

Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de noviembre 2015



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).



Este módulo se aplicó por primera ocasión en noviembre de 2013. En sexta ocasión, noviembre de 2015 se realizó el operativo, por lo que mayor información sobre el proyecto se encuentra disponible en la dirección electrónica:

<http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/modulos/moprade/default.html>



Antecedentes

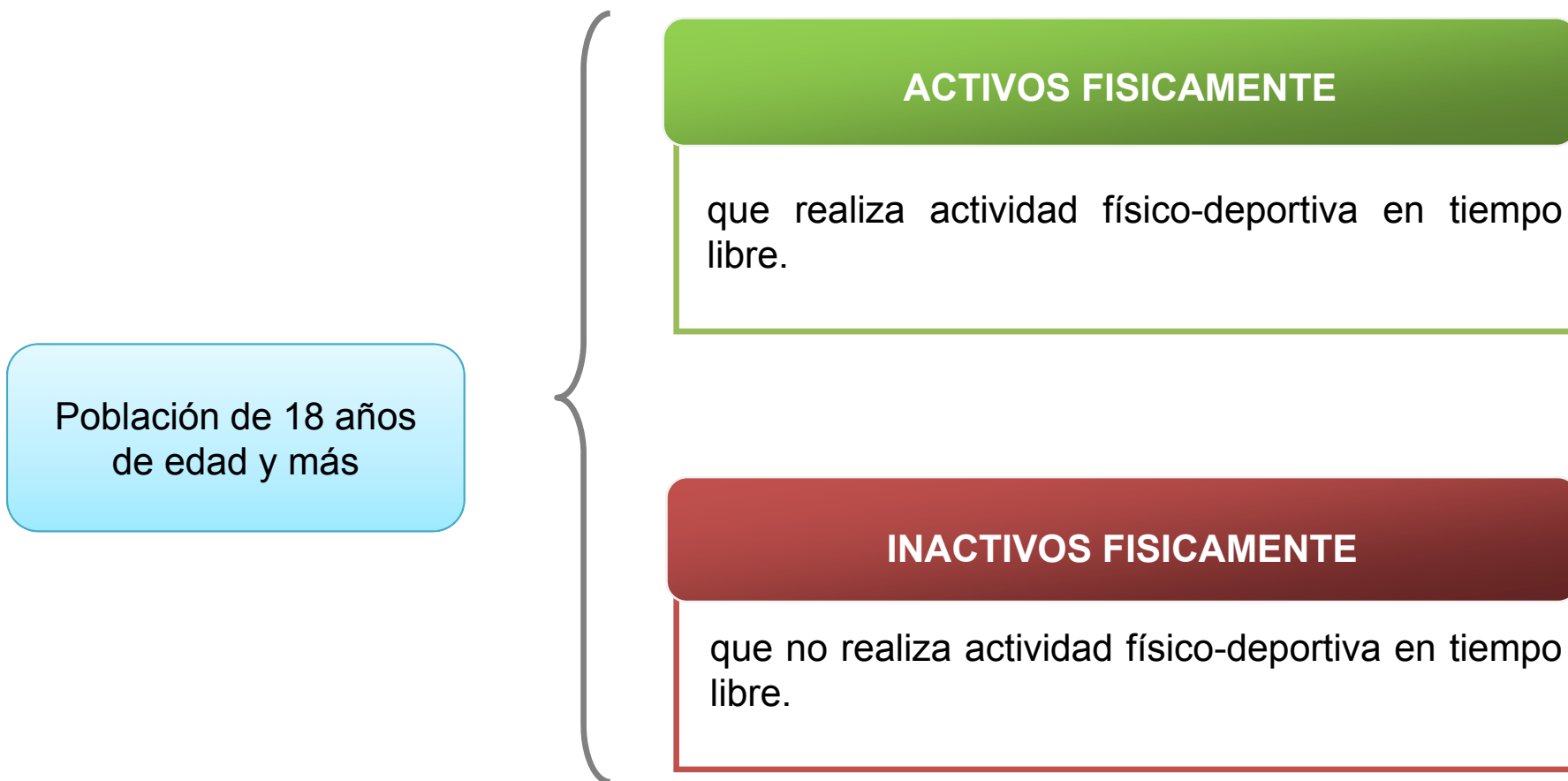
La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda para la población de 18 años y más:

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



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.



