

Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de noviembre 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 siguiente dirección electrónica:

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

En mayo pasado, por tercera ocasión, se recabó información sobre el tema:

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

En agosto pasado, por cuarta 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/octubre/comunica.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 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 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

noviembre 2014

MOPRADEF

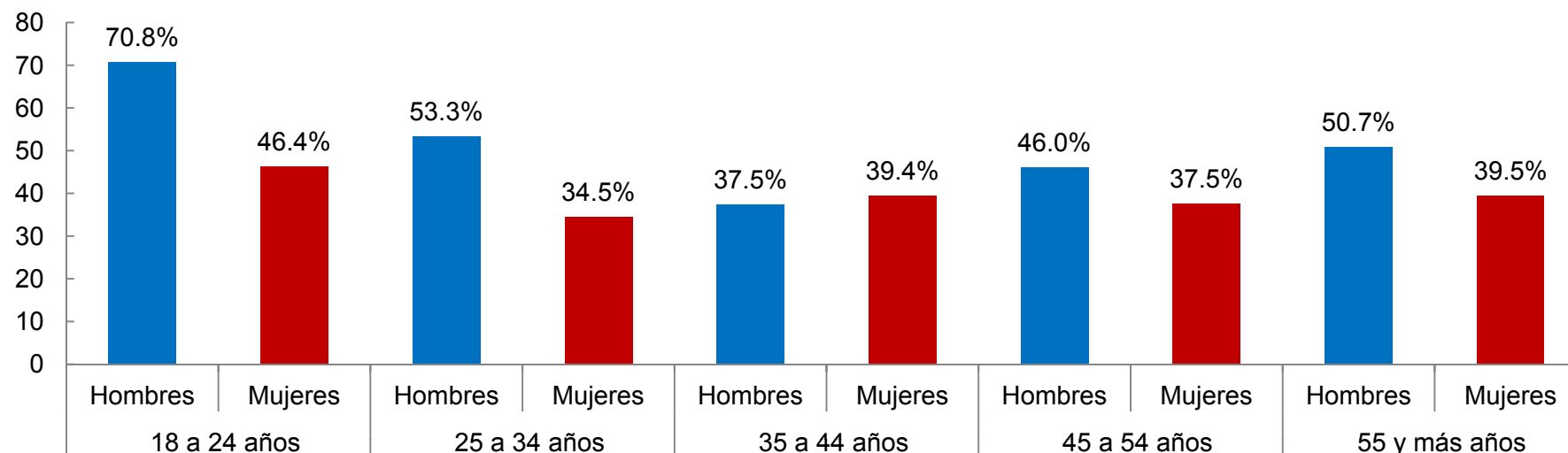


Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva

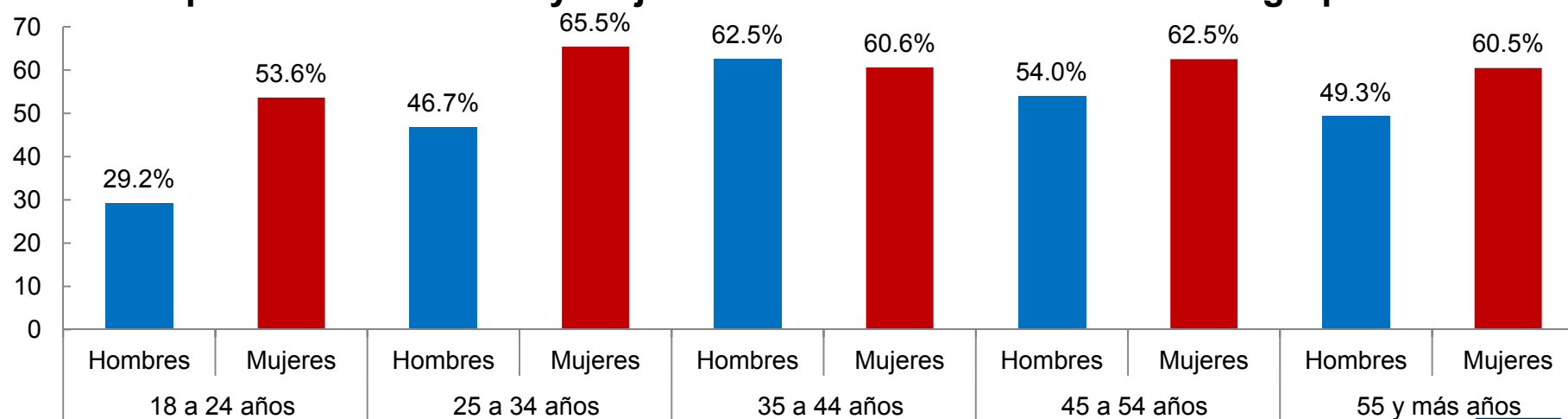


El 54.6 por ciento de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual el 58.1 por ciento son mujeres y 41.9 por ciento hombres; por otra parte, del 45.4 por ciento de la población que es activa físicamente, el 54.8 por ciento son hombres y el 45.2 por ciento de esta población activa son mujeres.

