

ESTADÍSTICAS DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

En noviembre de 2013, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) realizó el levantamiento del "Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)" para generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres en la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

El día de hoy, en conferencia de prensa, el Presidente de la Junta de Gobierno del INEGI, Eduardo Sojo Garza Aldape y el Director General de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), Jesús Mena Campos, presentaron los principales resultados del MOPRADEF. En la reunión, Eduardo Sojo señaló que se han dado dos pasos importantes en un ejercicio sin precedentes: "primero creamos un comité especializado que nos permitirá ponernos de acuerdo en las normas y estándares. El segundo fue generar información, a partir de esta encuesta que por primera vez se realizó en el INEGI". De igual manera, subrayó la importancia que da la CONADE a la información para tomar decisiones de política pública en favor del ejercicio y la práctica deportiva.

Por su parte, Jesús Mena Campos destacó que, con base en la información recabada, se advierte que a mayor educación, mayor actividad física: "es un tema que hemos manifestado en el Programa Ponte al 100, que el problema que tenemos tiene su origen en la educación, al tener información clara cuando somos niños, lo haremos bien a lo largo de toda la vida, porque lo aprendimos bien, por eso es importante transmitir esta información a los niños y jóvenes".

Para este levantamiento se consideraron 2,336 viviendas. Entre los principales resultados se encontró que la población mexicana de 18 años y más en áreas urbanas es inactiva físicamente en un 56.2 por ciento, de la cual el 42 por ciento son hombres y 58 por ciento mujeres. Del 43.8 por ciento de activos físicamente, los hombres representan el 54.4 por ciento y las mujeres el 45.6 por ciento.



Quienes afirmaron ejercitar algún trabajo físico o deportivo, dijeron dedicarle en promedio 3 horas 57 minutos semanales. Los varones destinan 3 horas y 57 minutos a esta práctica mientras que las mujeres, 3 horas con 56 minutos.

Las instalaciones o lugares públicos son los sitios preferidos para ejercitarse (66.4%), mientras que la tercera parte de la población activa físicamente (31.2%) acude a instalaciones de uso restringido (instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares).

La práctica del ejercicio resultó ser más común durante la mañana con el 46.6 por ciento. El horario vespertino fue la segunda opción, mientras que el 14.4 por ciento se ejercita por las noches; el 9.1 por ciento no tiene preferencia de horarios.

La encuesta también revela que a mayor preparación académica, es mayor el porcentaje de población físicamente activa. De la población sin educación básica terminada el 29.3% es activa y el 70.7% inactiva; en el grupo de entrevistados con al menos un grado de educación superior, el número de personas activas aumenta a 57.9% y el de las inactivas se reduce a 42.1 por ciento.

El grupo de población inactiva que alguna vez practicó algún deporte o ejercicio físico, mencionó que la principal razón de su deserción fue la falta de tiempo (57.9% de los encuestados).

La información estadística de este estudio tiene la finalidad de contribuir a la elaboración de políticas públicas orientadas al fomento del deporte y ejercicio físico y, por tanto, que sea un insumo para las instituciones vinculadas con la salud y el deporte.

Según estadísticas, México está muy por encima de países como Canadá y Estados Unidos en población físicamente inactiva.

Pais	Año de la información	Activos físicamente	Inactivos físicamente	Población	Otras diferencias
Canadá	2011	54.0%	46.0%	De 12 años y más de edad	
Estados Unidos	2011	51.4%	48.6%	De 18 años y más de edad	
España	2010	43.0%	57.0%	De 15 años y más de edad	Considera sólo la práctica deportiva, excluye ejercicio físico
Chile	2009	29.3%	70.7%	De 18 años y más de edad	Considera ámbito urbano y rural

Fuente:

- Statistics Canada, Canadian Community Health Survey.
- Center for Disease Control and Prevention. Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 2011 Survey Results.
- Consejo Superior de Deportes. Encuesta sobre los Hábitos Deportivos en España, 2010, Avance de resultados.
- Instituto Nacional de Deportes de Chile. Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva en la población chilena, Informe de resultados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. El aumento de este mal en muchos países ha influido considerablemente en la prevalencia de 4 tipos de enfermedades: cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes.

La OMS recomienda a las personas de 18 años o más, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa para mantener en buen estado las funciones cardiorespiratorias y musculares, la salud ósea así como para evitar la depresión. De acuerdo con la misma OMS, de las personas de 18 años y más, sólo el 21.5% cumple con el nivel suficiente de actividad física deportiva.

www.inegi.org.mx

Se anexa Nota Técnica



NOTA TÉCNICA

MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

En los últimos años como una tendencia general en los países desarrollados y en vías de desarrollo, se han alterado los hábitos sociales y físicos con la prevalencia de la inactividad física e impacto en la salud de la población, surgiendo las denominadas enfermedades generadas por la falta de movimiento (hipocinéticas), tales como: hipertensión, enfermedades coronarias, obesidad y trastornos musculoesqueléticos.

Asimismo, las personas inactivas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas. Éstas no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de estas enfermedades son: cardio-vasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), cáncer, respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma) y diabetes¹.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo y que el aumento en muchos países, ha influido considerablemente en la prevalencia de ENT y en la salud general de la población mundial².

Por ello, con la finalidad de prevenir enfermedades vinculadas a inactividad física y procurar la adquisición de hábitos que favorezcan un estilo de vida idóneo en la población, las autoridades en materia de salud pública consideran la promoción de la actividad físico-deportiva como uno de los objetivos prioritarios.

A la actividad físico-deportiva se le atribuye un gran número de efectos favorables para la salud, mejora la esperanza y calidad de vida, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, coronarias y de muerte súbita, así como beneficios para el bienestar mental y disminución del estrés laboral.

Por la relación directa entre la práctica de actividad físico-deportiva y la salud, la OMS consideró necesario desarrollar recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración y la intensidad de actividad física semanal necesaria para prevenir las ENT, mediante la práctica de deporte y ejercicio físico de la población, siendo los principales destinatarios los responsables de políticas de ámbito nacional.

Con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda para la población de 18 años y más de edad:

¹ Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa, marzo 2013. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

² Organización Mundial de la Salud. Global status report on noncommunicable diseases. Chapter 1 burden: mortality, morbidity and risk factors. 2010. p. 16.
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf



- 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.

En noviembre 2013, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) realiza el levantamiento del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. Este proyecto tiene la finalidad de generar información estadística, en áreas urbanas, 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, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de los mexicanos. Sus objetivos específicos son:

- Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico, tales como frecuencia, duración, intensidad y horario de realización;
- Conocer el motivo principal que impulsó la práctica físico-deportiva de las personas;
- Identificar el tipo de lugares en los cuales la población realiza deporte y ejercicio físico;
- 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 para la condición de práctica físico-deportiva

ACTIVOS FÍSICAMENTE

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.

INACTIVOS FÍSICAMENTE

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.

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.