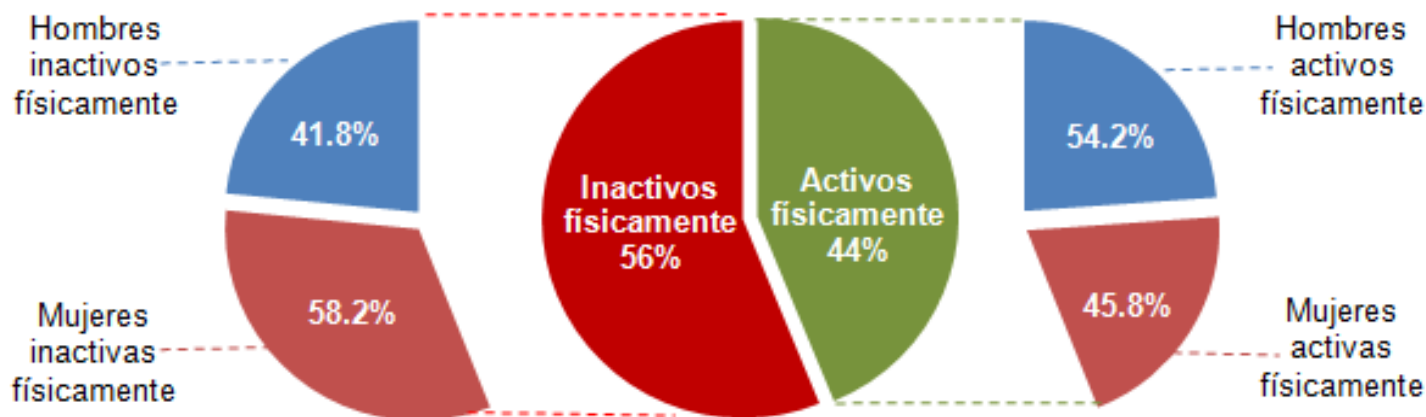
Principales resultados

noviembre 2015

MOPRADEF

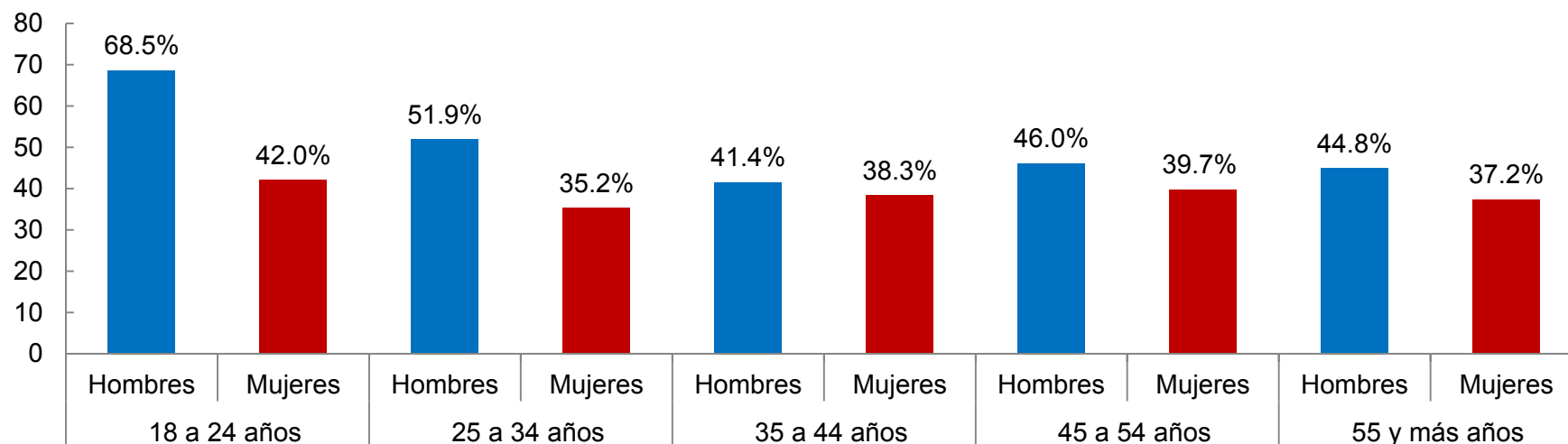


Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva

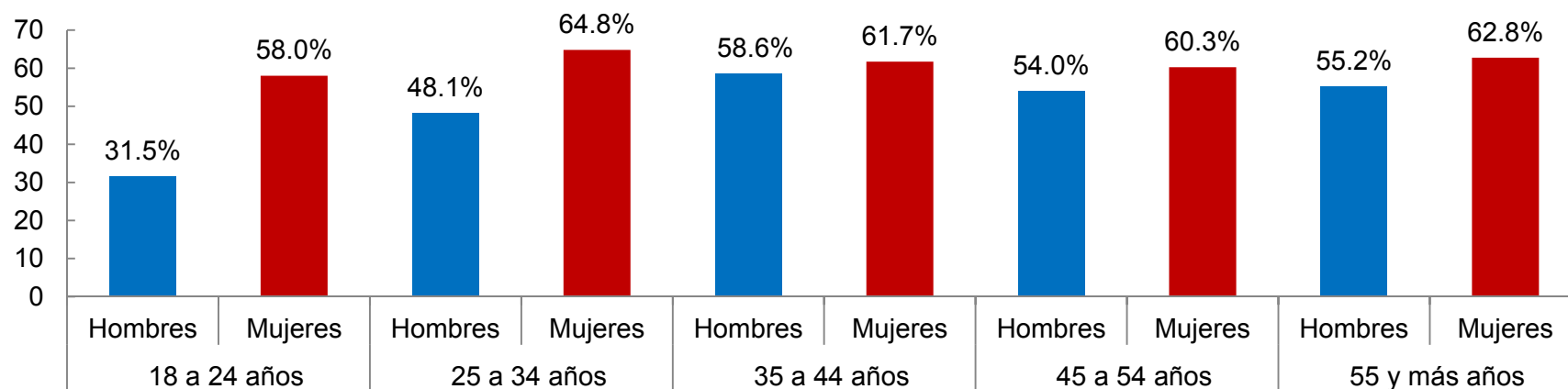


El 56% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual 58.2% son mujeres y 41.8% hombres; por otra parte, del 44% de la población que es activa físicamente, 54.2% son hombres y 45.8% de esta población activa son mujeres.

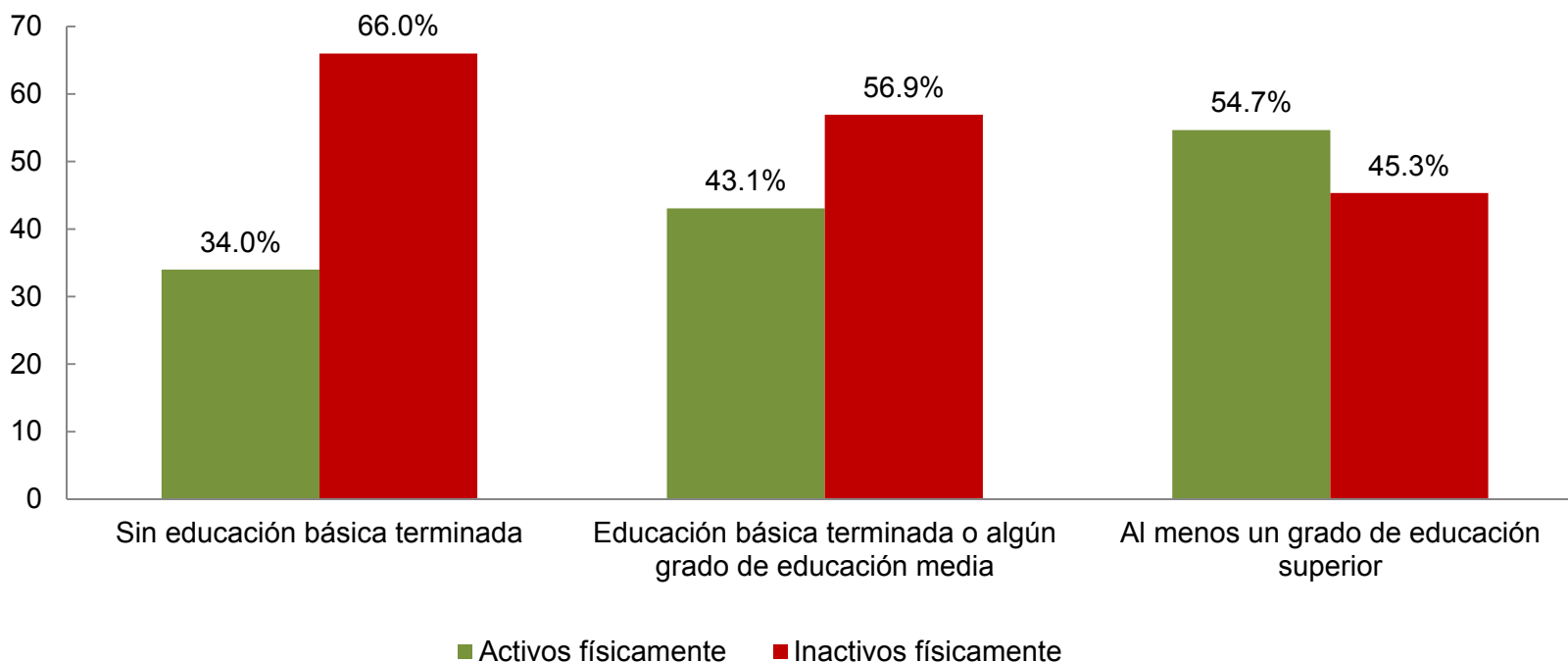
Proporción de hombres y mujeres **activos** físicamente en cada grupo de edad



