

# Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de noviembre 2016



# Introducción

El INEGI con la finalidad de proporcionar datos de interés, ha incursionado en la generación de información sobre la práctica físico-deportiva en tiempo libre mediante el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF).

En noviembre de 2016 se levantó nuevamente el MOPRADEF, el cual tiene como objetivo obtener información de la población de 18 y más años de edad del agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes, sobre la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

La información sobre el módulo, así como la relativa a los levantamientos anteriores, se encuentra disponible en el sitio electrónico:

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



# Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolló recomendaciones sobre la práctica de actividad física y deportiva, debido a los beneficios que ésta genera para la salud. Este organismo señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda a la población de 18 y más años:

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.<sup>1</sup>

Considerando tales recomendaciones, MOPRADEF define categorías con base en la condición de práctica físico-deportiva y el nivel de suficiencia clasificado según la relación entre frecuencia, duración e intensidad de la práctica de algún deporte o ejercicio físico **en su tiempo libre** durante la semana previa a la entrevista.

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

# Categorías de la condición de práctica físico-deportiva

Población de 18 y más años de edad

## ACTIVOS FISICAMENTE

Que realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

## INACTIVOS FISICAMENTE

Que no realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

# Categorías para los activos físicamente

## ACTIVOS FISICAMENTE

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

### CON NIVEL SUFICIENTE<sup>2</sup> DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Realizaron práctica físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, 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 práctica físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, menos de tres días por semana o no acumulando 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 práctica físico-deportiva en su tiempo libre pero la semana pasada no la practicaron.

<sup>2</sup> MOPRADEF considera “suficiencia de práctica físico-deportiva” cuando la población de 18 y más años 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 y más años de edad que no realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

### QUE ALGUNA VEZ PRACTICARON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y realizaron alguna de éstas con anterioridad.

### QUE NUNCA HAN PRACTICADO ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y no han realizado alguna con anterioridad.

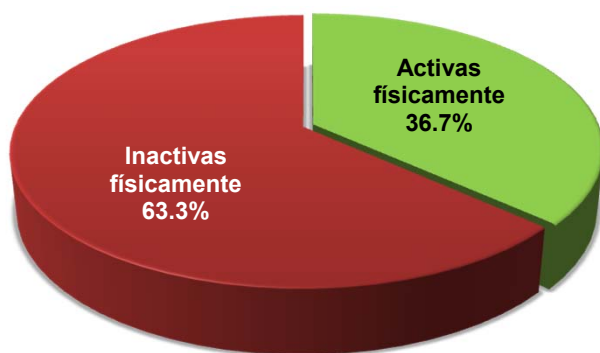


# Principales resultados

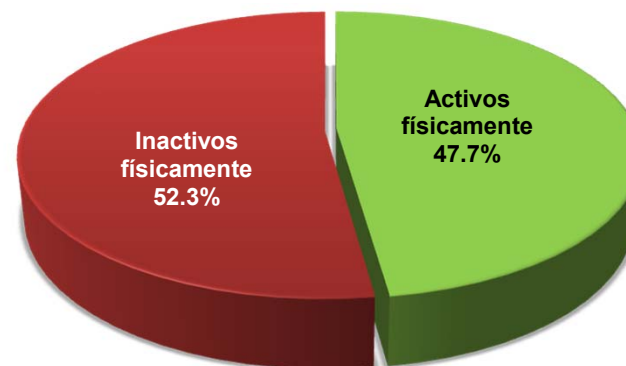


De la población en México de 18 y más años que reside en el agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes según su condición de práctica físico-deportiva, 58.2% son inactivos físicamente, el resto son activos físicamente (41.8%).

