

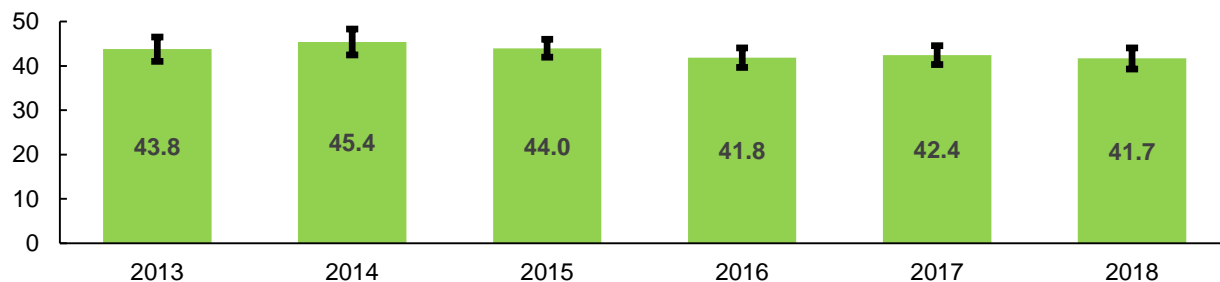
RESULTADOS DEL MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO 2018

- **Menos de la mitad de la población realiza deporte o ejercicio físico en su tiempo libre**
- **La principal razón para ejercitarse es por salud, seguida de diversión e imagen**
- **Falta de tiempo, cansancio por el trabajo y problemas de salud, entre las causas para no practicar ejercicio físico**

El INEGI presenta los resultados del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) levantado en noviembre de 2018, en el agregado urbano de 100 mil habitantes y más.

Menos de la mitad de la población de 18 y más años (41.7%) realiza deporte o ejercicio físico en su tiempo libre, proporción que no ha tenido variación significativa desde 2013 en que inició el levantamiento de este módulo.

**PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN DE 18 Y MÁS AÑOS DE EDAD
ACTIVA FÍSICAMENTE
SERIE 2013 A 2018**



El porcentaje de activos físicamente es mayor en los hombres (48.4%) que en las mujeres (35.6%). Esta diferencia por sexo tampoco ha variado en los últimos cinco años.

Respecto al tiempo promedio de práctica físico-deportiva, en los hombres es de 5 horas 36 minutos y en las mujeres de 4 horas 30 minutos.

El lugar de preferencia para la práctica físico-deportiva lo ocupan las instalaciones o lugares públicos con 64.0%, mientras que el 33.0% acude a instalaciones o lugares privados.

El 39.8% de la población que practica deporte o ejercicio físico reporta que lo realiza 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.

A mayor nivel de escolaridad, se registran porcentajes más elevados de población que practica algún deporte o se ejercita físicamente.

La población sin educación básica que dedica tiempo a la práctica físico-deportiva registró una disminución constante entre 2015 y 2018, de un 34 a un 26 por ciento.

La población con educación básica terminada o algún grado de educación media, activa físicamente, mantiene niveles ligeramente superiores al 40% mientras que la población con educación superior registra valores del 54.8 por ciento.

De acuerdo con los resultados del 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.

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%) y problemas de salud (18.2 por ciento).

Los principales motivos de la población inactiva físicamente y que declaró nunca haber realizado práctica físico-deportiva son: falta de tiempo con 40.5%, cansancio por el trabajo con 19.3%, 18.4% por pereza y por problemas de salud el 16.1 por ciento.

Los resultados del MOPRADEF ofrecen un panorama general sobre la prevalencia y las características asociadas a la práctica físico-deportiva para el indicador clave de la población en México de 18 y más años de edad, de 32 áreas urbanas de 100 mil y más habitantes en el país, con el propósito de contribuir al diseño de políticas públicas orientadas al fomento del deporte y la actividad física.

Se anexa Nota Técnica

Para consultas de medios y periodistas, contactar a: comunicacionsocial@inegi.org.mx
o llamar al teléfono (55) 52-78-10-00, exts. 1134, 1260 y 1241.

Dirección de Atención a Medios / Dirección General Adjunta de Comunicación





MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO NOTA TÉCNICA

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 de noviembre de 2018.

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 2018.
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.

