



# Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico **MOPRADEF**



---

**RESULTADOS NOVIEMBRE 2021**

---

# INTRODUCCIÓN



Realizar actividad físico-deportiva de forma regular mejora la salud de las personas a nivel físico y mental; por esta razón, diversos países han realizado encuestas sobre el tema.

En México, el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, realiza desde el 2013<sup>1</sup> el **Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)** para recabar información sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, lo cual contribuye a la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que radican en México.

# CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS



## Unidades de observación

- 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 2021.

## 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”<sup>2</sup> , en el cual menciona que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo.

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.

# OBJETIVO GENERAL



Tiene la finalidad de generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, así como otras características de interés sobre estas actividades físicas, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que radican en México.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico que realiza la población semanalmente, tales como frecuencia, duración e intensidad, horario y lugar de realización.
- Conocer el motivo principal y la influencia que impulsó la práctica físico-deportiva de la población.
- Conocer la disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico y la percepción que tiene la población sobre el estado físico de éstos.
- Conocer la razón principal por la cual no se realiza actividad físico-deportiva y con ello, identificar oportunidades para el fomento de su práctica.
- Conocer si la población que no realiza actividad físico-deportiva alguna vez practicó deporte o ejercicio físico y el motivo de su abandono.

# CATEGORÍAS SEGÚN CONDICIÓN DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA



## Con nivel suficiente 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.

**SUF**

## 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 el tiempo mínimo de 75 minutos a la semana con una intensidad vigorosa o 150 con una intensidad moderada a la semana.

**INSUF**

## Con nivel no declarado de actividad físico-deportiva

Sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre pero la semana pasada no la practicaron.

**N.D.**

## Que nunca han practicado actividad físico-deportiva

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

**NUN**

## Activos físicamente

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

## Inactivos físicamente

Población de 18 y más años de edad que no realiza práctica físico-deportiva en tiempo libre.

**A.V.**

## Que alguna vez practicaron actividad físico-deportiva

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



# PRINCIPALES RESULTADOS



Con la información obtenida en el mes de **noviembre de 2021**, se realiza la presentación de resultados sobre la población de 18 y más años de edad activa físicamente, abarcando el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva en tiempo libre y el motivo principal por el que se lleva a cabo.

Además, se presentan resultados sobre la población de 18 y más años de edad inactiva físicamente según antecedente de práctica físico-deportiva en tiempo libre, y si aplica, la razón de su abandono.

# INDICADOR CLAVE



<sup>3</sup> Un indicador clave es aquel que cumple con los criterios siguientes: que resulten necesarios para sustentar el diseño, seguimiento y evaluación de políticas públicas de alcance nacional; que se elaboran con rigor conceptual y metodológico, en congruencia con las mejores prácticas estadísticas nacionales e internacionales, y con información de calidad; que se producen periódicamente y que cuenten con un calendario de actualización; asimismo que correspondan a alguno de los temas que consigna la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica (SNIEG). Mismos que se establecen en el Artículo 5 de las Reglas para la integración, difusión y administración del Catálogo Nacional de Indicadores.

Disponible en:

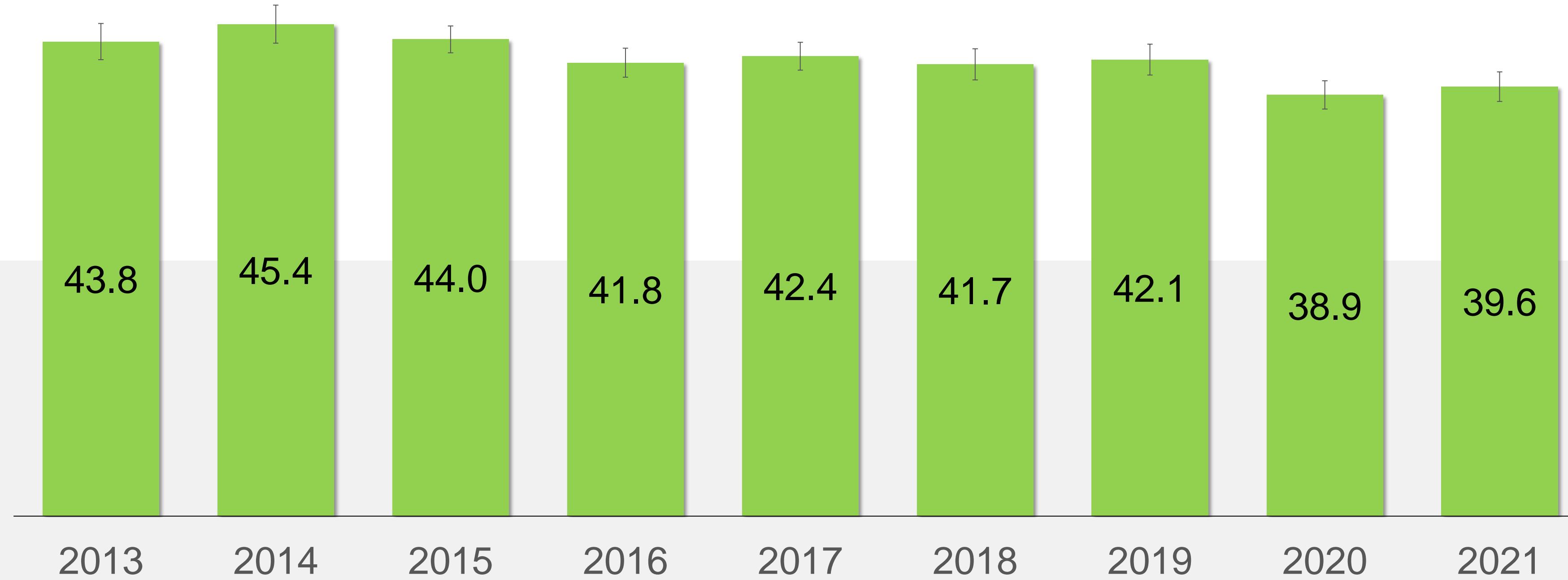
[https://www.snieg.mx/cni/contenidos/Acerca/Reglas\\_Cat%C3%A1logo\\_Nacional\\_de\\_Indicadores.pdf](https://www.snieg.mx/cni/contenidos/Acerca/Reglas_Cat%C3%A1logo_Nacional_de_Indicadores.pdf)

El MOPRADEF genera información para el indicador clave<sup>3</sup> “**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 2021 presenta un valor de 39.6 por ciento.

