

# Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2013

## **MOPRADEF**

### Instructivo de llenado del instrumento de captación



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFIA

Obras complementarias publicadas por el INEGI sobre el tema:  
Encuesta Nacional sobre Confianza del Consumidor ENCO. Documento metodológico de la Encuesta  
Nacional sobre Confianza del Consumidor.

Catalogación en la fuente INEGI:

796.08021      Instituto Nacional de Estadística y Geografía (México).  
                    Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2013 : MOPRADEF : Instructivo  
                    de llenado del instrumento de captación / Instituto Nacional de Estadística y  
                    Geografía.-- México : INEGI, c2013.

vii, 33 p.

ISBN En trámite.

1. Deportes - México - Encuestas - Metodología.

Si requiere más información sobre esta obra, favor de contactarnos a través de:  
Centros de Información (consulte el domicilio en Internet)  
Larga distancia sin costo: 01 800 111 46 34  
[www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)  
[atencion.usuarios@inegi.org.mx](mailto:atencion.usuarios@inegi.org.mx)

Síguenos en:   

## Presentación

---

El **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)** lleva a cabo el **Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF)**, con la finalidad de generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre; así como otras características de interés sobre estas actividades físicas, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de los mexicanos.

Este documento tiene la finalidad de dar a conocer el correcto llenado del cuestionario para recabar información de interés con calidad y con el compromiso de los entrevistadores cuya actuación es vital y trascendente en cada proyecto que realiza el INEGI.

Este instructivo, además de ser un material de apoyo básico en el momento de su capacitación, también tiene la intención de servir como soporte de consulta durante el operativo de la encuesta.



## Índice

---

<b>Introducción</b>	VII
<b>1. Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF)</b>	1
1.1 Antecedentes	3
1.2 Objetivos del MOPRADEF	5
1.3 Cobertura temática y geográfica	6
<b>2. El cuestionario</b>	8
2.1 Estructura del cuestionario	9
2.2 Tipos de preguntas	10
2.3 Instrucciones generales de llenado	11
<b>3. Secciones y preguntas del cuestionario</b>	13
3.1 Control de vivienda y datos de la vivienda	14
3.2 Cintillo	15
3.3 Informante elegido	16
3.4 Persona que no realiza deporte ni ejercicio físico en su tiempo libre	18
3.5 No realiza deporte ni ejercicio físico pero está interesado en practicar	21
3.6 Persona que realiza deporte o ejercicio físico en su tiempo libre	22
3.7 Criterios cuando el informante realice dos o más actividades físico-deportivas	33



## **Introducción**

---

Este documento describe de manera general el contexto del proyecto y de manera detallada el instrumento de captación impreso para recabar la información. Además, presenta las preguntas que conforman el cuestionario, por lo que se incluyen instrucciones de llenado, objetivo de las preguntas y conceptos de utilidad para una mejor comprensión de las mismas.

El apartado uno incluye los antecedentes del proyecto, los objetivos general y específicos, así como la cobertura temática y geográfica.

La estructura del cuestionario se encuentra en el apartado dos, se incluyen los tipos de preguntas del instrumento de captación y las instrucciones generales de llenado.

Los procedimientos, conceptos y lineamientos de llenado de cada una de las secciones y preguntas se encuentran en el apartado tres.



# 1

## MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF)

El Sistema Nacional de Información Estadística tiene como objetivo principal obtener, analizar, procesar y proporcionar de la manera más eficiente información estadística para orientar el desarrollo socioeconómico del país. El INEGI es responsable del Sistema y, por tanto, tiene el compromiso de recabar información de interés para las políticas públicas necesarias en México, así como aquellos datos de utilidad para los investigadores vinculados con temas sociales.

Es importante definir que actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros; los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y actividades deportivas.

MOPRADEF recaba información acerca de la actividad físico-deportiva, la cual es una forma de actividad física que tiene por objeto la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de relaciones sociales o la obtención de resultados en competencia a todos los niveles.



El deporte es una subcategoría de la actividad físico-deportiva, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que está reglamentado.

El ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física-deportiva que es programada, estructurada y repetitiva y tiene como propósito mejorar y mantener los componentes de la aptitud física, la salud y bienestar de la persona.

A la actividad físico-deportiva se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos:

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos mucho más sanos.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedades coronarias.

Además del beneficio a nivel físico, éste se presenta en diferentes ámbitos del bienestar psicológico; mejora el estado de ánimo y la emotividad, reduce la depresión clínica, disminuye los niveles de ansiedad y de estrés, incrementa la autoestima.

Los efectos negativos que tiene un modo de vida sedentario sobre la salud representan una carga cada vez más pesada para la sociedad en general. Es preciso buscar las mejores estrategias para desarrollar el interés de la población por la práctica deportiva y el ejercicio físico.

Es necesario entender los procesos que llevan a la persona a iniciar y mantener la actividad físico-deportiva de forma regular, incluyendo sus motivaciones y los diferentes factores que pueden influir en su realización, con el fin de desarrollar las estrategias de influencia y difusión más apropiadas.

El hábito de realizar alguna actividad físico-deportiva, lamentablemente no es común en todas las personas, no se da prioridad al autocuidado, esto es parte de una educación que no reconoce la importancia e impacto de la actividad físico-deportiva. Sin embargo, el hábito de practicar alguna actividad físico-deportiva se puede llegar a obtener mediante motivación, decisión o voluntad y constancia.

## 1.1

### ANTECEDENTES

---

Para el inicio de este proyecto se consideró la información que presentan las estadísticas del uso del tiempo, las cuales permiten observar qué actividades realizan las personas en un periodo específico o en el curso de un día como son: comer, viajar, cuidar niños o adultos mayores, trabajar, hacer deporte o realizar ejercicio físico, entre otras.

De la gama de actividades personales, la actividad física es un tema medular por las repercusiones en la salud y bienestar de la población, el cual preocupa en la actualidad debido al alto índice de obesidad en nuestro país y, por consiguiente, el incremento de enfermedades metabólicas que afectan todos los aspectos de la vida del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha desarrollado recomendaciones que abordan los vínculos entre la frecuencia, la duración y la intensidad de actividad física necesaria para prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT). Estas recomendaciones pueden abordar actividades en el tiempo libre.

Es por ello que la actividad físico-deportiva, teniendo el objetivo de mejorar la condición física y psíquica, posee características que permiten considerarla como actividad física que podría dar beneficios a la salud, sobre todo aquella realizada en tiempo libre.

La actividad físico-deportiva es una actividad que no toda la población practica, pues según encuestas de uso del tiempo la participación de las personas de 12 años y más que realizan ésta es de 29.2%, con un promedio de 4.6 horas a la semana.

Por lo anterior, se necesita información sobre las principales características tanto de la población que realiza alguna actividad físico-deportiva como de aquella que no lo hace, para identificar los motivos y las condiciones necesarias para su fomento.

Entre los antecedentes se encuentra la experiencia de varios países que han investigado sobre el mismo.

Un ejemplo de esto es la creación del proyecto COMPASS, cofinanciado por el Consejo Superior de Deporte del Reino Unido y el Comité Olímpico Italiano, que pretende examinar los sistemas de recogida y análisis de datos sobre la participación deportiva en los países europeos, con el objetivo de hallar vías conducentes a una mayor armonización y comparabilidad.