**Distribución porcentual de la población femenina de 18 y más años de edad por condición de práctica físico-deportiva**



**Distribución porcentual de la población masculina de 18 y más años de edad por condición de práctica físico-deportiva**

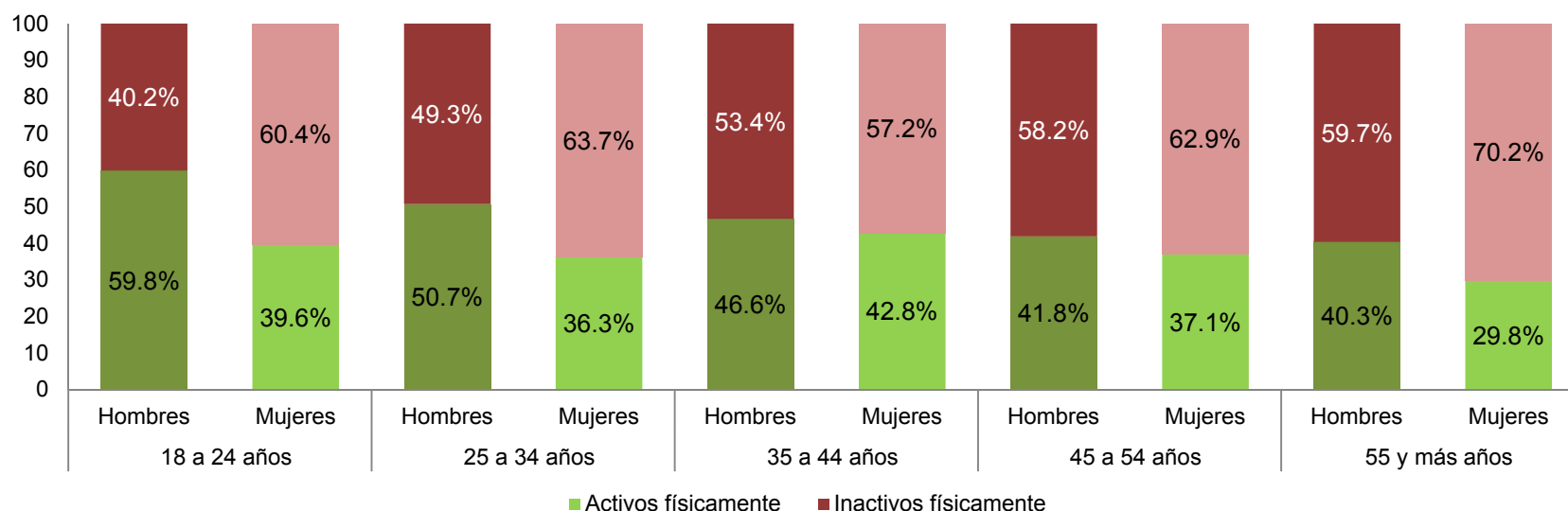


En la distinción por sexo, se identifica una diferencia de más de 10 puntos porcentuales en la proporción de personas activas físicamente, siendo mayor para los varones.





## Distribución porcentual de la población de 18 y más años\* por condición de práctica físico-deportiva según sexo para cada grupo de edad