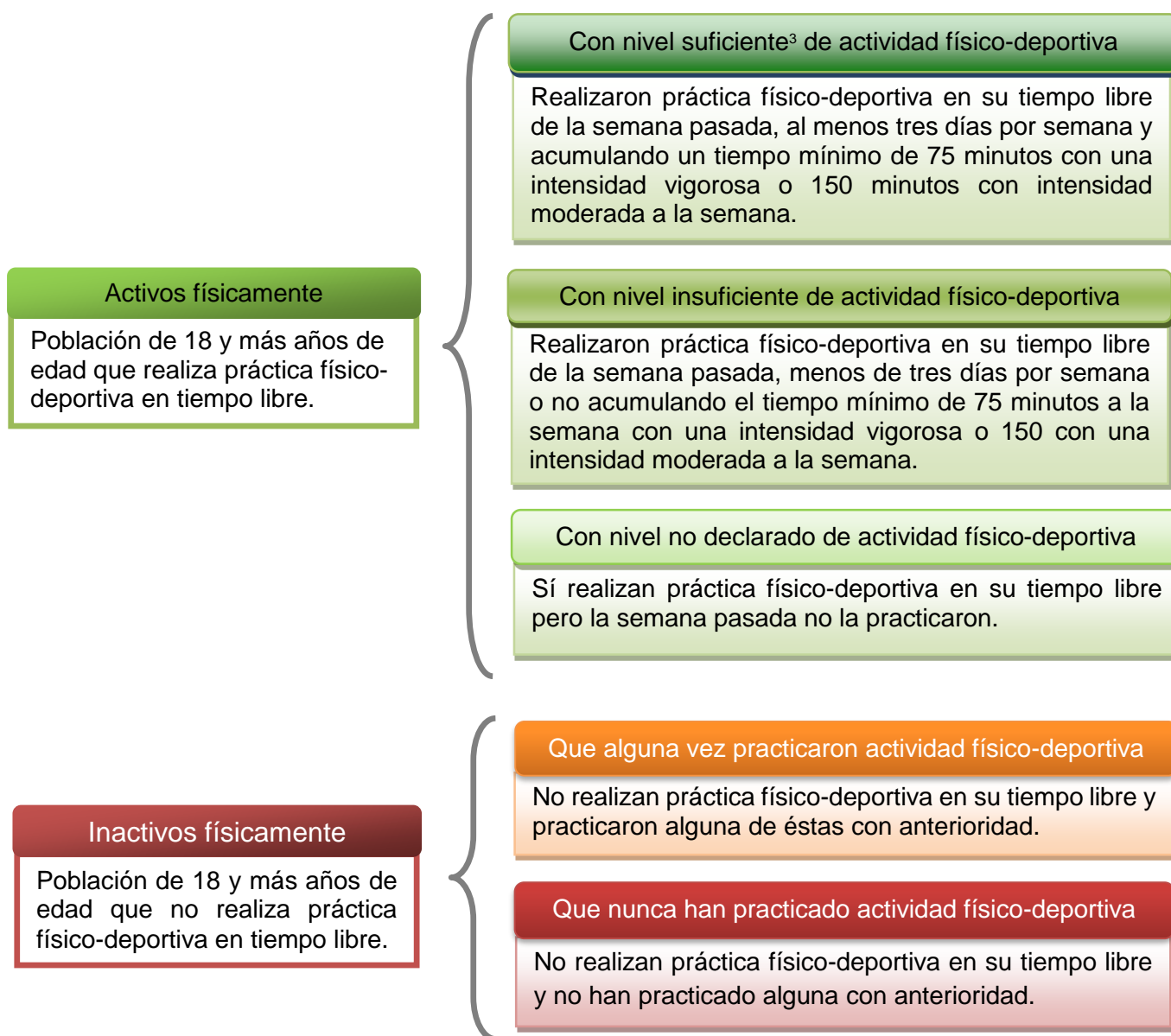
La OMS señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda a la población de 18 y más años de edad:

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/>

- 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.