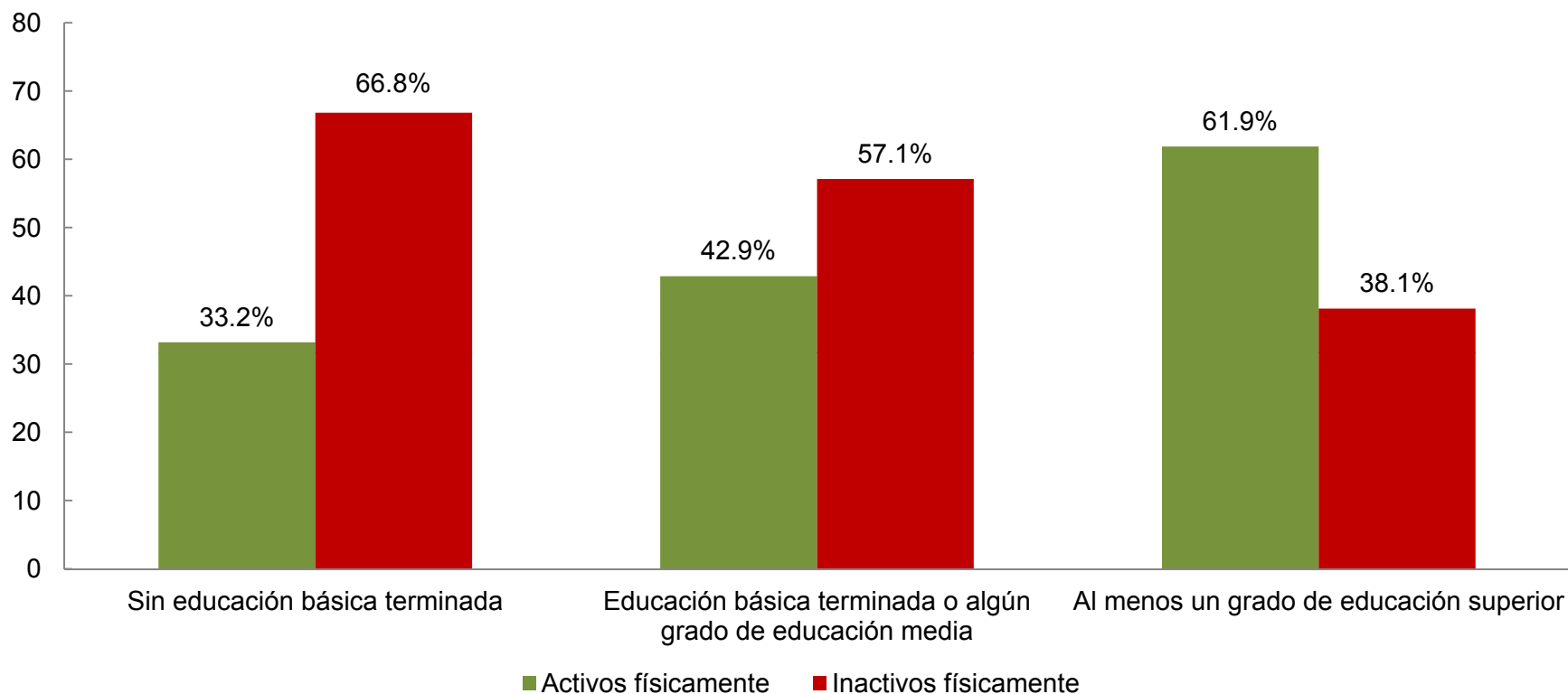
Proporción de hombres y mujeres **activos** físicamente en cada grupo de edad



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



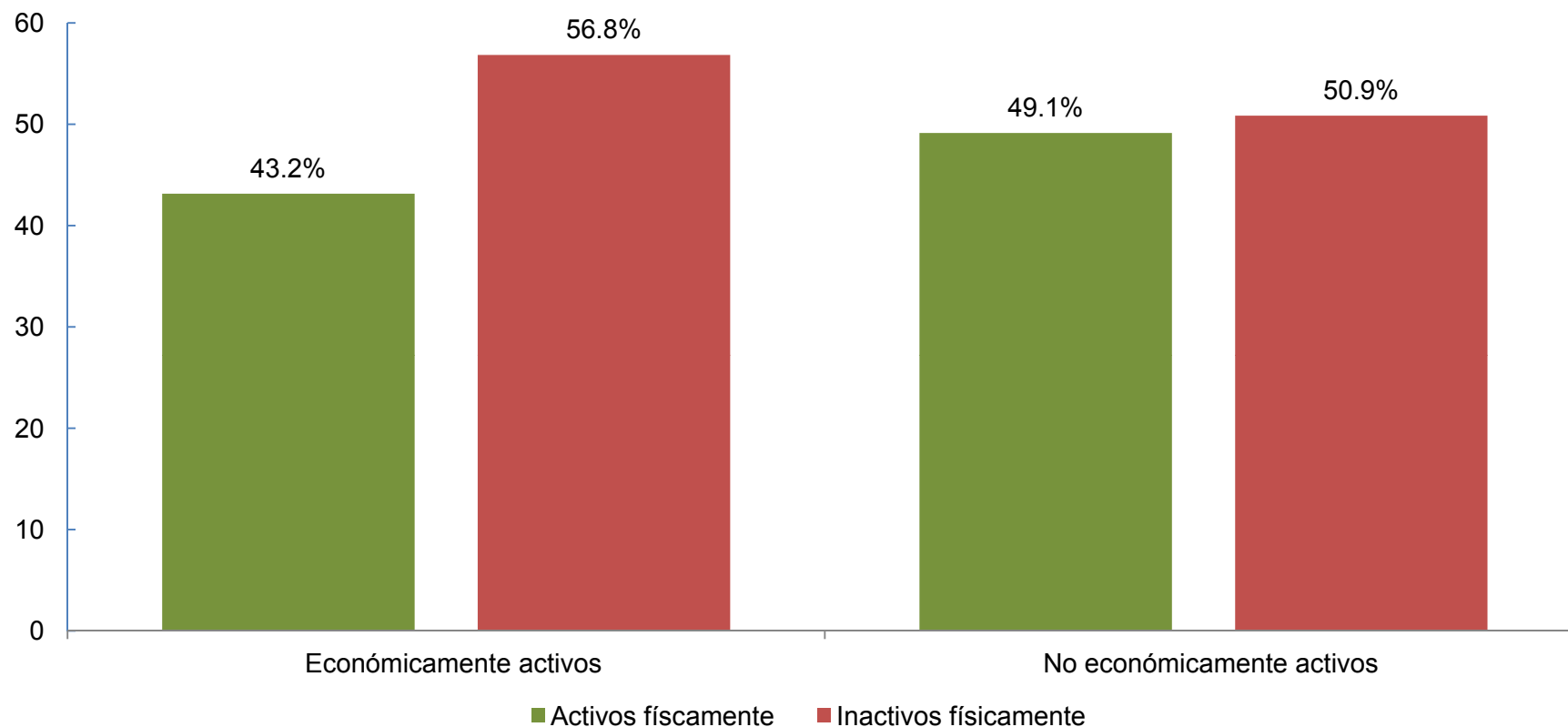
Población de 18 años y más, por nivel de instrucción según condición de actividad físico-deportiva



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 con un 61.9 por ciento, mientras que la proporción de personas sin educación básica que se declararon inactivas es del 66.8 por ciento.



