

Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Resultados de noviembre 2017



Introducción

El INEGI tiene el compromiso de recabar información de interés nacional, esto es útil para diseñar y evaluar políticas públicas a favor de la población y el desarrollo de México, siendo de utilidad las vinculadas con las orientadas al fomento del deporte y ejercicio físico; por lo que el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), capta información desde el 2013¹.

En noviembre 2017, se realizó el levantamiento más reciente del MOPRADEF, el cual tiene como objetivo obtener información de la población de 18 y más años de edad, sobre la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

¹ La información sobre el módulo, así como la relativa a los levantamientos anteriores, se encuentra disponible en el sitio electrónico:
<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/modulos/mopraDEF/>



Las principales características metodológicas del MOPRADEF son:

Unidades de observación	<ul style="list-style-type: none">• Vivienda seleccionada<ul style="list-style-type: none">▪ Hogar principal<ul style="list-style-type: none">– Informante seleccionado de 18 y más años de edad.
Esquema de muestreo	Probabilístico, estratificado y por conglomerados.
Población objeto de estudio	Población de 18 y más años de edad.
Tamaño de muestra	2 336 viviendas.
Fecha de levantamiento	Los primeros 20 días de noviembre de 2017.
Cobertura geográfica	Agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.

Aspectos generales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2010 el documento: “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”, en el cual menciona que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física entre la población aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.

Las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud tienen principalmente por objeto prevenir las ENT mediante la práctica de actividad física, y sus principales destinatarios son los responsables de políticas públicas en el ámbito de la salud, para el fomento del ejercicio físico en el conjunto de la población.

La OMS señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda a la población de 18 y más 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 una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas².

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

² Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/



Categorías según la condición de práctica físico-deportiva

Población de 18 y más años de edad

Activos físicamente

Que realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

Inactivos físicamente

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

Categorías para los activos físicamente

Activos físicamente

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

Con nivel suficiente³ 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.

³ En el MOPRADEF se considera “suficiencia de actividad físico-deportiva”, cuando la población de 18 y más años de edad sí 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 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.

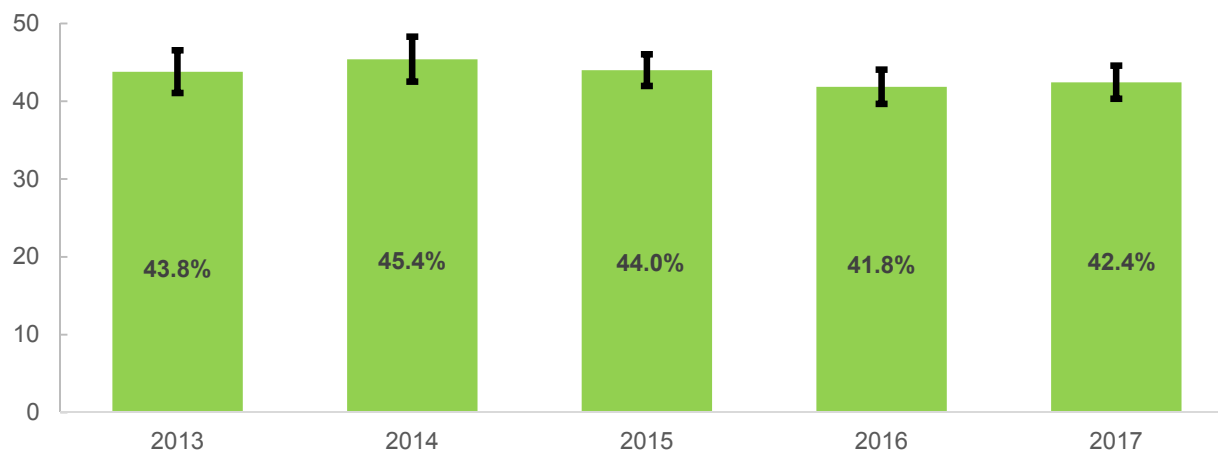


Principales resultados



Recientemente se presentó como indicador clave: “el porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente”, para el cual se observa desde noviembre 2013 que la población en México, en este rango de edad que reside en las 32 áreas urbanas, mantiene un porcentaje similar, siendo menos de la mitad de la población la que realiza la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente
Serie 2013 a 2017



