarios	44,4	40,7-48,1	17,2	14,5-20,2	28,7	25,6-32,0	9,7	7,8-12,1
	No consta	48,4	43,7-53,2	14,8	12,0-18,0	24,6	20,9-28,7	12,2	9,6-15,3

Los niños utilizaron videojuegos durante más tiempo que las niñas. En fin de semana el 45,6% de los niños los usó más de una hora, frente al 34,1% de las niñas. Las diferencias entre unos y otras fueron significativas en todos los niveles de uso excepto en quienes la vieron menos de una hora diaria (tabla 12 y figura 32).

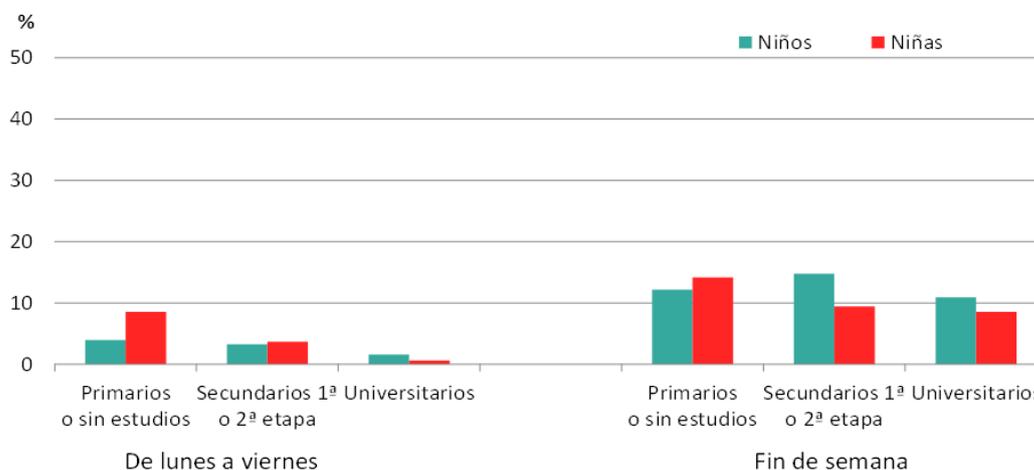
Figura 32 - Tiempo medio diario (en horas) de videojuegos, ordenador o internet (PC) entre semana y los fines de semana según sexo y edad. Población infantil (1-14 años). España, ENSE 2011/12. MSSSI/INE



El tiempo de utilización de videojuegos, ordenador e internet de la población infantil aumenta rápidamente con la edad. En el grupo de 2-4 años el 81,2% no jugaba nada o casi nada entre semana, mientras que en el de 5 a 14 años esta proporción fue del 43,5%. La proporción de niños y niñas que prácticamente no juega con dispositivos electrónicos disminuye durante fin de semana, de manera más marcada que en el caso de la televisión, especialmente entre los mayores (tabla 12 y figura 32).

También en lo referente al uso de videojuegos se observó un gradiente social inverso en los días de entre semana. En las clases sociales más altas el tiempo diario de utilización de estos dispositivos fue menor. El 60,0% de los menores pertenecientes a la clase I no los usó nada o casi nada, frente al 52,1% de los de clase VI.

Figuras 33 y 34 - Población infantil que usa videojuegos, ordenador o internet más de 2 horas diarias según sexo y nivel de estudios materno, entresemana y los fines de semana. Población infantil (1-14 años). España, ENSE 2011/12. MSSSI/INE



Según el nivel de estudios materno se observó un gradiente inverso en el uso excesivo entresemana y, en niñas, también entresemana (figuras 33 y 34).

No se observaron diferencias territoriales claras.

2.2.3. Tiempo libre que pasan los menores ante una pantalla y cumplimiento de las recomendaciones

[Tablas A7 a A10 en Apéndice 2 y Tablas A11 a A14 en Apéndice 3]

En 2011/12, la población infantil (1-14 años) pasó 2,17 horas al día ante la pantalla en promedio, 2,26 los niños y 2,06 las niñas. A mayor edad, más tiempo pasaron, alcanzando 2,53 horas de media diaria en el grupo de 5 a 14 años. Por clase social, pasaron más tiempo los menores de las clases más desfavorecidas, 2,60 en la clase VI frente al 1,90 horas / día en la clase I. Este gradiente social se observó asimismo por nivel de ingresos. Por comunidad autónoma, solo en cinco de ellas la media es inferior a dos horas (Cantabria, Castilla y León, Galicia, Navarra y País Vasco).

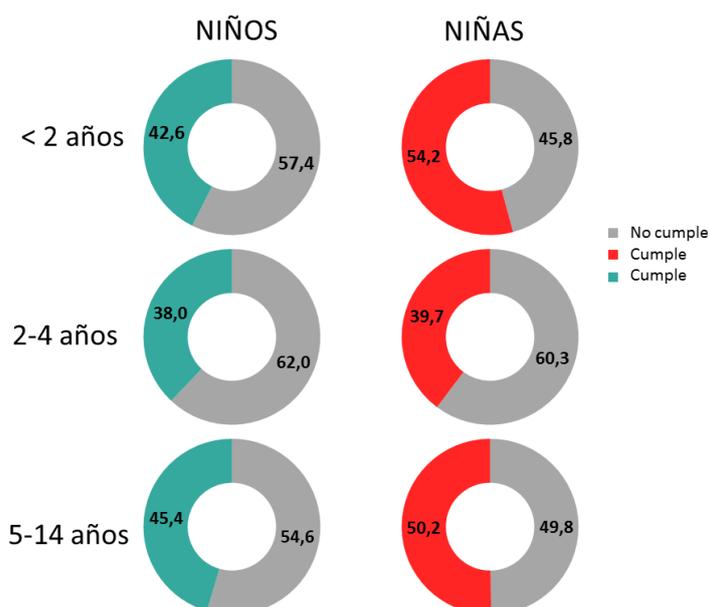
El tiempo máximo de pantalla que no conviene superar depende de la edad del menor. En conjunto, más de la mitad de la población infantil (1-14 años) pasó más tiempo del recomendado para su edad ante una pantalla en su tiempo libre los días de entresemana (de lunes a viernes). Los niños pasaron más tiempo que las niñas en todos los grupos de edad (figura 35).

Por edad, el 52,3% de la población de 5 a 14 años pasó más de 2 horas al día sentada frente a una pantalla (ordenador, televisión u otros dispositivos electrónicos de pantalla) entresemana. Esta proporción fue mayor en los fines de semana. Por sexo fueron más los niños (54,6%) que las niñas (49,8%). El porcentaje que supera los límites recomendados.

Entre los niños y niñas de 2 a 4 años, el 61,2% pasó más de una hora diaria ante una pantalla en los días de diario, sin diferencias destacables por sexo (62,0% de los niños vs 60,3% de las niñas). Es a esta edad cuando una mayor proporción de niños y niñas superaron los tiempos máximos recomendados ante la pantalla.

El 51,9% de los niños y niñas de 1 año de edad ve la televisión u otros dispositivos electrónicos de pantalla, 57,4% de los niños y 45,8% de las niñas.

Figura 35 – Cumplimiento de las directrices sobre tiempo libre máximo recomendado ante la pantalla (TV, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes) por sexo y edad de recomendación. Población 1-14 años. ENSE 2011/12, MSSS



Se observó un gradiente según el nivel de ingresos y según la clase social en el cumplimiento de las recomendaciones de tiempo máximo ante una pantalla, es decir, a peor posición socioeconómica, más tiempo de pantalla. El 54,9% de los menores de clase I cumple las recomendaciones, y esta proporción desciende escalonadamente hasta la clase VI, en la que solo las cumple el 37,8%. El gradiente se observó tanto en niños como en niñas.

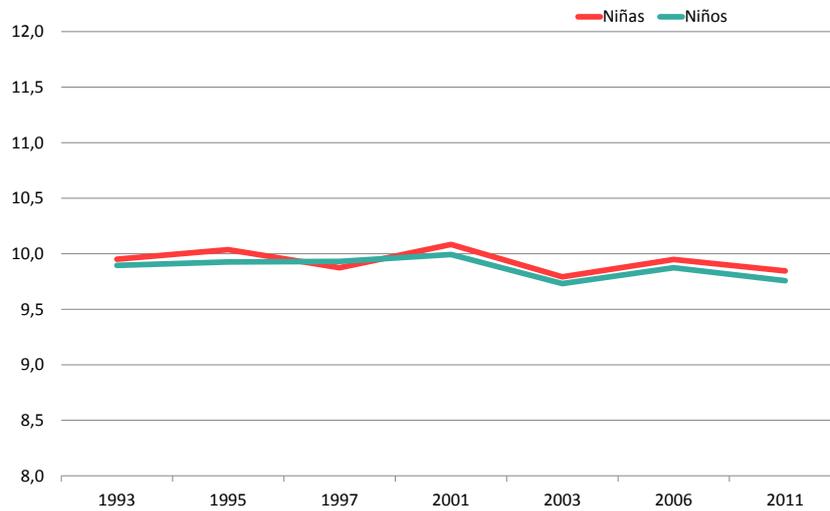
2.3. Horas de sueño

[Tablas 3093 a 3096a]

El número medio de horas de sueño diarias en la población infantil, de 0 a 14 años, fue de 9,8 (DS=1,7), sin diferencias destacables entre niños (9,7, DS=1,7) y niñas (9,8, DS=1,8).

Las horas de sueño disminuyen con la edad. De las 11,0 horas de promedio (DS=2,1) que durmió el grupo de 0 a 4 años, se redujo paulatinamente y en el grupo de 5-14 el promedio fue de 9,2 (DS=1,0).

