

Actividad física

Introducción

A nivel global la inactividad física ocasiona 2 millones de muertes y 19 millones de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) anualmente, causando entre 10 y 16% de los casos de diferentes cánceres (mama, colorrectal), diabetes, y cerca del 22% de la enfermedad cardiovascular. Se estima a nivel mundial una prevalencia de inactividad física de 17%, aunque si consideramos también a la actividad física insuficiente, esta cifra asciende al 41%¹.

A pesar de este escenario desalentador, contamos con evidencia sobre la efectividad de diferentes intervenciones individuales y comunitarias que incrementan el nivel de actividad física.²

La actividad física regular reduce la morbilidad en personas sanas reduciendo la incidencia de enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión, obesidad, depresión y osteoporosis³, como así también la incidencia de algunos cánceres como colon y mama, y mejora la evolución de diversas enfermedades, como enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca y diabetes.

La Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable y Vida activa de la Organización Mundial de la Salud y su adaptación para América Latina y el Caribe a través de la Organización Panamericana de la Salud recomienda un nivel mínimo de 30 minutos de actividad física regular

de intensidad moderada en la mayoría de los días de la semana.⁴

Material y métodos

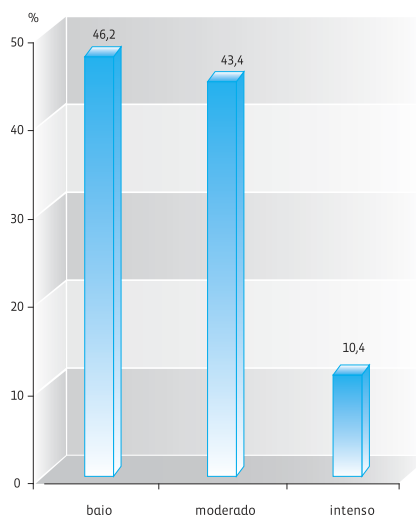
En esta sección se indagó sobre las actividades físicas intensas, moderadas, caminatas durante la última semana de referencia, y también las horas sentado por día.

Las preguntas de esta sección constituyen las preguntas incluidas en el cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)⁵, que permiten discriminar a la población en inactivos y activos y

La inactividad física causa 2 millones de muertes anuales en el mundo.

Niveles de actividad física (Nacional)

Indicador: Niveles de actividad física en la última semana (Cuestionario IPAQ)



medir el nivel de actividad en la última semana.

Se categorizó al nivel de actividad física de la siguiente forma, de acuerdo a las recomendaciones del cuestionario IPAQ⁶ :

Nivel bajo: sin actividad reportada o no incluido en niveles moderado o alto

Nivel Moderado; cualquiera de los siguientes:

- 3 o + días de actividad intensa de al menos 20 minutos por día; o
- 5 o más días de actividad moderada y/o caminata de al menos 30 minutos; o
- 5 o más días de cualquier combinación de caminata, moderada o intensa llegando a 600 METS-minutos por semana

Nivel Intenso (o elevado): cualquiera de los 2 criterios siguientes:

- actividad intensa 3 días acumulando 1500 METS-minuto por semana
- 7 o más días de cualquier combinación (caminata, moderada, intensa) acumulando 3000 METS-minutos por semana

Las actividades moderadas fueron consideradas aquellas que requerían respirar algo más rápido y realizar algún esfuerzo (por ejemplo tareas domésticas, andar en bicicleta lentamente, natación recreativa, etc). Las actividades intensas fueron consideradas aquellas que requerían respirar mucho más rápido y realizar un esfuerzo físico mayor (por ejemplo correr, trabajos manuales como construcción, deportes como fútbol o tenis, etc).ⁱ

Los METSⁱⁱ semanales se calcularon utilizando la siguiente fórmula:

MET total por semana:

- 3,3 x minutos totales por semana de caminata+
- 4 x minutos totales por semana de actividad moderada+
- 8 x minutos totales por semana de actividad intensa

Resultados

A nivel nacional, el 46,2% de la población realiza un nivel bajo de actividad física (o insuficientemente activos para la definición previa), observándose un menor nivel de actividad física en las provincias de Buenos Aires (56%), Entre Ríos (56,4%), Santa Cruz (60,3%) y Santa Fe (57,2%), y mayores niveles en las provincias de Jujuy (21,5%), La Rioja (26,5%) y Misiones (31,2%) (**Tabla 6.1**).

El 46,2% de la población realiza un nivel bajo de actividad física.

En relación al sexo, se observa un valor similar de nivel bajo, pero los hombres desarrollan más nivel intenso (15% vs. 6,3%) y las mujeres más nivel moderado (46,7% vs. 39,8%). Esta relación se mantiene en la mayoría de las provincias (**Tabla 6.1**).

A mayor edad se observó un menor nivel de actividad física, con una reducción marcada del nivel intenso, manteniéndose el nivel moderado, e incrementándose el nivel bajo (**Tabla 6.2**).

A nivel nacional se observó un mayor nivel intenso a mayor ingreso, sin modificarse el nivel bajo, aunque esta relación no se observó en todas las provincias (por ejemplo Capital Federal) (**Tabla 6.3**).

En relación a la educación, se observó mayor nivel intenso y menor nivel de bajo en la población con mayor nivel educativo, aunque esta asociación no se observó en todas las provincias (**Tabla 6.4**).

La Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable y Vida Activa recomienda al menos 30 minutos diarios de actividad al menos moderada.

i <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/examples.htm>

ii MET significa "Equivalente Metabólico" y es un indicador del gasto energético de cada actividad física.

Conclusiones

No existen antecedentes en nuestro país de una evaluación a nivel nacional y provincial del nivel de actividad física, por lo cual no podemos establecer por el momento tendencias en este sentido.

Este instrumento incluido en la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo no discrimina entre actividad física del tiempo libre y laboral. Muchas encuestas internacionales sólo consideran la actividad física del tiempo libre. Sin embargo, en países en vías de desarrollo, la actividad física realizada por motivos laborales (transporte, trabajo manual) constituye una proporción importante del total de la actividad física, y su impacto en la salud es el mismo.