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



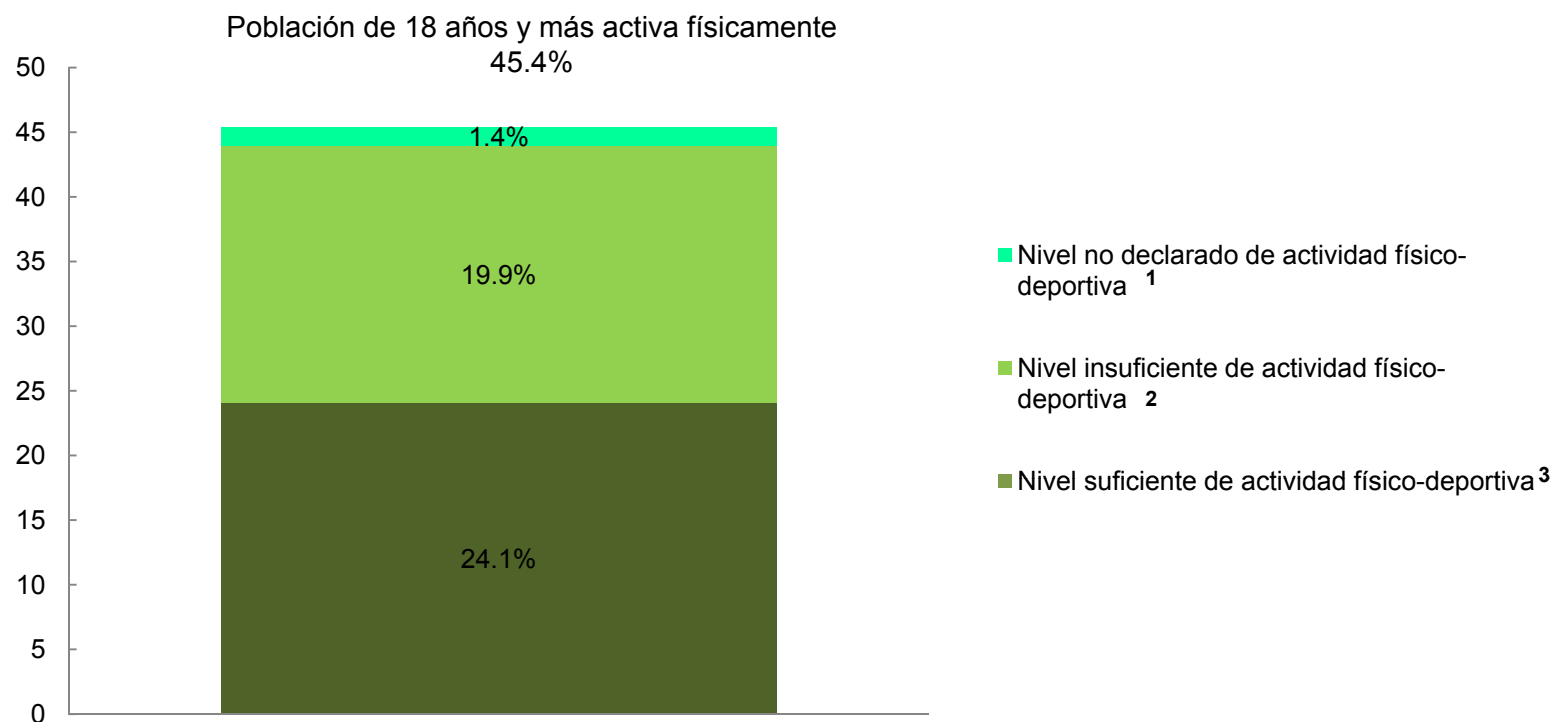
En los resultados de MOPRADEF para el mes de noviembre 2014 se observa una ligera relación entre la práctica físico-deportiva y la condición de actividad económica, pues la proporción de la población que hace deporte o ejercicio en la población no económicamente activa supera con casi seis puntos porcentuales a la citada población entre los económicamente activos.



**A continuación el comportamiento de los datos
respecto de la población de 18 años y más
activa físicamente, que representa el 45.4 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.

