

## RESULTADOS DEL MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO 2019

- El 57.9% de la población de 18 y más años de edad en México es inactiva físicamente.
- La falta de tiempo, el cansancio por el trabajo y los problemas de salud son las principales razones por las que no se practica ejercicio físico.
- Más de la mitad de la población activa físicamente realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos y casi cuatro de cada diez se ejercitan por la mañana.

El INEGI presenta los resultados del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) levantado en noviembre de 2019 y que permiten conocer las características de la práctica de ejercicio físico de la población de 18 y más años de edad, así como las principales razones de quienes no lo practican.

En México, con base en levantamiento en noviembre de 2019, el 57.9% de la población de 18 años y más declaró ser inactiva físicamente. De este grupo, 72.1% alguna vez realizó práctica físico-deportiva mientras que 27.4% nunca ha realizado ejercicio físico.

Del 42.1% de la población de 18 años y más que declaró ser activa físicamente, el 54.8% alcanza el nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), mientras que 41.4% se ejercita con un nivel menor al recomendado.

El porcentaje de activos físicamente es mayor en los hombres (47.0%) que en las mujeres (37.7%), tendencia que se ha mantenido desde el primer levantamiento del MOPRADEF.

A mayor nivel de escolaridad se incrementa el porcentaje de población con práctica físico-deportiva, alcanzando un 58% de la población con educación superior que es activa físicamente.

El tiempo promedio de práctica físico-deportiva con nivel de suficiencia es de 5 horas y media en los hombres y de 4 horas 49 minutos en las mujeres.

El 65.7% de la población activa físicamente declaró que realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos, mientras que 30.5% acude a instalaciones o lugares privados.

De la población activa físicamente el 38.8% se ejercita por la mañana, 26.6% por la tarde y 19.2% por la noche, mientras que un 16.9% no tiene un horario específico para realizarlo.

Respecto a la población que realiza práctica físico-deportiva, 63% tiene como motivo principal la salud, 17.7% reporta realizarlo por diversión y 15.3% para verse mejor.

Las tres razones principales para no ejercitarse físicamente o para abandonar la práctica son por falta de tiempo, por cansancio por el trabajo y por problemas de salud.

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.

### Se anexa Nota Técnica

Para consultas de medios y periodistas, contactar a: [comunicacionsocial@inegi.org.mx](mailto: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 Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), tiene el propósito de generar información estadística 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, 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 los mexicanos; el módulo se levanta desde el 2013<sup>1</sup>.

Las principales características metodológicas del MOPRADEF son:

<b>Unidades de observación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivienda seleccionada<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hogar principal<ul style="list-style-type: none"><li>– Informante seleccionado de 18 y más años de edad.</li></ul></li></ul></li></ul>
<b>Esquema de muestreo</b>	Probabilístico, estratificado y por conglomerados.
<b>Población objeto de estudio</b>	Población de 18 y más años de edad.
<b>Tamaño de muestra</b>	2 336 viviendas.
<b>Fecha de levantamiento</b>	Los primeros 20 días de noviembre de 2019.
<b>Cobertura geográfica</b>	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.

