

# Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de noviembre 2013



# Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

El INEGI con la finalidad de proporcionar información de interés a los diversos sectores de la población ha incursionado en nuevas temáticas tales como el bienestar subjetivo, la cultura en el país, la salud nacional y el envejecimiento en México, y ahora sobre la práctica de la actividad físico-deportiva.

Algunas de las acciones que se han llevado a cabo en éste tema son: la creación del Comité Técnico Especializado de Información de Cultura Física y Deporte el 17 de julio de 2013, y el levantamiento de una encuesta experimental en el ámbito urbano para obtener información sobre la actividad físico-deportiva en el tiempo libre.



# Antecedentes

La **OMS** recomienda a los adultos mayores de 18 años 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, con el fin de:

- Mejorar funciones cardio respiratorias, funciones musculares y salud ósea.
- Reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, (cardiovasculares, cáncer, respiratorias crónicas y diabetes) y depresión.
- Combatir la obesidad y tener una mejor masa y composición corporal.



# Antecedentes

Es importante considerar los componentes medibles de la actividad física autoinformada.

La actividad física es un grupo complejo de conductas, con posibles mediciones provenientes de su duración, frecuencia o intensidad. Dentro de las conductas de la actividad física que se recomienda medir en los estudios de la promoción de la salud se incluyen:

- Frecuencia con la cual se realiza actividad física. Las mediciones de frecuencia se expresan normalmente en un marco de tiempo definido, por ejemplo, la semana pasada.
- Duración de la actividad física. Se puede expresar como el tiempo total por día, normalmente se informa como un promedio u horas y minutos totales de actividad física.
- Intensidad de la actividad. Se mide con base en la intensidad autopercebida o en gastos energéticos específicos. Las actividades se pueden clasificar como moderadas o vigorosas, según sus valores de gastos energéticos.



# Objetivo general de MOPRADEF

Generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más 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

- Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico, tales como frecuencia, duración, intensidad y horario de realización;
- Conocer el motivo principal que impulsó la práctica físico-deportiva de las personas;
- Identificar el tipo de lugares en los cuales la población realiza deporte y ejercicio físico;
- Conocer la razón principal por la cual no se realiza actividad físico-deportiva y con ello, identificar oportunidades para el fomento de su práctica;
- Conocer si la población que no realiza actividad físico-deportiva, alguna vez practicó deporte o ejercicio físico y el motivo de su abandono.



# Cobertura y desglose geográfico

## Población objetivo

Personas de 18 años y más.

## Cobertura geográfica

La información sobre actividad físico-deportiva corresponde al agregado urbano de 32 áreas de más de 100 mil habitantes (la más representativa de cada entidad federativa).

## Levantamiento de la información

Los primeros 20 días del mes correspondiente.



# Diseño de la muestra

## Tamaño de la muestra

2 336 viviendas. Calculada para dar estimaciones a nivel agregado de las 32 áreas urbanas.

## Unidad de observación

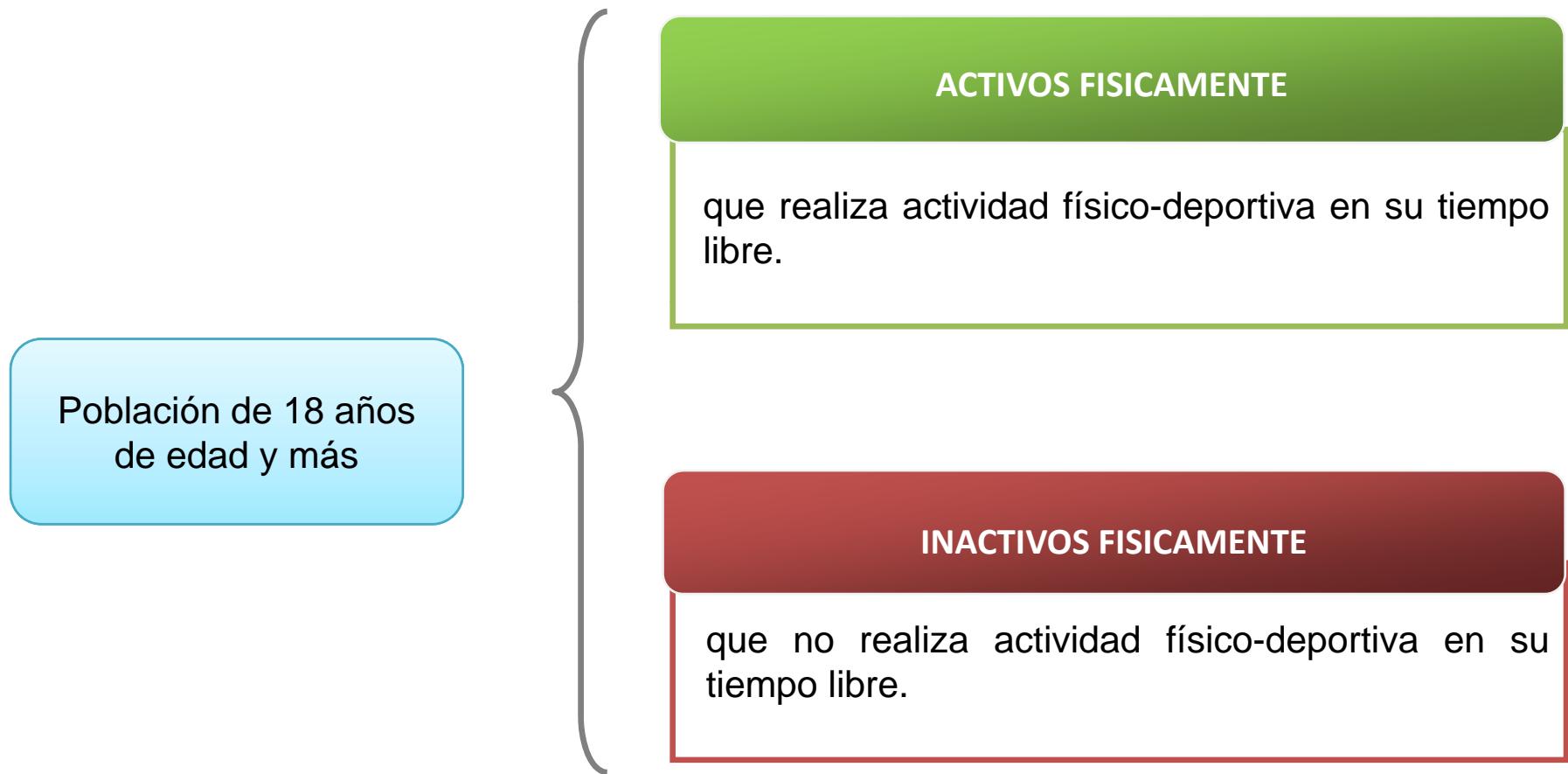
Población de 18 años de edad y más; seleccionando UNA persona por hogar seleccionada en forma aleatoria.

## Esquema de muestreo

El muestreo utilizado es probabilístico, estratificado y por conglomerados.



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



# Categorías para los activos físicamente

## ACTIVOS FISICAMENTE

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

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

Realizaron actividad físico-deportiva en su 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