Figura 32 – Promedio de horas diarias de sueño en población infantil (0 a 14 años) según sexo. España 1993-2011, MSSSI



La ENSE recoge desde 1993 las horas de sueño diarias en población de 0 a 14 años. No se han observado cambios destacables en el promedio de horas de sueño infantil a lo largo de estos años (tabla 8 y figura 32).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El grado de homologación de los instrumentos de recogida de información de la actividad física es bajo, por lo que la comparación con otros estudios presenta problemas de validez. No obstante, los resultados obtenidos son coherentes con la evidencia disponible. Al igual que en la mayoría de los países, los resultados de la ENSE muestran que en España la población masculina es más activa que la femenina, que los niveles de actividad física decrecen con la edad y que persisten las diferencias según la posición socioeconómica^{27,39,52}. Esto sucede tanto en población adulta como infantil. Además, una de cada tres personas (18-69 años) no realiza la cantidad de actividad física recomendada actualmente por la OMS.

La frecuencia de sedentarismo (personas que declaran que en su tiempo libre no hacen ejercicio y ocupan su ocio de forma casi completamente sedentaria) observada en la ENSE 2011/12 es semejante a la obtenida en algunas encuestas de salud autonómicas, como en Asturias, donde el 37% de la población adulta se declara sedentaria, el mismo porcentaje que muestra la ENSE para esa comunidad. Sin embargo otras encuestas de ámbito autonómico presentan frecuencias más bajas y también una tendencia más clara a un decremento de la población sedentaria. Este es el caso de la Comunidad Valenciana, que pasó de 47,4% en 2001 a 31,1% en 2010, o el de Cataluña, donde únicamente el 20,3% de la población de 18 a 74 años declaró un comportamiento sedentario, solo algo mayor entre las mujeres. Por el contrario, en la Comunidad de Madrid observan niveles más altos de sedentarismo: el SIVFRENT-A, por ejemplo, coincide con la ENSE en que el sedentarismo se mantiene relativamente estable, aunque presenta niveles más elevados (48,8% en 2010).

En población infantil, la OCDE, con datos procedentes del HBSC³⁹, señala que la actividad física presenta una tendencia descendente entre los 11 y los 15 años, reduciéndose a la mitad, principalmente a expensas de las niñas. Este patrón es el mismo que muestran los resultados de la ENSE.

La definición de sedentarismo utilizada tradicionalmente en la ENSE permite observar las tendencias, pero no deja de ser una medida muy simplificada. Por ello en 2011/12 se incluyó el IPAQ (versión corta) en la encuesta, con objeto de proporcionar estimaciones más válidas, basadas en la frecuencia y la duración de los distintos tipos de actividades, puesto que este instrumento mide la actividad en el trabajo y en los desplazamientos además de hacerlo en el tiempo libre.

El IPAQ (versión corta) presenta algunas dificultades de validez. Se ha señalado que sobrestima los niveles de actividad física global, y principalmente la moderada^{61, 79}. No obstante, se consideró la mejor opción disponible, y ha permitido que la ENSE 2011/12 proporcione por primera vez un modo de medir la actividad física en todas sus dimensiones y en equivalentes metabólicos. Además permite el seguimiento estandarizado de los niveles de actividad física en la población adulta y el cumplimiento de los compromisos internacionales de información⁸⁰.

Mediante el IPAQ se ha obtenido también una aproximación al número de personas inactivas de 18 a 69 años, es decir, que incumplen las recomendaciones de la OMS relativas a la actividad física. Los resultados indican que en España, en 2011/12, el 31,3% de los hombres y 35,8% de las mujeres no

cumplen con la recomendación de realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada (3-6 METs) o 75 minutos por semana de actividad vigorosa (>6 METs) o equivalente.

A diferencia de los indicadores de sedentarismo (tiempo libre) y actividad física ocupacional, los resultados del IPAQ no muestran un gradiente social claro en la actividad física, ni en hombres ni en mujeres. Teniendo en cuenta que el patrón de la actividad física en el trabajo o actividad habitual muestra un gradiente socioeconómico inverso al del tiempo libre, y que el grupo de edad estudiado se acota entre 18 y 69 años, es posible que el IPAQ, que mide ambos tipos de actividad física (y los desplazamientos), esté reflejando la compensación de ambos gradientes opuestos. Esto aporta un valor adicional a la medición independiente de la actividad física en tiempo libre, entre otras razones, porque permite el seguimiento de los cambios de conducta en ese ámbito en el que las intervenciones de promoción de una actividad física saludable tienen mayor viabilidad.

Los resultados obtenidos con el IPAQ son coherentes con los de la encuesta de salud del País Vasco (ESCAV). Según la ENSE 2011/12, el 31% de la población vasca incumpliría las recomendaciones de la OMS, frente al 30,7% según la ESCAV 2013⁶⁹. Es mayor la diferencia entre los resultados de la ENSE para Cataluña (42,8%) y los de la encuesta continua catalana (29,5% en población de 15 a 74 años) para ese mismo indicador⁸⁷.

Recientemente, para la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS se han estimado los adultos inactivos en la población de 15 y más años, mediante una combinación de la actividad física realizada en la actividad principal y la realizada en el tiempo libre¹⁷. De acuerdo con esta clasificación, el 66,6% de la población sería inactiva, siendo esta condición más frecuente en mujeres (75,7%) que en hombres (57%), y menos activa conforme aumenta la edad. Claro está que al ser un indicador diferente del obtenido con el IPAQ su magnitud difiere notablemente, pero guarda las semejanzas por sexo y edad.

En cuanto a la medida en que la población española cumple las recomendaciones internacionales de práctica de actividad física aeróbica, los resultados de la ENSE no presentan grandes diferencias con otros estudios internacionales y nacionales. Al menos 3 de cada 10 personas de 18-69 años en España no realizan la actividad física recomendada, y los resultados en niños y adolescentes reflejan una situación peor, con el consiguiente incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas como cardiopatía isquémica, diabetes y algunos tipos de cáncer, entre otras. A pesar de la complejidad y de las limitaciones metodológicas de la medición de la actividad física autodeclarada, se puede afirmar que estas estimaciones son de mínimos, y que alcanzan valores cercanos a las estimaciones internacionales, que sitúan el nivel de incumplimiento de las directrices de la OMS en el 31% en el mundo y en el 35% para Europa⁸¹.

No se dispone aún de datos sobre la participación de la población adulta en actividades de fortalecimiento muscular en España, pero en estudios realizados en otros países tiende a estar muy por debajo de la actividad aeróbica (29,3% vs 51,6%)⁸². Tampoco se dispone de información sobre las actividades realizadas por la población de 65 y más años para mejorar el equilibrio y la coordinación en prevención de caídas.

Según la Encuesta de salud de Cataluña 2013, siete de cada diez personas de 15 a 69 años practican lo que se considera un nivel saludable de actividad física, ligeramente superior entre los hombres, entre las clases más acomodadas y entre las personas con estudios universitarios⁸⁷. Los resultados nacionales reflejan un patrón muy semejante. Resultados no demasiado diferentes se han observado en la Comunidad de Madrid donde, utilizando otro instrumento, el GPAQ, se ha estimado que el 20% de las

personas (15-74 años) no cumple las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física, siendo este porcentaje del 69% si la actividad física se refiere al tiempo de ocio exclusivamente⁸³.

Un nivel adecuado de actividad física se asocia con un conjunto de factores. En primer lugar destacan las amplias diferencias por sexo en la frecuencia de sedentarismo que muestra la ENSE, especialmente marcadas en jóvenes de 15 a 24, que se observan también en otros estudios. Esta tendencia de las niñas a participar menos en la actividad física al aproximarse la adolescencia se observa en una cuarta parte de los países europeos⁵⁶.

Al igual que en otros países, los gradientes educativos, ocupacionales y de ingresos muestran amplias desigualdades en distintos indicadores, y estas desigualdades no se reducen al analizar las tendencias ni tampoco entre los más jóvenes. Los más desfavorecidos, que generalmente disfrutan de menos tiempo libre, peor acceso a centros deportivos y entornos menos proclives a la actividad física, presentan prevalencias más elevadas de sedentarismo.

El tipo de actividad física en el trabajo o actividad habitual depende también de la clase social, de los ingresos y del nivel de estudios, y tampoco aquí se observa un cambio claro en la tendencia. Como cabía esperar, las clases sociales bajas, la población situada por debajo del quintil de ingresos inferior y los que alcanzan un menor nivel de educación son quienes con mayor frecuencia pasan la jornada desempeñando tareas que requieren gran esfuerzo físico. En el grupo de personas nacidas fuera de España en edad laboral es en el que se aprecian mayores diferencias con respecto a los españoles. El 14,7% de los hombres de 25 a 64 años nacidos en el extranjero realiza este tipo de actividades, frente al 6,1% de los españoles.

Este informe muestra desigualdades entre las comunidades autónomas. Tanto las diferencias entre comunidades como el diferencial por sexo son importantes. Al igual que para el sedentarismo, cuando se analiza la actividad física durante el trabajo u ocupación habitual también se observa una proporción superior de horas sedentes en la Comunidad de Madrid: el 42,8% de la población está sentada la mayor parte de la jornada, frente al 37,8% de la ENSE^{84, 85, 86, 87}. Los distintos patrones sugieren influencia de los contextos socioeconómicos y culturales como se ha observado en España^{88, 89} y otros países⁹⁰.

En lo relativo a la prevalencia de consumo de televisión en España, las características por sexo, edad y clase social son semejantes a las de otros países europeos. Al igual que se observa en el estudio HBSC 2009/10 (39 países europeos, EEUU y Canadá), el consumo es mayor en niños que en niñas, aumenta al aumentar la edad y es algo más alto en las clases bajas³⁹. En cuanto al uso del ordenador y otros dispositivos electrónicos con pantalla, en España son también los niños, sobre todo a partir de los 5 años, quienes mayor consumo hacen de ellos, lo que difiere de los resultados observados en Estados Unidos en 2012, donde el uso del ordenador por más tiempo del recomendado es más frecuente entre las chicas que entre los chicos⁹¹.

