



Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico



INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA

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 al fomento del deporte y ejercicio físico.

El Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), se realiza con el fin de obtener información estadística sobre la práctica de algún deporte o ejercicio físico en tiempo libre de la población de 18 y más años de edad, mismo que se realiza desde el 2013¹, presentando ahora los resultados del levantamiento en noviembre de 2018.

¹ La información sobre el módulo, así como la relativa a los levantamientos anteriores, se encuentra disponible en el sitio electrónico:
<https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/>

Las principales características metodológicas del MOPRADEF son:

Unidades de observación	<ul style="list-style-type: none">• Vivienda seleccionada• Hogar principal• 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 2018.
Cobertura geográfica	Agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.

Aspectos generales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de Enfermedades no Transmisibles 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 vigorosas ².

En el marco de 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.

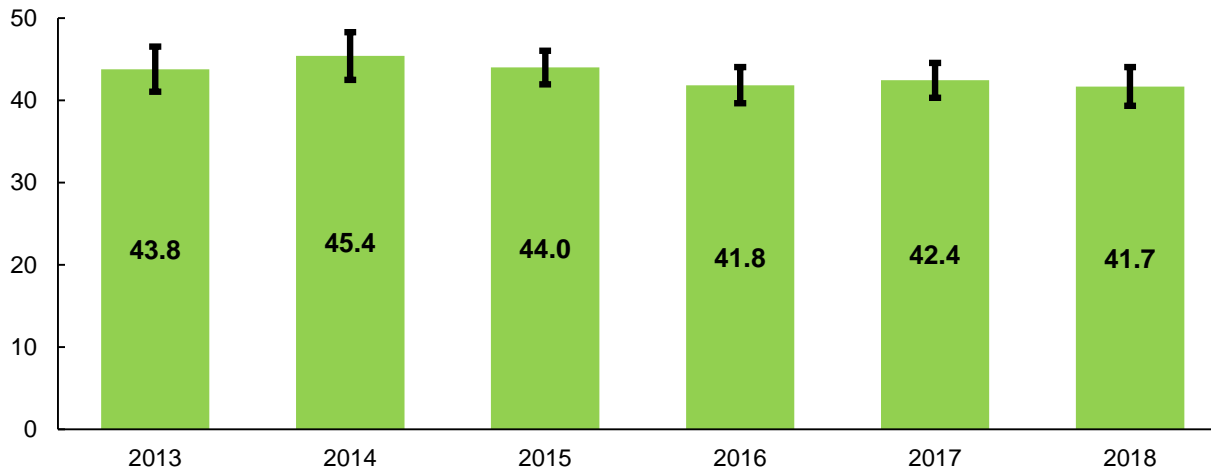
Que nunca han practicado actividad físico-deportiva

