

Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de febrero 2014



Introducción

El INEGI con la finalidad de proporcionar información de interés a los diversos sectores de la población, 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 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.



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 FÍSICAMENTE

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

CON NIVEL SUFICIENTE¹ 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.

¹. MOPRADEF considera “suficiencia de actividad físico-deportiva” cuando la población de 18 años y más si 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 FÍSICAMENTE

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.

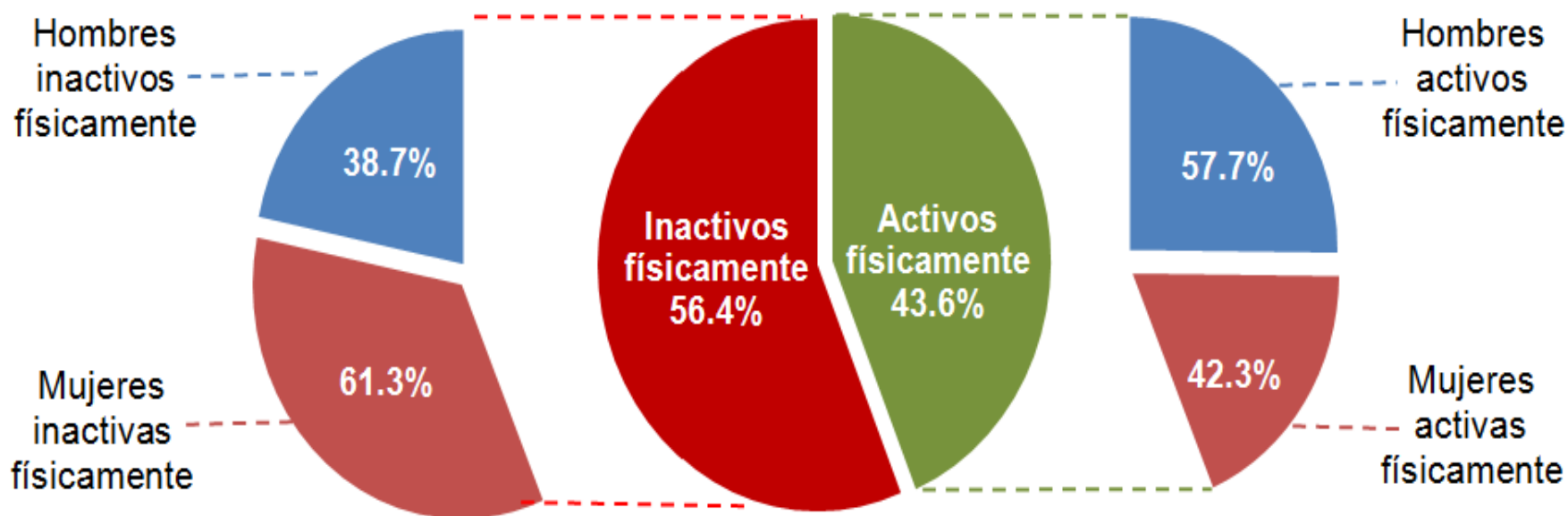
Principales resultados

febrero 2014

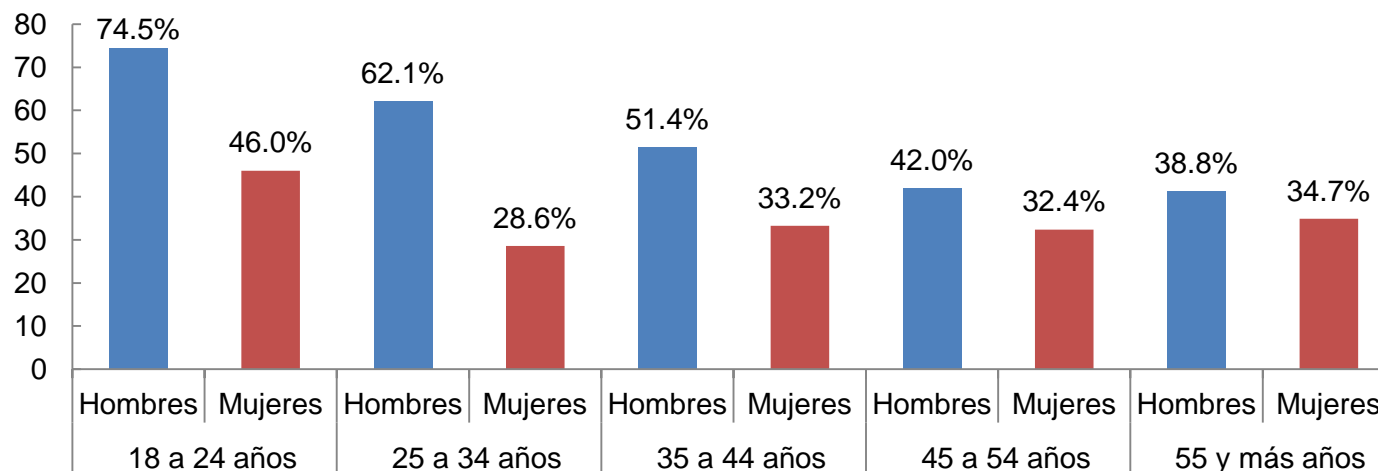
MOPRADEF



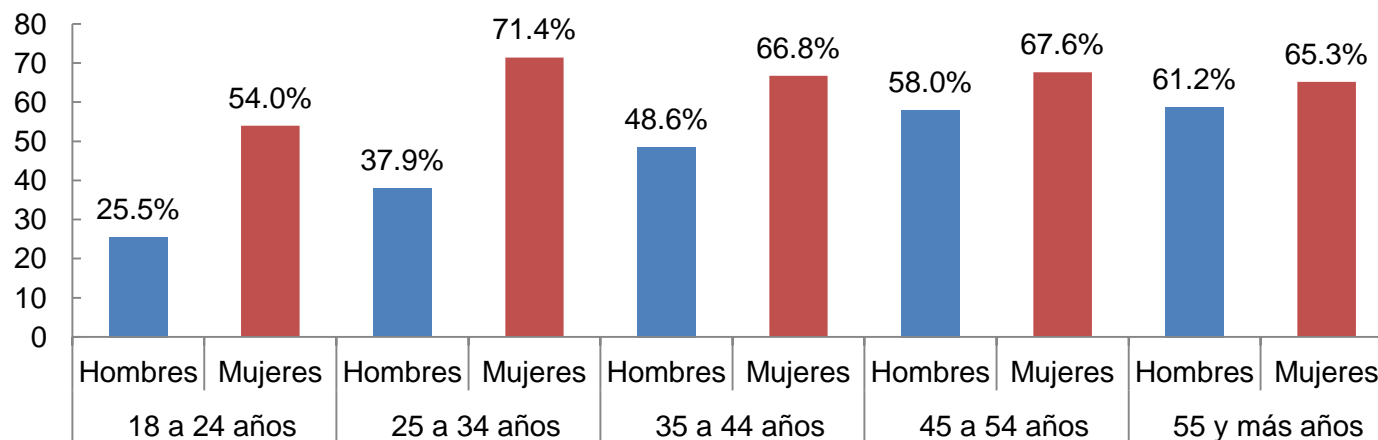
Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva



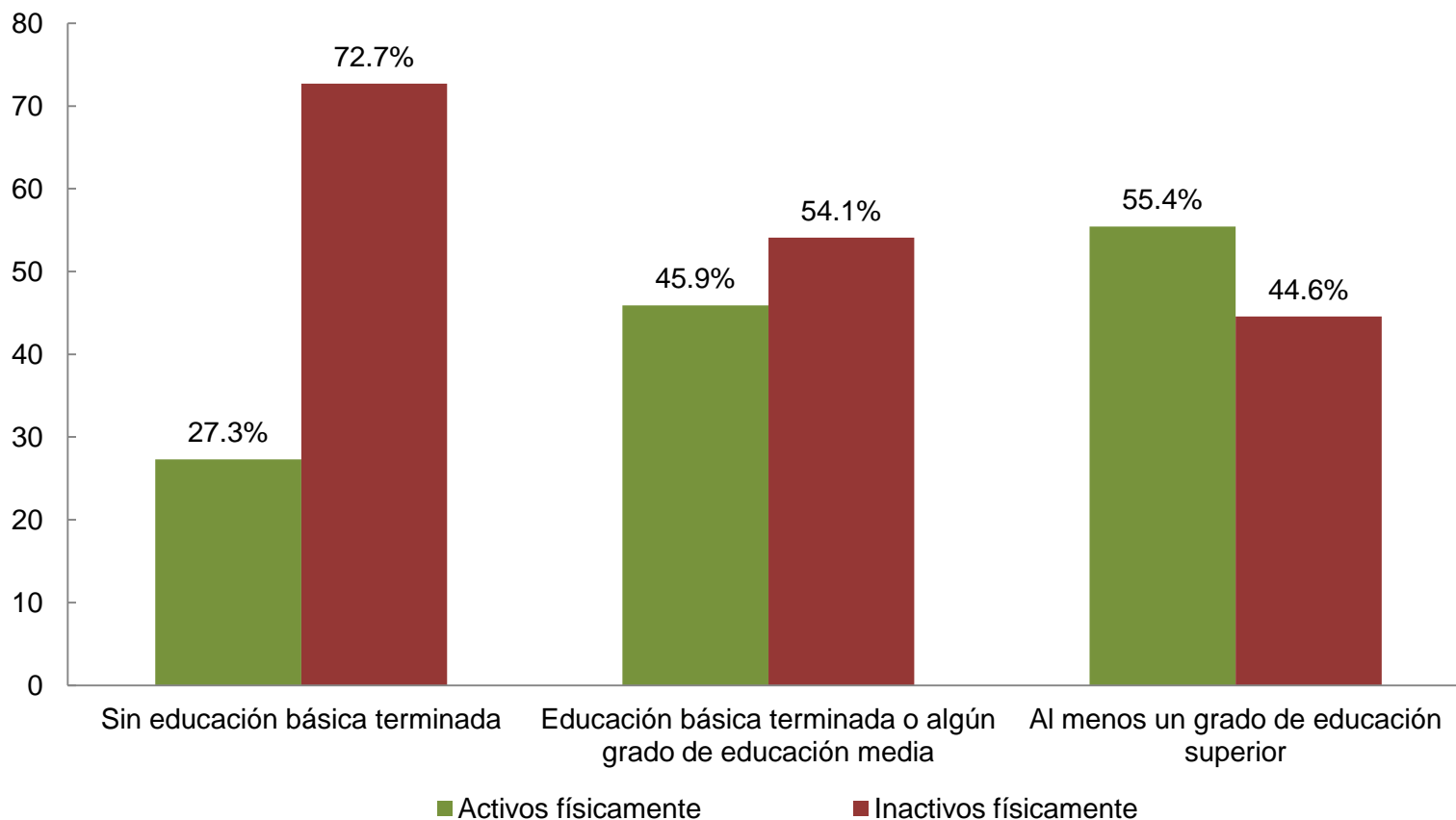
Proporción de hombres y mujeres activos físicamente en cada grupo de edad