Categorías según la condición de práctica físico-deportiva:



² Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

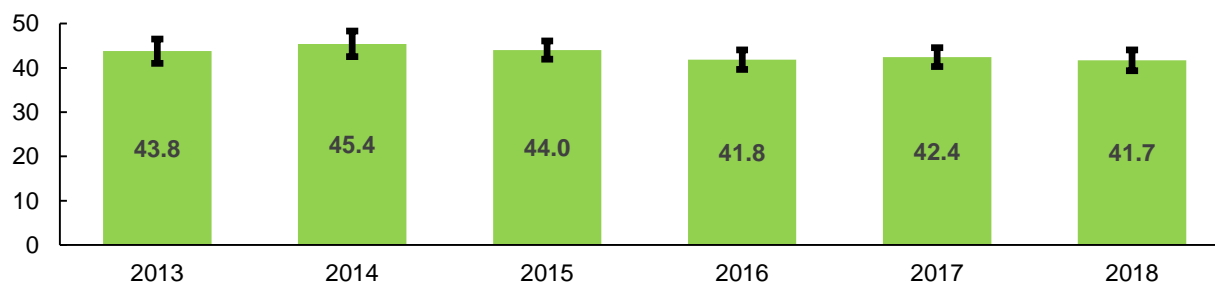
³ En el MOPRADEF se considera "suficiencia de actividad físico-deportiva" cuando la población de 18 y más años de edad sí cumple con frecuencia (días), tiempo (minutos) e intensidad (moderada o fuerte) a la semana, con apego a las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios a la salud.

Principales resultados

La información recabada en el MOPRADEF en noviembre de 2018, permite conocer características de la práctica físico-deportiva de la población de 18 y más años de edad y algunos aspectos asociados, tales como, las condiciones en que se realiza e inclusive las razones para no realizarla.

Con el MOPRADEF se 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. Comparando la información del módulo con encuestas en otros países, se observa que se mantiene la misma tendencia en cuanto a realizar ejercicio o actividad física, ya que en el informe presentado durante el Foro deportivo anual de la Unión Europea, con base en los resultados de la encuesta del Eurobarómetro⁴ sobre deporte y actividad física 2017, se destaca que dos de cada cinco europeos (40%) hacen deporte o practican ejercicio al menos una vez a la semana⁵.

**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.

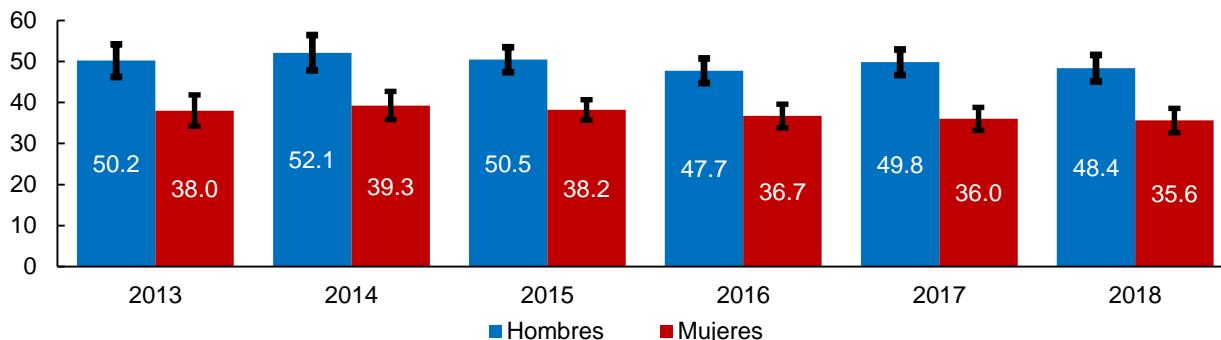
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

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.

⁴ European Commission, 2018. Sport and physical activity. Special Eurobarometer 472, Report. Consultado en: <https://fneid.es/circular/eurobarometro2018.pdf>

⁵ El Eurobarómetro considera a la población objeto de estudio a partir de los 15 años de edad, la metodología considerada es el IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versión corta.

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



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2018.