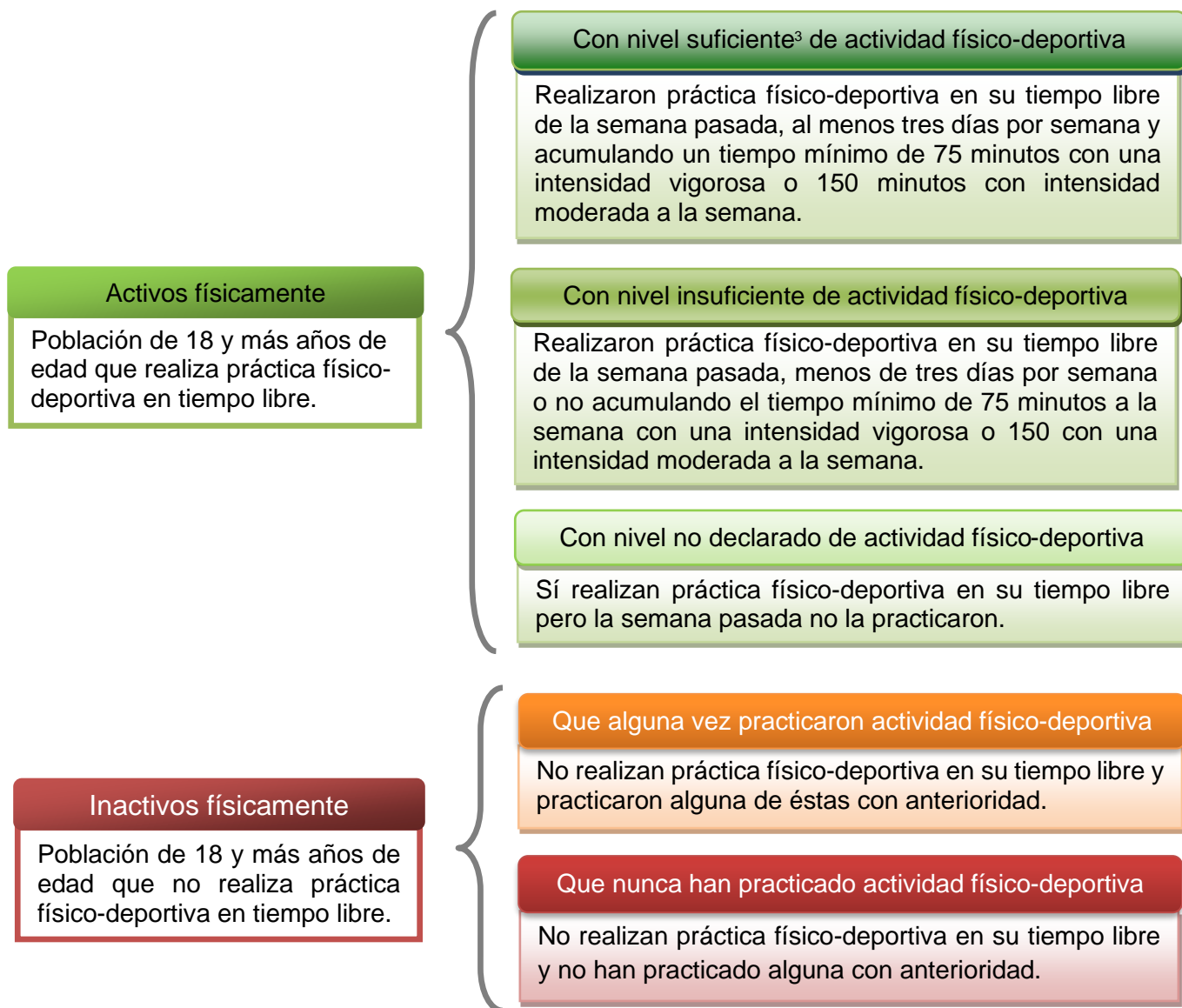
La OMS señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda a la población de 18 y más años de edad: “Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas”<sup>2</sup>.

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.

<sup>1</sup> 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/moprade/>

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

## Categorías según la condición de práctica físico-deportiva:



## Principales resultados

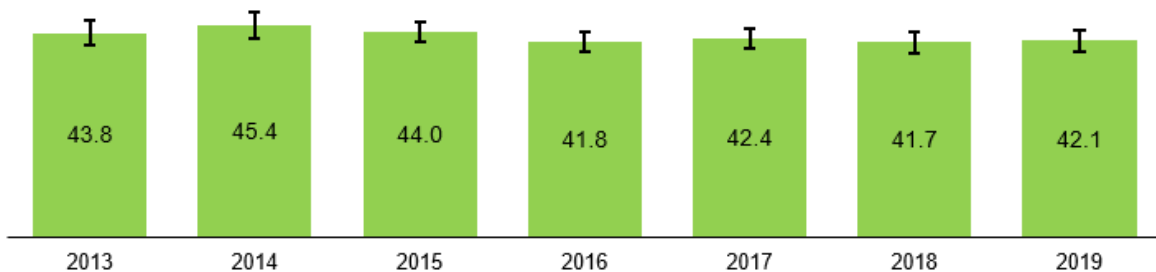
La información recabada por MOPRADEF en noviembre de 2019, permite conocer las características de la práctica físico-deportiva de la población de 18 y más años de edad y las principales razones por las cuales la población en este rango de edad no la realiza.

<sup>3</sup> 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.

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 2019 presenta un valor de 42.1%, 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, esto es, menos de la mitad de la población realiza práctica físico-deportiva<sup>4</sup>.

