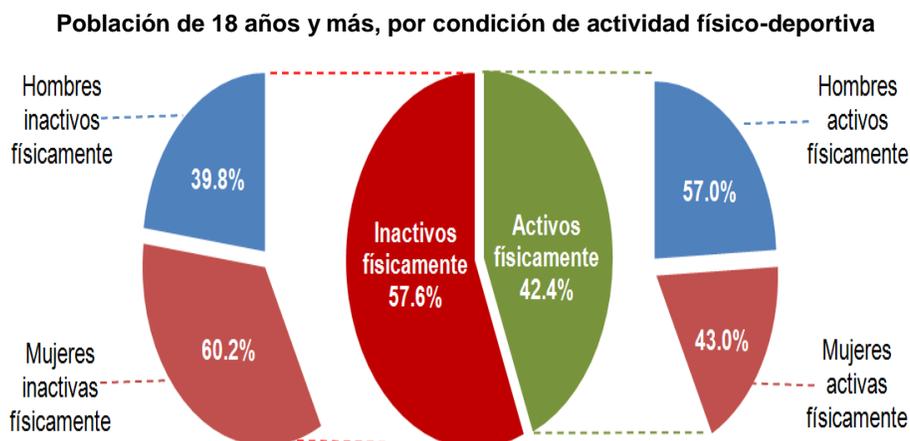


MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

En mayo de 2014, por tercera ocasión, se levanta el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), que tiene como objetivo obtener información sobre la participación de hombres y mujeres, con edad de 18 años y más, en la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

Los resultados destacan que el 57.6% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente (60.2% son mujeres y 39.8% hombres). Por el contrario, del 42.4% de la población que es activa físicamente, el 57% son hombres y sólo el 43% son mujeres.



Para ambos sexos, el grupo de 18 a 24 años presenta la mayor proporción de personas que realizan actividad físico-deportiva. Aunque la proporción de mujeres inactivas es superior a la de los hombres en todos los grupos de edad, el porcentaje más elevado se detecta en mujeres de 55 y más años con 73.8%. Los varones registran su mayor porcentaje de inactivos en el grupo de 45 a 54 años.

En los resultados de MOPRADEF para el mes de mayo, se observa también la poca relación entre la práctica físico-deportiva y la condición de actividad económica, pues la proporción de quienes hacen deporte o ejercicio en la población económicamente activa (43.5%), supera con menos de tres puntos porcentuales a dicha población entre los no económicamente activos, que son el 40.7%.

En cuanto al nivel de instrucción, se encuentra un mayor porcentaje de población que realiza actividad físico-deportiva en las personas que declararon tener educación superior (57.3%), mientras que la proporción de personas sin educación básica que se declararon inactivas es del 73%.

Con respecto a la población de 18 años y más activa físicamente (42.4%), el 21.5% realiza alguna actividad física en nivel suficiente, 19.7% no cumple con nivel de suficiencia y el 1.2% aceptó no haber realizado ninguna práctica deportiva en la semana previa al levantamiento de este Módulo.

El tiempo promedio semanal que los activos físicamente dedican a realizar deporte o ejercicio físico es de 3 horas 56 minutos para los varones y para las mujeres de 3 horas 38 minutos.

Respecto al lugar de preferencia para realizar la actividad físico-deportiva, dos terceras partes de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que el 30.2% lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares, o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio.

En cuanto a horarios, el 40.4% prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 27.1% en la tarde y el 18.5% en la noche; solamente el 15.6% de los activos físicamente se ejercitan en cualquier momento del día.

La principal motivación para realizar algún deporte o ejercicio físico es por salud con un 61.2%, mientras que verse bien y por diversión tienen porcentajes cercanos al 20%.

De la población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, las tres principales razones por las cuales se abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico son: falta de tiempo (47.6%), cansancio por el trabajo (22.0%) y problemas de salud (16.6%)

Por otro lado, se observa que la población inactiva físicamente que nunca ha practicado actividad físico-deportiva registra las mismas razones, aunque en diferente orden: falta de tiempo (42.3%), problemas de salud (17.3%) y cansancio por el trabajo (15.3%).

MOPRADEF se levantó durante los primeros 20 días de mayo en 2 mil 336 viviendas de 32 ciudades con más de 100 mil habitantes y se aplicó a población de 18 años y más.