En Capital Federal, en el año 2003 se administró el cuestionario IPAQ a 1309 personas de 15 a 69 años, y utilizando una definición diferente de persona activa (como la realización de 150 minutos de actividad física semanal), se observó que la prevalencia de inactividad física fue de 24,1%.⁷

Como la mayor parte de los estudios epidemiológicos, las mujeres desarrollan menos actividad física, pero a diferencia de otros estudios, en esta encuesta la prevalencia de inactividad física (nivel bajo) fue similar entre ambos sexos. Las mujeres sí desarrollaron menos actividades físicas intensas a expensas de un aumento de las actividades físicas moderadas. Las diferencias en el nivel de actividad física entre niveles de ingreso y educación resaltan a las poblaciones con menor ingreso y menor nivel educativo como más desfavorecidas, al igual que muchos otros factores de riesgo evaluados en esta encuesta.

En comparación con otros países de la región el nivel de actividad física es similar. En Brasil la prevalencia de inactividad física fue entre 30,4 a 54,5%⁸. En México, el sedentarismo (no realizar al menos 10 minutos de actividad física) fue de 17,8%. En Estados Unidos, utilizando la definición de actividad en tiempo libre, la inactividad fue de 24,6%.⁹

En América Latina varios países han iniciado políticas de promoción de la actividad física. Entre ellos se destaca Brasil, que desde 2001 ha iniciado el programa Agita Brasil, y que ha sido generalizado por la OMS con el programa Agita Mundo. La experiencia en la ciudad de San Pablo indica que se incrementó el nivel poblacional de actividad física con esta estrategia, basada en especial en una estrategia comunicacional abarcativa¹⁰. Además, una evaluación de costoefectividad reportó que este programa ahorró recursos en forma neta, al reducir la incidencia de enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud en la Estrategia Mundial de Alimentación Saludable y Vida Activa destaca el rol de la inactividad física en la epidemia de las enfermedades no transmisibles y recomienda a los gobiernos implementar políticas para lograr que la población aumente el nivel de actividad física¹¹. El nivel de actividad física recomendado no sólo significa realizar deportes o actividades físicas programadas, sino también aumentar el nivel de actividad en general: caminata, uso de escaleras, tareas del hogar, etc. Además, la acumulación de 30 minutos diarios en total, aún en forma discontinua, también está sugerida como una alternativa válida.

Existe evidencia fuerte para recomendar las siguientes intervenciones para la promoción de la actividad física¹²:

- **Campañas masivas de comunicación:** campañas a gran escala a nivel comunitario, orientadas al público en general, incluyendo múltiples canales de comunicación (TV, radio, diarios, afiches y correo). Según la revisión de 10 estudios, esta intervención incrementa en un 5% la proporción de personas físicamente activas y el 16% del gasto calórico.

Las intervenciones más efectivas para la promoción de la actividad física son: campañas de comunicación, cambio de currículas en escuelas, programas individuales, disponibilidad de lugares aptos para el ejercicio

- **Educación física en escuelas:** cambios en la currícula en escuelas prolongando las clases o aumentando la actividad durante las mismas. En 14 estudios se observó un incremento de la capacidad de ejercicio en un 8%, sin afectar el desempeño académico
- **Soporte social:** a través de redes sociales favorecedoras del cambio de conductas, se observó en 9 estudios un aumento del 44% en el tiempo de actividad y reducción de peso corporal. Esta intervención fue efectiva en comunidades y lugares de trabajo e instituciones educativas.
- **Programas de cambio de conductas individuales:** estos programas incorporan habilidades conductuales para incorporar a la actividad física en la vida cotidiana. En 18 estudios evaluados se observó un incremento del 35% del tiempo de actividad, en comunidades, lugares de trabajo e instituciones educativas.
- **Accesibilidad a sitios para realizar actividad física:** la realización de cambios en el entorno favorecen la actividad física, como por ejemplo aumentar la accesibilidad a instalaciones, crear sendas para caminatas o biciesendas. En 10 estudios se observó un incremento del 25% en el número de personas que realiza actividad física en al menos 3 días por semana.

Otras intervenciones sugeridas con menor grado de evidencia incluyen cambios de infraestructura y política de transporte en ciudades y estrategias comunicacionales para promover el uso de escaleras.

En conclusión, la elevada prevalencia de inactividad física, su clara asociación con la epidemia de las enfermedades no transmisibles y la disponibilidad de intervenciones efectivas para la promoción de la adopción de una vida activa nos compromete a iniciar acciones de alcance poblacional.

Referencias

- 1 Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 1996.
- 2 Emily B. Kahn, PhD, MPH, Leigh T. Ramsey, PhD, Ross C. Brownson, PhD y cols. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity A Systematic Review. *Am J Prev Med* 2002;22(4S):73-107.
- 3 Warburton DE y cols. Health benefits of physical exercise: the evidence. *CMAJ* 2006; 14(6):801-809.
- 4 Global strategy on diet, physical activity and health: Disponible en www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf
- 5 Cuestionario Internacional de Actividad física: www.ipaq.ki.se
- 6 Scoring Protocol for the IPAQ long and Short form. Disponible en [www.ipaq.ki.se/downloads/IPAQLSScoring Protocols_Nov05.pdf](http://www.ipaq.ki.se/downloads/IPAQLSScoring%20Protocols_Nov05.pdf)
- 7 IPAS Tango: Internacional Physical Activity Surveillance, Buenos Aires 2003, disponible en <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/ipastango.pdf>
- 8 Inquérito Domiciliar sobre Comportamientos de Risco e Morbilidad Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis: Brasil, 15 Capitais e Distrito Federal, 2002-2003. Rio de Janeiro: INCA. 2004
- 9 The SuRF (Surveillance of Risk Factors) Report. Disponible en ftp://ftp.who.int/data/NMH/NCD-Surveillance/SuRF_1/
- 10 Matsudo S y cols. The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. *Pan American Journal of Public Health* 2003; 14 (4): 265-272.
- 11 Global strategy on Diet, Physical Activity and Health, WHO, Geneva 2004.
- 12 Kahn E y cols. The effectiveness of interventions to increase physical activity. *Am J Prev Med* 2002;22(4S):73-107

Tabla 6.1
Nivel de actividad física total según sexo, Provincia y Región (Población: total)

