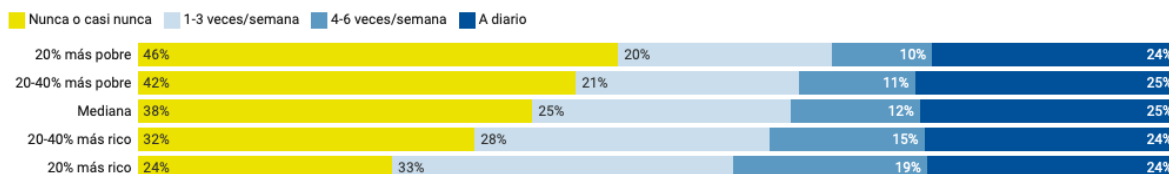


de ejercicio moderado por semana. Sin embargo, uno de cada cuatro hombres y casi una de cada tres mujeres en España no alcanzan estos umbrales. Se destaca la necesidad de educación, condiciones laborales adecuadas y entornos urbanos que fomenten la actividad física.

La relación entre nivel socioeconómico y actividad física es evidente, con personas de bajos ingresos y menos educación siendo menos activas. Las mujeres también tienden a hacer menos ejercicio que los hombres, destacando la necesidad de lograr igualdad real para mejorar los hábitos de actividad física.

El sedentarismo en el tiempo de ocio es más habitual entre quienes menos renta tienen

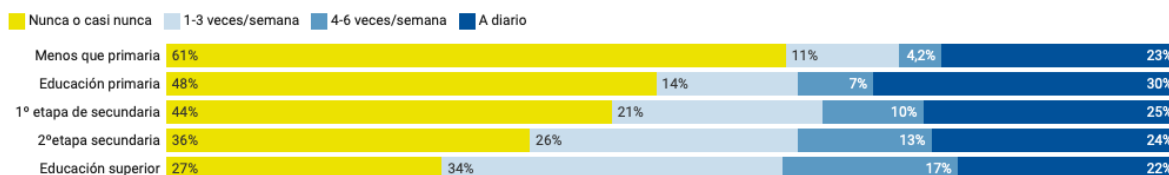
Porcentaje de población de cada nivel de renta según el nivel de actividad física que realizan en su tiempo de ocio



Fuente: ECV - Creado con Datawrapper

Cuánto mayor es el nivel de estudios, menor es el sedentarismo

Porcentaje de personas en cada nivel de estudios según la frecuencia con la que realizan actividad física



La inactividad física se relaciona con un aumento de enfermedades, y según la OMS, 500 millones de personas desarrollarán enfermedades debido a la inactividad entre 2020 y 2030. En España, un 7% de las muertes anuales se atribuyen a la inactividad física. Se destaca la responsabilidad colectiva para abordar este problema.

España se encuentra entre los países europeos con bajos niveles de personas sentadas durante más de cinco horas al día, pero también está entre los que menos ejercicio físico realizan. Se señala la importancia de estrategias institucionales para romper el sedentarismo, especialmente en entornos escolares y laborales. Mientras tanto, Suecia destaca como un referente mundial en la integración del ejercicio físico en la atención sanitaria pública.

El sedentarismo en España persiste como un desafío de salud pública que requiere un abordaje integral. Educación, condiciones laborales adecuadas, entornos urbanos activos y campañas efectivas son clave para combatir este problema y prevenir las consecuencias negativas en la salud y la sociedad.

Fuente: [El Diario](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/el-sedentarismo-en-espana-un-problema-de-salud-publica-que-persiste?elem=312082>