

# Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de agosto 2014



# Introducción

El INEGI con la finalidad de proporcionar información de interés, ha incursionado en la generación de información sobre la práctica de actividad físico-deportiva en tiempo libre mediante el módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF).

En enero de este año se presentó el boletín *Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico* el cual contiene los antecedentes, objetivos del proyecto y gráficas con información recabada en el operativo de noviembre 2013, el cual se encuentra disponible en la dirección electrónica: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Boletines/Boletin/Comunicados/Especiales/2014/Enero/comunica2.pdf>

En febrero de 2014 nuevamente se levantó información sobre el tema, disponible en la dirección electrónica siguiente:

<http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/boletines/boletin/comunicados/especiales/2014/febrero/comunica9.pdf>

En mayo pasado, por tercera ocasión, se recabó información sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de actividad físico-deportiva en tiempo libre.

<http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Boletines/Boletin/Comunicados/Especiales/2014/junio/comunica9.pdf>



# Antecedentes

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda para la población de 18 años y más de edad:

Acumular un mínimo de **150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana**, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad física es un grupo complejo de conductas, con posibles mediciones provenientes de su duración, frecuencia o intensidad. Es importante considerar los vínculos entre estos componentes medibles de la actividad física autoreportada, para conocer si se realiza la actividad física semanal necesaria para prevenir las ENT, mediante la práctica de deporte y ejercicio físico de la población.



# Categorías para la condición de práctica de actividad físico-deportiva

Población de 18 años de edad y más



## ACTIVOS FISICAMENTE

que realiza actividad físico-deportiva en tiempo libre.

## INACTIVOS FISICAMENTE

que no realiza actividad físico-deportiva en tiempo libre.



# Categorías para los activos físicamente

## ACTIVOS FISICAMENTE

Población de 18 años y más que realiza actividad físico-deportiva en tiempo libre.

### CON NIVEL SUFICIENTE<sup>1</sup> DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Realizaron actividad físico-deportiva en tiempo libre de la semana pasada, practicándola al menos tres días por semana y acumulando un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada a la semana.

### CON NIVEL INSUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Realizaron actividad físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, practicándola menos de tres días por semana o no acumulando el tiempo mínimo de 75 minutos a la semana con una intensidad vigorosa o 150 con una intensidad moderada a la semana.

### CON NIVEL NO DECLARADO DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

<sup>1</sup>. MOPRADEF considera “suficiencia de actividad físico-deportiva” cuando la población de 18 años y más sí cumple con frecuencia (días), tiempo (minutos) e intensidad (moderada o fuerte) a la semana con apego a las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios a la salud.

# Categorías para los inactivos físicamente

## INACTIVOS FISICAMENTE

Población de 18 años y más que no realiza actividad físico-deportiva en tiempo libre.

### QUE ALGUNA VEZ PRACTICARON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

No realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre y declaran haber practicado alguna de éstas con anterioridad.

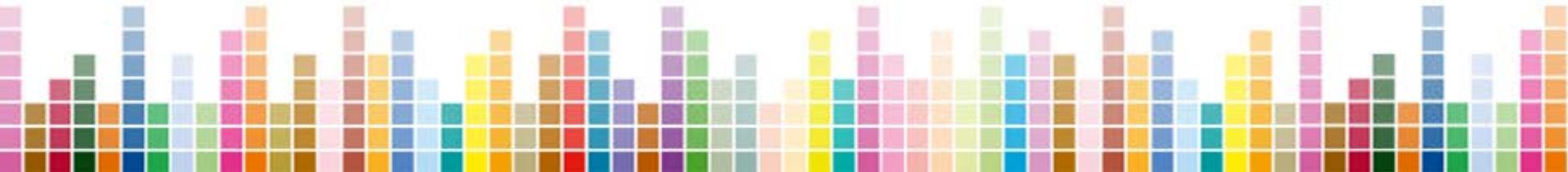
### QUE NUNCA HAN PRACTICADO ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

No realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre y declaran nunca haber practicado alguna actividad físico-deportiva con anterioridad.