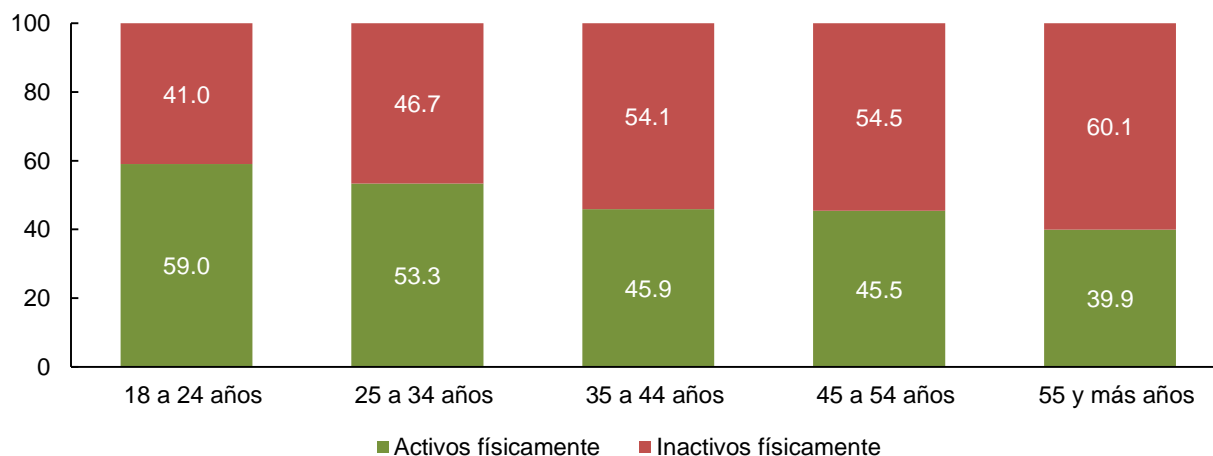
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

Al analizar la participación de la población en actividades físico deportivas por grupos de edad, resalta que son los jóvenes quienes tienen una tasa mayor, con un 49.8% de la población de 18 a 24 años de edad que se ejercita, porcentaje que desciende a un 35% para el grupo de 55 y más años; al comparar esta cifra con resultados del Eurobarómetro sobre actividad física y deportiva, se observa la misma tendencia, pero con una tasa del 62% de los y las jóvenes europeas de 15 a 24 años de edad que realizan actividad físico-deportiva.

Las diferencias por sexo en la participación en actividad físico-deportiva resultan aún más significativas al analizarlas por grupos de edad. En los datos de la población masculina y su condición de práctica físico-deportiva, se observa que en el grupo de 18 a 24 años el 59% es activo físicamente, decreciendo progresivamente en los demás grupos de edad. En la Unión Europea el porcentaje de jóvenes varones que son activos físicamente se ubica en un 71 por ciento.⁶

Resulta considerable esta información para la elaboración política pública en pro de la práctica del deporte o ejercicio físico, principalmente de las nuevas generaciones.

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

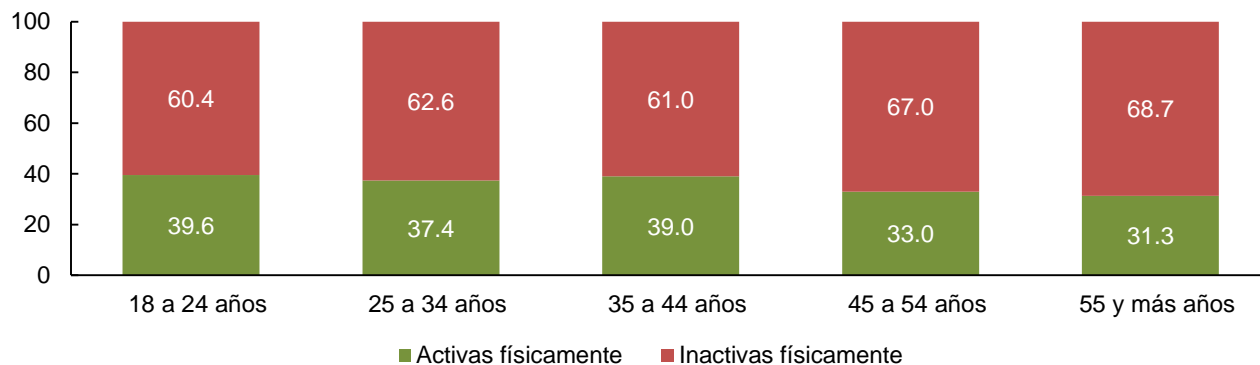


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

⁶ Special Eurobarometer 472, Report. Ídem.