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

Principales resultados

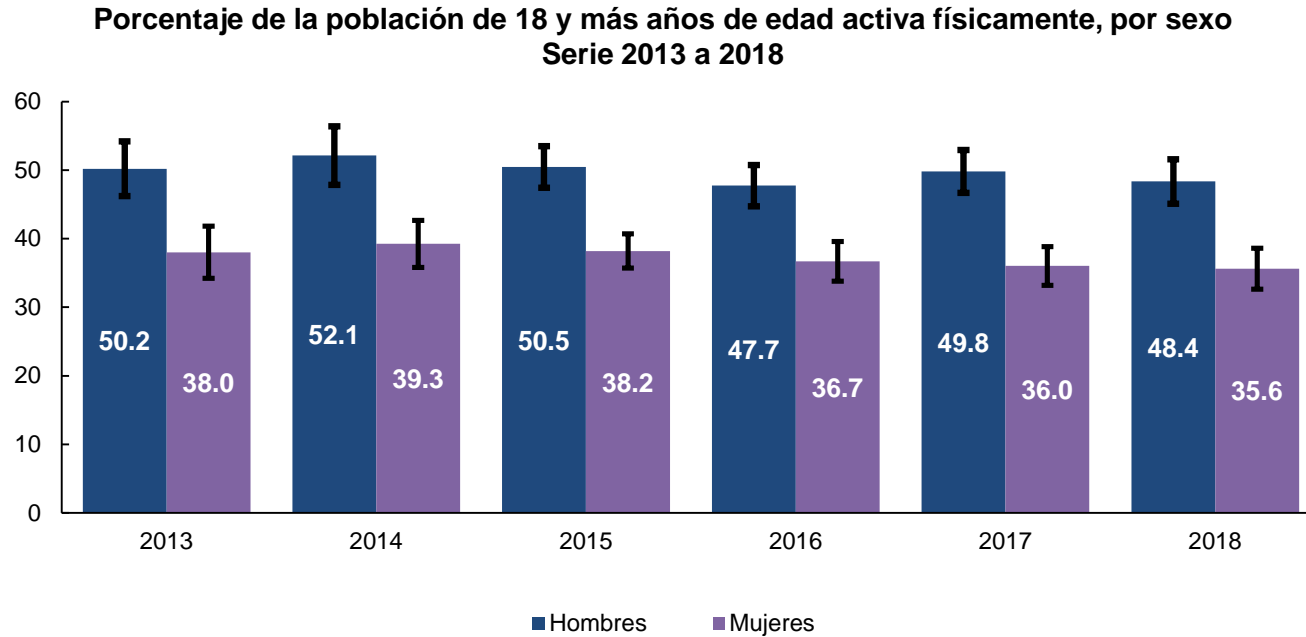
i MOPRADEF genera información para el indicador clave “porcentaje de población de 18 años y más, activa físicamente en el agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes”, que para 2018 presenta un valor de 41.7%, siendo indicador de que menos de la mitad de la población realiza deporte o ejercicio físico en tiempo libre, proporción que no ha tenido variación significativa en los últimos años.

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente
Serie 2013 a 2018



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2018.
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

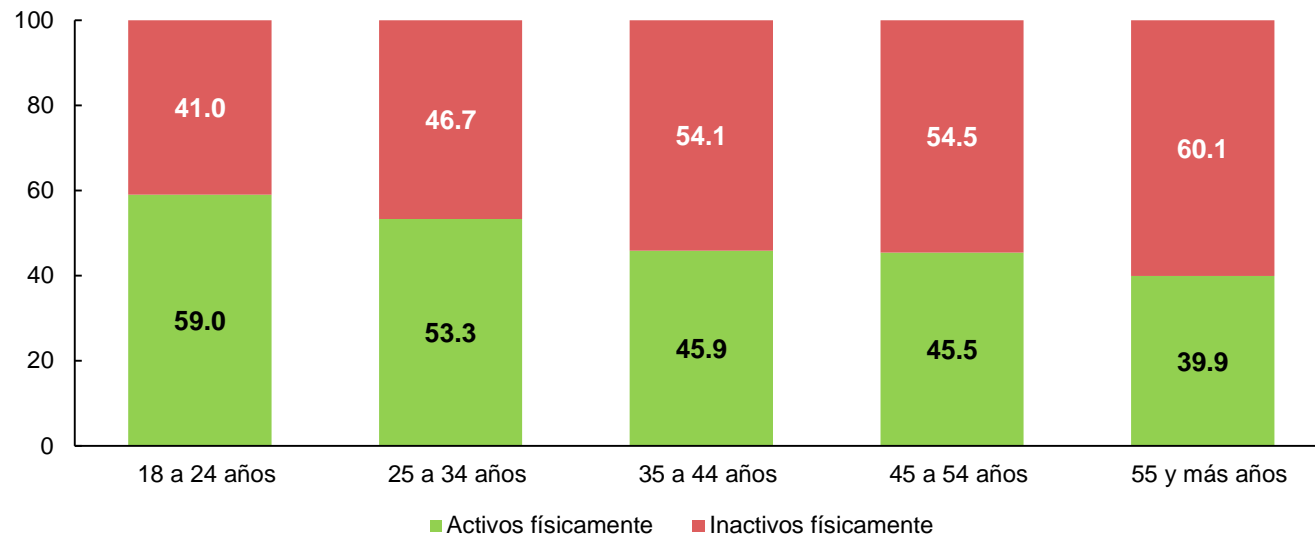
i De la población que realiza deporte o ejercicio físico en tiempo libre, los datos muestran que el porcentaje de activos físicamente es mayor en los hombres (48.4%) que en las mujeres (35.6%), diferencia por sexo que tampoco ha variado en los últimos cinco años.