España ha realizado dos levantamientos recientes, 2005 y 2010, de la Encuesta sobre Hábitos Deportivos de los Españoles, para conocer los niveles de interés por el deporte y la percepción acerca de diversos aspectos relacionados con las prácticas deportivas de la población de ambos sexos. Sumado a esto, diversas provincias del País Vasco, Andalucía, Islas Canarias y otras comunidades autónomas han realizado sus propias encuestas para establecer políticas públicas.

Países como Canadá y Estados Unidos han incluido secciones para recabar información sobre este tema en sus encuestas de salud y bienestar social dirigidos a diferentes grupos de edad, considerando la importancia del deporte y ejercicio físico como actividades que pueden prevenir factores de riesgo para el desarrollo de futuros problemas de salud.

En América Latina, Uruguay realizó la Encuesta Nacional sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física que fue aplicada bajo la forma de un módulo complementario de la Encuesta Continua de Hogares. En Chile se ha aplicado la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población chilena de 18 años y más en los años 2006, 2009 y 2012, con el objetivo de generar políticas públicas pertinentes que respondan a estrategias de desarrollo consecuentes para mejorar la calidad de vida y el bienestar de la sociedad chilena. Es importante mencionar que esta encuesta acota la actividad físico-deportiva en tiempo libre.

En México también se han llevado a cabo algunos proyectos encaminados a conocer la práctica físico-deportiva de poblaciones específicas, como la investigación sobre factores asociados con la actividad física, particularmente deporte y ejercicio, en mujeres mexicanas en edad reproductiva, del Instituto Nacional de Salud Pública. La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) de 1996 incluyó una batería de cinco preguntas cuya finalidad fue recabar información solamente sobre la práctica de deportes y actividades físicas, así como su frecuencia.

Se espera que la información recabada por el MOPRADEF contribuya a responder a la necesidad de contar con mediciones sistemáticas de los niveles de práctica, su caracterización y los motivos que tiene la población para el desempeño de estas actividades, que permitan apoyar los procesos de toma de decisiones en el ámbito de la política pública para el fomento de las actividades físico-deportivas.

## **Objetivo General**

El Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico se empieza a levantar en 2013. Este proyecto tiene la finalidad de generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, así como otras características de interés sobre estas actividades físicas, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de los mexicanos.

## **Objetivos específicos**

- a) Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico que realiza la población semanalmente, tales como frecuencia, duración e intensidad, horario y lugar de realización;
- b) Conocer el motivo principal y la influencia que impulsó la práctica físico-deportiva de la población;
- c) Conocer la disponibilidad de los espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico y la percepción que tiene la población sobre el estado físico de éstos;
- d) Conocer la razón principal por la cual no se realiza actividad físico-deportiva y con ello, identificar oportunidades para el fomento de su práctica;
- e) Conocer si la población que no realiza actividad físico-deportiva alguna vez practicó deporte o ejercicio físico y el motivo de su abandono.

La cobertura temática que aborda el MOPRADEF es la siguiente:

### Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico MOPRADEF

- Condición de actividad físico-deportiva en el tiempo libre

#### Activos físicamente

- Tipo de actividad físico-deportiva practicada
- Frecuencia de actividad físico-deportiva (número de días de la semana pasada)
- Duración diaria aproximada de actividad físico-deportiva
- Intensidad de la actividad físico-deportiva
- Lugar de práctica de actividad físico-deportiva
- Horario de preferencia para la práctica de actividad físico-deportiva
- Motivo principal para la práctica de actividad físico-deportiva
- Influencia principal para la práctica de la actividad físico-deportiva
- Condición de acompañamiento para la práctica físico-deportiva
- Conocimiento de las instalaciones o lugares en la colonia de residencia para la práctica de actividad físico-deportiva
- Percepción sobre las condiciones de mantenimiento de lugares en la colonia de residencia para la práctica de actividad físico-deportiva
- Razón principal por la que no realizó actividad físico-deportiva (Activos físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva)

#### Inactivos físicamente

- Condición de actividad físico-deportiva en el pasado
- Razón principal de abandono de la actividad físico-deportiva
- Razón principal de falta de actividad físico-deportiva
- Disposición para la práctica de actividad físico-deportiva
- Requisito para la práctica de actividad físico-deportiva

La cobertura geográfica del MOPRADEF es una muestra de 2 336 viviendas, la cual tiene representación a nivel nacional y permite generar estimaciones para el agregado de las 32 principales ciudades de la República Mexicana (nacional-urbano), una por cada entidad federativa y el Distrito Federal.



Este proyecto considera en el 2013 dos levantamientos de información, en agosto y noviembre; posteriormente se prevé que se estará levantando con intervalos de tres meses.

# EL CUESTIONARIO

Antes de ir a las preguntas del cuestionario, es preciso que conozcas la estructura del instrumento de captación en su versión impresa o papel, identifiques el tipo de preguntas que contiene y consideres las instrucciones generales para hacer el llenado o el registro de la información que proporciona la persona elegida.

<b>MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF)</b>  <b>PARA LA PERSONA ELEGIDA</b>		Folio _____ Control _____ Vivienda seleccionada _____ N.º de hogar _____  Hogar mudado _____ Periodo _____ N.º de visita _____ N.º de renglón del informante elegido _____  Nombre del informante elegido _____ Fecha de aplicación del módulo: dia _____ mes _____ año _____
<p>Ahora le voy a preguntar sobre la práctica deportiva y el ejercicio físico que se realiza en el tiempo libre, fuera del trabajo y del estudio.</p>		
<b>INFORMANTE ELEGIDO</b>		
<p>1. ¿En su tiempo libre usted practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Si _____ No _____</p>		
<p>1 → <b>PASA A 7</b> 2</p>		
<p><b>NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO</b></p>		
<p>2. ¿Alguna vez usted practicó deporte o ejercicio físico?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Si _____ No _____</p>		
<p>1 → <b>PASA A 4</b> 2</p>		
<p>3. ¿Cuál es la razón principal por la que usted abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles ..... 1 Cansancio por el trabajo / estudio / hogar ..... 2 Problemas de salud / por la edad ..... 3 Inseguridad en su colonia ..... 4 Falta de tiempo ..... 5 Falta de dinero ..... 6 Por pereza o desgano ..... 7 Otro ..... 8 No sabe ..... 9</p>		
<p><b>PASA A 5</b></p>		
<p>4. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no practica deporte ni ejercicio físico?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles ..... 1 Cansancio por el trabajo / estudio / hogar ..... 2 Problemas de salud / por la edad ..... 3 Inseguridad en su colonia ..... 4 Falta de tiempo ..... 5 Falta de dinero ..... 6 Por pereza o desgano ..... 7 Otro ..... 8 No sabe ..... 9</p>		
<p><b>ESPECIFICA</b></p>		
<p>5. ¿Ha pensado en realizar deporte o ejercicio físico próximamente?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Si _____ No _____</p>		
<p>1 → <b>TERMINA ENTREVISTA</b> 2</p>		
<p>pasados días realizó usted</p>		
<p>ante...</p>		
<p>1 2</p>		
<p>co / deporte y ejercicio físico) ?</p>		
<p>1 2 3 4</p>		
<p>condiciones ...</p>		
<p>11. ¿Principalmente en dónde realiza usted (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) ?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>En lugares públicos (parque, calle, campo, plaza) ..... 1 Instalaciones privadas (club, gimnasio) ..... 2 Instalaciones en donde estudia ..... 3 Instalaciones en donde trabaja ..... 4 En su casa ..... 5 En casa de amigos o familiares ..... 6 Otro ..... 7 No sabe ..... 8</p>		
<p><b>ESPECIFICA</b></p>		
<p>12. ¿En qué momento del día usted realiza (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) ?</p> <p>CIRCULA LAS INDICADAS POR EL INFORMANTE</p>		
<p>En la mañana ..... 1 En la tarde ..... 2 En la noche ..... 3 En cualquier momento del día ..... 4</p>		
<p><b>ESPECIFICA</b></p>		
<p>buenas? regulares? malas? No sabe</p>		
<p>1 2 3 4</p>		
<p><b>TERMINA ENTREVISTA</b></p>		
<p>18. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no realizó deporte ni ejercicio físico la semana pasada?</p> <p>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</p>		
<p>Estuve de vacaciones ..... 1 Demasiadas actividades en el trabajo / hogar ..... 2 Problemas de salud ..... 3 Otro ..... 4 No sabe ..... 5</p>		
<p><b>ESPECIFICA</b></p>		
<p>1 2 3 4 5</p>		
<p><b>TERMINA ENTREVISTA</b></p>		
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>		
<p>_____</p>		