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.

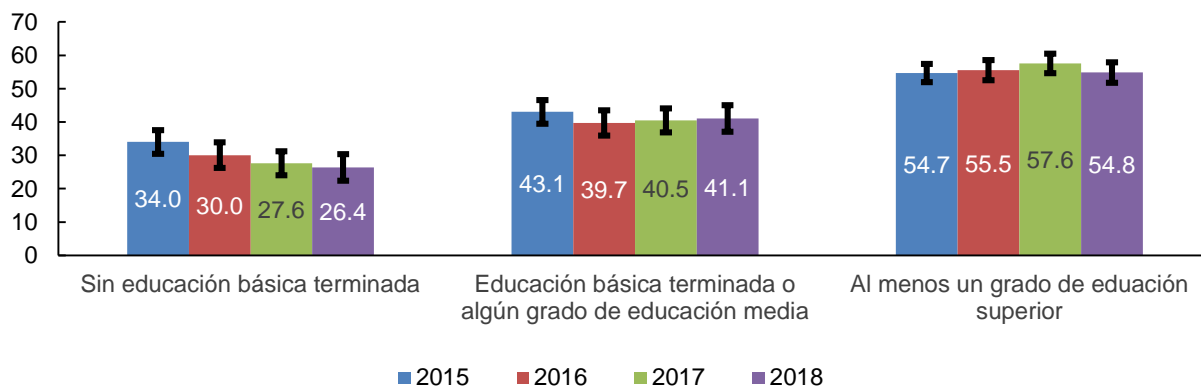
Distribución porcentual de la población femenina de 18 y más años de edad por condición de práctica físico-deportiva, para cada grupo de edad



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

MOPRADEF presenta que a mayor nivel de escolaridad se 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.

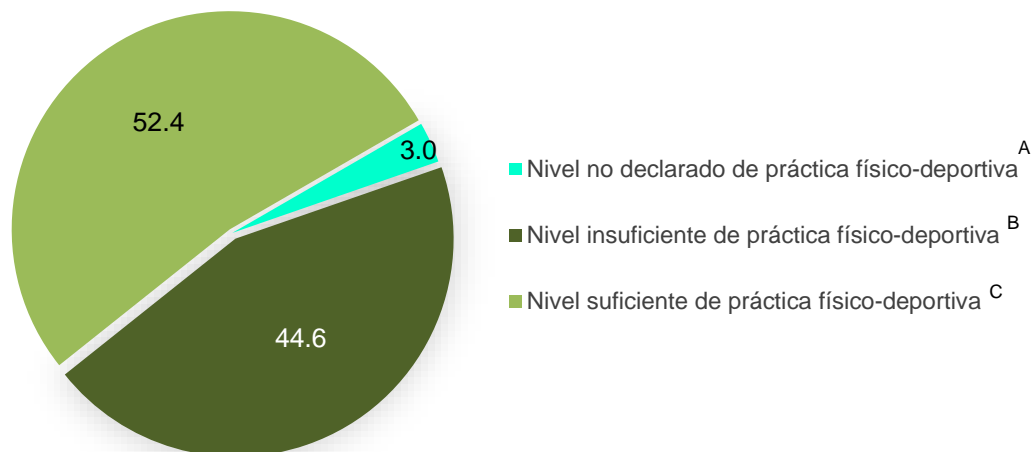
Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en su tiempo libre por nivel de escolaridad Serie 2015 a 2018



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.

De la población físicamente activa, 52.4% alcanza el nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud según las recomendaciones de la OMS⁷, 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



