SERIE
ESTILOS DE VIDA

Actividad física

2023

Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra
Nafarroako Osasun Komunitarioaren Behatokia

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Índice

1. Presentación 3

2. Introducción 4

3. Actividad física y sedentarismo en la actividad principal en Navarra.... 6

3.1 Actividad física y sedentarismo en la actividad principal 6
3.2 Medios de transporte utilizados para desplazarse entre la vivienda y la actividad principal (lugar cotidiano de estudios y/o trabajo). 7

4. Actividad física o deportiva en tiempo de ocio en Navarra 8

5. Cuestionario internacional de Actividad Física (IPAQ) 9

5.1 IPAQ 9
5.2 Indicador combinado del IPAQ y sedentarismo en la actividad principal del OSCN 11

6. Comparativa de Actividad física y sedentarismo con el conjunto del Estado y las Comunidades Autónomas. 13

6.1 Actividad física o deportiva y sedentarismo en tiempo de ocio..... 13
6.2 Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). 15

7. Resumen 16

Los informes **"Alimentación 2022"** y **"Peso (IMC) 2023"** de esta misma Serie Estilos de Vida ofrece información complementaria a la de actividad física. Disponible en: www.observatoriosalud.navarra.es

1. Presentación

La Serie Estilos de Vida es una colección de informes elaborados por el Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra (OSCN), perteneciente al Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), cuyo objetivo es mostrar los principales datos de estilos de vida relacionados con la salud en Navarra.

Los informes tienen carácter monográfico. En ellos se recogen los últimos datos disponibles, se contextualiza la situación de Navarra comparándola con otras realidades y niveles geográficos de análisis y se describen las tendencias en el tiempo.

Son una herramienta a disposición de todos los agentes de salud – personal técnico, instituciones y ciudadanía – para facilitar un conocimiento que contribuya a la consecución de mayores niveles de bienestar y salud entre la población.

La Serie Estilos de Vida es accesible a través de la web del OSCN:
www.observatoriosalud.navarra.es

2. Introducción

El presente informe constituye una recopilación de datos provenientes de encuestas realizadas en los últimos años y que incluyen preguntas sobre actividad física. Las fuentes de los datos son la Encuesta Social y de Condiciones de Vida de Navarra (ESyCV), la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE), la Encuesta Europea de Salud en España (EESE) y la Encuesta de Características Básicas de Población y Viviendas (ECEPOV). Esta pluralidad de fuentes supone una diversidad de poblaciones de referencia – con diferentes arcos de edad – y de tamaños muestrales, lo cual ha de ser tenido en cuenta a la hora de valorar los resultados. La Tabla 1 contiene una descripción de cada una de ellas.

Los estudios centrados en Navarra (ESyCV) tienen una muestra mayor para esta región geográfica y, por ende, un error aleatorio menor. El tamaño muestral debe ser tenido en cuenta a la hora de plantear la subdivisión de la muestra por variables sociodemográficas, ya que se incrementa el error en las estimaciones.

En relación con la población de referencia de cada fuente, las encuestas están referidas a distintos grupos de edad: la ESyCV y la EESE a población a partir de 15 años y la ECEPOV y la ENSE a población de todas las edades, aunque esta última emplea diferentes clasificaciones en base a un cuestionario infantil de 0 a 14/15 años y a un cuestionario de población adulta a partir de 15/16 años. En tercer y último lugar, atendiendo a la periodicidad, la ENSE y la EESE se alternan cada tres años, mientras que la ESyCV incorporó el módulo de salud en los años 2012, 2017, 2020, 2021 y 2022.

Tabla 1. Caracterización de las fuentes de datos empleadas

Encuesta/Registro - Organismo	Población de referencia[1]	Últimos Datos	Tamaño muestral Navarra	Error Muestral Navarra[2]
Encuesta Social y de Condiciones de Vida (ESyCV) - *Instituto Navarro de Estadística (NASTAT)*	Personas residentes en viviendas familiares de 15 y más años de edad	2017	2.674	± 1,9
		2020	1.529	± 2,5
		2021	1.467	± 2,6
Encuesta Nacional de Salud (ENSE) - *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) e Instituto Nacional de Estadística (INE)*	Población residente en viviendas familiares de 16 y más años (Cuestionario de Adultos)	2006	1635	± 2,4
	Población residente en viviendas familiares de 15 y más años (Cuestionario de Adultos)	2011-2012	768	± 3,5
		2017	777	± 3,5
Encuesta Europea de Salud en España (EESE) - *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) e Instituto Nacional de Estadística (INE)*	Población residente en viviendas familiares de 15 y más años	2020	747[3]	± 3,6
Encuesta de Características Básicas de Población y Viviendas (ECEPOV) - *Instituto Nacional de Estadística (INE)*	Población de 16 o más años residente en viviendas familiares (Cuestionario de adultos)	2021	8531	± 1,1

[1] En algunos casos las encuestas toman adicionalmente como poblaciones de referencia los hogares o la infancia, no utilizadas en este informe.

[2] Error muestral en tantos por ciento, calculado para un nivel de confianza del 95% bajo el supuesto de máxima dispersión (p=q=50%).