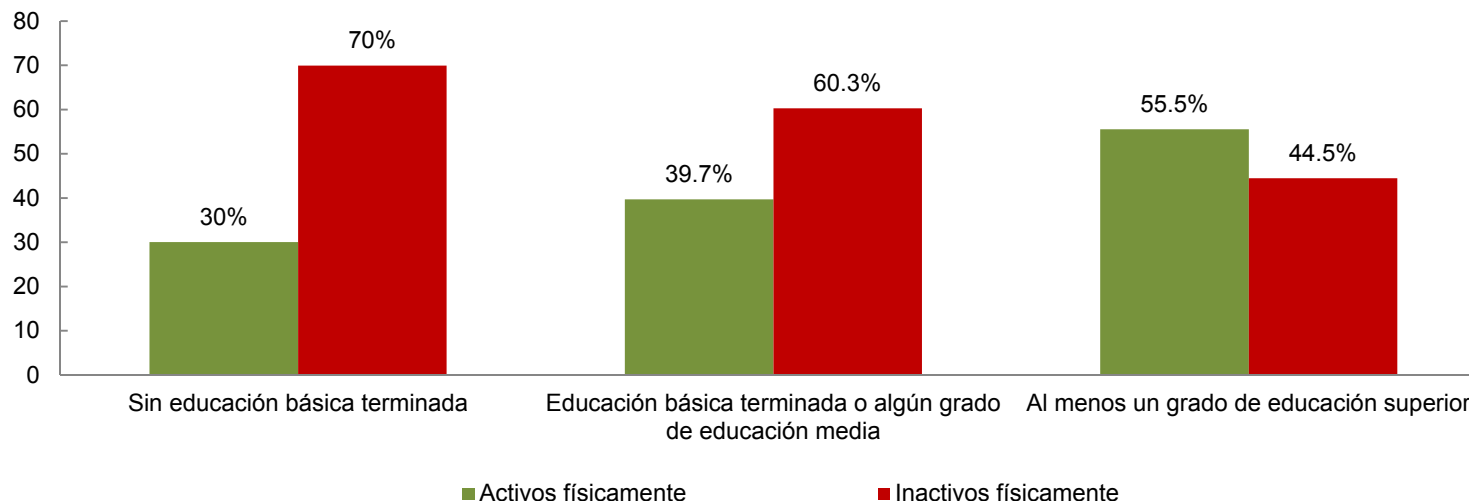
Por grupos de edad, destaca que cerca del 60% de los hombres en el rango de 18 a 24 años de edad son activos físicamente, le siguen los del grupo de 25 a 34 años donde la mitad de ellos realizan práctica físico-deportiva.

En el caso de la población femenina, llama la atención que no sean las más jóvenes quienes presenten en mayor proporción la condición de ser activas físicamente, esta característica se da en el rango de las mujeres de 35 a 44 años, grupo en el que casi el 43% realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años\* por nivel de escolaridad según condición de práctica físico-deportiva en su tiempo libre



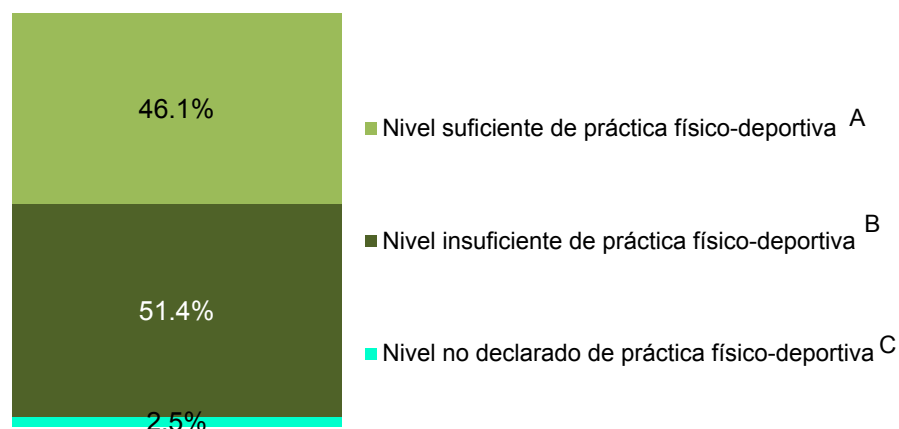
En cuanto al nivel de escolaridad, se presenta que a mayor nivel educativo se incrementa el porcentaje de población que declaró realizar práctica físico-deportiva.

Sobresale que entre la población de 18 y más años que no ha concluido su educación básica la proporción de activos físicamente es más baja (30%); por lo que, resulta importante promover principalmente entre las personas con menor escolarización los beneficios de la práctica físico-deportiva para la salud.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años activos físicamente\* según el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud



<sup>A</sup> Es la práctica físico deportiva que se realizó en 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

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

<sup>C</sup> Se refiere a las personas que sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la realizaron.