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



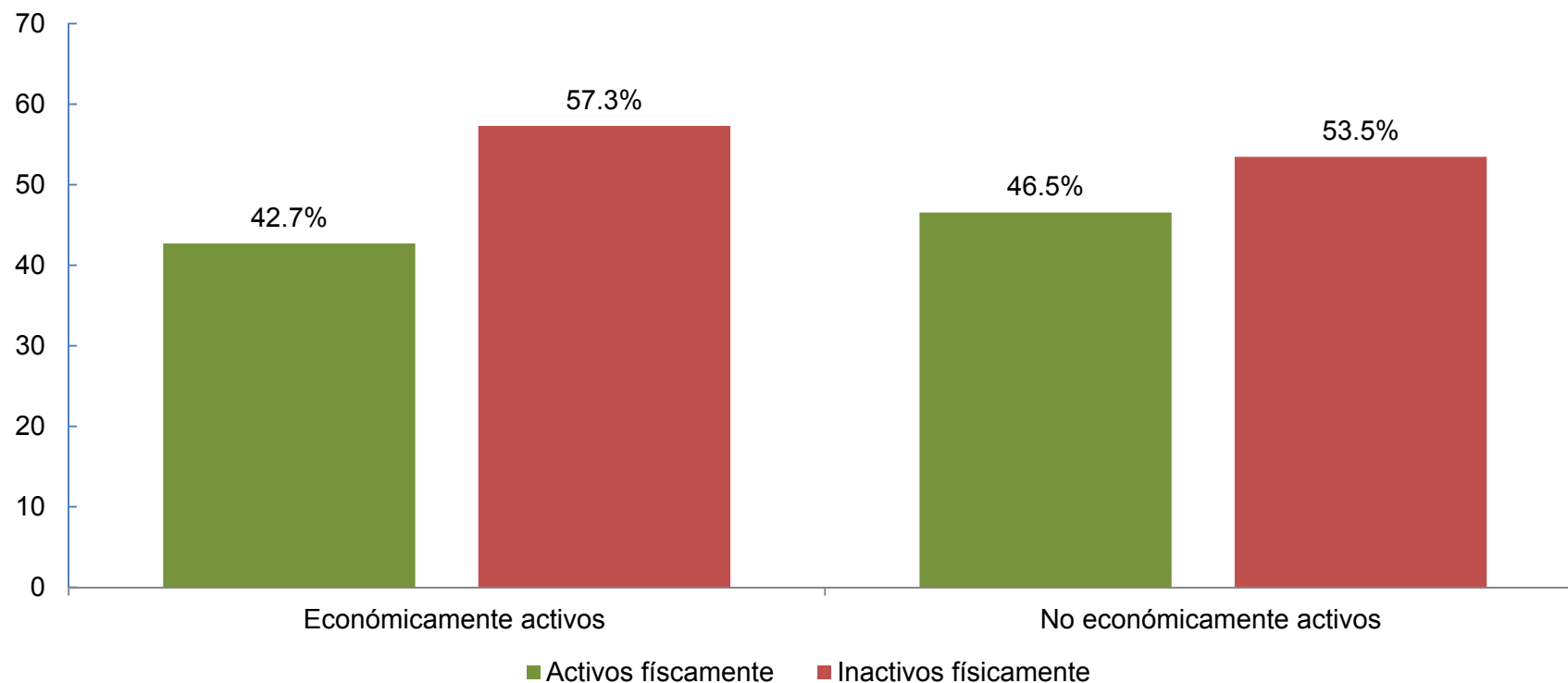
Población de 18 años y más, por nivel de instrucción según condición de actividad físico-deportiva



En cuanto al nivel de instrucción, se observa que a mayor nivel de instrucción, es mayor el porcentaje de población que declaró que realiza actividad físico-deportiva. De la población que no concluyó la educación básica, solo el 34% es activa físicamente, mientras que el porcentaje es de 54.7% entre aquellos que estudiaron al menos un grado de educación superior.