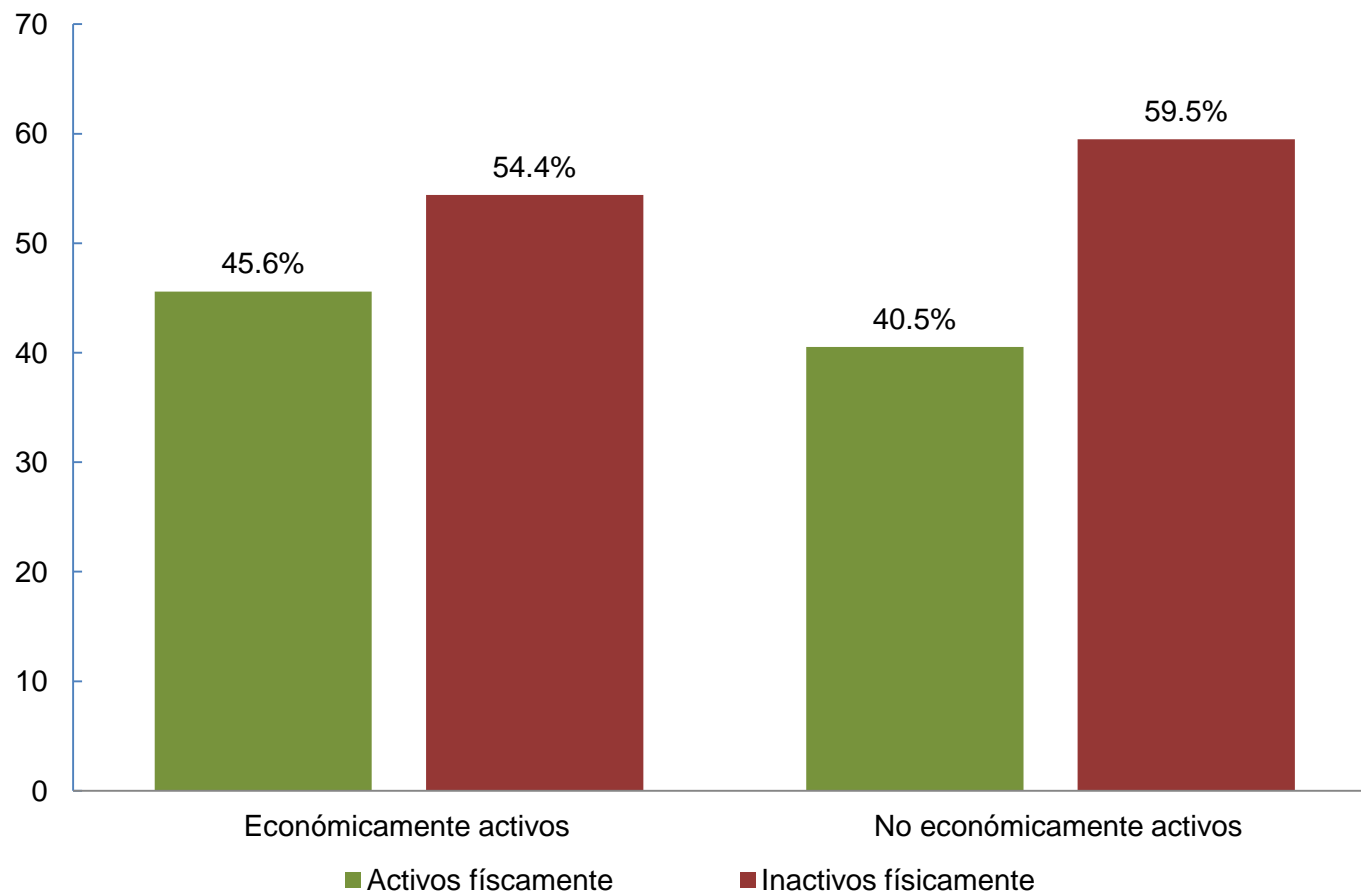
Proporción de hombres y mujeres inactivos físicamente en cada grupo de edad



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



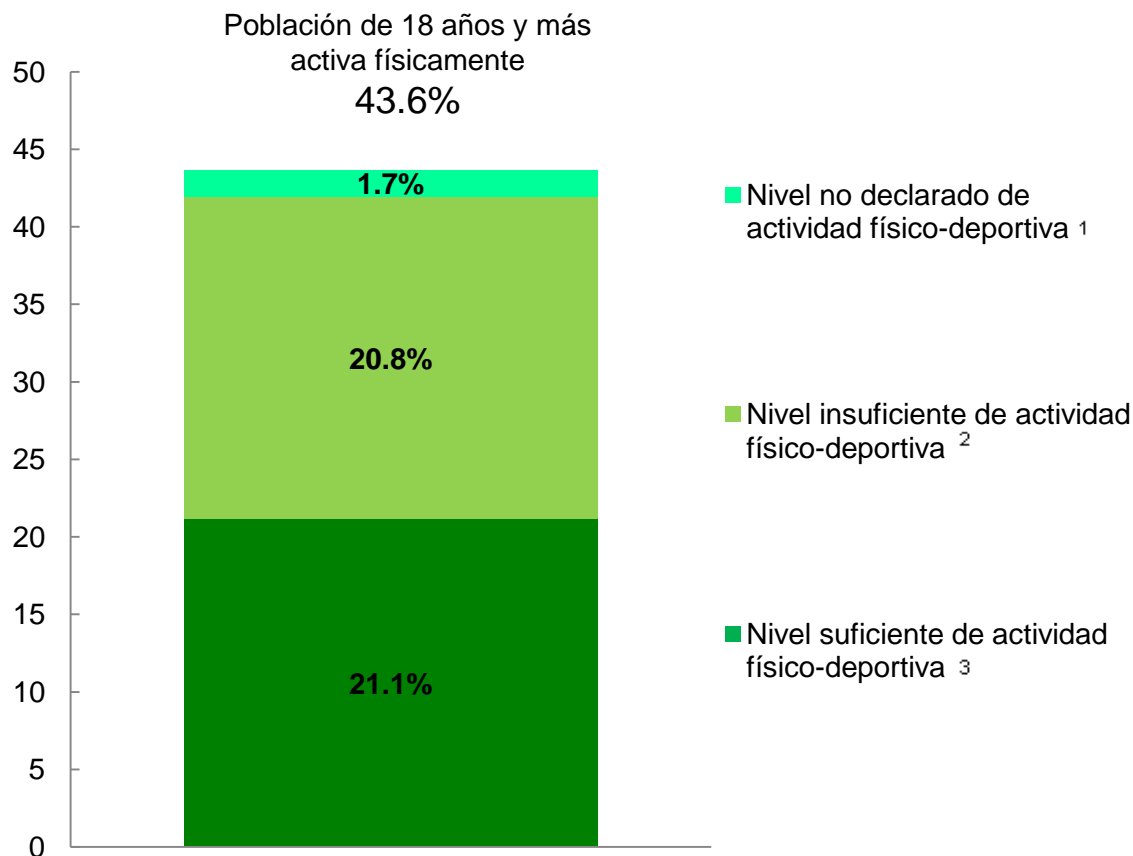
Población de 18 años y más económicamente activa y no económicamente activa, por condición de actividad físico-deportiva



A continuación el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más activa físicamente, que representa el 43.6 por ciento.