A lo largo de los levantamientos del módulo, se ha mantenido sin variaciones significativas estadísticamente en el porcentaje de personas que realizan actividad física, no obstante, en 2021 se obtiene el segundo valor más bajo observado desde 2013, por lo que el indicador aún no recupera el nivel que mostraba antes de la pandemia.

Comparando la información con el levantamiento previo, los datos de 2021 no muestran un incremento significativo de la población que declaró realizar actividad físico-deportiva. No obstante, que se han reabierto parques, espacios y centros deportivos tanto públicos como privados, según el semáforo epidemiológico de cada entidad, y han disminuido las restricciones por la pandemia.

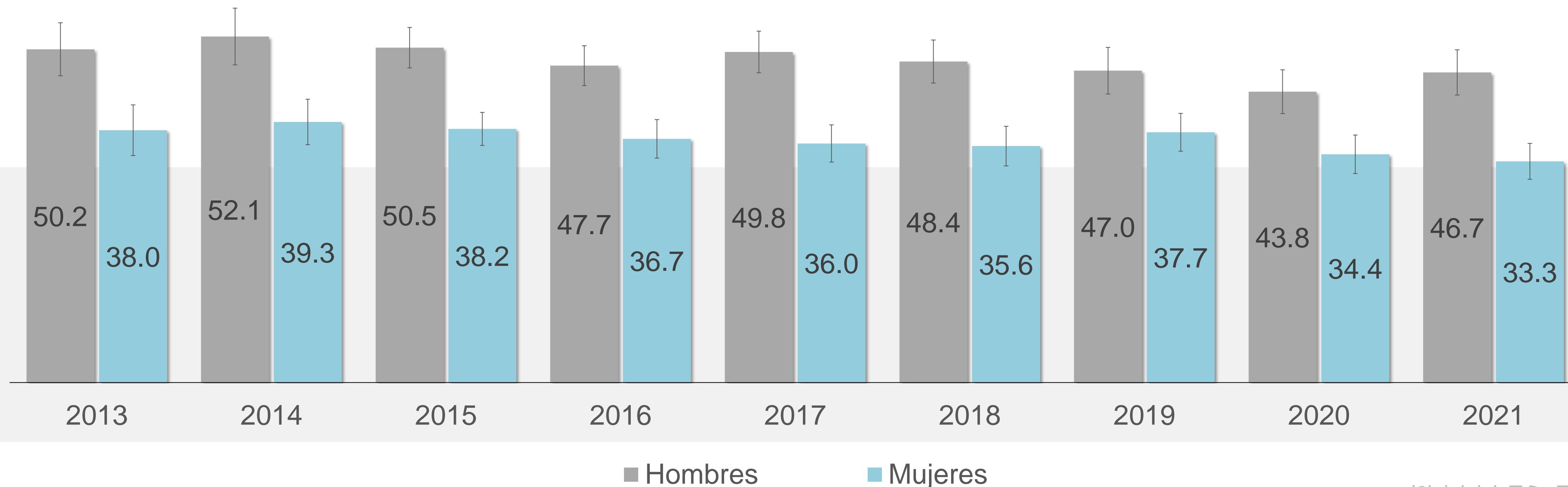
### **Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente Serie 2013 a 2021**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2021.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

Comparando la información por sexo de la población que declaró realizar deporte o ejercicio físico en tiempo libre, los hombres siguen presentando mayor porcentaje que las mujeres (46.7% y 33.3% respectivamente).

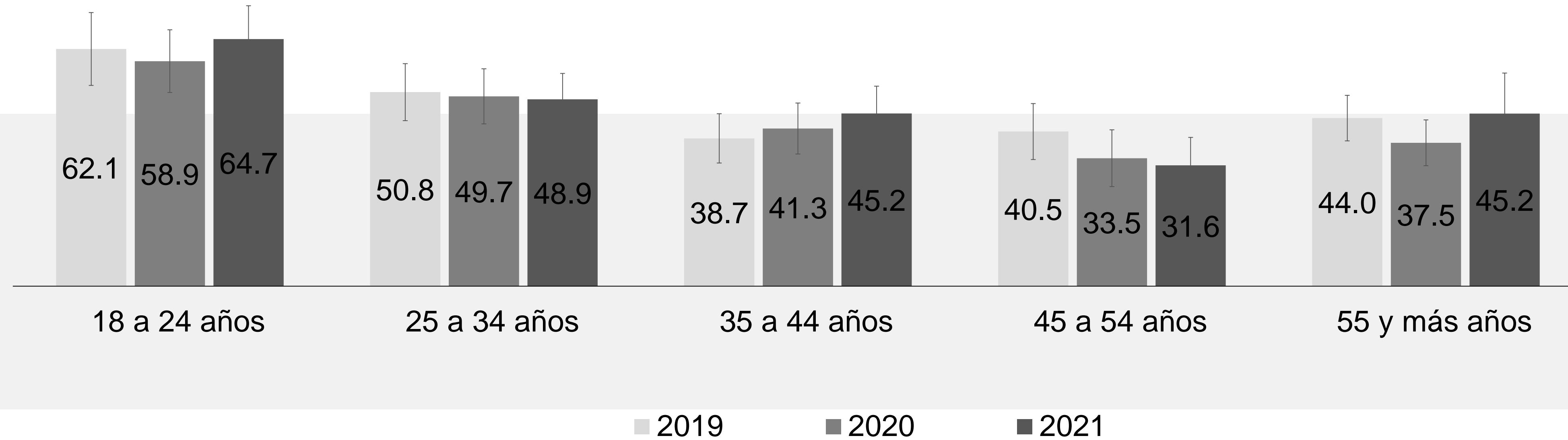
### **Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, por sexo Serie 2013 a 2021**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2021.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

El grupo de edad en donde se presenta una mayor proporción de población activa físicamente en su tiempo libre es el más joven (18 a 24 años) con 64.7%, en contraste el grupo de 45 a 54 años, que muestra la menor proporción (31.6 por ciento).