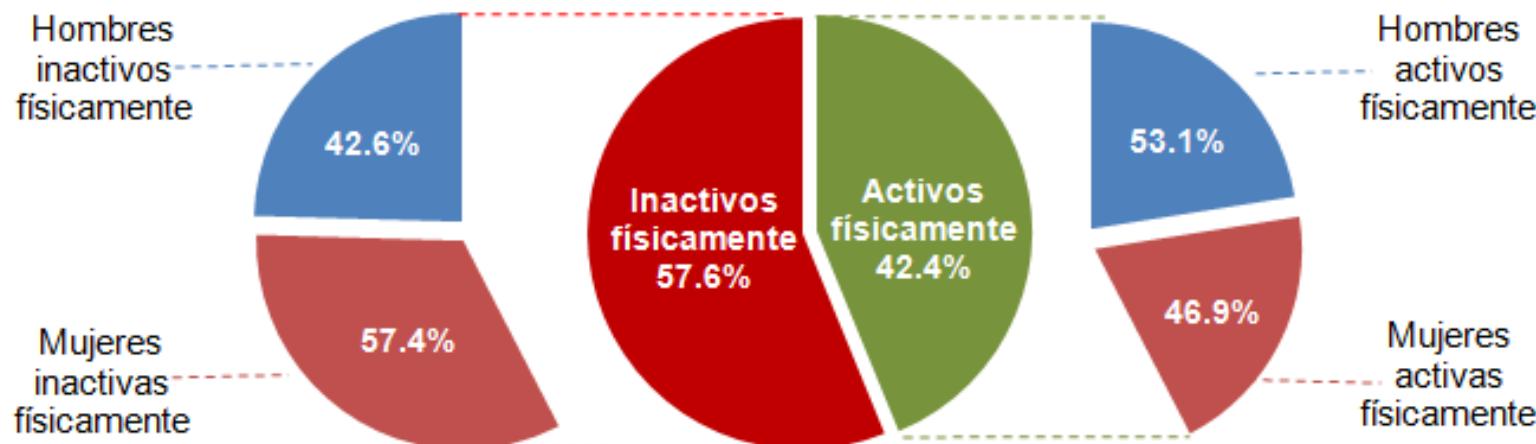
# Principales resultados

## agosto 2014

MOPRADEF

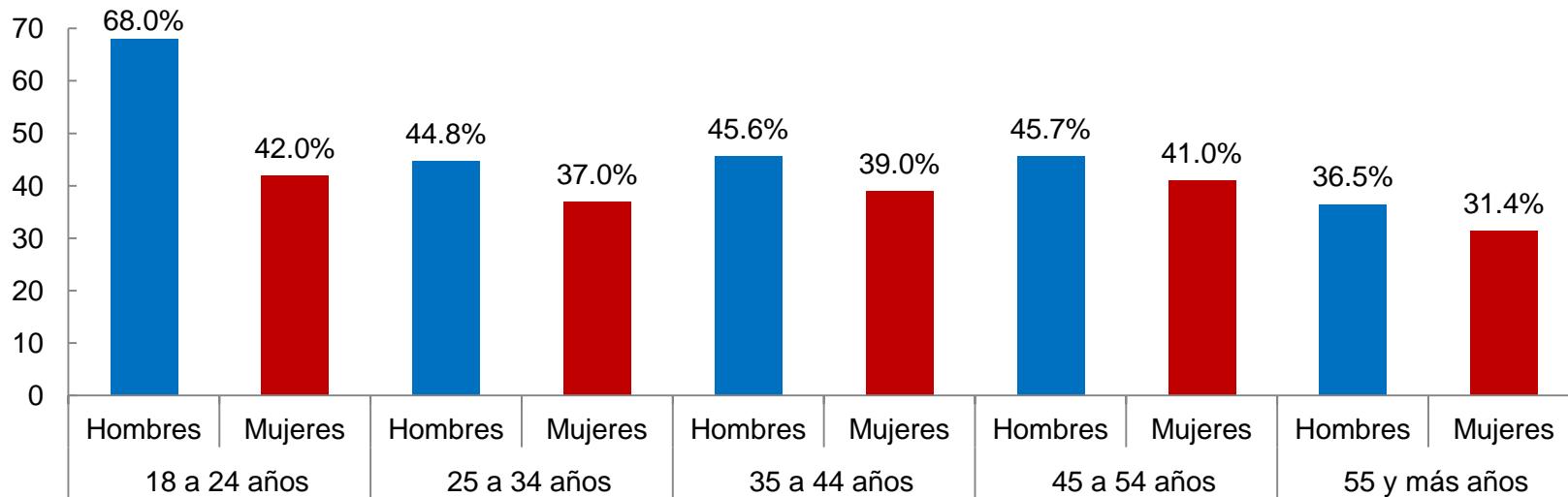


## Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva

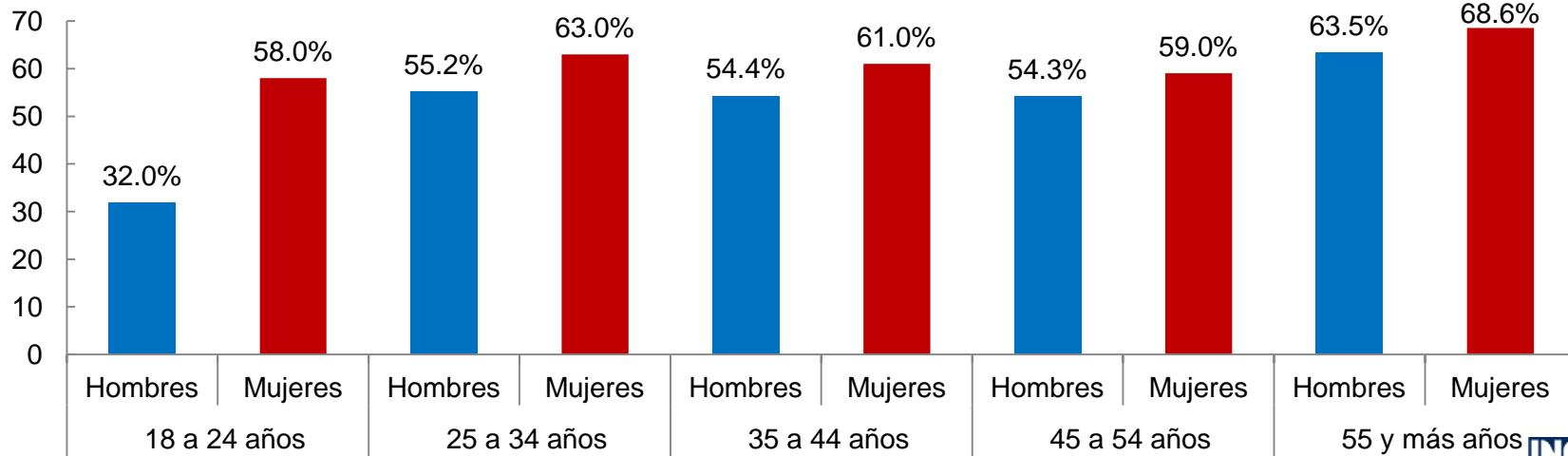


El 57.6 por ciento de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual el 57.4 por ciento son mujeres y 42.6 por ciento hombres; por otra parte, del 42.4 por ciento de la población que es activa físicamente, el 53.1 por ciento son hombres y el 46.9 por ciento de esta población activa son mujeres.

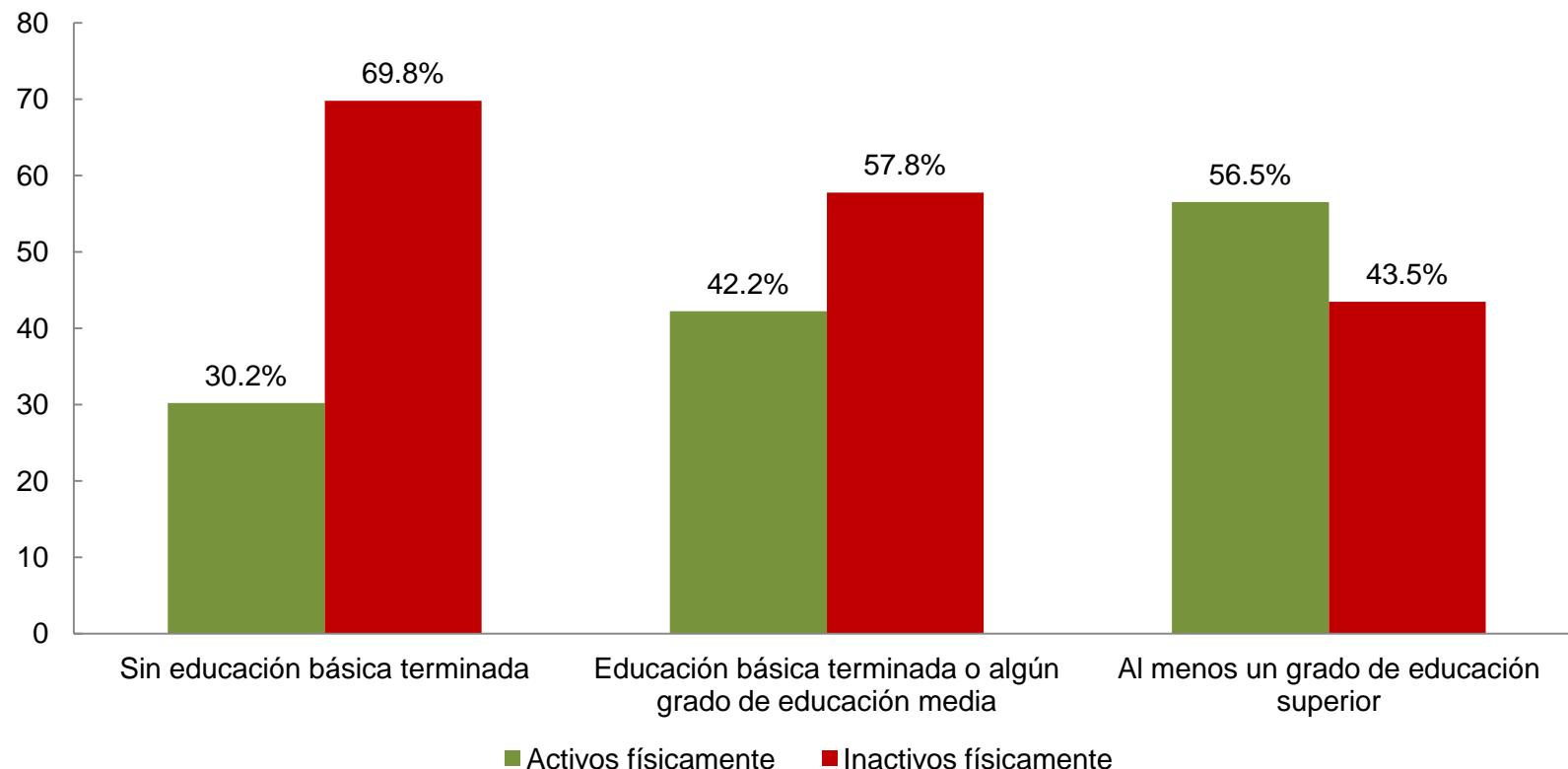
## Proporción de hombres y mujeres **activos** físicamente en cada grupo de edad