	SEXO								
	Varón			Mujer			Total		
	Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física		
	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso
GBA	1.967.939	1.711.894	600.956	1.887.374	2.543.002	337.412	3.855.313	4.254.896	938.368
	46,0%	40,0%	14,0%	39,6%	53,3%	7,1%	42,6%	47,0%	10,4%
Ciudad de BsAs	455.977	417.715	194.688	567.862	610.932	116.529	1.023.839	1.028.647	311.217
	42,7%	39,1%	18,2%	43,8%	47,2%	9,0%	43,3%	43,5%	13,2%
Partidos	1.511.962	1.294.179	406.268	1.319.512	1.932.070	220.883	2.831.474	3.226.249	627.151
	47,1%	40,3%	12,6%	38,0%	55,6%	6,4%	42,4%	48,3%	9,4%
Buenos Aires	2.270.932	1.772.188	606.551	2.262.267	2.503.485	308.097	4.533.199	4.275.673	914.648
	48,8%	38,1%	13,0%	44,6%	49,3%	6,1%	46,6%	44,0%	9,4%
PAMPEANA	1.787.764	1.325.317	498.722	2.302.878	1.474.651	205.235	4.090.642	2.799.968	703.957
	49,5%	36,7%	13,8%	57,8%	37,0%	5,2%	53,9%	36,9%	9,3%
BsAs (sin partidos)	758.970	478.009	200.283	942.755	571.415	87.214	1.701.725	1.049.424	287.497
	52,8%	33,3%	13,9%	58,9%	35,7%	5,4%	56,0%	34,5%	9,5%
Córdoba	402.470	379.644	117.498	477.279	474.178	43.617	879.749	853.822	161.115
	44,7%	42,2%	13,1%	48,0%	47,7%	4,4%	46,4%	45,1%	8,5%
Entre Ríos	169.960	118.824	27.252	202.866	128.367	13.726	372.826	247.191	40.978
	53,8%	37,6%	8,6%	58,8%	37,2%	4,0%	56,4%	37,4%	6,2%
La Pampa	31.452	24.481	10.259	39.293	30.168	3.247	70.745	54.649	13.506
	47,5%	37,0%	15,5%	54,0%	41,5%	4,5%	50,9%	39,3%	9,7%
Santa Fe	424.912	324.359	143.430	640.685	270.523	57.431	1.065.597	594.882	200.861
	47,6%	36,3%	16,1%	66,1%	27,9%	5,9%	57,2%	32,0%	10,8%
NOROESTE	405.466	468.529	206.242	517.643	579.485	80.610	923.109	1.048.014	286.852
	37,5%	43,4%	19,1%	44,0%	49,2%	6,8%	40,9%	46,4%	12,7%
Catamarca	38.008	28.300	11.729	47.769	29.823	4.101	85.777	58.123	15.830
	48,7%	36,3%	15,0%	58,5%	36,5%	5,0%	53,7%	36,4%	9,9%
Jujuy	36.664	73.009	49.684	34.654	118.577	19.614	71.318	191.586	69.298
	23,0%	45,8%	31,2%	20,1%	68,6%	11,3%	21,5%	57,7%	20,9%
La Rioja	20.487	33.057	25.244	21.689	47.001	11.680	42.176	80.058	36.924
	26,0%	42,0%	32,0%	27,0%	58,5%	14,5%	26,5%	50,3%	23,2%
Salta	99.067	125.491	46.077	143.383	134.614	18.156	242.450	260.105	64.233
	36,6%	46,4%	17,0%	48,4%	45,5%	6,1%	42,8%	45,9%	11,3%
Sgo. del Estero	61.043	58.998	29.502	86.070	73.790	6.601	147.113	132.788	36.103
	40,8%	39,5%	19,7%	51,7%	44,3%	4,0%	46,6%	42,0%	11,4%
Tucumán	150.197	149.674	44.006	184.078	175.680	20.458	334.275	325.354	64.464
	43,7%	43,5%	12,8%	48,4%	46,2%	5,4%	46,2%	44,9%	8,9%
NORESTE	269.868	345.720	134.265	346.245	417.701	49.465	616.113	763.421	183.730
	36,0%	46,1%	17,9%	42,6%	51,4%	6,1%	39,4%	48,8%	11,8%
Corrientes	82.119	107.831	40.637	102.733	133.582	13.552	184.852	241.413	54.189
	35,6%	46,8%	17,6%	41,1%	53,5%	5,4%	38,5%	50,2%	11,3%
Chaco	88.426	109.401	29.265	112.478	117.313	9.534	200.904	226.714	38.799
	38,9%	48,2%	12,9%	47,0%	49,0%	4,0%	43,1%	48,6%	8,3%
Formosa	41.624	37.718	18.150	61.969	44.299	6.627	103.593	82.017	24.777
	42,7%	38,7%	18,6%	54,9%	39,2%	5,9%	49,2%	39,0%	11,8%
Misiones	57.699	90.770	46.213	69.065	122.507	19.752	126.764	213.277	65.965
	29,6%	46,6%	23,7%	32,7%	58,0%	9,3%	31,2%	52,5%	16,2%
PATAGONIA	217.625	200.821	68.365	272.703	218.300	31.003	490.328	419.121	99.368
	44,7%	41,3%	14,0%	52,2%	41,8%	5,9%	48,6%	41,5%	9,9%
Chubut	50.518	51.144	17.203	66.538	52.991	9.449	117.056	104.135	26.652
	42,5%	43,0%	14,5%	51,6%	41,1%	7,3%	47,2%	42,0%	10,8%
Neuquén	46.554	58.853	23.249	59.086	71.783	10.588	105.640	130.636	33.837
	36,2%	45,7%	18,1%	41,8%	50,7%	7,5%	39,1%	48,4%	12,5%
Rio Negro	74.069	59.416	15.727	95.176	60.486	4.914	169.245	119.902	20.641
	49,6%	39,8%	10,5%	59,3%	37,7%	3,1%	54,6%	38,7%	6,7%
Santa Cruz	33.133	19.129	5.360	35.988	18.298	2.649	69.121	37.427	8.009
	57,5%	33,2%	9,3%	63,2%	32,1%	4,7%	60,3%	32,7%	7,0%
Tierra del Fuego	13.351	12.279	6.826	15.915	14.742	3.403	29.266	27.021	10.229
	41,1%	37,8%	21,0%	46,7%	43,3%	10,0%	44,0%	40,6%	15,4%
CUYO	286.246	283.116	125.209	328.751	382.188	56.587	614.997	665.304	181.796
	41,2%	40,8%	18,0%	42,8%	49,8%	7,4%	42,1%	45,5%	12,4%
Mendoza	153.865	181.569	76.741	175.443	247.551	36.972	329.308	429.120	113.713
	37,3%	44,1%	18,6%	38,1%	53,8%	8,0%	37,8%	49,2%	13,0%
San Juan	81.718	61.248	33.656	95.978	86.314	9.805	177.696	147.562	43.461
	46,3%	34,7%	19,1%	50,0%	44,9%	5,1%	48,2%	40,0%	11,8%
San Luis	50.663	40.299	14.812	57.330	48.323	9.810	107.993	88.622	24.622
	47,9%	38,1%	14,0%	49,7%	41,9%	8,5%	48,8%	40,1%	11,1%
TOTAL	4.934.908	4.335.397	1.633.759	5.655.594	5.615.327	760.312	10.590.502	9.950.724	2.394.071
	45,3%	39,8%	15,0%	47,0%	46,7%	6,3%	46,2%	43,4%	10,4%