## 2.1

## ESTRUCTURA DEL CUESTIONARIO

El cuestionario se encuentra integrado por las secciones siguientes:

- Control de vivienda y datos de la entrevista.

Folio	Control	Vivienda seleccionada	N.º de hogar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hogar mudado	Periodo	N.º de visita	N.º de renglón del informante elegido
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nombre del informante elegido _____			
Fecha de aplicación del módulo: dia <input type="text"/> mes <input type="text"/> año <input type="text"/>			

- Cintillo.

Ahora le voy a preguntar sobre la práctica deportiva y el ejercicio físico que se realiza en el tiempo libre, fuera del trabajo y del estudio.

- Informante elegido.

INFORMANTE ELEGIDO

- No realiza deporte ni ejercicio físico.

NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO

- No realiza deporte ni ejercicio físico pero está interesado en practicar.

NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO PERO ESTÁ INTERESADO EN PRACTICAR

- Realiza deporte o ejercicio físico.

REALIZA DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO

- Observaciones.

OBSERVACIONES

## 2.2

## TIPOS DE PREGUNTAS

La mayor parte de las preguntas del cuestionario de este módulo son cerradas y precodificadas, existen cuatro tipos de preguntas:

- Preguntas que **lees y esperas respuesta** para circular el código de la opción que sea igual o similar a la respuesta proporcionada por el informante. Se distinguen porque las opciones de respuesta no están en negritas. Preguntas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 16 y 18.

1. ¿En su tiempo libre usted practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro?

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

Sí .....  
No .....

1 → PASA A 7  
2

- Preguntas en las que lees **al informante tanto la pregunta como cada una de las opciones de respuesta** que estén en negritas y circulas el código de acuerdo con la información proporcionada. Preguntas: 7, 10, 14 y 17.

7. ¿Usted realiza...

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

**deporte** (fútbol, basquetbol, tenis, karate u otro)? ..... 1  
**ejercicio físico** (caminar, aeróbics, bicicleta u otro)? ..... 2  
**ambas actividades** (deporte y ejercicio físico)? ..... 3

- Pregunta en la cual debes **registrar tiempo (minutos)**, en ésta formulas la pregunta al informante y escribes con claridad la información proporcionada. Pregunta: 9.

9. Aproximadamente, ¿cuántos minutos realizó (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) por día?

REGISTRA MINUTOS

\_\_\_\_\_

- Algunas preguntas filtro que **contienen pasos** marcados, los cuales debes respetar para que la entrevista sea congruente y fluida. Preguntas: 1, 2, 3 y 8.

3. ¿Cuál es la razón principal por la que usted abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico?

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles ..... 1  
Cansancio por el trabajo / estudio / hogar ..... 2  
Problemas de salud / por la edad ..... 3  
Inseguridad en su colonia ..... 4  
Falta de tiempo ..... 5  
Falta de dinero ..... 6  
Por pereza o desgano ..... 7  
Otro ..... 8  
No sabe ..... 9

ESPECIFICA

PASA A 5

Además, el cuestionario incluye un cintillo que debes leer al informante para ubicarlo en el tema del módulo y respecto a las preguntas que le formularás.

Ahora le voy a preguntar sobre la práctica deportiva y el ejercicio físico que se realiza en el tiempo libre, fuera del trabajo y del estudio.

## 2.3

## INSTRUCCIONES GENERALES DE LLENADO

Para hacer un correcto llenado del cuestionario en papel, debes considerar las indicaciones siguientes:

- Utiliza bolígrafo de tinta azul.
- Para registrar o hacer anotaciones en el cuestionario, escribe con letra clara, de molde y mayúsculas. Los números deben ser legibles para que no tengas problemas al momento de capturar la información en el cuestionario electrónico.
- Cuando corrijas, primero anula la información con dos líneas horizontales, después circula el número de la opción correcta o escribe la respuesta proporcionada por el informante arriba o en el espacio más cercano, sin invadir otros códigos o respuestas.

2. ¿Alguna vez usted practicó deporte o ejercicio físico?

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

Sí .....  
No .....

② → PASA A 4

- En varias preguntas del cuestionario encontrarás la opción de *Otro*; ésta no se lee al informante, se circula su código cuando la respuesta que proporciona el informante no está considerada. En estos casos escribe en el espacio la respuesta espontánea que proporciona el informante.

4. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no practica deporte ni ejercicio físico?

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles .....	1
Cansancio por el trabajo / estudio / hogar .....	2
Problemas de salud / por la edad .....	3
Inseguridad en su colonia .....	4
Falta de tiempo .....	5
Falta de dinero .....	6
Por pereza o desgano .....	7
Otro ..... <b>POR EMBARAZO</b> ..... 8	8
SPECIFICA	
No sabe .....	9

- En la pregunta 9 se pide información sobre el tiempo que realizó el deporte o ejercicio físico por día. En caso de que el informante responda en horas, haz la conversión a minutos y regístralos en las casillas correspondientes. Anota los números de derecha a izquierda. En las casillas vacías escribe 0.