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

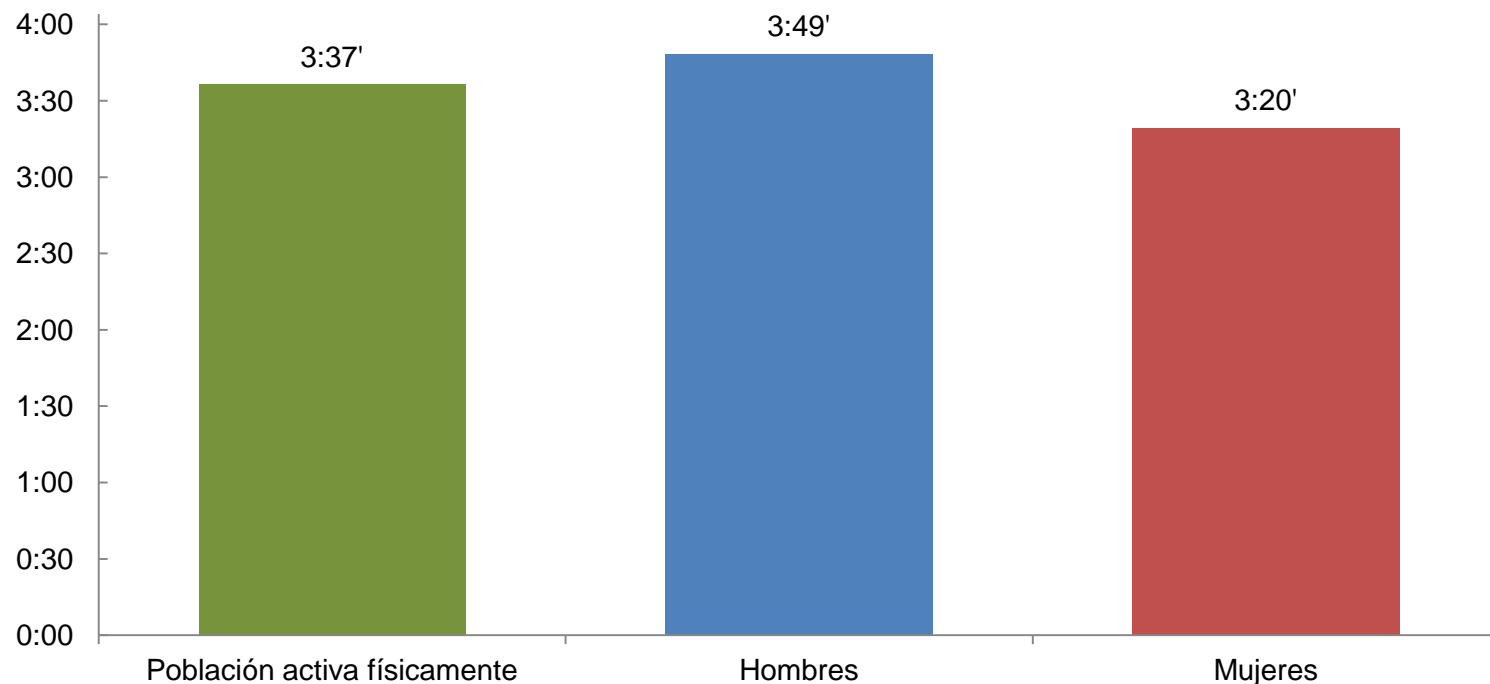


1 Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

2 Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, con menos de tres días en la semana y no acumuló el tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 con una intensidad moderada.

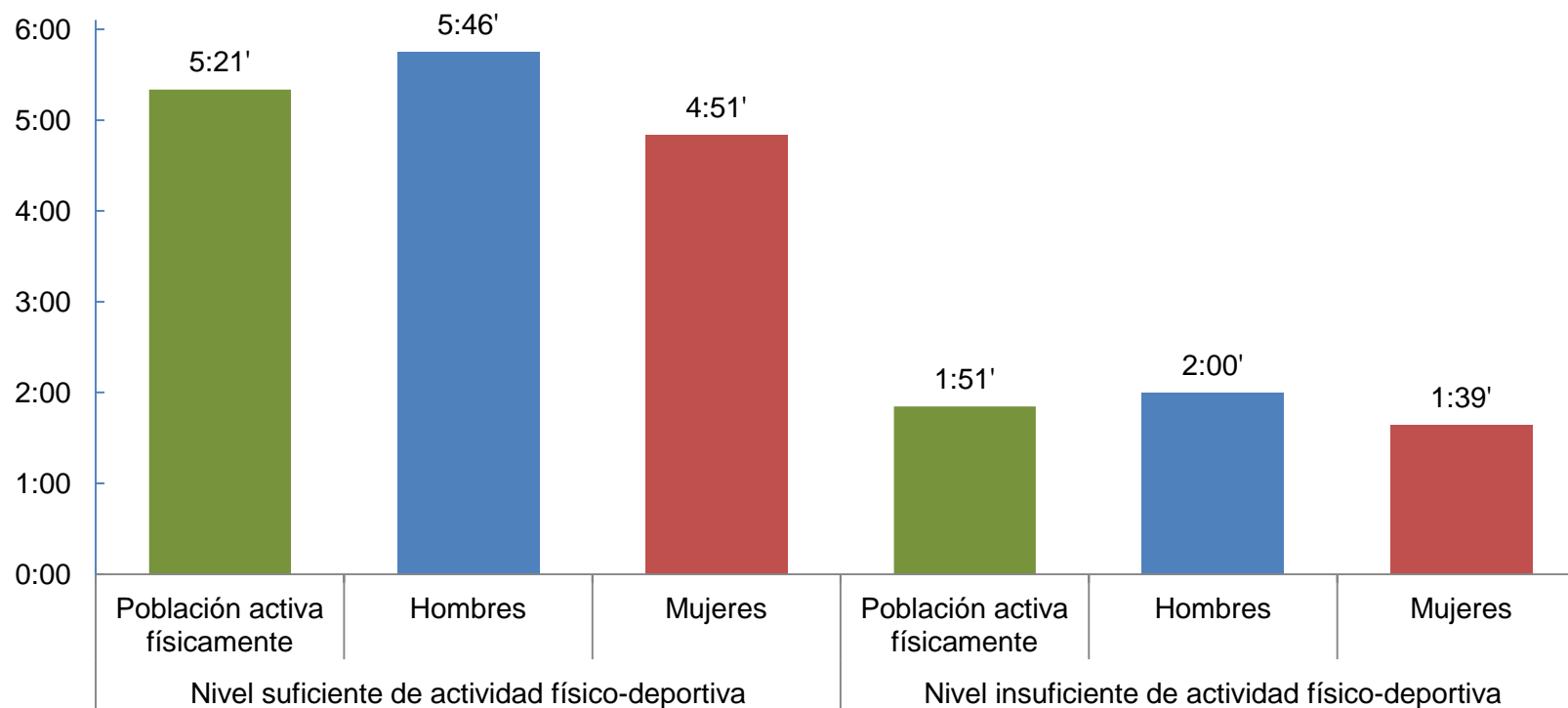
3 Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, al menos tres días y acumuló un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