Los datos técnicos más relevantes de MOPRADEF son:

Año de levantamiento	2013
-----------------------------	-------------

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 de 18 años y más seleccionado en forma aleatoria.
--------------------------------	--

Esquema de muestreo	Probabilístico, estratificado y por conglomerados.
----------------------------	--

Población objeto de estudio	Población de 18 años y más
------------------------------------	----------------------------

Tamaño de muestra	2 336 viviendas.
--------------------------	------------------

Fecha de levantamiento	Los primeros 20 días de noviembre 2013
-------------------------------	--

Cobertura geográfica	Representación a nivel nacional-urbano, derivado del agregado urbano de 32 ciudades de más de 100 mil habitantes.
-----------------------------	---

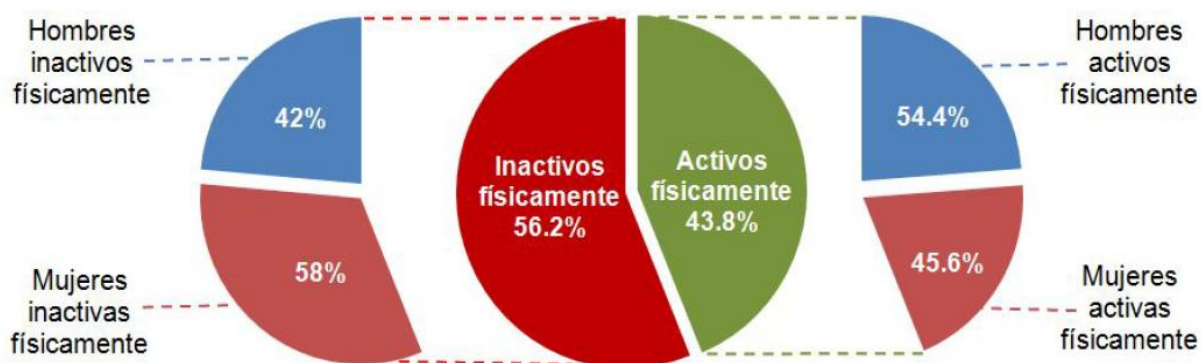


Presentación de resultados

A continuación algunos resultados relevantes obtenidos del levantamiento de información de noviembre 2013:

La población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente en un 56.2 por ciento, de la cual el 42.0 por ciento son hombres y 58.0 por ciento mujeres; en contraparte 43.8 por ciento de activos físicamente, de los cuales los hombres representan el 54.4 por ciento y las mujeres el 45.6 por ciento.

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

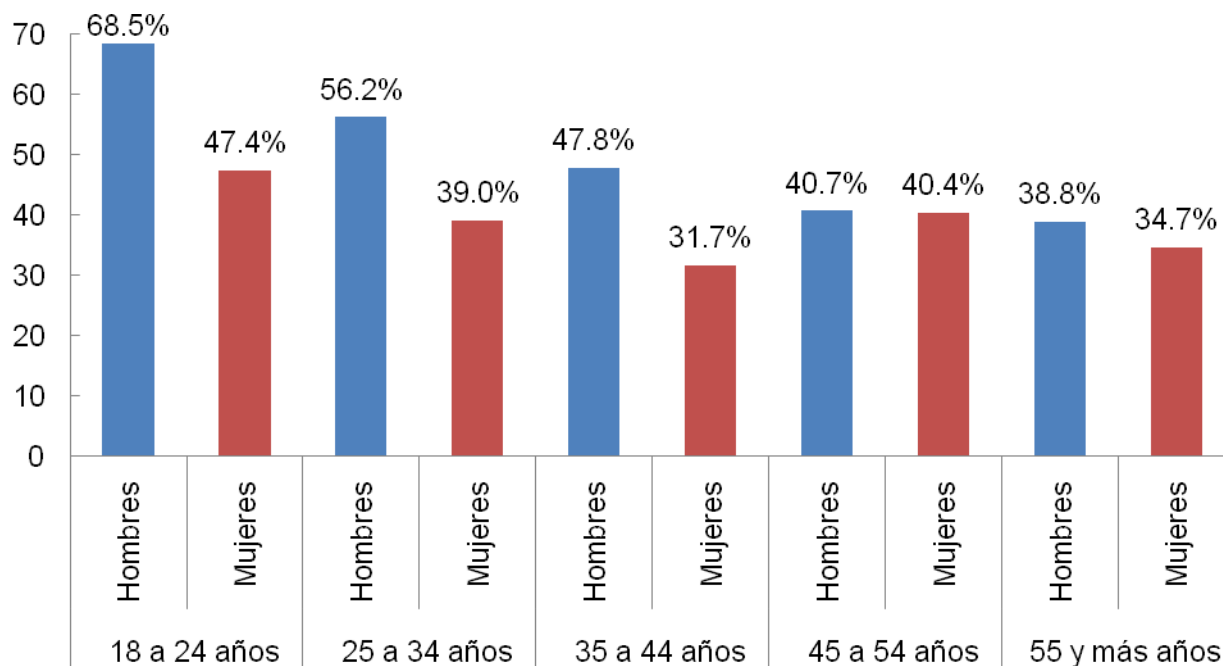


En las siguientes dos gráficas, se puede observar el porcentaje de hombres y mujeres activos e inactivos para cada sexo por grupo de edad, destacando que la mayor proporción tanto de hombres como de mujeres que realizan este tipo de actividades se presenta en el grupo de 18 a 24 años.

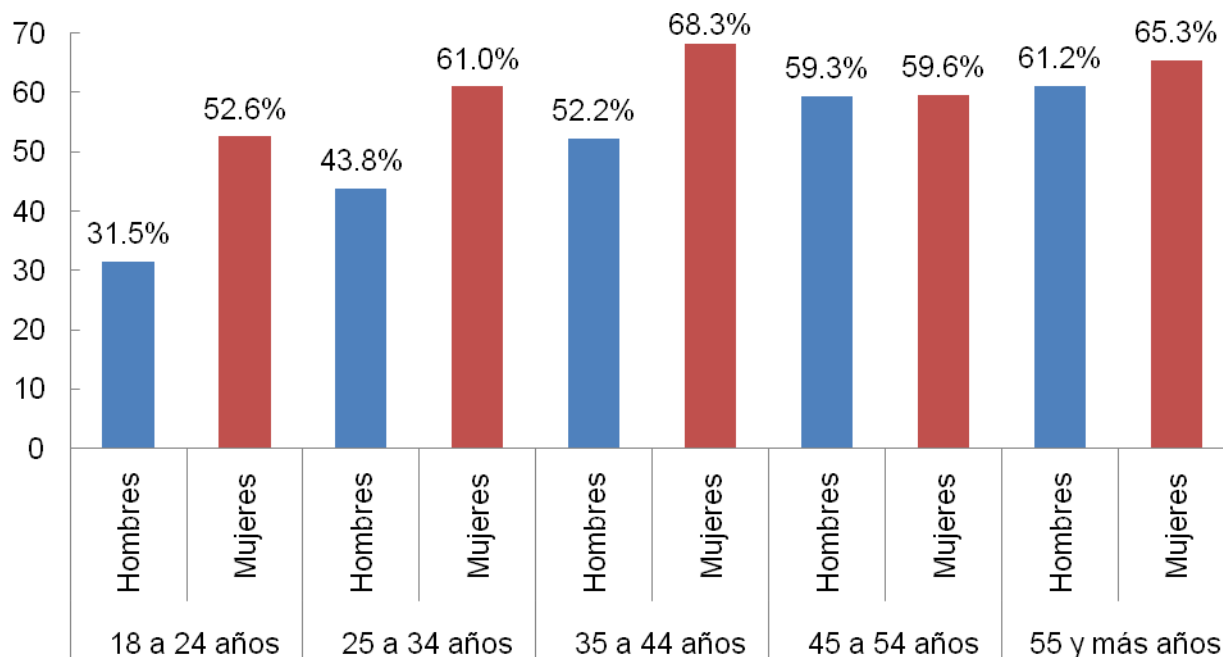
En todos los grupos de edad la proporción de activos físicamente es superior en los hombres, registrándose las mayores diferencias por sexo en el grupo de 18 a 24 años, en donde los hombres superan a las mujeres con más de 20 puntos porcentuales, también se observan diferencias considerables en el grupo de 25 a 34 años y en el de 35 a 44 años, con más de 16 puntos.