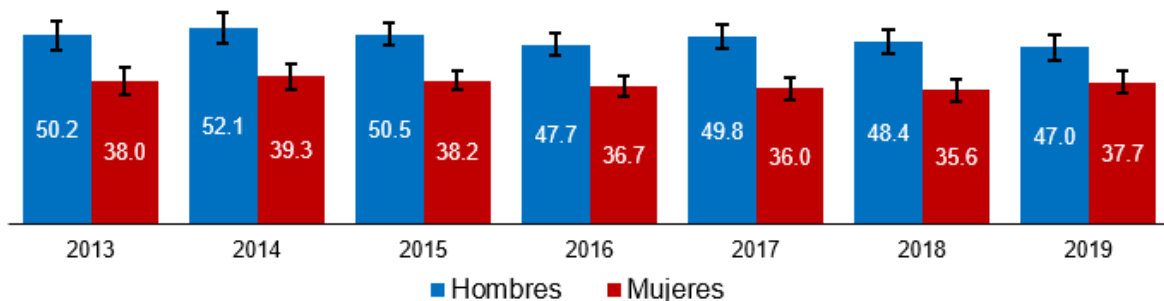
### Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente Serie 2013 a 2019



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2019.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

En cuanto a la población que declaró realizar deporte o ejercicio físico en tiempo libre, los datos muestran que el porcentaje de activos físicamente es mayor en los hombres (47.0%) que en las mujeres (37.7%), el cual se ha mantenido desde el primer levantamiento.

### Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, por sexo Serie 2013 a 2019



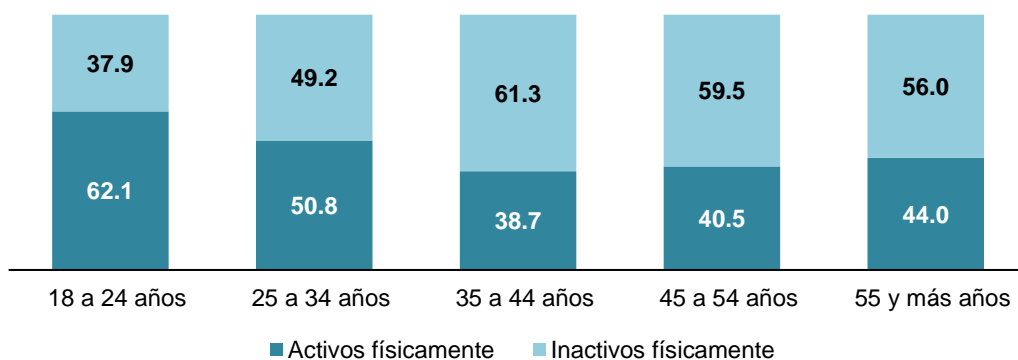
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2019.  
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

<sup>4</sup> Resultados de la encuesta Eurobarómetro sobre deporte y actividad física, destaca que 40% hacen deporte o practican ejercicio al menos una vez a la semana <https://fneid.es/circular/eurobarometro2018.pdf>

Se resalta que los jóvenes realizan mayor actividad físico-deportiva, ya que el 54.5% de la población de 18 a 24 años de edad se ejercita en su tiempo libre.

Con relación a los datos sobre la población masculina y su condición de práctica físico-deportiva por grupos de edad, se observa que, en los dos primeros grupos, poco más de la mitad de esa población realiza actividad física.

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

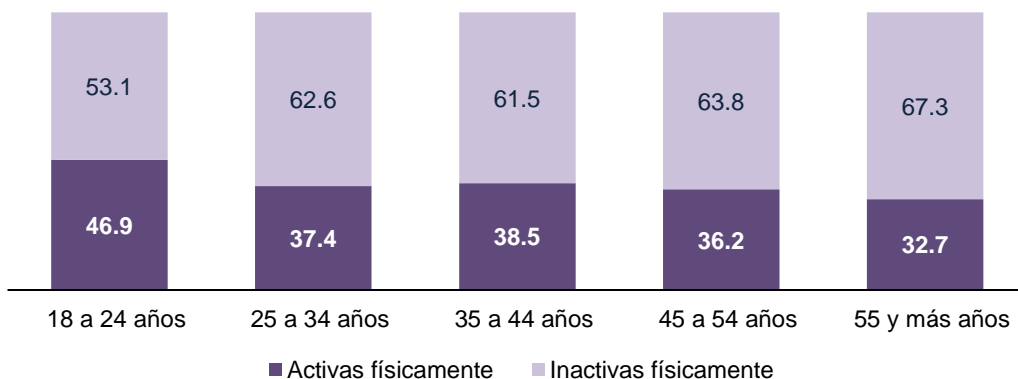


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.