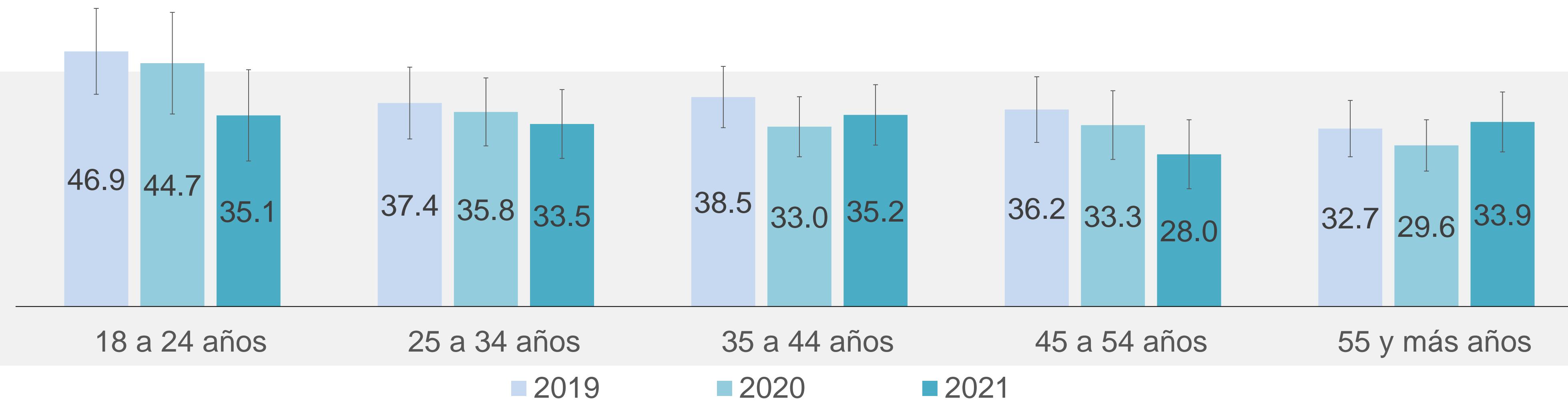
**Distribución porcentual de los hombres activos físicamente de 18 y más años de edad, para cada grupo de edad  
2019, 2020 y 2021**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019, 2020 y 2021.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

Por lo que concierne a la práctica físico-deportiva de las mujeres, para este levantamiento de MOPRADEF, el grupo de edad con la mayor proporción de población con actividad física fue el de 35 a 44 años con 35.2 %; situación distinta a la que se había observado en los levantamientos de 2019 y 2020, pues la mayor proporción de mujeres activas físicamente se tenía para las jóvenes de 18 a 24 años de edad.

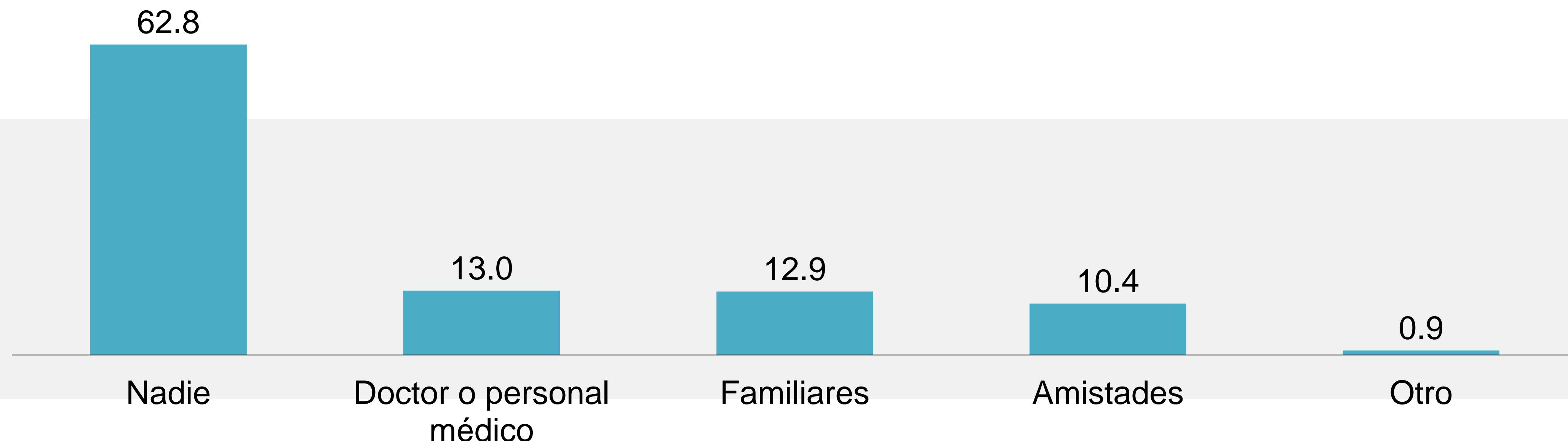
**Distribución porcentual de las mujeres de 18 y más años de edad activas físicamente, para cada grupo de edad 2019, 2020 y 2021**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019, 2020 y 2021.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

De la población activa físicamente (39.6%), el 1.7% no realizó ejercicio en la semana previa al levantamiento (semana de referencia) por algún motivo. La mayoría de la población activa físicamente y que sí realizó ejercicio la semana previa (62.8%), señala que lo lleva a cabo por iniciativa propia, ya que nadie ha sido su principal influencia, lo que representa al ejercicio como una actividad espontánea.

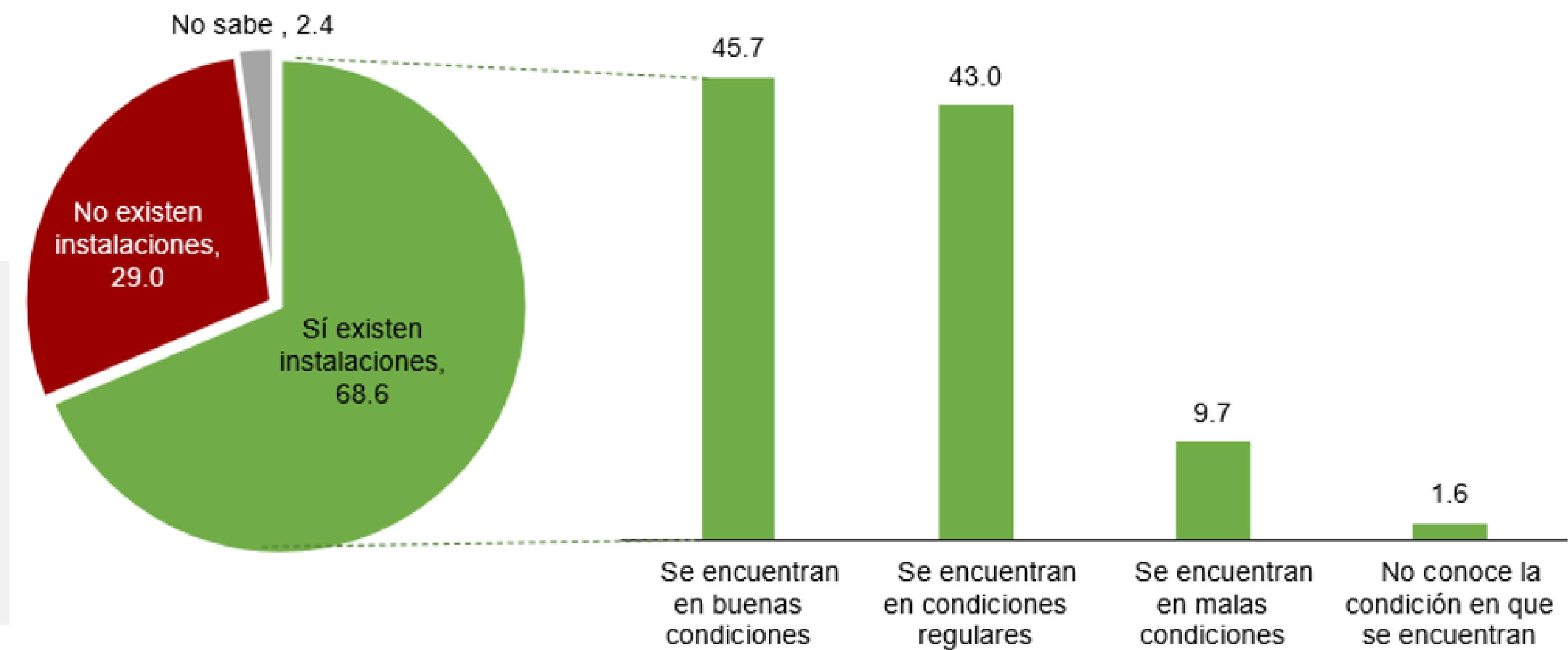
**Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente que reportó realizar actividad física la semana pasada, por principal influencia para realizar actividad física-deportiva**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