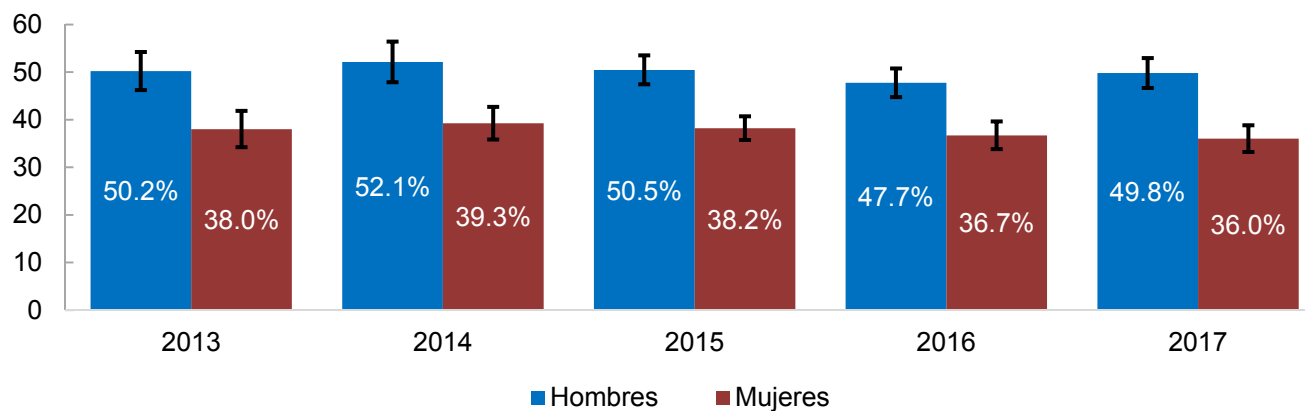
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2017.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.



En cuanto a la población que declaró ser activa físicamente, se observa que los varones en comparación con las mujeres declaran hacer en mayor proporción alguna actividad física en su tiempo libre.

**Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente por sexo
Serie 2013 a 2017**

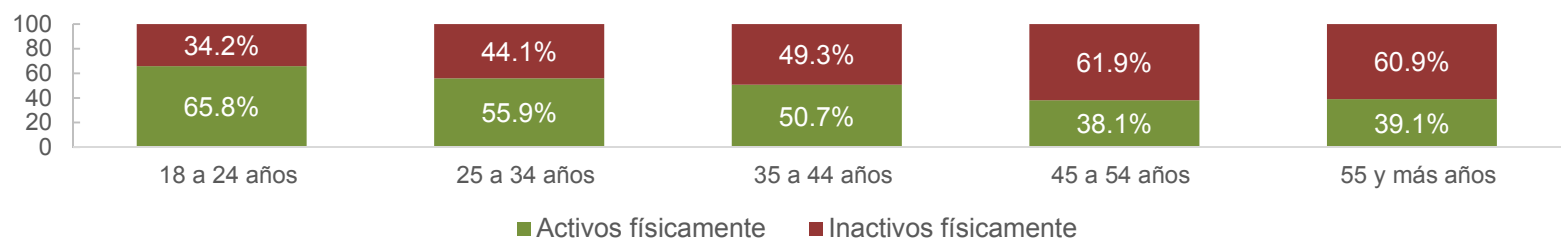


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2017.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

Por grupos de edad, para los varones, se identifica que conforme se avanza en el grupo de edad disminuye la participación en la práctica físico-deportiva; destaca que más del 65% 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 poco más de la mitad de ellos también se ubican en esta condición.