Los hombres que no realizan deporte o ejercicio físico registran la proporción más alta en el grupo de 55 años y más con 61.2 por ciento, mientras que las mujeres inactivas físicamente tienen la mayor proporción en el grupo de 35 a 44 años, con 68.3 por ciento.

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

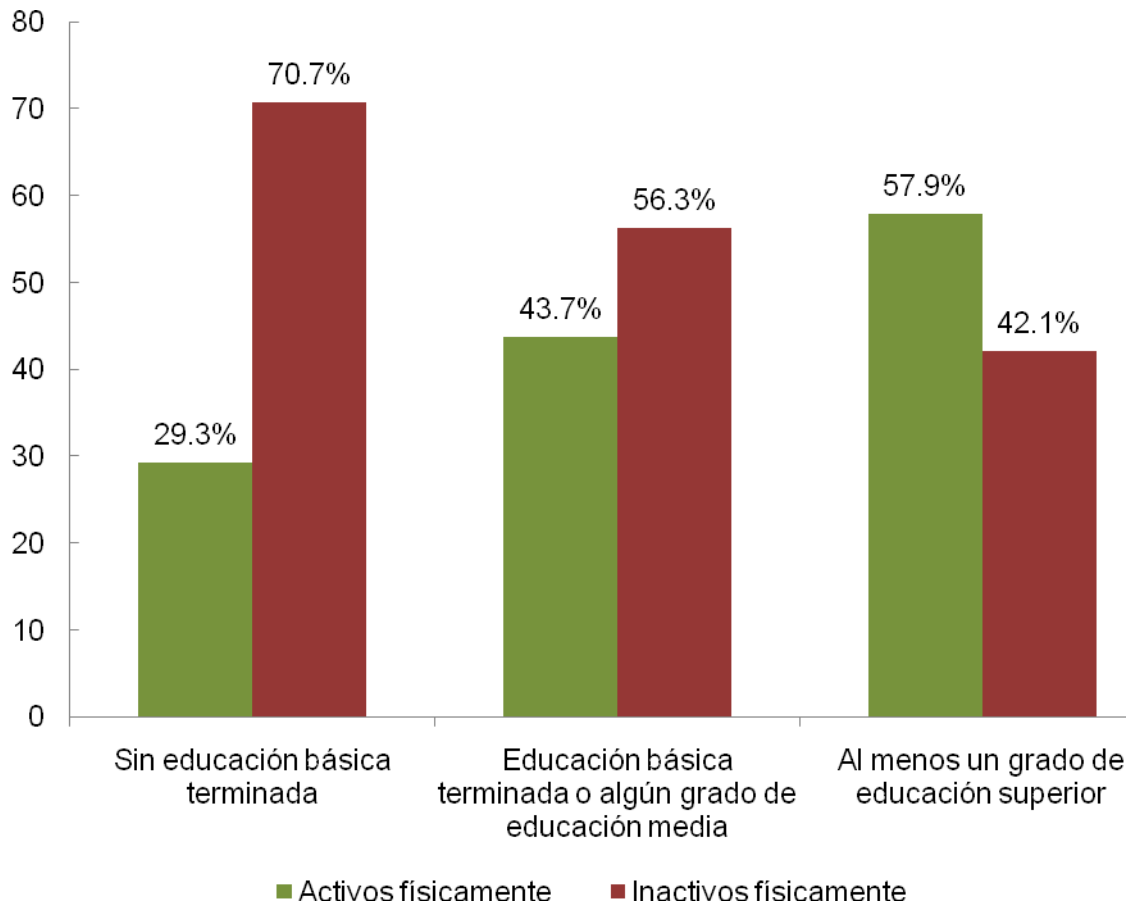


Proporción de hombres y mujeres inactivos físicamente en cada grupo de edad



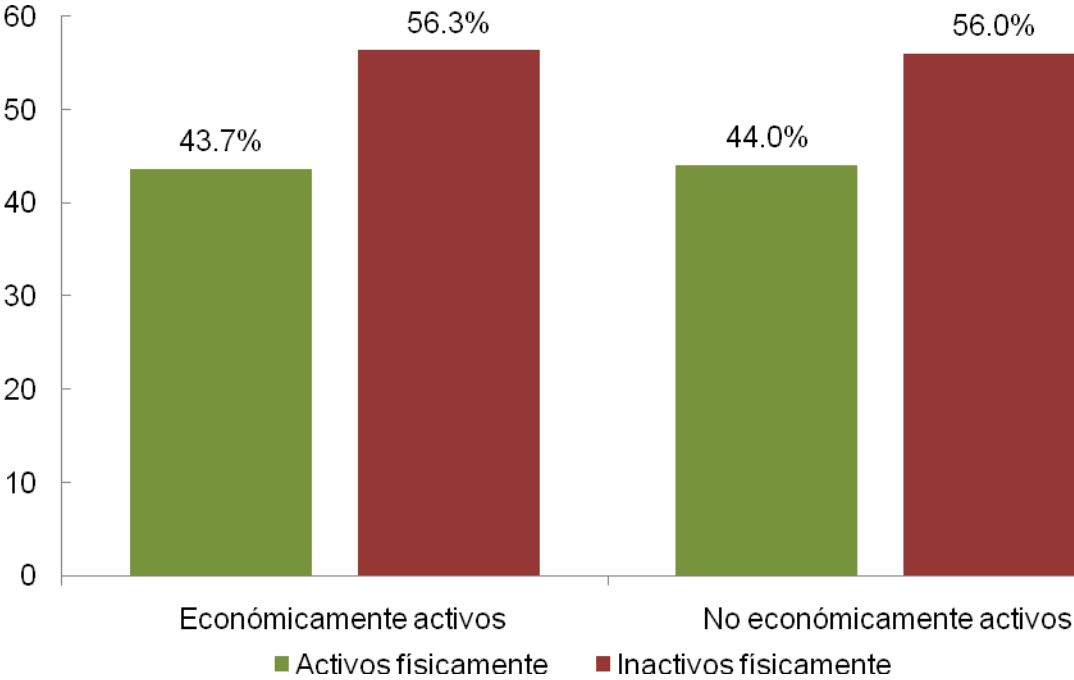
En cuanto al nivel de instrucción, se observa sobre este tema una mayor proporción de población que realiza actividad físico-deportiva en las personas que declararon tener educación superior, y por el contrario, la menor proporción en aquellas sin educación básica.

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



Por otra parte, no se observa una diferencia importante en lo que concierne a la condición de actividad económica entre la población que realiza actividad físico-deportiva con aquella que no practica.