Asimismo, de la población activa físicamente que realizó actividad física la semana de referencia, el 68.6% dijo que sí existen instalaciones para realizar práctica deportiva. En cuanto a dichas instalaciones, el 45.7% menciona que se encuentran en buenas condiciones.

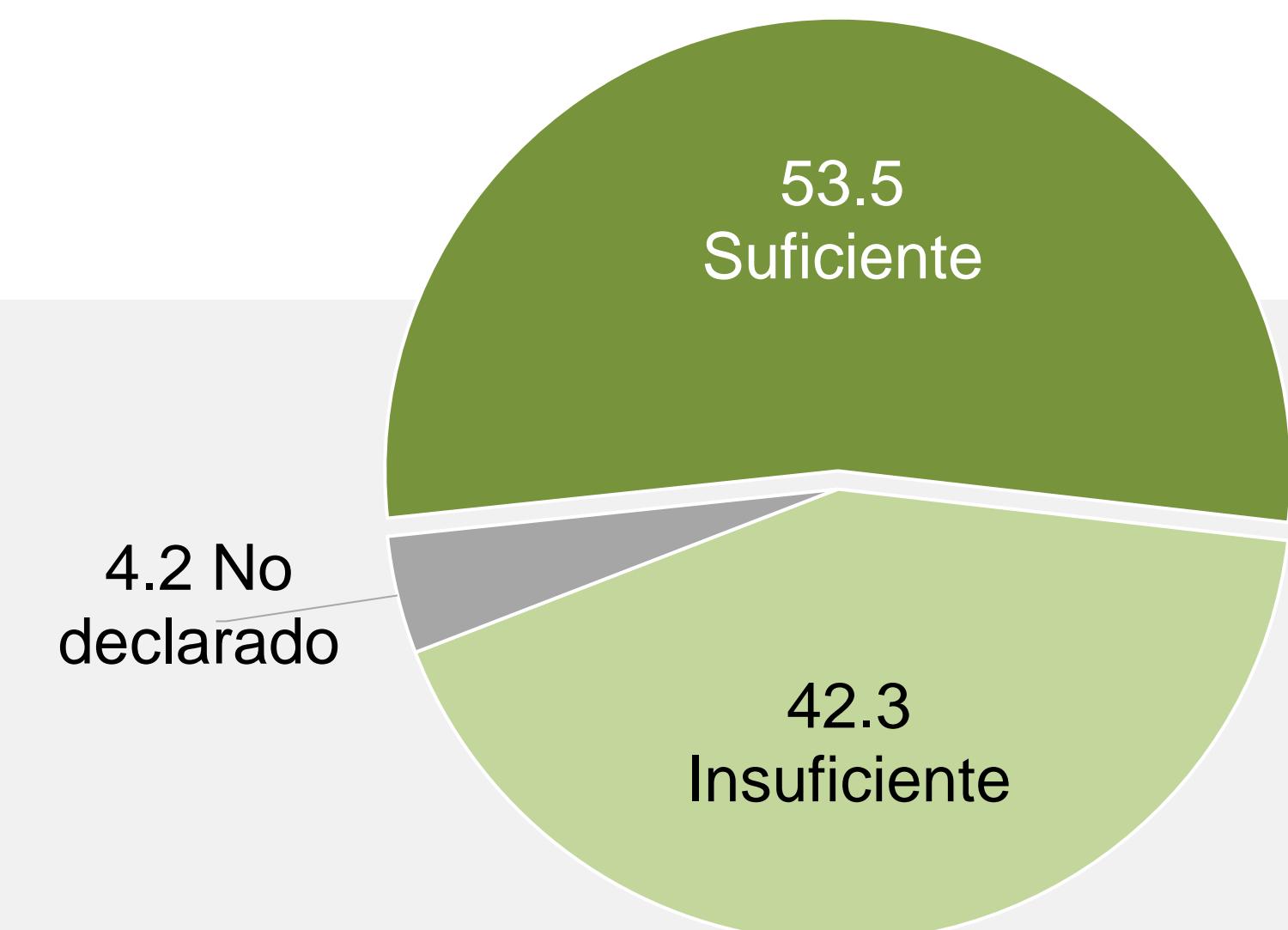
**Distribución porcentual de la población de 18 y más años activa físicamente que reportó realizar actividad física la semana pasada, por existencia de instalaciones en su colonia para realizar actividad física-deportiva y condición de estas**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

En cuanto a la población activa físicamente que alcanza el nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud según las recomendaciones de la OMS<sup>5</sup>, (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), más de la mitad de esa población (53.5%) realizó la actividad cumpliendo los criterios antes mencionados.