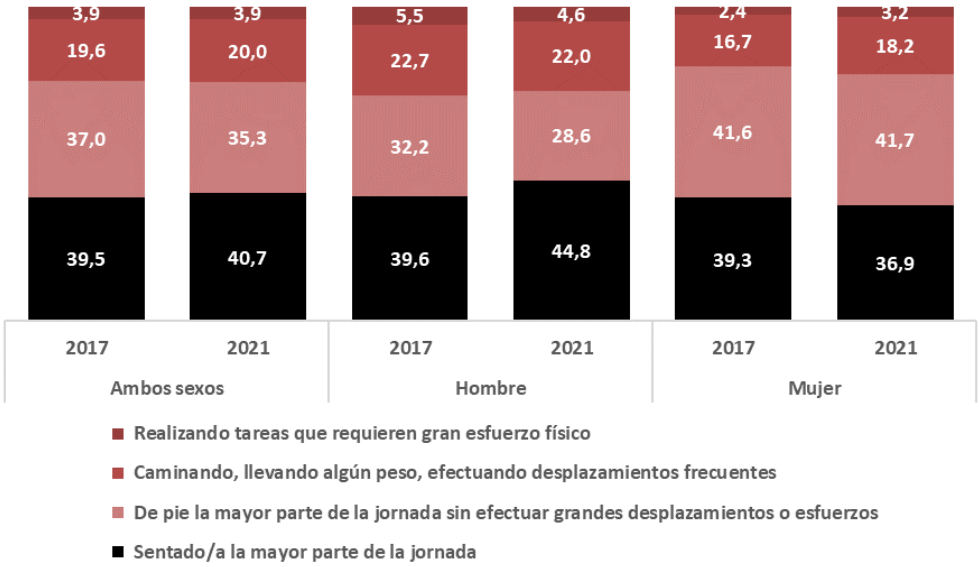
[3] El trabajo de campo de la EESE se realizó entre julio de 2019 y julio de 2020, recogiendo 747 encuestas en Navarra. Se divide el campo en dos periodos, 509 encuestas realizadas mediante CAPI antes de la declaración del estado de alarma en marzo de 2020 y 238 recogidas mediante CATI después.

Nota metodológica: En las variables consideradas en este informe los datos perdidos han sido excluidos del análisis y, por tanto, del cálculo de los porcentajes mostrados.

3. Actividad física y sedentarismo en la actividad principal en Navarra.

3.1 Actividad física y sedentarismo en la actividad principal

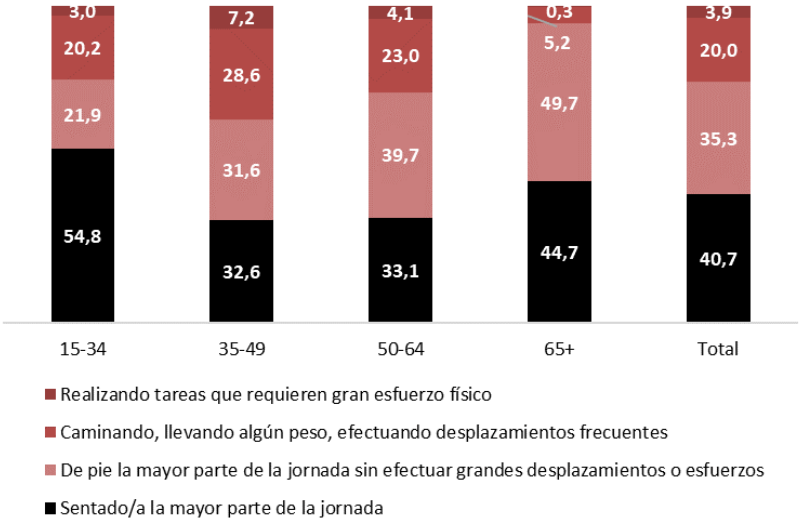
Figura 1. Porcentaje de personas según tipo de actividad física en su actividad principal en Navarra (%), por sexo. Población de 15 y más años. ESyCV 2017 y 2021. [1]



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021

[1] Formulación de la pregunta: "En su actividad principal, trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), habitualmente permanece…".

Figura 2. Porcentaje de personas según tipo de actividad física en su actividad principal en Navarra (%), por grupos de edad. Población de 15 y más años. ESyCV 2021. [1]

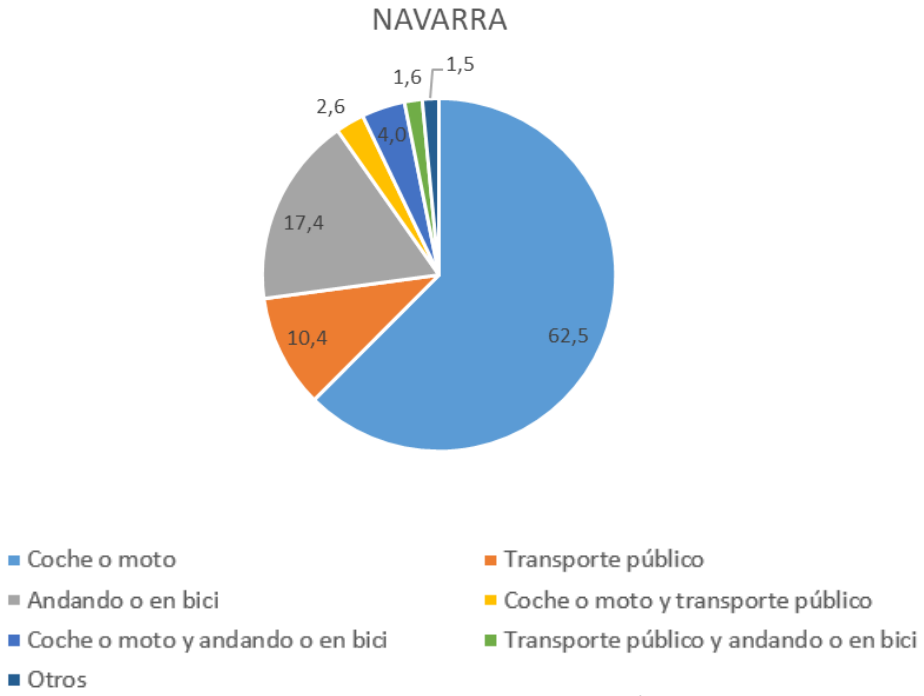


Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021

[1] Formulación de la pregunta: "En su actividad principal, trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), habitualmente permanece…".