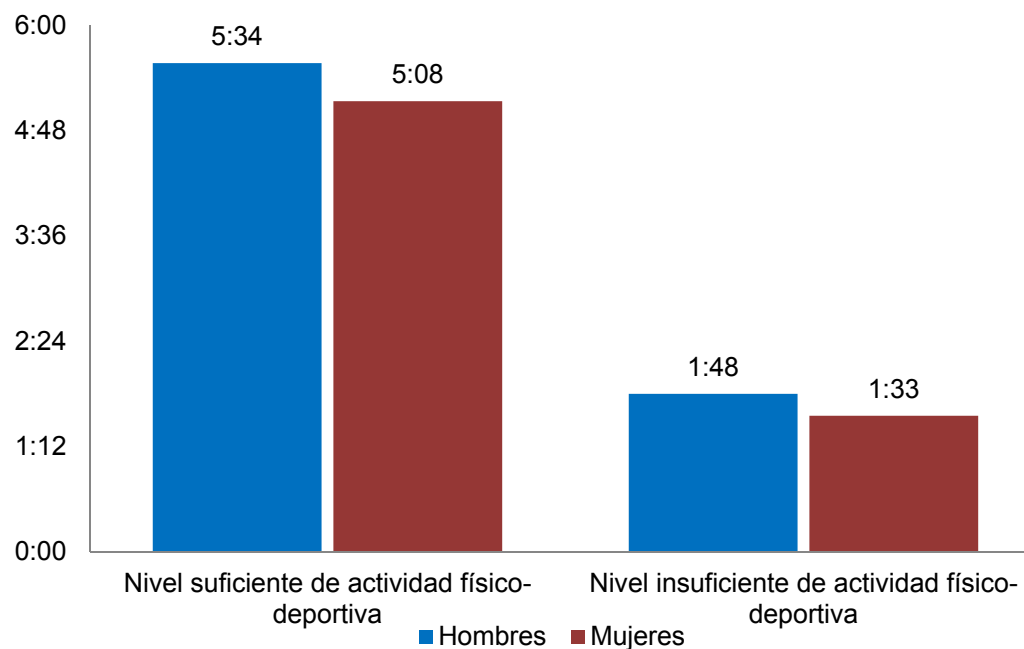
Considerando la recomendación de la OMS de verificar el nivel de suficiencia de la práctica física-deportiva (frecuencia, duración e intensidad), se identificó que de la población de 18 y más años de edad activa físicamente<sup>3</sup>, 46.1% corresponde a quienes desarrollaron un nivel suficiente de práctica físico-deportiva para obtener beneficios a la salud y 51.4% se ejercitó por debajo del nivel requerido.

<sup>3</sup> Del total de la población de 18 y más años (36'629,312), la activa físicamente corresponde a 15'329,317 (41.8 por ciento).

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva en tiempo libre de la población de 18 y más años activa físicamente\* por nivel de suficiencia, según sexo (Horas : minutos)