Tabla 6.2
Nivel de actividad física según edad, Provincia y Región (Población: total)

	GRUPOS DE EDAD														
	18 a 24 años			25 a 34 años			35 a 49 años			50 a 64 años			65 años y más		
	Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física		
	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso
GBA	568.868 37,0%	670.134 43,6%	299.077 19,4%	679.499 37,5%	912.394 50,3%	221.716 12,2%	956.909 40,9%	1.123.491 48,0%	260.301 11,1%	928.889 46,7%	938.113 47,2%	120.057 6,0%	721.148 52,7%	610.764 44,6%	37.217 2,7%
Ciudad de BsAs	113.600 32,2%	150.613 42,7%	88.568 25,1%	196.005 39,7%	208.218 42,1%	89.839 18,2%	241.502 43,6%	226.825 41,0%	84.993 15,4%	228.002 43,9%	252.094 48,5%	39.729 7,6%	244.730 55,2%	190.897 43,0%	8.088 1,8%
Partidos	455.268 38,4%	519.521 43,8%	210.509 17,8%	483.494 36,6%	704.176 53,4%	131.877 10,0%	715.407 40,0%	896.666 50,2%	175.308 9,8%	700.887 47,8%	686.019 46,8%	80.328 5,5%	476.418 51,5%	419.867 45,4%	29.129 3,1%
Buenos Aires	697.722 41,9%	681.961 41,0%	285.245 17,1%	770.267 41,0%	902.343 48,1%	204.641 10,9%	1.146.099 44,2%	1.188.486 45,8%	258.897 10,0%	1.068.430 50,4%	922.242 43,5%	130.792 6,2%	850.681 58,0%	580.641 39,6%	35.073 2,4%
PAMPEANA	658.202 49,2%	461.603 34,5%	217.568 16,3%	725.265 50,1%	562.345 38,9%	159.520 11,0%	983.806 51,4%	733.774 38,4%	195.180 10,2%	858.958 53,6%	635.201 39,6%	108.122 6,7%	864.411 66,7%	407.045 31,4%	23.567 1,8%
BsAs (s/ part.)	242.454 50,6%	162.440 33,9%	74.736 15,6%	286.773 51,4%	198.167 35,5%	72.764 13,0%	430.692 53,4%	291.820 36,2%	83.589 10,4%	367.543 56,2%	236.223 36,1%	50.646 7,7%	374.263 69,2%	160.774 29,7%	5.944 1,1%
Córdoba	175.816 46,5%	145.493 38,5%	56.448 14,9%	156.627 43,5%	166.352 46,2%	37.145 10,3%	200.829 44,6%	205.786 45,7%	43.593 9,7%	177.783 44,5%	207.255 51,8%	14.911 3,7%	168.694 55,0%	128.936 42,0%	9.018 2,9%
Entre Ríos	61.980 52,4%	41.483 35,1%	14.753 12,5%	70.273 53,8%	51.618 39,5%	8.806 6,7%	92.507 57,6%	60.186 37,5%	7.967 5,0%	75.201 52,8%	58.693 41,2%	8.530 6,0%	72.865 66,9%	35.211 32,3%	922 0,8%
La Pampa	9.807 46,4%	7.895 37,4%	3.435 16,3%	13.686 42,0%	14.906 45,7%	4.014 12,3%	18.749 48,0%	15.808 40,4%	4.528 11,6%	14.845 56,3%	10.112 38,4%	1.394 5,3%	13.658 69,3%	5.928 30,1%	135 0,7%
Santa Fe	168.145 49,4%	104.292 30,6%	68.196 20,0%	197.906 54,1%	131.302 35,9%	36.791 10,1%	241.029 52,8%	160.174 35,1%	55.503 12,2%	223.586 58,9%	122.918 32,4%	32.823 8,7%	234.931 73,7%	76.196 23,9%	7.548 2,4%
NOROESTE	167.987 34,2%	214.165 43,6%	109.445 22,3%	186.567 35,3%	266.145 50,3%	75.926 14,4%	231.844 40,9%	272.900 48,1%	62.694 11,0%	190.281 44,9%	200.506 47,4%	32.670 7,7%	146.430 59,3%	94.298 38,2%	6.117 2,5%
Catamarca	15.265 45,7%	12.559 37,6%	5.551 16,6%	20.525 51,6%	14.381 36,2%	4.861 12,2%	22.988 55,0%	15.755 37,7%	3.018 7,2%	16.363 56,6%	10.593 36,7%	1.947 6,7%	10.636 66,8%	4.835 30,4%	453 2,8%
Jujuy	9.966 15,1%	30.619 46,2%	25.633 38,7%	13.704 16,3%	49.789 59,2%	20.610 24,5%	17.336 20,4%	52.196 61,3%	15.569 18,3%	13.861 23,0%	40.013 66,4%	6.425 10,7%	16.451 45,1%	18.969 52,0%	1.061 2,9%
La Rioja	7.256 20,2%	16.587 46,2%	12.087 33,6%	7.120 18,9%	20.697 55,0%	9.816 26,1%	11.491 27,1%	21.304 50,2%	9.682 22,8%	9.687 32,9%	15.178 51,6%	4.545 15,5%	6.622 48,3%	6.292 45,9%	794 5,8%
Salta	46.847 36,0%	54.849 42,1%	28.524 21,9%	58.140 43,0%	62.042 45,9%	15.059 11,1%	58.154 39,8%	73.001 49,9%	15.003 10,3%	45.772 47,0%	46.653 47,9%	5.006 5,1%	33.537 58,1%	23.560 40,8%	641 1,1%