Para este informe se ha realizado a partir de las variables disponibles una estimación del tiempo libre que pasan diariamente los menores de promedio ante una pantalla, ya sea tiempo de televisión, de ordenador o de otro dispositivo. No obstante, las asunciones realizadas pueden limitar su validez y fiabilidad. Para estimarlo se ha utilizado el tiempo medio diario declarado para los días de entresemana. Al ser mayor el tiempo medio de pantalla los fines de semana que entresemana, el indicador refleja una estimación de mínimos del incumplimiento de las recomendaciones por parte de la población infantil. El análisis de los resultados muestra que la mitad de la población infantil pasa más tiempo libre del recomendado frente a una pantalla: la mitad de los niños y niñas de 1 año ve la televisión a diario (51,9%), más de la mitad de los de 2 a 4 años la ve más de 1 hora al día (61,2%) y entre los 5 y los 14 años también la mitad (52,3%) supera las 2 horas diarias que se recomienda no superar en este grupo de edad.

Entre las limitaciones de este análisis destaca la elevada falta de respuesta que presentó el nivel de ingresos. No se dispone de ese dato en el 25,7% de las personas entrevistadas. También el nivel de estudios materno puede estar afectado por la falta de respuesta.

En el caso de la población infantil la información recogida en la ENSE se obtiene a partir de los progenitores o tutores, lo que podría implicar un sesgo del informador. No obstante, en este grupo de edad se acepta universalmente al cuidador como informante indirecto para las encuestas de salud. En la ENSE 2011/12 la información fue facilitada por la madre, padre o tutor en el 94% de los menores.

Conclusiones

El sedentarismo muestra gran heterogeneidad social entre la población española. Los hombres son más activos que las mujeres en su tiempo libre. El gradiente social se observa claramente tanto por clase social ocupacional como por ingresos y por nivel de estudios (materno en el caso de los menores), pero siempre es más acentuado en mujeres. Con la edad se producen grandes oscilaciones en los hombres, manteniéndose estable en mujeres y generalizándose a partir de los 75 años en ambos sexos. Se aprecian diferencias significativas entre las comunidades autónomas, con predominio del sedentarismo en mujeres en la mitad sur, y una distribución más homogénea en hombres.

A pesar de las limitaciones metodológicas señaladas anteriormente, tiene gran interés estimar por primera vez la población adulta residente en España que no realiza actividad física suficiente según los niveles recomendados por la OMS, también denominada población inactiva. El análisis de los resultados de la ENSE ya había permitido señalar hace tiempo que la promoción de la actividad física en tiempo libre y la reducción de las diferencias entre las distintas clases sociales podría contribuir a reducir las principales enfermedades crónicas, el sobrepeso y la obesidad⁹². Se identifican también los jóvenes estudiantes y, en particular, las mujeres, como población diana de la promoción, así como los mayores de 74 años.

La televisión pierde relevancia cada día frente a los ordenadores y otros dispositivos electrónicos con pantalla y, a menudo, ni siquiera es fácil distinguir entre unos y otros dispositivos multifuncionales. En España la mayoría de los niños y niñas menores de 15 años tiene acceso habitual a más de una pantalla (televisión, consola, libro electrónico, teléfono, portátil...), sobre todo para el tiempo libre, pero también para estudiar. Parece improbable que esta tendencia cambie en el futuro. Por ello será necesario recoger la información del tiempo transcurrido frente a la pantalla de forma adecuada a los nuevos usos audiovisuales. Se tiende a preguntar por el tiempo total de exposición a la pantalla, independientemente del valor educativo del contenido y del tipo de pantalla, siendo la conducta sedentaria lo que se está midiendo como factor de riesgo en una encuesta general de salud.

La imagen que podemos ofrecer de la actividad física en España es fragmentaria e incompleta. Habría que intentar contar con una aproximación mejor al nivel de actividad física, separando trabajo, ocio y desplazamientos, identificando claramente la frecuencia e intensidad de la misma y distinguiendo las actividades de fortalecimiento del aparato locomotor. Debe mejorar la vigilancia epidemiológica de la actividad física además de la promoción de una actividad física adecuada.

LISTADO DE TABLAS

Para consultar o descargar las tablas estadísticas completas de la ENSE 2011/12 (xls y pdf), en valores absolutos y relativos, puede acceder a través del portal estadístico del MSSSI en <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm> o en la página web del INE <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419&file=inebase&L=0>.

Para consultar o descargar los resultados de ediciones anteriores de la ENSE y para la consulta interactiva de la serie histórica puede acceder en el portal estadístico del MSSSI en <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>.

Además se han elaborado específicamente para este informe tablas de tres variables nuevas –nivel de actividad física semanal (IPAQ), tiempo libre diario ante una pantalla y cumplimiento de las directrices sobre tiempo libre máximo recomendado ante la pantalla–. Estas tablas figuran como Apéndices en este documento (tablas A1 –A14).

También para este informe, las tablas de la ENSE 2011/12 relativas a actividad física, descanso y ocio se han completado y se han cruzado según sexo e ingresos netos del hogar. Puede acceder a través del listado que figura a continuación (Anexo) así como en cada uno de los apartados de resultados de este informe, donde encontrará un enlace a las tablas correspondientes.

Tablas incluidas en Apéndices

Apéndice 1 - Nivel de actividad física semanal (IPAQ)

Porcentaje e intervalo de confianza 95%

Población de 18 a 69 años

Tabla A1.- según sexo y grupo de edad

Tabla A2.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla A3.- según sexo, país de nacimiento y grupo de edad

Tabla A4.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla A5.- según sexo, grupo de edad y nivel de estudios

Tabla A6.- según sexo e ingresos netos del hogar

Apéndice 2 - Tiempo libre diario ante una pantalla (en horas)

Media e intervalo de confianza 95%

Población de 1-14 años

Tabla A7.- según sexo y grupo de edad

Tabla A8.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla A9.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla A10.- según sexo e ingresos netos del hogar

Apéndice 3 - Cumplimiento de las directrices sobre tiempo libre máximo recomendado ante la pantalla (TV, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes)

Porcentaje e intervalo de confianza 95%

Población de 1-14 años

Tabla A11.- según sexo y grupo de edad

Tabla A12.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla A13.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla A14.- según sexo e ingresos netos del hogar

Tablas incluidas en el Anexo (enlace)

Sedentarismo

Población de 0 y más años

Tabla 3.102.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.103.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.104.- según sexo, país de nacimiento y grupo de edad

Tabla 3.105.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.105a.- según sexo e ingresos netos del hogar

Actividad física regular en el tiempo libre

Población de 0 y más años

Tabla 3.102b.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.103b.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.104b.- según sexo, país de nacimiento y grupo de edad

Tabla 3.105b.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.105ab.- según sexo e ingresos netos del hogar

Actividad física en el trabajo o actividad principal

Población de 15 y más años ocupada, estudiando o dedicada a las labores del hogar

Tabla 3.097.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.098.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.099.- según sexo, país de nacimiento y grupo de edad

Tabla 3.100.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.101.- según sexo y relación con la actividad económica actual

Tabla 3.101a.- según sexo e ingresos netos del hogar

Número medio de horas de sueño (media y desviación típica)

Población de 0 y más años

Tabla 3.093.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.094.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.095.- según sexo, país de nacimiento y grupo de edad

Tabla 3.096.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.096a.- según sexo e ingresos netos del hogar

Tiempo diario de consumo de televisión

Población de 1 a 14 años

Tabla 3.112.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.113.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.114.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.114a.- según sexo e ingresos netos del hogar

Tiempo medio diario de consumo de televisión (media y desviación típica)

Población de 1-14 años

Tabla 3.115.- según sexo y grupo de edad

Tiempo diario de utilización de videojuegos, ordenador o internet

Población de 1-14 años

Tabla 3.116.- según sexo y grupo de edad

Tabla 3.117.- según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia

Tabla 3.118.- según sexo y comunidad autónoma

Tabla 3.118a.- según sexo e ingresos netos del hogar

Tiempo medio diario de utilización de videojuegos, ordenador o internet (media y desviación típica)

Población de 1-14 años

Tabla 3.119.- según sexo y grupo de edad

APÉNDICES

Apéndice 1 - Nivel de actividad física semanal (IPAQ)

Tabla A1. Nivel de actividad física semanal (IPAQ) según sexo y edad. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos						
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
18 a 24 años	30,4	28,0-32,8	35,3	33,0-37,7	34,3	31,9-36,8
25 a 34 años	35,2	33,2-37,3	35,5	33,6-37,5	29,3	27,4-31,2
35 a 44 años	35,3	33,3-37,4	39,2	37,2-41,2	25,5	23,6-27,4
45 a 54 años	34,2	32,0-36,4	41,3	39,2-43,5	24,5	22,6-26,4
55 a 69 años	31,9	29,7-34,2	43,5	41,2-45,8	24,5	22,6-26,6
Hombres						
Total	31,3	29,9-32,9	35,3	33,9-36,7	33,3	31,9-34,8
18 a 24 años	27,7	24,6-31,2	28,1	25,1-31,2	44,2	40,7-47,8
25 a 34 años	31,6	29,0-34,3	32,7	30,2-35,4	35,6	33,0-38,4
35 a 44 años	33,8	31,2-36,5	37,1	34,4-39,9	29,1	26,6-31,7
45 a 54 años	34,1	31,2-37,2	38,3	35,2-41,4	27,6	24,9-30,5
55 a 69 años	28,4	25,5-31,5	43,6	40,4-46,8	28,0	25,2-30,9
Mujeres						
Total	35,8	34,2-37,4	41,8	40,3-43,3	22,4	21,0-23,8
18 a 24 años	33,1	29,8-36,5	42,8	39,5-46,3	24,1	21,2-27,3
25 a 34 años	38,8	35,9-41,7	38,3	35,7-41,0	22,9	20,6-25,5
35 a 44 años	36,8	34,1-39,6	41,2	38,6-44,0	21,9	19,7-24,4
45 a 54 años	34,3	31,5-37,2	44,4	41,5-47,4	21,3	18,9-23,9
55 a 69 años	35,2	32,2-38,3	43,5	40,4-46,6	21,4	18,9-24,2