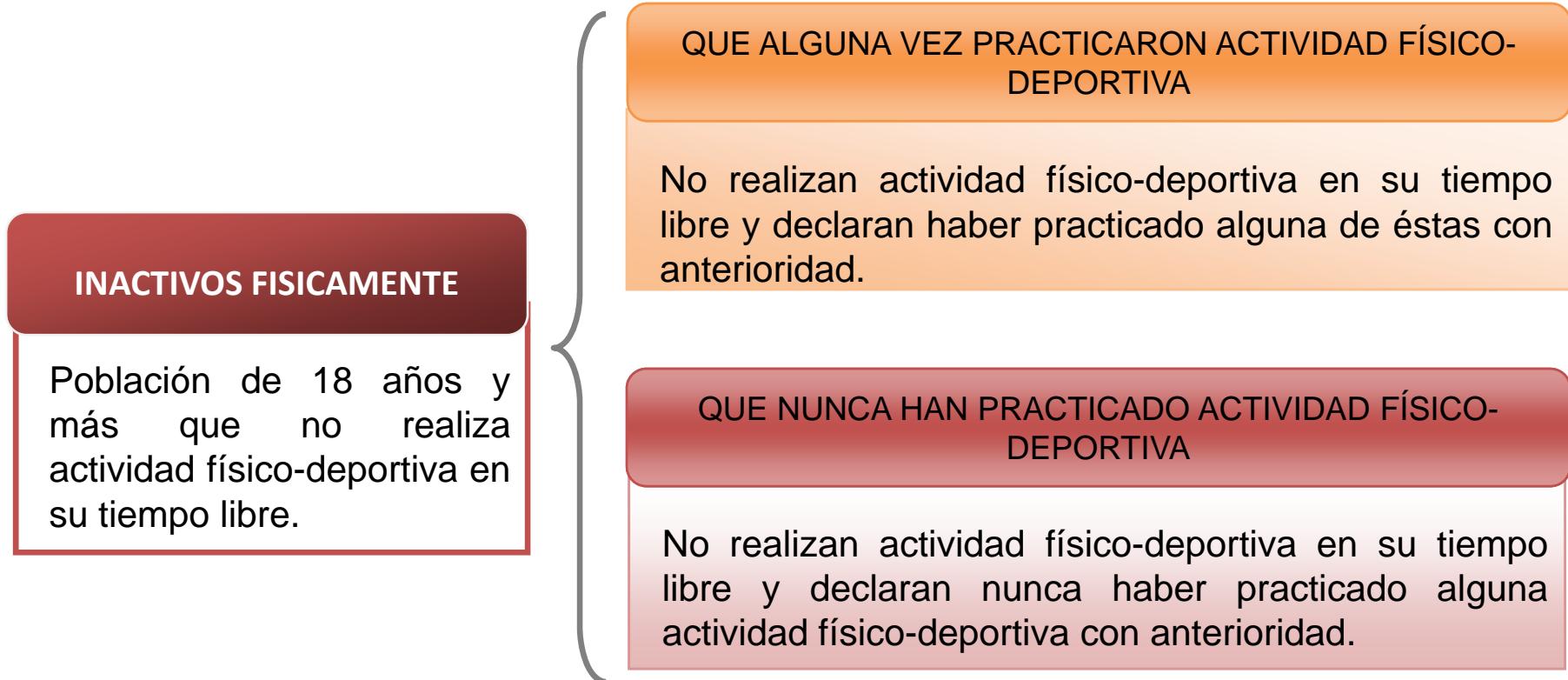
Realizaron actividad físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, practicándola menos de tres días por semana o no acumulando el tiempo mínimo de 75 minutos a la semana con una intensidad vigorosa o 150 con una intensidad moderada a la semana.

### 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 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.

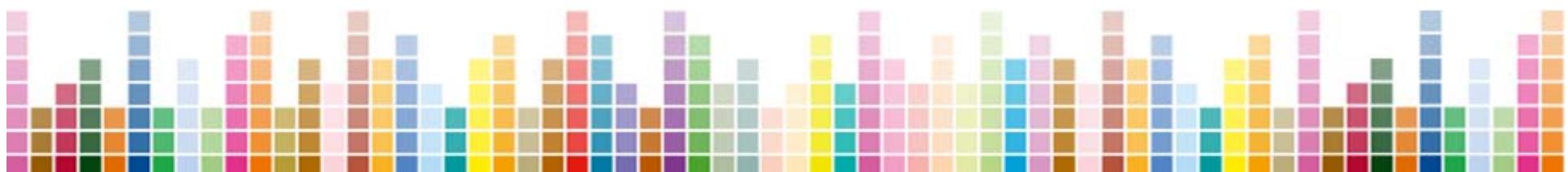
# Categorías para los inactivos físicamente



# Principales resultados

noviembre 2013

Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico  
MOPRADEF



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



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEografía

# Algunos datos relevantes de otros países

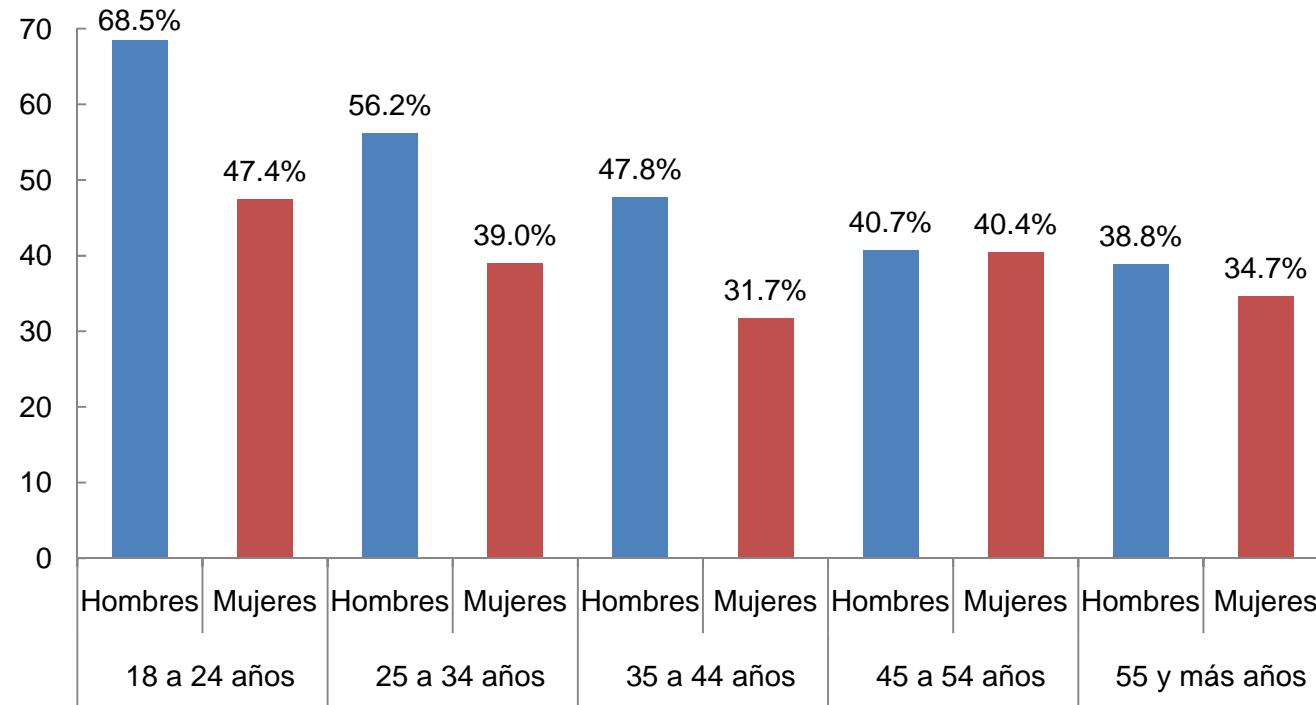
País	Año de la información	Activos físicamente	Inactivos físicamente	Población	Otras diferencias
Canadá	2011	54.0%	46.0%	De 12 años y más de edad	
Estados Unidos	2011	51.4%	48.6%	De 18 años y más de edad	
España	2010	43.0%	57.0%	De 15 años y más de edad	Considera sólo la práctica deportiva, excluye ejercicio físico
Chile	2009	29.3%	70.7%	De 18 años y más de edad	Considera ámbito urbano y rural

Fuente:

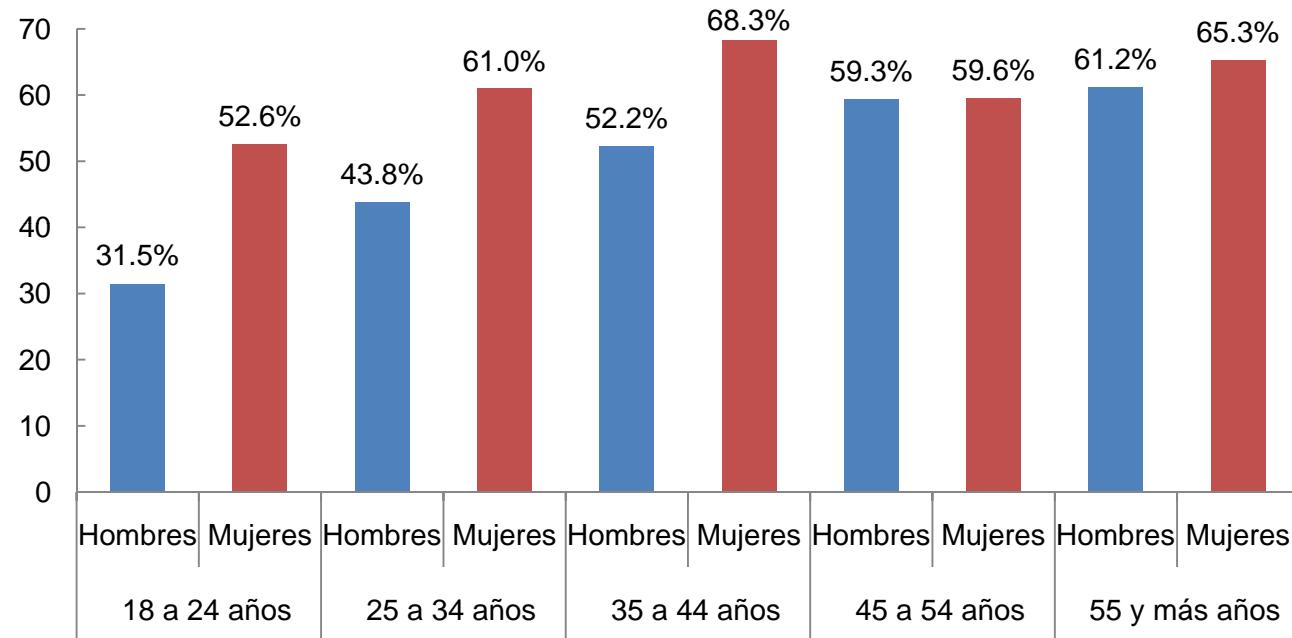
- Statistics Canada, Canadian Community Health Survey.
- Center for Disease Control and Prevention. Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 2011 Survey Results.
- Consejo Superior de Deportes. Encuesta sobre los Hábitos Deportivos en España, 2010, Avance de resultados.
- Instituto Nacional de Deportes de Chile. Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva en la población chilena, Informe de resultados.



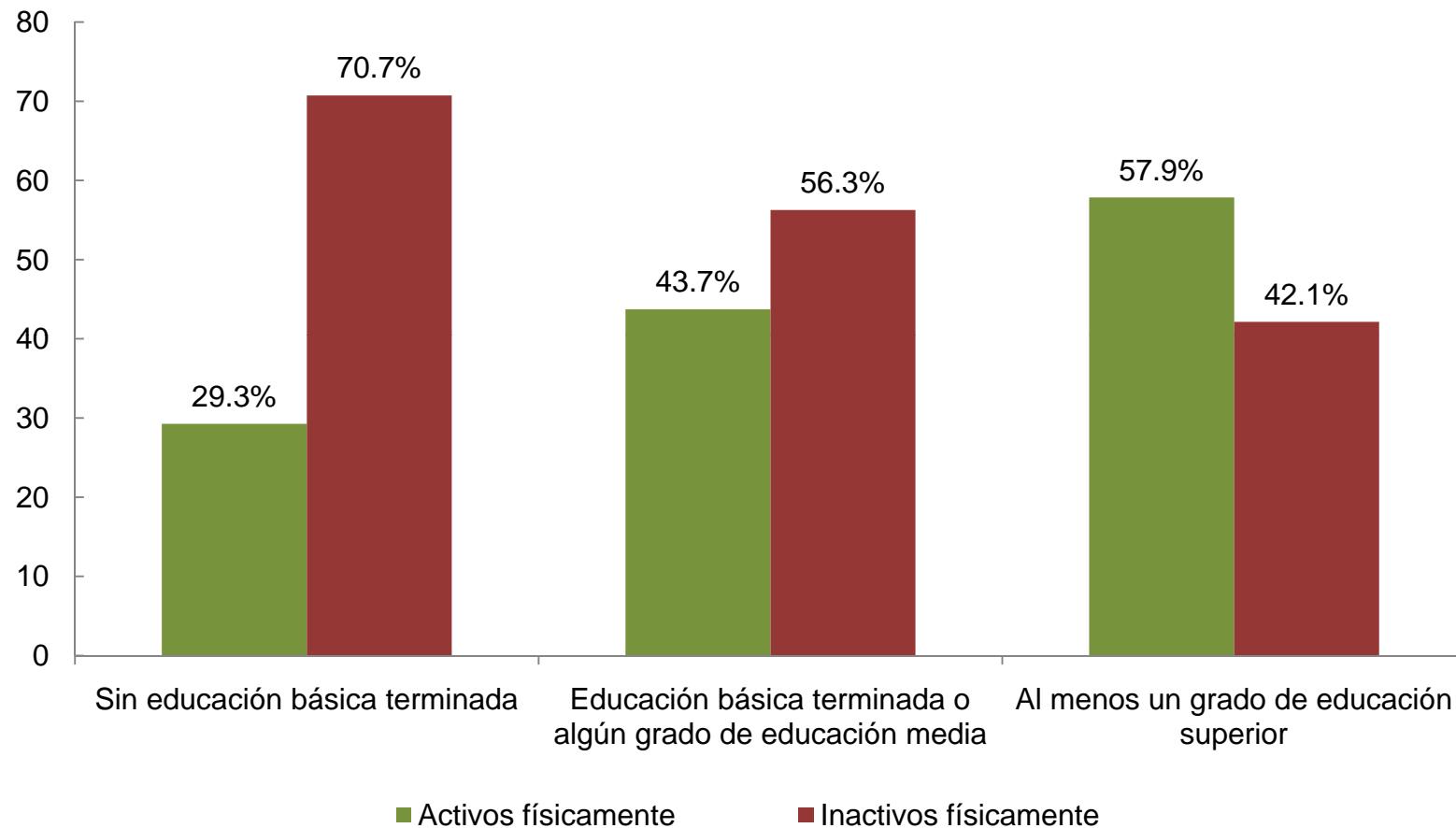
## Proporción de hombres y mujeres activos físicamente en cada grupo de edad



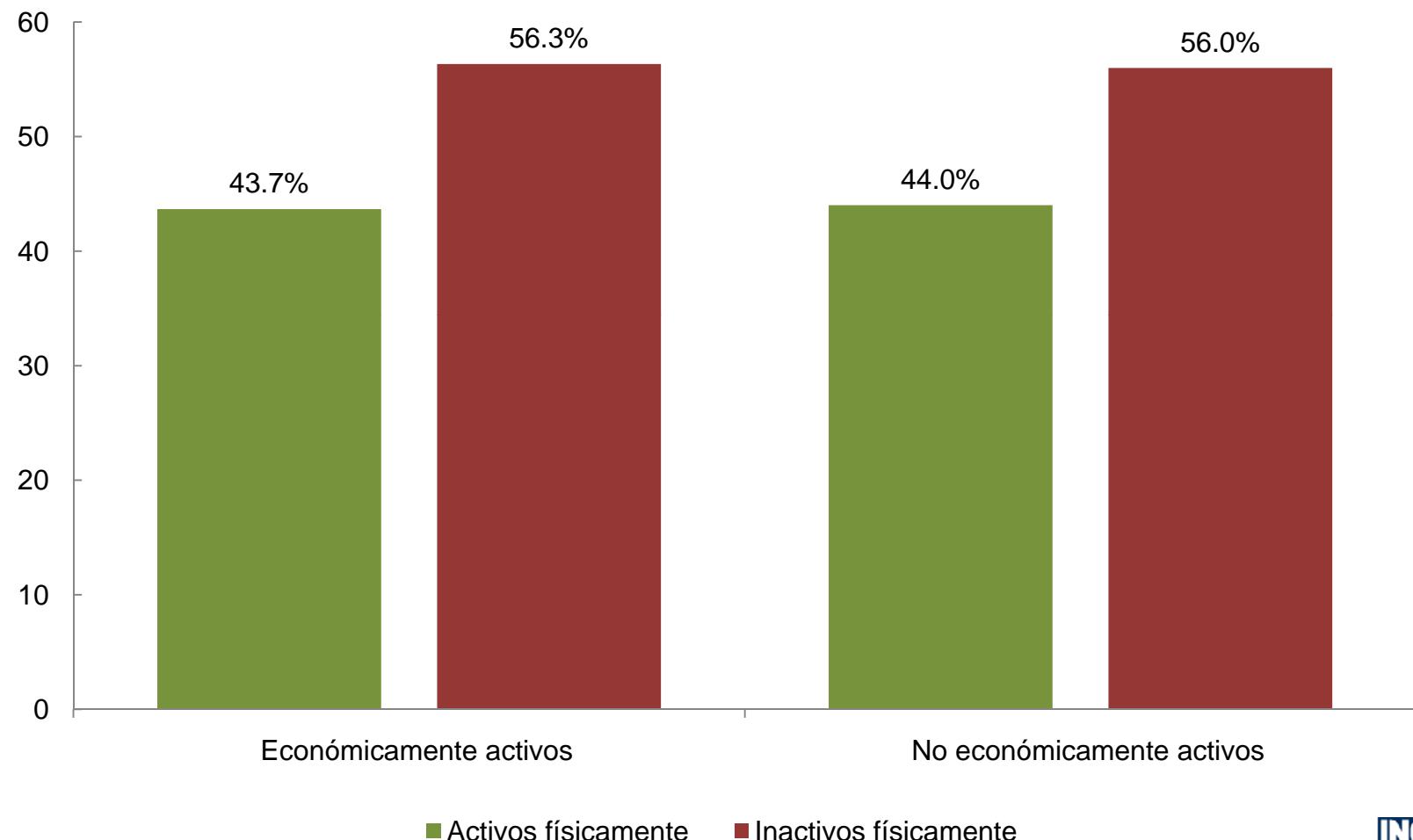
## Proporción de hombres y mujeres inactivos físicamente en cada grupo de edad