Sgo. del Estero	25.407 40,0%	27.237 42,9%	10.872 17,1%	29.828 43,0%	30.255 43,6%	9.256 13,3%	36.822 43,4%	37.799 44,6%	10.158 12,0%	29.301 49,0%	25.519 42,7%	4.951 8,3%	25.755 66,7%	11.978 31,0%	866 2,2%
Tucumán	63.246 39,0%	72.314 44,5%	26.778 16,5%	57.250 35,2%	88.981 54,7%	16.324 10,0%	85.053 50,9%	72.845 43,6%	9.264 5,5%	75.297 51,0%	62.550 42,4%	9.796 6,6%	53.429 63,3%	28.664 34,0%	2.302 2,7%
NORESTE	92.277 28,4%	165.543 50,9%	67.167 20,7%	122.811 35,9%	172.474 50,7%	46.441 13,6%	167.427 38,6%	217.242 50,1%	48.543 11,2%	125.663 42,7%	151.196 42,7%	17.756 6,0%	107.935 64,0%	56.966 33,8%	3.823 2,3%
Corrientes	29.962 28,0%	55.917 52,2%	21.308 19,9%	37.906 35,8%	56.050 52,9%	12.036 11,4%	49.026 38,9%	62.075 49,2%	15.049 11,9%	37.573 40,5%	50.128 54,0%	5.164 5,6%	30.385 63,0%	17.243 35,7%	632 1,3%
Chaco	30.631 31,9%	51.353 53,5%	14.043 14,6%	37.524 37,2%	50.319 49,8%	13.164 13,0%	55.811 43,2%	65.612 50,8%	7.767 6,0%	39.216 46,4%	41.955 49,6%	3.420 4,0%	37.722 67,8%	17.475 31,4%	405 0,7%
Formosa	14.337 38,6%	14.052 37,8%	8.755 23,6%	27.672 55,1%	16.890 33,6%	5.653 11,3%	29.390 46,4%	27.175 42,9%	6.793 10,7%	17.922 47,3%	17.372 45,9%	2.564 6,8%	14.272 65,4%	6.528 29,9%	1.012 4,6%
Misiones	17.347 20,5%	44.221 52,3%	23.061 27,3%	19.709 23,3%	49.215 58,2%	15.588 18,4%	33.200 29,0%	62.380 54,5%	18.934 16,5%	30.952 39,0%	41.741 52,6%	6.608 8,3%	25.556 59,4%	15.720 36,5%	1.774 4,1%
PATAGONIA	70.338 38,6%	85.525 46,9%	26.374 14,5%	94.815 43,7%	95.495 44,0%	26.496 12,2%	147.052 49,5%	120.753 40,7%	29.076 9,8%	105.419 51,3%	84.706 41,2%	15.510 7,5%	72.704 67,8%	32.642 30,4%	1.912 1,8%
Chubut	17.962 41,6%	19.276 44,6%	5.965 13,8%	21.088 39,4%	24.338 45,5%	8.068 15,1%	32.562 47,1%	29.071 42,1%	7.478 10,8%	26.985 50,3%	22.069 41,1%	4.625 8,6%	18.459 65,1%	9.381 33,1%	516 1,8%
Neuquén	15.976 29,6%	29.139 53,9%	8.937 16,5%	23.931 39,8%	27.554 45,9%	8.598 14,3%	33.171 40,9%	38.256 47,2%	9.581 11,8%	17.247 34,5%	26.707 53,4%	6.090 12,2%	15.315 61,4%	8.980 36,0%	631 2,5%
Rio Negro	22.436 40,9%	26.054 47,6%	6.302 11,5%	27.443 46,4%	26.746 45,2%	4.943 8,4%	48.083 54,9%	33.905 38,7%	5.628 6,4%	42.011 62,1%	22.524 33,3%	3.094 4,6%	29.272 72,1%	10.673 26,3%	674 1,7%
Santa Cruz	9.819 52,5%	6.627 35,4%	2.275 12,2%	16.199 59,2%	8.912 32,6%	2.268 8,3%	21.492 62,8%	9.896 28,9%	2.838 8,3%	13.905 59,0%	9.039 38,3%	628 2,7%	7.706 72,3%	2.953 27,7%	0 0,0%
Tierra del Fuego	4.145 36,1%	4.429 38,6%	2.895 25,2%	6.154 47,5%	7.945 47,5%	2.619 15,7%	11.744 47,1%	9.625 38,6%	3.551 14,3%	5.271 49,2%	4.367 40,8%	1.073 10,7%	1.952 72,4%	655 24,3%	91 3,4%
CUYO	90.281 33,5%	119.849 44,5%	59.240 22,0%	115.272 39,3%	132.804 45,3%	45.202 15,4%	156.328 40,3%	188.425 48,5%	43.549 11,2%	135.413 44,2%	141.086 46,0%	30.019 9,8%	117.703 57,5%	83.140 40,6%	3.786 1,9%
Mendoza	46.661 29,5%	73.560 46,6%	37.764 23,9%	61.971 38,2%	72.917 44,9%	27.373 16,9%	82.048 35,0%	127.918 54,5%	24.717 10,5%	67.771 36,9%	94.430 51,4%	21.397 11,7%	70.857 53,0%	60.295 45,1%	2.462 1,8%
San Juan	25.717 36,4%	30.959 43,9%	13.890 19,7%	33.144 41,1%	36.138 44,8%	11.343 14,1%	44.859 47,2%	37.514 39,5%	12.596 13,3%	43.539 55,9%	28.977 37,2%	5.312 6,8%	30.437 68,0%	13.974 31,2%	320 0,7%
San Luis	17.903 43,9%	15.330 37,6%	7.586 18,6%	20.157 40,0%	23.749 47,1%	6.486 12,9%	29.421 50,2%	22.993 39,2%	6.236 10,6%	24.103 53,5%	17.679 39,2%	3.310 7,3%	16.409 62,4%	8.871 33,8%	1.004 3,8%
TOTAL	1.647.953 39,8%	1.716.819 41,4%	778.871 18,8%	1.924.229 41,5%	2.141.657 46,1%	575.301 12,4%	2.643.366 44,5%	2.656.585 44,7%	639.343 10,8%	2.344.623 48,6%	2.150.808 44,6%	324.134 6,7%	2.030.331 59,9%	1.284.855 37,9%	76.422 2,3%