Tabla A2. Nivel de actividad física semanal (IPAQ) según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos						
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
I	30,4	27,7-33,3	43,0	40,2-45,7	26,6	24,2-29,2
II	34,5	31,3-37,9	38,6	35,5-41,7	26,9	24,1-29,9
III	33,7	31,4-35,9	38,6	36,5-40,8	27,7	25,7-29,9
IV	31,9	29,6-34,3	39,6	37,1-42,2	28,5	26,2-30,9
V	34,5	32,6-36,5	36,5	34,7-38,3	29,0	27,2-30,9
VI	35,1	32,4-38,0	38,3	35,7-41,0	26,5	24,1-29,2
No consta	34,2	28,1-40,9	39,2	33,1-45,7	26,6	21,0-33,0
Hombres						
Total	31,3	29,9-32,9	35,3	33,9-36,7	33,3	31,9-34,8
I	28,6	25,3-32,2	40,0	36,4-43,6	31,4	28,0-35,0
II	31,1	26,8-35,7	35,0	30,6-39,7	33,9	29,6-38,4
III	30,2	27,3-33,3	34,6	31,6-37,7	35,2	32,1-38,4
IV	29,2	26,2-32,4	36,1	32,8-39,5	34,7	31,5-38,1
V	33,0	30,5-35,5	33,4	31,1-35,7	33,6	31,2-36,2
VI	34,2	30,3-38,3	35,3	31,3-39,4	30,5	26,7-34,6
No consta	31,8	21,3-44,6	41,7	30,3-54,0	26,5	17,8-37,5
Mujeres						
Total	35,8	34,2-37,4	41,8	40,3-43,3	22,4	21,0-23,8
I	32,4	28,5-36,6	46,4	42,2-50,6	21,2	17,9-24,9
II	37,5	33,1-42,2	41,7	37,5-46,0	20,8	17,5-24,5
III	36,7	33,7-39,9	42,2	39,3-45,2	21,0	18,6-23,7
IV	35,3	31,9-38,9	44,1	40,5-47,8	20,5	17,7-23,7
V	36,2	33,6-38,8	39,8	37,3-42,3	24,1	21,8-26,5
VI	35,9	32,4-39,6	40,7	37,3-44,3	23,4	20,4-26,7
No consta	35,5	28,4-43,3	38,0	30,8-45,7	26,6	19,8-34,7

Tabla A3. Nivel de actividad física semanal (IPAQ), según sexo, país de nacimiento y grupo de edad. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos						
Total						
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
18 a 24 años	27,8	24,8-31,0	36,5	33,4-39,7	35,7	32,5-39,1
25 a 64 años	34,6	33,2-35,9	38,2	37,0-39,4	27,2	26,0-28,5
65 a 69 años	30,5	27,6-33,6	46,3	43,1-49,6	23,2	20,6-26,0
España						
Total	33,6	32,4-34,9	38,7	37,6-39,9	27,7	26,5-28,9
18 a 24 años	28,6	25,5-32,0	36,1	32,9-39,5	35,2	31,8-38,8
25 a 64 años	34,5	33,2-35,8	38,3	37,1-39,6	27,2	26,0-28,4
65 a 69 años	30,9	28,0-34,0	46,1	42,9-49,3	23,0	20,4-25,9
Extranjero						
Total	33,6	30,4-37,0	37,8	34,7-40,9	28,7	25,8-31,7
18 a 24 años	24,1	16,7-33,6	38,0	29,9-46,9	37,9	29,3-47,3
25 a 64 años	35,1	31,6-38,8	37,5	34,2-40,9	27,4	24,5-30,6
65 a 69 años	22,1*	8,6-46,1	50,7*	29,8-71,3	27,2*	13,1-48,1
Hombres						
Total						
Total	31,3	29,9-32,9	35,3	33,9-36,7	33,3	31,9-34,8
18 a 24 años	22,2	18,4-26,4	27,9	23,9-32,4	49,9	45,1-54,7
25 a 64 años	33,0	31,4-34,6	35,2	33,7-36,8	31,8	30,3-33,4
65 a 69 años	25,2	21,3-29,6	48,2	43,6-52,8	26,6	22,9-30,7
España						
Total	31,5	30,0-33,0	35,0	33,6-36,4	33,5	32,0-35,0
18 a 24 años	23,0	19,0-27,6	27,4	23,1-32,2	49,5	44,3-54,7
25 a 64 años	33,1	31,5-34,8	34,7	33,2-36,3	32,1	30,6-33,7
65 a 69 años	25,5	21,5-29,9	47,8	43,2-52,4	26,7	23,0-30,9
Extranjero						
Total	30,5	26,3-35,0	37,2	32,9-41,7	32,3	28,2-36,7
18 a 24 años	17,7*	9,3-31,1	30,6*	19,8-44,0	51,7	38,4-64,8
25 a 64 años	32,3	27,7-37,2	37,6	33,0-42,5	30,1	25,9-34,6
65 a 69 años	15,8*	3,5-49,4	62,6*	32,1-85,5	21,6*	6,3-53,3
Mujeres						
Total						
Total	35,8	34,2-37,4	41,8	40,3-43,3	22,4	21,0-23,8
18 a 24 años	33,3	29,0-38,0	44,8	40,3-49,4	21,9	18,1-26,1
25 a 64 años	36,2	34,5-37,9	41,2	39,6-42,8	22,7	21,2-24,2
65 a 69 años	35,5	31,4-39,9	44,5	40,3-48,8	20,0	16,6-23,8
España						
Total	35,7	34,1-37,3	42,5	41,0-44,0	21,8	20,4-23,2
18 a 24 años	34,4	29,8-39,3	45,1	40,3-50,0	20,5	16,7-25,0
25 a 64 años	35,8	34,1-37,6	42,0	40,4-43,6	22,2	20,7-23,7
65 a 69 años	36,2	32,1-40,4	44,5	40,4-48,7	19,4	16,1-23,1
Extranjero						
Total	36,3	32,2-40,7	38,3	34,3-42,4	25,4	21,9-29,2
18 a 24 años	29,2*	18,2-43,2	43,7	31,9-56,3	27,1*	17,8-39,0
25 a 64 años	37,7	33,1-42,5	37,3	33,1-41,6	25,0	21,4-29,1
65 a 69 años	25,1*	7,9-56,6	45,1*	20,5-72,4	29,8*	12,5-55,7