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

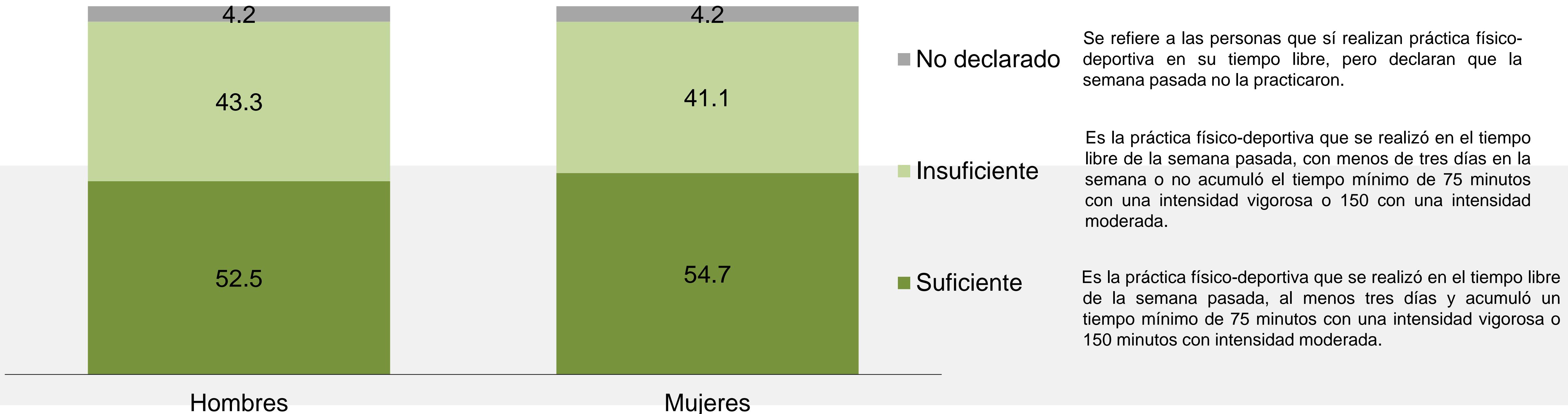


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

<sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas.>

Si bien, el porcentaje de mujeres que realiza actividad física es menor que el de hombres, es de destacar que aquellas que practican ejercicio o deporte los hacen en nivel de suficiencia en mayor proporción que los hombres activos físicamente, ya que el 54.7% alcanzaron el nivel de suficiencia, mientras que los hombres fue el 52.5%.

### **Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente según el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud, por sexo**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva que realizan los hombres que alcanzan el nivel de suficiencia, fue de 5 horas 45 minutos, mientras que las mujeres realizaron 5 horas 24 minutos.

Asimismo, al comparar este indicador con el que corresponde a la población que cumplen con un nivel insuficiente, es notoria la diferencia de tiempo semanal que le dedica la población a realizar su actividad física en tiempo libre (de casi 4 horas para ambos sexos).

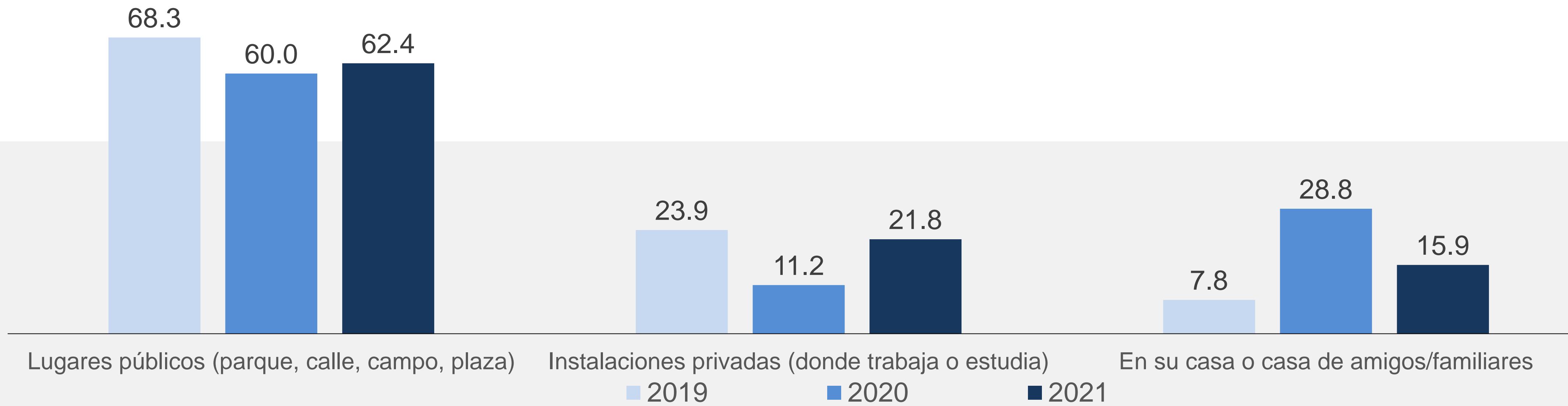
### **Tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva en tiempo libre de la población de 18 y más años de edad activa físicamente por nivel de suficiencia según sexo**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

Destaca el aumento de la población activa físicamente que realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares privados, entre 2020 y 2021 pasó de 11.2% a 21.8%, quedando cerca del porcentaje que se tenía en 2019 (23.9%).

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente que reporta un lugar de práctica 2019, 2020 y 2021**