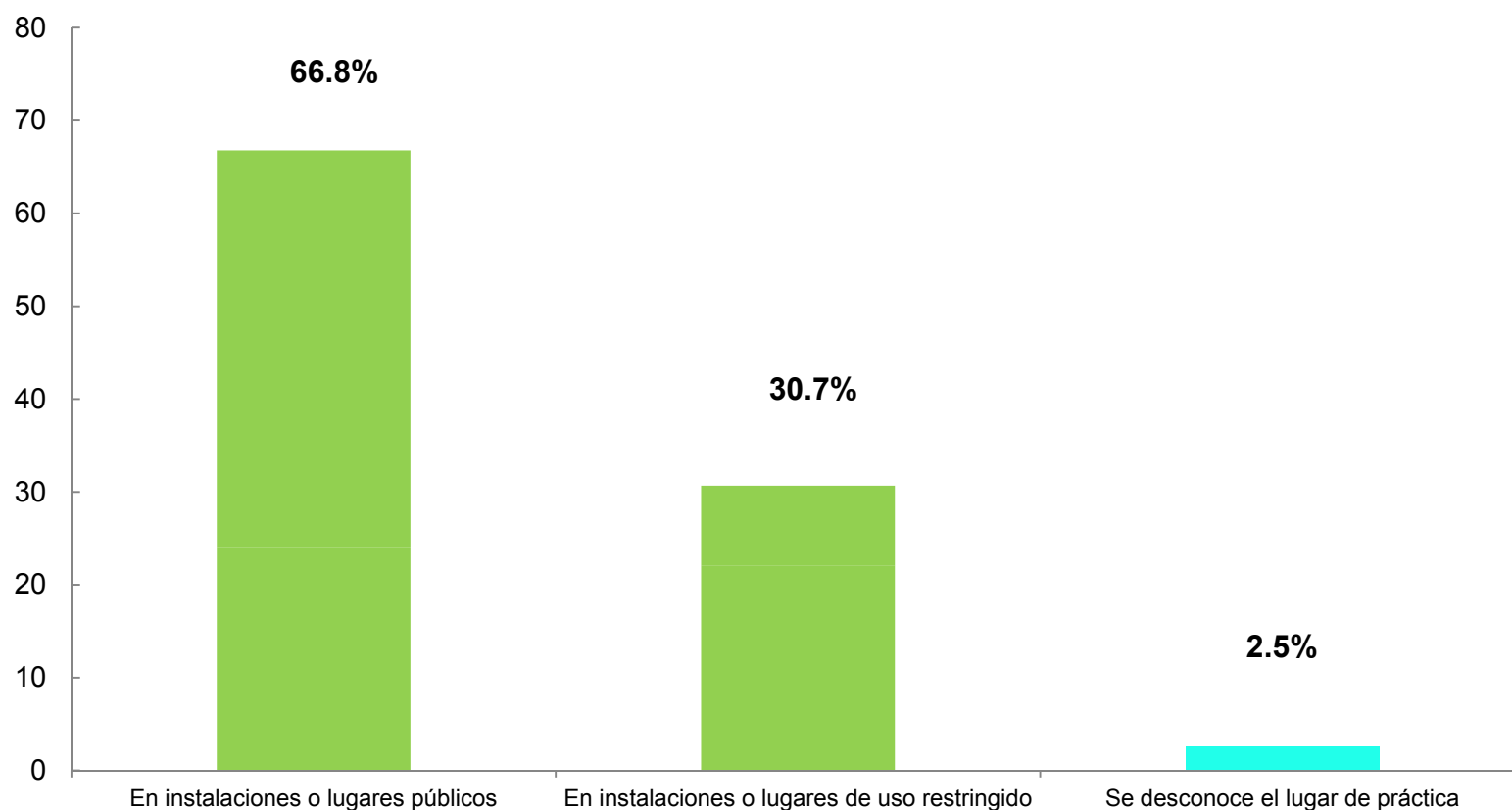


El tiempo promedio a la semana de práctica físico-deportiva de la población que tiene un nivel suficiente de práctica, es de 5 horas con 21 minutos, más de tres horas en comparación con las personas con nivel insuficiente de práctica físico-deportiva, que registran un tiempo promedio semanal de 1 hora 42 minutos.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