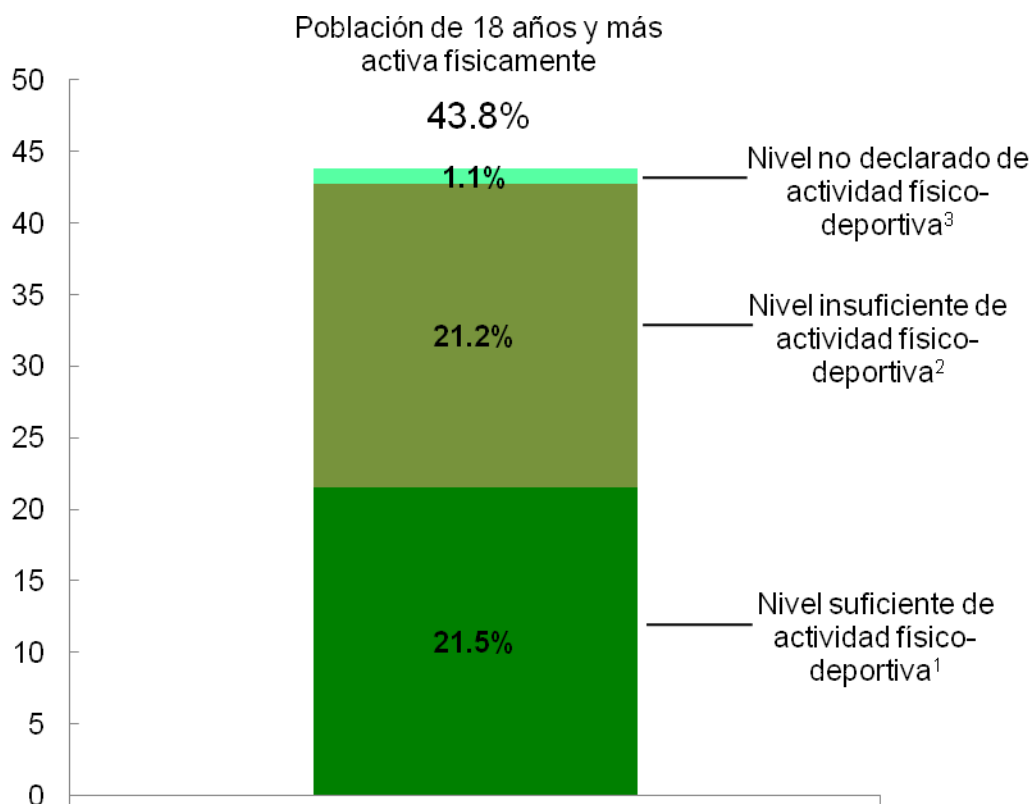
Población de 18 años y más económicamente activa y no económicamente activa, por condición de actividad físico-deportiva



A continuación el comportamiento de los datos respecto de la población de 18 años y más **activa físicamente**, que representa el 43.8 por ciento:

De la población de 18 años y más, 21.5 por ciento realiza actividad físico-deportiva en nivel suficiente para obtener beneficios a la salud, el 21.2 por ciento no cumplen con el nivel de suficiencia y sólo el 1.1 por ciento no realizó actividad físico-deportiva la semana de referencia (semana anterior al día de la entrevista).

Población activa físicamente, por nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva para obtener beneficios a la salud



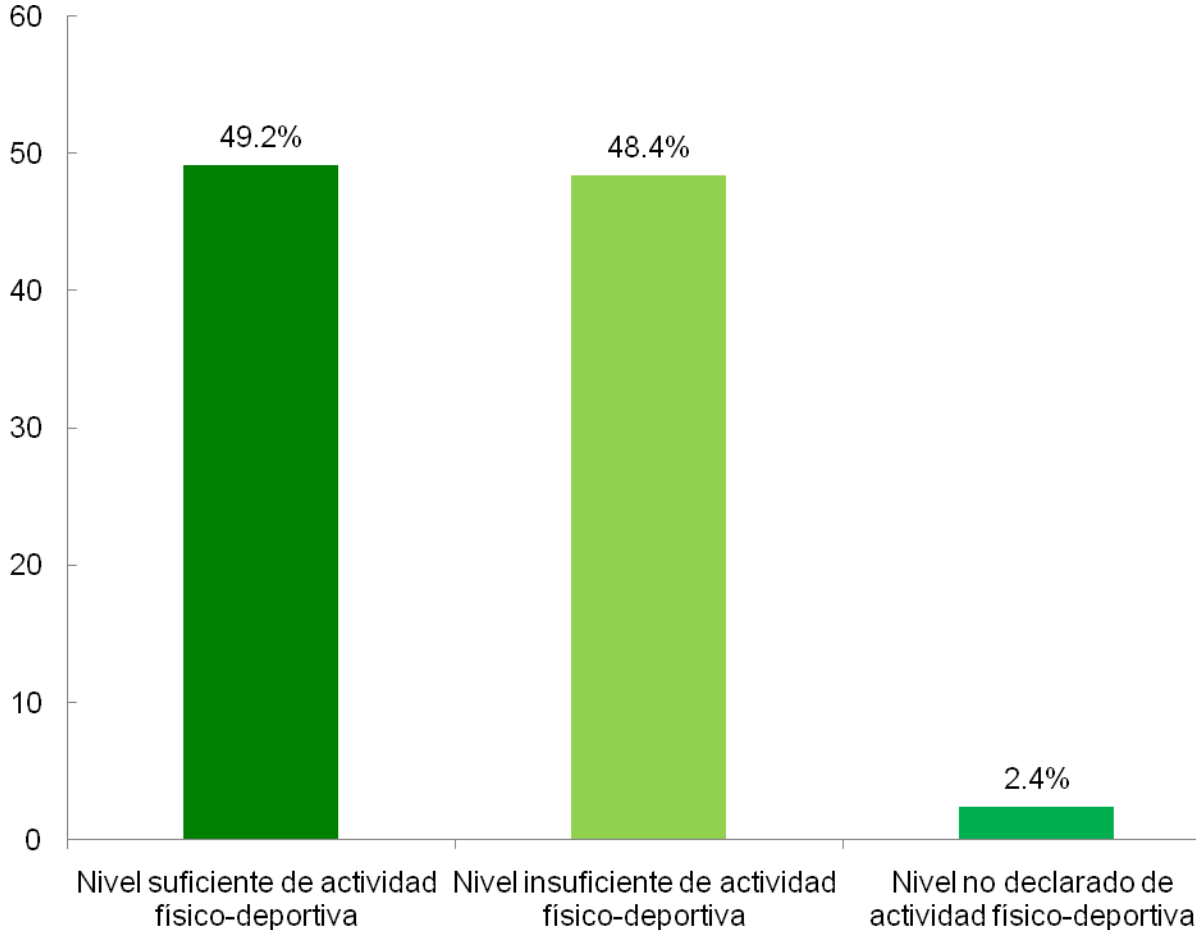
¹ Es la práctica físico deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, al menos tres días y acumuló un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

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 con una intensidad moderada.

³ Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

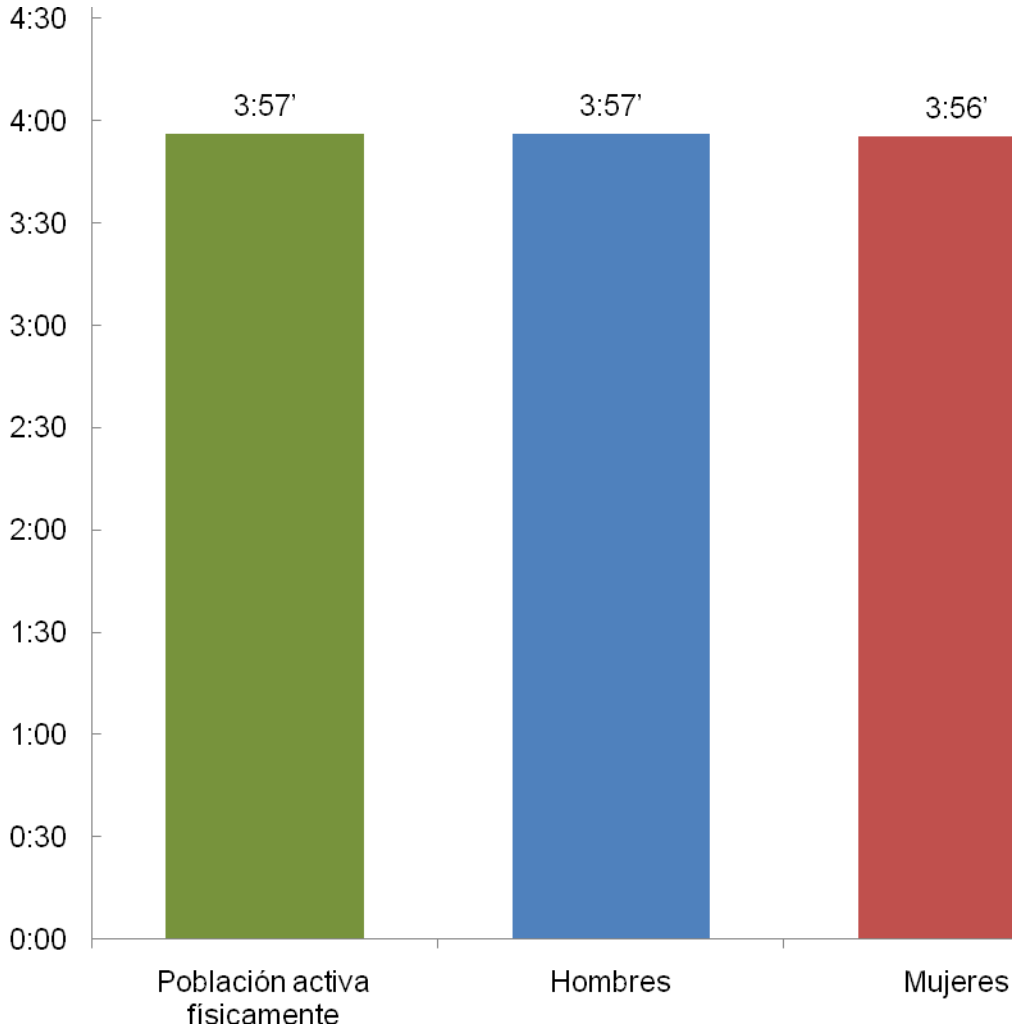
Considerando sólo la población activa físicamente, aproximadamente la mitad cumple con un nivel suficiente de actividad física.

Población activa físicamente, por nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva para obtener beneficios a la salud



El tiempo promedio semanal que la población dedica a la actividad físico-deportiva es cercana a cuatro horas, siendo para los hombres 3:57' y para las mujeres 3:56'.

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

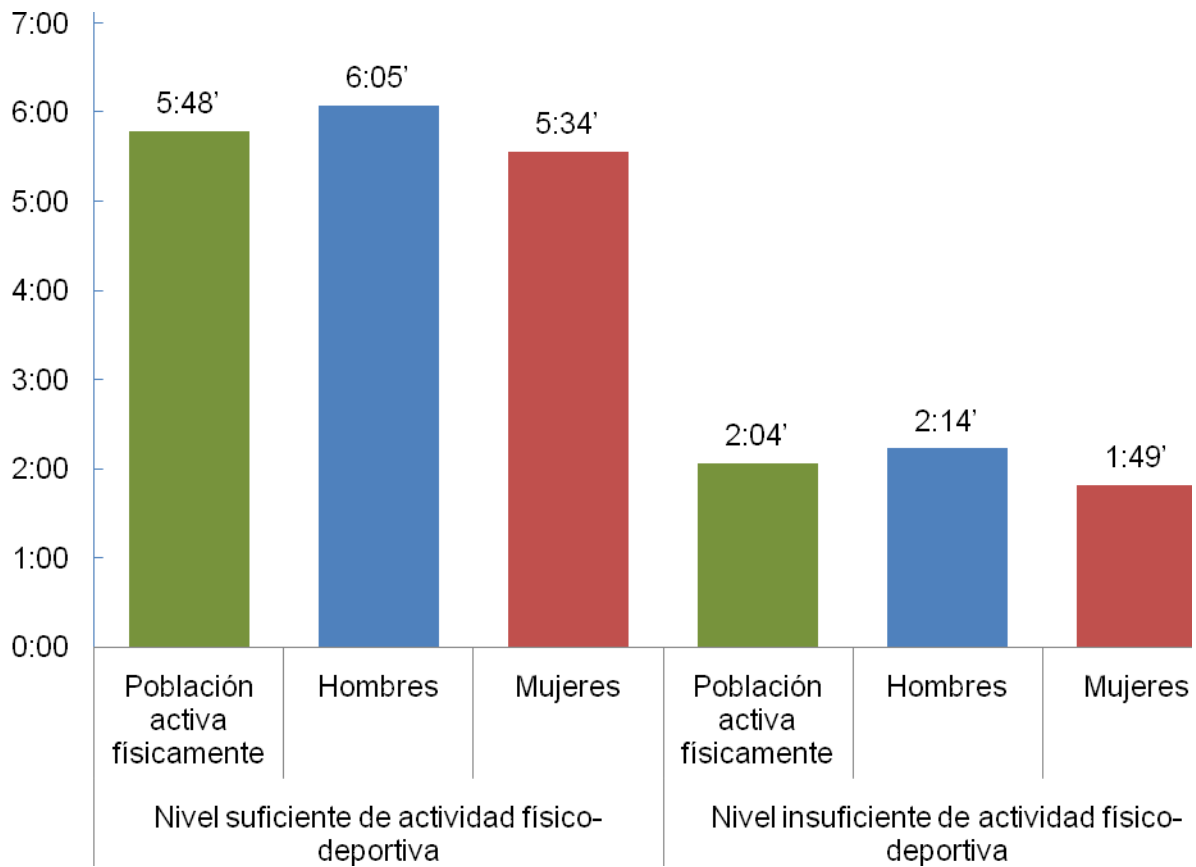


Nota: Los datos en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva (suficiente e insuficiente), que representa el 42.7% de la población total de 18 años y más.