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



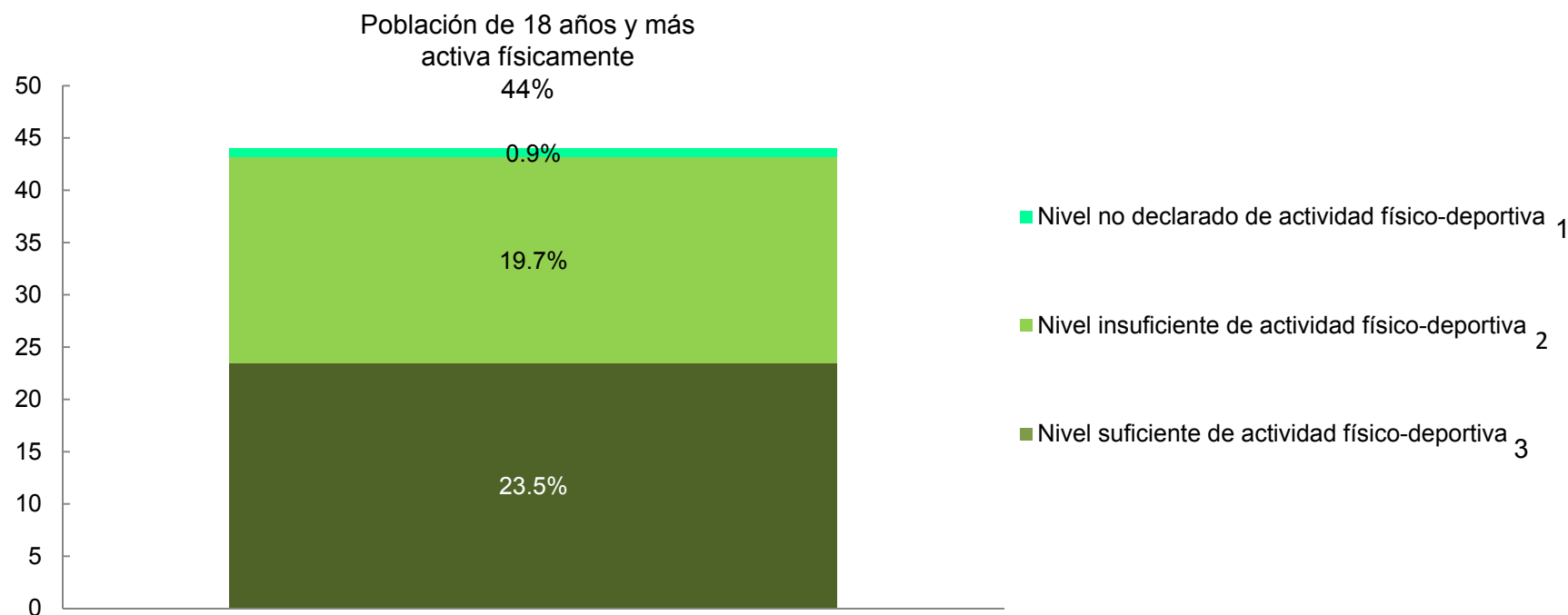
En los resultados de MOPRADEF para el mes de noviembre 2015 se observa una ligera relación entre la práctica físico-deportiva y la condición de actividad económica, pues la proporción de la población que hace deporte o ejercicio en la población no económicamente activa supera con casi cuatro puntos porcentuales 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 44 por ciento.**



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

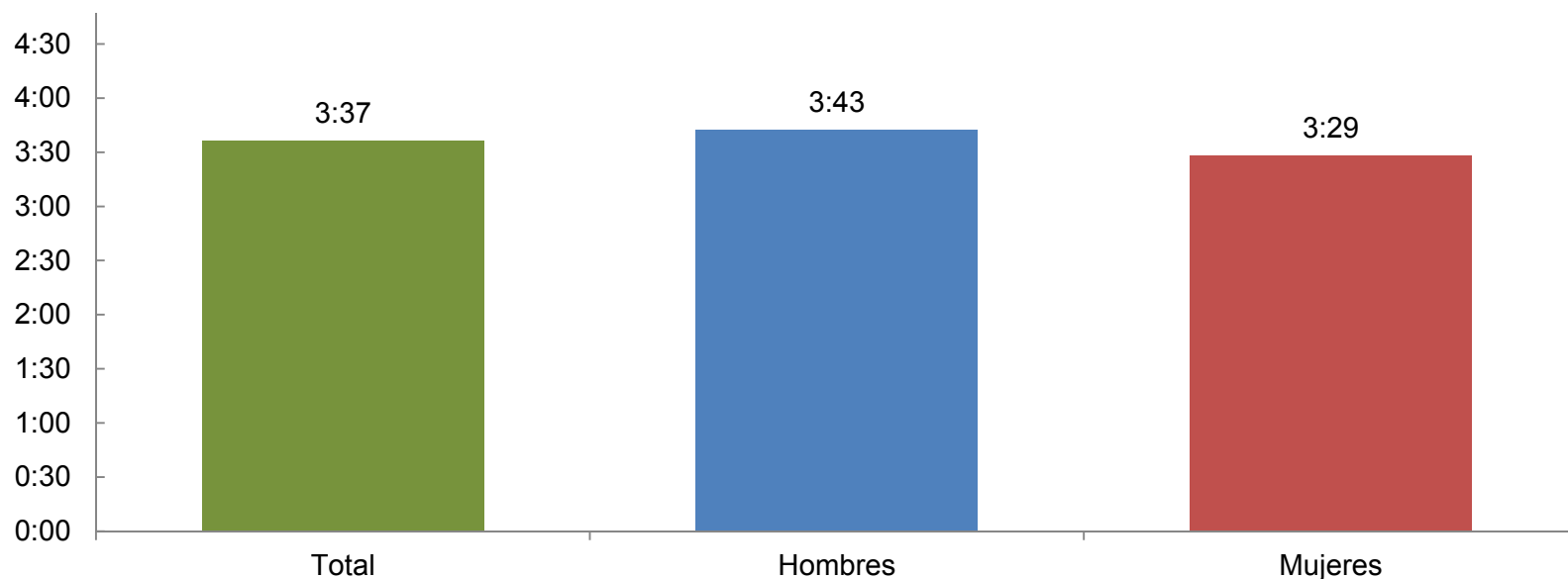


- 1 Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.
 2 Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, con menos de tres días en la semana y no acumuló el tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos 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.

En el contexto del grupo de población activa físicamente, el 23.5% de ellos, desarrolla un nivel suficiente de actividad física para obtener beneficios a la salud, el 19.7% se ejercita por debajo del nivel considerado como suficiente y el 0.9% afirma practicar actividad físico-deportiva pero declaró que 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)