3.2 Medios de transporte utilizados para desplazarse entre la vivienda y la actividad principal (lugar cotidiano de estudios y/o trabajo).

Figura 3. Medios de transporte utilizados para desplazarse entre la vivienda y la actividad principal (lugar cotidiano de estudios y/o trabajo). La persona encuestada marcaba los dos medios de transporte con los que cubre más distancia en sus desplazamientos a la actividad principal. Población de 16 o más años estudiante u ocupada (%). ECEPOV 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de INE / ECEPOV 2021.

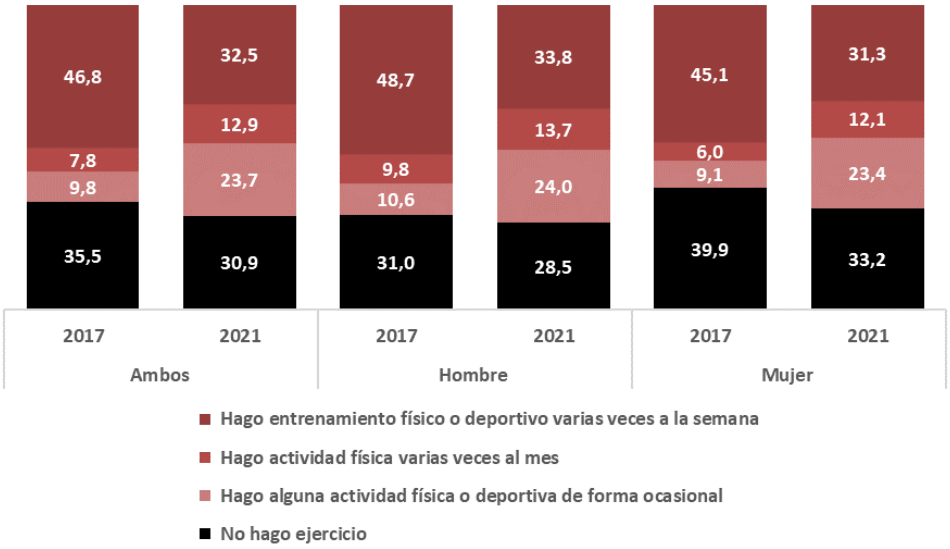
Tabla 2. Medios de transporte utilizados para desplazarse entre la vivienda y la actividad principal (lugar cotidiano de estudios y/o trabajo) por sexo, grupos de edad, territorio y lugar de nacimiento. Población de 16 o más años estudiante u ocupada (%). ECEPOV 2021.

NAVARRA		Muestra total (n)	Coche o moto	transporte público	**andando o en bici**	Coche o moto y transporte público	**Coche o moto y andando o en bici**	**transporte público o andando o en bici**	otros	**Al menos un viaje andando o en bici**
Sexo	Total	4205	62,5	10,4	17,4	2,6	4,0	1,6	1,5	23,0
	Hombre	2089	69,6	7,5	13,9	1,9	4,3	1,0	1,9	19,1
	Mujer	2116	54,8	13,5	21,2	3,4	3,6	2,3	1,1	**27,1**
Edad	16-29	976	43,5	22,2	22,2	5,5	2,4	2,3	1,9	**26,8**
	30-44	1172	72,6	4,5	12,8	1,8	5,4	1,1	1,7	19,3
	45 o +	2057	66,6	7,4	17,8	1,5	3,9	1,6	1,1	23,4
Territorio	Pamplona	2813	47,5	13,0	25,9	2,2	6,0	3,5	1,8	**35,4**
	Resto Navarra	1392	69,5	9,1	13,4	2,8	3,0	0,7	1,4	17,2
Lugar de nacimiento	España	3804	63,5	9,6	17,0	2,9	4,3	1,6	1,1	22,9
	Otro país	401	56,8	14,6	19,9	0,8	2,0	1,7	4,1	23,7

Fuente: Elaboración propia con datos de INE / ECEPOV 2021.

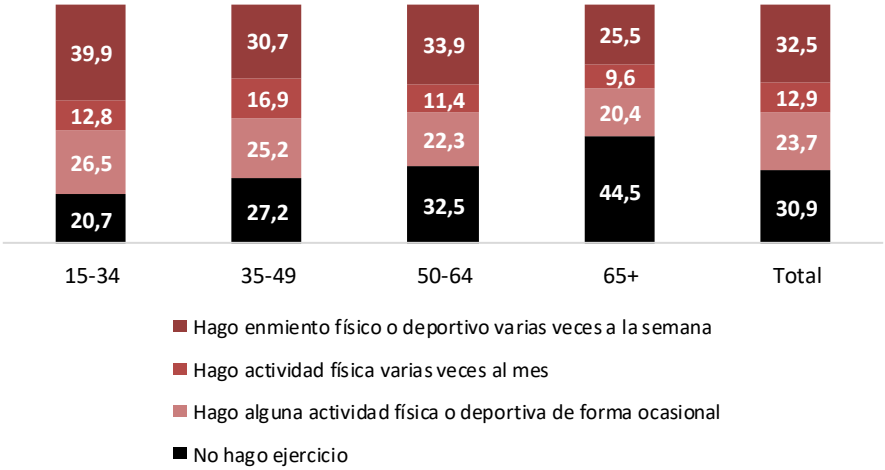
4. Actividad física o deportiva en tiempo de ocio en Navarra

Figura 4. Porcentaje de personas según frecuencia de práctica de actividad física o deportiva en tiempo de ocio en Navarra (%), por sexo. Población de 15 y más años. ESyCV 2017 y 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021.

Figura 5. Porcentaje de personas según frecuencia de práctica de actividad física o deportiva en tiempo de ocio en Navarra (%), por grupos de edad. Población de 15 y más años. ESyCV 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021.