## Proporción de hombres y mujeres **inactivos** físicamente en cada grupo de edad



# Población de 18 años y más, por nivel de instrucción según condición de actividad físico-deportiva

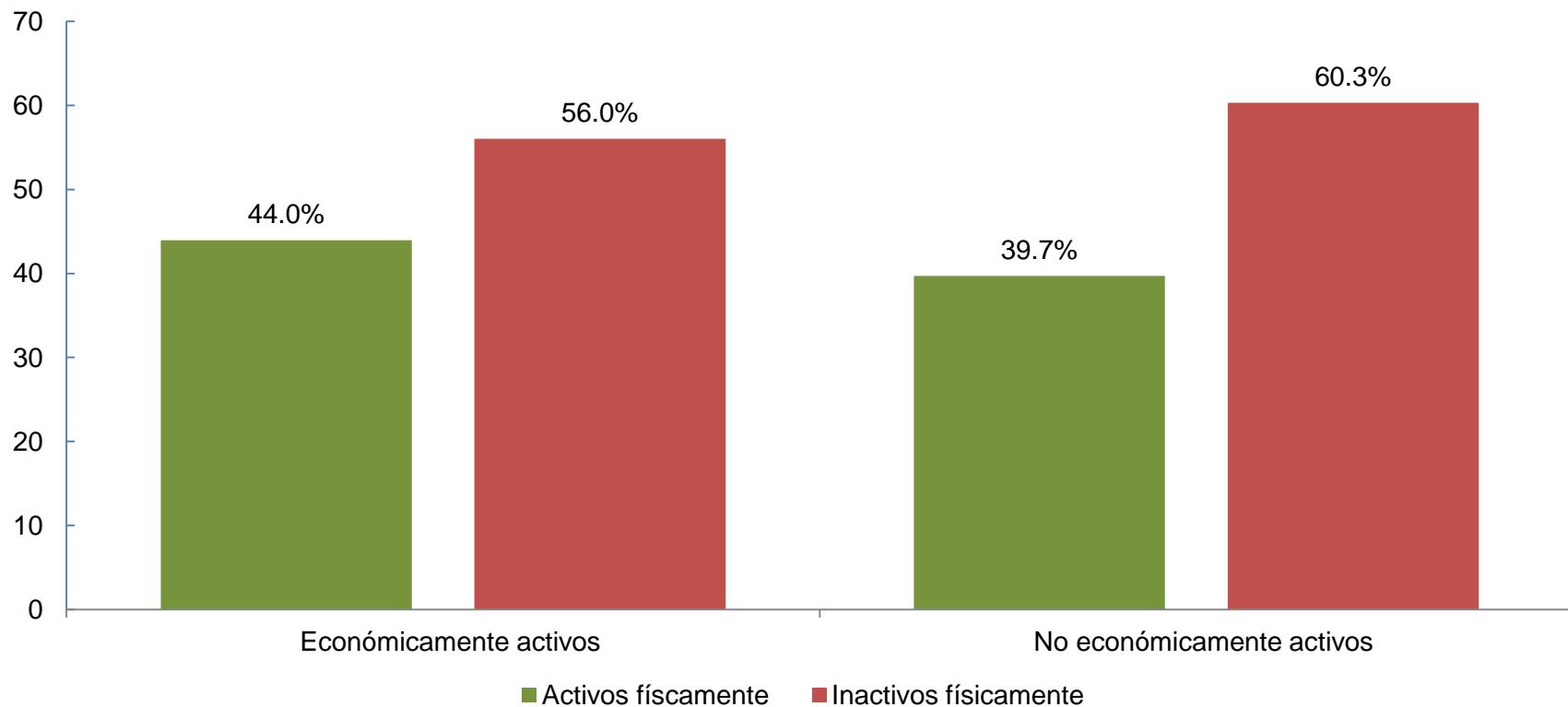


En cuanto al nivel de instrucción, se encuentra un mayor porcentaje de población que realiza actividad físico-deportiva en las personas que declararon tener educación superior, mientras que la mayor proporción de personas que se declararon inactivas son las que no tienen educación básica con 69.8 por ciento.



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFICA

## Población de 18 años y más económicamente activa y no económicamente activa, por condición de actividad físico-deportiva

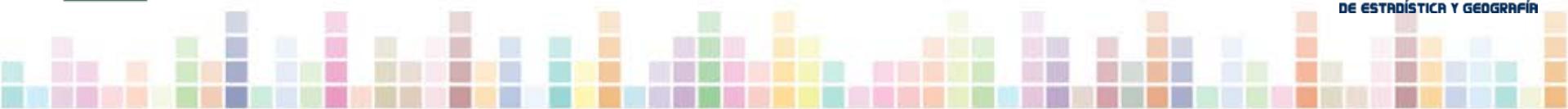


En los resultados de MOPRADEF para el mes de agosto, se observa que la proporción de la población que hace deporte o ejercicio en la población económicamente activa supera con poco más de cuatro puntos porcentuales a dicha población entre los no económicamente activos.