Sobre la condición de práctica físico-deportiva de la población femenina, las más jóvenes presentan en mayor proporción la condición de ser activas físicamente (46.9%), en segundo lugar, está el rango de los 35 a 44 años, grupo en el que 38.5% de las mujeres realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

A diferencia de los varones, el porcentaje de población femenina activa físicamente durante su tiempo libre es menor ya que no supera el 50% en ninguno de los grupos de edad.

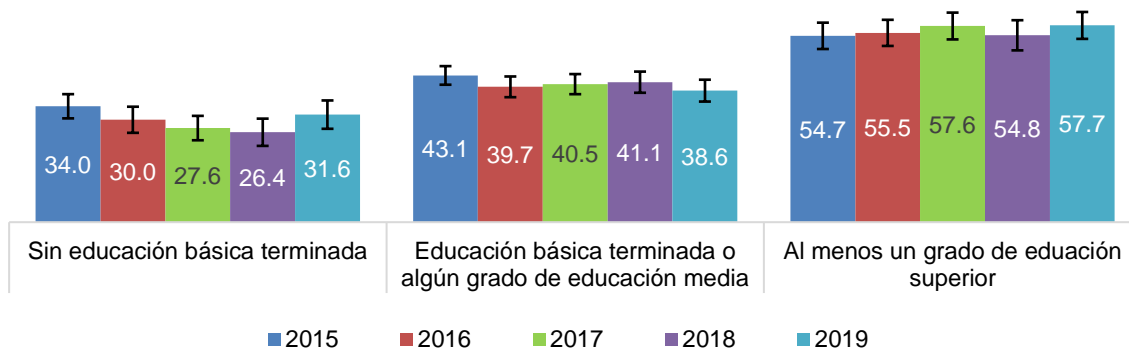
### Distribución porcentual de la población femenina de 18 y más años de edad por condición de práctica físico-deportiva, para cada grupo de edad



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

El módulo ha presentado a lo largo de los levantamientos que a mayor nivel de escolaridad se incrementa el porcentaje de población con práctica físico-deportiva; alcanzando un 58% de la población con educación superior que es activa físicamente.

**Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en su tiempo libre por nivel de escolaridad Serie 2015 a 2019**



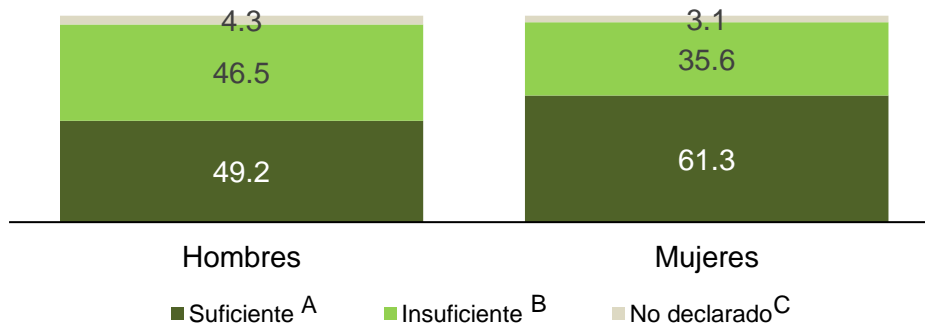
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2019.  
 Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.

Con relación a la población físicamente activa, más de la mitad (54.8%) alcanza el nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud según las recomendaciones de la OMS<sup>5</sup>, en función de la frecuencia, duración e intensidad de la práctica físico-deportiva. El 41.4% de la población activa físicamente, se ejercita con un nivel menor al recomendado.

Respecto al nivel de actividad física por sexo, el porcentaje de mujeres que alcanzan el nivel de suficiencia es mayor que el de los hombres, ya que el 61.3% alcanzan el nivel de suficiencia, mientras que los varones lo consiguen un 49.2 por ciento.

<sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es)

### 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) 2019.

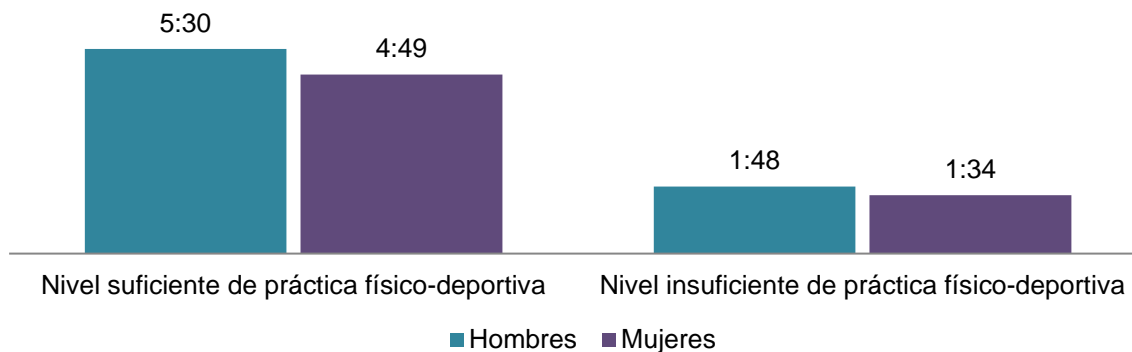
<sup>A</sup> Es la práctica físico-deportiva que se realizó en el tiempo libre de la semana pasada, al menos tres días y acumuló un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

<sup>B</sup> 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.

<sup>C</sup> Se refiere a las personas que sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

En cuanto al tiempo promedio de práctica físico-deportiva, los hombres que alcanzan el nivel de suficiencia realizan 5 horas y media mientras que las mujeres 4 horas 49 minutos.

### 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)



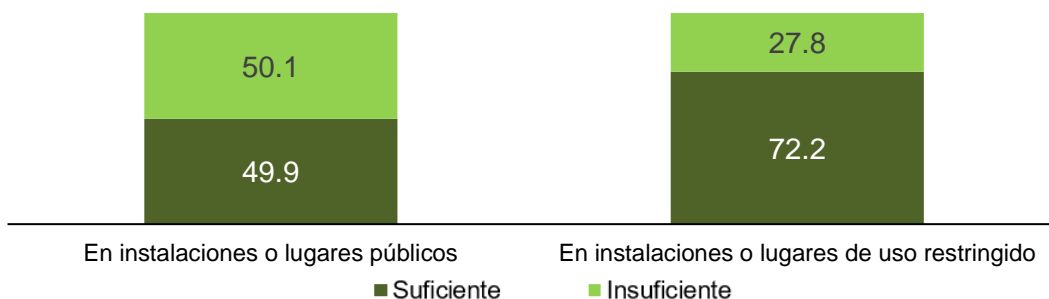
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.

Sobre el lugar de preferencia para la práctica físico-deportiva, la mayoría de la población activa físicamente declaró que realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos (65.7%), mientras que el 30.5% acude a instalaciones o lugares privados.



De la población que realiza práctica físico-deportiva en instalaciones o lugares privados, el 72.2% alcanza nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud, en comparación con aquella población que utiliza instalaciones o lugares públicos, solo el 49.9% lo alcanza, esto señala que quienes realizan ejercicio en instalaciones o lugares privados dedican mayor tiempo a la semana y lo realizan con mayor intensidad.

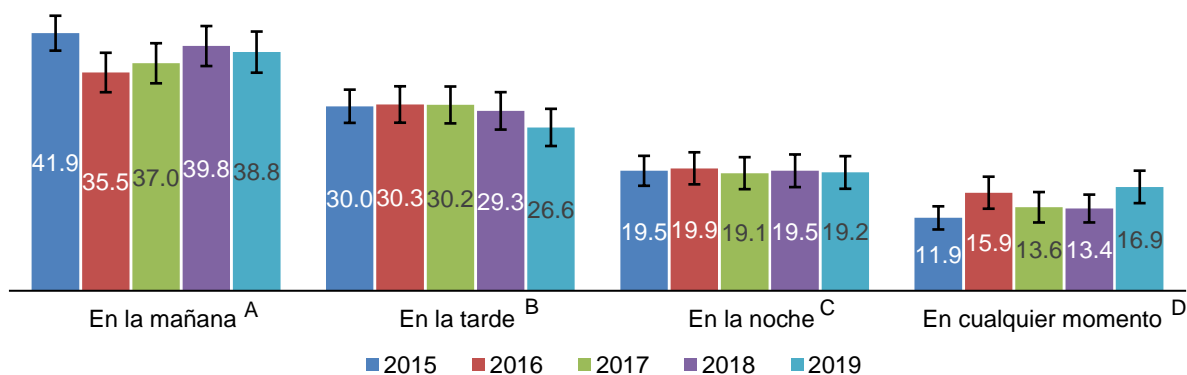
### Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente en tiempo libre según el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud, por lugar de práctica físico-deportiva



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

La información sobre el horario para la práctica de algún deporte o ejercicio físico de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, revela que 38.8% lo realiza por la mañana, el 26.6% por la tarde, y 19.2% por la noche, mientras que un 16.9% 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 2019



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2019.