(*) Recuento inferior a 30

Tabla A4. Nivel de actividad física semanal (IPAQ), según sexo y comunidad autónoma. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
Andalucía	41,5	37,8-45,2	36,4	33,6-39,2	22,2	19,4-25,3
Aragón	46,0	40,1-52,1	33,7	28,8-39,0	20,3	15,5-26,0
Asturias	40,9	35,6-46,4	42,5	37,1-48,2	16,5	12,7-21,2
Baleares	37,7	31,2-44,7	36,8	31,7-42,3	25,4	20,3-31,4
Canarias	31,5	27,5-35,7	33,8	30,0-37,9	34,7	30,1-39,6
Cantabria	26,1	20,0-33,3	47,6	41,3-53,9	26,3	21,1-32,3
Castilla y León	21,3	18,5-24,5	43,9	40,4-47,5	34,7	30,8-38,9
Castilla-La Mancha	43,8	38,9-48,8	38,6	34,3-43,1	17,6	14,0-21,8
Cataluña	43,2	39,2-47,3	38,7	35,1-42,4	18,1	15,7-20,8
Valencia	20,2	17,0-23,8	32,5	28,9-36,4	47,3	42,3-52,4
Extremadura	24,0	20,0-28,6	46,0	40,9-51,2	30,0	24,6-36,0
Galicia	19,8	16,4-23,8	41,3	37,1-45,6	38,9	34,0-44,0
Madrid	28,1	24,7-31,7	42,0	39,0-45,1	29,9	26,9-33,1
Murcia	39,4	33,4-45,8	29,2	24,3-34,7	31,4	24,9-38,6
Navarra	36,0	29,9-42,6	49,7	44,3-55,1	14,3	11,3-17,8
País Vasco	31,2	27,7-34,9	44,7	40,6-48,9	24,1	20,6-28,0
Rioja	23,7	19,6-28,3	46,7	41,4-52,1	29,6	24,6-35,1
Ceuta	35,7	22,4-51,8	35,0	22,4-50,3	29,2	20,0-40,5
Melilla	64,6	56,6-71,9	26,1	20,6-32,5	9,3*	4,6-17,9
Hombres						
Total						
Andalucía	39,7	35,3-44,3	32,0	28,5-35,8	28,3	24,5-32,4
Aragón	42,6	36,3-49,1	29,5	24,2-35,5	27,8	22,0-34,5
Asturias	42,2	35,8-48,9	36,1	29,8-42,9	21,6	16,1-28,4
Baleares	37,5	29,8-45,9	33,3	26,2-41,2	29,2	22,7-36,6
Canarias	26,4	21,7-31,7	33,6	28,2-39,4	40,0	34,6-45,7
Cantabria	20,7	13,4-30,6	41,6	33,3-50,5	37,7	29,4-46,8
Castilla y León	19,6	16,0-23,8	37,6	32,8-42,7	42,7	37,7-47,9
Castilla-La Mancha	38,9	32,8-45,3	34,2	29,0-39,7	27,0	21,7-33,0
Cataluña	41,4	36,9-46,1	35,0	30,8-39,5	23,6	20,4-27,1
Valencia	18,0	14,5-22,1	33,9	29,6-38,6	48,1	42,6-53,6
Extremadura	23,1	17,7-29,6	39,7	34,0-45,8	37,1	30,7-44,0
Galicia	18,0	13,3-23,8	39,8	33,8-46,2	42,2	35,5-49,2
Madrid	24,1	20,8-27,7	38,4	34,8-42,2	37,5	33,4-41,7
Murcia	39,1	31,2-47,6	29,7	23,5-36,7	31,2	23,9-39,6
Navarra	30,2	23,0-38,4	50,6	43,5-57,8	19,2	14,8-24,4
País Vasco	31,2	26,4-36,5	38,3	32,3-44,6	30,5	25,6-36,0
Rioja	24,4	19,0-30,7	40,2	33,8-47,0	35,4	28,7-42,7
Ceuta	33,4*	18,3-53,0	35,0*	16,9-58,7	31,6*	18,5-48,4
Melilla	61,8	48,6-73,5	23,9*	15,4-35,3	14,2*	6,5-28,5
Mujeres						
Total						
Andalucía	43,3	39,0-47,7	40,8	37,2-44,6	15,9	12,9-19,3
Aragón	49,5	41,7-57,2	37,9	31,4-44,8	12,6*	7,8-19,9
Asturias	39,7	32,6-47,3	48,4	40,6-56,3	11,9*	7,7-17,8
Baleares	37,9	30,0-46,6	40,4	33,9-47,3	21,6	15,7-29,0
Canarias	36,4	31,0-42,1	34,1	29,3-39,2	29,6	23,8-36,1
Cantabria	31,1	23,8-39,4	53,1	45,8-60,3	15,8	11,2-21,8
Castilla y León	23,1	19,2-27,5	50,4	45,3-55,4	26,6	21,5-32,3
Castilla-La Mancha	49,0	42,6-55,4	43,2	36,7-49,9	7,9*	5,0-12,2
Cataluña	45,0	40,1-50,0	42,2	37,8-46,7	12,8	10,1-16,2
Valencia	22,4	18,1-27,3	31,1	26,6-35,9	46,6	40,4-52,9
Extremadura	24,9	19,9-30,6	52,2	45,8-58,5	22,9	17,0-30,1
Galicia	21,5	17,3-26,4	42,6	37,1-48,2	36,0	30,3-42,1
Madrid	31,9	27,0-37,3	45,5	41,0-50,0	22,6	18,9-26,8
Murcia	39,7	32,1-47,9	28,7	22,5-35,9	31,5	23,4-41,0
Navarra	42,0	35,3-49,0	48,8	42,3-55,3	9,3*	6,5-13,1
País Vasco	31,1	26,4-36,3	50,9	45,6-56,3	17,9	14,1-22,6
Rioja	23,0	18,2-28,7	53,3	46,3-60,2	23,7	17,2-31,6
Ceuta	37,7*	24,1-53,6	35,1*	22,8-49,7	27,2*	17,4-40,0
Melilla	67,9	54,9-78,6	28,7*	20,3-38,9	3,4*	0,7-15,3

(*) Recuento inferior a 30

Tabla A5. Nivel de actividad física semanal (IPAQ), según sexo, grupo de edad y nivel de estudios. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos						
Total						
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
Sin estudios	38,7	34,6-42,9	35,4	31,7-39,3	26,0	22,6-29,7
Primarios	38,8	35,6-42,1	35,7	32,7-38,8	25,6	22,7-28,6
Secund. 1ª etapa	34,0	32,2-35,8	37,0	35,3-38,7	29,0	27,2-30,8
Secund. 2ª etapa	31,3	29,5-33,1	39,3	37,6-41,1	29,4	27,8-31,1
Universitarios	32,8	30,6-35,2	42,6	40,4-44,8	24,6	22,7-26,7
15 a 24 años						
Total	27,8	24,8-31,0	36,5	33,4-39,7	35,7	32,5-39,1
Sin estudios	36,2*	19,0-57,9	20,6*	8,2-42,9	43,2*	23,4-65,5
Primarios	39,9	28,9-51,9	25,8*	16,7-37,6	34,3	24,6-45,6
Secund. 1ª etapa	27,8	22,9-33,2	33,4	28,3-39,0	38,8	33,3-44,6
Secund. 2ª etapa	24,6	20,7-29,0	39,6	35,0-44,4	35,7	31,3-40,4
Universitarios	29,7*	21,0-40,3	46,1	36,3-56,3	24,1*	16,4-34,1
25 a 64 años						
Total	34,6	33,2-35,9	38,2	37,0-39,4	27,2	26,0-28,5
Sin estudios	40,4	35,4-45,7	34,7	30,0-39,6	24,9	21,0-29,3
Primarios	40,0	36,3-43,8	35,5	32,0-39,0	24,5	21,4-27,9
Secund. 1ª etapa	34,8	32,9-36,8	36,6	34,7-38,5	28,6	26,7-30,6
Secund. 2ª etapa	32,7	30,7-34,7	38,9	37,1-40,8	28,4	26,6-30,2
Universitarios	33,7	31,4-36,2	41,7	39,4-44,0	24,6	22,6-26,7
65 a 69 años						
Total	30,5	27,6-33,6	46,3	43,1-49,6	23,2	20,6-26,0
Sin estudios	34,9	28,9-41,6	39,7	33,6-46,0	25,4	20,2-31,4
Primarios	32,3	26,6-38,6	42,9	36,6-49,5	24,8	19,4-31,1
Secund. 1ª etapa	33,5	28,3-39,1	49,1	43,4-54,8	17,4	13,7-21,9
Secund. 2ª etapa	24,9	17,9-33,6	48,0	40,0-56,0	27,1	20,7-34,6
Universitarios	14,5*	9,1-22,3	59,1	48,4-69,0	26,4	18,2-36,6
Hombres						
Total						
Total	31,3	29,9-32,9	35,3	33,9-36,7	33,3	31,9-34,8
Sin estudios	36,1	30,2-42,4	36,7	30,9-42,9	27,2	22,4-32,7
Primarios	36,0	31,6-40,7	35,3	31,0-39,8	28,7	24,8-33,0
Secund. 1ª etapa	32,2	30,0-34,5	33,3	31,1-35,6	34,5	32,2-36,9
Secund. 2ª etapa	28,9	26,7-31,2	34,4	32,2-36,7	36,7	34,4-39,0
Universitarios	30,1	27,3-33,1	40,9	37,9-44,1	28,9	26,1-31,9
15 a 24 años						
Total	22,2	18,4-26,4	27,9	23,9-32,4	49,9	45,1-54,7
Sin estudios	30,5*	12,2-58,1	28,0*	10,5-56,4	41,4*	18,6-68,7
Primarios	37,2*	24,4-52,1	22,9*	13,1-37,0	39,9*	27,0-54,5
Secund. 1ª etapa	21,0	15,3-28,2	26,7	20,4-34,2	52,3	44,4-60,0
Secund. 2ª etapa	18,7	13,8-24,7	28,4	22,5-35,1	53,0	46,0-59,8
Universitarios	21,9*	10,3-40,7	39,5*	24,0-57,5	38,6*	22,7-57,3
25 a 64 años						
Total	33,0	31,4-34,6	35,2	33,7-36,8	31,8	30,3-33,4
Sin estudios	37,9	30,4-46,0	35,8	28,4-44,0	26,3	20,6-33,0
Primarios	37,7	32,4-43,2	36,0	31,0-41,3	26,4	22,0-31,2
Secund. 1ª etapa	34,1	31,7-36,7	32,7	30,3-35,2	33,1	30,7-35,7
Secund. 2ª etapa	30,8	28,4-33,3	34,9	32,5-37,4	34,3	31,9-36,7
Universitarios	31,3	28,3-34,5	40,1	36,9-43,4	28,5	25,6-31,7
65 a 69 años						
Total	25,2	21,3-29,6	48,2	43,6-52,8	26,6	22,9-30,7
Sin estudios	33,2	24,3-43,5	40,9	31,7-50,9	25,9	18,4-35,0
Primarios	26,2	17,7-36,8	42,6	32,9-52,9	31,2	22,6-41,4
Secund. 1ª etapa	24,5	18,0-32,4	54,6	46,4-62,6	20,9	15,4-27,7
Secund. 2ª etapa	22,2*	14,0-33,3	45,5	34,8-56,5	32,4	23,4-42,8
Universitarios	13,0*	6,6-23,8	59,3	46,2-71,2	27,7*	17,9-40,2