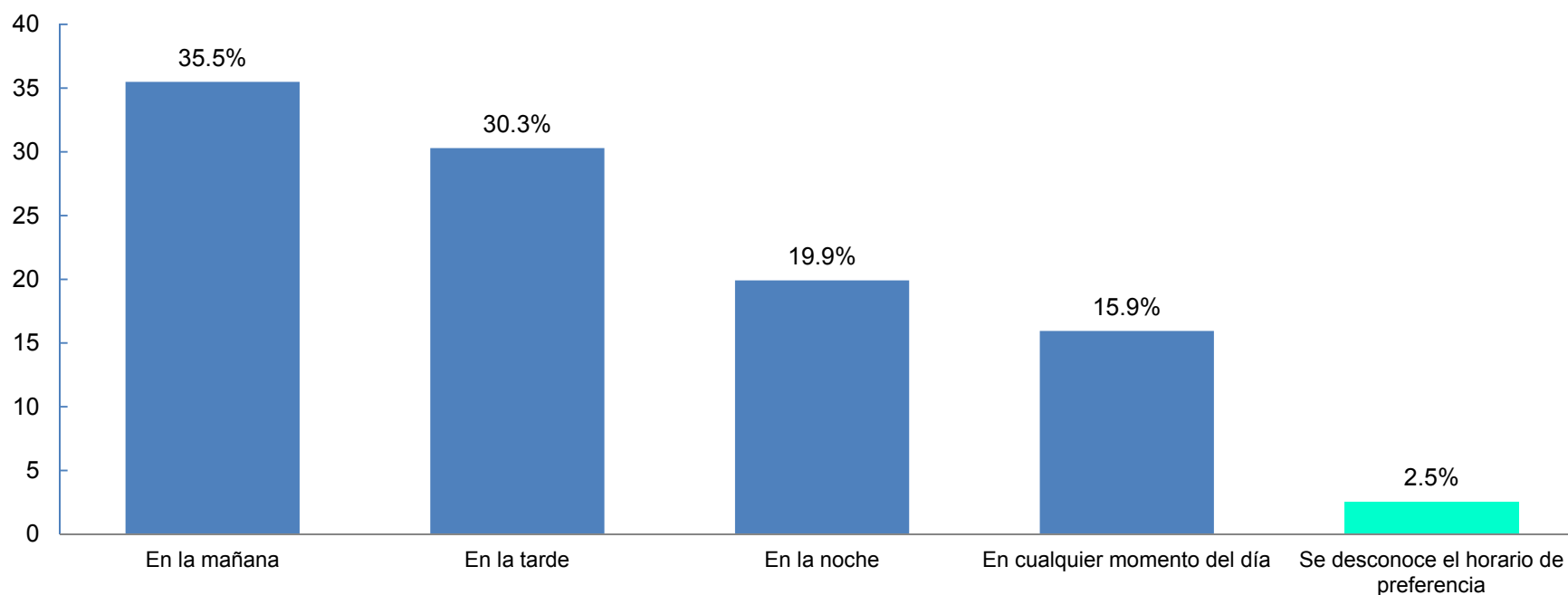
## Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente\* en su tiempo libre por lugar de práctica físico-deportiva



\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente\*, por horario de práctica físico-deportiva



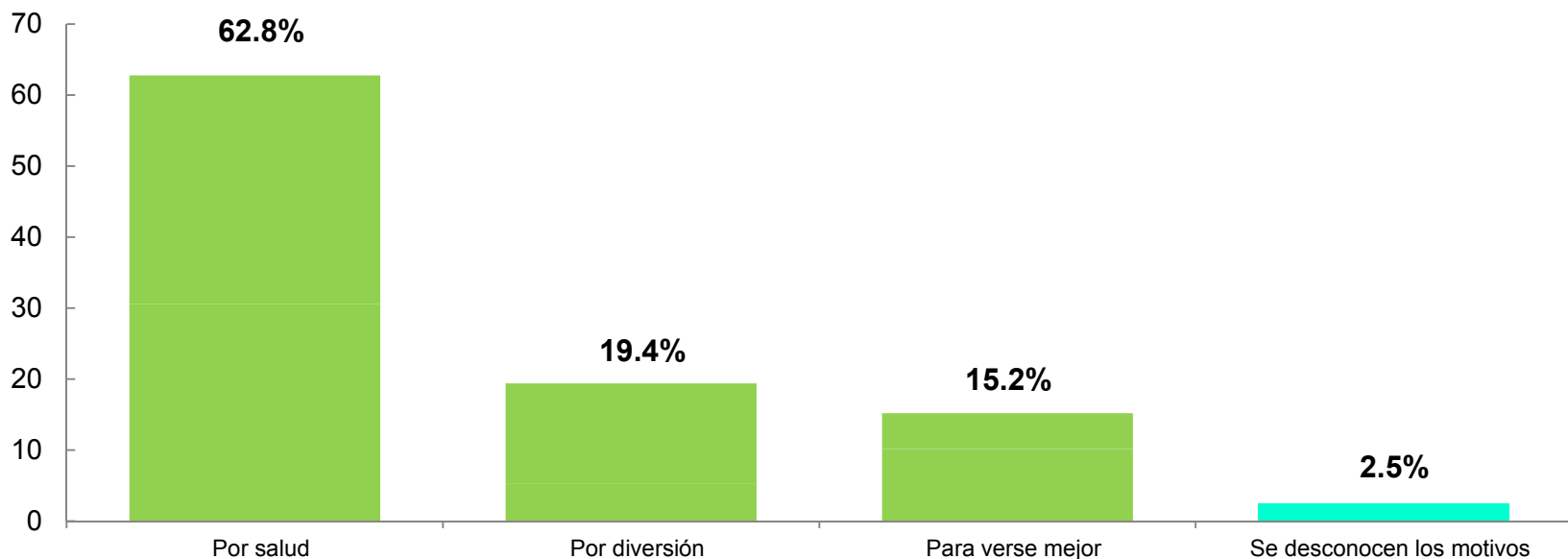
La suma de los porcentajes es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan práctica físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.