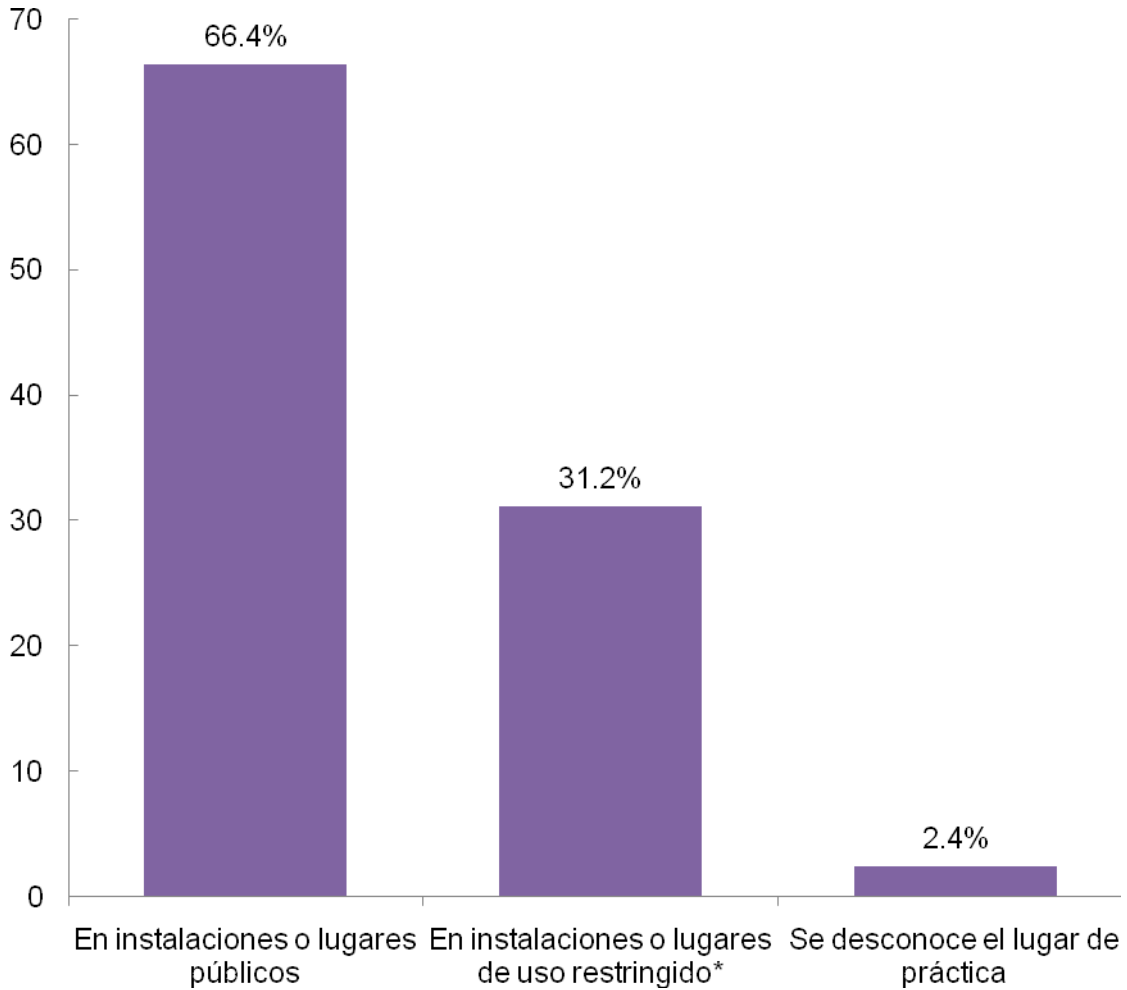
El promedio de tiempo semanal de la población activa físicamente con nivel suficiente de actividad físico-deportiva para obtener beneficios a la salud es mayor para los hombres, siendo de 6:05', mientras que en las mujeres es de 5:34'. Asimismo, en la población activa físicamente que no alcanza el nivel de suficiencia, los varones presentan también un mayor promedio de tiempo de practica físico-deportiva realizando 2:14' en comparación con 1:49' de las mujeres.

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



En relación al lugar de preferencia para realizar la actividad físico-deportiva, más de dos terceras partes de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que el resto lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, instalaciones en los centros de trabajo o estudio o en domicilios particulares.

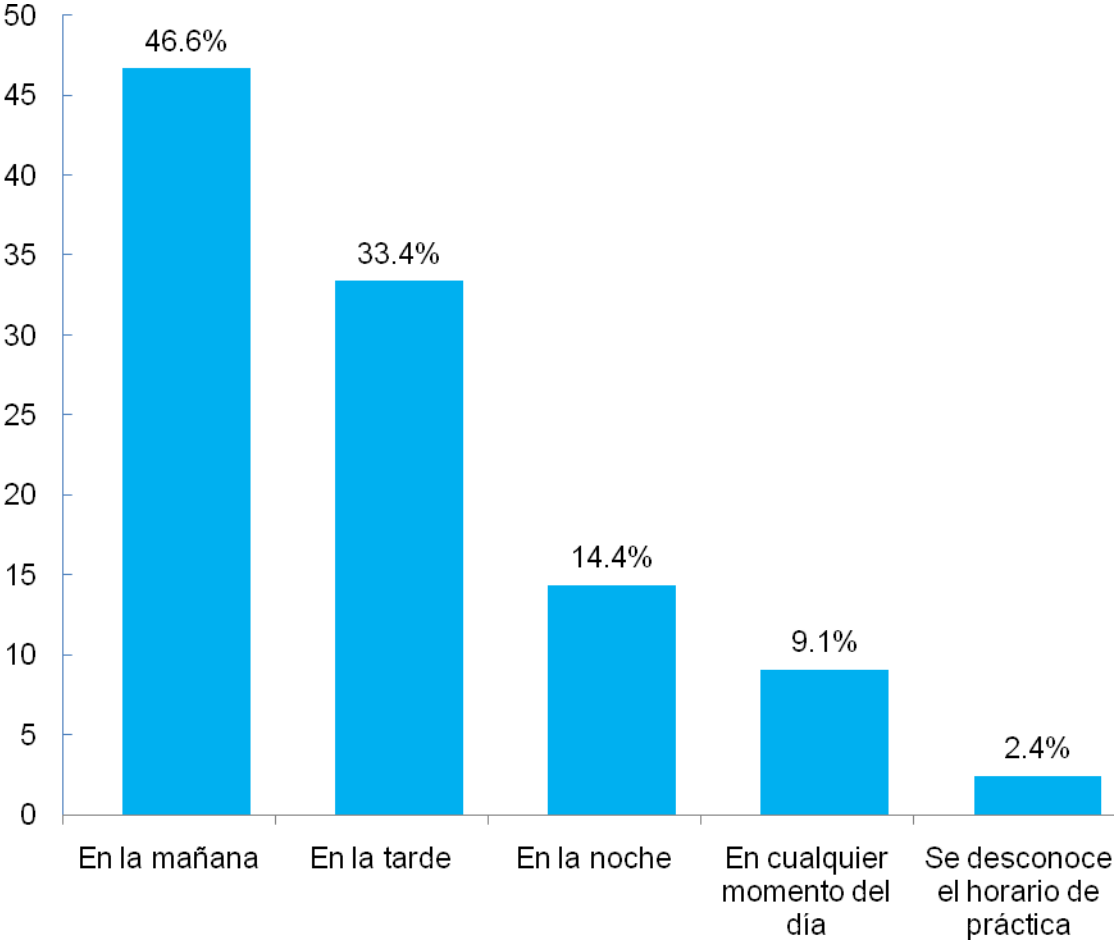
Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva



* Comprende instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares.

En cuanto al horario en que se realiza la práctica físico-deportiva, casi la mitad de la población la realiza en la mañana, una tercera parte en la tarde y el 14.4 por ciento en la noche; solamente el 9.1 por ciento de los activos realiza la actividad físico-deportiva en cualquier momento del día.