Se anexa Nota Técnica

NOTA TÉCNICA

MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

En mayo de 2014, por tercera ocasión, se levanta el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), el cual tiene como objetivo obtener información sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

Las principales características metodológicas de MOPRADEF son:

Año de levantamiento	A partir de noviembre de 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 seleccionado de 18 años y más próximo a cumplir años
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 del mes de levantamiento
Periodicidad	Trimestral
Cobertura geográfica	Representación a nivel nacional-urbano, derivado del agregado urbano de 32 ciudades de más de 100 mil habitantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolló recomendaciones de alcance mundial sobre la práctica de la actividad física, debido a los beneficios que ésta genera para la salud. En éstas señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda para la población de 18 años y más 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.

Considerando estas recomendaciones, MOPRADEF define categorías con base en la clasificación de la población por condición de práctica físico-deportiva y nivel de suficiencia según la relación entre la frecuencia, la duración y la intensidad de la práctica de algún deporte o ejercicio físico durante la semana pasada.

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.

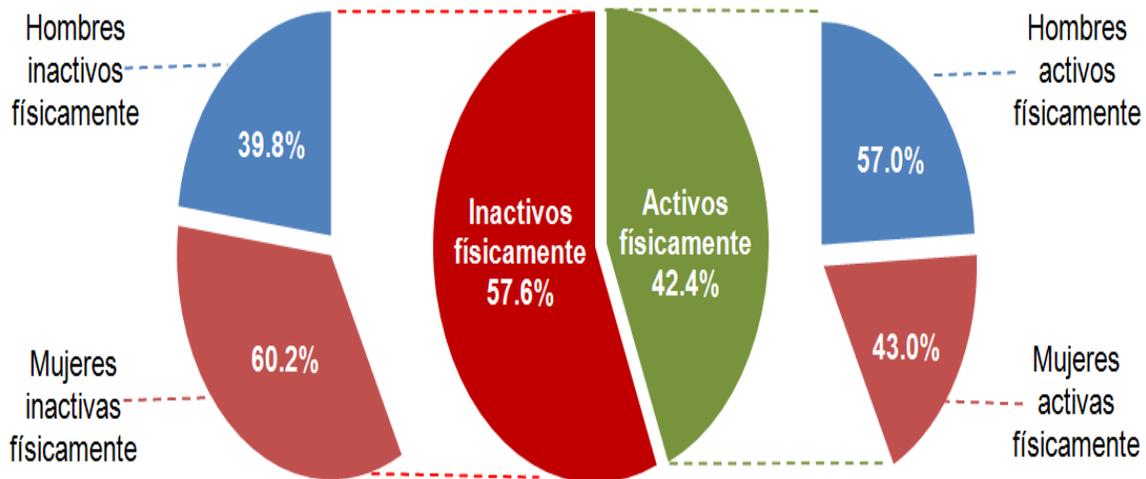
¹: MOPRADEF considera “suficiencia de actividad físico-deportiva” cuando la población de 18 años y más sí cumple con frecuencia (días), tiempo (minutos) e intensidad (moderada o fuerte) a la semana con apego a las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios a la salud.

Presentación de resultados

A continuación se presentan algunos resultados sobre información de interés obtenida en el levantamiento de MOPRADEF en mayo de 2014:

El 57.6 por ciento de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual el 60.2 por ciento son mujeres y 39.8 por ciento hombres; por otra parte, del 42.4 por ciento de la población que es activa físicamente, el 57 por ciento son hombres y sólo el 43 por ciento de esta población activa son mujeres.