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2018.
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

i En los datos de la población masculina y su condición de práctica físico-deportiva por grupos de edad, se observa que la práctica disminuye conforme la edad aumenta, toda vez que en los grupos de 18 a 24 años y de 25 a 34 años poco más de la mitad es activa físicamente, decreciendo progresivamente en los demás grupos de edad hasta llegar a 39.9% en el grupo de 55 y más años.

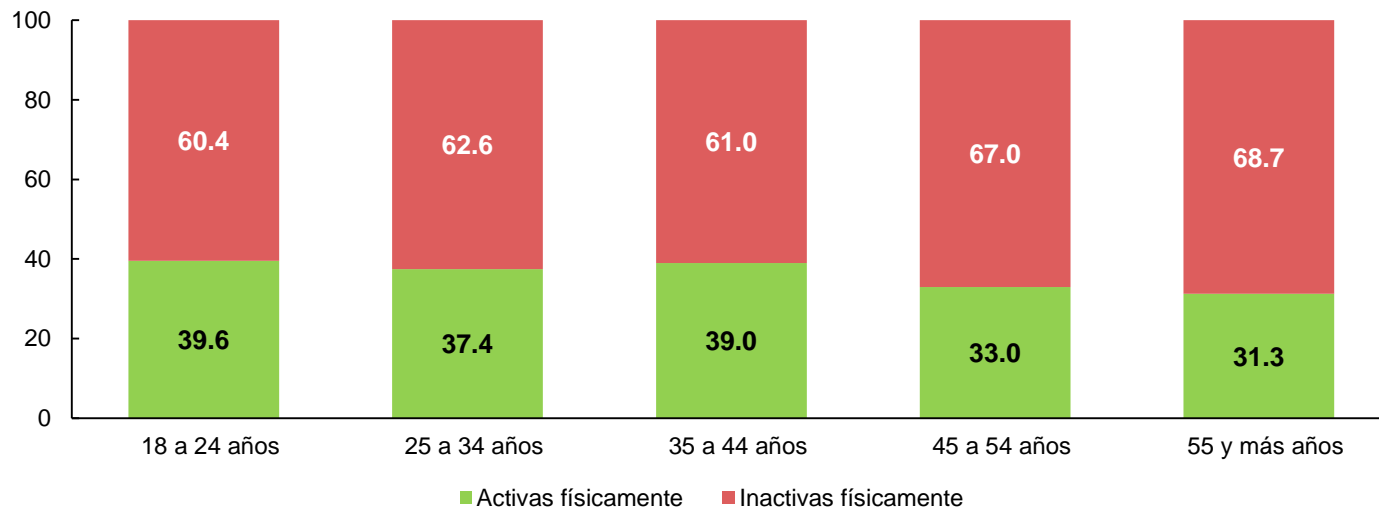
Distribución porcentual de la población masculina de 18 y más años de edad por condición de práctica físico-deportiva, para cada grupo de edad



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

i Respecto a la condición de práctica físico-deportiva de la población femenina, las activas físicamente mantienen porcentajes cercanos al 40% en los primeros tres grupos de edad, y empieza a decrecer a partir del grupo de 45 a 54 años. Sin embargo, a diferencia de los varones, el porcentaje de población femenina activa físicamente durante su tiempo libre es mucho menor, ya que no supera el 40% en ninguno de los grupos de edad.