La información sobre el horario para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que 35.5% de la población de 18 y más años realiza esta actividad en la mañana, 30.3% en la tarde.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente\*, por motivo principal para la práctica físico-deportiva en su tiempo libre



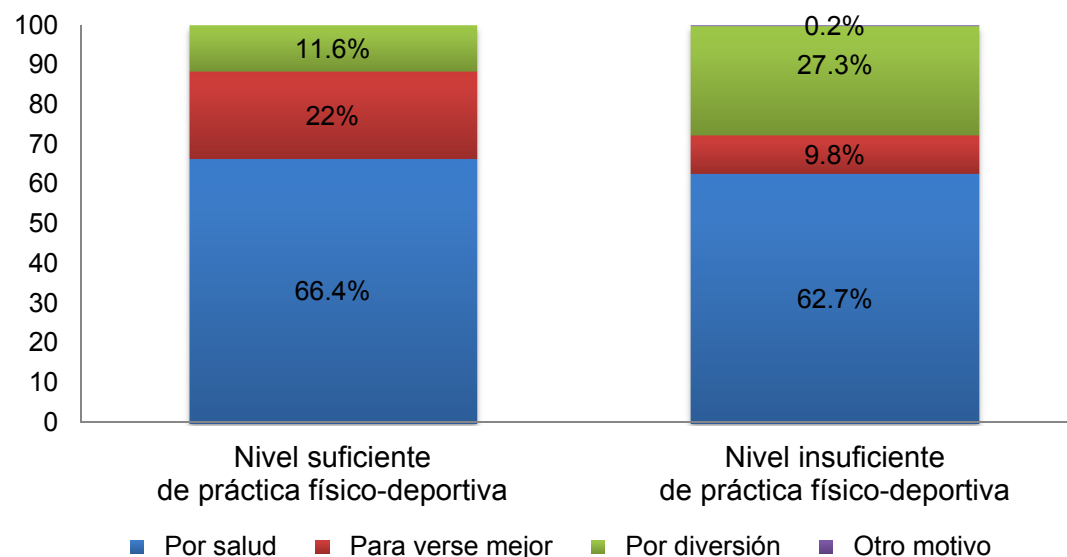
La suma de los porcentajes de las columnas no corresponde a 100%, ya que se omite el 0.1% de la opción "Otro".

La motivación principal por la cual las personas practican algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre es por salud, así lo declaró 62.8% de la población de 18 y más años activa físicamente.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente\*, por nivel de suficiencia según motivo principal de la práctica físico-deportiva en su tiempo libre



En cuanto a los motivos de la población que cumple con niveles de suficiencia para obtener beneficios en la salud son primeramente *por salud* (66.4%), seguido de *para verse mejor* (22.0%).

Por otro lado, la población que no cumple con niveles de suficiencia, tiene como principal motivación *por salud* (62.7%) y en segundo lugar *por diversión* (27.3%).

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.





