

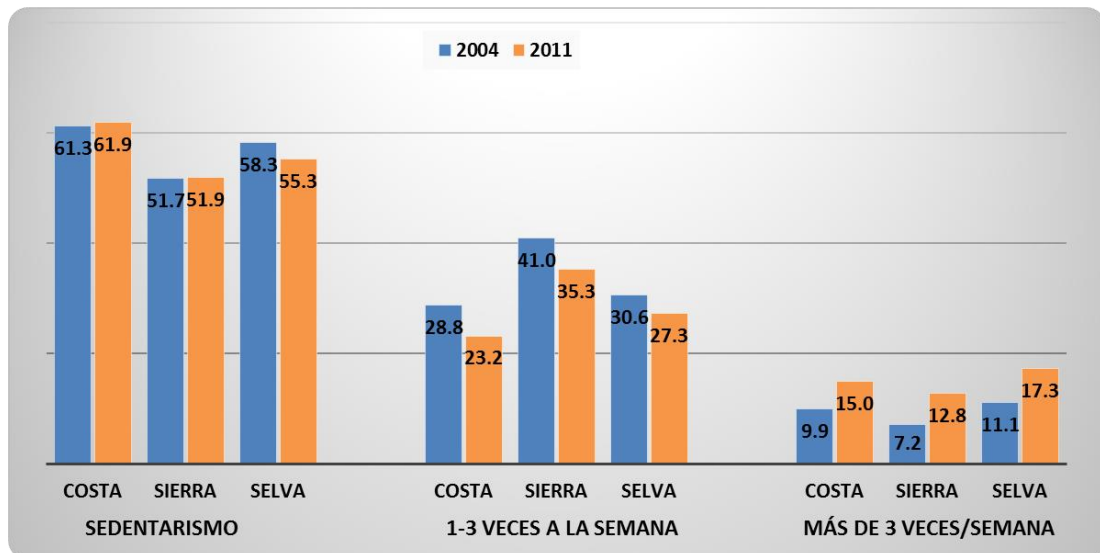
2.3 Actividad física en la población según región natural

Según el estudio TORNASOL, en los años 2004 y 2011 la prevalencia de sedentarismo en personas de 18 años a más fue mayor al 50% en las tres regiones naturales del país.

La realización de deportes 1 a 3 veces por semana, disminuyó en las tres regiones del país entre los años 2004 y 2011, notándose que su prevalencia en los adultos mayores de 18 años fue mayor en la sierra.

En aquellos que practican deportes más de 3 veces por semana, la prevalencia aumentó entre los años 2004 y 2011, en las tres regiones naturales.

Actividad física en las personas mayores de 18 años según región natural. Perú, 2004 y 2011



Fuente: Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares en el Perú. Estudio TORNASOL II comparado con tornasol I después de cinco años.