

## Prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre en adultos

### DEFINICIONES:

- Sedentarismo: declarar que no se realiza normalmente ejercicio físico y que el tiempo libre se ocupa de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine...)

Tabla 1. Prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre por grupos de edad. Totales y por sexo. Encuesta nacional de salud de España (ENSE) 2011 y 2017. Encuesta europea de salud en España (ESEE) 2014 y 2020.

	Hombres (%)				Mujeres (%)				Total (%)			
	2011	2014	2017	2020	2011	2014	2017	2020	2011	2014	2017	2020
18-24 años	24	18,5	27	19,9	52,1	38,9	37,4	34,2	38,1	28,4	32,1	26,7
25-34 años	35	25,1	29,3	26,1	48	40,1	39,9	39,2	41,4	32,6	34,6	32,7
35-44 años	38,9	30,3	34,9	32,2	50,2	39,7	43,2	39	44,5	35	39	35,6
45-54 años	46,3	35,9	39,1	35	45,7	38,1	35,2	36,5	46	37	37,2	35,7
55-64 años	43,1	33,8	34,4	35,9	43,5	38,3	37,1	35,6	43,3	36,1	35,8	35,7
65-74 años	36	30,1	28,9	33,1	47,5	37,5	38,8	39,2	42,2	34,1	34,1	36,4
75-84 años	49,5	44,7	38,5	43,2	60,8	61,9	58,7	55,4	56,2	54,8	50,2	49,8
85 y más años	66,2	62,4	58,7	60,2	82,6	82,1	76,2	79	76,9	75,1	70,3	72,5
<b>Total</b>	<b>39,7</b>	<b>31,6</b>	<b>34,3</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>42,5</b>	<b>42,1</b>	<b>40,8</b>	<b>45</b>	<b>37,2</b>	<b>38,3</b>	<b>37</b>

Figura 1. Prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre. ENSE 2001, 2011 y 2017. ESEE 2014-2020

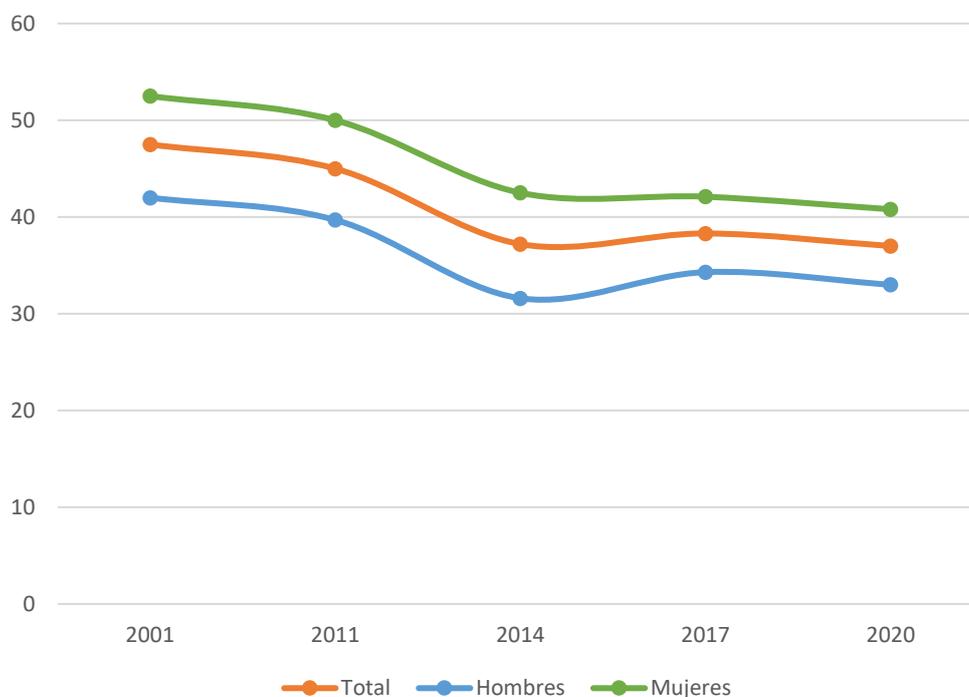


Figura 2. Prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre por grupos de edad. Ambos sexos. ENSE 2001, 2011 y 2017. EESE 2014 y 2020