**A continuación el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más activa físicamente, que representa el 42.4 por ciento.**

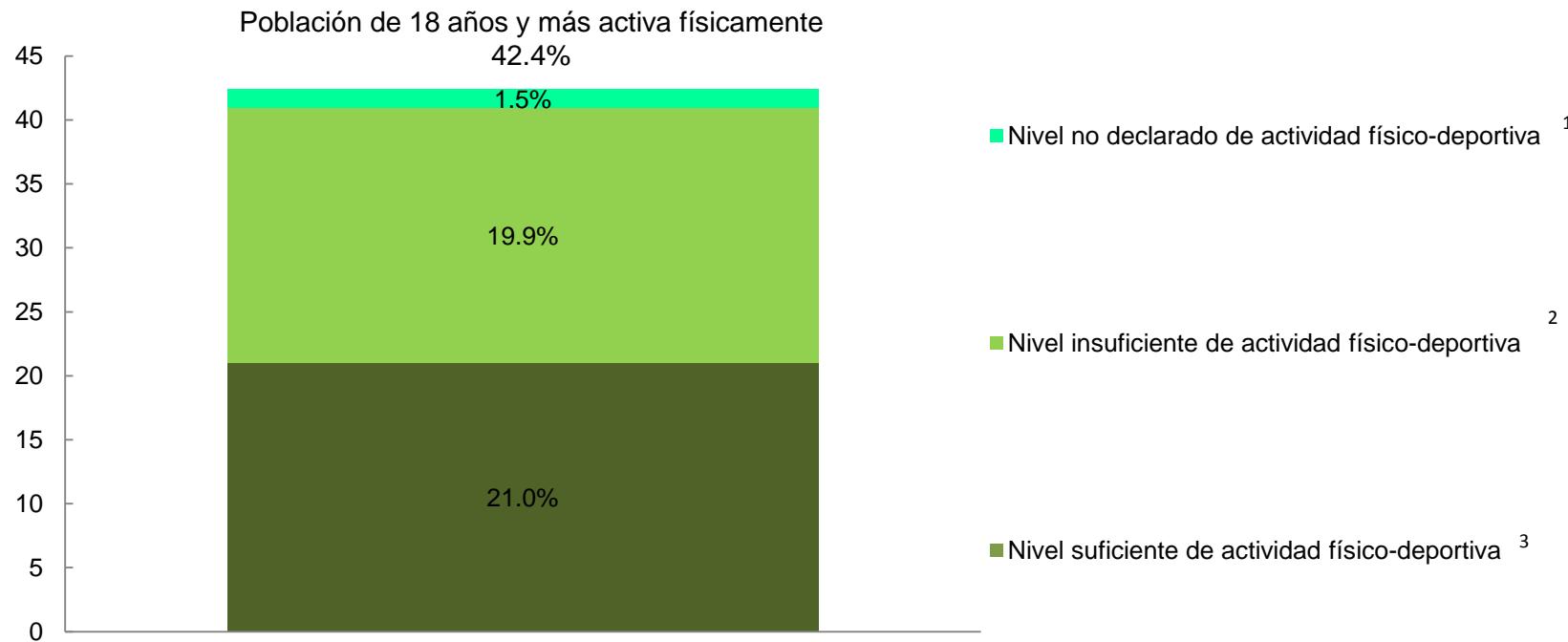


**CONADE**



**INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFICA**

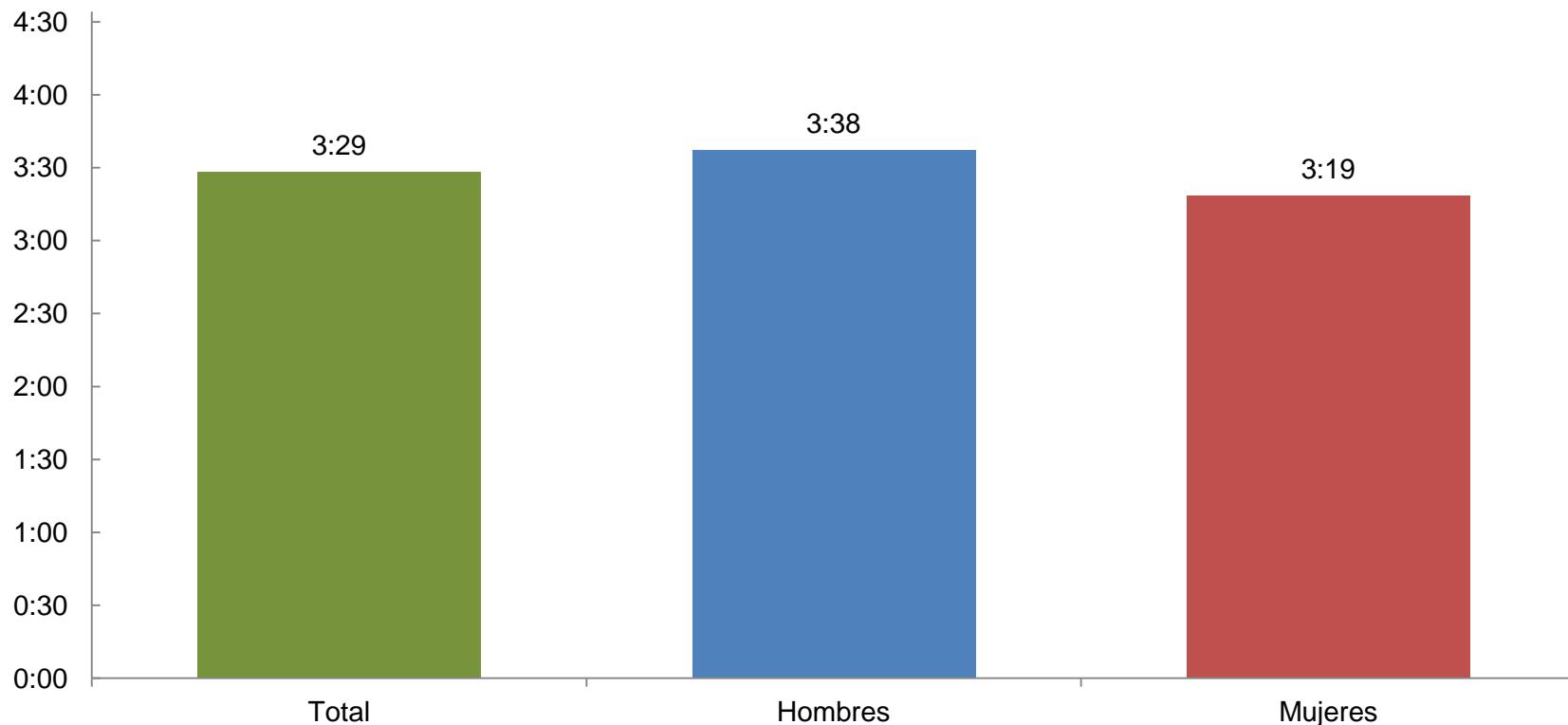
# Población activa físicamente por nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud



De la población de 18 años y más, la población activa físicamente se compone del 21 por ciento que la realiza en nivel suficiente para obtener beneficios a la salud, de 19.9 por ciento que no cumple con el nivel de suficiencia y del 1.5 por ciento que afirma practicar actividad físico-deportiva pero no la realizó la semana de referencia (semana anterior al día de la entrevista).



# Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo (horas : minutos)

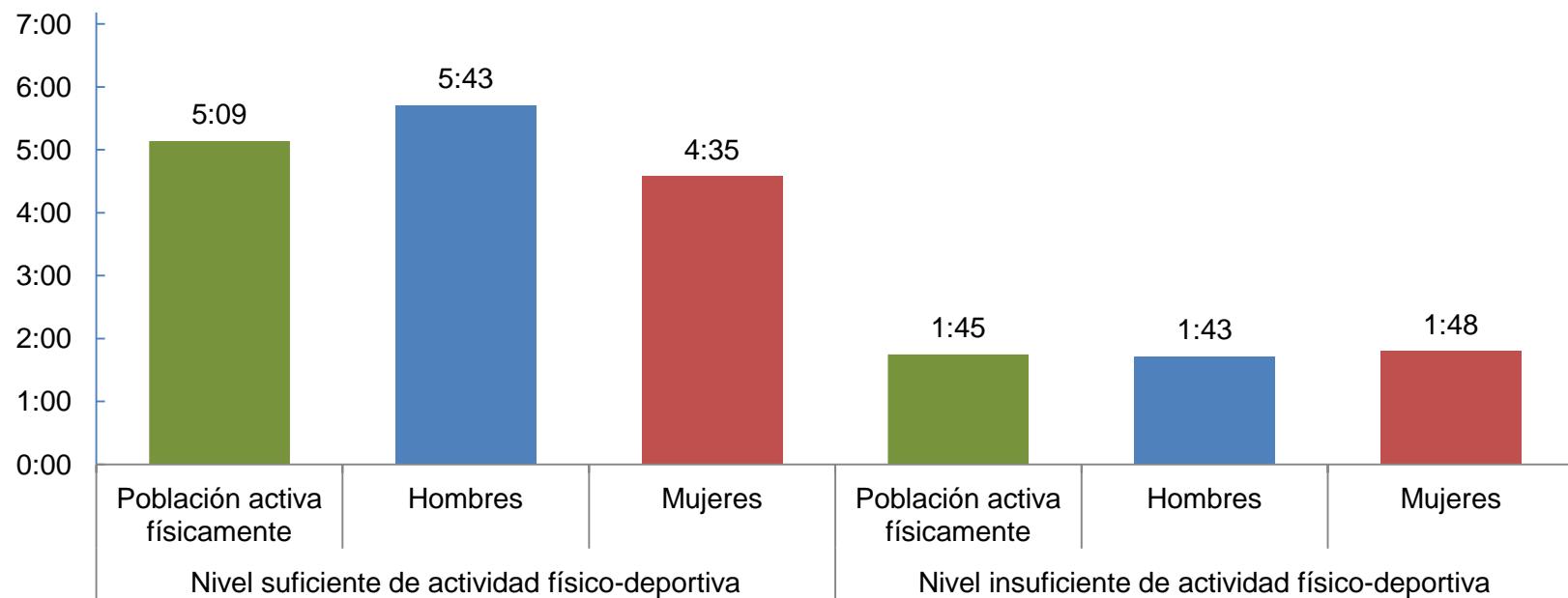


El tiempo promedio semanal que la población dedica a realizar deporte o ejercicio físico registra una diferencia entre sexos de 19 minutos, siendo para los varones de 3 horas 38 minutos y para las mujeres de 3 horas 19 minutos.



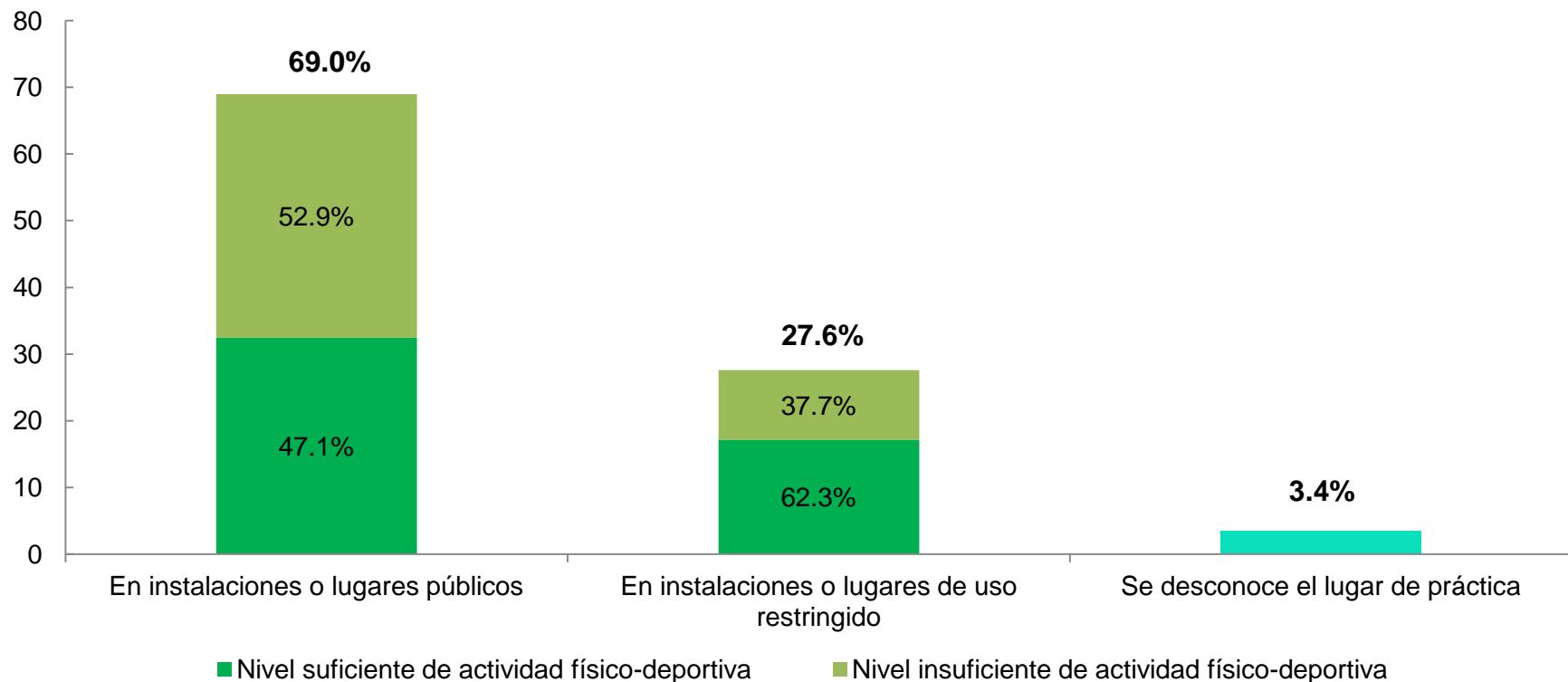
INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFICA

# Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo y nivel de suficiencia (horas : minutos)



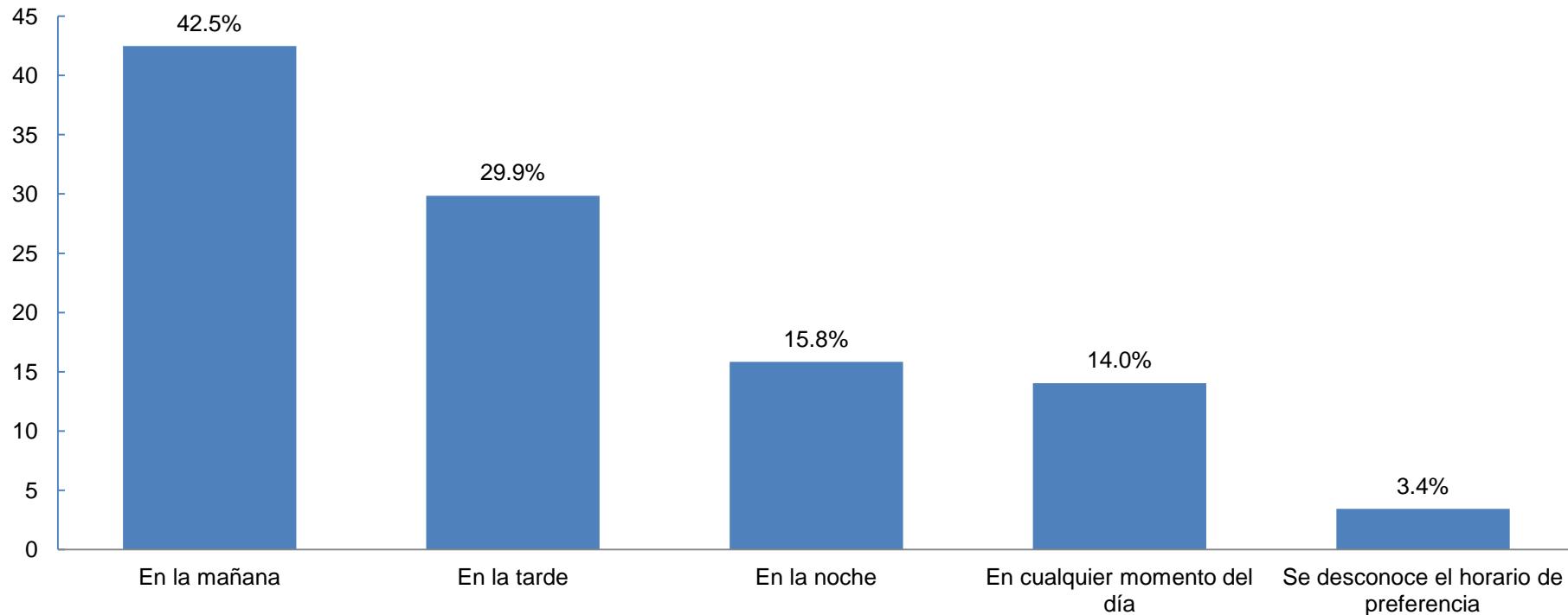
El tiempo promedio semanal de práctica en la categoría de nivel suficiente presenta una mayor diferencia entre géneros. En esta categoría los varones presentan un tiempo promedio semanal de práctica de 5 horas con 43 minutos, mientras que las mujeres 4 horas con 35 minutos, los hombres superan en tiempo a las mujeres por mas de una hora. En cuanto a la categoría de nivel insuficiente de actividad físico-deportiva, las mujeres superan a los varones solamente por 5 minutos de práctica semanal.

## Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva, según nivel de actividad físico-deportiva



Con relación al lugar de preferencia para realizar la actividad físico-deportiva, poco más de dos terceras partes de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que el 27.6 por ciento lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares, o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio.

## Población activa físicamente, por horario de preferencia

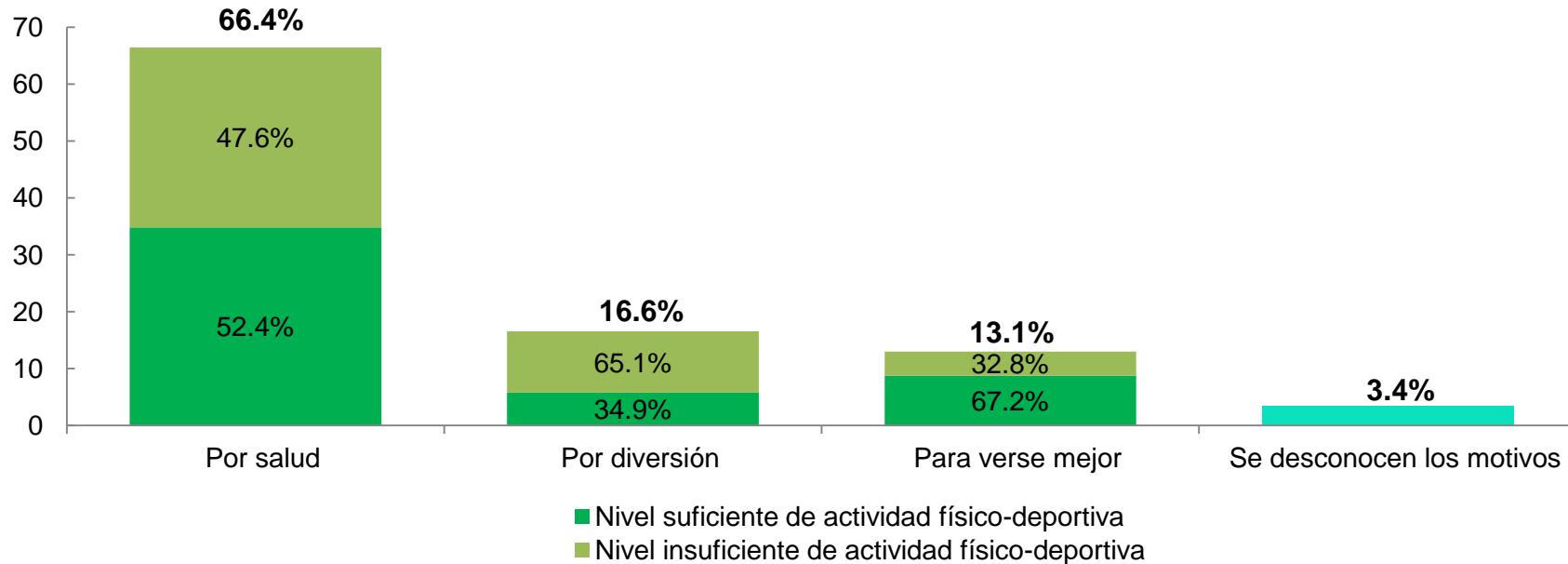


Nota: La suma de las barras es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan actividad físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.