## 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



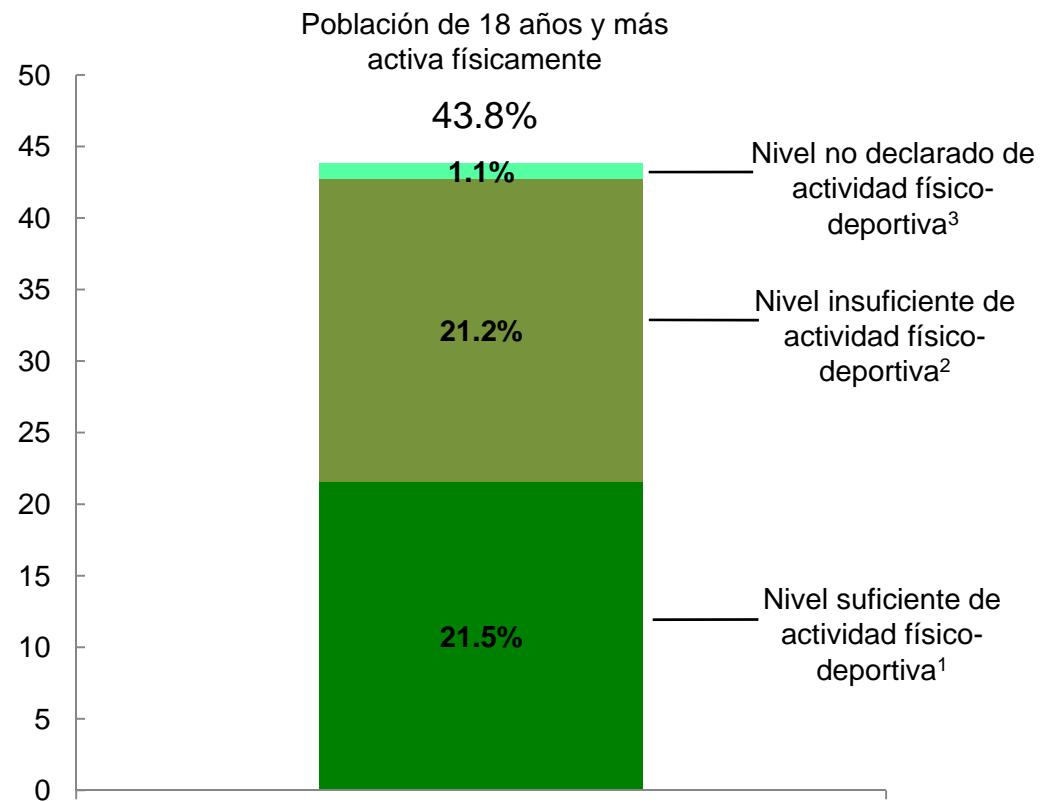
■ Activos físicamente ■ Inactivos físicamente



**A continuación se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más activa físicamente, que representa el 43.8 por ciento.**



# Proporción de la población activa físicamente respecto al total de 18 años y más, por nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud



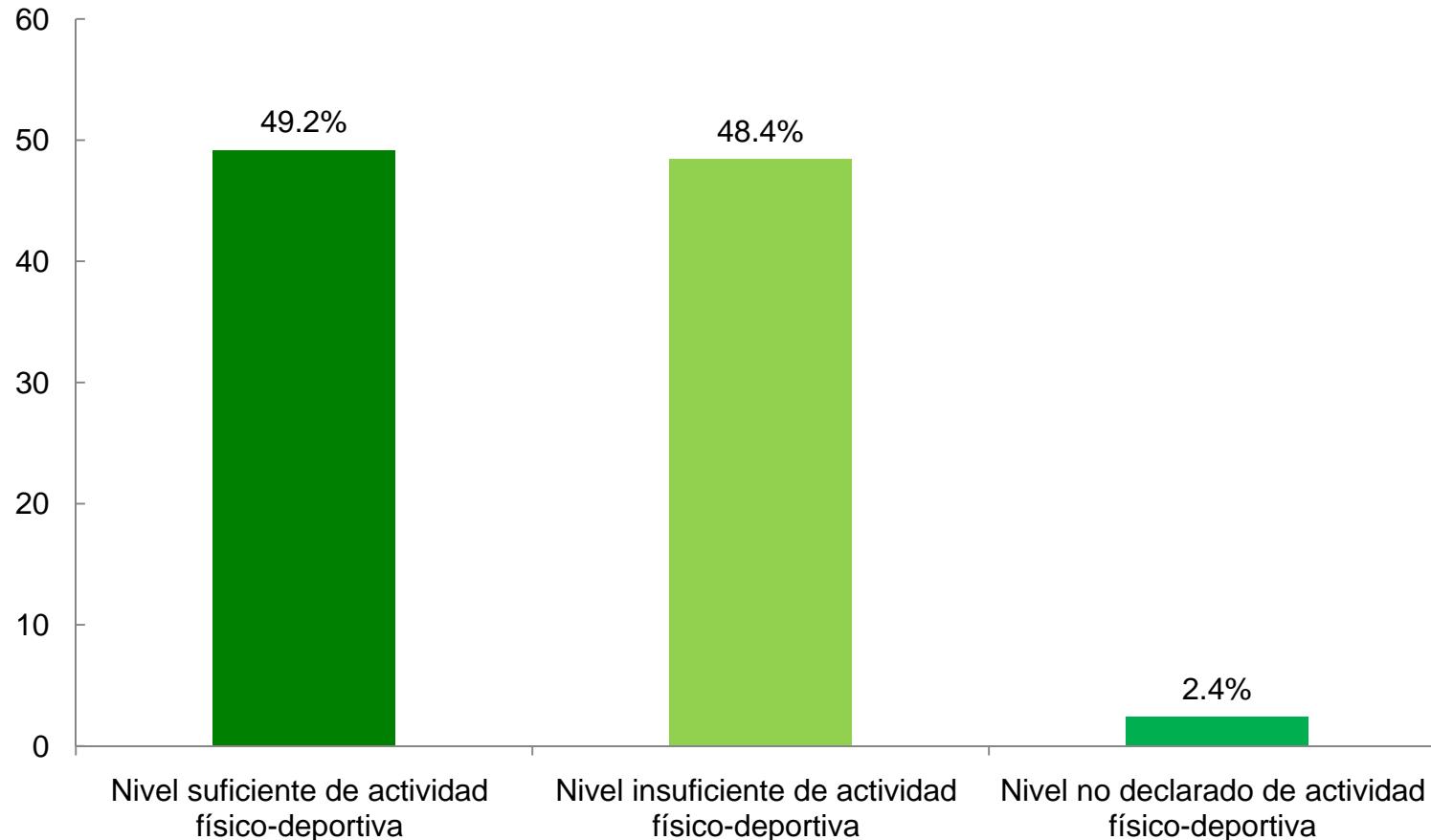
1 Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, al menos tres días y acumuló un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 con intensidad moderada.

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.

