

**Según un estudio de Premap realizado entre la población laboral el 53% de los trabajadores españoles realizan una actividad física varias veces por semana de forma constante**

### **Uno de cada cuatro trabajadores no practica deporte**

[Premap Seguridad y Salud](#) realizó durante el pasado año 820.938 reconocimientos médicos a trabajadores de distintos sectores de la economía española. El 65% de quienes se sometieron a estas pruebas fueron hombres y el 35%, mujeres. Por tramos de edad, el 15% de estas personas tenían entre 16 y 30 años; el 65%, entre 31 y 50 años y el 20% restante, entre 51 a 65 años.

Como consecuencia de estos análisis los profesionales de Premap han realizado un cuestionario para averiguar los hábitos de conducta entre la población trabajadora en lo referente a la práctica deportiva. Las conclusiones son, entre otras, que más de la mitad de los encuestados realiza una actividad física varias veces por semana de forma constante.

### **Un 27% de los trabajadores españoles llevan una vida sedentaria y apenas caminan**

Según este estudio de Premap el 27% de los trabajadores que se sometieron a exámenes durante el pasado año declararon llevar una vida sedentaria: no hacen ejercicio físico en su tiempo libre, apenas caminan y usan siempre el ascensor. Este porcentaje es similar en todos los tramos de edad analizados, aunque baja ligeramente entre quienes tienen entre 20 y 29 años (24%).

Según la misma encuesta, el 53% de la población trabajadora española practica deporte de forma regular, entendiéndose por ello que realizan una actividad física varios días a la semana de forma constante. El porcentaje mayor de quienes hacen deporte habitualmente está entre quienes tienen entre 20 y 29 años; un 59 % de este grupo están entre ellos.

### **Una de cada tres mujeres trabajadoras no hace apenas ejercicio físico**

Según el estudio las mujeres llevan una vida más sedentaria que los hombres: el 32% de la población trabajadora femenina no hace ningún tipo de ejercicio físico, frente al 25% de los hombres que tampoco lo hacen. También es más alto el porcentaje de los hombres que hacen deporte de forma regular (54%), por un 51% de las féminas. Y un 16% de las mujeres hacen deporte de forma esporádica o irregular, mientras que los hombres que lo practican con esa frecuencia son el 20%.

El 11% de los encuestados declararon que practican deporte de forma irregular o de forma ocasional, y algo más del 7% que lo hacen solo esporádicamente. Para el Dr. José Manuel Gómez López, Director de Medicina del Trabajo de Premap Seguridad y Salud, *“cada vez más organizaciones fomentan entre sus trabajadores llevar una vida saludable con campañas en las que se recomiendan hábitos como la práctica del deporte de forma regular e, incluso, hay organizaciones que cuentan con instalaciones deportivas propias o tienen acuerdos con centros para facilitar a sus empleados las actividades deportivas”*.

## **Uno de cada 300 trabajadores españoles practican deporte de competición**

Uno de los datos más llamativos del estudio es que el 0,3% de la población trabajadora practica algún deporte de competición, porcentaje que entre los menores de 20 años se multiplica por 10: uno de cada 30 encuestados en esta franja de edad es deportista de competición. Se entiende por ello que son personas que entrenan casi a diario y que participan frecuentemente, de forma colegiada o no, en campeonatos. También es mucho mayor este porcentaje entre los hombres que entre las mujeres: un 0,4% de la población masculina frente al 0,1% de la femenina.

La mayor parte estas personas que practican deporte activamente (67%) están en la franja de edad entre 20 y 39 años, pero es llamativo el dato de que un 21% de estos deportistas tienen entre 50 y 59 años. Probablemente, muchos de estos trabajadores no se han sometido a un reconocimiento médico especializado para asegurarse de que pueden practicar deporte de competición sin riesgos.

Según el doctor Gonzalo Correa, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte de Premap, *“cualquier deportista de más de 30 años que practique deporte de forma regular e intensidad moderada debería someterse previamente a un reconocimiento médico que incluya la prueba de esfuerzo con registro electrocardiográfico y análisis de gases espirados”*. Este consejo sería extensivo a quien practique modalidades deportivas como el atletismo, ciclismo, fútbol, baloncesto, tenis, etc...

### **FICHA DEL ESTUDIO**

Este estudio se ha realizado entre una muestra de 820.938 trabajadores en activo, con una edad comprendida entre 18 y 65 años, procedentes de distintos lugares de España y de todos los sectores económicos, a quienes se les han realizado los reconocimientos médicos laborales con objeto de controlar y prevenir los riesgos para su salud que puede tener el desempeño de sus actividades laborales.

***Nota para el editor:*** Premap Seguridad y Salud es la empresa líder del sector de prevención de riesgos laborales en España. El principal objetivo de la empresa es ayudar a sus clientes a crear puestos y lugares de trabajo seguros y saludables, reduciendo así los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. La compañía cuenta con 2.190 empleados, 246 centros de prestación de servicios desde los que se atiende a 2.100.000 trabajadores.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:**

**GOODWILL COMUNICACIÓN** Javier Herreros 91 576 82 20 - 626 20 73 22

**PREMAP SEGURIDAD Y SALUD** María Moreno 91 621 50 13 – 607 691 552