5. Cuestionario internacional de Actividad Física (IPAQ)

5.1 IPAQ

¿Qué es el IPAQ?

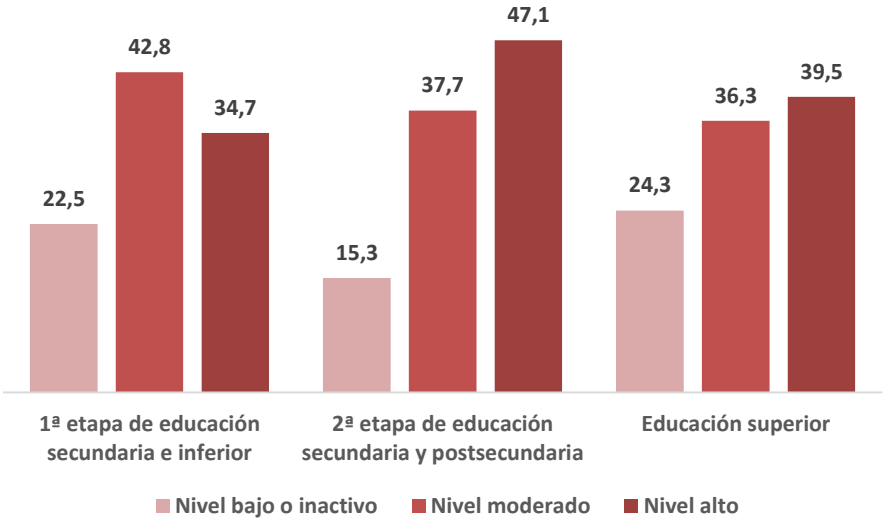
Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. El International Physical Activity Questionaire (IPAQ) es un cuestionario con validez y confiabilidad aceptada internacionalmente, que permite medir el grado de actividad en la población de entre 15 y 69 años. El IPAQ clasifica a las personas en tres niveles de actividad física: nivel bajo o inactivo, nivel moderado y nivel alto.

Tabla 3. Prevalencia (intervalo de confianza I.C. al 95%) de personas clasificadas según su nivel global de actividad física[1] (%), por sexo y edad. Población 15-69 años. Navarra. ESyCV 2017 y 2021.

			N	Nivel bajo o inactivo		Nivel moderado		Nivel alto	
				Prevalencia	I.C. (95%)	Prevalencia	I.C. (95%)	Prevalencia	I.C. (95%)
2017	Hombres	15-34	274	16,9	(12,4 – 21,3)	34,4	(28,7 – 40,0)	48,8	(42,8 – 54,7)
		35-49	390	29,6	(25,1 – 34,1)	26,0	(21,7 – 30,4)	44,4	(39,5 – 49,3)
		50-64	355	25,3	(20,8 – 29,9)	37,5	(32,4 – 42,5)	37,2	(32,2 – 42,2)
		65-69	81	20,0	(11,3 – 28,7)	43,9	(33,1 – 54,7)	36,1	(25,7 – 46,6)
		Total	**1100**	**23,9**	**(21,4 – 26,4)**	**33,0**	**(30,3 – 35,8)**	**43,0**	**(40,1 – 46,0)**
	Mujeres	15-34	280	22,8	(17,9 – 27,7)	39,1	(33,3 – 44,8)	38,2	(32,5 – 43,9)
		35-49	371	26,7	(22,2 – 31,2)	47,0	(42,0 – 52,1)	26,3	(21,8 – 30,8)
		50-64	346	24,5	(20,0 – 29,0)	45,6	(40,3 – 50,8)	29,9	(25,1 – 34,7)
		65-69	87	28,9	(19,4 – 38,4)	52,4	(41,9 – 62,9)	18,7	(10,5 – 26,8)
		Total	**1084**	**25,1**	**(22,5 – 27,7)**	**44,7**	**(41,8 – 47,7)**	**30,2**	**(27,5 – 32,9)**
	Total	15-34	554	19,8	(16,5 – 23,1)	36,7	(32,7 – 40,7)	43,5	(39,4 – 47,7)
		35-49	761	28,2	(25,0 – 31,4)	36,3	(32,9 – 39,7)	35,6	(32,2 – 39,0)
		50-64	701	24,9	(21,7 – 28,1)	41,4	(37,8 – 45,1)	33,7	(30,2 – 37,2)
		65-69	168	24,8	(18,3 – 31,3)	48,5	(40,9 – 56,1)	26,7	(20,0 – 33,4)
		Total	**2184**	**24,5**	**(22,7 – 26,3)**	**38,8**	**(36,8 – 40,8)**	**36,7**	**(34,7 – 38,7)**
2021	Hombres	15-34	107	25,7	(17,4 – 33,9)	25,8	(17,5 – 34,1)	48,5	(39,0 – 58,0)
		35-49	138	20,6	(13,8 – 27,3)	33,9	(26,0 – 41,8)	45,5	(37,2 – 53,8)
		50-64	121	15,8	(9,3 – 22,3)	41,8	(33,0 – 50,6)	42,4	(33,6 – 51,2)
		65-69	38	21,3	(8,3 – 34,3)	39,1	(23,6 – 54,7)	39,6	(24,0 – 55,1)
		Total	**404**	**20,9**	**(16,9 – 24,8)**	**34,0**	**(29,4 – 38,6)**	**45,2**	**(40,3 – 50,0)**
	Mujeres	15-34	103	20,5	(12,7 – 28,3)	34,6	(25,4 – 43,8)	44,9	(35,3 – 54,5)
		35-49	144	20,1	(13,6 – 26,7)	47,9	(39,7 – 56,1)	32,0	(24,4 – 39,6)
		50-64	122	29,1	(21,0 – 37,2)	38,5	(29,8 – 47,1)	32,4	(24,1 – 40,7)
		65-69	46	16,2	(5,6 – 26,8)	71,7	(58,7 – 84,7)	12,1	(2,7 – 21,5)
		Total	**415**	**22,3**	**(18,3 – 26,3)**	**44,1**	**(39,3 – 48,9)**	**33,6**	**(29,1 – 38,2)**
	Total	15-34	210	23,1	(17,4 – 28,8)	30,1	(23,9 – 36,3)	46,7	(40,0 – 53,5)
		35-49	282	20,4	(15,7 – 25,1)	40,3	(34,6 – 46,1)	39,3	(33,6 – 45,0)
		50-64	243	22,4	(17,2 – 27,7)	40,1	(34,0 – 46,3)	37,4	(31,3 – 43,5)
		65-69	84	18,1	(9,8 – 26,3)	59,7	(49,2 – 70,2)	22,3	(13,4 – 31,1)
		Total	**819**	**21,6**	**(18,7 – 24,4)**	**39,0**	**(35,6 – 42,3)**	**39,5**	**(36,1 – 42,8)**

Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021 [1] Estimaciones de actividad física realizadas con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), según metodología de la ENSE.

Figura 6. Prevalencia de personas clasificadas según su nivel global de actividad física[1] (%), por nivel de estudios. Población 15-69 años. Navarra. ESyCV 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021
[1] Estimaciones de actividad física realizadas con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), según metodología de la ENSE.

5.2 Indicador combinado del IPAQ y sedentarismo en la actividad principal del OSCN

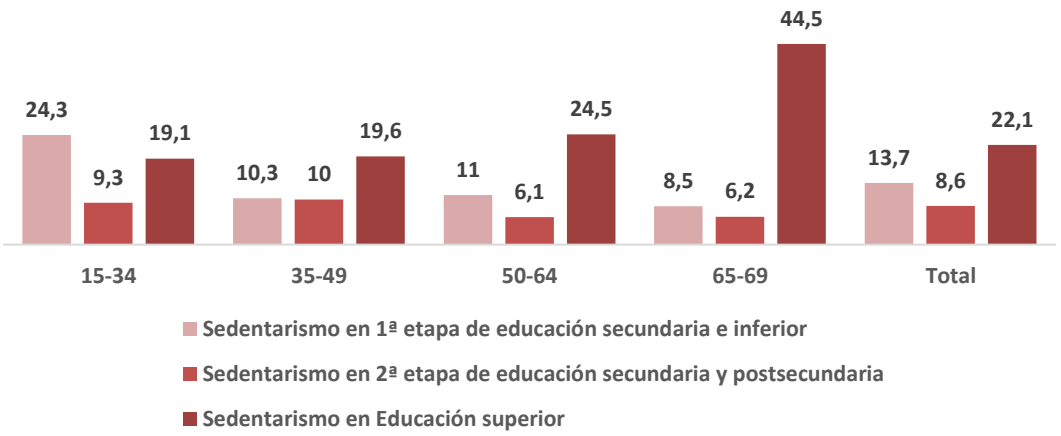
Tabla 4. Prevalencia (intervalo de confianza I.C. al 95%) de personas sedentarias en su actividad principal y en su nivel global de actividad física[1] (%), por sexo y edad. Población 15-69 años. Navarra. ESyCV 2017 y 2021.

		2017			2021		
		N	Prevalencia	I.C. (95%)	N	Prevalencia	I.C. (95%)
Hombres	15-34	274	10,8	(7,1 – 14,5)	107	20,8	(13,1 – 28,5)
	35-49	390	22,1	(18,0 – 26,2)	138	13,3	(7,7 – 19,0)
	50-64	355	21,0	(16,8 – 25,2)	121	8,8	(3,8 – 13,9)
	65-69	81	16,2	(8,2 – 24,2)	38	19,2	(6,7 – 31,7)
	Total	**1100**	**18,0**	**(15,8 – 20,3)**	**404**	**14,8**	**(11,3 – 18,2)**
Mujeres	15-34	280	19,5	(14,8 – 24,1)	103	15,7	(8,6 – 22,7)
	35-49	371	21,3	(17,2 – 25,5)	144	15,0	(9,2 – 20,8)
	50-64	346	19,1	(14,9 – 23,2)	122	21,6	(14,3 – 28,9)
	65-69	87	23,6	(14,7 – 32,5)	46	16,2	(5,6 – 26,8)
	Total	**1084**	**20,3**	**(17,9 – 22,7)**	**415**	**17,2**	**(13,6 – 20,8)**
Total	15-34	554	15,1	(12,1 – 18,1)	210	18,3	(13,1 – 23,5)
	35-49	761	21,7	(18,8 – 24,6)	282	14,1	(10,0 – 18,1)
	50-64	701	20,1	(17,1 – 23,0)	243	15,2	(10,7 – 19,7)
	65-69	168	20,2	(14,1 – 26,3)	84	17,3	(9,2 – 25,4)
	Total	**2184**	**19,2**	**(17,5 – 20,8)**	**819**	**16,0**	**(13,4 – 18,5)**

Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021

[1] Personas con nivel bajo o inactivo en el IPAQ y que, a la vez, en su actividad principal (trabajo, centro de enseñanza, hogar…) están sentadas la mayor parte de la jornada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos.