Tabla 6.3
Nivel de actividad física según ingreso, Provincia y Región (Población: total)

	INGRESO											
	Entre \$0 y 600			Entre \$601 y 1500			\$1501 y más			Ns/Nc		
	Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física		
	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso
GBA	1.091.448	1.440.579	204.788	1.324.891	1.316.375	340.497	654.943	696.127	229.095	784.031	801.815	163.988
	39,9%	52,6%	7,5%	44,4%	44,1%	11,4%	41,4%	44,1%	14,5%	44,8%	45,8%	9,4%
Ciudad de BsAs	171.497	154.862	53.671	307.446	410.136	113.799	401.971	367.945	121.412	142.925	95.704	22.335
	45,1%	40,8%	14,1%	37,0%	49,3%	13,7%	45,1%	41,3%	13,6%	54,8%	36,7%	8,6%
Partidos	919.951	1.285.717	151.117	1.017.445	906.239	226.698	252.972	328.182	107.683	641.106	706.111	141.653
	39,0%	54,6%	6,4%	47,3%	42,1%	10,5%	36,7%	47,6%	15,6%	43,1%	47,4%	9,5%
Buenos Aires	1.438.352	1.591.065	219.408	1.700.107	1.340.193	344.853	521.844	453.573	145.988	872.896	890.842	204.399
	44,3%	49,0%	6,8%	50,2%	39,6%	10,2%	46,5%	40,4%	13,0%	44,4%	45,3%	10,4%
PAMPEANA	1.486.245	1.005.638	206.074	1.493.041	1.070.662	281.579	612.550	337.708	123.330	498.806	385.960	92.974
	55,1%	37,3%	7,6%	52,5%	37,6%	9,9%	57,1%	31,5%	11,5%	51,0%	39,5%	9,5%
BsAs (sin partidos)	518.401	305.348	68.291	682.662	433.954	118.155	268.872	125.391	38.305	231.790	184.731	62.746
	58,1%	34,2%	7,7%	55,3%	35,1%	9,6%	62,2%	29,0%	8,9%	48,4%	38,5%	13,1%
Córdoba	349.621	363.165	46.528	290.158	296.585	61.076	143.896	105.398	44.922	96.074	88.674	8.589
	46,0%	47,8%	6,1%	44,8%	45,8%	9,4%	48,9%	35,8%	15,3%	49,7%	45,9%	4,4%
Entre Ríos	164.964	125.038	16.724	129.448	79.985	13.757	41.300	16.038	6.002	37.114	26.130	4.495
	53,8%	40,8%	5,5%	58,0%	35,8%	6,2%	65,2%	25,3%	9,5%	54,8%	38,6%	6,6%
La Pampa	30.927	24.594	5.232	21.799	18.865	4.695	6.858	5.643	2.214	11.161	5.547	1.365
	50,9%	40,5%	8,6%	48,1%	41,6%	10,4%	46,6%	38,3%	15,0%	61,8%	30,7%	7,6%
Santa Fe	422.332	187.493	69.299	368.974	241.273	83.896	151.624	85.238	31.887	122.667	80.878	15.779
	62,2%	27,6%	10,2%	53,2%	34,8%	12,1%	56,4%	31,7%	11,9%	55,9%	36,9%	7,2%
NOROESTE	504.352	635.215	157.616	278.611	295.861	86.671	82.164	70.810	28.241	57.982	46.128	14.324
	38,9%	49,0%	12,2%	42,1%	44,8%	13,1%	45,3%	39,1%	15,6%	49,0%	38,9%	12,1%
Catamarca	45.072	31.209	6.999	28.687	18.792	6.182	8.530	6.119	1.739	3.488	2.003	910
	54,1%	37,5%	8,4%	53,5%	35,0%	11,5%	52,1%	37,3%	10,6%	54,5%	31,3%	14,2%
Jujuy	37.894	119.083	40.522	24.649	56.806	19.139	7.128	10.787	6.597	1.647	4.910	3.040
	19,2%	60,3%	20,5%	24,5%	56,5%	19,0%	29,1%	44,0%	26,9%	17,2%	51,2%	31,7%
La Rioja	19.394	40.955	18.314	15.204	29.293	12.681	6.495	7.537	4.102	1.083	2.273	1.827
	24,7%	52,1%	23,3%	26,6%	51,2%	22,2%	35,8%	41,6%	22,6%	20,9%	43,9%	35,3%
Salta	149.902	173.632	42.338	59.291	62.712	16.987	18.020	11.791	2.271	15.237	11.970	2.637
	41,0%	47,5%	11,6%	42,7%	45,1%	12,2%	56,2%	36,8%	7,1%	51,1%	40,1%	8,8%