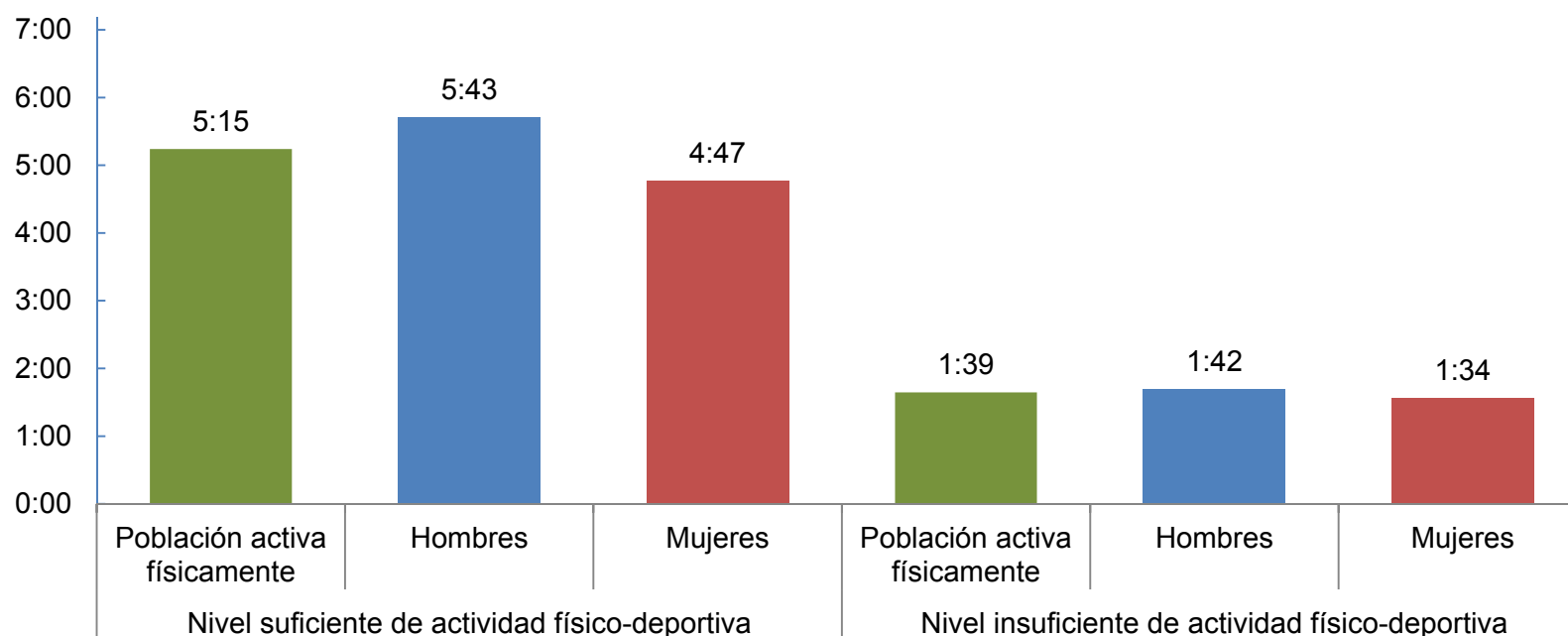


Los datos en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva (suficiente e insuficiente), lo que representa el 43.1% de la población total de 18 años y más, toda vez que no se considera el 0.9% de la población que no realizó actividad físico-deportiva la semana pasada.

El tiempo promedio semanal que la población dedica a realizar deporte o ejercicio físico registra una diferencia entre sexos de 14 minutos, siendo para las mujeres de 3 horas 29 minutos y para los varones de 3 horas 43 minutos.



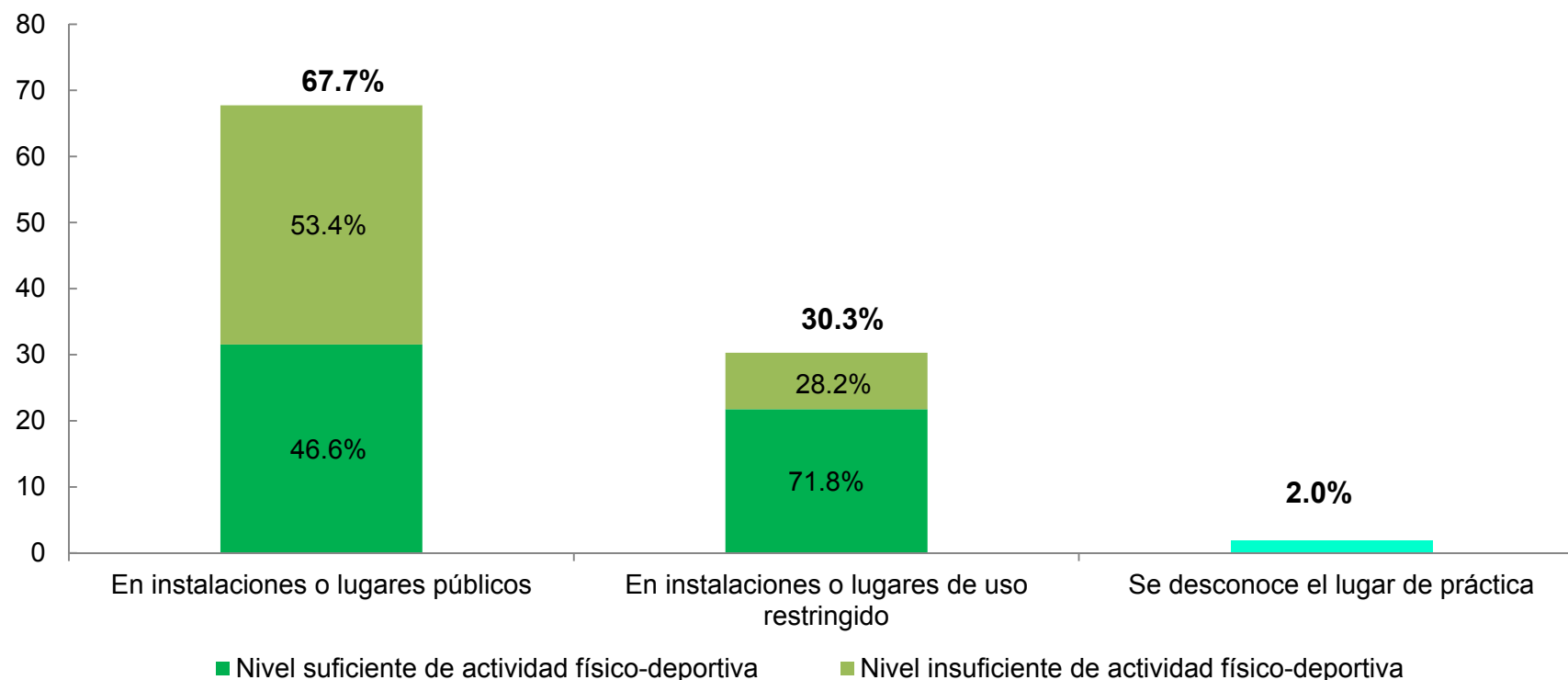
Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo y nivel de suficiencia (horas : minutos)



El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva que alcanza el nivel de suficiencia, presenta una diferencia entre sexos de casi una hora, toda vez que los varones dedican un tiempo promedio semanal de 5 horas 43 minutos y las mujeres de 4 horas 47 minutos. En la categoría de nivel insuficiente, los hombres superan a las mujeres solamente por ocho minutos de práctica físico-deportiva semanal.