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

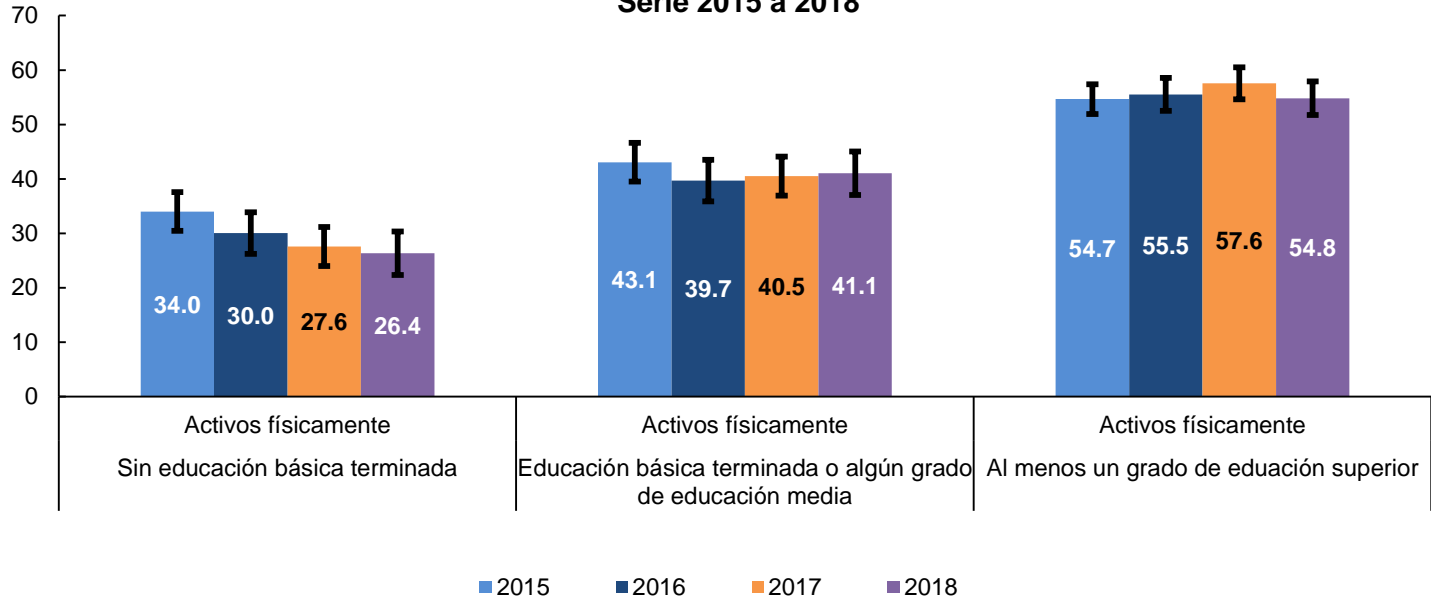


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.



A mayor nivel de escolaridad incrementa el porcentaje de población con práctica físico-deportiva. En la población sin educación básica se observa la disminución constante de la población activa físicamente de 2015 a 2018, pasando de un 34 a un 26%. Los datos del 2018 muestran respecto al levantamiento anterior que la población activa físicamente se mantiene muy similar en la población con educación básica terminada o algún grado de educación media, y en aquella con educación superior.

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en su tiempo libre por nivel de escolaridad Serie 2015 a 2018

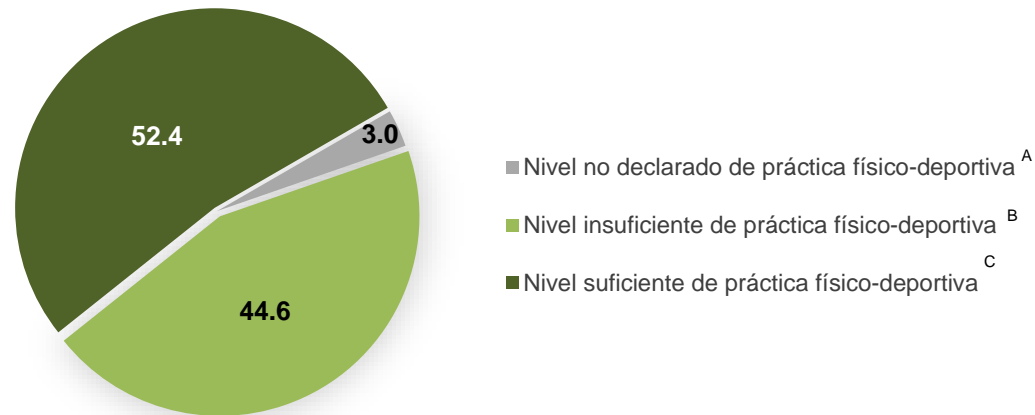


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2018.
 Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento



i De la población físicamente activa, 52.4% alcanza el nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud según las recomendaciones de la OMS, en función de la frecuencia, duración e intensidad de la práctica físico-deportiva. El 44.6% de la población activa físicamente, se ejercita con un nivel menor al recomendado.