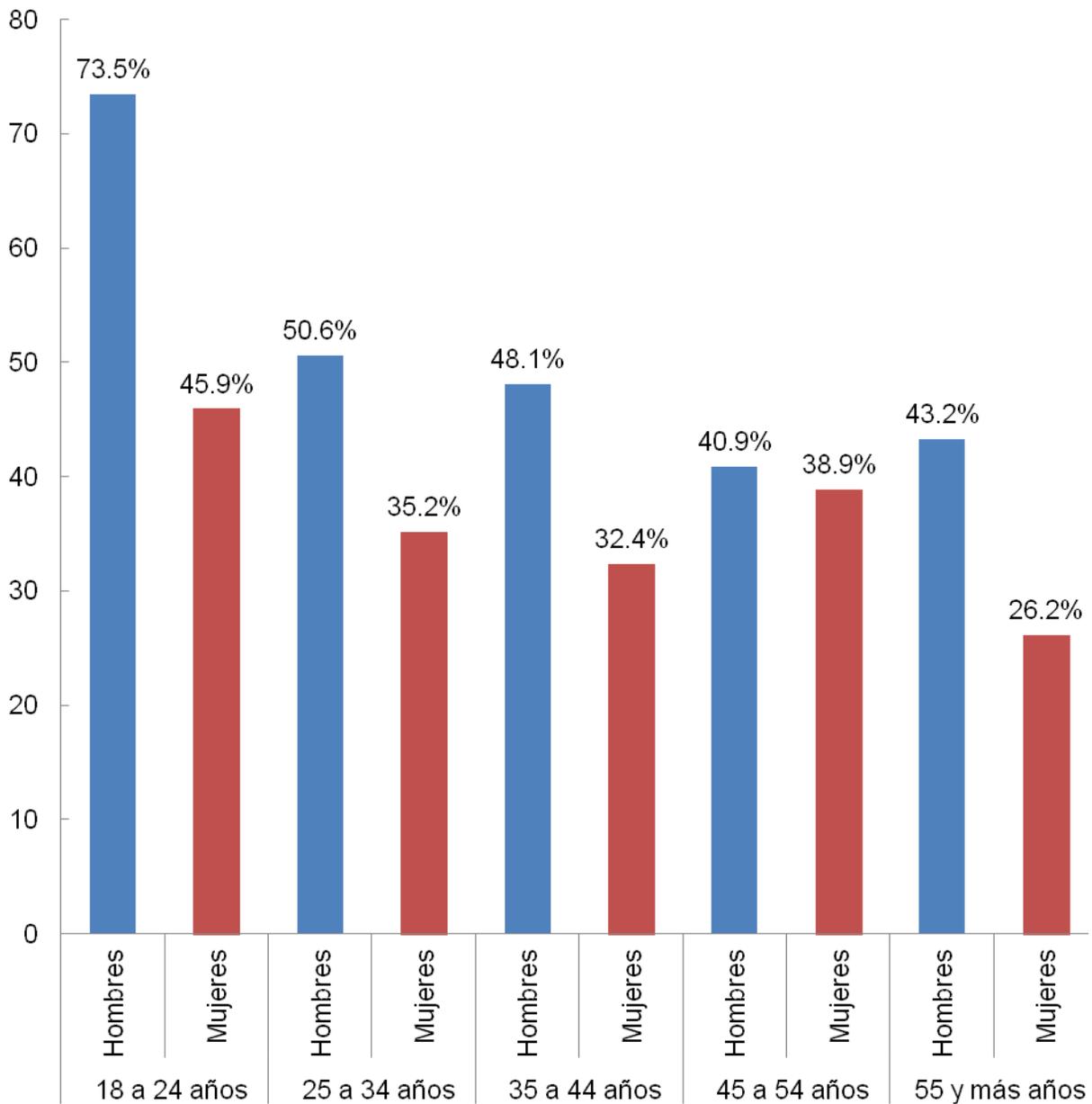
Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva



En relación al porcentaje de activos e inactivos para cada sexo y para cada grupo de edad, se destaca que para ambos sexos, en el grupo 18 a 24 años se presenta la mayor proporción de personas que realizan actividad físico-deportiva.