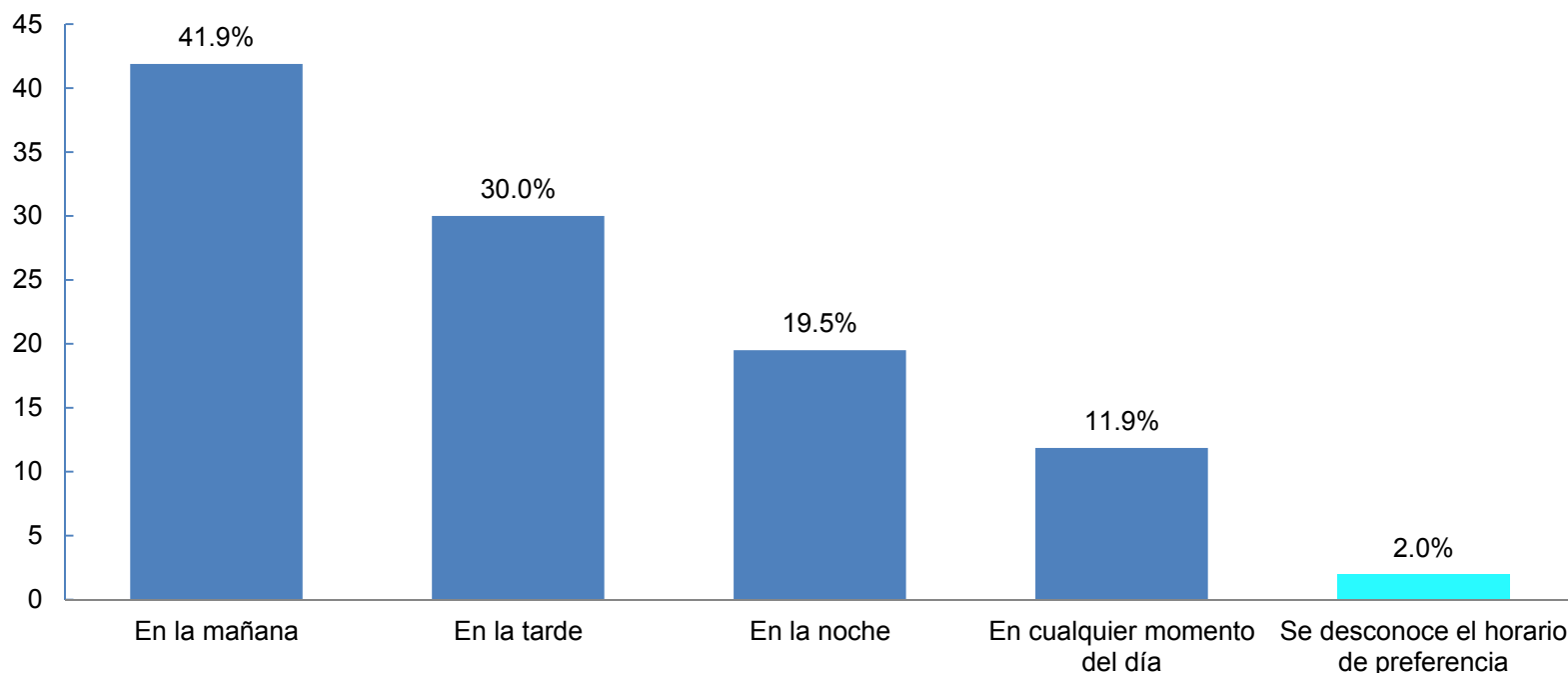
Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva, según nivel de actividad físico-deportiva



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 30.3% 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 para la práctica

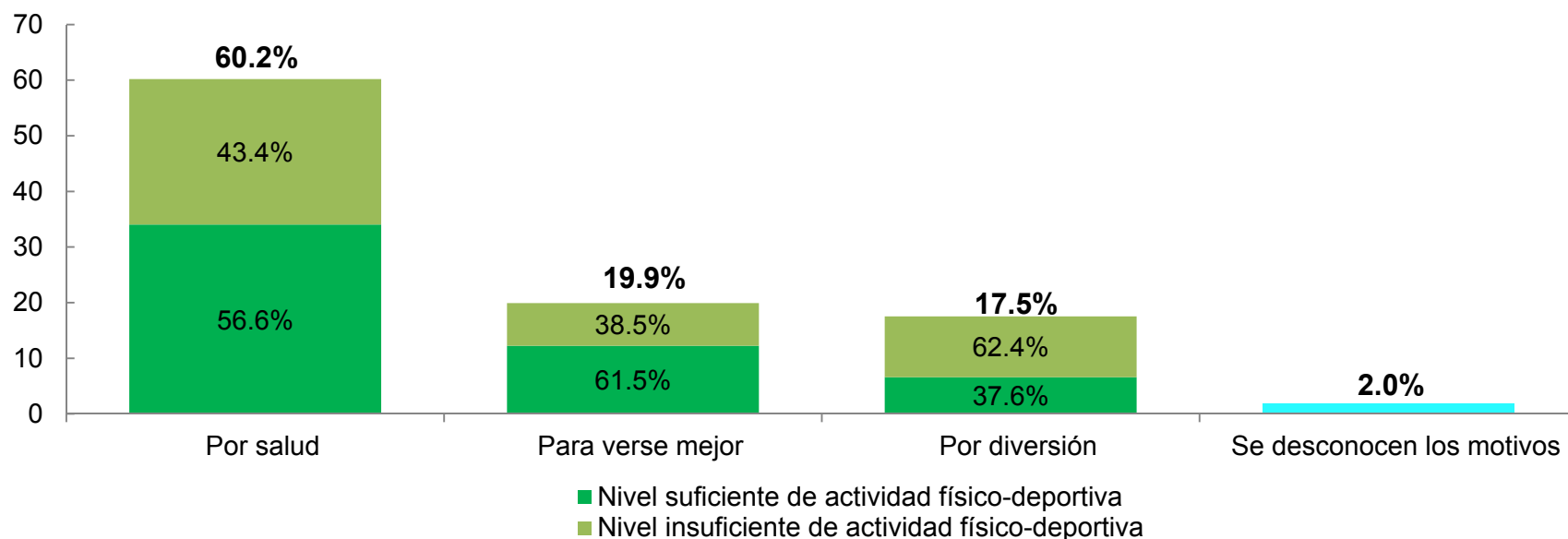


La suma de las barras es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan actividad físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.