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

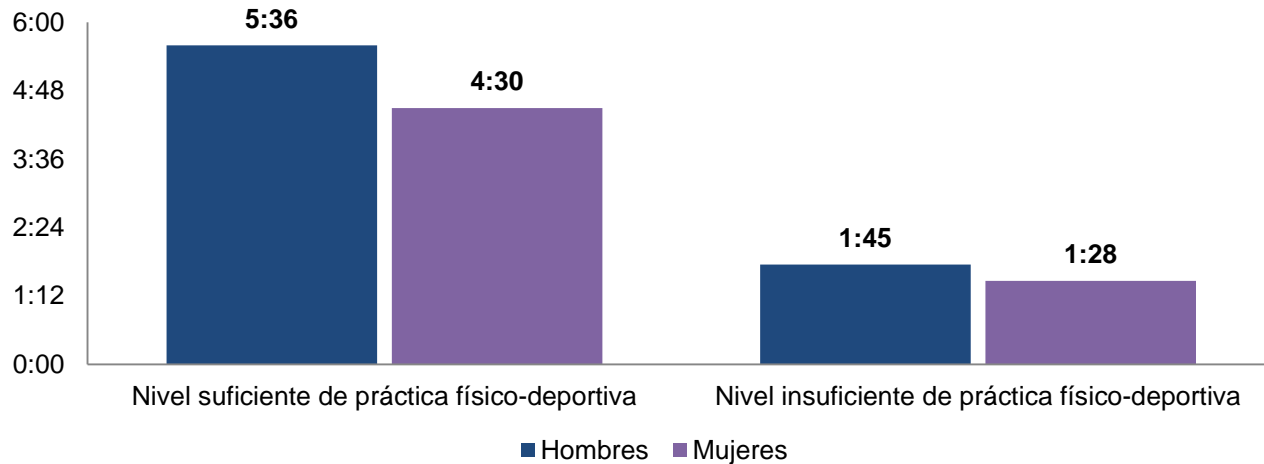
^A Se refiere a las personas que sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la realizaron.

^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 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.

i Respecto al tiempo promedio de práctica físico-deportiva, los hombres que alcanzan el nivel de suficiencia realizan 5 horas 36 minutos y las mujeres 4 horas 30 minutos, aproximadamente tres horas más que la población que no logra el nivel requerido, ya que de la población de 18 años y más con nivel insuficiente, los hombres realizan una hora 45 minutos, y las mujeres una hora 28 minutos de ejercicio en la semana de referencia.

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)

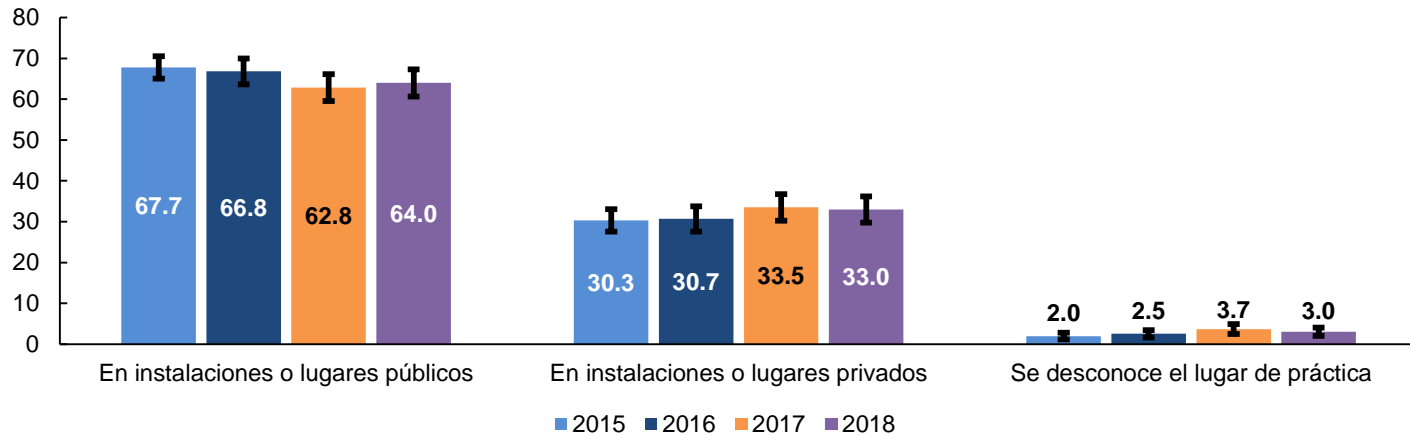


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

i Sobre el lugar de preferencia para la práctica físico-deportiva, 64.0% de la población activa físicamente realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos, mientras que el 33.0% acude a instalaciones o lugares privados.