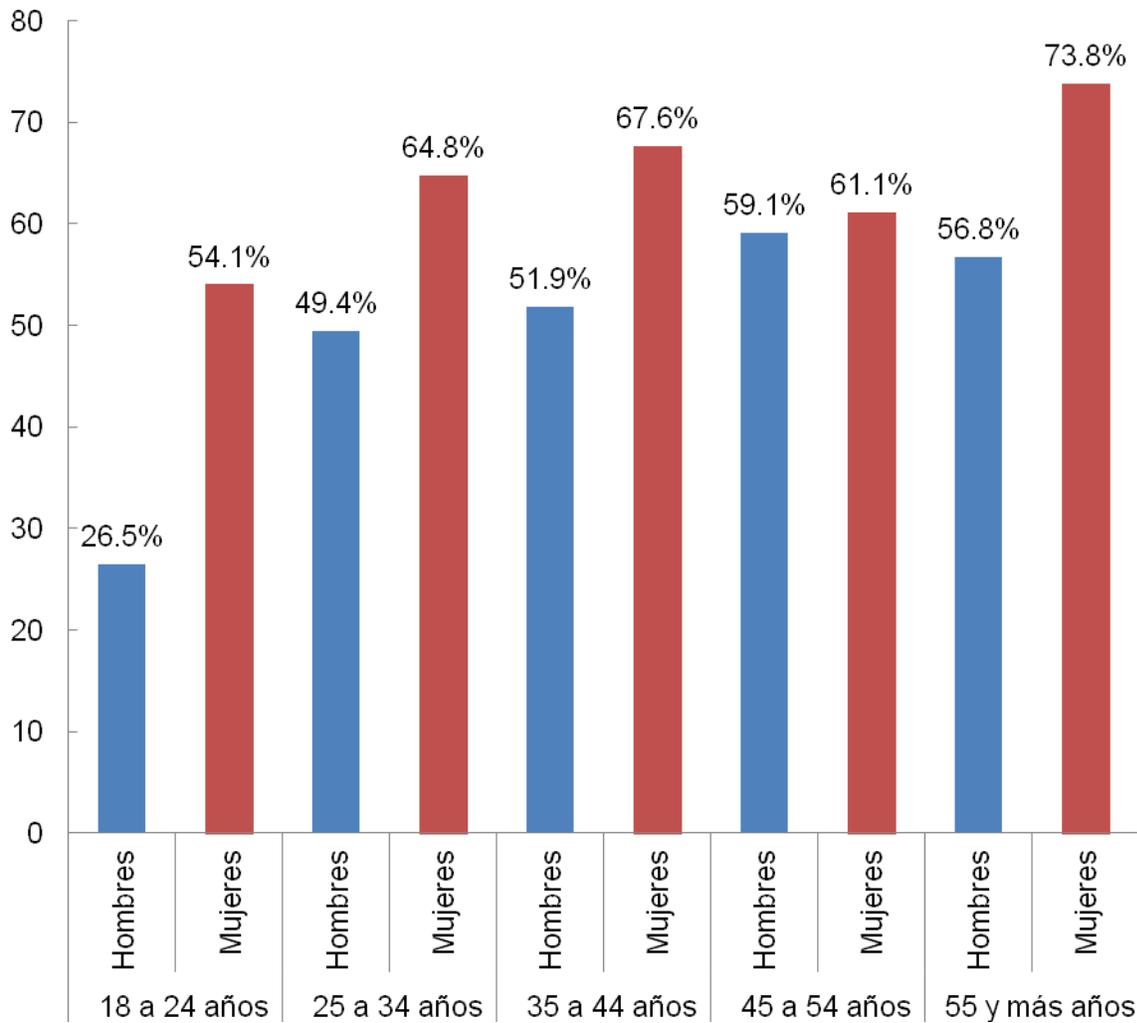
Los varones superan en porcentaje de activos a las mujeres en todos los grupos de edad, presentando la mayor diferencia entre sexos en el grupo de 18 a 24 años.