La información sobre el horario de preferencia para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que 41.9% de la población de 18 años y más prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 30% en la tarde y el 19.5% en la noche; el 11.9% 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%, ya que se omite el 0.4% de la opción "Otro".

La salud es la motivación primordial por la cual las personas practican algún deporte o ejercicio físico en el tiempo libre, así lo declaró el 60.2% de las personas de 18 años y más, de ellos más de la mitad lo hace en un nivel suficiente.

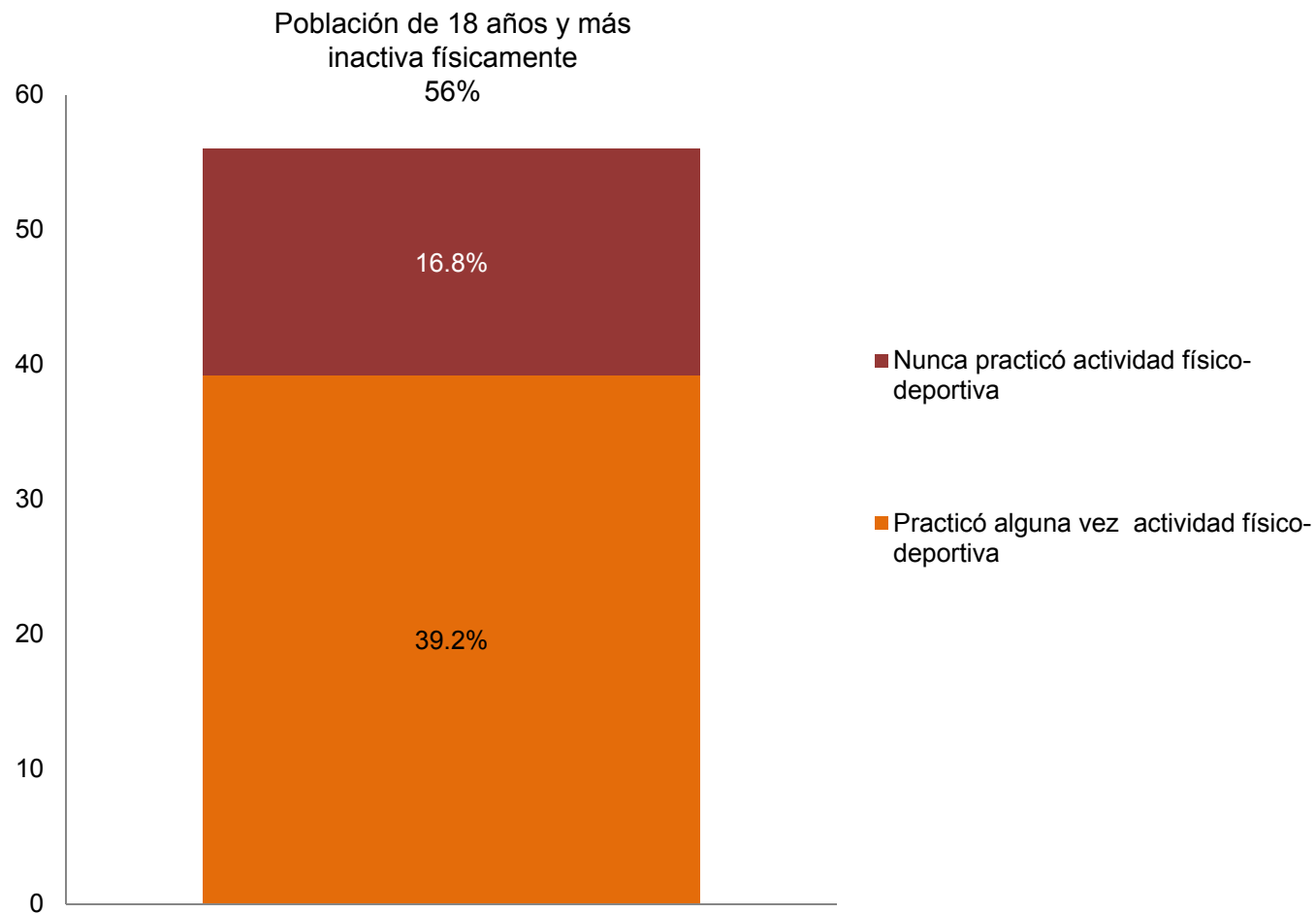
Para el 20% de las personas de 18 años y más, la motivación para practicar alguna actividad físico-deportiva es verse bien y la mayoría de ellos, el 61.5% lo practica en nivel suficiente, en tanto que el 17.5% de la población declaró como razón principal para ejercitarse: la diversión, y solamente 37.6% de ellos lo hace con un nivel suficiente para obtener beneficios en pro de su salud.