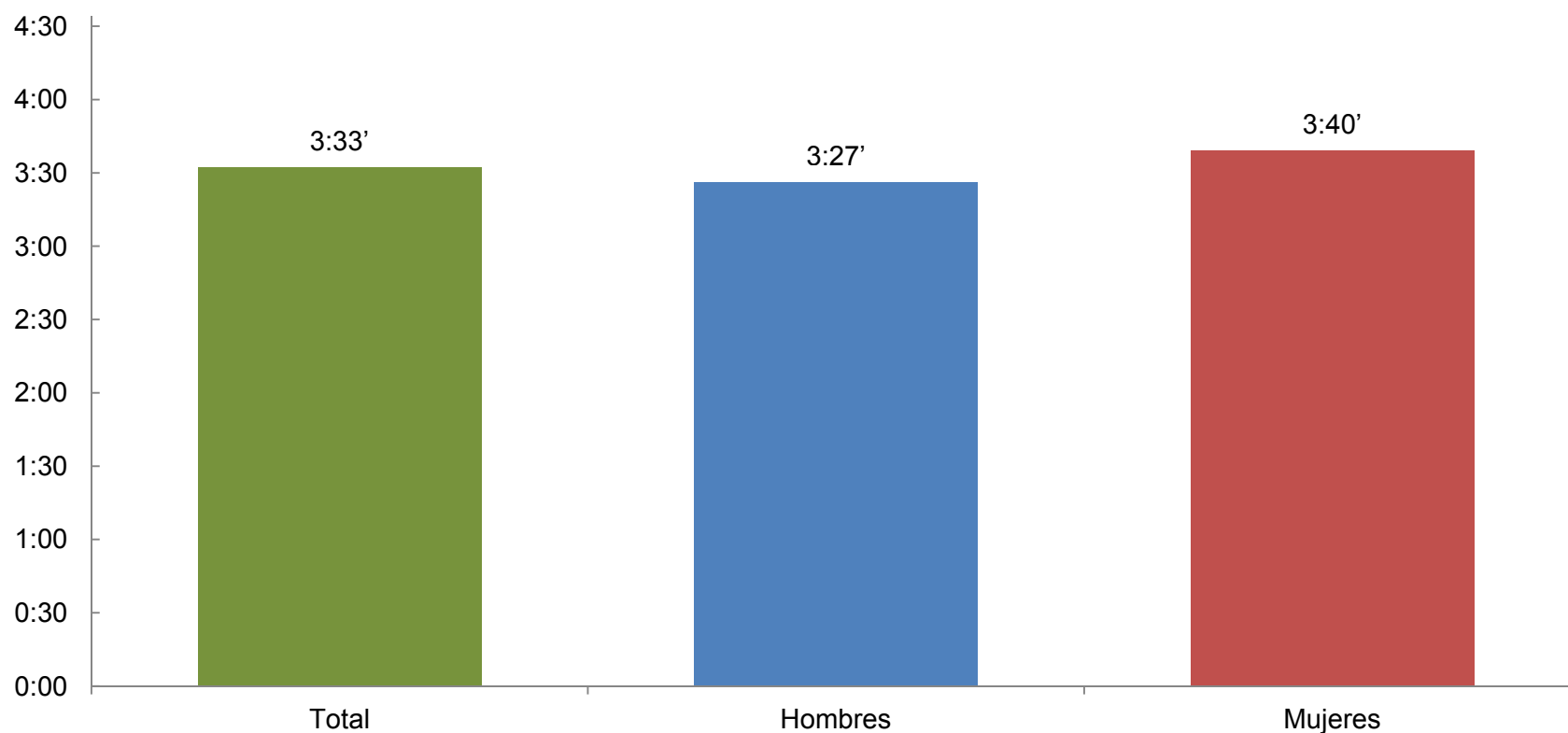
2 Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, con menos de tres días en la semana y no acumuló el tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 con una intensidad moderada.

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.

De la población de 18 años y más, la población activa físicamente se compone del 24.1 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 1.4 por ciento que afirma practicar actividad físico-deportiva pero no la realizó la semana de referencia (semana anterior al día de la entrevista).



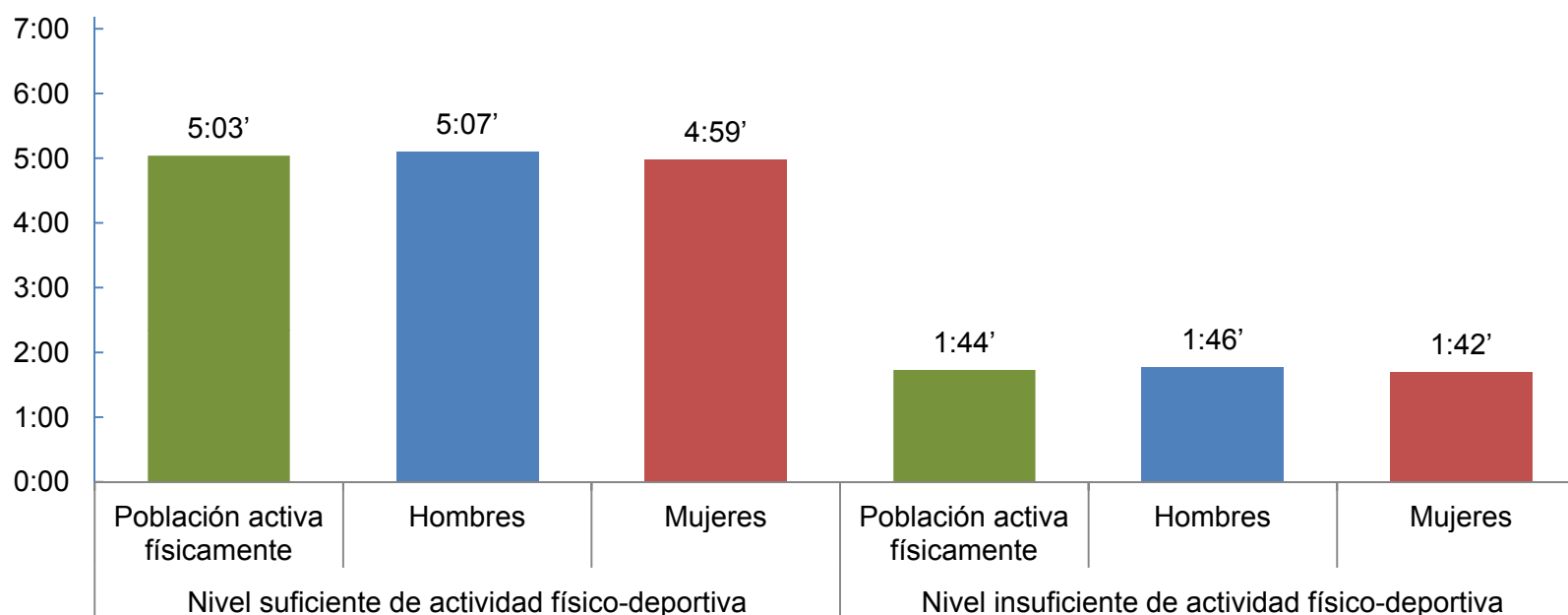
Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo (horas : minutos)



El tiempo promedio semanal que la población dedica a realizar deporte o ejercicio físico registra una diferencia entre sexos de 13 minutos, siendo para las mujeres de 3 horas 40 minutos y para los varones de 3 horas 27 minutos.



