

ENCUESTA | Actividad física

La gran mayoría de los españoles no hace suficiente ejercicio

- Los andaluces son los más deportistas, al contrario que los canarios
- Los expertos recomiendan cinco horas semanales de actividad física

Laura Tardón | Madrid

Actualizado viernes 10/02/2012 05:25 horas

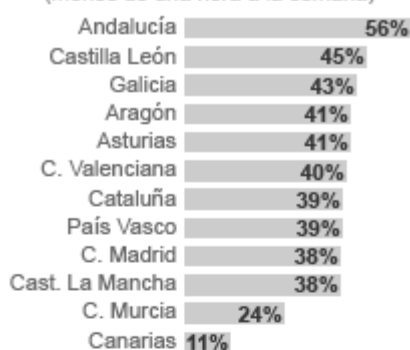
Imagine una pastilla que ayude a prevenir enfermedades cardiovasculares, reduzca el riesgo de ciertos tipos de cáncer, disminuya el estrés y la depresión y refuerce las musculatura y los huesos. ¿La compraría? No es una entelequia, aunque tampoco una pastilla. Es el EJERCICIO FÍSICO, en mayúsculas. A pesar de sus innumerables beneficios, según una encuesta de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), el 24% de los españoles no hace ningún tipo de ejercicio, ni siquiera camina una hora a la semana.

Según las **recomendaciones oficiales**, "lo ideal sería practicar una hora al día de ejercicio moderado/intenso durante cinco días a la semana", apunta José Luis López Sendón, jefe del servicio de Cardiología del Hospital La Paz de Madrid. "Hay quien no necesita actividad extra porque ya se mueve lo suficiente en su jornada laboral, pero a aquellos con trabajos sedentarios les conviene realizar algún tipo de actividad, la que más les guste".

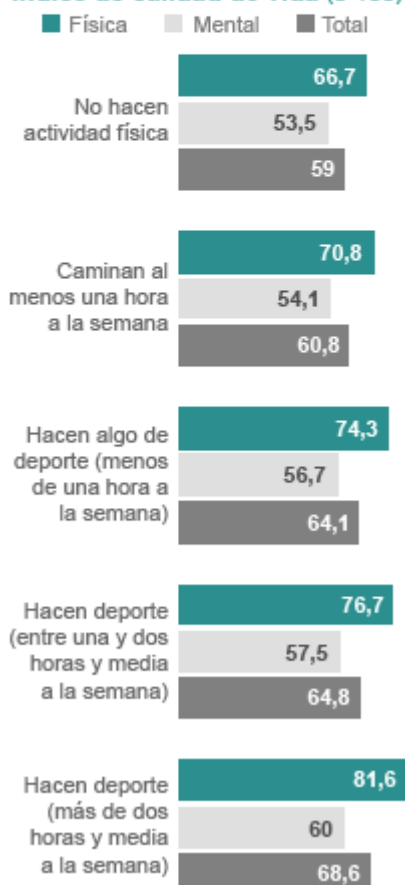
Pocos cumplen con los consejos generales y así lo corroboran los resultados de la OCU. El 34% de los encuestados dedica menos de una hora a la semana, el 12% entre 60 y 150 minutos y el 30% más de 150 minutos. "Cada vez se hace una vida más sedentaria y esto se asocia al **incremento de obesidad, hipertensión**, diabetes, etc. El tipo de vida sedentaria conlleva una alimentación que supera a la que necesitamos, menor actividad física, mayor consumo de tabaco y, al final, todo esto se traduce en mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares".

¿Quizás tenemos menos tiempo? Dadas las respuestas de los 1.924 españoles encuestados, los responsables del artículo publicado en la revista

Porcentaje que practica deporte (menos de una hora a la semana)



Índice de calidad de vida (0-100)



'Ocu Salud' aseguran que "no hacer deporte por andar demasiado ocupados es más una excusa que una realidad", ya que "los segundos más ociosos son también los más sedentarios".

Lo que sí influye en la práctica de ejercicio es el consumo de tabaco y la situación económica. Quienes fuman más de 15 cigarrillos al día se ponen menos el chándal y, por otro lado, el 53% de las personas que hacen más de 150 minutos de ejercicio a la semana declara una buena o muy buena situación económica.

La disponibilidad de **instalaciones deportivas** públicas tampoco parece ser un factor determinante. "En principio, el testimonio de nuestros encuestados no delata una carestía muy seria", afirman los autores. La mitad de los encuestados afirma tener a menos de 15 minutos de su domicilio un polideportivo, un campo de fútbol o una cancha de baloncesto municipal. El 46% cuenta con un gimnasio cerca y el 70% puede acudir al parque o al campo para hacer jogging.

Los canarios, los menos deportistas

Las diferencias por Comunidades Autónomas también son significativas. Los andaluces son los que más deporte practican (el 56% realiza más de 60 minutos a la semana), por delante de los castellanoleoneses (45%), gallegos (43%), aragoneses (41%) y asturianos (41%). Los menos deportistas, los canarios, por detrás de los murcianos.

Analizando sus respuestas, los autores han podido comprobar que el ejercicio mejora la calidad de vida tanto a nivel físico como mental. "**Cuanto más tiempo se dedica** a la actividad física, mejor se siente uno, con un salto notable entre los que no alcanzan la hora semanal de ejercicio y los que rebasan ese hito".

Tanto hombres como mujeres, independientemente de su índice de masa corporal, señala el doctor López Sendón, "los beneficios son los mismos. Viven más y mejor. El que hace deporte es más optimista, duerme mejor, tiene menos insomnio, más capacidad física, se puede desplazar más y disfrutar de más cosas sin estar limitado, disfruta de **mejores relaciones sexuales...**". Como explica el artículo de la OCU, la actividad física previene las enfermedades cardiovasculares (y sus factores de riesgo), reduce las probabilidades de infarto cerebral, el riesgo de algunos tipos de cáncer (aparato digestivo y mama), refuerza la musculatura y los huesos, rebaja los niveles de estrés y eleva la autoestima.

No es necesario dedicar estrictamente cinco horas semanales al ejercicio. Lo importante es que cada uno vaya superando poco a poco su actividad física, que haga lo que más le guste (jardín, caza, etc.) y aproveche para caminar en vez de utilizar el coche o subir y bajar las escaleras en vez de tomar el ascensor".

Como curiosidad, la encuesta también revela cuáles son las **actividades deportivas preferidas** por hombres y mujeres. Ellos se decantan por el ciclismo, el jogging, la natación y el fútbol; y ellas por el jogging, fitness, ciclismo, bailes de salón, yoga y pilates.