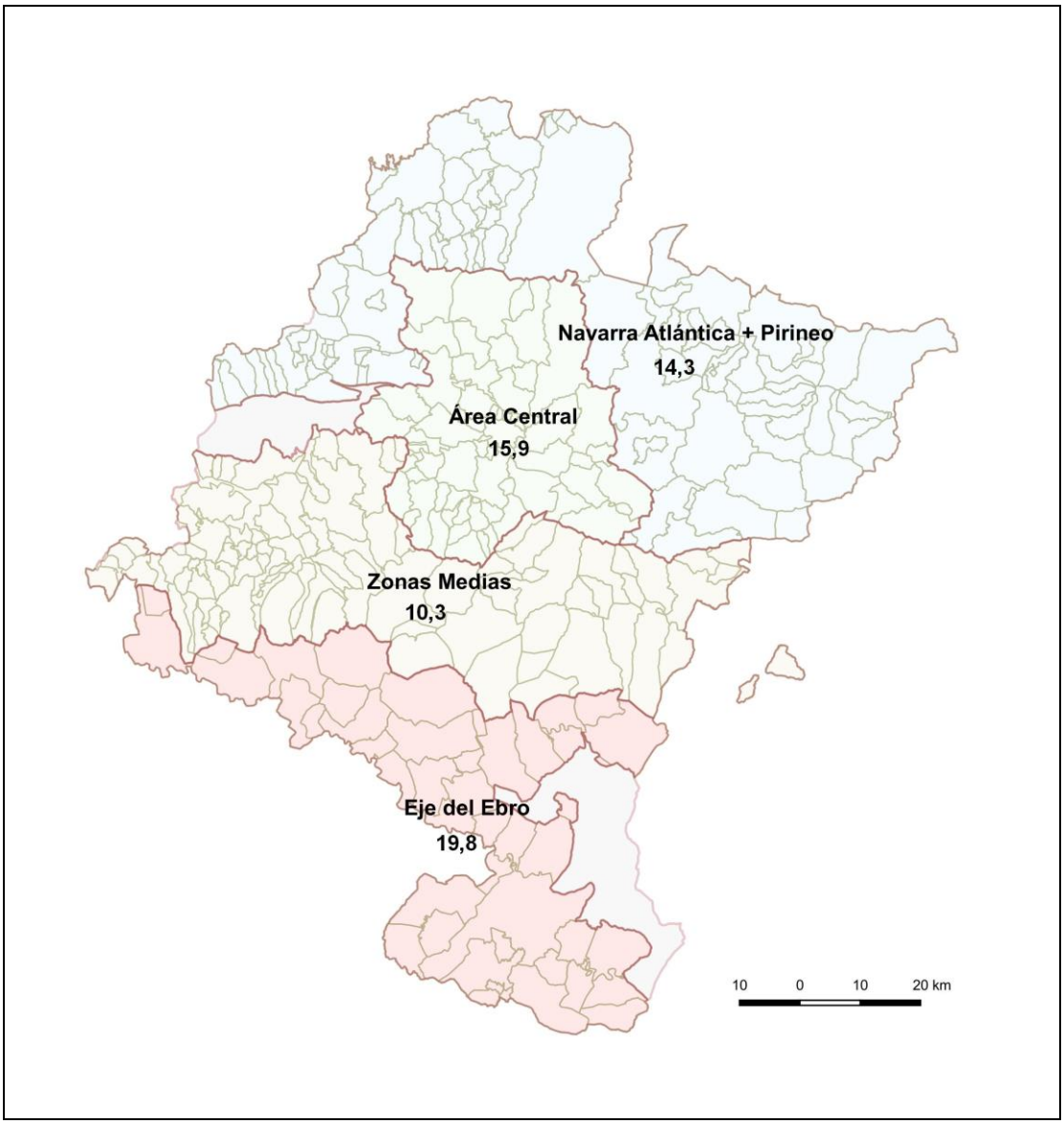
Figura 7. Prevalencia de personas sedentarias en su actividad principal y en su nivel global de actividad física[1] (%), por edad y nivel de estudios. Población 15-69 años. Navarra. ESyCV 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021

[1] Personas con nivel bajo o inactivo en el IPAQ y que, a la vez, en su actividad principal (trabajo, centro de enseñanza, hogar…) están sentadas la mayor parte de la jornada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos.

Figura 8. Porcentaje de personas sedentarias en su actividad principal y en su nivel global de actividad física según zonas de Planes de Ordenación Territorial (%). Población 15-69 años. Navarra. ESyCV 2021. *[1]



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT y del Sistema de Información Territorial de Navarra (SITNA) / ESyCV 2021

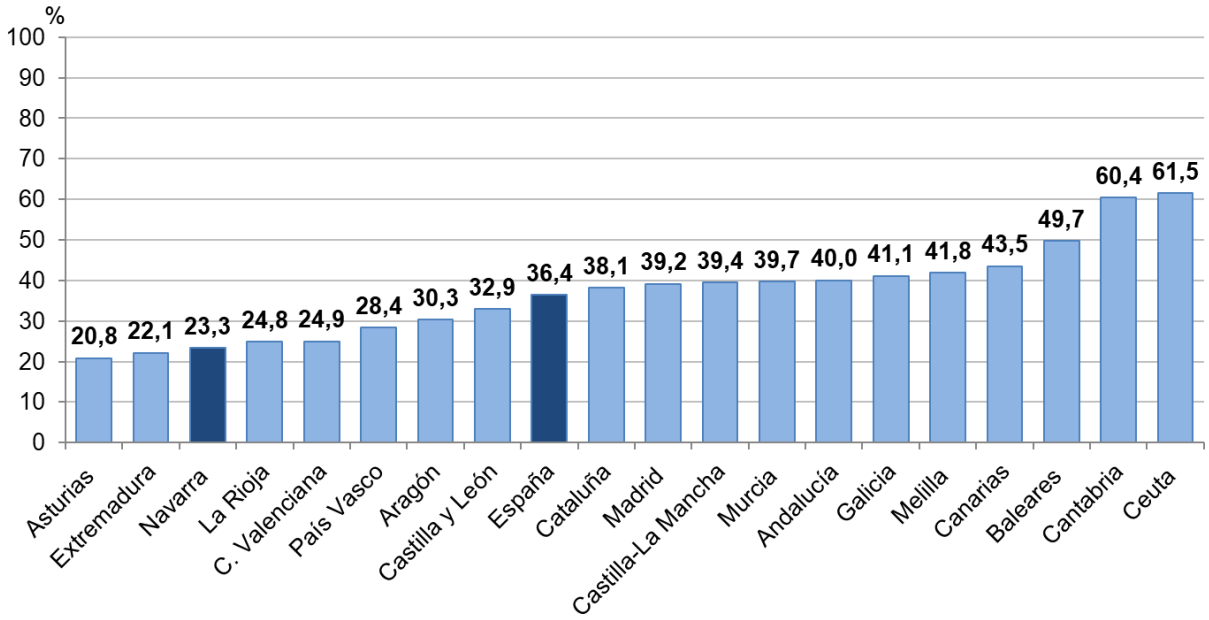
* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