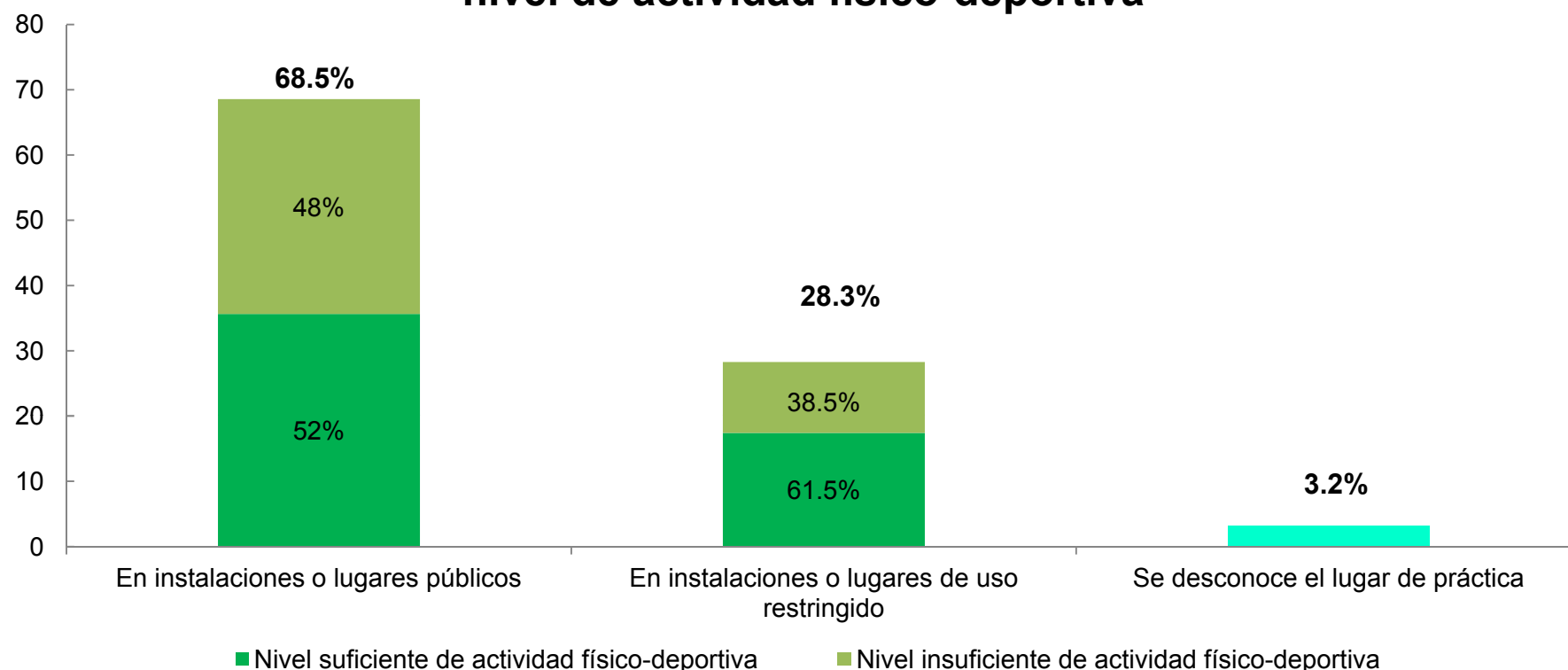
Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo y nivel de suficiencia (horas : minutos)



El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva que alcanza el nivel de suficiencia, presenta una diferencia entre sexos de 8 minutos, toda vez que los varones realizan un tiempo promedio semanal de práctica de 5 horas 07 minutos y las mujeres de 4 horas 59 minutos. En la categoría de nivel insuficiente, los hombres superan a las mujeres solamente por 4 minutos de práctica físico-deportiva semanal.