De la población que realiza práctica físico-deportiva en instalaciones o lugares públicos, sólo el 43.9% alcanza nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud, en comparación con el 73.6% de la población que utiliza instalaciones o lugares privados, esto permite afirmar la prevalencia de que quienes realizan ejercicio en instalaciones o lugares privados dedican mayor tiempo a la semana y lo realizan con mayor intensidad.

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 2018

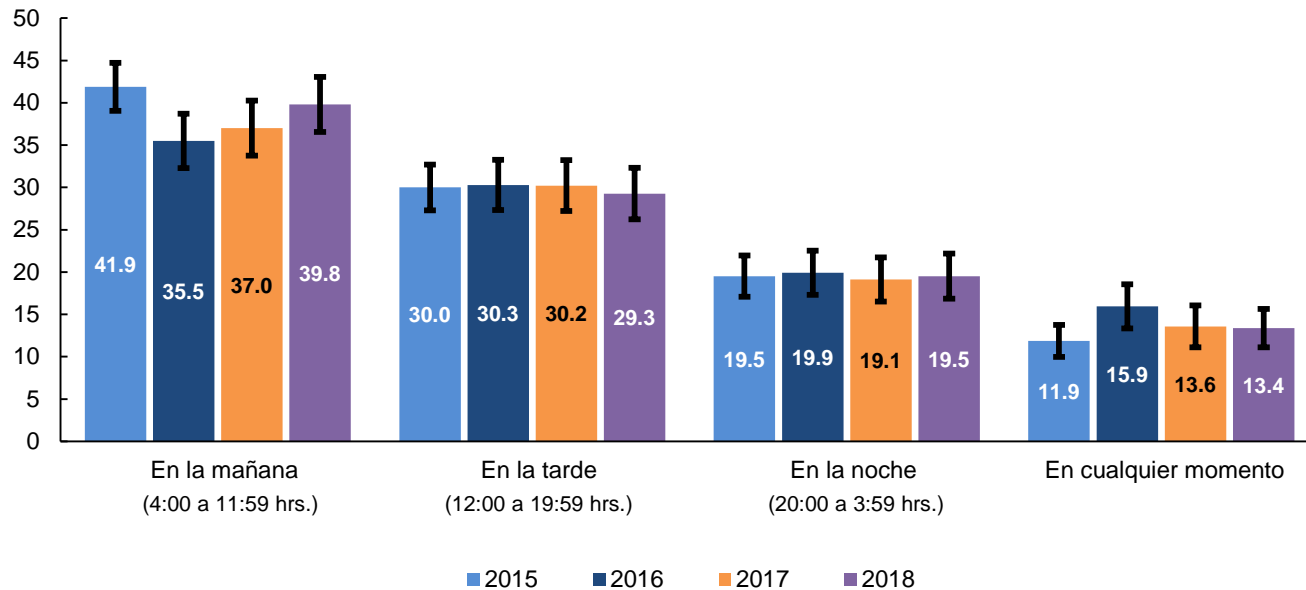


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2018.

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

i De la población de 18 y más años de edad activa físicamente, 39.8% reporta que realiza deporte o ejercicio físico por la mañana, el 29.3% por la tarde, y 19.5% por la noche, mientras que un 13.4% no tiene un horario específico para realizarlo.