[1] Personas con nivel bajo o inactivo en el IPAQ y que, a la vez, en su actividad principal (trabajo, centro de enseñanza, hogar…) están sentadas la mayor parte de la jornada o de pie sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos.

6. Comparativa de Actividad física y sedentarismo con el conjunto del Estado y las Comunidades Autónomas.

6.1 Actividad física o deportiva y sedentarismo en tiempo de ocio.

Figura 9. Porcentaje de personas sedentarias en su tiempo de ocio, por Comunidad Autónoma (%). Ambos sexos. Población de 15 y más años. EESE 2020. *[1]

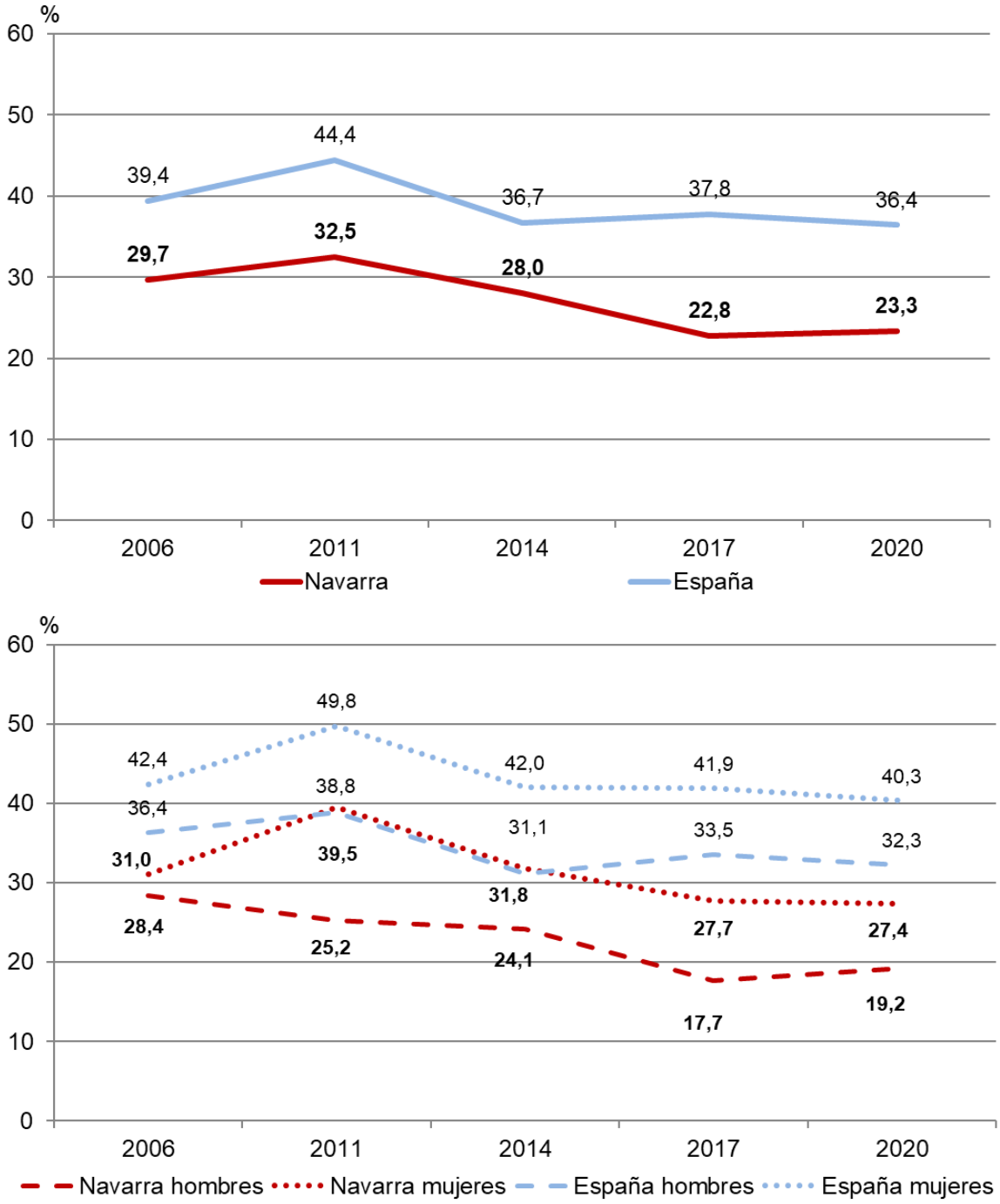


Fuente: Datos de MSCBS (Indicadores Clave del Sistema Nacional de Salud: INCLASNS) e INE / EESE 2020

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

[1] Declaran "No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.)".

Figura 10. Tendencias de sedentarismo en el tiempo de ocio en España y Navarra, total y por sexo (%). Personas de 15 y más años. ENSE/EESE 2006-2020.