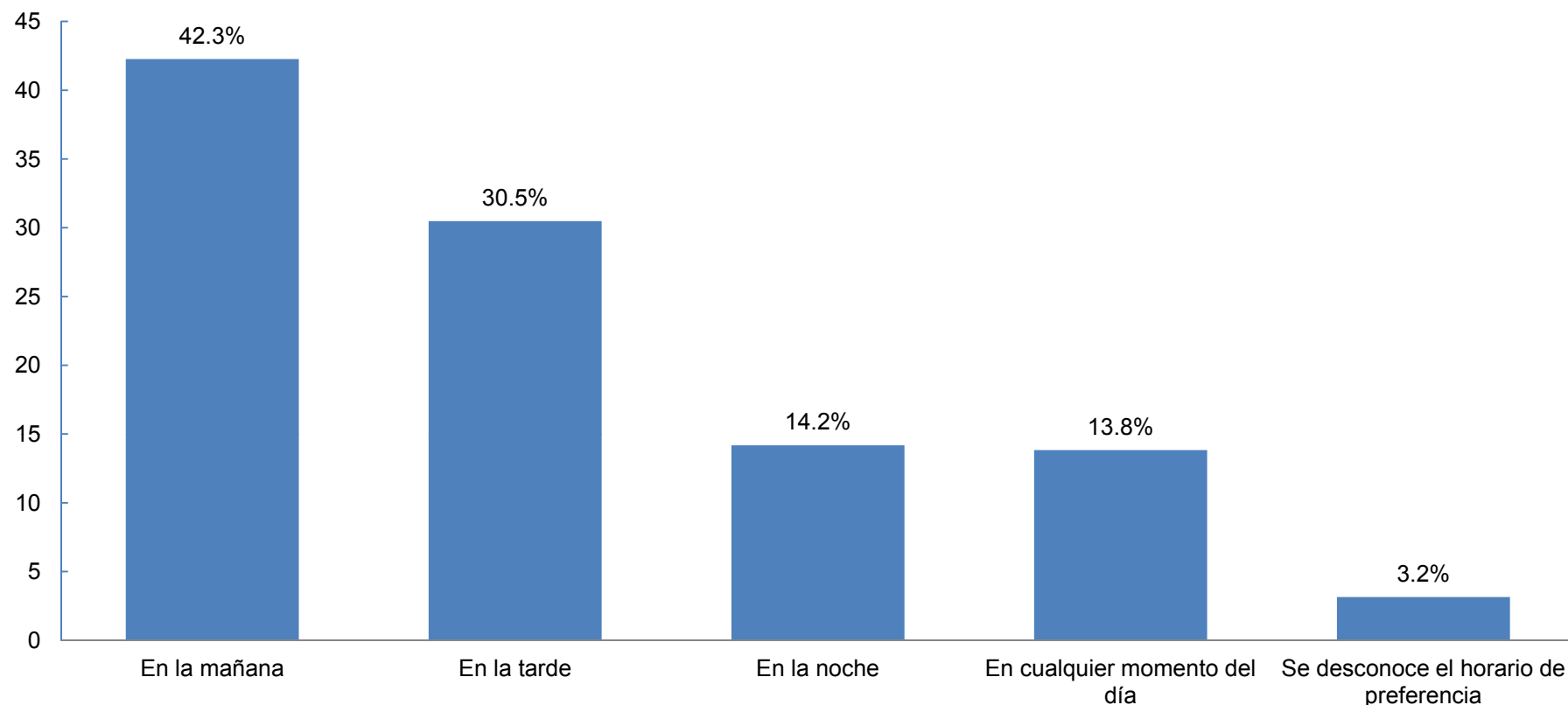
Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva, según nivel de actividad físico-deportiva



Respecto 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 28.3 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

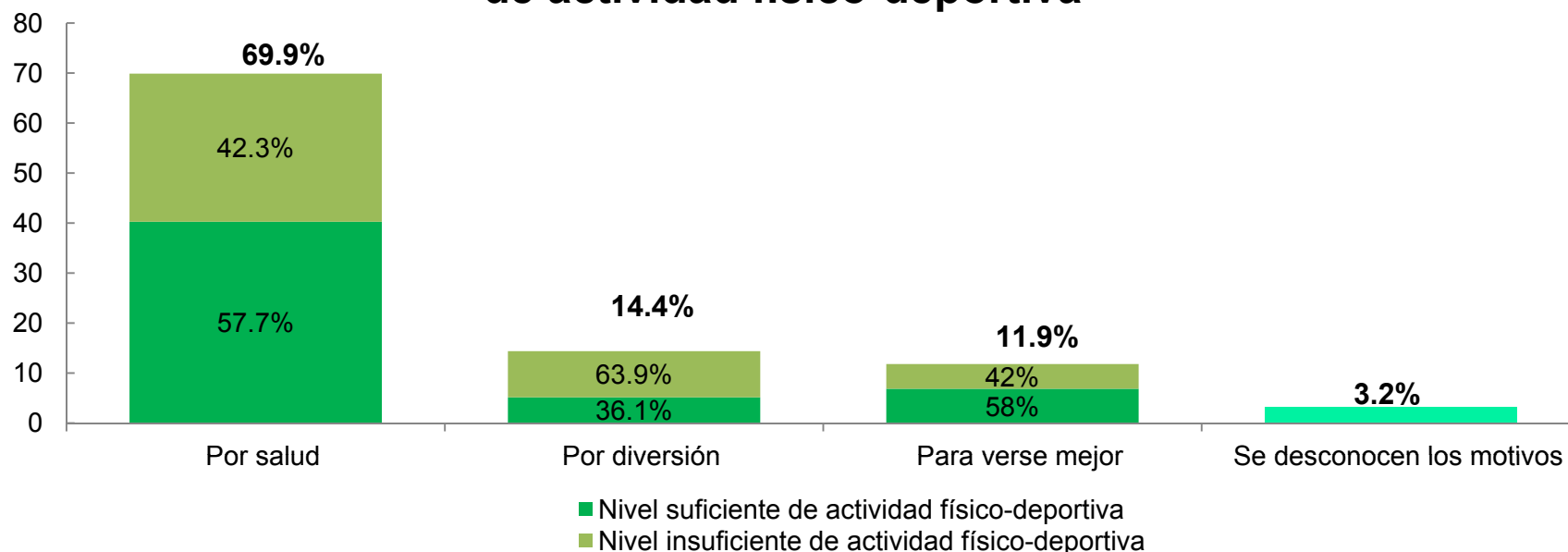


La suma de las barras es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan actividad físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.

La información sobre el horario de preferencia para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que el 42.3 por ciento de la población prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 30.5 por ciento en la tarde y el 14.2 por ciento en la noche; el 13.8 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 suma de los porcentajes de las columnas no suma 100 por ciento, ya que se omite el 0.6 por ciento de la opción "Otro".

La principal motivación para realizar algún deporte o ejercicio físico es por salud con 69.9 por ciento, mientras que por diversión representa un 14.4 por ciento y verse bien tiene un porcentaje de 11.9.

Es de notar que del casi 70 por ciento que realiza deporte o ejercicio físico por salud, el 57.7 por ciento cumple con nivel suficiente de actividad físico deportiva.