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

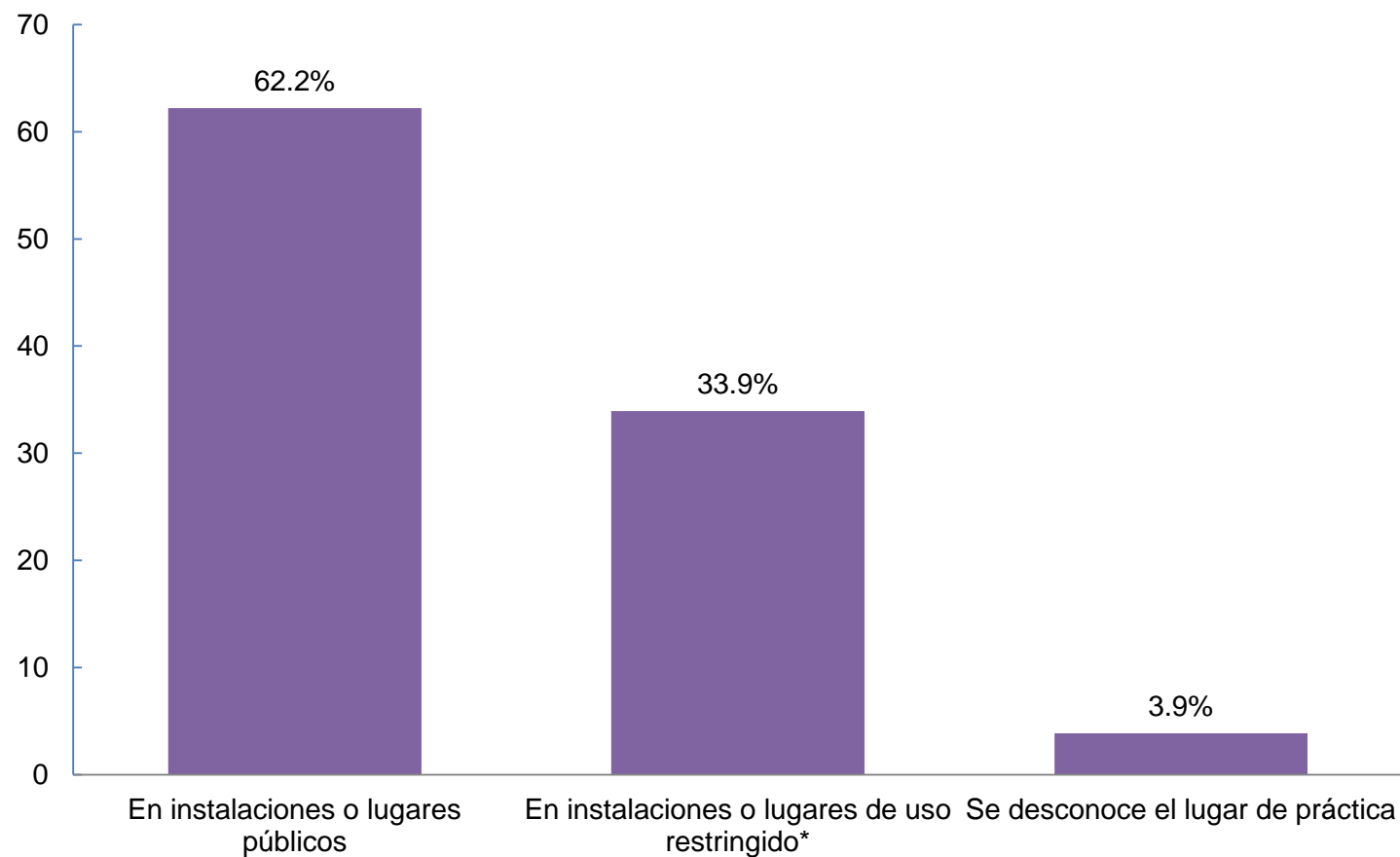


Nota: Los datos en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva (suficiente e insuficiente), no se considera el 1.7 por ciento de la población que no realizó actividad físico-deportiva la semana pasada, lo que representa el 41.9% de la población total de 18 años y más.

