

Más de 17 millones de españoles reconocen ser sedentarios

A pesar de que el sedentarismo es considerado por los especialistas como una de las conductas con más riesgo para nuestra salud, casi el 60% de los españoles entre 18 y 65 años admiten no hacer prácticamente actividad física. De ellos, el 23%, unos 7 millones, reconocen no hacer absolutamente nada de actividad, ni tan siquiera caminar con regularidad

De casa al trabajo en coche y viceversa, una jornada laboral delante del ordenador, un tentempié rápido en el bar, cenar viendo la tele y a descansar en el sofá; esta rutina diaria de 'estar sentados' es la habitual para la mayoría de los españoles. Unos hábitos típicos de sociedades desarrolladas y altamente tecnificadas que lleva a que, en nuestro país, 17 millones de personas entre 18 y 65 años se reconozcan sedentarios o poco activos y el 23%, el equivalente a 7 millones de personas, admite "no moverse nada de nada", ni tan siquiera caminar con regularidad.

Unos datos que, puestos en contexto, resultan realmente alarmantes, ya que según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el sedentarismo multiplica por 4 el riesgo de sufrir hipertensión, incrementa un 18% el consumo de medicamentos, y aumenta los casos de cáncer de mama y de colon un 10% y un 40%, respectivamente. Todo ello se traduce en la reducción de la esperanza de vida, ya que las personas sedentarias tienen viven 7 años menos que las que realizan una actividad física adecuada.

Estas son algunas de las principales conclusiones del estudio "Un país en el sofá: el problema del sedentarismo en España", presentado hoy en Madrid por Vivaz, la marca de seguros de Salud de Línea Directa Aseguradora, S.A., que analiza las opiniones extraídas de 1.700 entrevistas realizadas a personas entre 18 y 65 años sobre sus hábitos de actividad física y sus opiniones sobre las causas del sedentarismo en España.

Pero los datos no acaban aquí. Según el estudio de Vivaz, la situación es aún peor en el caso del deporte. De hecho, 2 de cada 3 españoles (unos 20 millones de personas) no hacen casi ejercicio y 11 millones admiten no practicarlo nunca. Además, los niños tampoco se libran: 1 de cada 3 padres afirma que sus hijos de entre 10 y 18 años, "no hacen el suficiente deporte". O dicho de otra forma y sin rodeos: España es un país sedentario. Esta realidad tiene consecuencias: el 60% de los españoles reconocen sufrir sobrepeso y al 9%, equivalente a casi 3 millones de personas, "les sobran 20 kilos o más", una situación que conlleva importantes riesgos cardiovasculares. Por género, las mujeres reconocen menos sobrepeso que los hombres, mientras que éstos, califican su exceso de peso como "moderado", situándolo entre 0 y 10 kilos.

Excusas y soluciones

Pero... ¿por qué no hacemos deporte en España? De todas las razones que esgrime la población para no enfundarse el chándal y ponerse a hacer ejercicio, se puede extraer una conclusión: los españoles somos "campeones" en poner excusas para no sudar la camiseta. De hecho, las justificaciones para

no moverse de la silla son de lo más variado: las obligaciones familiares y laborales, la preferencia por otras actividades, y que practicar deporte “es aburrido, caro, no es para gente de mi edad y, además, en mi ciudad no hay suficientes instalaciones”. El 85% reconoce que es un auténtico experto en poner excusas para no llevar una vida más activa, aunque también reparte las culpas: las empresas y sus horarios, la Administración, que sólo se preocupa del deporte de élite, y el sistema educativo, que apenas concede peso curricular a la educación física. ¿Las soluciones? Los españoles reclaman que las empresas cedan tiempo y espacios para el deporte, que los medios de comunicación conciencien más de las necesidades de tener hábitos saludables y que Hacienda desgrave la inscripción en gimnasios o el material deportivo.

El perfil del sedentario: las mujeres, grandes damnificadas

Las mujeres trabajadoras de mediana edad son las que más se reconocen como sedentarias en la encuesta. Así lo reconocen ellas mismas en la encuesta. Y es que en este tema, como en tantos otros, la mujer sale peor parada que el hombre, ya que a sus obligaciones laborales habituales, hay que sumarle que la mayoría de ellas siguen llevando el peso de las tareas domésticas, lo que reduce aún más su tiempo para poder hacer ejercicio. De hecho, hay importantes diferencias por género: los hombres consideran que son más deportistas, practican deporte desde hace más tiempo y prefieren ejercitarse junto a amigos. Las mujeres, por el contrario, opinan que son más sedentarias y comienzan a hacer ejercicio según cumplen años para cuidarse y principalmente, en familia.

Además, según refleja el estudio de Vivaz, en España no hay consciencia del peligro que supone el sedentarismo, ya que la mayoría de los españoles cree que costumbres como el consumo de tabaco, fumarse algún “porro” de vez en cuando, beber habitualmente alcohol, tener sobrepeso, o comer fast food, son variables mucho más peligrosas para la salud que no hacer nunca actividad física.

1 de cada 4 españoles no hace ninguna actividad física

El estudio de Vivaz se hace eco de una realidad preocupante: el 23% de los españoles no hace ninguna actividad física al cabo del día. Pero este sedentarismo extremo no afecta de igual forma a todo el país. En este sentido, Castilla y León, Baleares y Comunidad Valenciana son los territorios donde más sedentarios totales existen, mientras que en el polo opuesto se encuentran Asturias, Canarias y Andalucía.

Según Francisco Valencia, Director de Gobierno Corporativo de Línea Directa Aseguradora, S.A.: “la conclusión de nuestro estudio es clara: tenemos que movernos más. La actividad física regular reduce de forma clara el riesgo de accidente cardiovascular, el de sufrir cáncer y el del consumo de medicamentos y disminuye el peso que estas dolencias suponen para el Sistema Público de Salud. De hecho, se estima que, directa o indirectamente, el sedentarismo supone el 10% del gasto sanitario en España. Por eso, debemos dejar de poner excusas y ser conscientes de que, sin actividad física, difícilmente podemos tener buena salud”.

Datos de contacto:

Sandra Rosón

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>