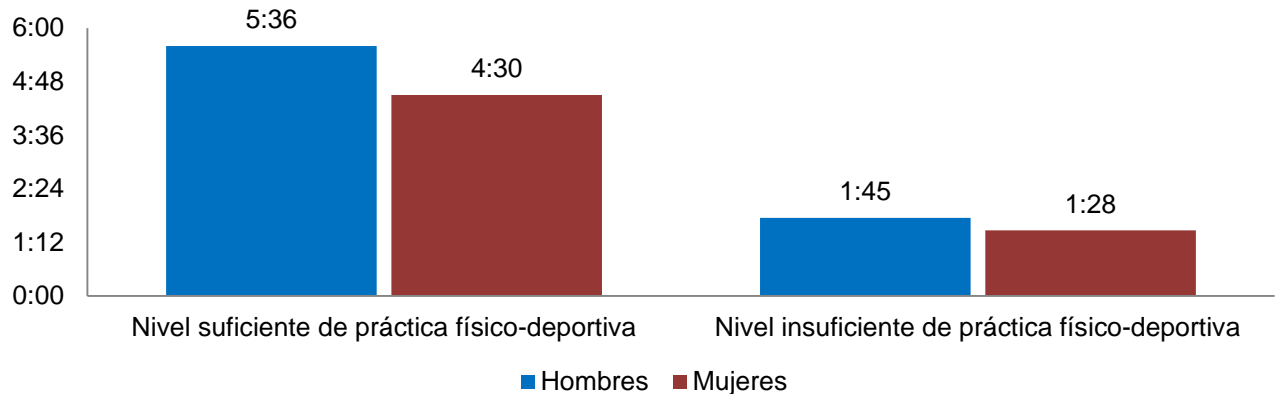
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

- ^A Se refiere a las personas que sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero declaran que la semana pasada no la practicaron.
- ^B Es la práctica físico-deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, con menos de tres días en la semana o no acumuló el 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 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.

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.

⁷ Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es

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)

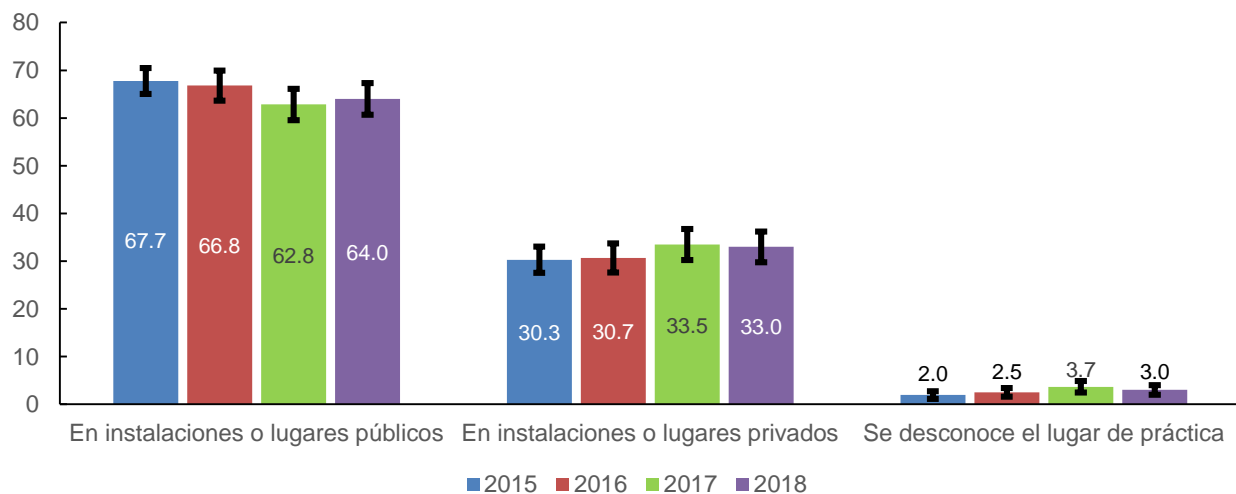


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

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.