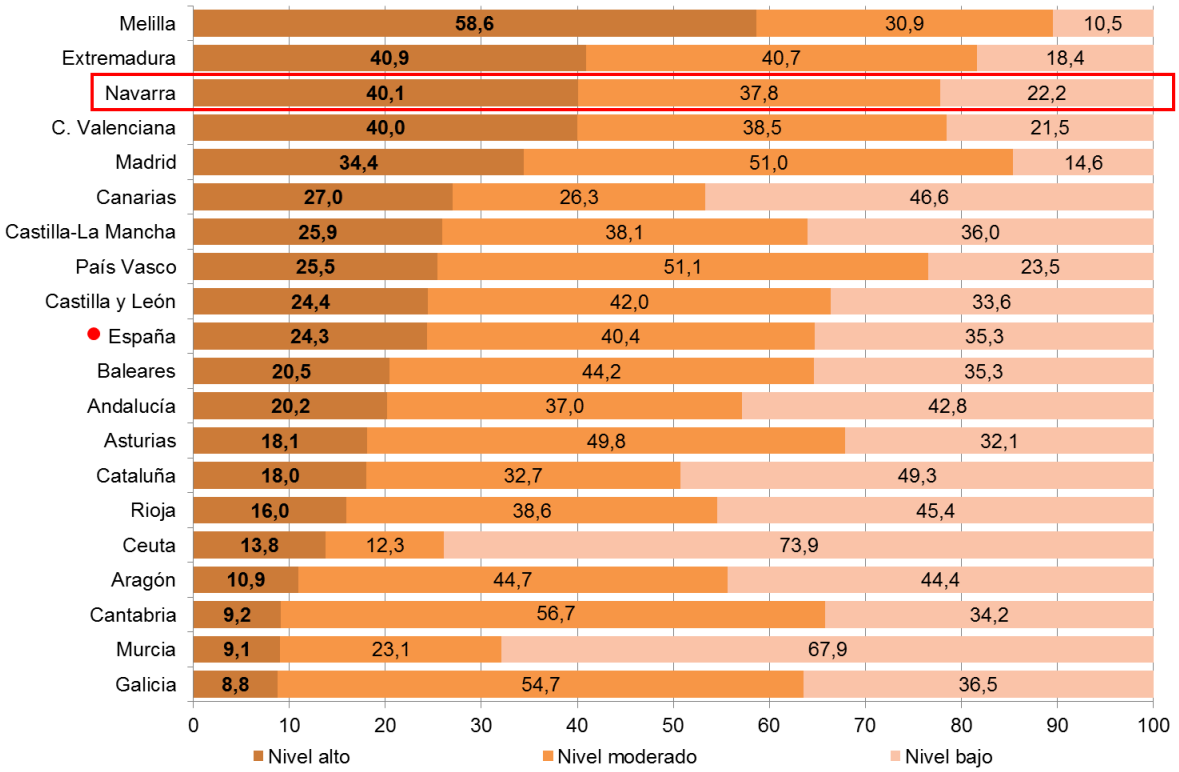
Fuente: Datos de MSCBS (Indicadores Clave del Sistema Nacional de Salud: INCLASNS) e INE / ENSE/EESE

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas y en el tiempo puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

(1) Declaran "No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.)".

6.2 Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

Figura 11. Porcentaje de personas según nivel global de actividad física, por comunidad autónoma (%). Ambos sexos. Población 15-69 años. ENSE 2017. *[1]



Fuente: Elaboración propia con datos de MSCBS e INE / ENSE 2017

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

[1] Estimaciones de actividad física realizadas con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), según metodología de la ENSE.

7. Resumen

- En 2021, según los datos de la ESyCV de Navarra, el 40,7% de la población de 15 y más años permanece sentada la mayor parte de la jornada en su actividad principal (trabajo, centro de enseñanza, hogar, etc.). En 2017 el dato era del 39,5%. Además, el 30,9% declara no hacer ejercicio en su tiempo de ocio (el 35,5% en 2017).
- En 2021, según los datos de la ECEPOV, el 23,0% de la población navarra de 16 y más años se desplaza a su actividad principal (lugar de estudios y/o trabajo) andando o en bici. Las mujeres navarras, las personas jóvenes de entre 16 y 29 años y las que viven en Pamplona presentan los porcentajes más altos de desplazamientos saludables a la actividad principal.
- En población de 15 a 69 años, un 20,9% de los hombres y un 22,3% de las mujeres son inactivos o presentan un nivel bajo de actividad física de acuerdo al IPAQ. Por edad, el grupo más inactivo es el de 15 a 34 años (23,1%). Por nivel de estudios, la inactividad o actividad física baja es menor en niveles medios de estudios (15,3% en el grupo de 2ª etapa de educación secundaria y postsecundaria).
- Las personas sedentarias en su actividad principal y en su nivel global de actividad física han descendido del 19,2% en 2017 al 16% en 2021. Las mujeres presentan en este indicador combinado un mayor nivel de sedentarismo que los hombres (17,2% frente al 14,8%), igual que ya ocurriera en 2017. Para todas las edades, excepto para los más jóvenes (15-34 años), este indicador de sedentarismo alcanza porcentajes más altos entre quienes tienen estudios superiores. Territorialmente, las Zonas Medias de Navarra presentan mejores resultados.
- Navarra también es la tercera comunidad autónoma con un menor porcentaje de sedentarismo en tiempo de ocio en Navarra entre la población de 15 y más años. Navarra presentaba en 2020 un porcentaje del 23,3% mientras que en el conjunto de España era del 36,4%.

- Con datos de la ENSE/EESE, en los últimos años se ha producido una reducción del sedentarismo en tiempo de ocio en Navarra entre la población de 15 y más años, pasando de un 32,5% en 2011 a un 23,3% en 2020.
- Navarra es la tercera comunidad autónoma con mayor porcentaje de personas de 15-69 años con un nivel global alto de actividad física en el IPAQ (40,1%), por encima de la media española (24,3%).