Mujeres						
Total						
Total	35,8	34,2-37,4	41,8	40,3-43,3	22,4	21,0-23,8
Sin estudios	41,1	36,1-46,2	34,2	29,8-38,9	24,8	20,6-29,5
Primarios	41,4	36,9-46,1	36,1	32,0-40,4	22,5	18,7-26,7
Secund. 1ª etapa	35,9	33,6-38,4	41,0	38,7-43,4	23,0	20,8-25,3
Secund. 2ª etapa	33,6	31,2-36,2	44,2	41,8-46,6	22,2	20,1-24,4
Universitarios	35,1	32,1-38,2	43,9	40,9-47,0	21,0	18,5-23,8
15 a 24 años						
Total	33,3	29,0-38,0	44,8	40,3-49,4	21,9	18,1-26,1
Sin estudios	48,0*	17,3-80,4	5,0*	0,9-23,2	46,9*	16,0-80,4
Primarios	44,3*	26,6-63,5	30,6*	15,4-51,6	25,2*	13,4-42,3
Secund. 1ª etapa	35,6	27,9-44,2	41,2	33,3-49,6	23,2	17,0-30,8
Secund. 2ª etapa	29,7	24,0-36,1	49,2	42,6-55,8	21,1	16,1-27,1
Universitarios	33,9*	23,0-46,8	49,6	37,7-61,7	16,5*	9,4-27,3
25 a 64 años						
Total	36,2	34,5-37,9	41,2	39,6-42,8	22,7	21,2-24,2
Sin estudios	42,7	36,6-49,1	33,6	28,2-39,5	23,7	18,8-29,4
Primarios	42,3	36,9-47,8	34,9	30,2-40,0	22,8	18,6-27,6
Secund. 1ª etapa	35,5	33,0-38,2	40,8	38,3-43,4	23,7	21,3-26,2
Secund. 2ª etapa	34,5	31,8-37,4	43,0	40,4-45,7	22,5	20,2-24,9
Universitarios	35,8	32,7-39,0	43,0	39,9-46,2	21,2	18,6-24,1
65 a 69 años						
Total	35,5	31,4-39,9	44,5	40,3-48,8	20,0	16,6-23,8
Sin estudios	36,5	29,0-44,6	38,6	31,3-46,3	25,0	18,4-33,0
Primarios	36,9	29,2-45,2	43,1	35,1-51,6	20,0	13,5-28,6
Secund. 1ª etapa	41,8	34,5-49,5	44,0	37,0-51,3	14,2	9,6-20,4
Secund. 2ª etapa	28,3*	17,6-42,0	51,0	38,7-63,2	20,7*	12,7-32,1
Universitarios	16,5*	8,5-29,5	58,8	41,2-74,4	24,7*	13,0-41,8

(*) Recuento inferior a 30

Tabla A6. Nivel de actividad física semanal (IPAQ), según sexo e ingresos netos del hogar. Población de 18 a 69 años (n=15 741). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Baja		Moderada		Alta	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos						
Total	33,6	32,3-34,9	38,6	37,4-39,7	27,8	26,7-29,0
Primer quintil	34,0	31,2-36,9	38,7	35,9-41,6	27,3	24,5-30,4
Segundo quintil	32,1	29,9-34,3	38,4	36,3-40,6	29,5	27,4-31,6
Tercer quintil	32,2	29,8-34,7	37,7	35,3-40,2	30,1	27,7-32,6
Cuarto quintil	32,9	30,6-35,2	39,5	37,1-41,9	27,7	25,5-30,0
Quinto quintil	34,0	31,1-37,0	38,2	35,2-41,2	27,9	25,2-30,7
No consta	35,6	33,4-37,9	38,7	36,7-40,8	25,6	23,7-27,6
Hombres						
Total						
Primer quintil	30,5	26,6-34,8	37,3	33,3-41,5	32,2	28,1-36,5
Segundo quintil	31,9	29,0-35,1	35,2	32,2-38,2	32,9	30,1-35,9
Tercer quintil	30,9	27,7-34,3	34,0	30,8-37,4	35,1	31,6-38,7
Cuarto quintil	29,1	26,3-32,1	35,9	32,8-39,1	35,0	31,8-38,2
Quinto quintil	32,0	28,3-35,9	35,0	31,2-39,0	33,0	29,3-36,9
No consta	32,7	29,8-35,5	34,6	32,5-38,1	32,7	29,5-35,0
Mujeres						
Total						
Primer quintil	37,0	33,5-40,7	39,9	36,4-43,6	23,0	19,8-26,7
Segundo quintil	32,2	29,4-35,2	41,6	38,7-44,7	26,1	23,4-29,1
Tercer quintil	33,5	30,2-37,0	41,4	38,1-44,8	25,1	22,1-28,3
Cuarto quintil	36,9	33,5-40,4	43,3	39,8-46,7	19,8	17,2-22,8
Quinto quintil	36,4	32,2-40,9	42,1	37,9-46,5	21,5	18,0-25,4
No consta	38,5	35,5-41,4	41,9	39,2-44,7	19,7	17,5-22,1

Apéndice 2 - Tiempo libre ante una pantalla

Tabla A7. Tiempo libre diario ante una pantalla (media en horas), según sexo y edad. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Media	IC 95%
Ambos sexos		
Total	2,2	2,1-2,2
1 años	0,6	0,5-0,7
2-4 años	1,5	1,4-1,6
5-14 años	2,5	2,5-2,6
Niños		
Total	2,3	2,2-2,3
1 años	0,7	0,5-0,8
2-4 años	1,6	1,5-1,7
5-14 años	2,6	2,5-2,7
Niñas		
Total	2,1	2,0-2,2
1 años	0,6	0,3-0,8
2-4 años	1,5	1,4-1,6
5-14 años	2,4	2,3-2,5

Tabla A8. Tiempo libre diario ante una pantalla (media en horas), según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Media	IC 95%
Ambos sexos		
Total	2,2	2,1-2,2
I	1,9	1,8-2,0
II	1,9	1,8-2,1
III	2,1	2,0-2,2
IV	2,1	1,9-2,2
V	2,3	2,2-2,4
VI	2,6	2,4-2,8
No consta	2,2	1,9-2,4
Niños		
Total	2,3	2,2-2,3
I	2,1	1,9-2,3
II	2,0	1,8-2,2
III	2,1	2,0-2,3
IV	2,2	2,1-2,4
V	2,4	2,3-2,5
VI	2,6	2,3-2,8
No consta	2,2	1,9-2,5
Niñas		
Total	2,1	2,0-2,2
I	1,8	1,6-1,9
II	1,8	1,6-2,1
III	2,0	1,8-2,2
IV	1,9	1,7-2,0
V	2,2	2,1-2,4
VI	2,6	2,3-2,9
No consta	2,2	1,8-2,5

Tabla A9. Tiempo libre diario ante una pantalla (media en horas), según sexo y comunidad autónoma. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Ambos sexos		Niños		Niñas	
	media	IC 95%	media	IC 95%	media	IC 95%
Total	2,2	2,1-2,2	2,3	2,2-2,3	2,1	2,0-2,2
Andalucía	2,2	2,0-2,3	2,2	2,0-2,4	2,1	1,9-2,4
Aragón	2,1	1,9-2,3	2,2	1,9-2,5	2,0	1,7-2,3
Asturias	2,0	1,8-2,3	2,1	1,8-2,4	2,0	1,6-2,4
Baleares	2,2	2,0-2,5	2,3	2,0-2,7	2,1	1,7-2,5
Canarias	2,7	2,4-2,9	2,9	2,5-3,3	2,4	2,1-2,7
Cantabria	1,8	1,5-2,0	1,9	1,6-2,2	1,7	1,3-2,0
Castilla y León	1,8	1,6-2,1	2,0	1,7-2,3	1,7	1,4-1,9
Castilla-La Mancha	2,5	2,2-2,8	2,7	2,4-3,1	2,2	1,9-2,6
Cataluña	2,3	2,1-2,5	2,4	2,1-2,7	2,2	1,9-2,4
Valencia	2,1	2,0-2,3	2,1	1,9-2,3	2,2	1,9-2,4
Extremadura	2,4	2,0-2,8	2,2	1,7-2,8	2,5	2,1-3,0
Galicia	1,9	1,7-2,0	2,0	1,8-2,2	1,7	1,4-1,9
Madrid	2,1	1,9-2,2	2,1	1,9-2,3	2,0	1,8-2,2
Murcia	2,5	2,3-2,8	2,7	2,4-3,0	2,4	2,1-2,7
Navarra	1,7	1,5-1,9	1,7	1,4-2,1	1,7	1,5-1,9
País Vasco	2,0	1,7-2,2	2,2	1,9-2,5	1,8	1,5-2,1
Rioja	2,3	2,0-2,6	2,2	1,9-2,6	2,3	1,9-2,6
Ceuta	3,1	2,1-4,1	3,7*	2,1-5,4	2,4*	1,8-3,1
Melilla	2,9	2,4-3,4	2,8	2,2-3,4	3,0	2,3-3,6

(*) Recuento inferior a 30

Tabla A10. Tiempo libre diario ante una pantalla (media en horas), según sexo y nivel de ingresos. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	media	IC 95%
Ambos sexos		
Total	2,2	2,1-2,2
Primer quintil	2,5	2,3-2,7
Segundo quintil	2,3	2,2-2,5
Tercer quintil	2,3	2,2-2,4
Cuarto quintil	2,1	2,0-2,3
Quinto quintil	1,9	1,8-2,0
No consta	2,1	1,9-2,2
Niños		
Total	2,3	2,2-2,3
Primer quintil	2,6	2,4-2,5
Segundo quintil	2,4	2,2-2,6
Tercer quintil	2,3	2,1-2,5
Cuarto quintil	2,1	2,0-2,3
Quinto quintil	2,1	1,9-2,3
No consta	2,2	2,0-2,3
Niñas		
Total	2,1	2,0-2,2
Primer quintil	2,5	2,1-2,8
Segundo quintil	2,3	2,1-2,5
Tercer quintil	2,3	2,1-2,5
Cuarto quintil	2,1	1,9-2,3
Quinto quintil	1,7	1,5-1,9
No consta	1,9	1,8-2,1

Apéndice 3 - Cumplimiento de las directrices sobre tiempo máximo recomendado ante la pantalla (televisión, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes)

Tabla A11. Cumplimiento de las directrices sobre tiempo máximo recomendado ante la pantalla (televisión, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes), según sexo y edad. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos		
Total	45,8	44,1-47,5
1 años	48,1	42,1-54,2
2-4 años	38,8	35,5-42,2
5-14 años	47,8	45,7-49,8
Niños		
Total	43,6	41,2-45,0
1 años	42,6	34,5-51,1
2-4 años	38,0	33,5-42,7
5-14 años	45,5	42,7-48,2
Niñas		
Total	48,2	45,7-50,7
1 años	54,2	45,5-62,6
2-4 años	39,8	35,0-44,7
5-14 años	50,1	47,3-53,1