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

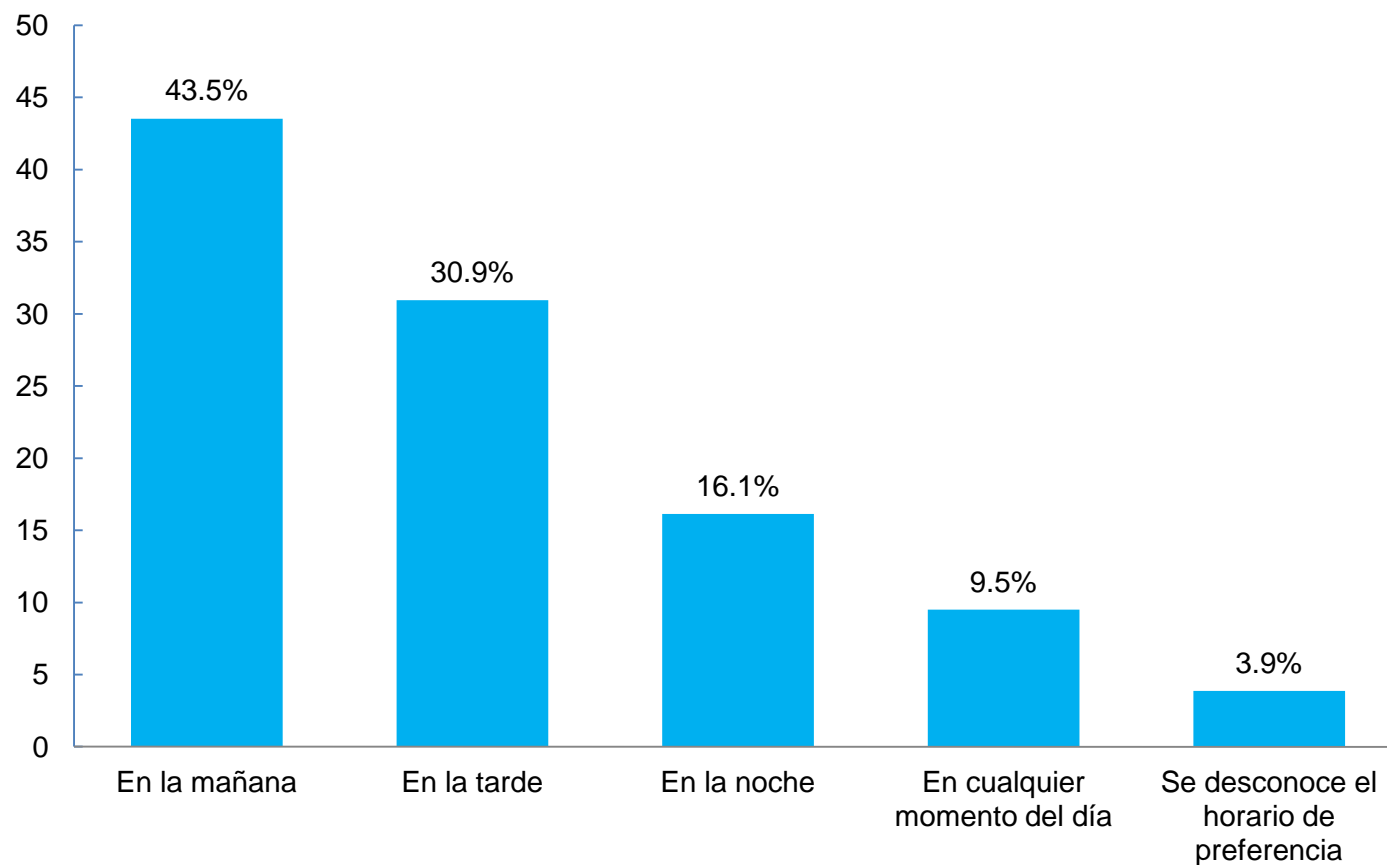


Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva



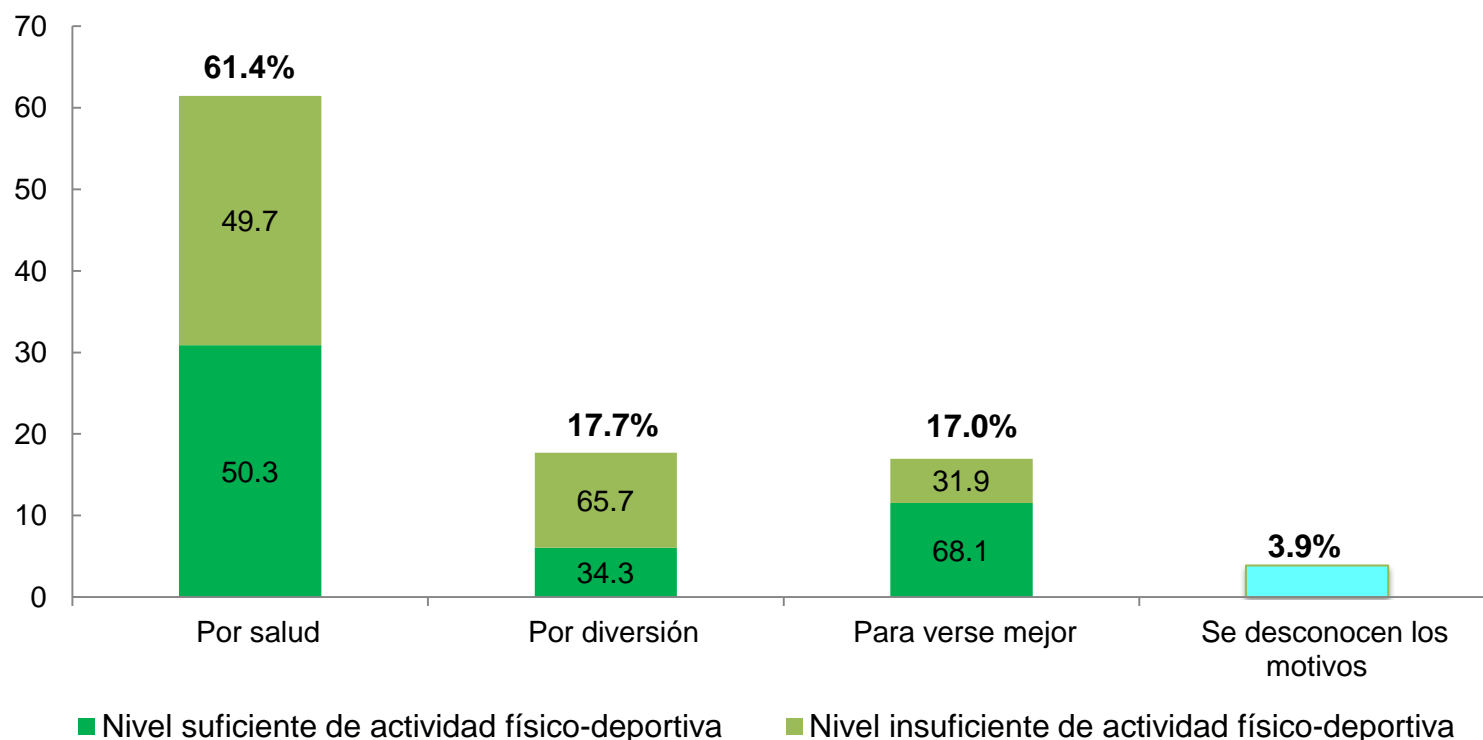
* Comprende instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares.