La información sobre el horario de preferencia para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que el 42.5 por ciento de la población prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 29.9 por ciento en la tarde y el 15.8 por ciento en la noche; solamente el 14 por ciento de los activos realiza la práctica físico-deportiva en cualquier momento del día.



# Población activa físicamente, por motivo principal para la práctica según nivel de actividad físico-deportiva



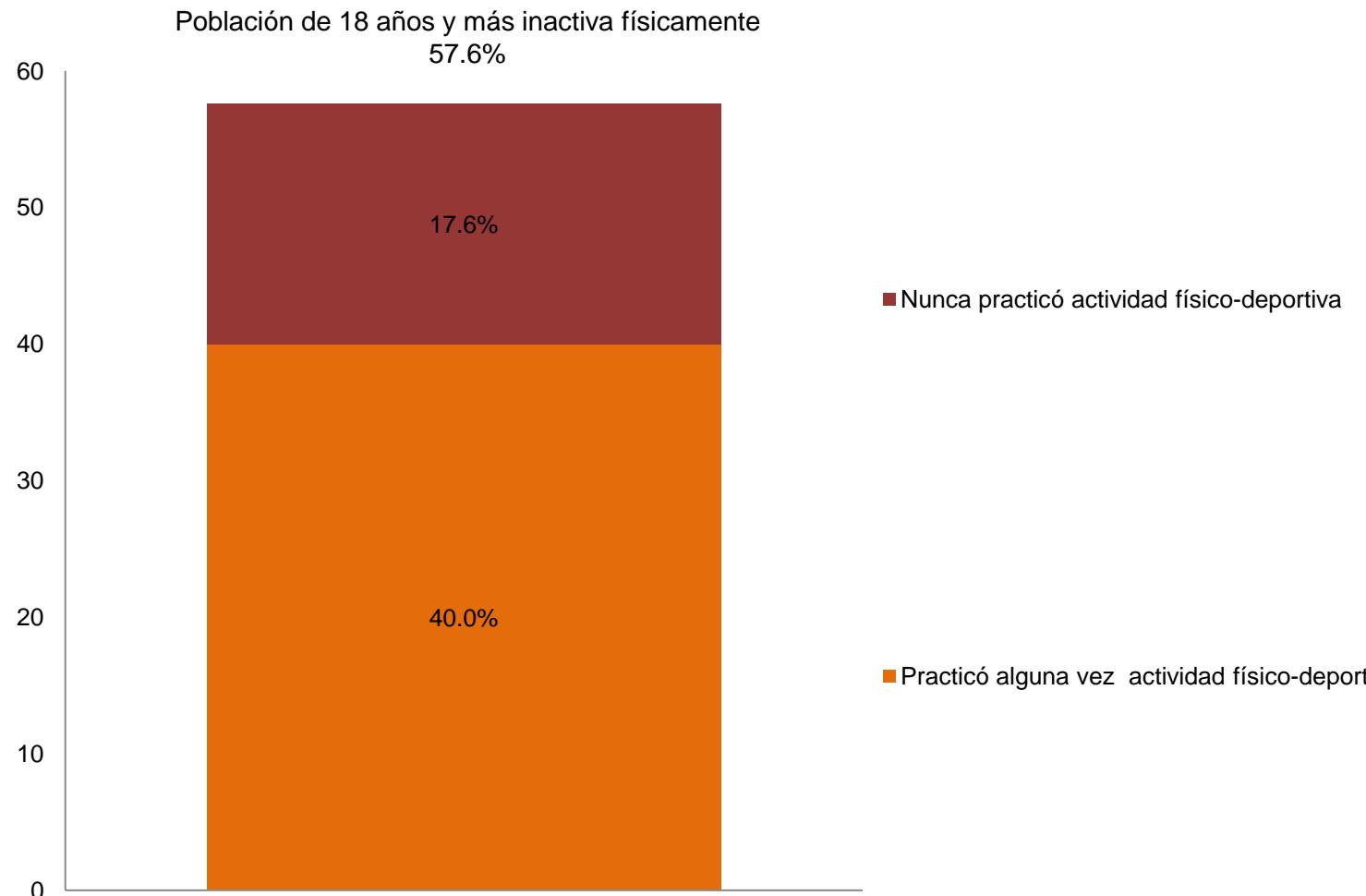
La principal motivación para realizar algún deporte o ejercicio físico es por salud con un 66.4 por ciento, mientras que por diversión representa un 16.6 por ciento y verse bien tiene un porcentaje de 13.1

Entre las personas cuya motivación principal para la práctica físico-deportiva es la salud, el porcentaje de los que alcanzan el nivel de suficiencia es poco más de la mitad; sin embargo en la población cuyo motivo principal es verse mejor, se resalta que más de dos terceras partes alcanza el nivel de suficiencia, ocurriendo el caso contrario con la población que realiza la práctica por diversión, ya que sólo 34.9 por ciento obtiene el nivel de suficiencia para beneficios a la salud.