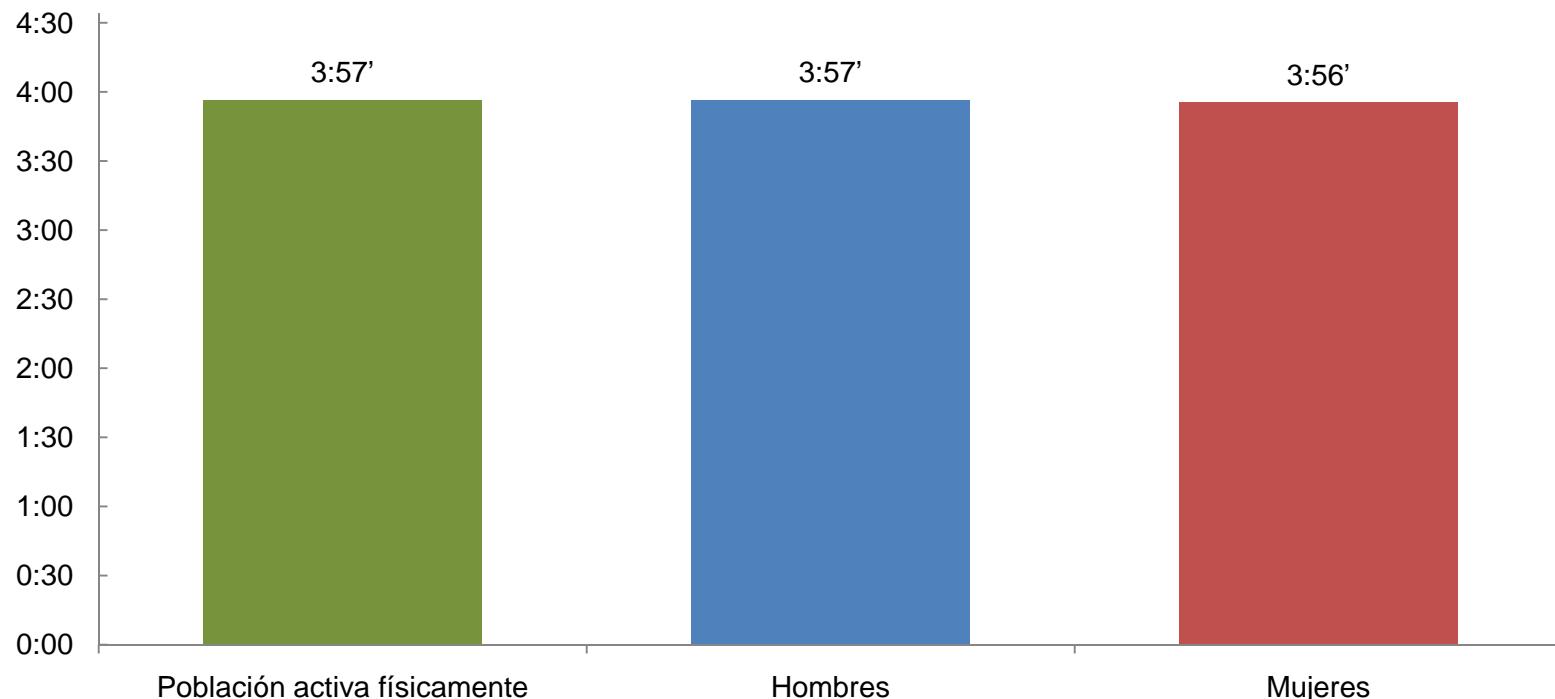
3 Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.



## Población activa físicamente, por nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva para obtener beneficios a la salud



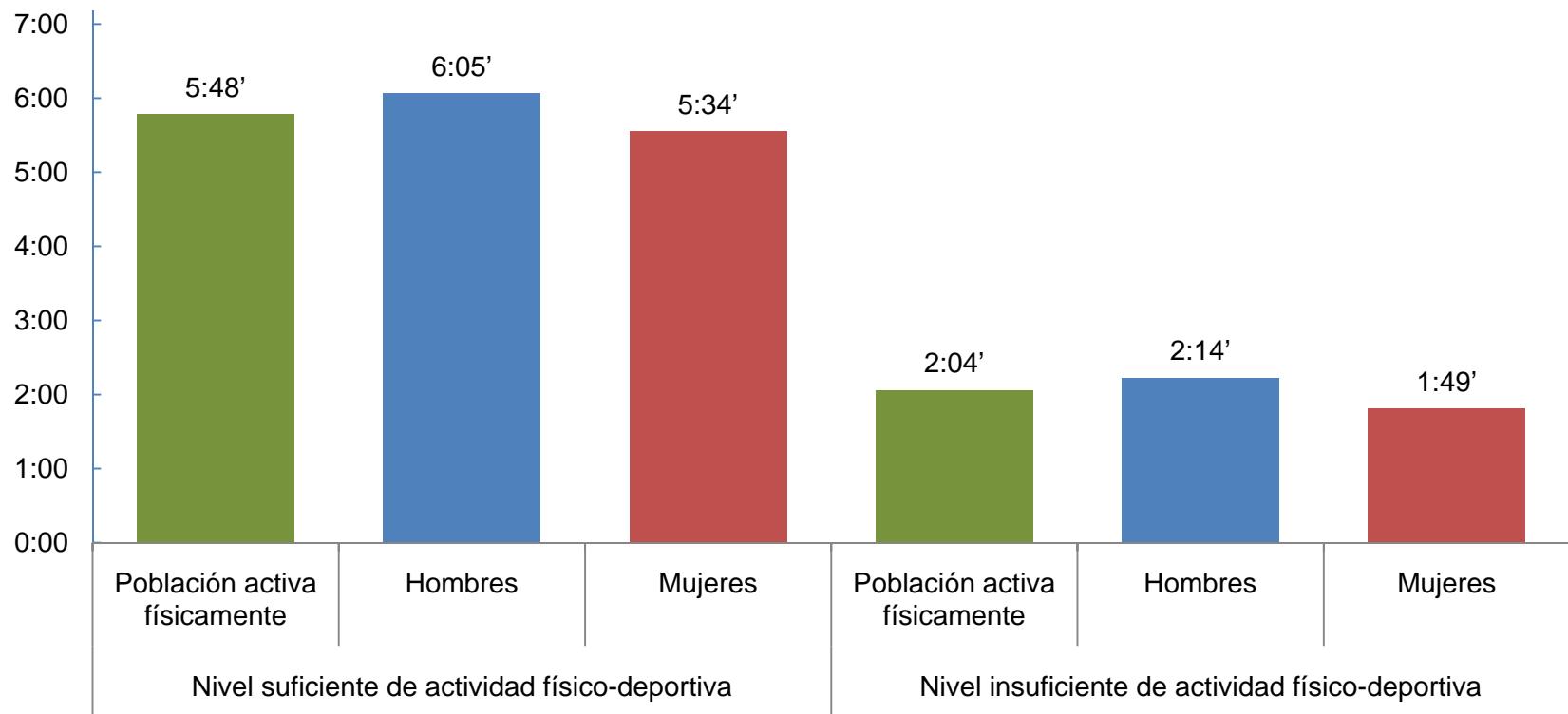
## Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo (horas : minutos)



Nota: Los datos mostrados en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva suficiente e insuficiente.