Población activa físicamente, por horario de preferencia para la experiencia

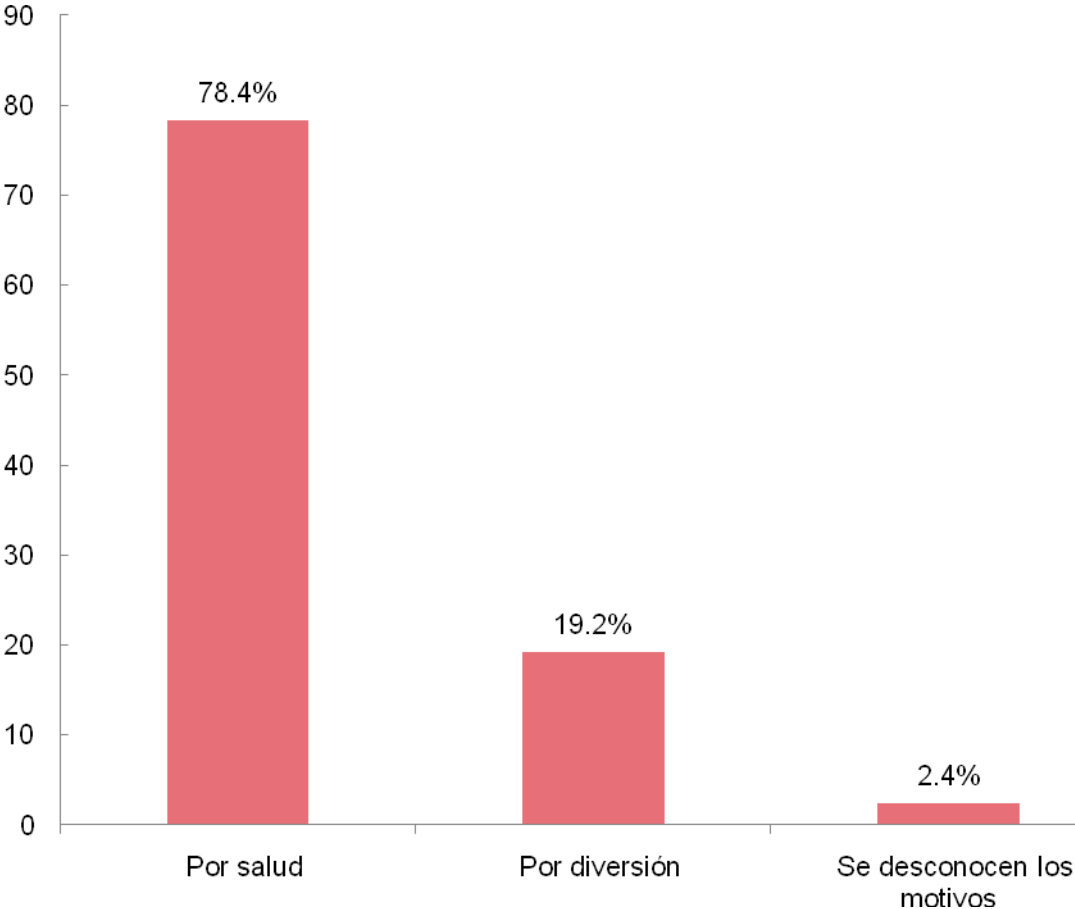


La suma de las barras es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan actividad físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.



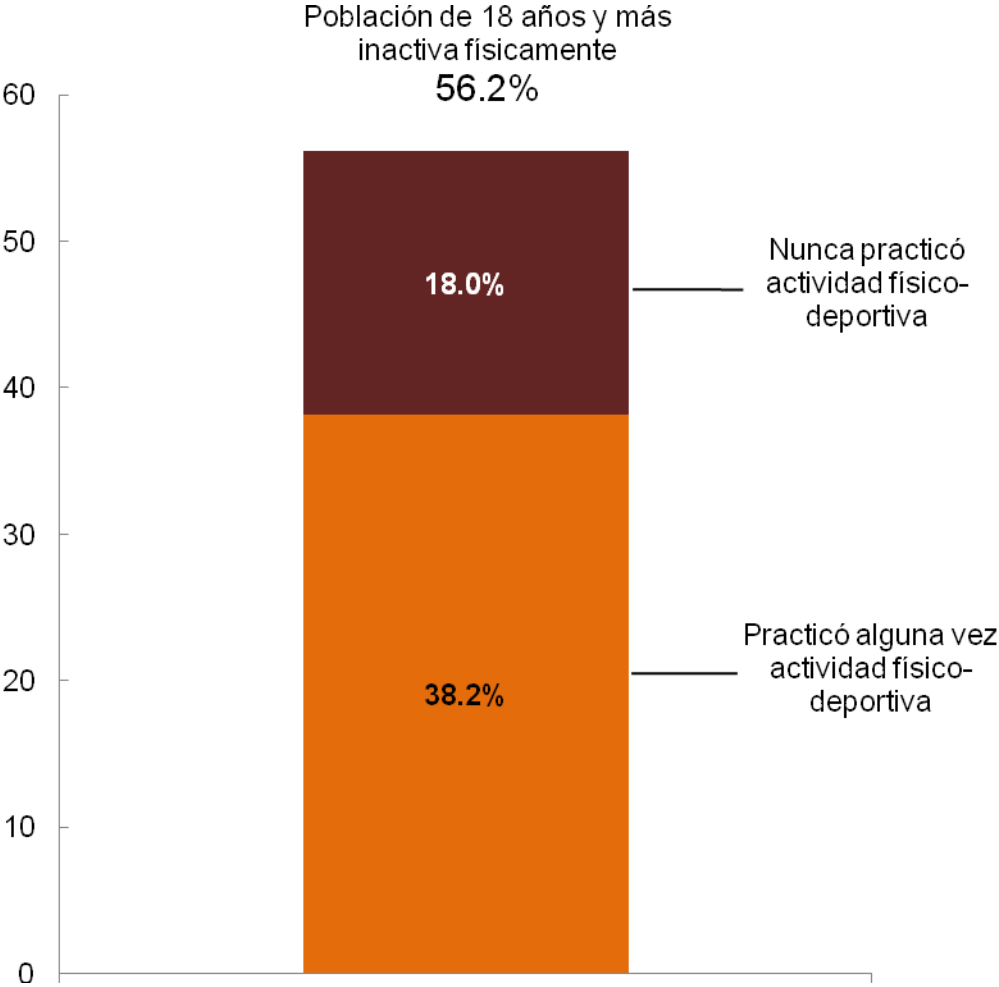
Asimismo, casi el ochenta por ciento de la población activa señaló que realiza la actividad físico-deportiva por razones de salud (Para mejorar la salud, por recomendación médica) y sólo cerca del veinte por ciento lo realiza por diversión.

Población activa físicamente, por motivo principal para la práctica de actividad físico-deportiva