Población activa físicamente, por horario de preferencia para la práctica



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.

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



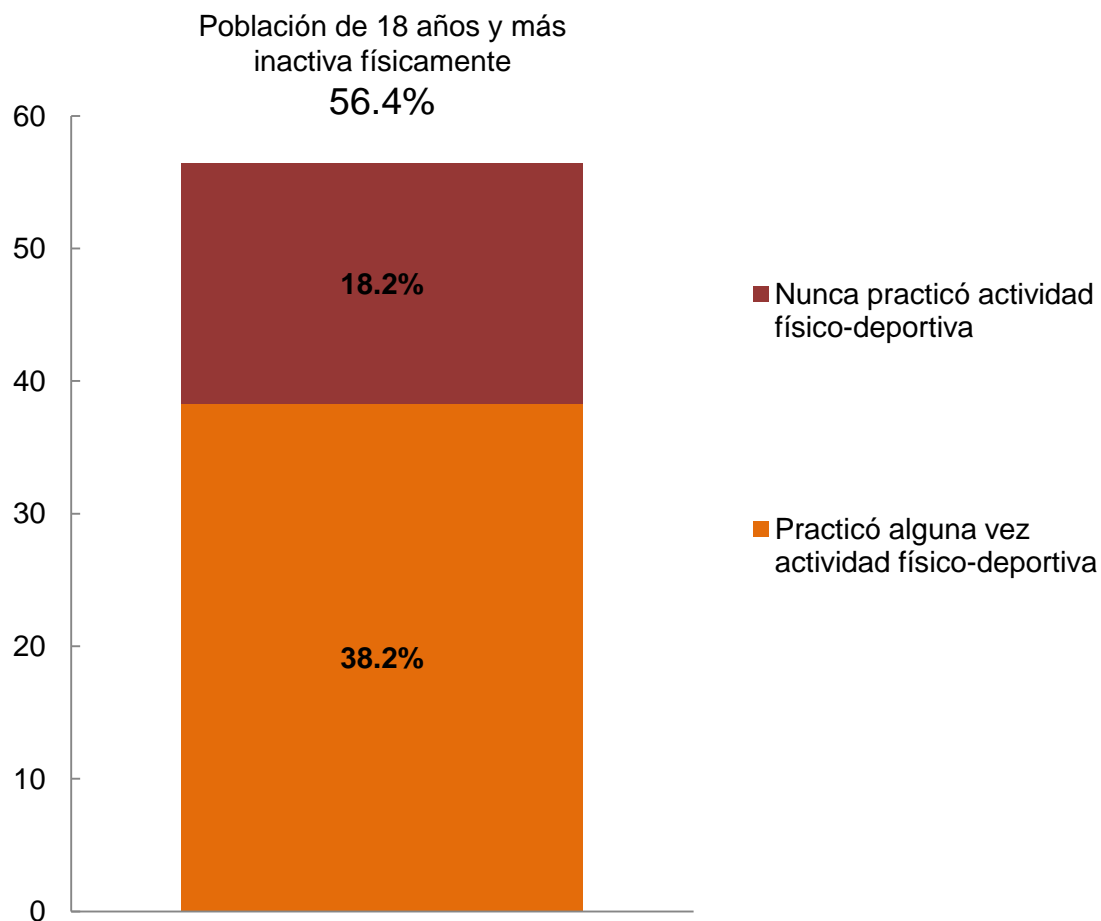
Nota: Para los resultados del levantamiento de noviembre 2013 en la variable “Motivo principal por el que realiza actividad físico-deportiva”, el dato correspondiente a *Por salud*, incluye las opciones de respuesta: *por salud, para relajarse/disminuir el estrés, para verse mejor*. A partir de febrero 2014, *Por salud*, únicamente considera: *por salud, para relajarse/disminuir el estrés*, quedando por separado la información recabada en la opción: *para verse mejor*.

Los datos de la columna *Se desconocen los motivos*, se refiere a la población activa físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva, por lo cual no se presenta por nivel de suficiencia.