Sgo. del Estero	84.722	87.033	17.842	46.363	36.990	14.240	14.491	8.034	4.021	1.537	731	0
	44,7%	45,9%	9,4%	47,5%	37,9%	14,6%	54,6%	30,3%	15,1%	67,8%	32,2%	0,0%
Tucumán	167.368	183.303	31.601	104.417	91.268	17.442	27.500	26.542	9.511	34.990	24.241	5.910
	43,8%	48,0%	8,3%	49,0%	42,8%	8,2%	43,3%	41,8%	15,0%	53,7%	37,2%	9,1%
NORESTE	355.842	467.016	98.499	169.650	210.545	59.425	50.045	47.941	15.541	40.576	37.919	10.265
	38,6%	50,7%	10,7%	38,6%	47,9%	13,5%	44,1%	42,2%	13,7%	45,7%	42,7%	11,6%
Corrientes	101.907	149.807	26.120	55.905	58.669	18.199	16.965	19.243	6.205	10.075	13.694	3.665
	36,7%	53,9%	9,4%	42,1%	44,2%	13,7%	40,0%	45,4%	14,6%	36,7%	49,9%	13,4%
Chaco	106.391	129.779	19.966	56.431	72.151	11.722	16.181	9.667	3.613	21.901	15.117	3.498
	41,5%	50,7%	7,8%	40,2%	51,4%	8,4%	54,9%	32,8%	12,3%	54,1%	37,3%	8,6%
Formosa	73.373	59.862	17.150	21.733	16.067	5.260	6.159	4.326	1.498	2.328	1.762	869
	48,8%	39,8%	11,4%	50,5%	37,3%	12,2%	51,4%	36,1%	12,5%	46,9%	35,5%	17,5%
Misiones	74.171	127.568	35.263	35.581	63.658	24.244	10.740	14.705	4.225	6.272	7.346	2.233
	31,3%	53,8%	14,9%	28,8%	51,6%	19,6%	36,2%	49,6%	14,2%	39,6%	46,3%	14,1%
PATAGONIA	147.132	146.560	25.700	179.065	159.091	37.245	122.761	75.268	27.797	41.370	38.202	8.626
	46,1%	45,9%	8,0%	47,7%	42,4%	9,9%	54,4%	33,3%	12,3%	46,9%	43,3%	9,8%
Chubut	29.703	30.621	5.753	40.109	42.722	9.089	39.329	23.387	9.299	7.915	7.405	2.511
	45,0%	46,3%	8,7%	43,6%	46,5%	9,9%	54,6%	32,5%	12,9%	44,4%	41,5%	14,1%
Neuquén	40.681	53.425	12.277	35.693	42.325	10.808	18.339	18.670	7.090	10.927	16.216	3.662
	38,2%	50,2%	11,5%	40,2%	47,7%	12,2%	41,6%	42,3%	16,1%	35,5%	52,6%	11,9%
Rio Negro	62.090	51.599	5.745	62.520	46.176	9.211	29.678	12.902	4.246	14.957	9.225	1.439
	52,0%	43,2%	4,8%	53,0%	39,2%	7,8%	63,4%	27,6%	9,1%	58,4%	36,0%	5,6%
Santa Cruz	10.833	7.913	462	31.365	16.119	3.849	20.288	9.131	3.020	6.635	4.264	678
	56,4%	41,2%	2,4%	61,1%	31,4%	7,5%	62,5%	28,1%	9,3%	57,3%	36,8%	5,9%
Tierra del Fuego	3.825	3.002	1.463	9.378	11.749	4.288	15.127	11.178	4.142	936	1.092	336
	46,1%	36,2%	17,6%	36,9%	46,2%	16,9%	49,7%	36,7%	13,6%	39,6%	46,2%	14,2%
CUYO	266.458	312.061	73.744	247.179	252.754	74.780	70.783	66.095	26.719	30.577	34.394	6.553
	40,9%	47,8%	11,3%	43,0%	44,0%	13,0%	43,3%	40,4%	16,3%	42,8%	48,1%	9,2%
Mendoza	132.310	182.400	39.463	135.436	170.683	49.255	44.072	50.180	20.803	17.490	25.857	4.192
	37,4%	51,5%	11,1%	38,1%	48,0%	13,9%	38,3%	43,6%	18,1%	36,8%	54,4%	8,8%
San Juan	84.002	88.228	25.773	67.949	46.508	13.773	17.914	8.790	3.190	7.831	4.036	725
	42,4%	44,6%	13,0%	53,0%	36,3%	10,7%	59,9%	29,4%	10,7%	62,2%	32,1%	5,8%
San Luis	50.146	41.433	8.508	43.794	35.563	11.752	8.797	7.125	2.726	5.256	4.501	1.636
	50,1%	41,4%	8,5%	48,1%	39,0%	12,9%	47,2%	38,2%	14,6%	46,1%	39,5%	14,4%
TOTAL	3.851.477	4.007.069	766.421	3.692.437	3.305.288	880.197	1.593.246	1.293.949	450.723	1.453.342	1.344.418	296.730
	44,7%	46,5%	8,9%	46,9%	42,0%	11,2%	47,7%	38,8%	13,5%	47,0%	43,4%	9,6%