9. Aproximadamente, ¿cuántos minutos realizó (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) por día?

REGISTRA MINUTOS

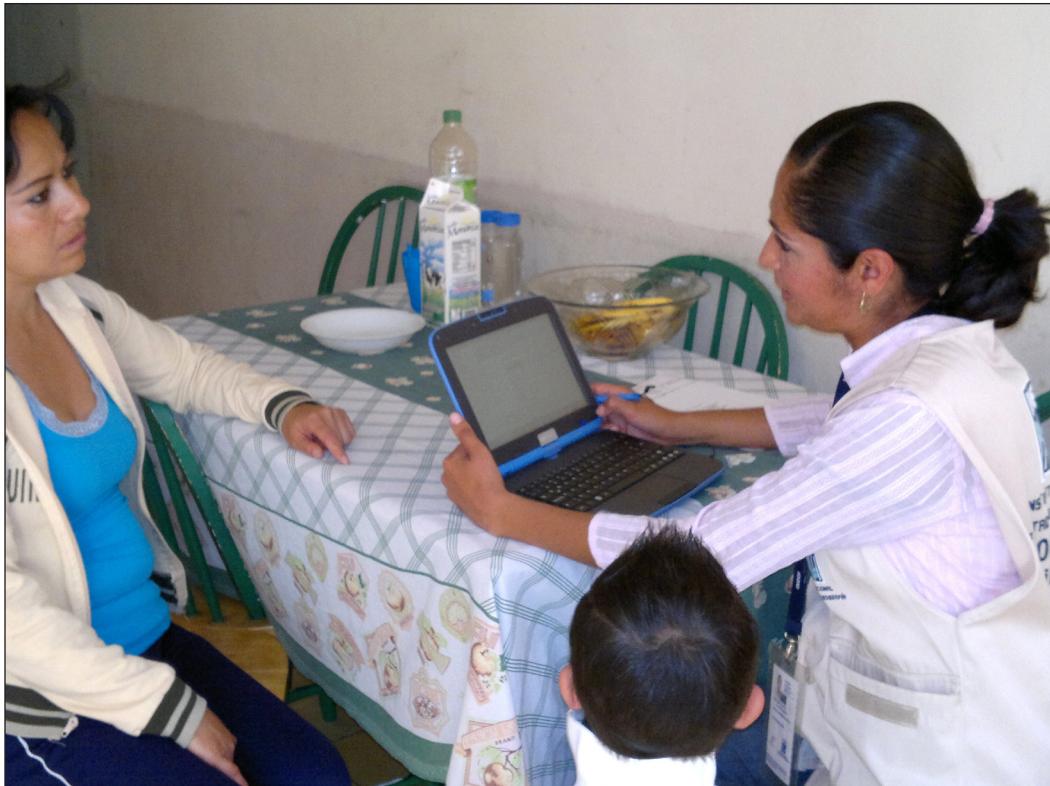
0 8 0

- Utiliza el espacio de *Observaciones* para aclarar cualquier situación que creas conveniente. Anota el número de la pregunta y describe detalladamente la situación para que tu supervisor la conozca y te asesore.

# 3

## SECCIONES Y PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

Se presentan los objetivos, información sobre la importancia de la pregunta, definición de conceptos importantes e instrucciones que te orientarán en la aplicación de las mismas y registro de la información.



### 3.1

## CONTROL DE VIVIENDA Y DATOS DE LA VIVIENDA

Folio	Control	Vivienda seleccionada	N.º de hogar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hogar mudado	Periodo	N.º de visita	N.º de renglón del informante elegido
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nombre del informante elegido _____			
Fecha de aplicación del módulo:      día <input type="text"/> mes <input type="text"/> año <input type="text"/>			

**Objetivo.** Vincular los datos sociodemográficos de la persona que proporciona la información con aquellos que recaba MOPRADEF. En caso de una supervisión de campo, ayuda a localizar a la persona entrevistada y corroborar que es el informante elegido. Además, registra la fecha de aplicación del módulo, toda vez que se tiene considerado el levantamiento de este instrumento más de una vez durante el año.

#### Concepto:

- **Informante elegido.** Integrante del hogar de 18 años o más de edad, cuya fecha de cumpleaños es la inmediata posterior a la fecha de visita. Es la persona seleccionada para proporcionar la información del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico.

#### Instrucciones:

- Trascribe los datos del hogar de la carátula del Cuestionario Socioeconómico (CS).
- Anota el número del informante elegido en las casillas "N.º de renglón del informante elegido" que se encuentran en el listado de personas del CS y escribe su nombre en el espacio destinado para ello.
- Anota la fecha en que se aplicó el módulo, escribiendo con número en las casillas correspondientes: día, mes y año.
- Escribe 0 en la casilla de la izquierda en los datos de una sola cifra; por ejemplo, si la fecha es 3 de agosto de 2013, deberás escribir 03 08 2013.

## 3.2

### CINTILLO

**Ahora le voy a preguntar sobre la práctica deportiva y el ejercicio físico que se realiza en el tiempo libre, fuera del trabajo y del estudio.**

**Objetivo.** Realizar el cambio de tema, introducir al informante en el ámbito del deporte y ejercicio físico que se realiza fuera de horarios comprometidos, es decir, después del tiempo destinado a las actividades del hogar, el trabajo o estudio.

#### Conceptos:

- **Actividad físico-deportiva.** Es cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles.
- **Deporte.** Subcategoría de la actividad físico-deportiva, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además, está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales.
- **Ejercicio físico.** Subcategoría de la actividad físico-deportiva, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física, la salud y bienestar de la persona.
- **Tiempo libre.** Aquel tiempo que queda después de cubrir las necesidades y obligaciones del hogar, trabajo o estudio.
- **Trabajo.** Cualquier actividad económica que realizan las personas a cambio de un pago (en dinero o en especie), incluyendo aquellas actividades que ayudan a la obtención de ingresos o a la producción en los hogares.
- **Estudio.** Actividad de aprendizaje que realizan las personas, comprende la asistencia, tareas o entrenamiento, las acciones extracurriculares o en sistemas abiertos de formación.

#### Instrucción:

- Debes leer este texto al informante, enfatizando que la información sobre deporte y ejercicio físico es fuera del horario de trabajo y del estudio.

### 3.3

### INFORMANTE ELEGIDO

Esta sección contiene una pregunta dirigida al informante elegido, la cual permite conocer si la población realiza deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

#### INFORMANTE ELEGIDO

#### **Pregunta 1. ¿En su tiempo libre usted practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro?**

1. ¿En su tiempo libre usted practica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Sí .....	1 → PASA A 7
No .....	2

**Objetivo.** Identificar a la población que realiza alguna actividad físico-deportiva de aquélla que no lo hace para saber en qué grupos de edad existe la menor y mayor proporción de personas que realizan estas actividades y observar si hay variabilidad, según el sexo, nivel de instrucción o condición de ocupación.

Se requiere indagar sobre las actividades físico-deportivas realizadas en tiempo libre, toda vez que existen estudios que refieren que la actividad físico-deportiva realizada regularmente en el tiempo libre tiene un efecto preventivo en muchas enfermedades crónicas y, por lo tanto, tiene un mayor impacto en la salud y en su calidad de vida.

#### **Instrucciones:**

- Lee la pregunta al informante, haciendo énfasis en las palabras "tiempo libre".
- Si circulas 1 Sí, debes pasar a la pregunta 7.
- En caso de circular 2 No, continúa con la pregunta 2.
- Si una persona comenta que su ejercicio físico es hacer los quehaceres domésticos en su hogar o el trabajo, explícale que ese tipo de actividad física no se considera en esta encuesta, sólo el ejercicio físico que se realiza con el fin de lograr el bienestar personal, mejorar la salud o fortalecer alguna parte de nuestro cuerpo en el tiempo libre.

- Si el informante pregunta si puede considerar la terapia de rehabilitación que está recibiendo como ejercicio físico, la respuesta debe ser afirmativa.
- En caso de que la persona mencione que camina para ir a su trabajo, pregúntale si lo realiza con el propósito de hacer ejercicio físico; si su respuesta es afirmativa, circula 1.
- En cambio, si comenta que no es la razón anterior, más bien se debe a que sus ingresos son muy bajos y no le alcanza para pagar el costo del traslado, o bien, que no hay transporte y tiene que caminar, circula 2.

## 3.4

# PERSONA QUE NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO EN SU TIEMPO LIBRE

Esta sección contiene cuatro preguntas, las cuales están dirigidas al informante elegido que en la pregunta 1 de este módulo declaró no realizar deporte ni ejercicio físico.

Estas preguntas permiten conocer si la población alguna vez realizó actividad físico-deportiva, o nunca la ha realizado, el motivo principal del abandono o falta de la práctica y saber si tiene la intención de practicar deporte o ejercicio físico próximamente.

## NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO

### Pregunta 2. ¿Alguna vez practicó deporte o ejercicio físico?

2. ¿Alguna vez usted practicó deporte o ejercicio físico?	CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
SI .....	1	→
No .....	2	→ PASA A 4

**Objetivo.** Conocer si la población que actualmente no realiza deporte ni ejercicio físico en su tiempo libre ha practicado actividades físico-deportivas con anterioridad.

#### Instrucciones:

- Después de leer la pregunta al informante, si circulas la opción 1 Sí, deberás pasar a 3.
- En caso de circular 2 No, continúa con la pregunta 4.
- Si el informante responde que solamente hizo deporte o ejercicio físico cuando era niño(a), circula 1 y reitera: **"Entonces, usted alguna vez sí practicó deporte o ejercicio físico".**

### Pregunta 3. ¿Cuál es la razón principal por la que usted abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico?

3. ¿Cuál es la razón principal por la que usted abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico?	CIRCULA UN SOLO CÓDIGO
Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles .....	1
Cansancio por el trabajo / estudio / hogar .....	2
Problemas de salud / por la edad .....	3
Inseguridad en su colonia .....	4
Falta de tiempo .....	5
Falta de dinero .....	6
Por pereza o desgano .....	7
Otro .....	8
ESPECIFICA	
No sabe .....	9

**Objetivo.** Conocer el motivo principal que impide el mantenimiento de la práctica físico-deportiva de la población o que genera su abandono.

Esta información vinculada con los datos sociodemográficos permitirá conocer las causas de la deserción de las actividades físico-deportivas por grupos de edad, así como observar si hay variabilidad, según el sexo, nivel de instrucción o condición de ocupación.

### **Conceptos:**

- **Cansancio.** Sensación de falta de energía que disminuye la capacidad de trabajo y dificulta a los músculos realizar sus funciones con la facilidad habitual.
- **Problema de salud.** Es toda dificultad o inconveniente relacionado con el bienestar físico o mental manifestado por una persona.
- **Inseguridad en su colonia.** Sensación que percibe una persona respecto de su integridad física en relación a su entorno.

### **Instrucciones:**

- Lee la pregunta al informante, circula el código de la opción que concuerde con su respuesta y pasa a 5.
- En caso de que responda que fue por el trabajo o el estudio, pregúntale si en realidad es por cansancio (opción 2) o falta de tiempo (opción 5).
- Si la respuesta del informante no está incluida en las opciones, por ejemplo, si responde que dejó de practicar deporte o ejercicio físico debido a que sus amigos o compañeros de deporte ya no asisten, marca la opción 8 *Otro* y especifica.
- La opción *No sabe* se considera cuando la persona no tiene alguna razón particular que le haya impulsado a abandonar la práctica de deporte o del ejercicio físico.

## **Pregunta 4. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no practica deporte ni ejercicio físico?**

4. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no practica deporte ni ejercicio físico?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios accesibles .....	1
Cansancio por el trabajo / estudio / hogar .....	2
Problemas de salud / por la edad .....	3
Inseguridad en su colonia .....	4
Falta de tiempo .....	5
Falta de dinero .....	6
Por pereza o desgano .....	7
Otro .....	8
ESPECIFICA	
No sabe .....	9

**Objetivo.** Indagar qué circunstancias dificultan que las personas realicen deporte o ejercicio físico.

Esta pregunta permite conocer las barreras principales para la creación de hábitos de práctica físico-deportiva en la población y su relación con variables sociodemográficas.

**Instrucciones:**

- Lee la pregunta al informante, circula el código de la opción que concuerde con su respuesta y pasa a la siguiente.
- Considera los conceptos e instrucciones que se incluyen en la pregunta anterior.

**Pregunta 5. ¿Ha pensado en realizar deporte o ejercicio físico próximamente?**

5. ¿Ha pensado en realizar deporte o ejercicio físico próximamente?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Si .....	1
No .....	2 ➔ TERMINA ENTREVISTA

**Objetivo.** Indagar qué segmento de la población tiene la intención de practicar alguna actividad físico-deportiva.

Próximamente se refiere a un tiempo cercano, que exista la intención de realizar alguna actividad físico-deportiva, más allá de un deseo.

Puede ser que no se tenga una fecha inmediata debido a situaciones ajenas al informante, sin embargo, se tiene la voluntad de realizarla en la primera oportunidad.

**Instrucciones:**

- Lee la pregunta al informante y circula la opción que corresponda a su respuesta.
- Si el informante responde la opción 1 Sí, pasa a la pregunta 6; si contesta No opción 2, termina entrevista.

3.5

## NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO PERO ESTÁ INTERESADO EN PRACTICAR

Esta sección contiene una pregunta dirigida al informante elegido que no practica deporte ni ejercicio físico, pero ha declarado estar interesado en ejercitarse.

### NO REALIZA DEPORTE NI EJERCICIO FÍSICO PERO ESTÁ INTERESADO EN PRACTICAR

#### Pregunta 6. ¿Qué necesita usted para realizar deporte o ejercicio físico?

6. ¿Qué necesita usted para realizar deporte o ejercicio físico?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Tiempo libre .....	1
Condición física .....	2
Instalaciones cercanas .....	3
Gusto por el deporte o ejercicio físico .....	4
Otro .....	8
.9	
No sabe .....	.9
SPECIFICA	
}	
TERMINA ENTREVISTA	

**Objetivo.** Conocer la condición principal para que las personas que actualmente no practican deporte ni ejercicio físico realicen alguna de estas actividades.

A pesar de las ventajas sociales, personales y para la salud que tiene la práctica de una actividad físico-deportiva, muchas personas todavía prefieren no realizarla, argumentando falta de tiempo o falta de información sobre cómo ejercitarse, falta de instalaciones o fatiga. Por ello, es de utilidad conocer los argumentos planteados por la población con el objeto de encontrar los agentes motivadores para la práctica de alguna actividad físico-deportiva.

#### Instrucciones:

- Lee la pregunta al informante y circula el código de su respuesta.
- Si la respuesta del informante no corresponde con las opciones, por ejemplo, "falta de dinero" o "simplemente proponérmelo", circula la opción 8 *Otro* y especifica.
- Si la persona menciona que *No sabe* o que en este momento carece de un motivo específico para hacer actividad físico-deportiva, circula el código 9. Una vez realizada esta pregunta termina entrevista.

## 3.6

# PERSONA QUE REALIZA DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO EN SU TIEMPO LIBRE

Esta sección contiene 12 preguntas dirigidas a la población que en la pregunta 1 declaró que sí realiza actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

Éstas tienen la finalidad de conocer el motivo que generó su práctica y las condiciones en las cuales las personas realizan estas actividades.

## REALIZA DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO

### Pregunta 7. ¿Usted realiza... deporte? / ejercicio físico? / ambas actividades?

7. ¿Usted realiza...
<small>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</small>
<b>deporte</b> (fútbol, basquetbol, tenis, karate u otro)? ..... 1
<b>ejercicio físico</b> (caminar, aeróbics, bicicleta u otro)? ..... 2
<b>ambas actividades</b> (deporte y ejercicio físico)? ..... 3

**Objetivo.** Identificar el tipo de actividad físico-deportiva que realiza la población.

#### Instrucciones:

- Lee la pregunta y las opciones de respuesta al informante y circula el código correspondiente.
- En caso de que el informante dude si la actividad físico-deportiva que realiza se considera deporte o ejercicio físico (por ejemplo, si hace caminata o corre), toma en cuenta las características siguientes:

DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO		
Característica	Deporte	Ejercicio físico
Competencia	Los individuos se enfrentan unos a otros, ya sea directa o indirectamente a través de la medición de un salto, tiro o del tiempo.	No tiene sentido de la competencia más allá de lograr una mejor marca personal; por ejemplo, realizar un mejor tiempo, una mayor distancia o sostener más peso.

DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO		
Característica	Deporte	Ejercicio físico
Normatividad (regulación)	Las reglas o normas son esenciales; se debe cumplir con éstas para asegurar una competencia leal y, en el caso de los deportes de equipo, para mantener el orden en el campo de juego.	No hay reglas que lo limiten. Se recomienda seguir las pautas de seguridad, en caso de ocupar equipo utilizarlo correctamente y mantener una buena postura durante la realización del mismo.
Propósito (finalidad)	El propósito principal es alcanzar la victoria sobre un oponente. La recompensa varía desde el mero reconocimiento social, hasta la obtención de un pago o trofeo.	El propósito es mejorar la salud y forma física. La recompensa por éste es obtener o mantener un cuerpo más sano.
Control y riesgo de lesiones	El esfuerzo realizado no es controlado conscientemente y existe mayor riesgo de lesiones.	El esfuerzo es planeado y repetitivo, existe un mayor control de los movimientos y menor posibilidad de lesiones si se realiza adecuadamente.
Habilidades	Para cada deporte es necesario tener o desarrollar habilidades específicas que permitan destacar.	Para realizar ejercicio físico no son necesarias habilidades especiales.
Elemento social	Aporta convivencia y reconocimiento social.	Puede realizarse con compañía, pero no necesariamente implica el elemento social.
Tiempo de la actividad	El tiempo varía dependiendo de la normatividad de éste.	El tiempo es controlado por la persona.
Lugar y equipo especial	Se necesitan espacios, instalaciones especiales o equipamiento para realizarlos.	Puede ser realizado en lugares abiertos o cerrados y generalmente no son necesarios equipos ni accesorios específicos.

### Pregunta 8. De lunes a domingo de la semana pasada, ¿cuántos días realizó usted... (deporte? / ejercicio físico? / deporte y ejercicio físico?)

8. De lunes a domingo de la semana pasada, ¿cuántos días realizó usted  
(deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

Todos los días .....	1
6 días .....	2
5 días .....	3
4 días .....	4
3 días .....	5
2 días .....	6
1 día .....	7
Ningún día .....	8

8 → PASA A 18

**Objetivo.** Indagar los días que el informante dedicó la semana pasada en realizar el deporte o ejercicio físico, esto con la finalidad de conocer la regularidad de la práctica en este periodo de referencia.

**Concepto:**

- **Periodo de referencia.** Comprende la semana anterior (de lunes a domingo) al día en que se realiza la entrevista.  
Este concepto es exclusivo de las preguntas 8, 9, 10 y 18.

**Instrucciones:**

- Aplica la pregunta con la actividad físico-deportiva que realiza el informante, ya sea deporte, ejercicio físico o ambas actividades y circula el código que corresponda con la respuesta del informante.
- Si la persona practica dos o más actividades físico-deportivas y las hace en diferentes días, considera **todos** los días en que las realiza.
- Si el informante no realizó actividades físico-deportivas en la semana de referencia, circula la opción 8 Ningún día y pasa a la pregunta 18.

**Pregunta 9. Aproximadamente, ¿cuántos minutos realizó (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) por día?**

9. Aproximadamente, ¿cuántos minutos realizó (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) por día?

REGISTRA MINUTOS

--	--	--

**Objetivo.** Indagar el tiempo aproximado en un día común, que el informante realizó deporte o ejercicio físico la semana de referencia.

**Instrucciones:**

- Aplica la pregunta con la actividad físico-deportiva que realiza el informante y registra los **minutos** con número.
- Coloca "0" en los espacios que queden vacíos a la izquierda.
- En caso de duda del informante puedes formular la pregunta siguiente: **¿Aproximadamente cuántos minutos realizó de actividad físico-deportiva en un día normal de la semana pasada?** y registra los minutos proporcionados por el informante.
- Si el informante requiere un mayor apoyo pregunta cuál es la actividad físico-deportiva a la cuál dedica mayor tiempo y número de días a la semana.
- Si persiste la duda, el informante debe decidir sobre el tiempo dedicado en un día a la actividad más importante.

## Pregunta 10. ¿La intensidad de esta práctica fue principalmente... moderada? / fuerte?

10. ¿La intensidad de esta práctica fue principalmente...	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
moderada?	..... 1
fuerte (vigorosa)?	..... 2

**Objetivo.** Conocer la magnitud del esfuerzo de la práctica físico-deportiva que realiza la población.

La información recabada mediante las preguntas 8, 9 y 10 permite conocer la frecuencia (días de la semana), el tiempo (minutos) y la intensidad de la práctica física-deportiva que realiza la población. Lo que permite conocer si la actividad física que realizan las personas cumple con las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios en la salud.

La OMS recomienda que para obtener beneficios en la salud los adultos, de 18 y más años de edad, deben acumular un mínimo de 75 minutos semanales de actividad física vigorosa, o 150 minutos semanales de actividad física moderada y cumplir al menos con tres días de práctica de actividad físico-deportiva.

### Conceptos:

- **Actividad física de intensidad moderada:** Una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad física de intensidad moderada pueden ser caminar, montar en bicicleta o jugar golf.
- **Actividad física de intensidad vigorosa (fuerte):** Si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa. Ejemplos de actividad vigorosa son trotar o realizar deportes de esfuerzo como basquetbol, natación, futbol, etcétera.

### Instrucciones:

- Lee la pregunta y las opciones de respuesta al informante y circula el código correspondiente.
- Si la persona menciona que la semana pasada realizó dos actividades físico-deportivas, una de éstas fue moderada y la otra fuerte, sondea preguntando primeramente: **¿A cuál actividad le dedicó usted más tiempo y días?** Si el informante le dedicó igualdad de tiempo, utiliza la pregunta siguiente: **En su opinión, ¿cuál actividad físico-deportiva es más importante para usted?**
- Una vez contestadas estas preguntas de apoyo realiza nuevamente la pregunta: **¿La intensidad de esta práctica fue principalmente... moderada? / fuerte?**, y circula el código de respuesta que corresponda.

## Pregunta 11. ¿Principalmente en dónde realiza usted... (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?

11. ¿Principalmente en dónde realiza usted (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?
<i>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</i>
En lugares públicos (parque, calle, campo, plaza) ..... 1
Instalaciones privadas (club, gimnasio) ..... 2
Instalaciones en donde estudia ..... 3
Instalaciones en donde trabaja ..... 4
En su casa ..... 5
En casa de amigos o familiares ..... 6
Otro ..... 8
<i>ESPECIFICA</i>

**Objetivo.** Conocer el espacio físico de preferencia en el cual las personas realizan el deporte o ejercicio físico, con la finalidad de identificar cuáles son los lugares más concurridos para las actividades físico-deportivas.

### Conceptos:

- **Lugares públicos para realizar deporte o ejercicio físico.** Espacios de uso común dedicados al esparcimiento ciudadano. El acceso a estos lugares puede ser gratuito o se puede cobrar una cuota de recuperación, sin embargo, cualquier persona puede acceder a estos lugares.
- **Gimnasio.** Espacio creado especialmente para la realización de diversos tipos de actividad física. En estos lugares se paga por tener derecho a ingresar a una clase, sesión o periodo. Para acceder a estos lugares es necesario tener membresía.
- **Club privado.** Asociación creada para la consecución de fines deportivos, implica una suscripción para pertenecer a la misma, así como una cuota para hacer uso del local o espacio físico. El ingreso a un club privado implica tener membresía.
- **Membresía.** Condición de ser parte de una organización.