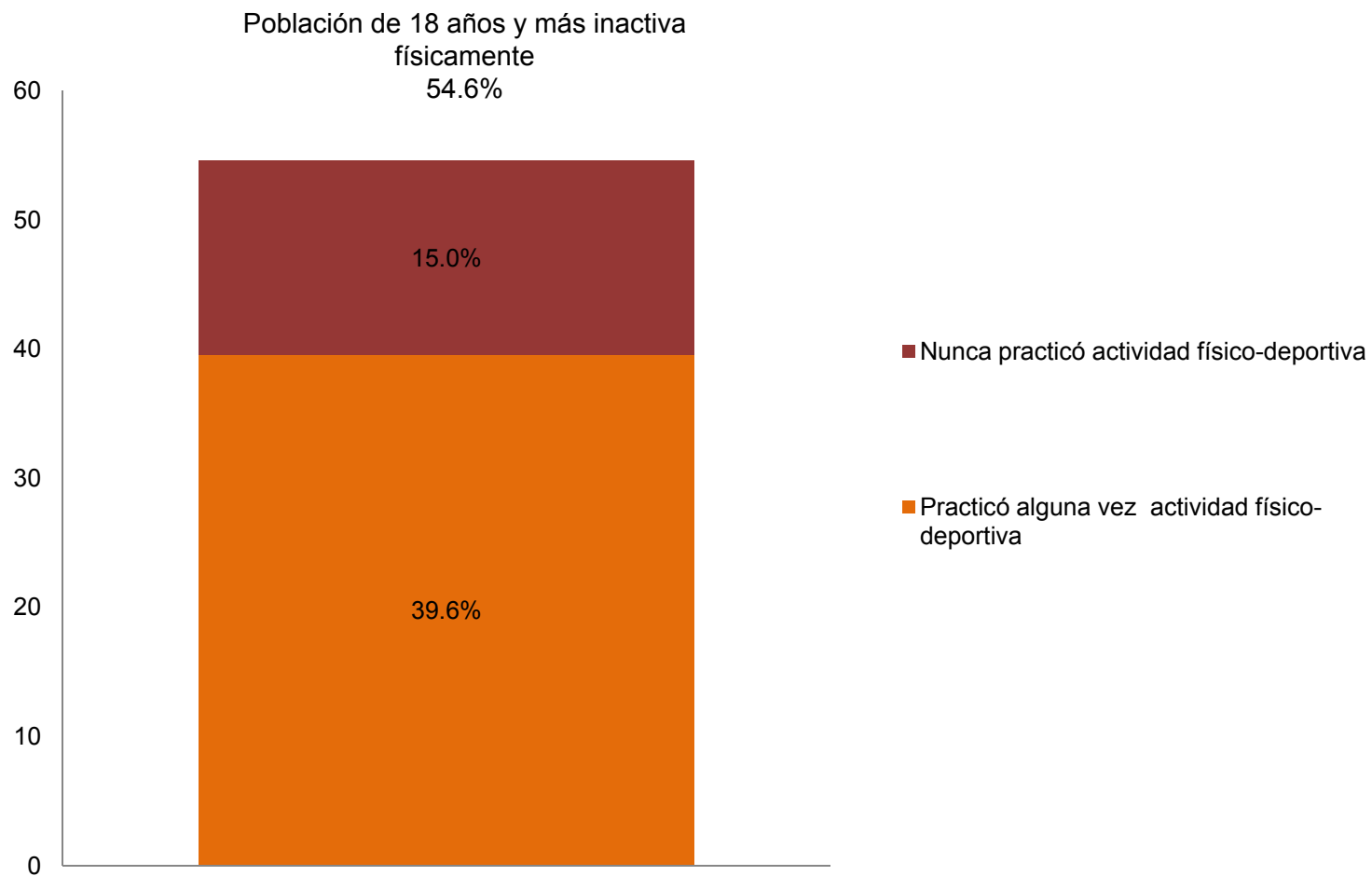
Del 14.4 por ciento que realiza actividad físico-deportiva por diversión, el 36.1 por ciento cumple con nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva; mientras que del 11.9 por ciento que realiza deporte o ejercicio físico el 58 por ciento cumple con nivel de suficiencia.



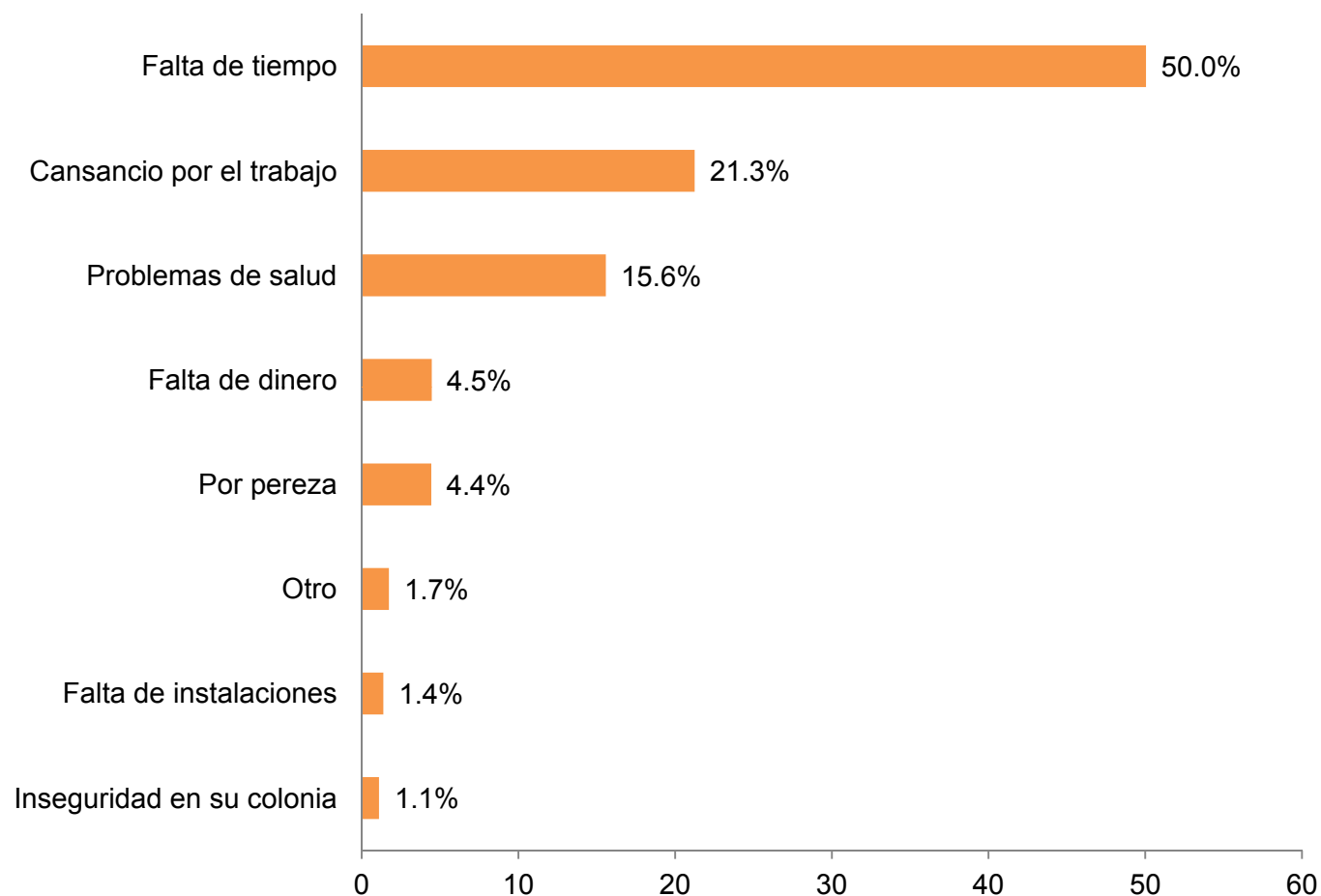
Se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más inactiva físicamente, que representa el 54.6 por ciento.