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



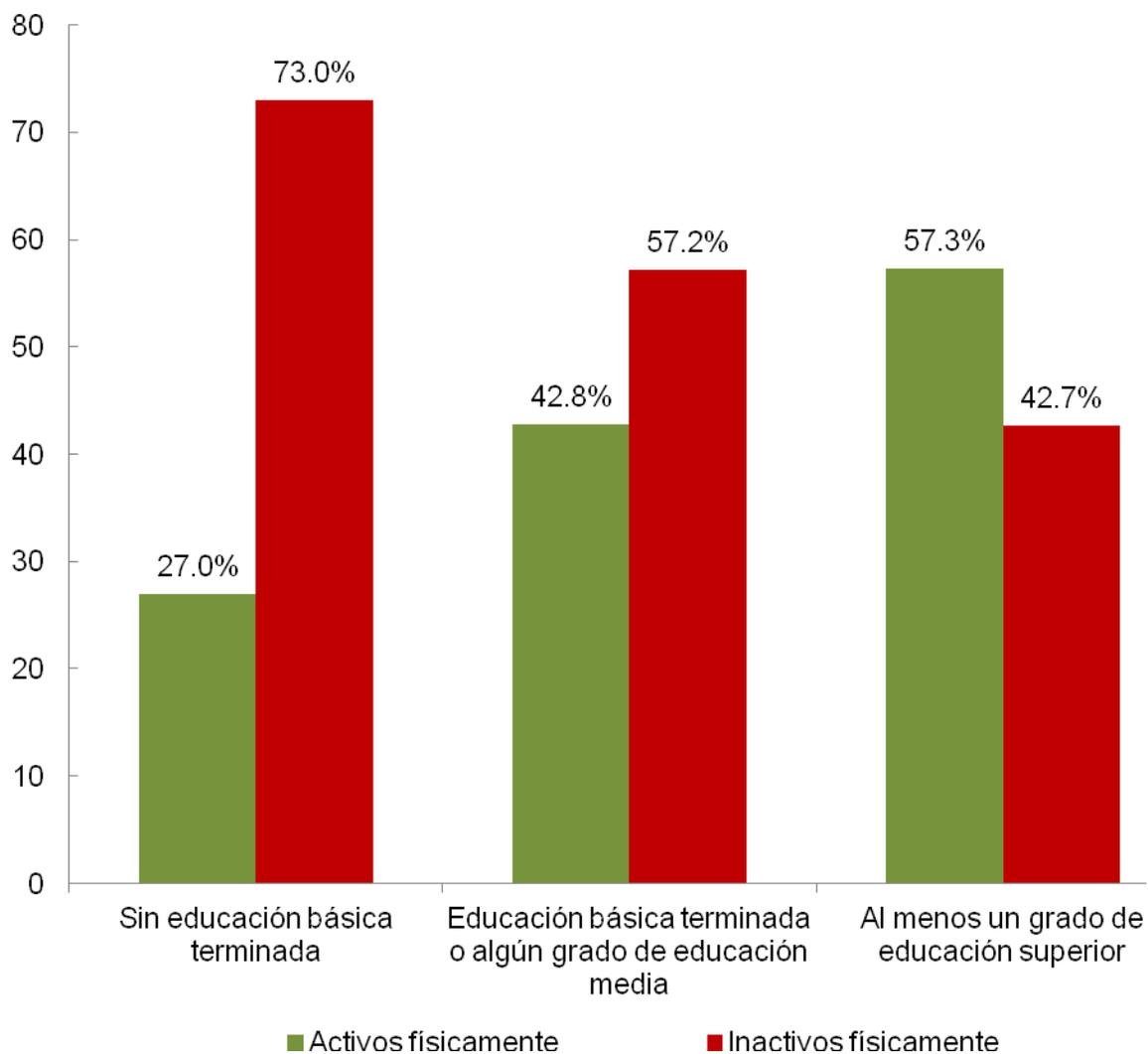
Se observa que la proporción de mujeres inactivas es superior a la de los hombres en todos los grupos de edad, siendo el porcentaje más elevado en el grupo de mujeres de 55 y más años con 73.8 por ciento. Por otra parte, los varones registran su mayor porcentaje de inactivos en el grupo de edad 45 a 54 años.

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



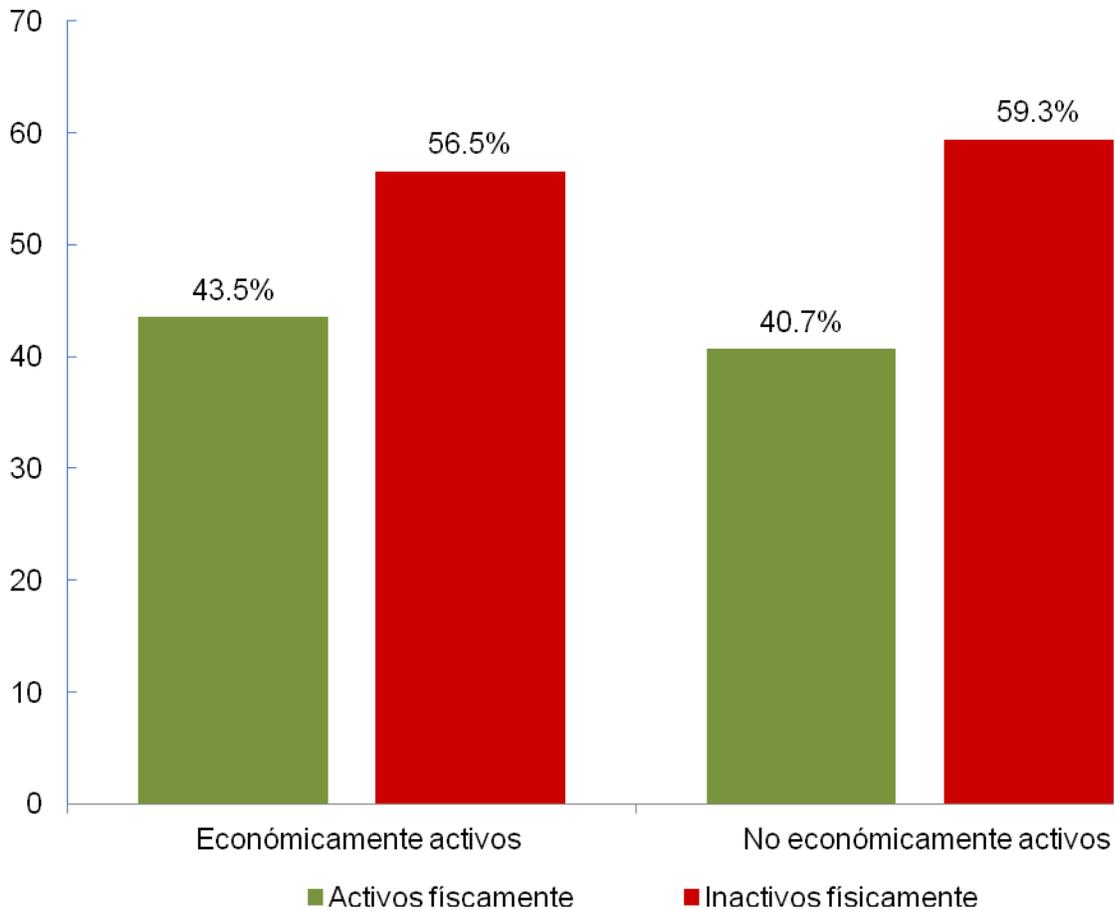
En cuanto al nivel de instrucción, se encuentra un mayor porcentaje de población que realiza actividad físico-deportiva en las personas que declararon tener educación superior, mientras que la proporción de personas sin educación básica que se declararon inactivas es del 73 por ciento.