### Instrucciones:

- Lee la pregunta al informante, espera su respuesta y circula el código de la opción correspondiente.
- Si la persona menciona dos lugares distintos, sondea preguntando primeramente: **¿En qué lugar realiza la actividad a la cual le dedica más tiempo y días?**
- En caso de que le dediquen igualdad de tiempo, utiliza la pregunta siguiente: **En su opinión, ¿en cuál de estos lugares realiza la actividad que considera más importante?**
- Si el informante realiza deporte o ejercicio físico en las instalaciones donde estudia o trabaja, **confirma** nuevamente que se refiere a la práctica de estas actividades en su **tiempo libre** y no forma parte de su trabajo o programa de estudios.
- Si la respuesta del informante no corresponde con las que considera opciones, circula 8 Otro y especifica.

**Pregunta 12. ¿En qué momento del día usted realiza... (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?**

12. ¿En qué momento del día usted realiza (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) ?
<small>CIRCULA LAS INDICADAS POR EL INFORMANTE</small>
En la mañana .....1
En la tarde .....2
En la noche .....3
En cualquier momento del día.....4

**Objetivo.** Conocer qué momento del día la población destina para la práctica de las actividades físico-deportivas.

**Instrucciones:**

- Aplica la pregunta con la actividad físico-deportiva que realiza el informante y circula las opciones que correspondan a su respuesta.
- Esta pregunta es la única del cuestionario que permite más de una opción de respuesta.
- Únicamente debes circular 4 *En cualquier momento del día* en caso de que el informante tenga un horario irregular, por ejemplo, realizar la actividad en un momento diferente cada día por agenda de trabajo y, por lo tanto, no es posible establecer un horario principal.
- Si el entrevistado presenta dudas sobre la opción a elegir, considera los horarios siguientes:
  - En la mañana de 4:00 a 11:59 hrs.
  - En la tarde de 12:00 a 19:59 hrs.
  - En la noche de 20:00 a 3:59 hrs.

**Pregunta 13. ¿Cuál es el motivo principal por el que usted realiza... (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?**

13. ¿Cuál es el motivo principal por el que usted realiza (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) ?
<small>CIRCULA UN SOLO CÓDIGO</small>
Por diversión (entretenimiento, convivir con amigos u otras personas).....1
Para verse mejor (estar en forma, mantener el peso, aspecto físico).....2
Para relajarse / disminuir el estrés .....3
Por salud (prescripción médica, mejorar la salud) .....4
Otro _____ .....8
<small>ESPECIFICA</small>

**Objetivo:** Indagar qué factores son los que impulsan a las personas a realizar deporte o ejercicio físico y que podrían promoverse para fomentar su práctica.

**Conceptos:**

- **Motivo principal/razón principal.** Causa que motiva a realizar una acción.
- **Diversión.** Actividad que gusta o produce placer. Pasar el tiempo de manera agradable.
- **Salud.** Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Instrucciones:**

- Lee la pregunta con la actividad físico-deportiva que realiza el informante y circula la opción que corresponda con su respuesta.
- Si la persona contesta que para estar delgado (a) o por mantener una imagen agradable, circula 2 *Para verse mejor*.
- Si menciona que realiza ejercicio físico como parte de su rehabilitación física, circula 4 *Por salud*.
- Si la respuesta del informante no coincide con las opciones, como salir a caminar frecuentemente por ejercitarse a su mascota, circula la opción 8 *Otro* y especifica.
- Si la persona menciona dos motivos, sondea preguntando: **¿Cuál de estos motivos es de mayor importancia para usted?**

**Pregunta 14. La principal influencia para que usted realice** (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico), **¿fue por parte de...**

14. La principal influencia para que usted realice (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico), ¿fue por parte de ...

CIRCULA UN SOLO CÓDIGO

padres ? .....	1
otros familiares ? .....	2
amistades ? .....	3
maestro de escuela / instructor deportivo ? .....	4
figuras públicas (medios de comunicación) ? .....	5
doctor o personal médico ? .....	6
nadie (usted mismo) ? .....	7
Otro _____	8

ESPECIFICA

**Objetivo.** Conocer qué personas son las que ejercen mayor influencia en la población para que ésta se incline a favor de la práctica de actividades físico-deportivas, así como para identificar si la cultura deportiva o de activación física se está incrementando para tratar de prevenir enfermedades o mejorar la salud.

Los hábitos saludables de las personas pueden ser promovidos por algún integrante de sus círculos sociales. Los padres y familiares cercanos son un modelo para la familia mediante sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física pueden transmitir un patrón de vida activo. En ocasiones un entrenador que proporciona retroalimentación, instrucciones positivas y apoyo social, ayuda a arraigar una práctica deportiva continua y una menor tendencia a dejar el deporte. Actualmente los médicos solicitan a sus pacientes realizar actividad físico-deportiva debido a los beneficios físicos y psicológicos que esta práctica genera en la población.

## Conceptos:

- **Influencia.** Persona con poder o autoridad con cuya intervención se puede obtener una ventaja, favor o beneficio.
- **Figuras públicas.** Son personas que presentan un conjunto de rasgos reconocidos. Pueden ser deportistas famosos, celebridades de la industria del espectáculo, como actores o presentadores de televisión, personas de la industria musical, personajes de la política, etcétera. Estas figuras públicas generalmente están asociadas a los medios de comunicación.
- **Personal médico.** Se refiere a las personas que llevan a cabo tareas que tienen como principal finalidad promover la salud.

## Instrucciones:

- Lee la pregunta y opciones de respuesta, con la actividad físico-deportiva que realiza el informante, y circula el código que corresponda.
- Para esta pregunta es importante diferenciar las opciones de respuesta 1 *padres* y 2 *otros familiares*, toda vez que dependiendo de la influencia para la práctica de actividades físico-deportivas ésta tiene diferentes aportes en las personas. Si menciona que fue su cónyuge, hermanos, tíos, cuñada, suegro, primos, etc., circula la opción 2 *otros familiares*. La opción 1 *padres* solamente aplica para el parente del informante, o bien, para algún tutor que funja como tal.
- En caso de que la persona responda que fueron varias las personas que le influyeron, sondea preguntándole: **¿Quién considera que le influyó más en su decisión?**
- Si la respuesta del informante no se encuentra en las opciones (por ejemplo, realizar ejercicio físico por ser un requisito de un programa social), circula 8 Otro y especifica.

## Pregunta 15. ¿Con quién acostumbra usted realizar... (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico)?

15. ¿Con quién acostumbra usted realizar (deporte / ejercicio físico / deporte y ejercicio físico) ?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Solo(a) .....	1
Con familiares .....	2
Con amigos(as) .....	3
Con compañeros(as) de trabajo / estudio / deporte o ejercicio físico .....	4

**Objetivo.** Conocer quienes acompañan principalmente a las personas cuando realizan deporte o ejercicio físico y su parentesco; además, qué población opta por hacer esta actividad sin ningún acompañante.