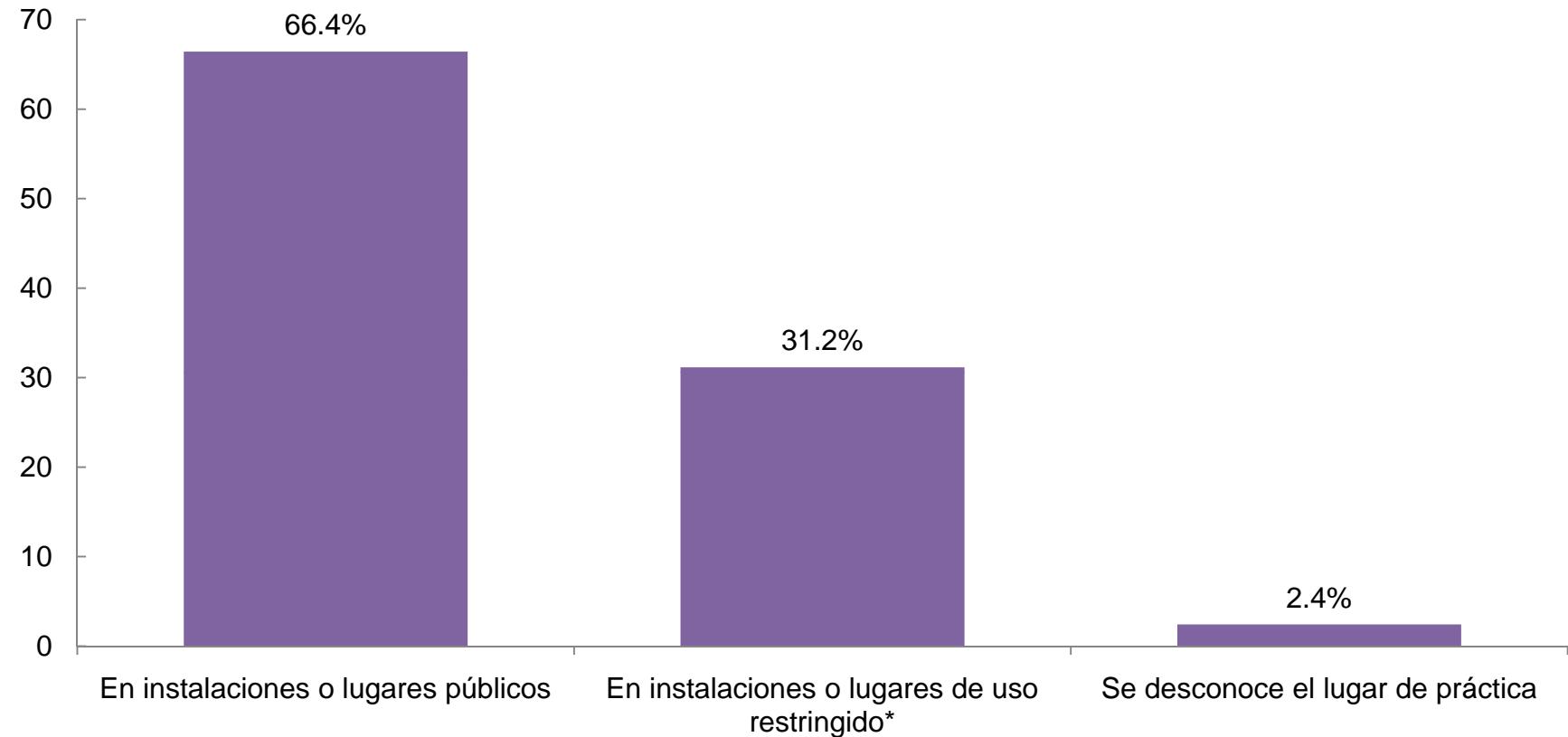


## Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo y nivel de suficiencia (horas : minutos)



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA

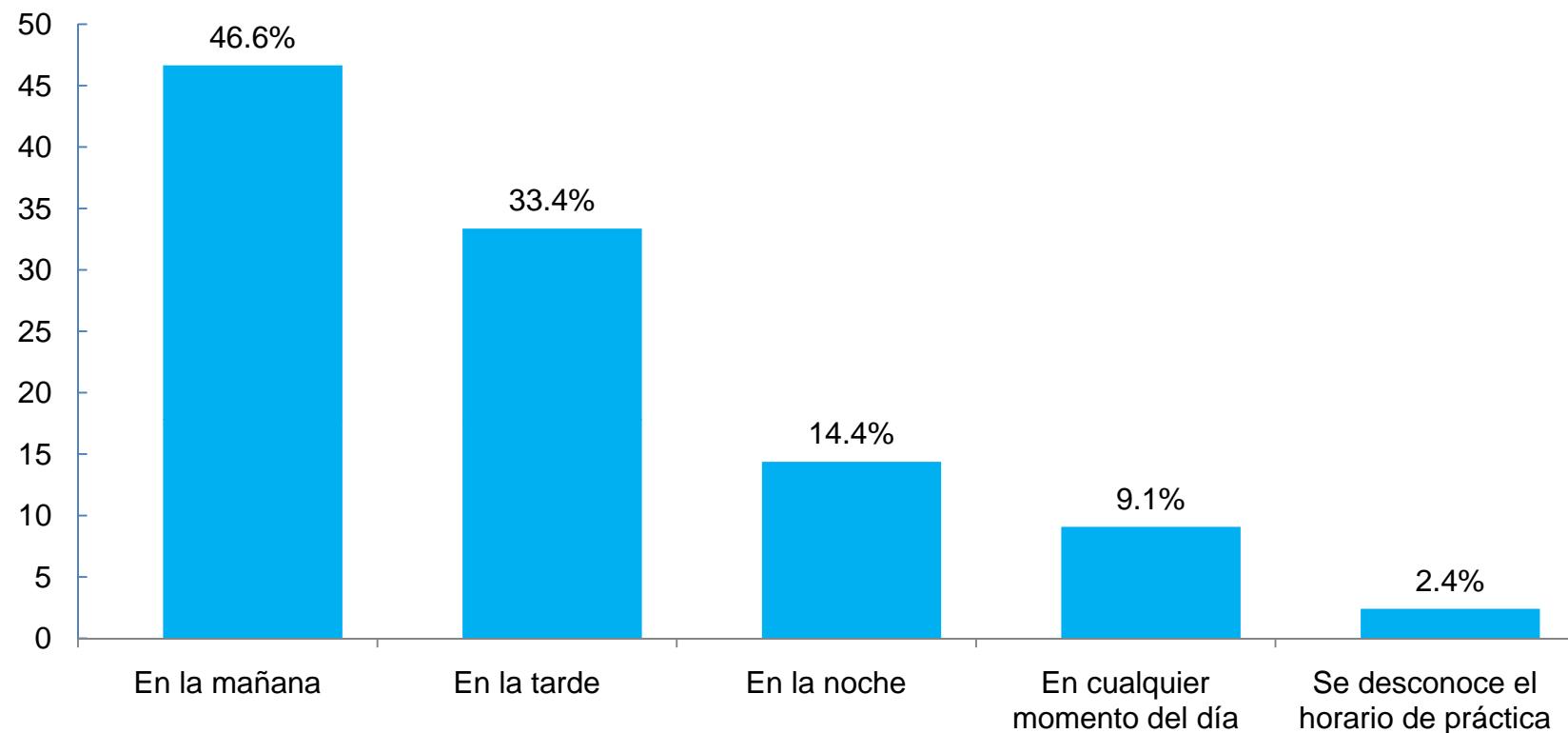
## Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva



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



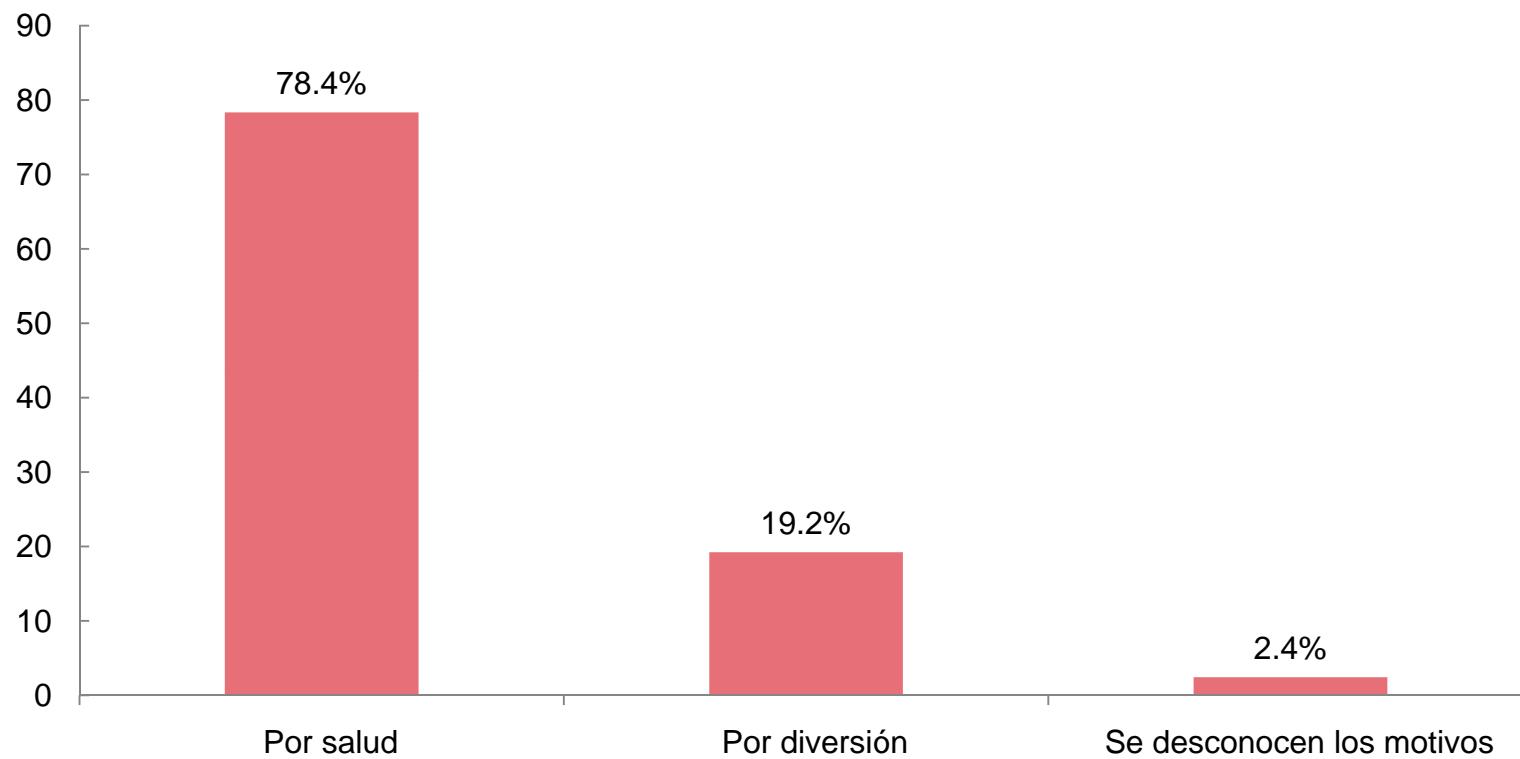
## Población activa físicamente, por horario de preferencia para la práctica