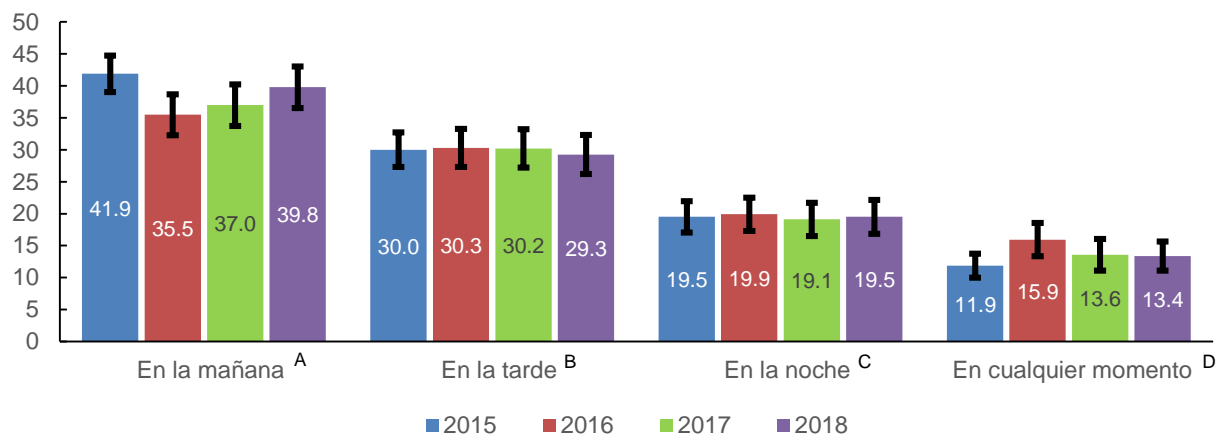
Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre, por lugar de práctica físico-deportiva
Serie 2015 a 2018



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.

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.

^A En la mañana de 4:00 a 11:59 hrs.

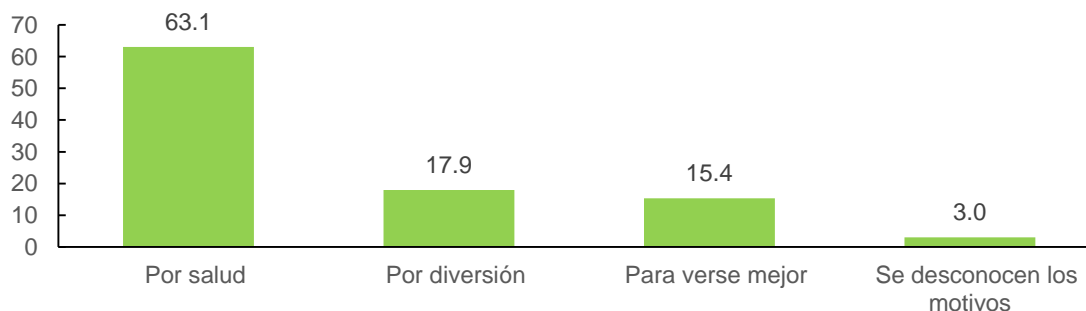
^B En la tarde de 12:00 a 19:59 hrs.

^C En la noche de 20:00 a 3:59 hrs.

^D En cualquier momento, puede ser mañana, tarde o noche, indistintamente

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

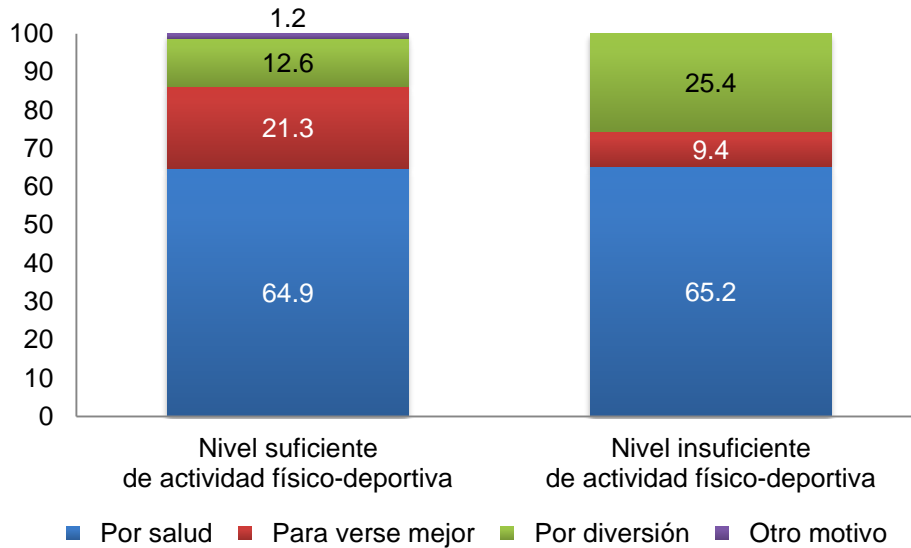


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

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.

