


**Valgo - Blog**

<https://www.valgo.es/>

**The Lancet Global Health alerta sobre el alto porcentaje de sedentarismo mundial**

# Evolución de la PRÁCTICA del EJERCICIO FÍSICO del 2001 al 2016

THE LANCET  
GLOBAL  
HEALTH

EN  el **26,8 % NO** practica **suficiente** ejercicio físico.

Los datos de sedentarismo obtenidos en el entorno, son peores



41,4 %



42,2 %



43,4 %



SEDENTARIOS 27,5 %

1.400 MILLONES DE PERSONAS



El **23,4%** de los hombres son sedentarios



El **31,7%** de las mujeres son sedentarias



Los

**Países OCCIDENTALES con altos ingresos son los MÁS SEDENTARIOS**

**37% DE SEDENTARISMO**

Fuente: Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. The Lancet Global Health



© Valgo 2018 [www.valgo.es](http://www.valgo.es)  
@valgoinvestment



The Lancet Global Health ha publicado recientemente el **mayor estudio** realizado hasta la fecha sobre actividad física y salud, en el que los **datos** obtenidos, son cada vez más **alarmantes**. La encuesta se ha realizado en 168 países, y ha incluido 1,9 millones de participantes.

Entre los datos que más llaman la atención, destaca el alto nivel de **sedentarismo** en la población mundial, ya que **1.400 millones** de personas, es decir, un 27,5% de adultos **no practican** suficiente ejercicio físico.


También destacan las **diferencias de género**, ya que una de cada tres **mujeres (31.7%)** y uno de cada cuatro **hombres (23.4%)** no realizan suficiente ejercicio físico. Las diferencias de género más grandes las encontramos en países como Bangladesh donde el 40% de las mujeres son sedentarias, mientras que el 16% de hombres no hacen suficiente actividad física diaria, India (44% mujeres vs 25% hombres) o Filipinas (49% mujeres vs 30% hombres).

Los **países occidentales** con altos ingresos, son los que **mayor porcentaje de sedentarismo** han mostrado (**37%**), subiendo desde 2001 en un 5% la tasa de inactividad física, en relación a los países de bajos ingresos donde la tasa de inactividad física es del 16%. Por su parte, América Latina y el Caribe aumentaron sus porcentajes de inactividad física hasta en 6 puntos (del 33% al 39%).

**España**, por su parte, queda en una mejor posición con respecto a los países del entorno, ya que el **26.8%** de la población **no practica suficiente ejercicio físico**. Por contra, en países como Italia (41,4%), Alemania (42,2%) o Portugal (43,4%) los datos son mucho peores.

# Evolución de la PRÁCTICA del EJERCICIO FÍSICO del 2001 al 2016

THE LANCET  
GLOBAL  
HEALTH

EN  el **26,8 %** **NO** practica **suficiente** ejercicio físico.

Los datos de sedentarismo obtenidos en el entorno, son peores



41,4 %



42,2 %



43,4 %



SEDENTARIOS 27,5 %

1.400 MILLONES DE PERSONAS



El **23,4%** de los hombres son sedentarios



El **31,7%** de las mujeres son sedentarias



Los

**Países OCCIDENTALES con altos ingresos son los MÁS SEDENTARIOS**

**37% DE SEDENTARISMO**

Fuente: Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. The Lancet Global Health



© Valgo 2018 [www.valgo.es](http://www.valgo.es)  
@valgoinvestment



Informe completo [aquí](#).

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/the-lancet-global-health-alerta-sobre->

[el-alto-porcentaje-de-sedentarismo-mundial?elem=175515](#)