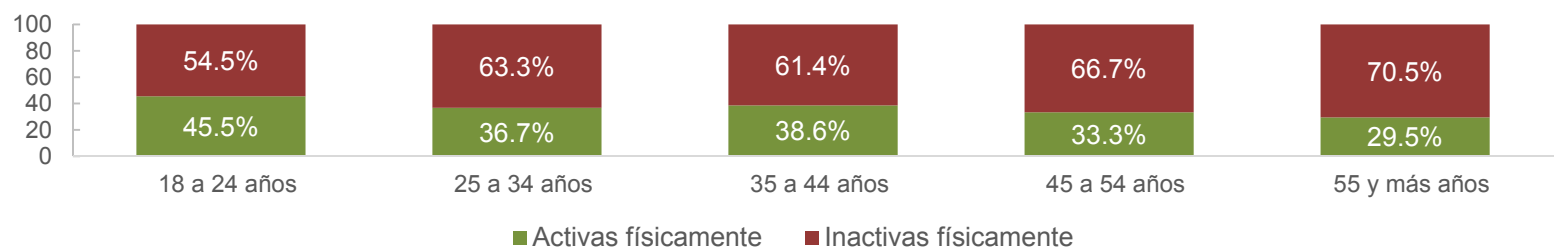
Distribución porcentual de la población masculina de 18 y más años de edad, por condición de práctica físico-deportiva según grupo de edad



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.

En el caso de la población femenina, las más jóvenes presentan en mayor proporción la condición de ser activas físicamente, en segundo lugar, está el rango de los 35 a 44 años, grupo en el que 38.6% de las mujeres realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

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

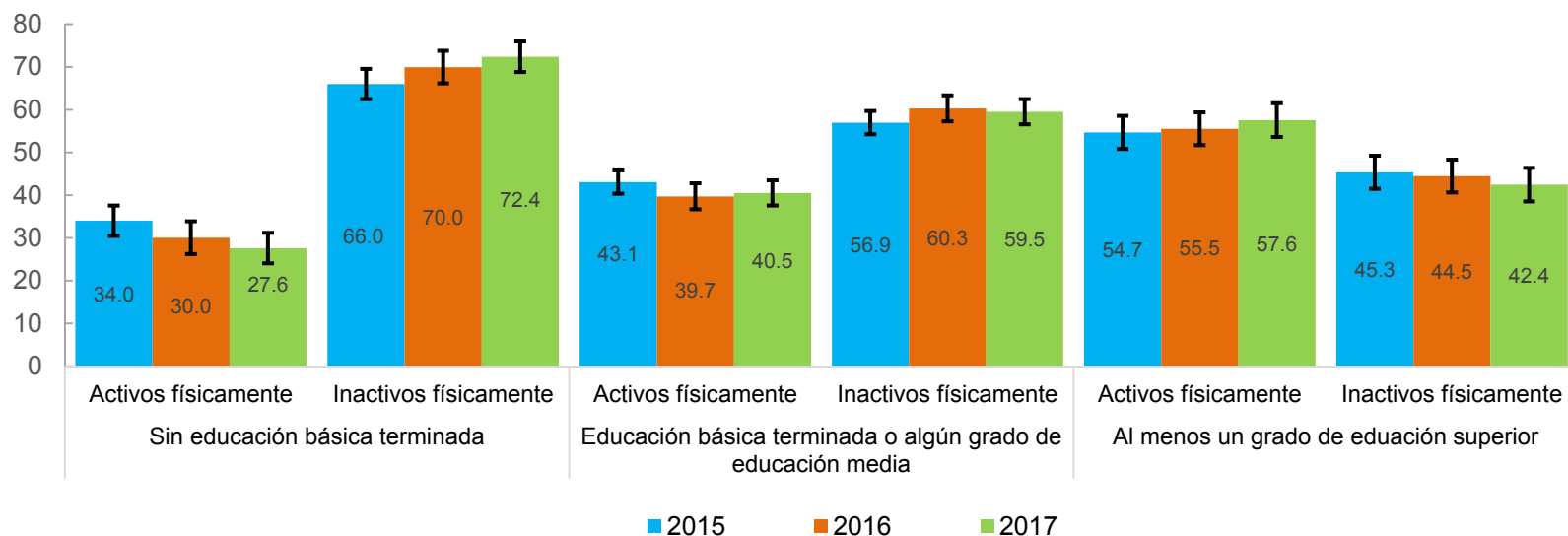


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.



Según el nivel de escolaridad, se identifica 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 de edad que no ha concluido su educación básica la proporción de activos físicamente es más baja (27.6%), dando cuenta de la importancia de promover principalmente entre las personas con menor escolarización los beneficios de la práctica físico-deportiva para la salud.

Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad por nivel de escolaridad según condición de práctica físico-deportiva en tiempo libre
Serie 2015 a 2017



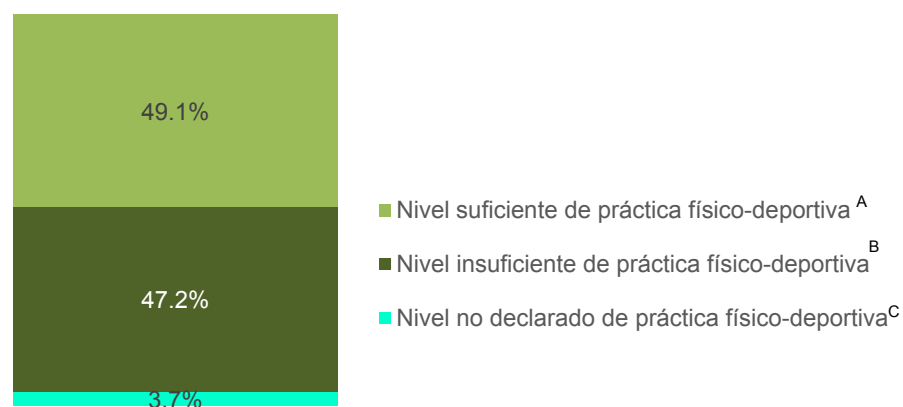
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2017.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento



Considerando el nivel de suficiencia de la actividad física (frecuencia, duración e intensidad), se identificó que de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, 49.1% corresponde a quienes desarrollaron un nivel adecuado de actividad física para obtener beneficios a la salud y 47.2% se ejercitó por debajo del nivel requerido.

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.

^A 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

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

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

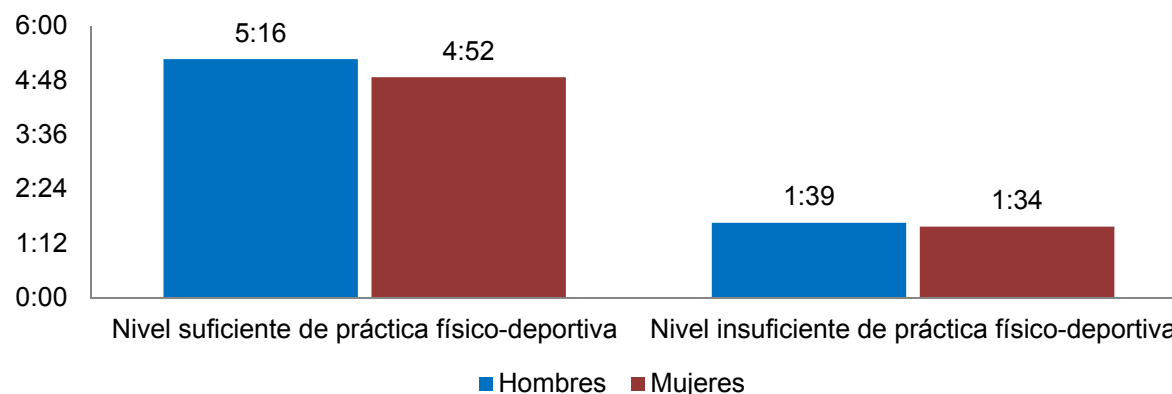
⁴ Del total de la población de 18 y más años (37'225,384), la activa físicamente corresponde a 15'799,934 (42.4 por ciento).



El tiempo promedio a la semana de práctica físico-deportiva para la población que tiene un nivel adecuado de suficiencia, es de 5 horas con 3 minutos, esto representa más de tres horas y media en comparación con las personas con nivel insuficiente de práctica físico-deportiva, que registran un tiempo promedio semanal de 1 hora 37 minutos.

Por sexo, se identifica que tanto la población masculina como la femenina con nivel suficiente de práctica físico-deportiva acumulan cerca de cinco horas a la semana, ligeramente más alto el promedio para los hombres. En el caso de hombres y mujeres con nivel insuficiente, el tiempo promedio es similar.