Tabla A12. Cumplimiento de las directrices sobre tiempo máximo recomendado ante la pantalla (televisión, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes), según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos		
Total	45,8	44,1-47,5
I	54,9	50,1-59,7
II	56,7	51,2-62,1
III	49,1	45,3-52,9
IV	46,1	41,7-50,5
V	39,3	36,4-42,3
VI	37,8	33,3-42,6
No consta	47,6	40,7-54,5
Niños		
Total	43,6	41,2-45,9
I	52,0	45,0-59,0
II	54,0	46,3-61,5
III	46,7	41,6-51,9
IV	43,5	37,7-49,5
V	36,9	32,9-41,0
VI	35,4	29,0-42,4
No consta	50,2	41,5-58,8
Niñas		
Total	48,2	45,7-50,7
I	57,5	50,7-64,1
II	59,1	51,4-66,3
III	52,2	46,5-57,9
IV	49,1	42,7-55,6
V	41,9	37,7-46,3
VI	40,1	33,8-46,7
No consta	44,2	33,9-55,1

Tabla A13. Cumplimiento de las directrices sobre tiempo máximo recomendado ante la pantalla (televisión, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes) según sexo y comunidad autónoma. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Ambos sexos		Niños		Niñas	
	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%	Porcentaje	IC 95%
Total	45,8	44,1-47,5	43,6	41,2-45,9	48,2	45,7-50,7
Andalucía	44,5	40,4-48,7	41,1	35,8-46,6	48,1	42,1-54,1
Aragón	46,8	37,8-56,0	40,2	30,6-50,7	53,2	41,3-64,8
Asturias	44,0	35,2-53,2	38,1	27,9-49,4	50,5	38,9-62,1
Baleares	39,7	32,5-47,4	39,1	29,5-49,5	40,42	31,0-50,6
Canarias	31,9	25,7-38,9	28,6	21,2-37,4	35,26	26,0-45,8
Cantabria	55,0	45,7-64,0	48,5	36,6-60,6	62,06	48,2-74,2
Castilla y León	53,9	47,1-60,6	52,6	43,3-61,7	55,41	46,1-64,4
Castilla-La Mancha	34,6	28,0-41,9	30,3	22,5-39,5	39,13	30,0-49,1
Cataluña	50,3	45,2-55,5	47,4	40,4-54,6	53,42	46,9-59,9
Valencia	44,5	39,2-50,0	44,2	37,3-51,3	44,91	37,5-52,6
Extremadura	43,4	35,9-51,3	45,9	35,4-56,8	40,88	30,0-52,8
Galicia	45,2	38,8-51,8	40,5	31,8-49,8	50,22	41,1-59,4
Madrid	52,2	47,0-57,3	53,3	46,5-60,0	50,94	42,9-58,9
Murcia	28,9	22,9-35,7	24,4	17,4-33,1	33,65	24,8-43,9
Navarra	59,6	51,1-67,5	59,8	47,8-70,7	59,39	48,4-69,5
País Vasco	49,6	43,4-55,9	43,8	34,9-53,1	55,38	45,9-64,5
Rioja	43,8	33,7-54,5	47,0	34,0-60,5	40,22*	27,9-53,9
Ceuta	27,8*	16,3-43,3	25,6*	12,8-44,8	30,42*	13,4-55,4
Melilla	16,7*	8,5-30,44	22,1*	10,3-41,2	11,84*	4,6-27,3

(*) Recuento inferior a 30

Tabla A14. Cumplimiento de las directrices sobre tiempo máximo recomendado ante la pantalla (televisión, ordenador u otros dispositivos) los días de entresemana (de lunes a viernes) según sexo y nivel de ingresos. Población de 1 a 14 años (n=5156). ENSE 2011/12, MSSSI/INE

	Porcentaje	IC 95%
Ambos sexos		
Total	45,8	44,1-47,5
Primer quintil	31,4	26,5-36,7
Segundo quintil	40,8	37,1-44,5
Tercer quintil	41,6	37,9-45,4
Cuarto quintil	48,7	44,7-52,7
Quinto quintil	57,7	53,1-62,1
No consta	49,0	45,8-52,2
Niños		
Total	43,6	41,2-45,9
Primer quintil	27,4	21,1-34,8
Segundo quintil	40,2	35,3-45,3
Tercer quintil	39,6	34,4-45,0
Cuarto quintil	49,4	43,8-55,0
Quinto quintil	51,6	44,9-58,2
No consta	46,2	42,1-50,4
Niñas		
Total	48,2	45,7-50,7
Primer quintil	35,6	28,4-43,6
Segundo quintil	41,4	36,3-46,7
Tercer quintil	43,7	38,1-49,4
Cuarto quintil	47,8	42,0-53,6
Quinto quintil	63,1	56,7-69,0
No consta	52,1	47,3-56,8

REFERENCIAS

-
- ¹ Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H *et al.* A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 2012; 380(9859):2224-2260.
- ² Mathers C, Stevens G, Mascarenhas M. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009 (http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf, accessed 22 December 2010).
- ³ Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F (eds). Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization, Copenhagen, 2006.
- ⁴ Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease in life expectancy. *Lancet* 2012; 380: 219-29.
- ⁵ Tseng CN, Gau BS, Lou MF. The effectiveness of exercise on improving cognitive function in older people: a systematic review. *J Nurs Res* 2011;19:119-31.
- ⁶ Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health Benefit of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J.* 2006; 174:801-9.
- ⁷ Asamblea General de Naciones Unidas. Sexagésimo sexto período de sesiones. Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles. 16 de septiembre de 2011. <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/66/L.1>
- ⁸ Asamblea Mundial de la Salud. Sexagésimo sexto período de sesiones. Proyecto de plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020. http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_9-sp.pdf
- ⁹ Asamblea Mundial de la Salud. Quincuagésimo séptimo período de sesiones. Resolución WHA57.17. Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud. Ginebra. Organización Mundial de la Salud 2004. http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_9-sp
- ¹⁰ Steps to health: a European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf.
- ¹¹ WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity. Conference Report. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/96459/E90143.pdf
- ¹² Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. WHO Ministerial Conference Vienna, Austria. 4-5 July 2013. <http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2013/07/vienna-conference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases/documentation/vienna-declaration-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases-in-the-context-of-health-2020>
- ¹³ Joint WHO/European Commission project to monitor progress in improving nutrition and physical activity and preventing obesity in the EU (WHO European Database on Nutrition, Obesity and Physical Activity (NOPA) information system). <http://data.euro.who.int/nopa/>
- ¹⁴ Recomendación del Consejo sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores. COM(2013) 603 final. Bruselas, 28.8.2013 <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2013:0603:FIN:ES:PDF>
- ¹⁵ European Charter on Counteracting Obesity. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/87462/E89567.pdf, accessed 22 December 2010).
- ¹⁶ International inventory of documents on physical activity promotion. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010 <http://data.euro.who.int/PhysicalActivity>.
- ¹⁷ Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (en el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS). Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>.

-
- ¹⁸ Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS. Madrid, Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005. <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>.
- ¹⁹ Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada para Andalucía. Sevilla, 2004.
- ²⁰ Programa Gallego de Actividades Saludables, Ejercicio y Alimentación. Santiago de Compostela, Galicia, 2006.
- ²¹ Plan Integral sobre Enfermedades Cardiovasculares 2007–2011. Extremadura. Mérida, 2006. <http://www.juntaex.es/consejerias/sanidad-dependencia/dg-planificacion-ordenacion-coordinacion/common/piec.pdf>.
- ²² Plan Integral de Promoción del Deporte y de la Actividad Física en Extremadura. Mérida, Consejo de Extremadura, 2009. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/personasmayores.pdf>,
- ²³ Plan de Prevención y Control de las Enfermedades cardiovasculares en la Comunidad Valenciana. Valencia, Consejo de Valencia, 2007.
- ²⁴ Plan de Actividad Física, Deporte y Salud en Cataluña. Barcelona, Departamento de Salud y Secretaría de Deportes, 2007. <http://www.sportcountries.org/index.php?md=documents&id=1165&lg=esp>,
- ²⁵ Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D) para el periodo 2010 a 2020. Madrid, 2010. Consejo Superior de Deportes <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-plan-a-d>.
- ²⁶ Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Encuesta Europea de Salud en España. Principales resultados. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad e Instituto Nacional de Estadística, Madrid, 2011.
- ²⁷ Sport and Physical Activity 2013. Special Eurobarometer 412. EB80.2. European Commission Brussels 2014. Eurobarometer Special Surveys http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_special_en.htm
- ²⁸ Roman B, Serra-Majem L, Ribas-Barba L, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *J Sports Med Phys Fitness*. 2008; 48(3):380-7.
- ²⁹ Bucksch *et al.* Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002–2010. *BMC Public Health* 2014, 14:351. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/351>
- ³⁰ Costigan SA, Barnett L, Plotnikoff RC, Lubans DR. The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls. A systematic review. *J Adolesc Health* 2013, 52:382-392.
- ³¹ Tremblay MS, Leblanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Beh Nutr Phys Act* 2011;8:98.
- ³² Goldfield GS, Saunders TJ, Kenny GP, Hadjiyannakis S, Phillips P, Alberga AS *et al.* Screen viewing and diabetes risk factors in overweight and obese adolescents. *Am J Prev Med* 44(4 Suppl 4):S364–70. 2013.
- ³³ Grøntved A, Ried-Larsen M, Møller NC, Kristensen PL, Wedderkopp N, Froberg K *et al.* Youth screen-time behaviour is associated with cardiovascular risk in young adulthood: The European Youth Heart Study. *Eur J Prev Cardiol* 21(1):49–56. 2014.
- ³⁴ Hume C *et al.* Dose-response associations between screen time and overweight among youth. *Int J of Pediatric Obesity* 2009;4(1):61-64.
- ³⁵ Mistry K, Minkovitz C, Strobino D *et al.* Children’s television exposure and behavioral and social outcomes at 5.5 years: does timing of exposure matter? *Pediatrics* 2007;120:762–9.
- ³⁶ Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med* 2010;11:735–42.
- ³⁷ Zimmerman FJ, Christakis DA. Children’s television viewing and cognitive outcomes —a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005;159:619–25.
- ³⁸ Parkes A, Sweeting H, Wight D, Henderson M. Do television and electronic games predict children’s psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. *Arch Dis Child*, 2013; DOI: 10.1136/archdischild-2011-301508
- ³⁹ Currie C *et al.* (eds). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6; <http://bit.ly/XXAqtG>