## Población inactiva físicamente

En cuanto a la población de 18 y más años de edad del agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes que es inactiva físicamente<sup>4</sup>, 75.9% declaró que alguna vez practicó actividad físico-deportiva y el restante 24.1% nunca ha realizado actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

Las tres razones principales que se mencionan como motivo para abandonar la práctica físico-deportiva o nunca haberla practicado son:

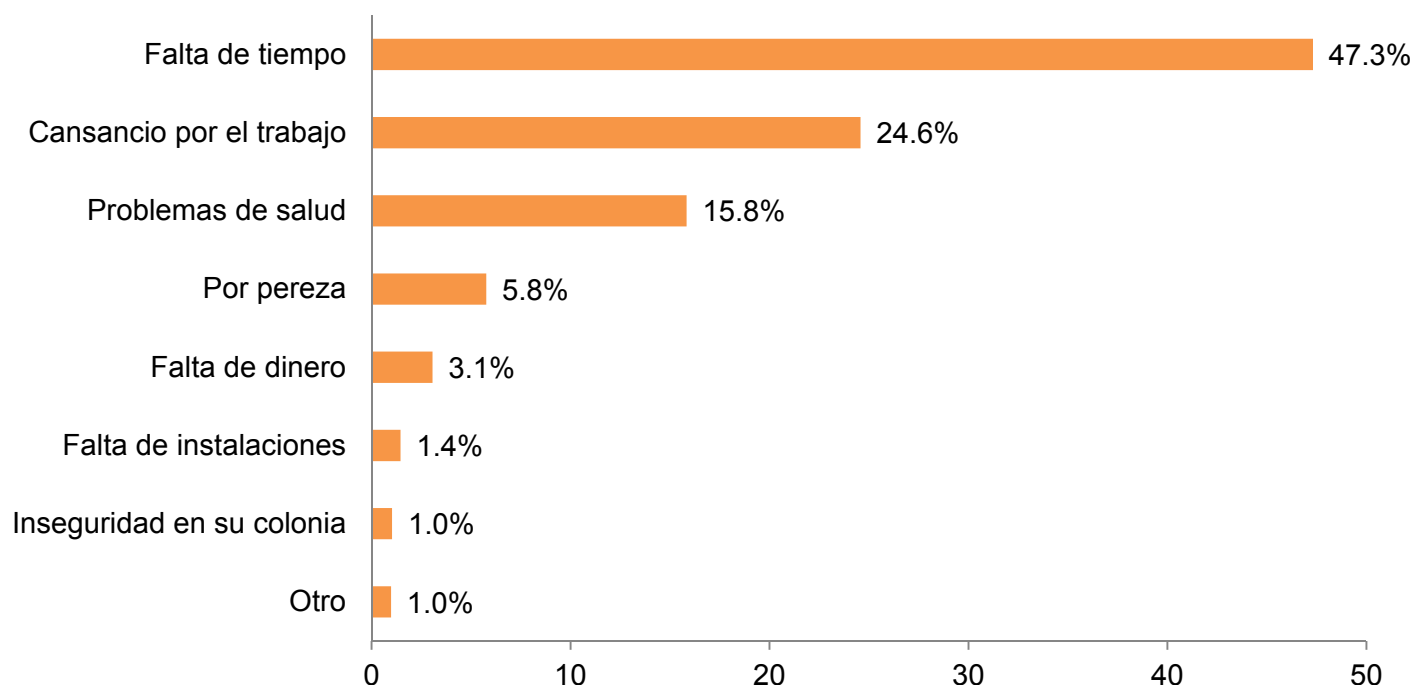
- Falta de tiempo
- Cansancio por el trabajo
- Problemas de salud



<sup>4</sup> Del total de la población de 18 y más años (36'629,312), la inactiva físicamente corresponde a 21'299,995 (58.2 por ciento).



## Distribución porcentual de la población de 18 y más años inactiva físicamente\* que alguna vez realizó práctica físico-deportiva, por razón de abandono<sup>5</sup>



5 Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,024 entrevistas), para desagregaciones de los inactivos físicamente, deben tomarse con precaución las cifras ya que pueden provenir de muy pocas observaciones y por lo tanto su varianza alta.

\* Relativa al agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.



## 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**