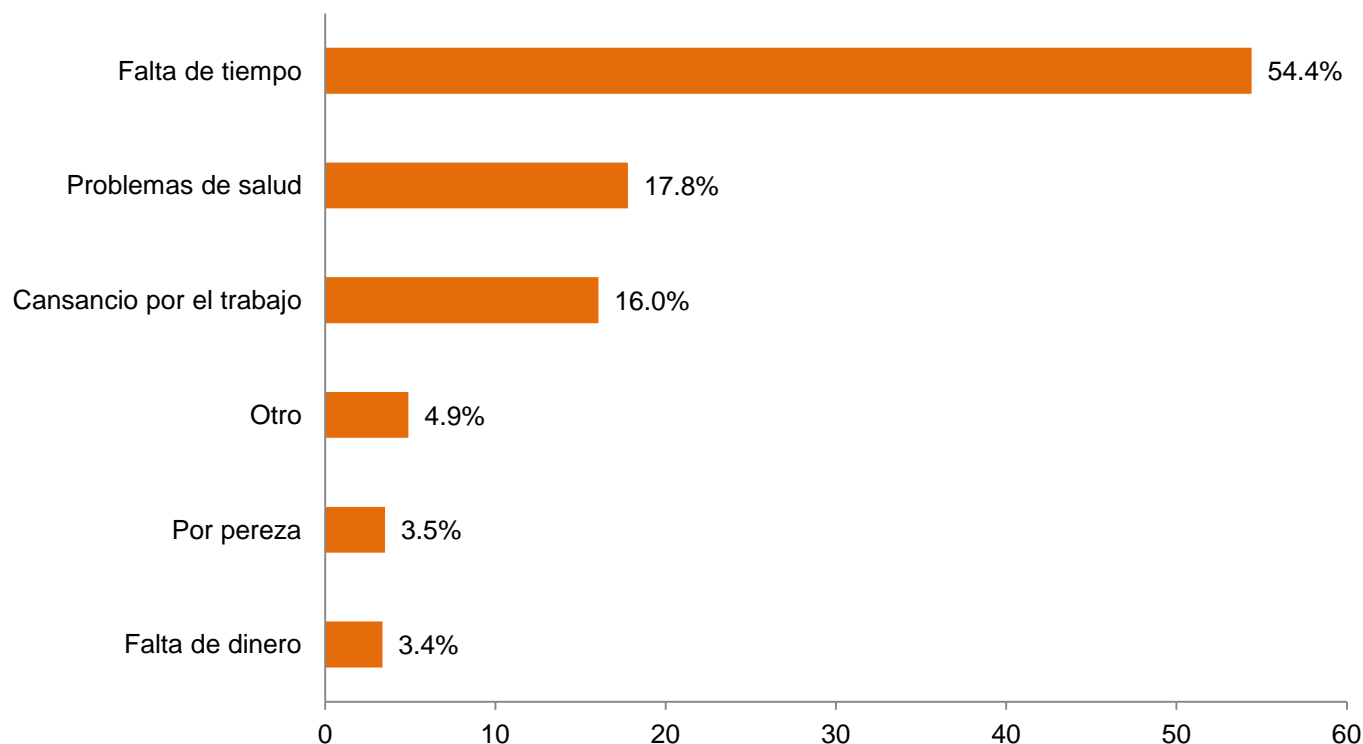
Se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más inactiva físicamente, que representa el 56.4 por ciento.



Población inactiva físicamente por antecedente de práctica

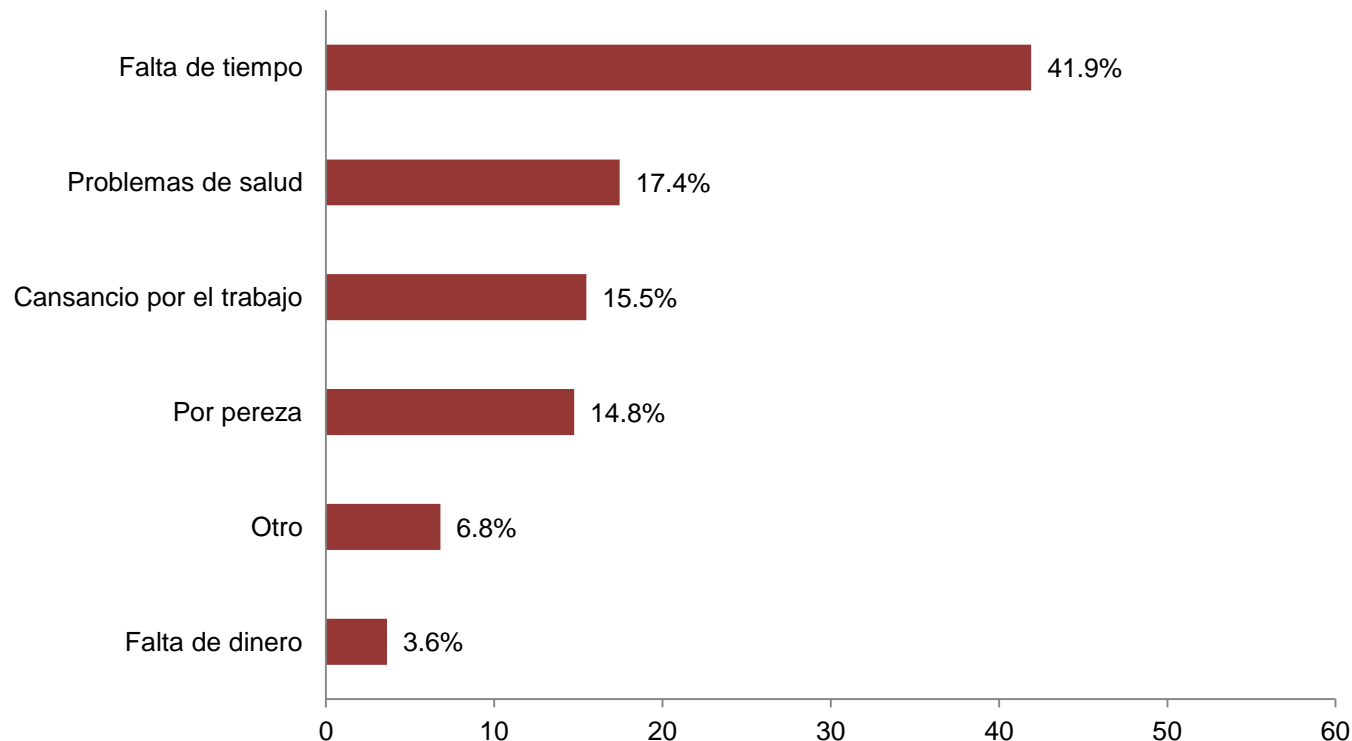


Población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, por razón de la No práctica actual



Nota: Derivado del tamaño de muestra pequeño (1,979 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 es alta.

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



Nota: Derivado del tamaño de muestra pequeño (1,979 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 es alta.

Próximos levantamientos MOPRADEF

En este año 2014 se tiene planeado realizar levantamientos trimestrales en tres ocasiones más, lo que tendría verificativo en los meses de:

- mayo
- agosto
- noviembre



Conociendo México

01 800 111 46 34

www.inegi.org.mx

atencion.usuarios@inegi.org.mx



@inegi_informa



INEGI Informa



**INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA**