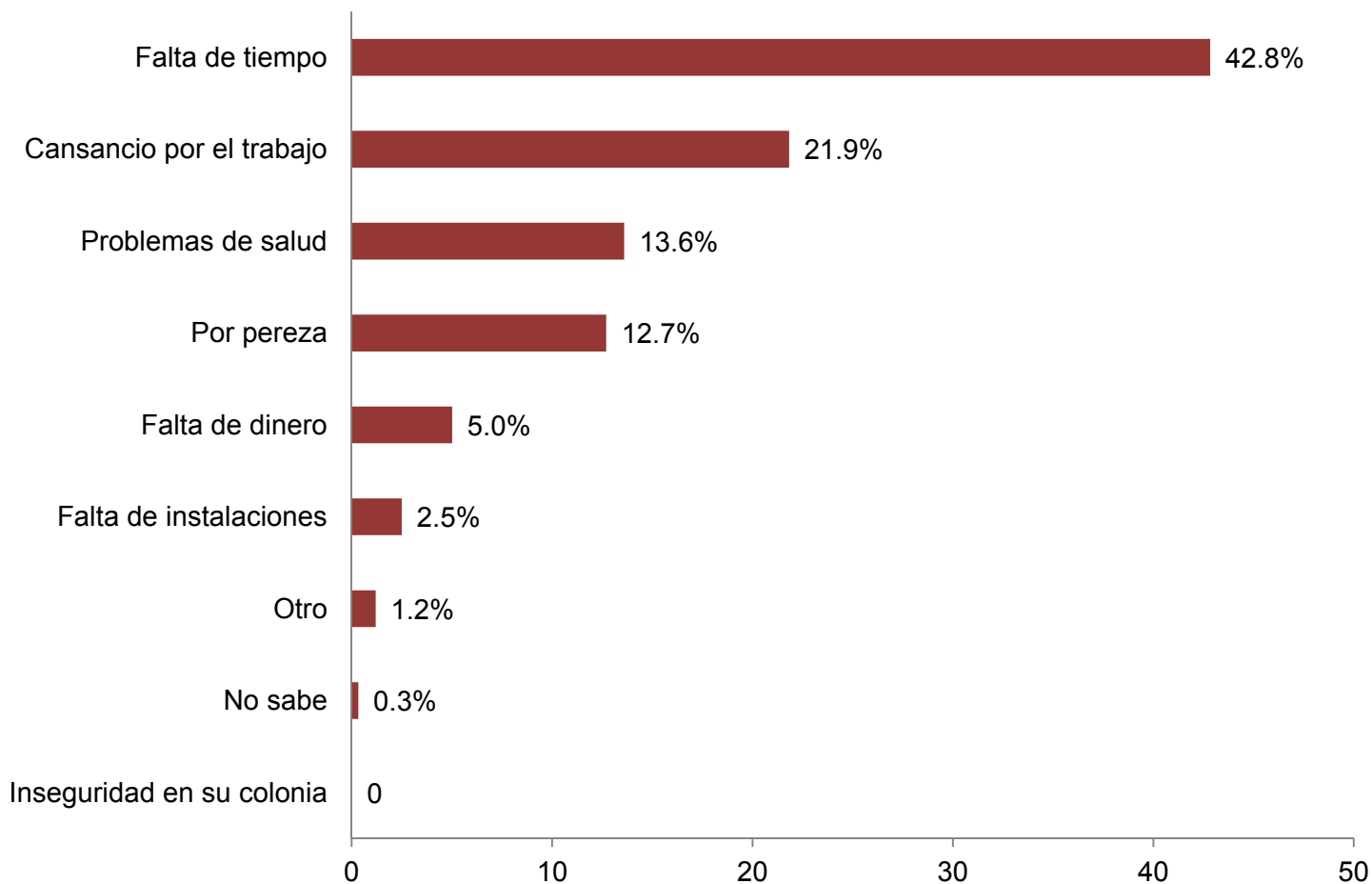
Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



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



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



Próximos levantamientos MOPRADEF

El próximo año se tiene planeado realizar el levantamiento en una ocasión, lo que tendría verificativo en el mes de 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**