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre, por horario de preferencia
Serie 2015 a 2018**

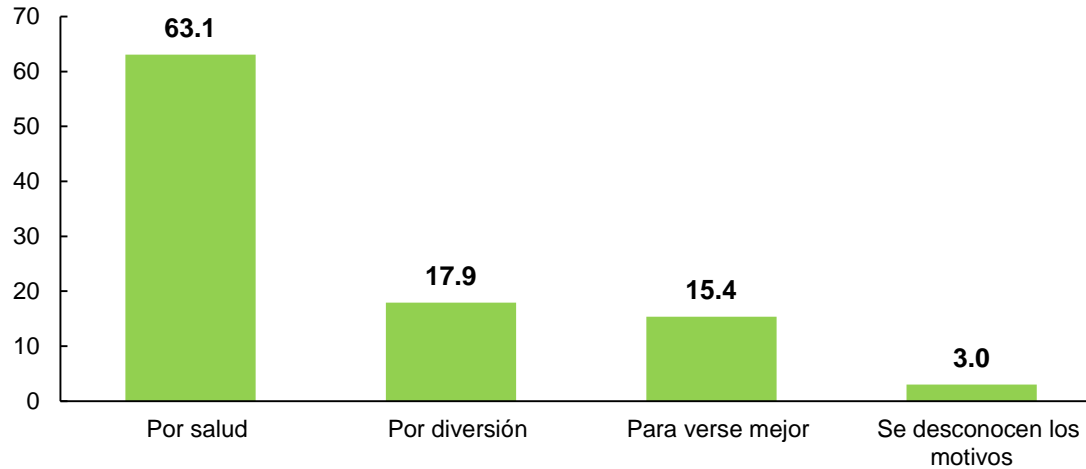


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2018.

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

i El análisis de los motivos para la práctica físico deportiva debe ser de interés a los responsables de la política deportiva para buscar formas apropiadas de promover entre la población la realización de forma asidua y prolongada del ejercicio, dado sus beneficios físicos, psicológicos y sociales para quienes lo realizan. Según el MOPRADEF, 63.1% de la población que realiza práctica físico-deportiva tiene como motivo principal la salud, el 17.9% reporta realizarlo por diversión y 15.4% para verse mejor.

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

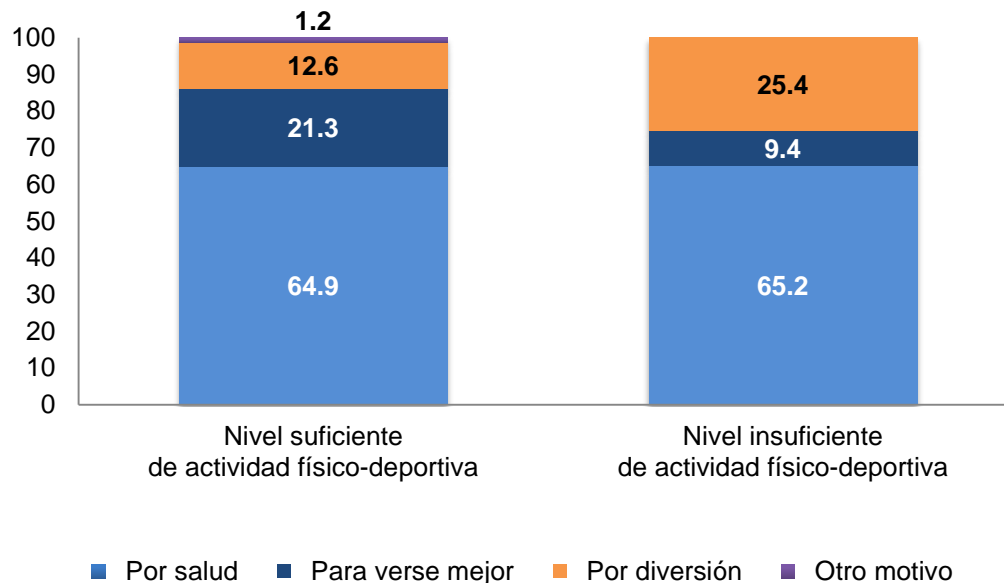


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

Nota: La suma de los porcentajes no suma 100%, ya que se omite el 0.6% de la opción "Otro motivo", como salir a caminar por ejercitar a su mascota o por no gastar en transporte.

i Respecto a la población activa físicamente con niveles suficiente e insuficiente de actividad física, en ambos niveles la principal motivación es por salud con 64.9% y 65.2% respectivamente. Sin embargo, para la población que alcanza el nivel de suficiencia, la motivación para verse mejor es del 21.3%, mientras que para el nivel insuficiente este motivo es solamente del 9.4%.