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



En los resultados de MOPRADEF para el mes de mayo se observa poca relación entre la práctica físico-deportiva y la condición de actividad económica, pues la proporción de la población que hace deporte o ejercicio en la población económicamente activa supera con menos de tres puntos porcentuales a dicha población entre los no económicamente activos.

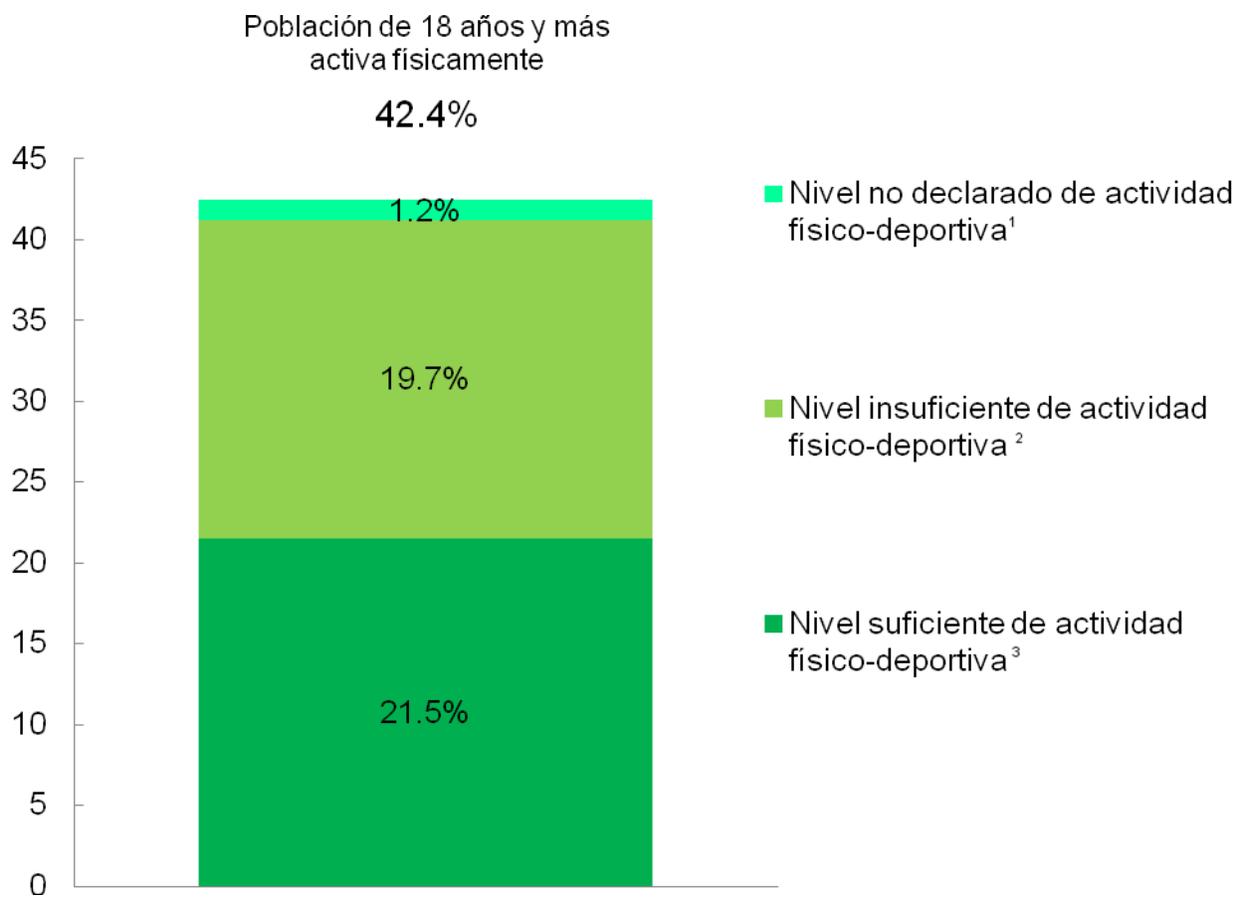
Población de 18 años y más económicamente activa y no económicamente activa, por condición de actividad físico-deportiva



A continuación se presentan datos respecto a la población de 18 años y más **activa físicamente**, que representa el 42.4 por ciento:

Del grupo de 18 años y más, la población activa físicamente se compone del 21.5 por ciento, que la realiza en nivel suficiente para obtener beneficios a la salud, de 19.7 por ciento que no cumple con el nivel de suficiencia y del 1.2 por ciento que afirma practicar actividad físico-deportiva pero no la realizó la semana de referencia (semana anterior al día de la entrevista).

Población activa físicamente por nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud



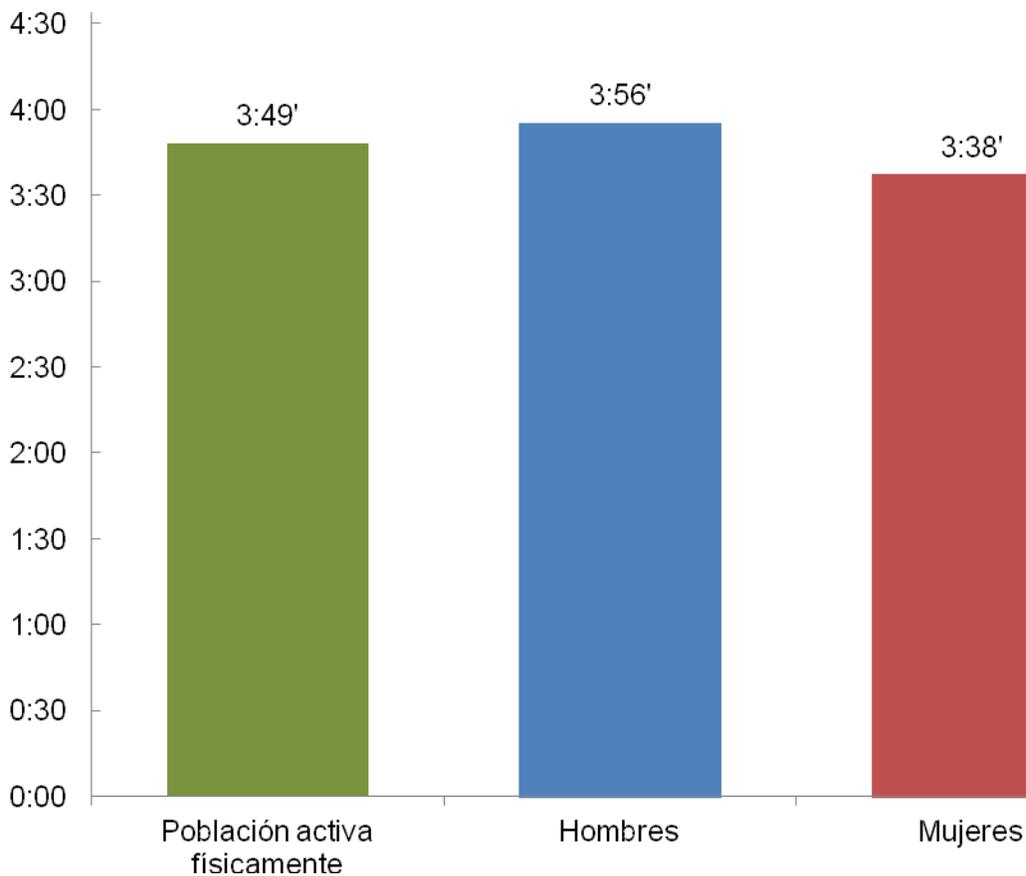
¹ Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

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 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.