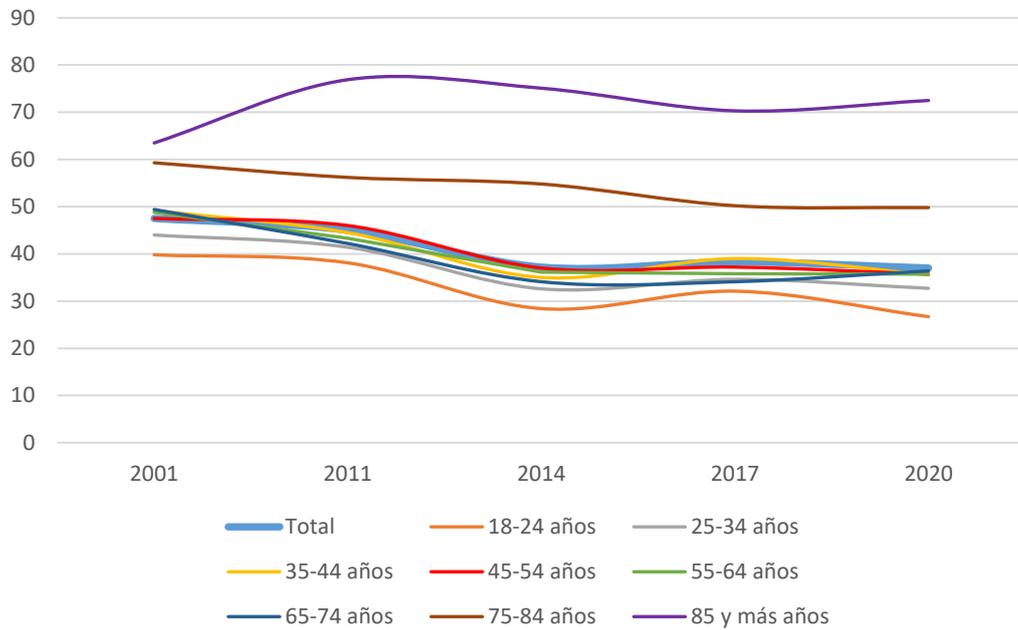
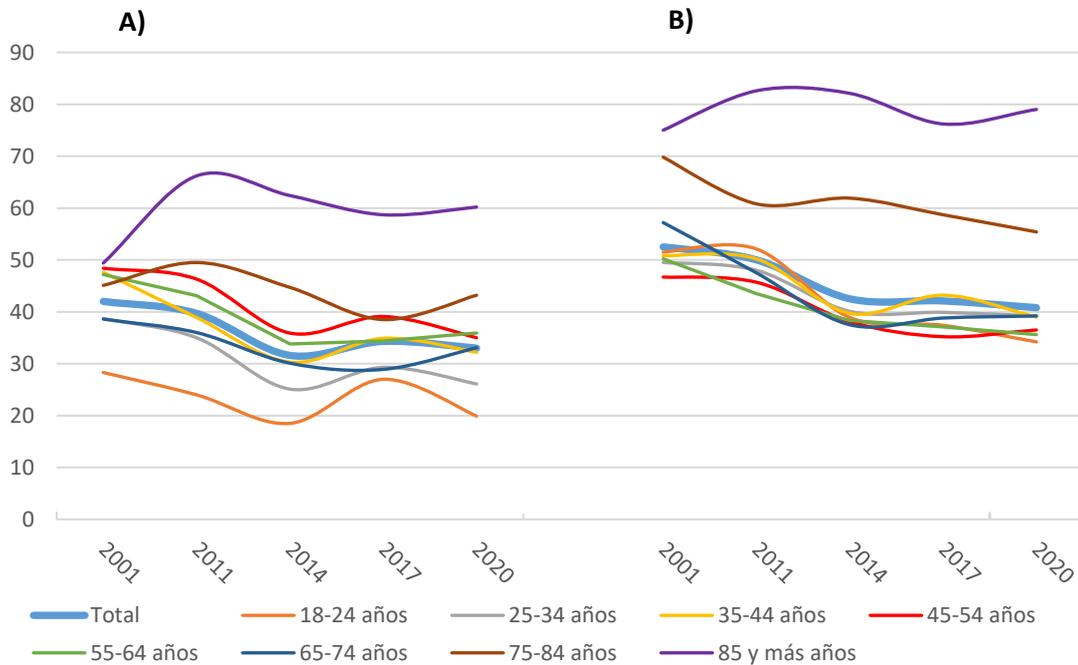


Figura 3. Prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre por grupos de edad. A) Hombres. B) Mujeres. ENSE 2001, 2011 y 2017. EESE 2014 y 2020



Este documento debe citarse: Evaluación y seguimiento de la Estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2021. <http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/indicadores.htm>