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 tiempo libre

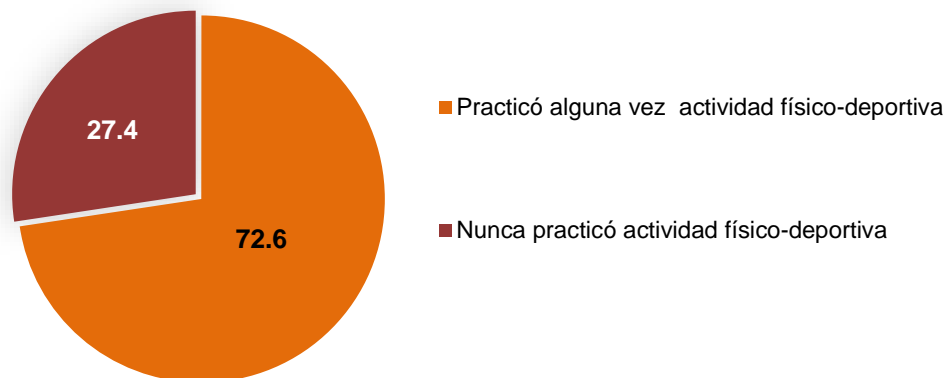


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

Población inactiva físicamente

i De la población que declara ser inactiva físicamente, 72.6% ha realizado alguna vez práctica físico-deportiva y el 27.4% nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

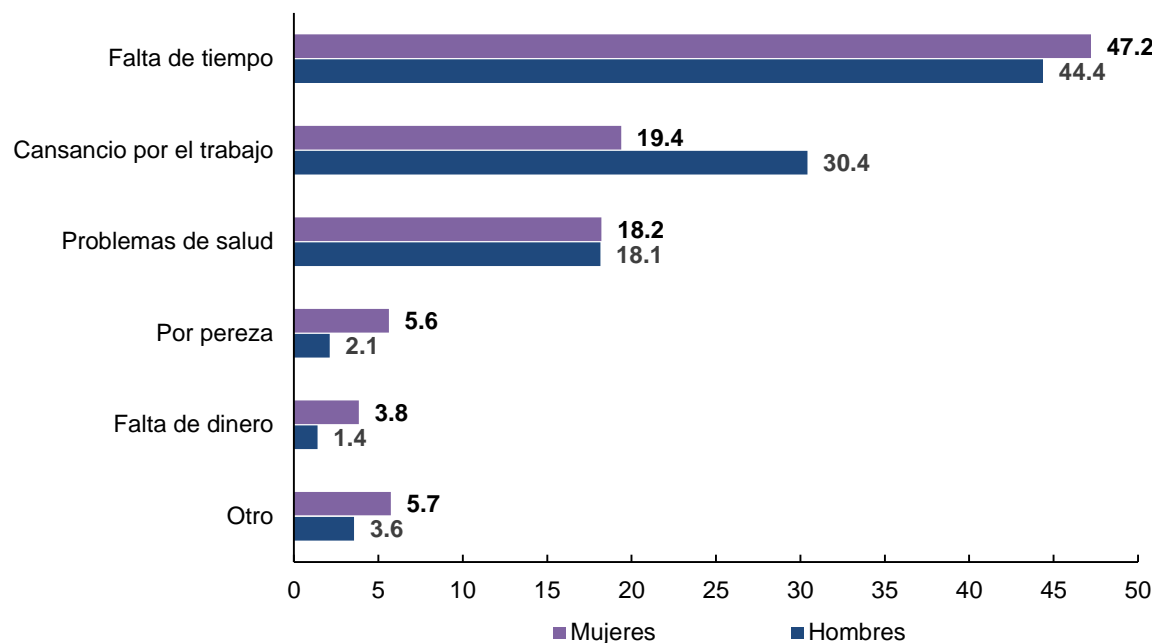
La población que ha realizado alguna vez práctica físico-deportiva y actualmente no la realiza, reportó que las tres razones principales para el abandono de la práctica son:

- Falta de tiempo (45.8%)
- Cansancio por el trabajo (24.8%)
- Problemas de salud (18.2%)



Por sexo, se mantiene el mismo orden de relevancia de los motivos, sin embargo, el porcentaje de hombres que reporta cansancio por el trabajo es mayor con 30.4%, siendo el de mujeres de 19.4%.

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 abandono⁵



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

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.

⁵ Derivado de 2,009 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



**INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA**