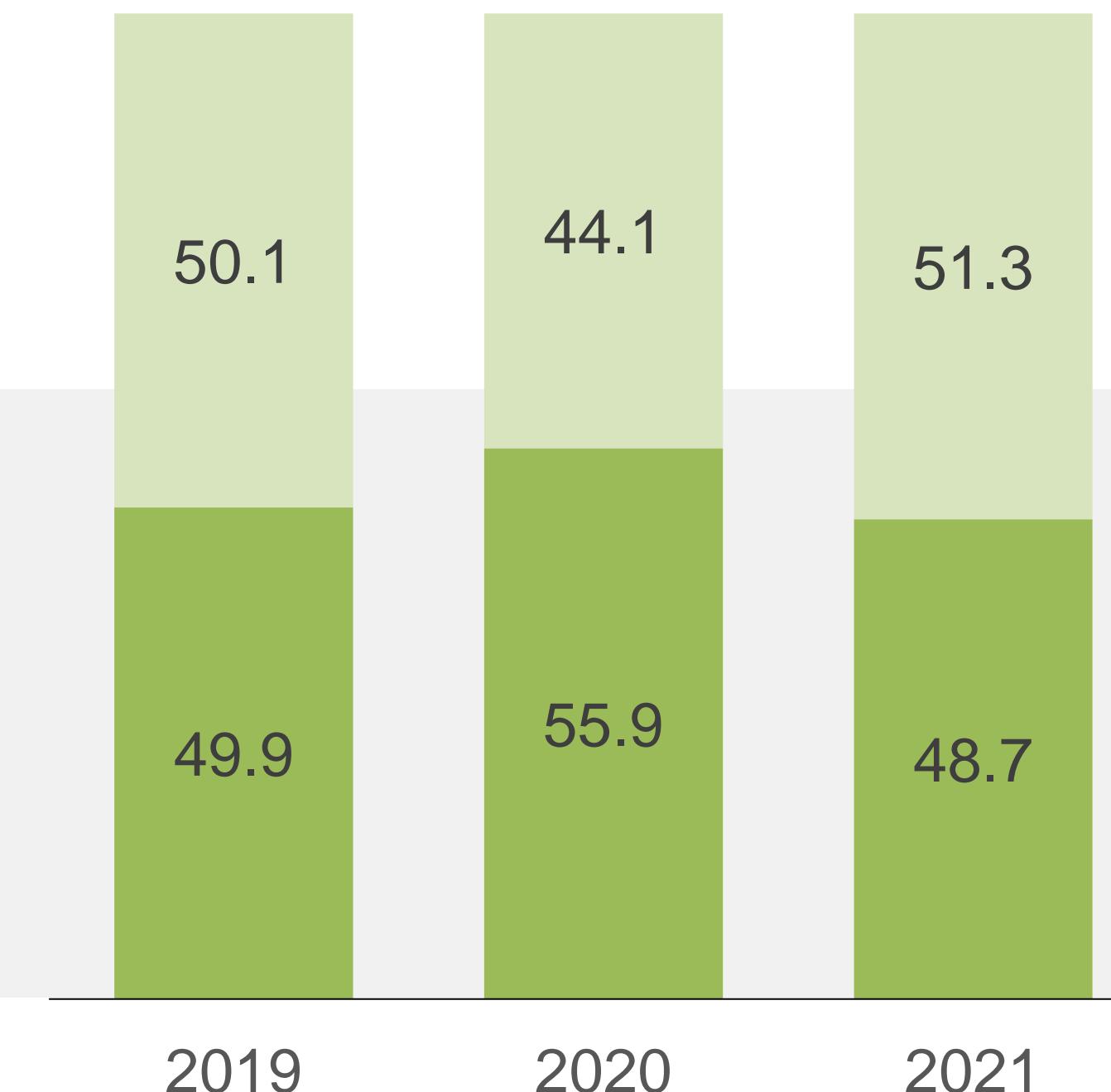


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019, 2020 y 2021.  
Nota: La opción en instalaciones privadas, en donde trabaja o estudia, incluye el Otro.

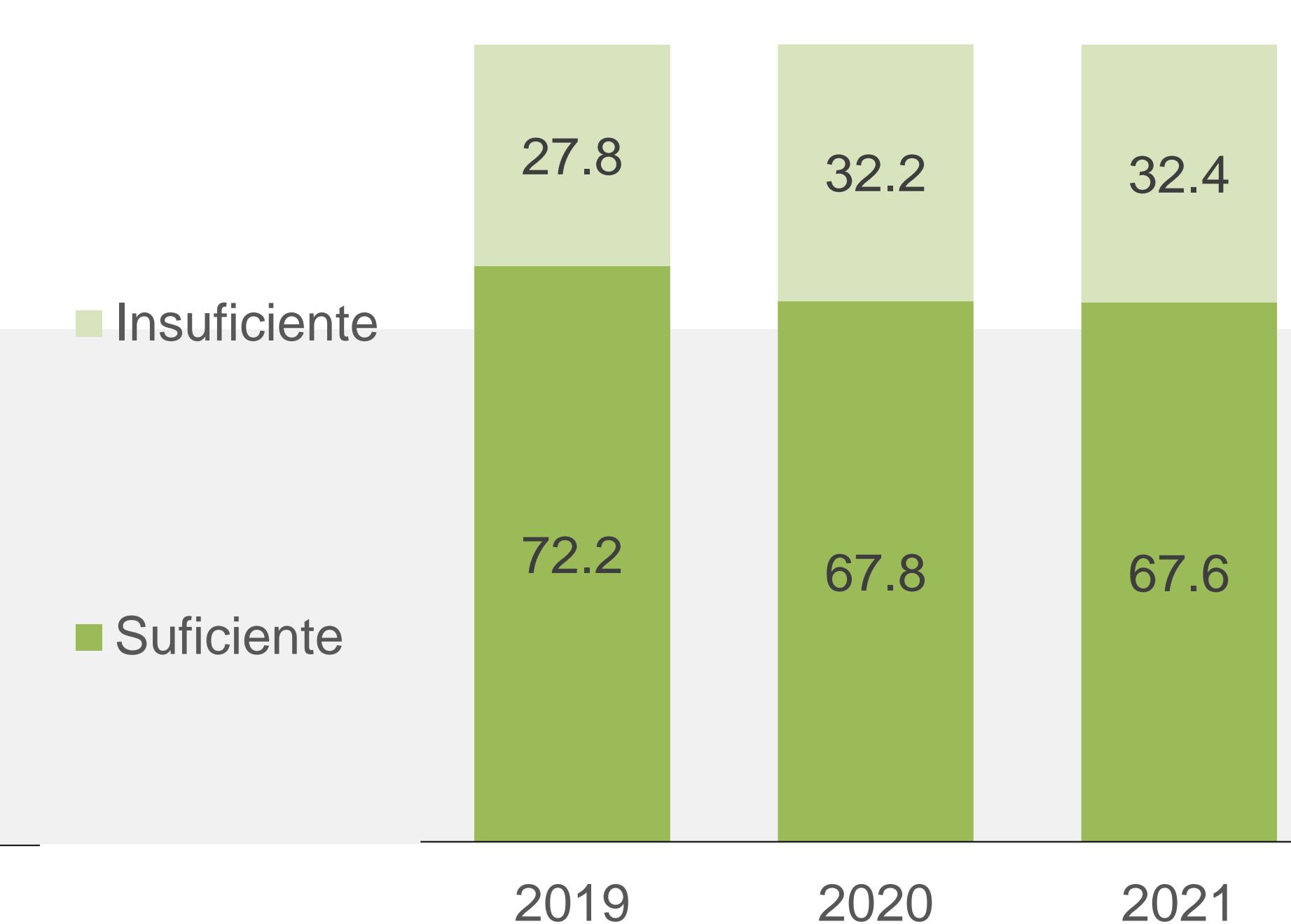
La población que realiza práctica físico-deportiva en instalaciones o lugares privados dedica mayor tiempo a la semana y lo realizan con mayor intensidad que aquella que población que utiliza instalaciones o lugares públicos.