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



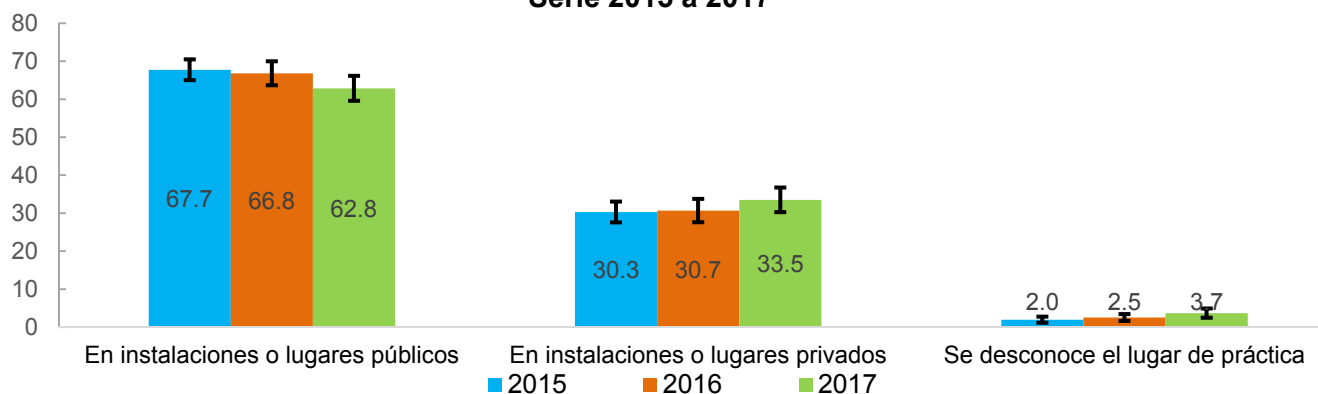
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.



Respecto al lugar de preferencia para realizar la práctica físico-deportiva, 62.8% de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que 33.5% lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio.

Según el nivel de suficiencia, destaca que de la población que realiza ejercicio en instalaciones privadas, un 66.1% tiene nivel adecuado de práctica física-deportiva lo que les permite obtener beneficios a la salud; mientras que de aquella población que practica ejercicio o deporte en lugares públicos 42.9% alcanzan el nivel suficiente, lo que podría permitir pensar que el hecho de asistir a instalaciones privadas es con la finalidad de obtener beneficios a la salud.

Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre, por lugar de práctica físico-deportiva
Serie 2015 a 2017



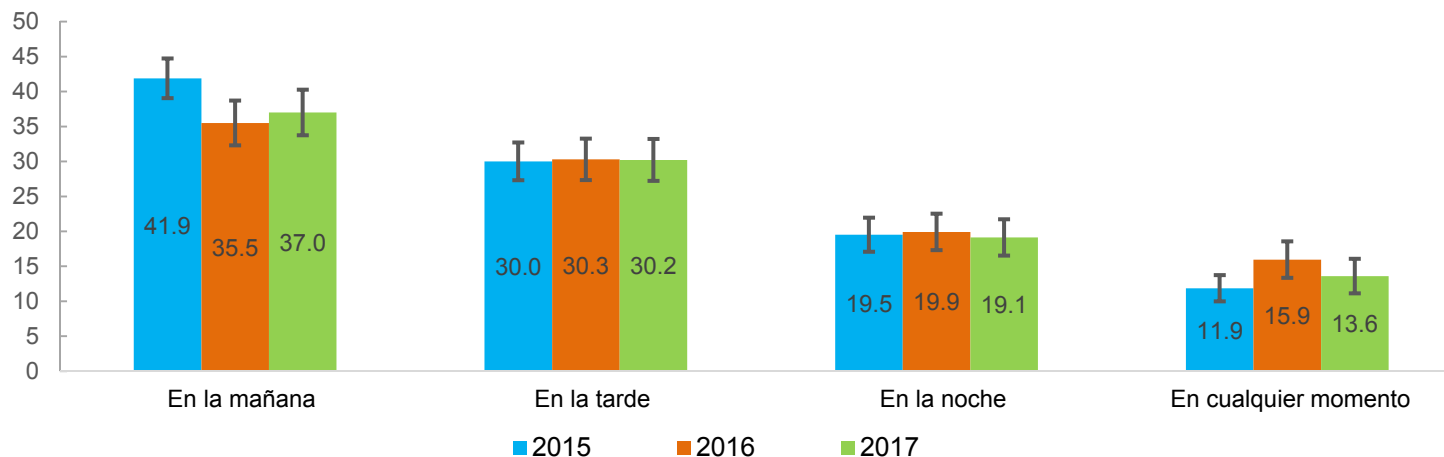
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2017.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.