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.



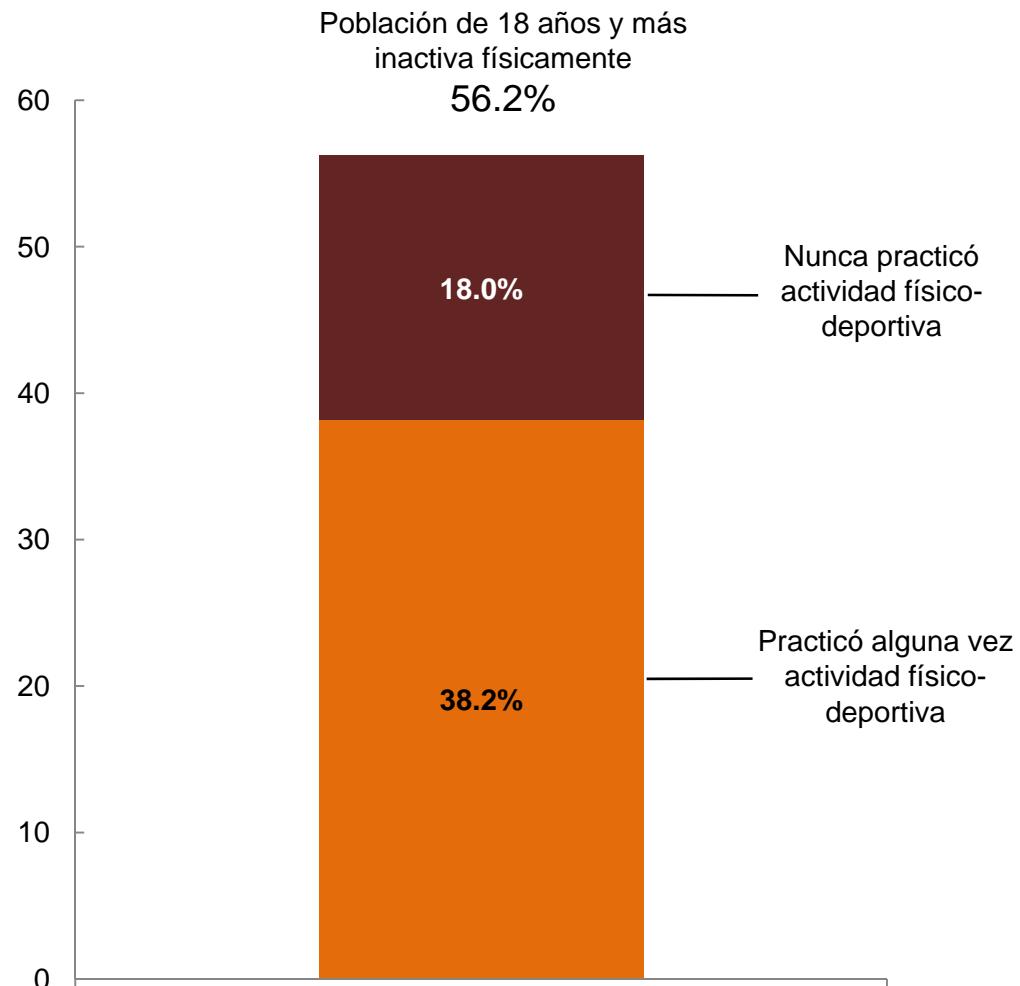
## Población activa físicamente, por motivo principal para la práctica de actividad físico-deportiva



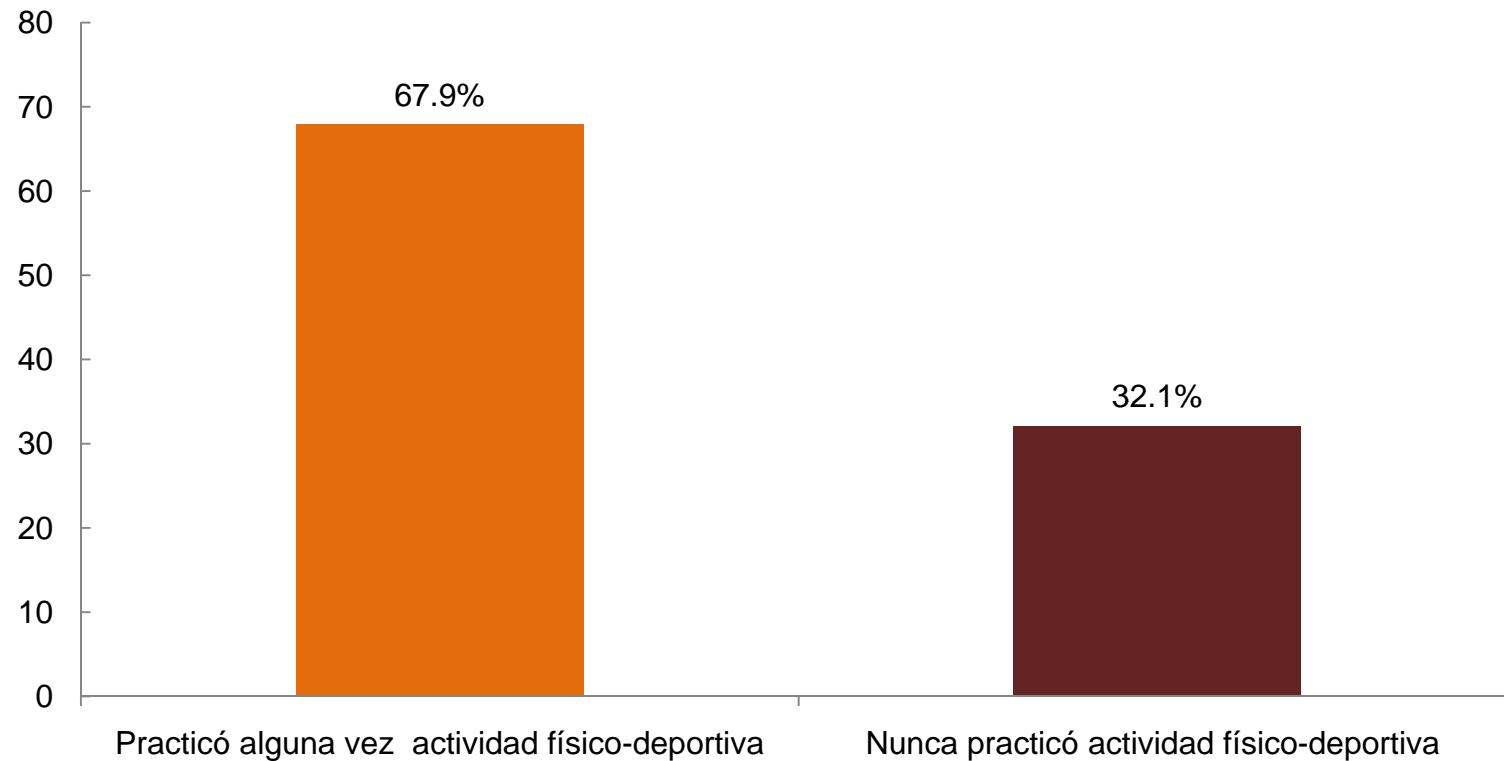
**Se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más inactiva físicamente, que representa el 56.2 por ciento.**