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

<sup>A</sup> En la mañana de 4:00 a 11:59 hrs.

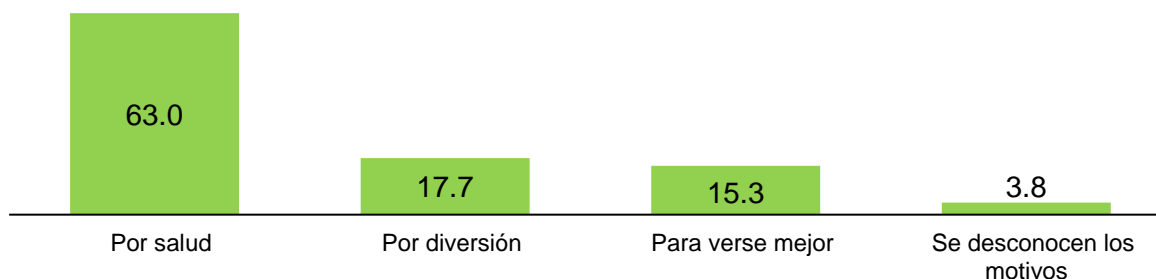
<sup>B</sup> En la tarde de 12:00 a 19:59 hrs.

<sup>C</sup> En la noche de 20:00 a 3:59 hrs.

<sup>D</sup> En cualquier momento, puede ser mañana, tarde o noche, indistintamente

Respecto a la población que realiza práctica físico-deportiva, 63% tiene como motivo principal la salud, el 17.7% reporta realizarlo por diversión y 15.3% para verse mejor. Estos datos han mantenido su comportamiento durante los últimos levantamientos.

**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**



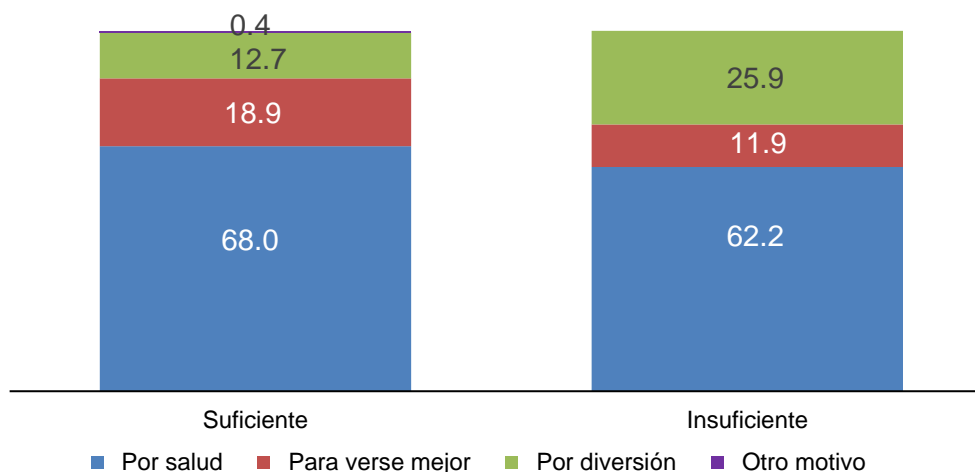
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.

Nota: La suma de los porcentajes no suma 100%, ya que se omite el 0.2% de la opción "Otro motivo", como salir a caminar por ejercitar a su mascota o por no gastar en transporte.

La principal motivación de la población activa físicamente con niveles suficiente e insuficiente de actividad física es por salud con 68.0% y 62.2% respectivamente.

Sin embargo, para la población que alcanza el nivel de suficiencia, la segunda motivación es verse mejor (18.9%), mientras que para el nivel insuficiente es por diversión (25.9 por ciento). Cuando la población realiza la actividad física por diversión, en un mayor porcentaje no lo realiza con los niveles suficientes para alcanzar beneficios para la salud.

**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**



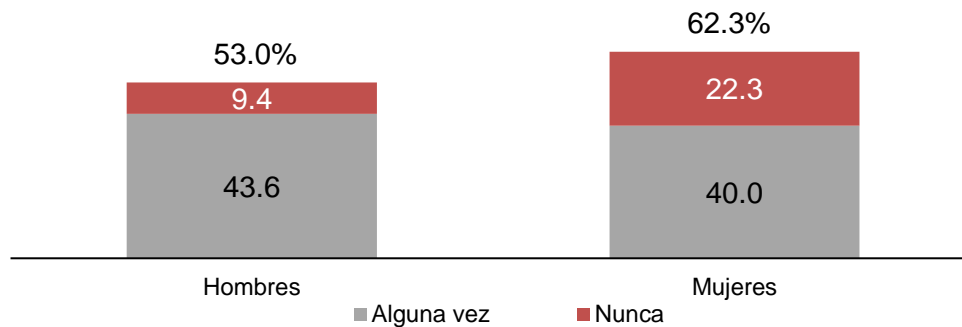
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.

## Población inactiva físicamente

El 57.9% de la población de 18 y más años de edad declaró ser inactiva físicamente, de los cuales, 72.1% ha realizado alguna vez práctica físico-deportiva y el 27.4% nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

Con relación a los datos por sexo, el 62.3% de la población femenina dijo ser inactiva físicamente; el porcentaje de quienes nunca ha realizado práctica físico-deportiva es el 22.3% (no realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y declaran nunca haber realizado alguna práctica con anterioridad) siendo superior al dato para los hombres (9.4 por ciento).

### 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) 2019.

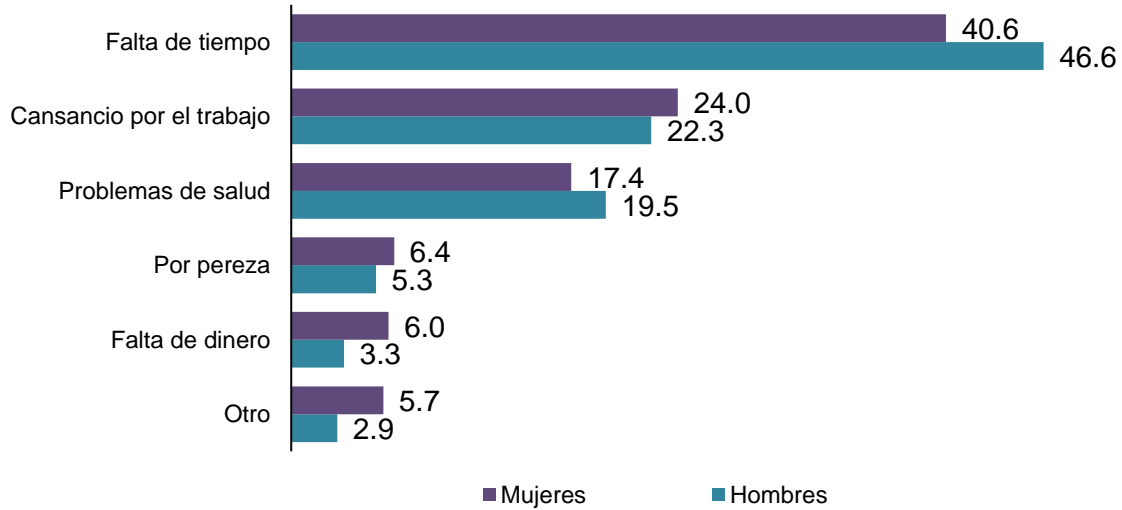
La población que ha realizado alguna vez práctica físico-deportiva y actualmente no la realiza, reportó que las tres razones principales para el abandono de la práctica son:

- Falta de tiempo (43.6%)
- Cansancio por el trabajo (23.1%)
- Problemas de salud (18.4%)

Por sexo, se mantiene el mismo orden de relevancia de los motivos, sin embargo, el porcentaje de hombres que reportan falta de tiempo y problemas de salud son mayores que los declarados por las mujeres.



**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<sup>6</sup>**



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

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 43.6%, cansancio por el trabajo y problemas de salud, ambos con 16.7% y por pereza 16.0 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.

\*\*\*\*\*

<sup>6</sup> Derivado de 1,988 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.