La información sobre el horario para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que 37% de la población de 18 y más años de edad realiza esta actividad en la mañana, 30.2% en la tarde y es menor la realización de actividad física por la noche.

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre, por horario de preferencia
Serie 2015 a 2017**



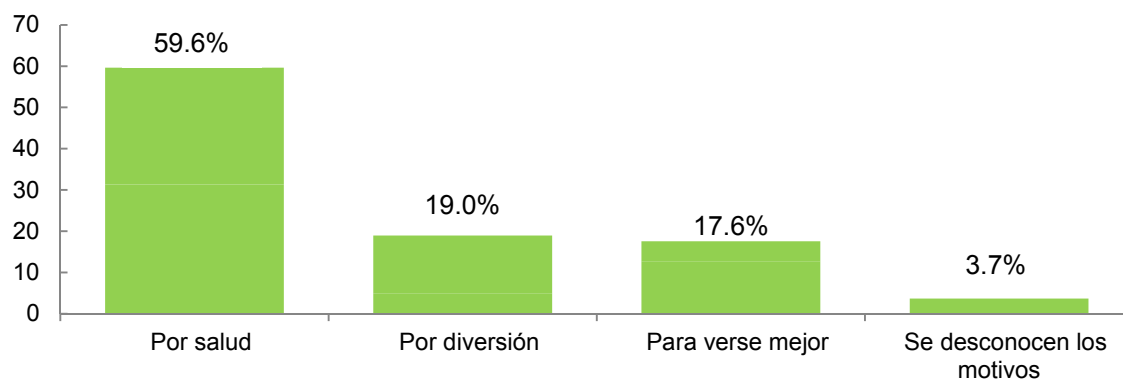
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2017.

Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.



La motivación primordial por la cual las personas practican algún deporte o ejercicio físico en el tiempo libre es por salud, así lo declaró 59.6% de la población de 18 y más años de edad activa físicamente.

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.

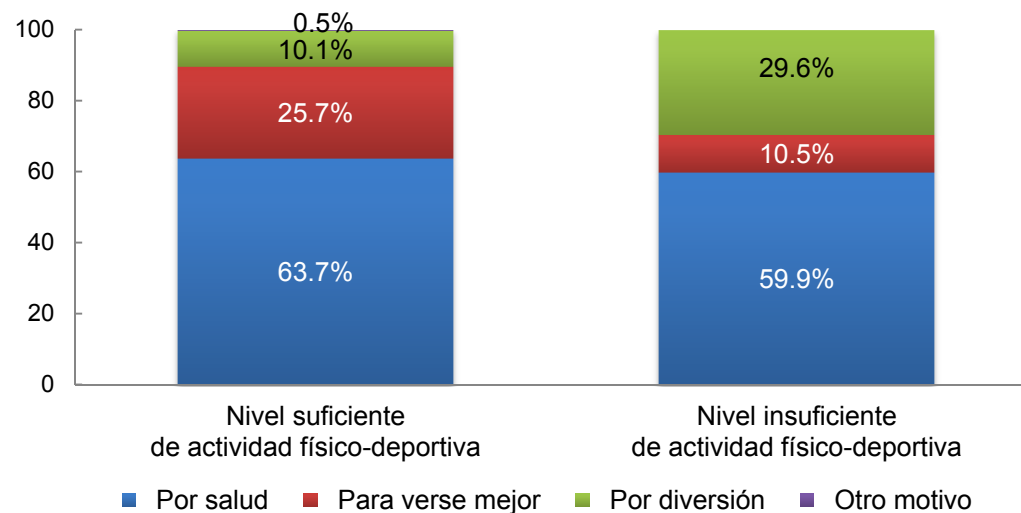
Nota: La suma de los porcentajes no suma 100%, ya que se omite el 0.1% de la opción "Otro motivo", como salir a caminar por ejercitar a su mascota o por no gastar en transporte.