- ⁴⁰ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Los estilos de vida y la salud de los adolescentes españoles a lo largo de la primera década del milenio. El estudio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2002-2006-2010*. Informes, Estudios e Investigación, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Madrid 2013.
- ⁴¹ National Physical Activity Guidelines for Adults. Australian Government Department of Health and Ageing, 2005.
- ⁴² Warburton D *et al.* Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 2007, 32:S16–S68.
- ⁴³ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC *et al.* Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*. 1995;273(5):402-7.
- ⁴⁴ Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1423-34.
- ⁴⁵ 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC. US Department of Health and Human Services, 2008. www.health.gov/paguidelines
- ⁴⁶ Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra. Organización Mundial de la Salud, 2010.
- ⁴⁷ Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015 (en prensa).
- ⁴⁸ Lipnowski S, LeBlanc CMA. Healthy active living: Physical activity guidelines for children and adolescents. Canadian Paediatric Society Healthy Active Living and Sports Medicine Committee. Abridged version: *Paediatr Child Health* 2012;17(4):209-10.
- ⁴⁹ American Academy of Pediatrics Policy Statement. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* 2013;132:958-61. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2013/10/24/peds.2013-2656>.
- ⁵⁰ Ford ES, Casperson CJ. Sedentary behavior and cardiovascular disease: a review of prospective studies. *Int J Epidemiol*. 2012;41:1338-53.
- ⁵¹ Stamatakis E, Hirani V, Rennie K. Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviours in relation to body mass index-defined and waist circumference-defined obesity. *Br J Nutr* 2009;101:765-73.
- ⁵² Varo JJ, Martínez-González MA, Irala-Estévez J de, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J of Epid* 2003;32:138–146.
- ⁵³ International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Grupo de consenso de expertos en actividad física, 1998. www.ipaq.ki.se/ipaq.htm
- ⁵⁴ Booth ML. Assessment of Physical Activity: An international Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2000; 71(2):s114-20. www.ipaq.ki.se/ipaq.htm
- ⁵⁵ Review of physical activity surveillance data sources in European Union Member States. WHO/EC Project on monitoring progress on improving nutrition and physical activity and preventing obesity in the European Union. Report no. 6. World Health Organization Regional Office for Europe and the Directorate-General for Health and Consumers of the European Commission. Copenhagen 2010.
- ⁵⁶ Estudio Europeo de Conductas de Escolares Relacionadas con la Salud ECERS / *Health Behaviour of School-Aged Children HBSC* <http://www.hbsc.org/publications/international/>
- ⁵⁷ Rütten A1, Vuillemin A, Ooijendijk WT, Schena F, Sjöström M, Stahl T, Vanden Auweele Y, Welshman J, Ziemainz H. Physical activity monitoring in Europe. The European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) approach and indicator testing. *Public Health Nutr*. 2003 Jun;6(4):377-84.
- ⁵⁸ WHO World Health Survey 2003. <http://www.who.int/healthinfo/survey/en/>
- ⁵⁹ SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. <http://www.share-project.org/>
- ⁶⁰ Oja P. Development of a common instrument for physical activity. En: EUROHIS. Developing Common Instruments for Health Surveys. Nosikov A, Gudex C (eds). IOS Press, 2003.
- ⁶¹ Lee PH, Macfarlane DJ, Lam TH, Stewart SM. Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:115 <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/115>
- ⁶² Prince SA, Adamo KB, Hamel ME *et al.* A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *Int J Beh Nutr Phys Act*. 2008;5:56.

- ⁶³ van Poppel MN, Chinapaw MJ, Mokkink LB *et al.* Physical activity questionnaires for adults: a systematic review of measurement properties. *Sports Med.* 2010;40:565–600.
- ⁶⁴ Guirao-Goris JA, Cabrero-García J, Moreno Pina P, Muñoz-Mendoza CL. Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Gac Sanit.* 2009;23(4):334.e51-334.e62.
- ⁶⁵ Macfarlane DJ, Lee CCY, Ho EYK, Chan KL, Chan DTS. Reliability and validity of the Chinese version of IPAQ (short, last 7 days). *J Science Med Sport* 2007; 10:45-51.
- ⁶⁶ Mader U, Martin BW, Schutz Y, Marti B. Validity of four short physical activity questionnaires in middle-aged persons. *Med Sci Sports Exerc.* 2006; 38:1255-1266.
- ⁶⁷ Hagströmer M, Bergman P, De Bourdeaudhuij I, Ortega FB, Ruiz JR, Manios Y, Rey-López JP, Phillipp K, von Berlepsch J, Sjöström M. Concurrent validity of a modified version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-A) in European adolescents: The HELENA Study. *International Journal of Obesity*, 2008; 32, S42–S48.
- ⁶⁸ Román Viñas B, Ribas Barba L, Ngo J, Serra Majem L. Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. *Gac Sanit.* 2013;27(3):254–257.
- ⁶⁹ Gobierno Vasco. Departamento de Salud. Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Vasca. http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-ckpubl02/es/contenidos/informacion/publicaciones_informes_estudio/es_pub/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/encuesta_salud/es_escav/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/encuesta_salud_historial/es_escav/historial.html#1992.
- ⁷⁰ Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev Esp Salud Publica* 2011;85(4):325-328. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es.
- ⁷¹ Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health Risk Reduction in Children and Adolescents: Summary report. *Pediatrics* 128 Suppl 5:S213–56. 2011.
- ⁷² American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. Children, adolescents, and the media. *Pediatrics* 132(5):958–61. 2013.
- ⁷³ Canadian Physical Activity Guidelines for Children and Youth, 2012. www.csep.ca/guidelines
- ⁷⁴ Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Appl Physiol Nutr Metab* 2012; 37: 540-542.
- ⁷⁵ International Physical Activity Questionnaire (2005) Guidelines for data processing and analysis. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- ⁷⁶ <http://pestadistico.inteligenciadegestion.msssi.es/ArbolNodos.aspx>
- ⁷⁷ Domingo-Salvany A *et al.* Grupo de Determinantes Sociales de la Sociedad Española de Epidemiología. Propuestas de clase social neoweberiana y neomarxista a partir de la Clasificación Nacional de Ocupaciones 2011. *Gac Sanit.* 2013;27(3):263–272.
- ⁷⁸ Gutiérrez-Fisac JL, Suárez M, Neira M, Regidor E. Tendencia de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas. España, 2001-2011/12. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Madrid, 2013. http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/FactoresRiesgoEspana__2001_2011_12.pdf
- ⁷⁹ Ekelund U, Sepp H, Brage S, Becker W, Jakes R, Hennings M, Wareham NJ. Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults. *Public Health Nutrition*: 9(2), 258–265.
- ⁸⁰ Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, OJA P. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2003; 35: 1381–95.
- ⁸¹ Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; 380: 247–57.
- ⁸² Behavioral Risk Factor Surveillance System. Adult participation in Aerobic and Muscle-Strengthening Physical Activities – United States 2011. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2013;2(17):326-330.
- ⁸³ Rodríguez-Romo G, Cordente CA, Mayorga JI, Garrido-Muñoz M, Macías R, Lucía A, Ruiz JR. Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Rev Esp Salud Pública.* 2011; 85(4): 351-362.
- ⁸⁴ Encuesta de Salud para Asturias 2008. Ejercicio físico y descanso. Serie Informes breves nº 6. Dirección General de Salud Pública y Participación. Oviedo 2009. www.asturias.es

-
- ⁸⁵ SIVFRENT-A 1995-2008. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.
- ⁸⁶ Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana 2010. Consellería de Sanitat, Generalitat Valenciana.
- ⁸⁷ Encuesta de salud de Catalunya 2013 ESCA. Informe de los principales resultados. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- ⁸⁸ Pascual C, Regidor E, Gutiérrez-Fisac JL, Martínez D, Calle ME, Domínguez V. Bienestar material de la provincia de residencia e inactividad física. *Gac Sanit.* 2005;19(6):424-32
- ⁸⁹ Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Atención Primaria Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención. Documentos Técnicos de Salud Pública. Madrid 2010.
- ⁹⁰ Sholes S, Mindell J. Physical Activity in adults. Health Survey in England HSE 2012. The Health and Social Care Information Centre, 2013.
- ⁹¹ Herrick KA, Fakhouri THI, Carlson SA, Fulton JE. TV Watching and Computer Use in U.S. Youth Aged 12-15, 2012. NCHS Data Brief nº 157, 2014. U.S. Department of Health and Human Services, CDC, National Center for Health Statistics.
- ⁹² Rodríguez Artalejo F, López García E, Gutiérrez-Fisac JL, Banegas Banegas JR, Lafuente Urdinguio PJ, Domínguez Rojas V. Changes in the Prevalence of Overweight and Obesity and Their Risk Factors in Spain, 1987–1997. *Preventive Medicine* 34, 72–81 (2002) <http://www.idealibrary.com>.