La calidad de vida está íntimamente relacionada con las relaciones sociales, con su disposición y cantidad, por lo tanto, se considera saludable hacer actividad físico-deportiva compartida. La práctica deportiva y la realización de ejercicio físico en compañía de otras personas es un factor que motiva y predispone más al momento de tomar la decisión de hacer ejercicio, pues influye en la adquisición de hábitos saludables al asociar la satisfacción social.

#### **Instrucciones:**

- Aplica la pregunta con la actividad físico-deportiva que realiza el informante y circula el código de la opción que corresponda. Por ejemplo, si menciona que realiza deporte acompañado de su cónyuge, padres, hermanos, tíos, cuñada, primos, etc., circula la opción 4 *Con familiares*.
- Si la persona menciona que a veces realiza la actividad sola y otras acompañada, sondea preguntándole: **¿A cuál actividad físico-deportiva le dedica más tiempo y número de días a la semana?**
- Si persiste la duda pregúntale: **¿Con quién realiza la actividad físico-deportiva que considera más importante?**
- Si considera las actividades de igual importancia, pídele que elija una.
- Si el informante manifiesta que la actividad principal seleccionada la realiza con dos o más tipos de compañía, prioriza de acuerdo al orden en que aparecen las opciones, por ejemplo familiares tendría prioridad sobre amigos y amigos sobre compañeros de trabajo, deporte o ejercicio.

#### **Pregunta 16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos en su colonia para realizar deporte o ejercicio físico?**

16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos <u>en su colonia</u> para realizar deporte o ejercicio físico?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Si .....	1
No .....	2
No sabe .....	9
}	
TERMINA ENTREVISTA	

**Objetivo.** Conocer si existen lugares o instalaciones públicas cercanas a la población que practica actividades físico-deportivas; asimismo, se obtendrá información que permita valorar dónde es factible construir espacios públicos para que las personas tengan acceso a éstos.

#### **Instrucciones:**

- Lee la pregunta y circula el código que corresponda con la respuesta del informante. Es importante que cuando formules esta pregunta enfatices que el interés es conocer sobre la existencia o no de instalaciones públicas que se encuentran en su colonia.
- Si el informante contesta que utiliza las instalaciones públicas de otra colonia cercana para realizar actividad físico-deportiva, debes formular la pregunta nuevamente de

la manera siguiente: **¿Pero en su colonia hay instalaciones o lugares públicos para realizar deporte o ejercicio físico?**

- Si el informante responde Sí, circula la opción 1 y pasa a la pregunta 17; si su respuesta es la opción 2 No o 9 No sabe, termina entrevista.

## Pregunta 17. ¿Esas instalaciones o lugares se encuentran en condiciones...

17. ¿Esas instalaciones o lugares públicos se encuentran en condiciones ...	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
buenas?	1
regulares?	2
malas?	3
No sabe	9
}	
TERMINA ENTREVISTA	

**Objetivo.** Conocer la opinión de la población sobre las condiciones físicas de los lugares públicos que se encuentran en su colonia que han sido destinados o se utilizan para la práctica de actividades físico-deportivas.

Es importante conocer la percepción de las personas sobre las instalaciones públicas ubicadas en el entorno de su vivienda, que pueden ser patios de juegos cercanos, parques o carriles para bicicletas en su colonia, toda vez su opinión sobre éstas puede motivar o no la realización de alguna actividad físico-deportiva, la cual es un elemento importante para dar vida a los espacios públicos.

Un conocimiento más profundo de las personas que practican en los citados espacios tales como sus preferencias, motivaciones, días y horarios proporciona herramientas específicas para la comprensión y gestión del aprovechamiento de espacios públicos. El uso de estos espacios para practicar deporte o realizar ejercicio físico contribuye a convertirlos en un lugar de encuentro y convivencia, al mismo tiempo que incide positivamente en la calidad de vida de la población.

### Instrucciones:

- Lee la pregunta con las opciones de respuesta, circula la que corresponda y termina entrevista.
- Recuerda que esta pregunta se realiza solamente si el informante contestó Sí en la pregunta anterior (16).
- Se consideran los espacios abiertos o cerrados con aparatos de gimnasio y zonas con instalaciones apropiadas para actividades físico-deportivas. También se puede considerar el borde de las calles o avenidas, solamente si se realizó alguna adecuación o instalación especial para utilizar bicicletas, caminar, trotar o correr.
- Si un informante responde que no las conoce porque acude a otros lugares, circula la opción 9 No sabe y termina entrevista.

## Pregunta 18. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no realizó deporte ni ejercicio físico la semana pasada?

18. ¿Cuál es la razón principal por la que usted no realizó deporte ni ejercicio físico la semana pasada?	
CIRCULA UN SOLO CÓDIGO	
Estuve de vacaciones .....	.1
Demasiadas actividades en el trabajo / hogar .....	.2
Problemas de salud .....	.3
Otro _____	.8
SPECIFICA	
No sabe .....	.9
TERMINA ENTREVISTA	

**Objetivo.** Indagar qué circunstancias impidieron que las personas realizaran actividades físico-deportivas la semana anterior a la fecha de la entrevista.

Esta pregunta permite conocer las situaciones que dificultan a la población la práctica físico-deportiva de manera regular.

### Instrucciones:

- Esta pregunta se realiza si el informante contestó que la semana pasada no practicó actividad físico-deportiva.
- Lee la pregunta al informante y circula el código de la opción que corresponda.
- Si la persona menciona más de una razón, sondea preguntando: **En su opinión, ¿Cuál de estos motivos es el principal?**
- Si la respuesta del informante no está incluida en las opciones, circula 8 Otro y especifica.
- La opción 9 No sabe se considera cuando efectivamente la persona no tiene clara la razón principal que le impidiera realizar deporte o ejercicio físico en el periodo de referencia.
- Una vez contestada esta pregunta, termina entrevista.

## 3.7

### CRITERIOS CUANDO EL INFORMANTE REALICE DOS O MÁS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

Entrevistador, con la finalidad de que tengas elementos que te apoyen durante la entrevista cuando el informante declare que realiza dos o más actividades físico-deportivas, te proporcionamos los criterios que debes considerar en las preguntas que se señalan y el orden a seguir.

PREGUNTA	CRITERIOS
9 y 10	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Registrar la información que proporcione el informante al contestar la pregunta. Recuerda que la semana de referencia es de lunes a domingo de la semana pasada.</li><li>2. En caso de duda, considerar cuál es la actividad físico-deportiva a la que le dedica más tiempo en minutos y número de días a la semana.</li><li>3. Si el criterio anterior no es suficiente, recabar la información de la actividad físico-deportiva que sea de mayor importancia para el informante o cuál es la que no dejaría de hacer.</li><li>4. Finalmente si con los criterios anteriores no se resuelve la duda, pedirle al informante que decida cuál quiere elegir.</li></ol>
11 y 15	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Registrar la información que proporcione el informante al contestar la pregunta.</li><li>2. En caso de duda sobre el lugar principal o la compañía principal, el informante debe considerar su respuesta en función de la actividad físico-deportiva a la cual dedica más tiempo en minutos y número de días a la semana.</li><li>3. Si el criterio anterior no es suficiente, recabar la información de la actividad físico-deportiva que sea de mayor importancia para el informante o cuál es la que no dejaría de hacer.</li><li>4. Finalmente si con los criterios anteriores no se resuelve la duda, considerar la actividad físico-deportiva que desee elegir el informante.</li></ol> <p>Nota: A diferencia de las preguntas 9 y 10 que se refieren a la semana anterior, éstas no tienen ese mismo periodo de referencia.</p>