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre según el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud, por lugar de práctica físico-deportiva 2019, 2020 y 2021**

**En instalaciones o lugares públicos**



**En instalaciones o lugares privados**

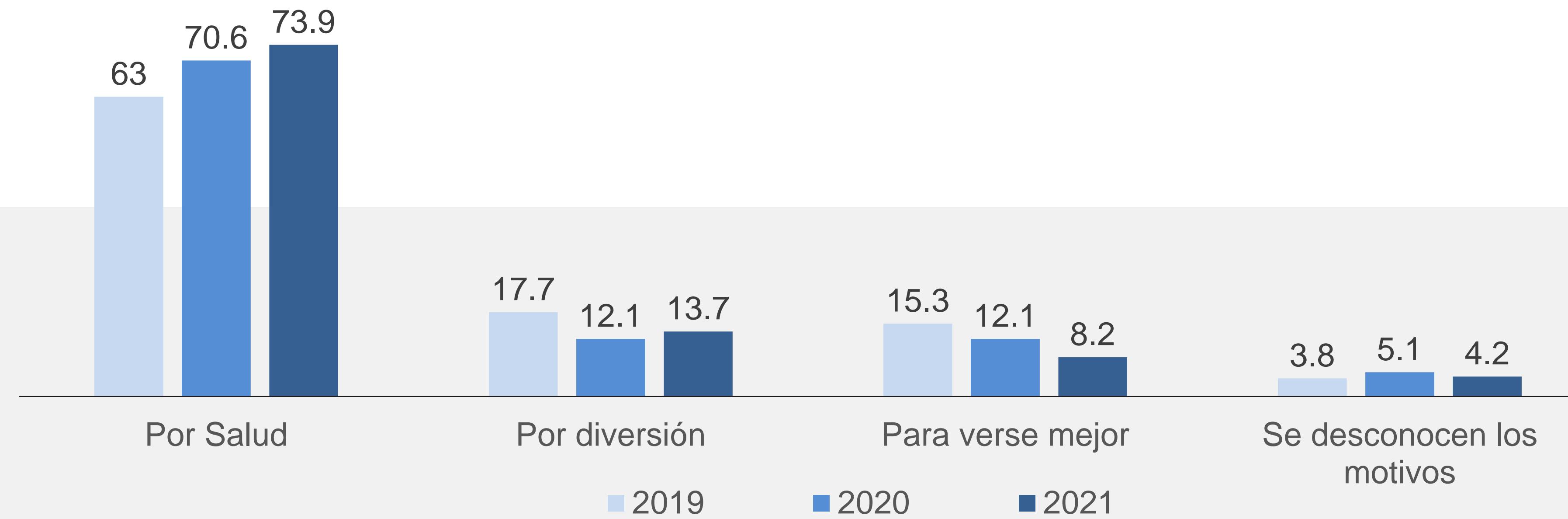


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019, 2020 y 2021.

Nota: En instalaciones o lugares privados, comprende instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares.

Al igual que en años anteriores, la población activa físicamente declara mayoritariamente que realiza actividad física por salud. En 2019, la salud fue el motivo del 63% de la población para ejercitarse; para el 2020 aumentó a 70.6% y para este levantamiento se ubica en 73.9%. Un aumento con respecto a 2019 y 2020, de 10.9 y 3.3 puntos porcentuales, respectivamente.

**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  
2019, 2020 y 2021**



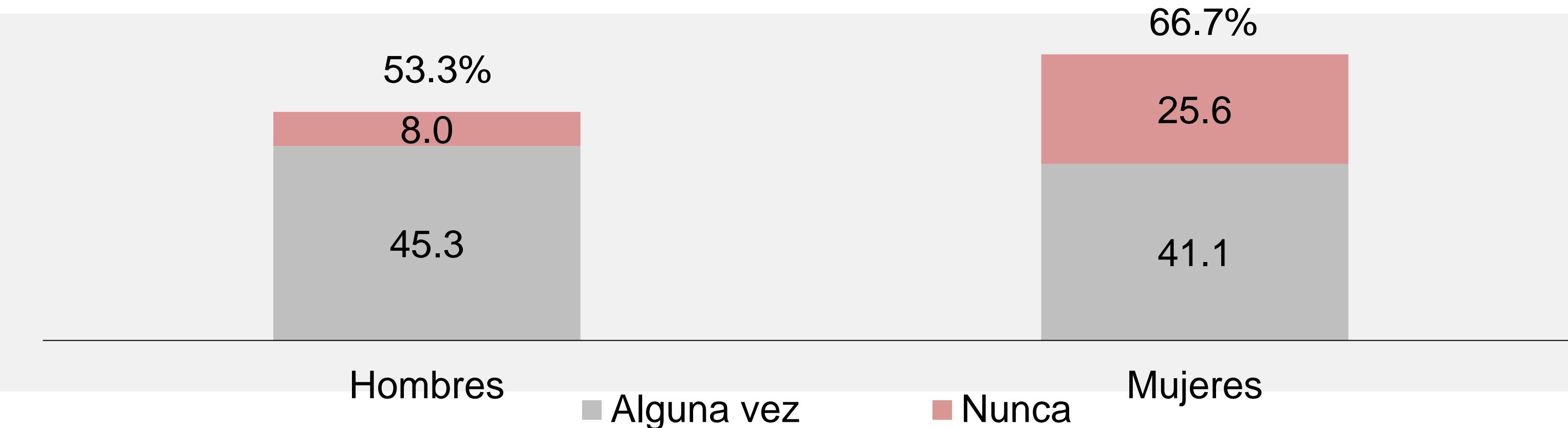
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

Nota: La suma de los porcentajes no suma 100%, ya que se omite en 2019 el 0.3% y en 2020 el 0.1% de la opción “Otro motivo”, como salir a caminar por ejercitarse a su mascota o por no gastar en transporte.

Con información de noviembre 2021, el 60.4% de la población de 18 y más años de edad declaró ser inactiva físicamente, de los cuales, 71.4% mencionó que alguna vez ha realizado práctica físico-deportiva y el 28.6% nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

Analizando por sexo, el 66.7% de las mujeres mencionaron ser inactivas físicamente, de las cuales 25.6% nunca han realizado práctica físico-deportiva. En contraparte el 53.3% de los hombres declararon ser inactivos, y solo el 8% declaran nunca haber realizado alguna práctica con anterioridad.