En cuanto a los motivos de la población que cumple con niveles de suficiencia para obtener beneficios para la salud son primeramente por salud (63.7%), seguido de para verse mejor (25.7 por ciento).

La población que no cumple con niveles de suficiencia, señala como principal motivación la salud (59.9%) y en segundo lugar por diversión (29.6 por ciento).

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.



Población inactiva físicamente

En cuanto a la población de 18 y más años de edad que es inactiva físicamente⁵, 73.5% declaró que alguna vez realizó práctica físico-deportiva y el restante 26.5% nunca ha tenido práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad inactiva físicamente según antecedente de práctica físico-deportiva



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.

Las tres razones principales que se mencionan por la población como motivo por el cual se abandona la práctica deportiva o el ejercicio físico son:

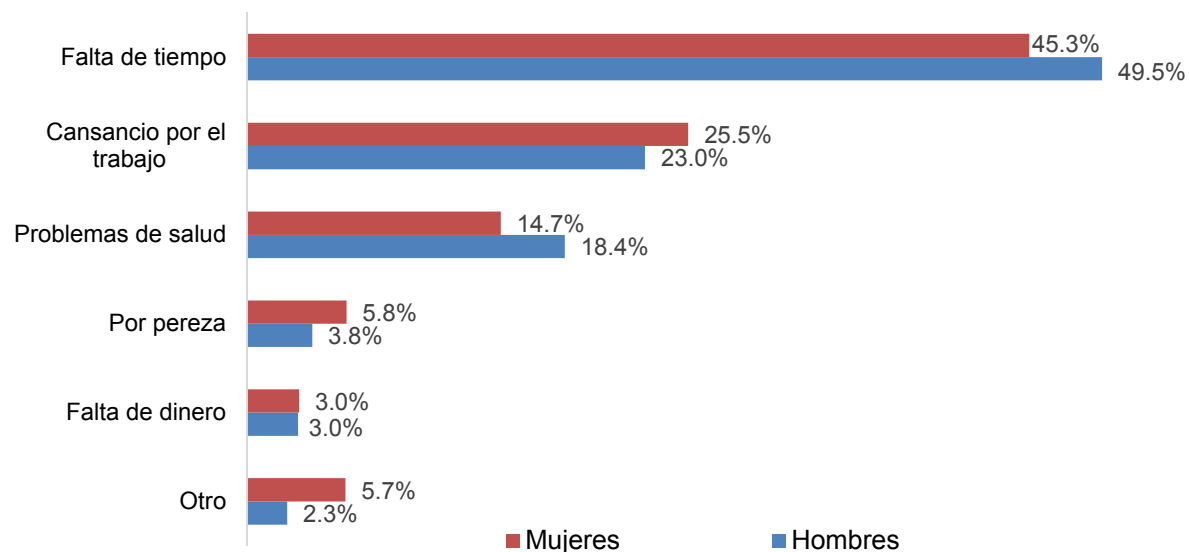
- Falta de tiempo (47.3%)
- Cansancio por el trabajo (24.3%)
- Problemas de salud (16.5%)

⁵ Del total de la población de 18 y más años (37'225,384), la inactiva físicamente corresponde a 21'425,450 (57.6 por ciento).



En su diferenciación por sexo, se identifica que estas mismas tres razones prevalecen tanto para hombres como para mujeres, solo con ligeras diferencias en cuanto a su peso porcentual.

Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad inactiva físicamente que alguna vez realizó práctica físico-deportiva por sexo, según razón de abandono ⁶



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017.

Nota: La opción de respuesta "Otro", incluye Inseguridad en su colonia, Falta de instalaciones y Otro motivo, ejemplo: dejó de practicar deporte o ejercicio físico debido a que sus amigos o compañeros de deporte ya no asisten.

⁶ Derivado de 2,020 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.





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**