**Se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más inactiva físicamente, que representa el 57.6 por ciento.**

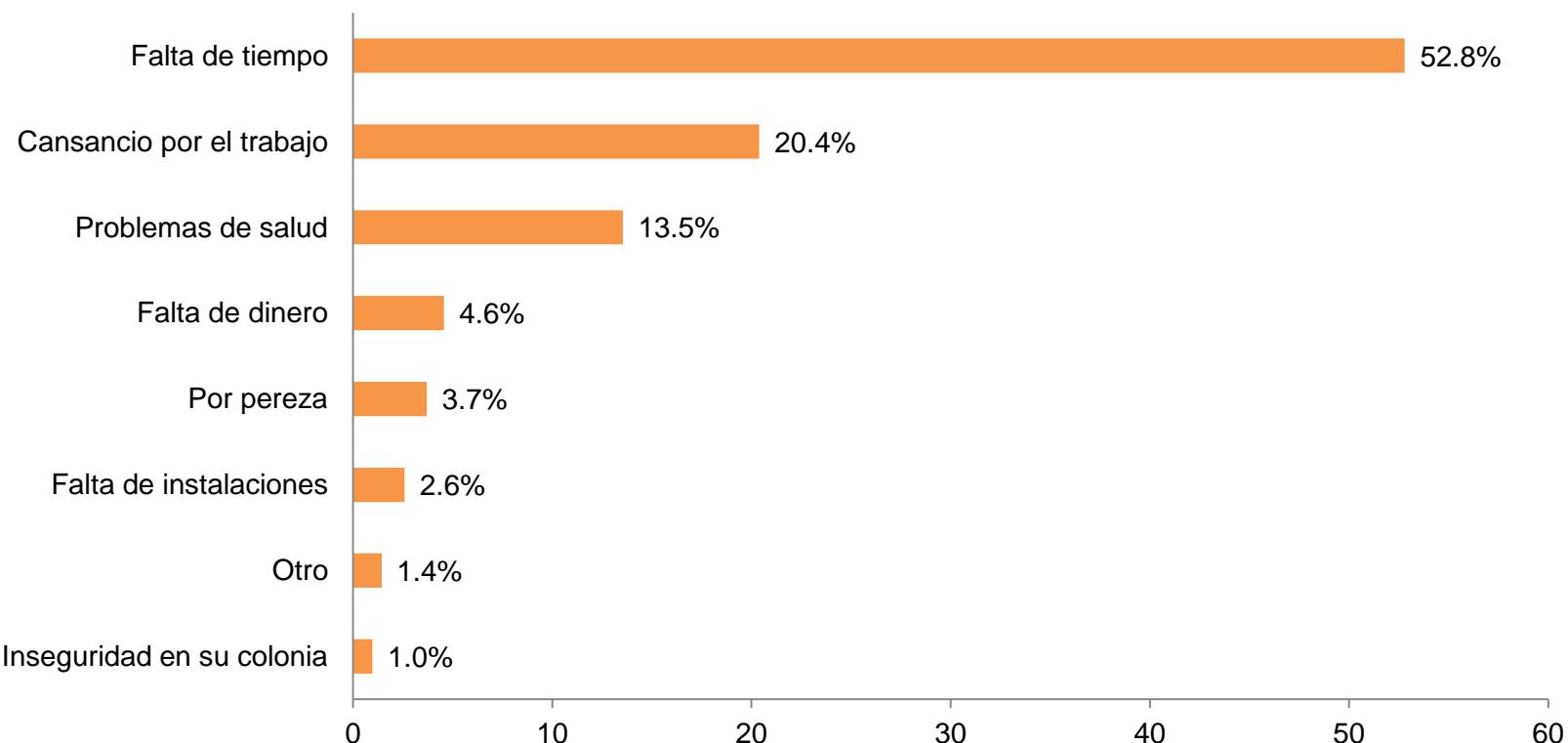


# Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFICA

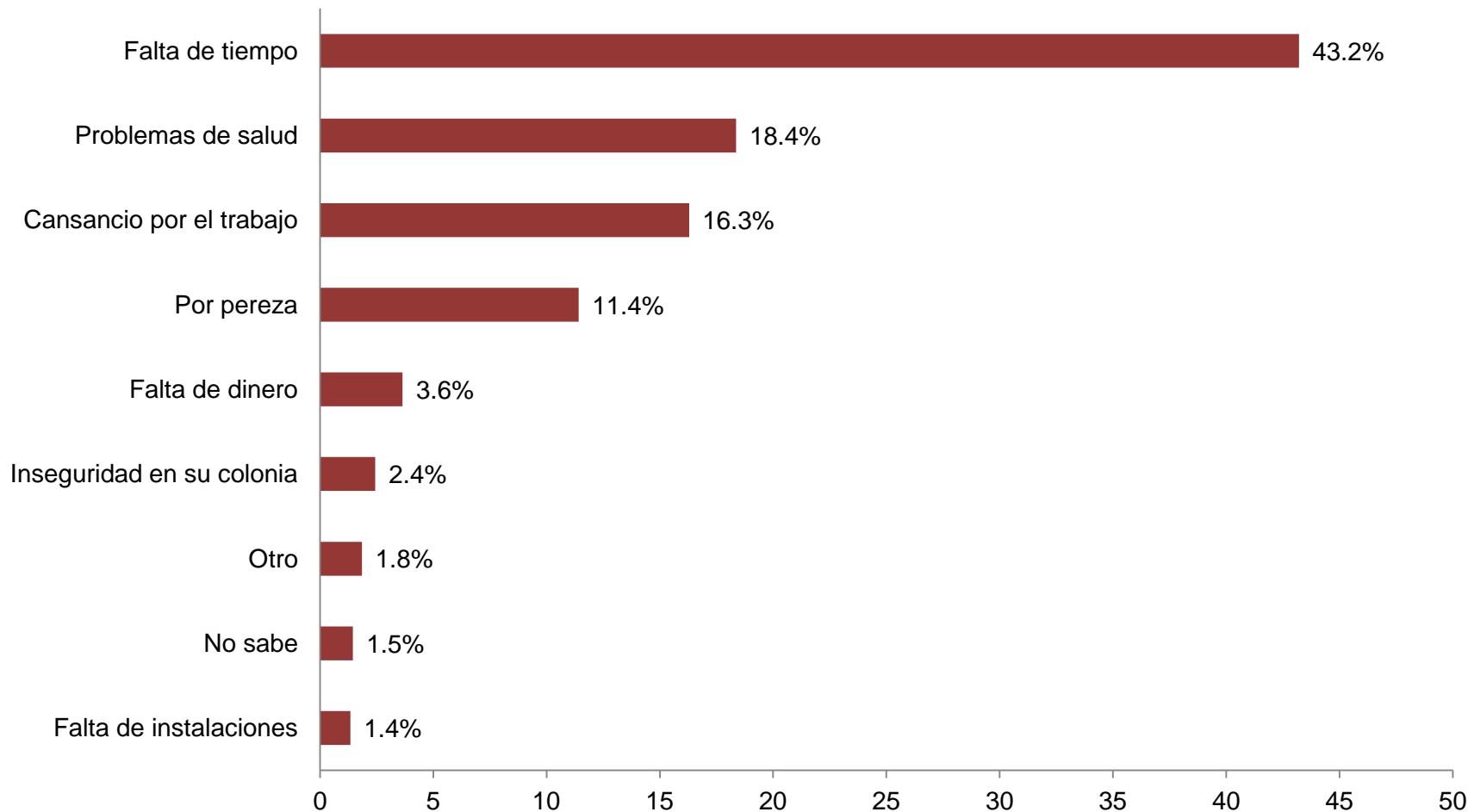
## Población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, por razón de abandono de la práctica



Nota: Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,028 entrevistas), para sub-universos tales como los inactivos físicamente y sus desagregaciones, deben tomarse con precaución las cifras ya que pueden provenir de muy pocas observaciones y por lo tanto su varianza alta.



## Población inactiva físicamente que nunca practicó actividad físico-deportiva, según razón de la No práctica actual



CONADE



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRÁFICA

## Próximos levantamientos MOPRADEF

En este año 2014 se tiene planeado realizar levantamiento en una ocasión más, lo que tendrá verificativo en el mes de noviembre.



# Conociendo México

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)



@inegi\_informa



INEGI Informa