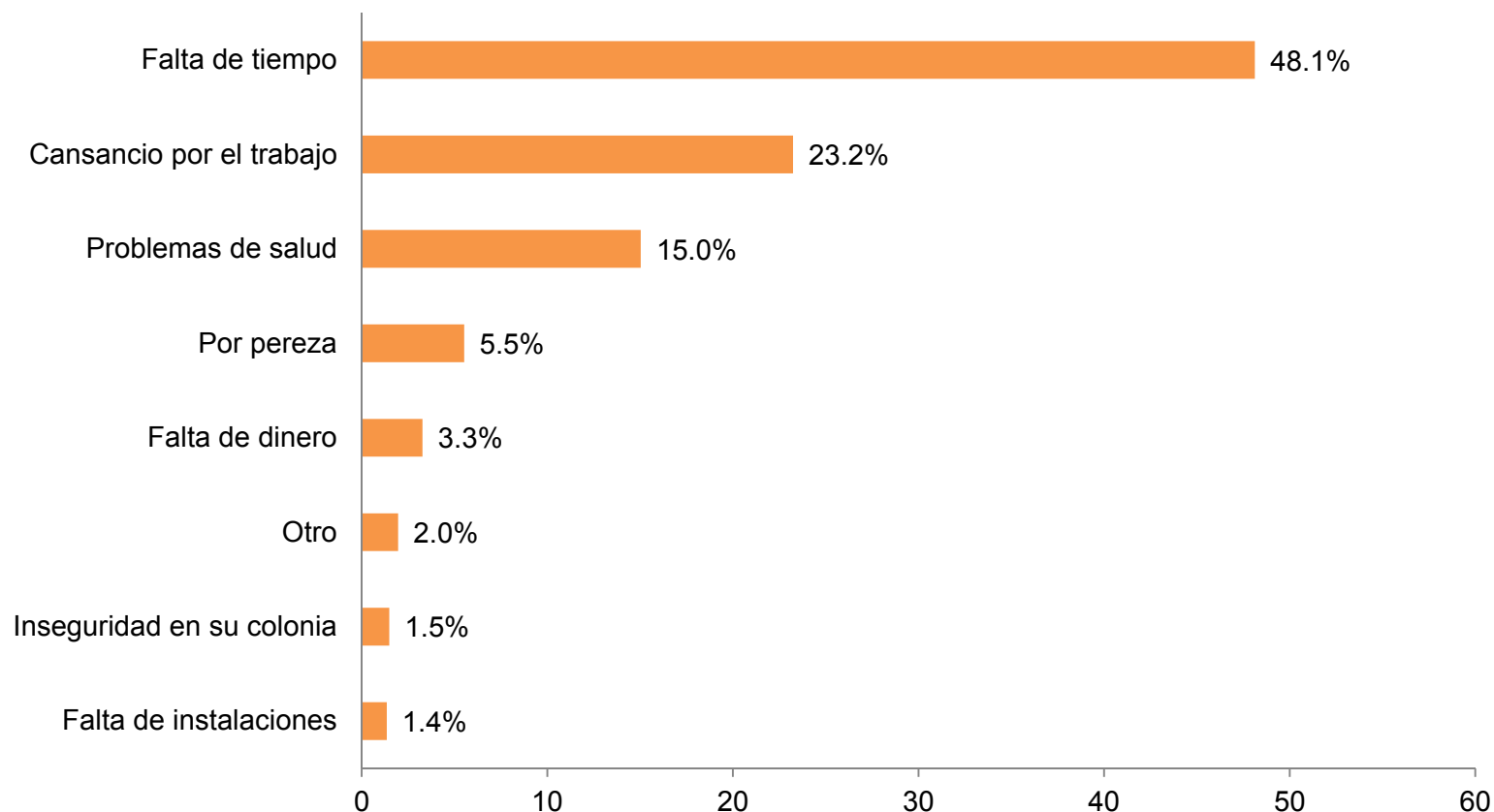
Se presenta el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más inactiva físicamente, que representa el 56 por ciento.



Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



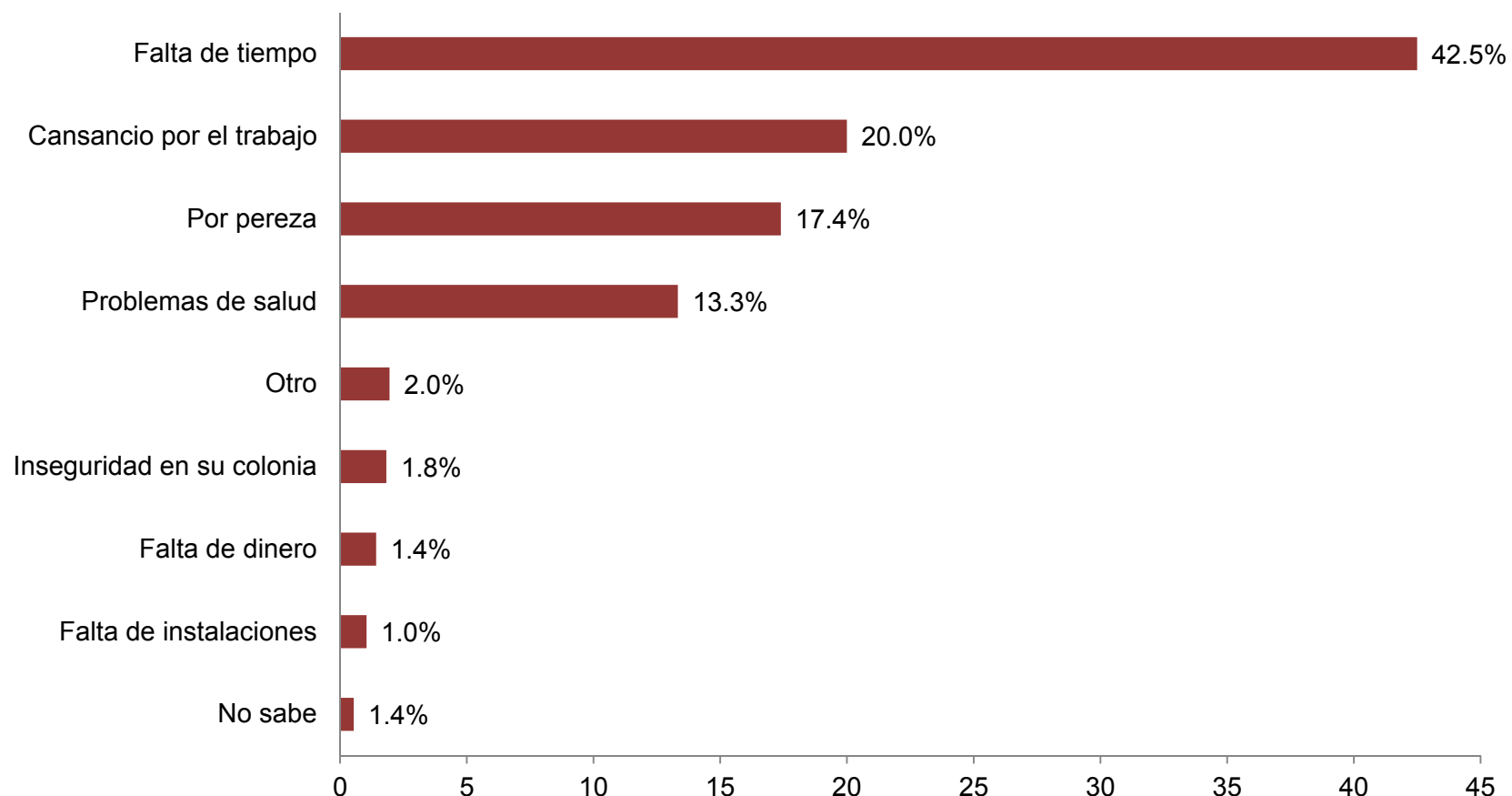
Población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, por razón de abandono de la práctica



Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,040 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



Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,040 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.





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**