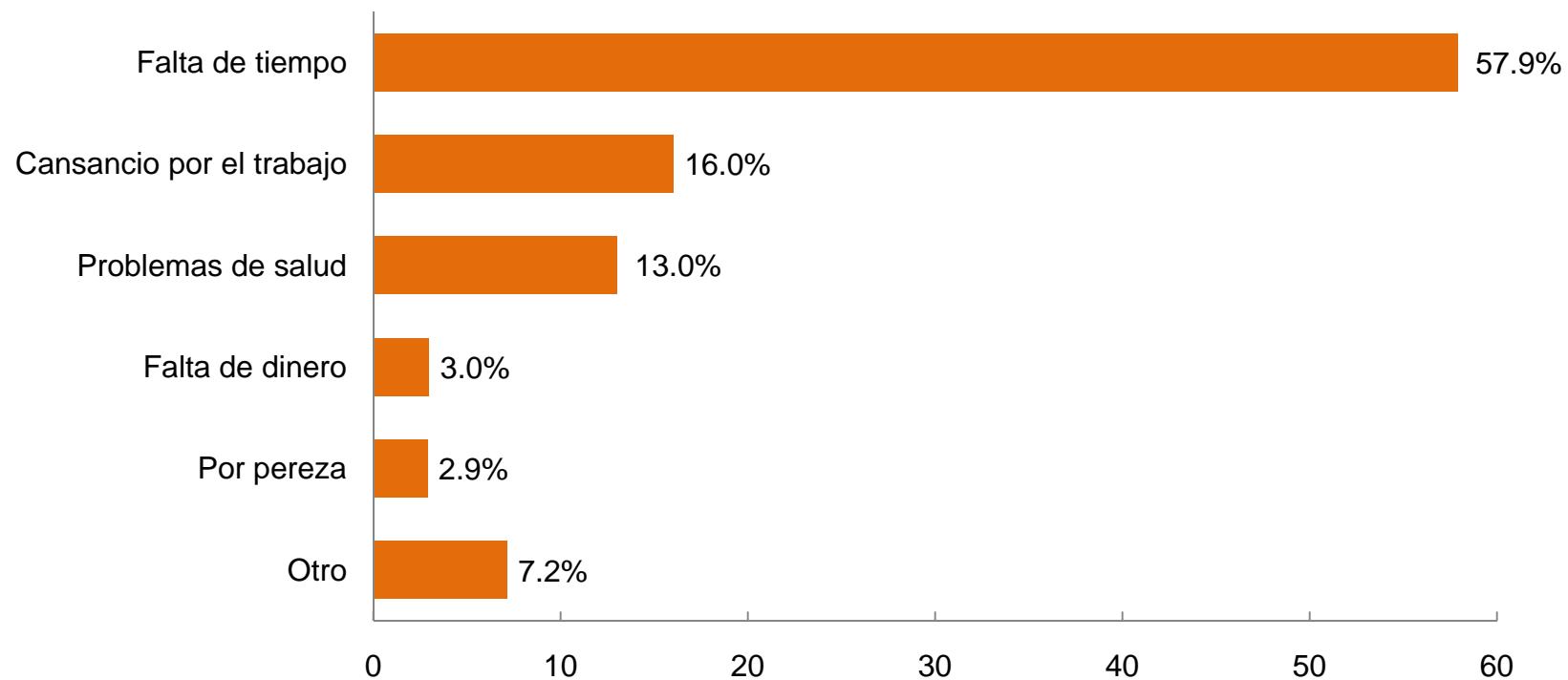
# Proporción de la población inactiva físicamente por antecedente de práctica



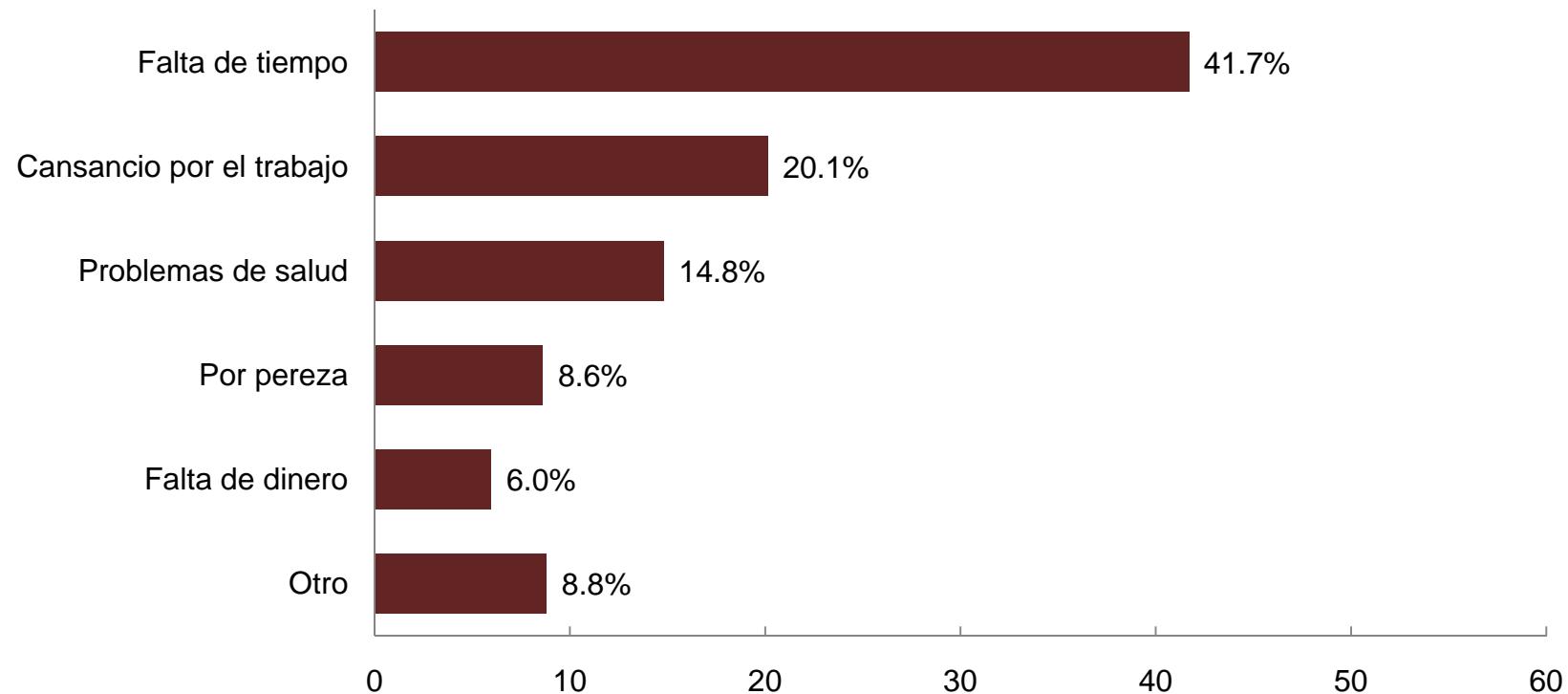
## Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



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



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

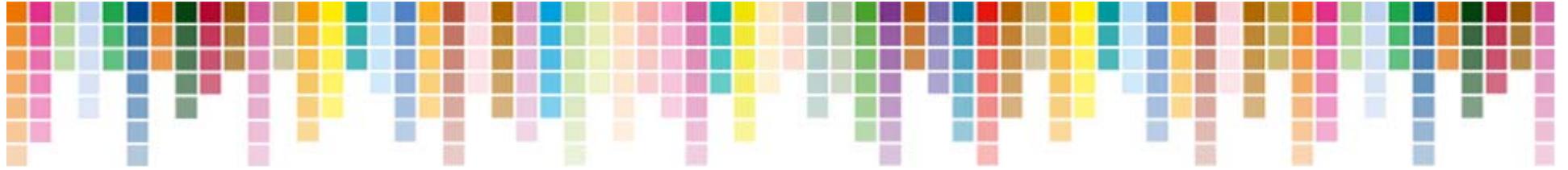


# Próximos levantamientos MOPRADEF

Durante el presente año, 2014 se tiene planeado realizar levantamientos trimestrales, lo que tendría verificativo en los meses de:

- febrero
- mayo
- agosto
- 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



INSTITUTO NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA