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

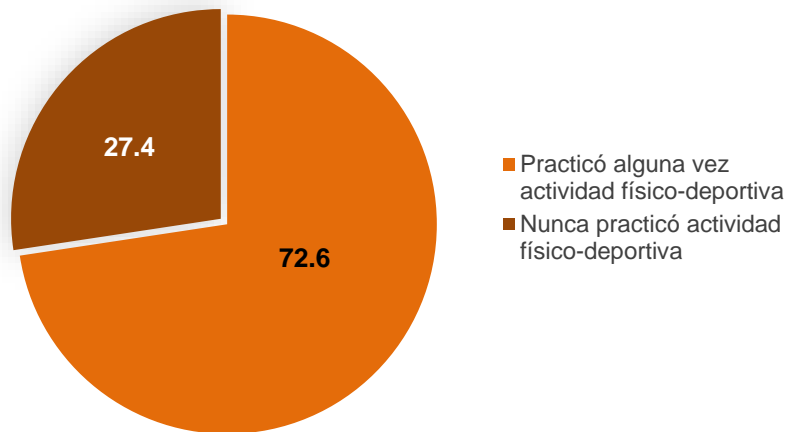


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

Población inactiva físicamente

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



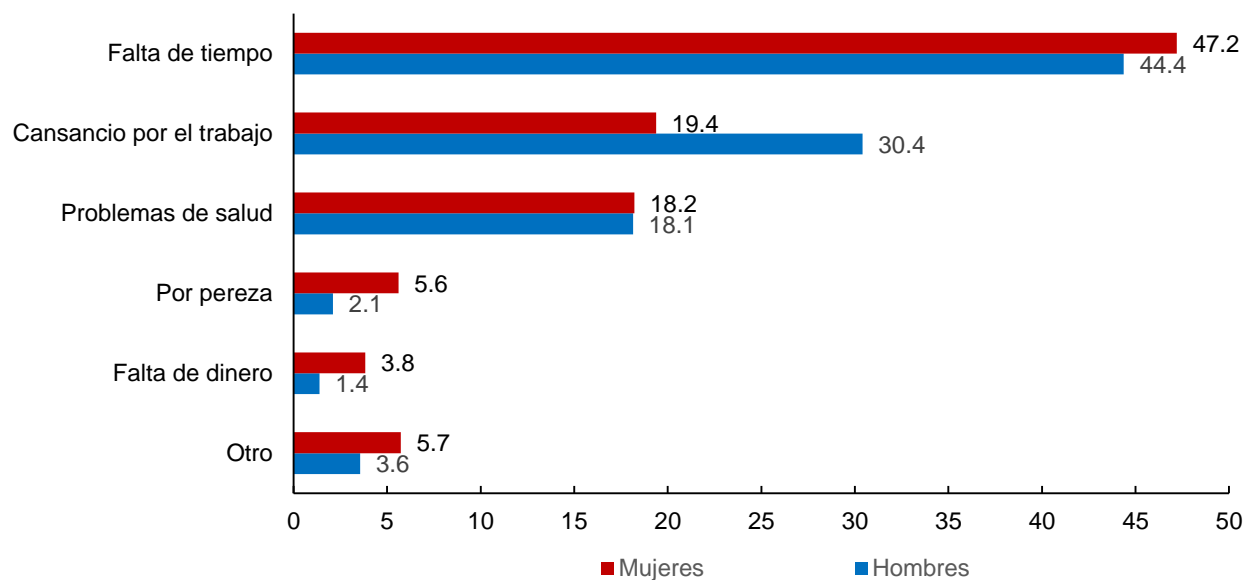
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

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 abandono⁸



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 Otros motivos.

Los principales motivos expresados por la población inactiva físicamente que declaró nunca haber realizado práctica físico-deportiva, son falta de tiempo con 40.5%, cansancio por el trabajo con 19.3% y 18.4% por pereza, siendo problemas de salud el 16.1 por ciento.

Los resultados de este proyecto, ofrecen un panorama general sobre la prevalencia y las características asociadas a la práctica físico-deportiva de la población en México de 18 y más años de edad, de 32 áreas urbanas de 100 mil y más habitantes en el país, con el propósito de contribuir al diseño de políticas públicas orientadas al fomento del deporte y la actividad física.

⁸ 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.