**Porcentaje de la población de 18 y más años de edad inactiva físicamente según antecedente de práctica físico-deportiva en tiempo libre, por sexo**

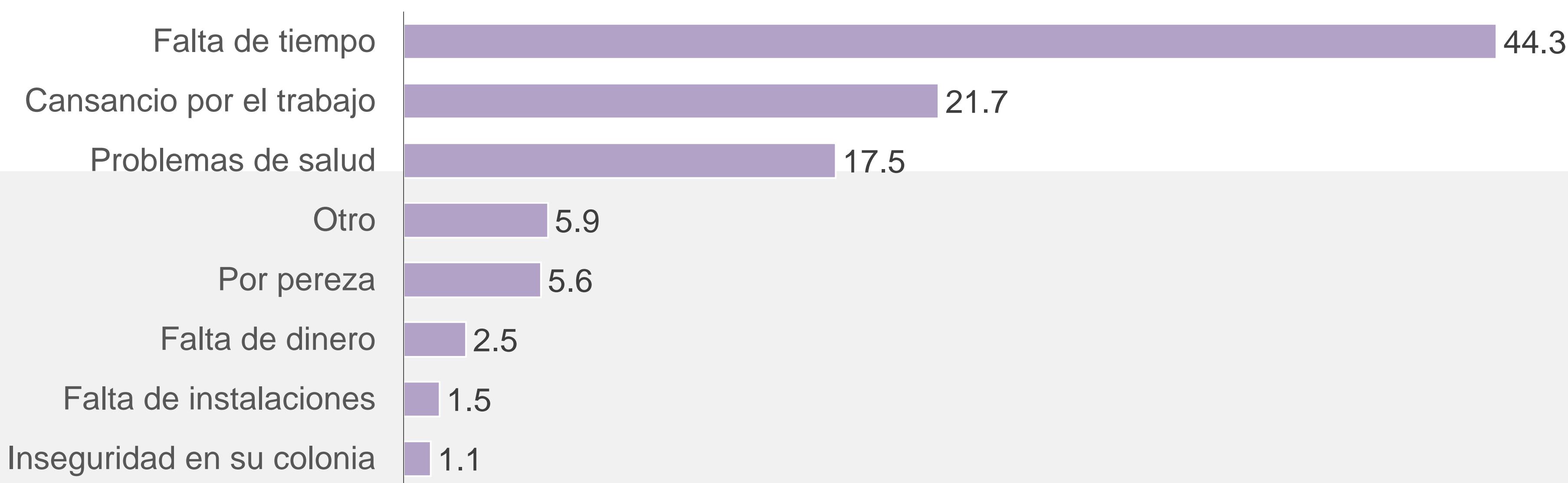


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

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

1. Falta de tiempo (44.3 por ciento).
2. Cansancio por el trabajo (21.7 por ciento).
3. Problemas de salud (17.5 por ciento).

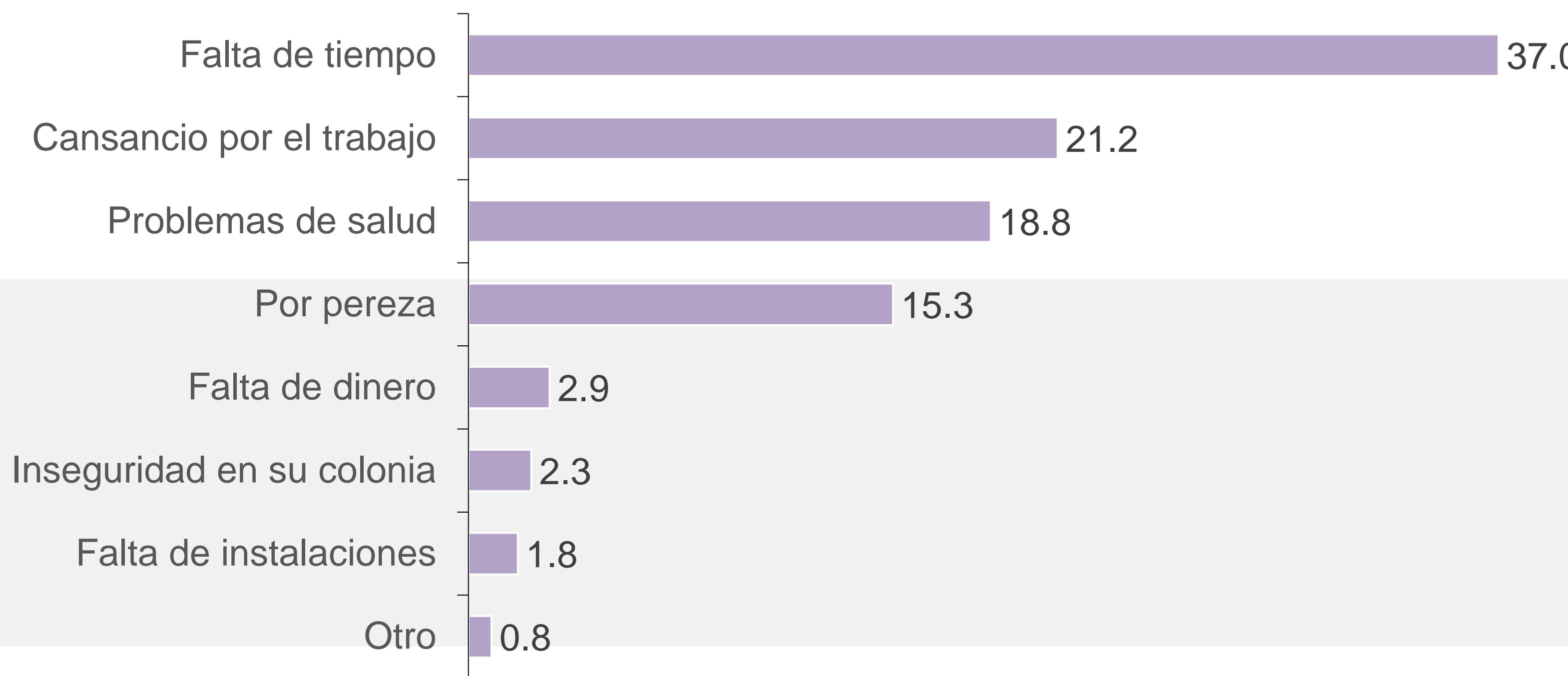
**Distribución porcentual de la población de 18 y más años inactiva físicamente que alguna vez realizó práctica físico-deportiva, por razón principal de abandono**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.

En cuanto a la población inactiva físicamente que declaró nunca haber realizado práctica físico-deportiva, las tres razones por las cuales no realizan ejercicio fueron las mismas que las de la población que alguna vez lo realizó.

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años inactiva físicamente que nunca ha realizado práctica físico-deportiva, por razón principal**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2021.



## Conociendo México

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