Tabla 6.4

Nivel de actividad física según educación, Provincia y Región (Población: total)

	EDUCACIÓN								
	Hasta primario incompleto			Hasta secundario incompleto			Secundario completo y más		
	Nivel actividad física			Nivel actividad física			Nivel actividad física		
	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso	bajo	moderado	intenso
GBA	329.081	496.475	51.961	1.507.573	1.971.243	354.627	2.018.659	1.787.178	531.780
	37,5%	56,6%	5,9%	39,3%	51,4%	9,3%	46,5%	41,2%	12,3%
Ciudad de BsAs	37.831	44.187	11.652	265.125	311.979	78.261	720.883	672.481	221.304
	40,4%	47,2%	12,4%	40,5%	47,6%	11,9%	44,6%	41,6%	13,7%
Partidos	291.250	452.288	40.309	1.242.448	1.659.264	276.366	1.297.776	1.114.697	310.476
	37,2%	57,7%	5,1%	39,1%	52,2%	8,7%	47,7%	40,9%	11,4%
Buenos Aires	510.434	571.589	57.951	2.025.423	2.147.088	396.922	1.997.342	1.556.996	459.775
	44,8%	50,1%	5,1%	44,3%	47,0%	8,7%	49,8%	38,8%	11,5%
PAMPEANA	613.576	359.670	46.219	1.812.193	1.231.321	275.689	1.664.873	1.208.977	382.049
	60,2%	35,3%	4,5%	54,6%	37,1%	8,3%	51,1%	37,1%	11,7%
BsAs (s/ part.)	219.184	119.301	17.642	782.975	487.824	120.556	699.566	442.299	149.299
	61,5%	33,5%	5,0%	56,3%	35,1%	8,7%	54,2%	34,3%	11,6%
Córdoba	145.829	111.809	6.029	376.111	356.502	61.581	357.809	385.511	93.505
	55,3%	42,4%	2,3%	47,4%	44,9%	7,8%	42,8%	46,1%	11,2%
Entre Ríos	77.252	53.924	2.451	148.942	105.134	22.733	146.632	88.133	15.794
	57,8%	40,4%	1,8%	53,8%	38,0%	8,2%	58,5%	35,2%	6,3%
La Pampa	14.899	8.574	1.463	31.105	27.685	4.986	24.741	18.390	7.057
	59,7%	34,4%	5,9%	48,8%	43,4%	7,8%	49,3%	36,6%	14,1%
Santa Fe	156.412	66.062	18.634	473.060	254.176	65.833	436.125	274.644	116.394
	64,9%	27,4%	7,7%	59,7%	32,1%	8,3%	52,7%	33,2%	14,1%
NOROESTE	149.741	151.113	19.778	388.233	474.343	115.137	385.135	422.558	151.937
	46,7%	47,1%	6,2%	39,7%	48,5%	11,8%	40,1%	44,0%	15,8%
Catamarca	9.631	7.379	1.348	34.249	25.474	5.680	41.897	25.270	8.802
	52,5%	40,2%	7,3%	52,4%	39,0%	8,7%	55,2%	33,3%	11,6%
Jujuy	16.203	27.471	3.574	24.425	81.938	26.861	30.690	82.177	38.863
	34,3%	58,1%	7,6%	18,3%	61,5%	20,2%	20,2%	54,2%	25,6%
La Rioja	5.585	7.314	2.388	17.060	36.204	17.134	19.531	36.540	17.402
	36,5%	47,8%	15,6%	24,2%	51,4%	24,3%	26,6%	49,7%	23,7%
Salta	40.425	45.488	1.934	103.722	124.397	30.886	98.303	90.220	31.413
	46,0%	51,8%	2,2%	40,0%	48,0%	11,9%	44,7%	41,0%	14,3%
Sgo. del Estero	27.141	18.927	2.640	61.235	60.661	16.278	58.737	53.200	17.185
	55,7%	38,9%	5,4%	44,3%	43,9%	11,8%	45,5%	41,2%	13,3%
Tucumán	50.756	44.534	7.894	147.542	145.669	18.298	135.977	135.151	38.272
	49,2%	43,2%	7,7%	47,4%	46,8%	5,9%	43,9%	43,7%	12,4%
NORESTE	148.217	200.362	23.187	240.484	307.730	76.886	227.412	255.329	83.657
	39,9%	53,9%	6,2%	38,5%	49,2%	12,3%	40,2%	45,1%	14,8%
Corrientes	38.423	56.850	4.584	71.076	90.888	19.386	75.353	93.675	30.219
	38,5%	56,9%	4,6%	39,2%	50,1%	10,7%	37,8%	47,0%	15,2%
Chaco	50.386	62.248	4.615	79.104	96.853	16.371	71.414	67.613	17.813
	43,0%	53,1%	3,9%	41,1%	50,4%	8,5%	45,5%	43,1%	11,4%
Formosa	22.059	18.086	1.623	42.481	33.027	11.633	39.053	30.904	11.521
	52,8%	43,3%	3,9%	48,8%	37,9%	13,4%	47,9%	37,9%	14,1%
Misiones	37.349	63.178	12.365	47.823	86.962	29.496	41.592	63.137	24.104
	33,1%	56,0%	11,0%	29,1%	52,9%	18,0%	32,3%	49,0%	18,7%
PATAGONIA	85.259	58.798	9.060	209.381	205.889	46.286	195.688	154.434	44.022
	55,7%	38,4%	5,9%	45,4%	44,6%	10,0%	49,6%	39,2%	11,2%
Chubut	19.029	14.491	2.821	48.463	52.763	12.645	49.564	36.881	11.186
	52,4%	39,9%	7,8%	42,6%	46,3%	11,1%	50,8%	37,8%	11,5%
Neuquén	19.165	17.924	2.319	43.972	63.036	15.202	42.503	49.676	16.316
	48,6%	45,5%	5,9%	36,0%	51,6%	12,4%	39,2%	45,8%	15,0%
Rio Negro	34.496	18.849	2.561	72.230	61.352	9.791	62.519	39.701	8.289
	61,7%	33,7%	4,6%	50,4%	42,8%	6,8%	56,6%	35,9%	7,5%
Santa Cruz	10.088	5.316	677	33.138	17.044	3.966	25.895	15.067	3.366
	62,7%	33,1%	4,2%	61,2%	31,5%	7,3%	58,4%	34,0%	7,6%
Tierra del Fuego	2.481	2.218	682	11.578	11.694	4.682	15.207	13.109	4.865
	46,1%	41,2%	12,7%	41,4%	41,8%	16,7%	45,8%	39,5%	14,7%
CUYO	86.610	75.720	13.074	240.728	327.117	79.147	287.659	262.467	89.575
	49,4%	43,2%	7,5%	37,2%	50,6%	12,2%	45,0%	41,0%	14,0%
Mendoza	49.345	49.737	7.237	124.482	206.743	46.080	155.481	172.640	60.396
	46,4%	46,8%	6,8%	33,0%	54,8%	12,2%	40,0%	44,4%	15,5%
San Juan	20.753	13.929	3.665	68.623	77.472	22.579	88.320	56.161	17.217
	54,1%	36,3%	9,6%	40,7%	45,9%	13,4%	54,6%	34,7%	10,6%
San Luis	16.512	12.054	2.172	47.623	42.902	10.488	43.858	33.666	11.962
	53,7%	39,2%	7,1%	47,1%	42,5%	10,4%	49,0%	37,6%	13,4%
TOTAL	1.412.484	1.342.138	163.279	4.398.592	4.517.643	947.772	4.779.426	4.090.943	1.283.020
	48,4%	46,0%	5,6%	44,6%	45,8%	9,6%	47,1%	40,3%	12,6%