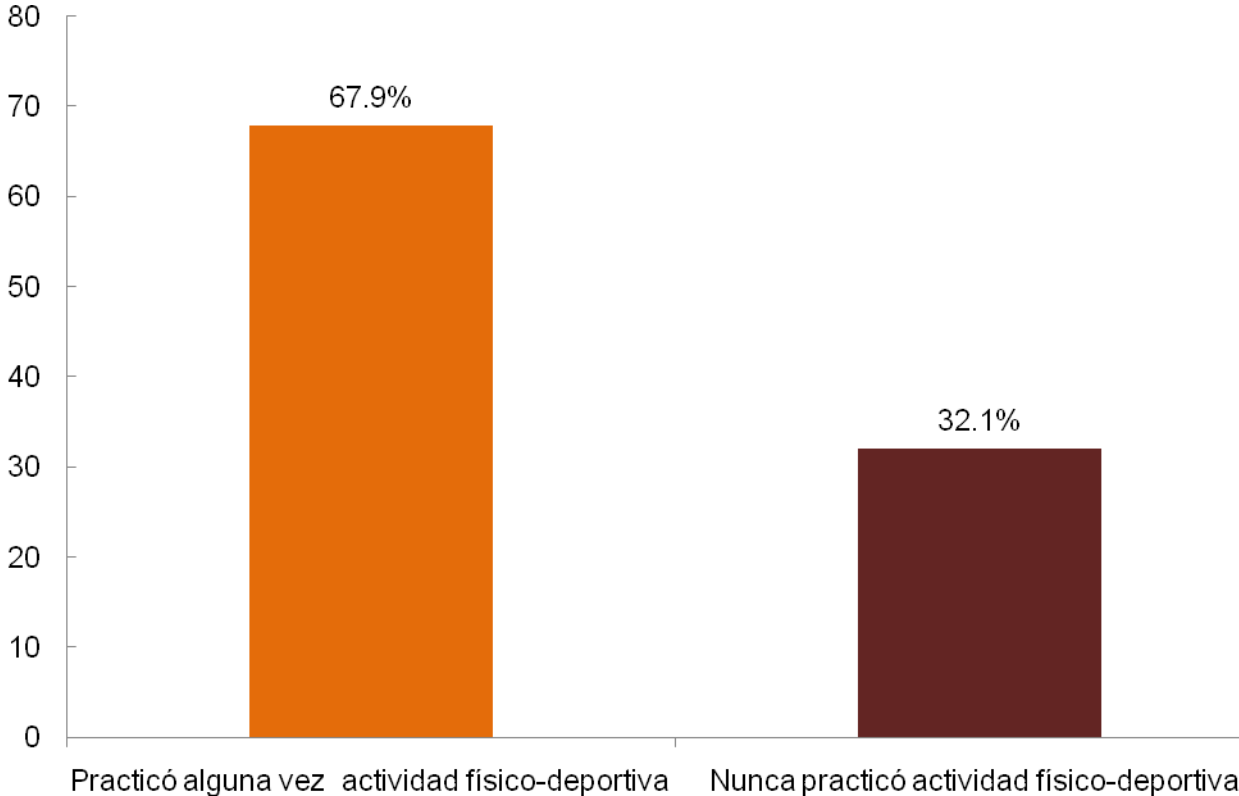
A continuación se presenta información sobre la población **inactiva físicamente**, que representa el 56.2 por ciento del total de la población de 18 años y más, de la cual cerca de una quinta parte nunca ha practicado actividad físico- deportiva.

Proporción de la población inactiva físicamente por antecedente de práctica



Considerando la población inactiva físicamente, poco más de dos terceras partes, registra que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, mientras que cerca de un tercio nunca ha realizado.

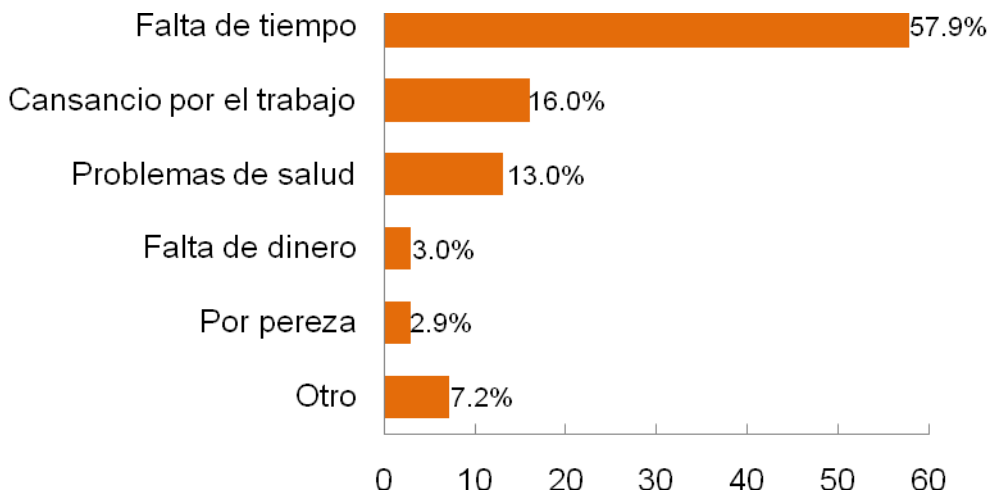
Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



Respecto a la población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico deportiva, las tres principales razones por las cuales abandonaron la práctica son:

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

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



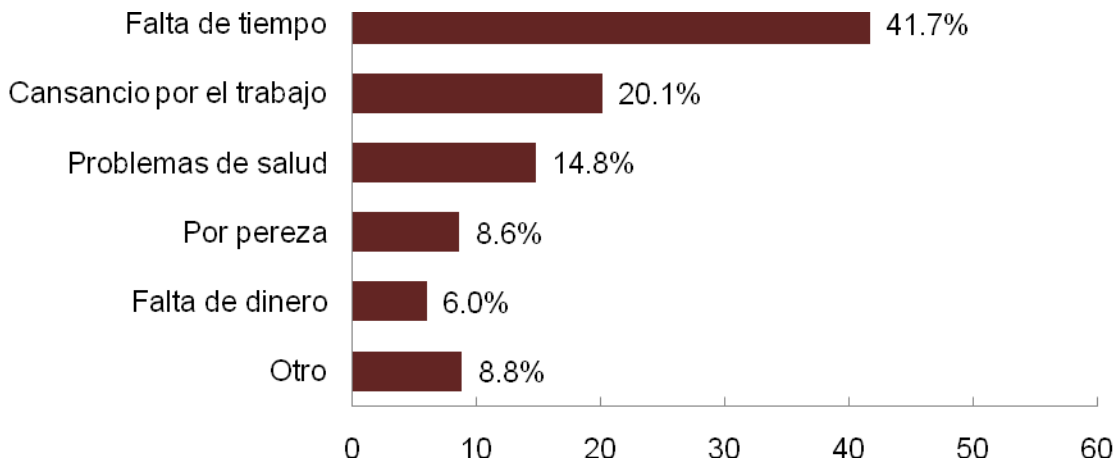
Nota: Derivado del tamaño de muestra pequeño (1,976 entrevistas), para sub-universos tales como los inactivos físicamente y sus desagregaciones, deben tomarse con precaución las cifras ya que pueden provenir de muy pocas observaciones y por lo tanto su varianza alta.

Considerando como referencia la población de 18 años y más, la población inactiva físicamente que no practica por falta de tiempo, representan el 22.1 por ciento; los que no lo hacen a causa del cansancio por trabajo son el 6.1 por ciento y por motivos de salud el 5 por ciento y los otros motivos tienen porcentajes menores al 3 por ciento.

Así mismo, en la población inactiva físicamente que nunca ha practicado actividad físico-deportiva (que representa 18.0 por ciento), se registran las mismas razones para la no práctica actual, sólo que con proporciones diferentes:

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

Población inactiva físicamente que nunca practicó actividad físico-deportiva, según razón de la No práctica actual



Derivado del tamaño de muestra pequeño (1,976 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.

Refiriendo a la población de 18 años y más, la falta de tiempo representa el 7.5 por ciento, el cansancio por trabajo registra el 3.6 por ciento y los problemas de salud es la razón del 2.7 por ciento de las personas que nunca han practicado actividades físico deportivas para no realizarlas en el presente.

Ésta información pretende brindar un panorama general de la actividad físico-deportiva en tiempo libre de la población urbana de 18 años y más, así como los motivos por los cuales la población inactiva físicamente no realiza este tipo de actividades, con la finalidad de contribuir a la elaboración de políticas públicas orientadas al fomento del deporte y ejercicio físico y, por tanto, sea un insumo para las instituciones vinculadas con la salud y el deporte.

* * * * *