El tiempo promedio semanal que la población dedica a realizar deporte o ejercicio físico registra una diferencia entre sexos de 18 minutos, siendo para los varones de 3 horas 56 minutos y para las mujeres de 3 horas 38 minutos.

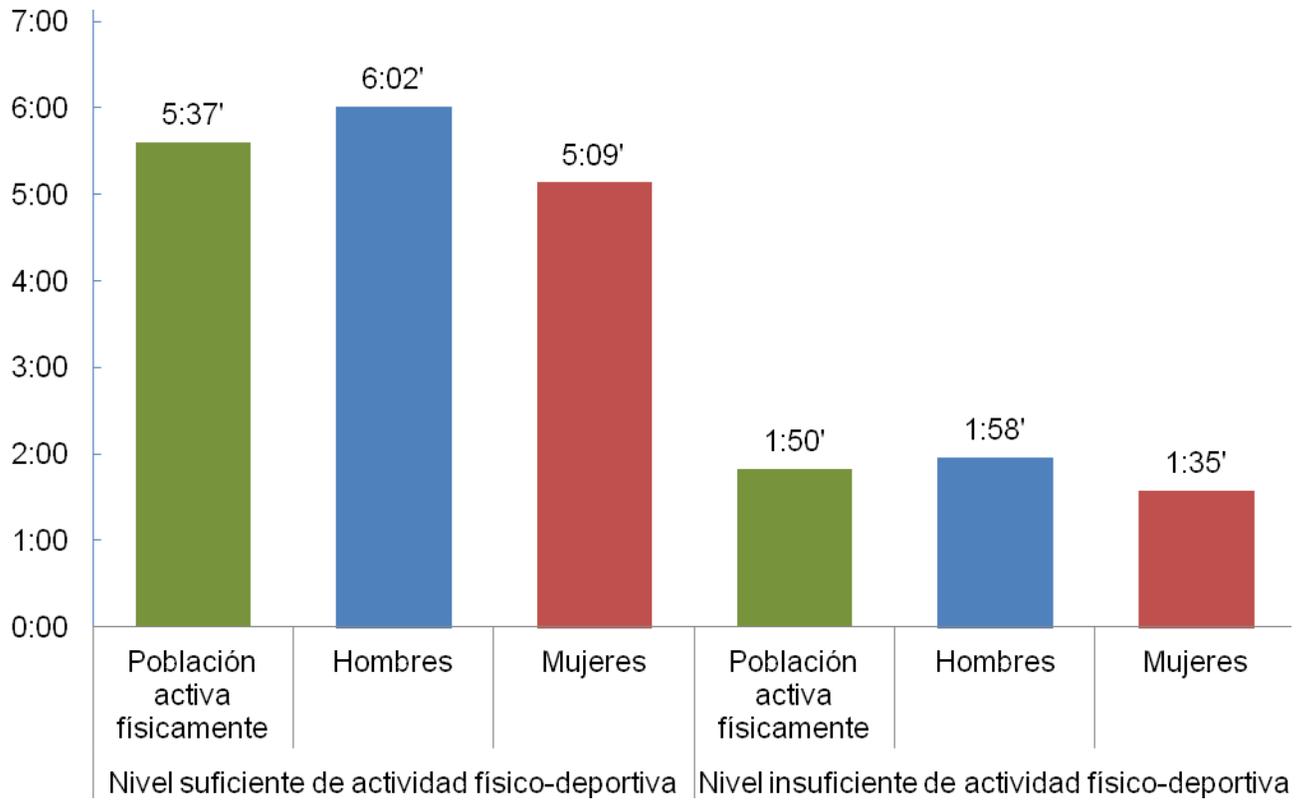
Población activa físicamente, por el tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva según sexo (horas : minutos)



Nota: Los datos en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva (suficiente e insuficiente), lo que representa el 41.2 por ciento de la población total de 18 años y más, toda vez que no se considera el 1.2 por ciento de la población que no realizó actividad físico-deportiva la semana pasada.

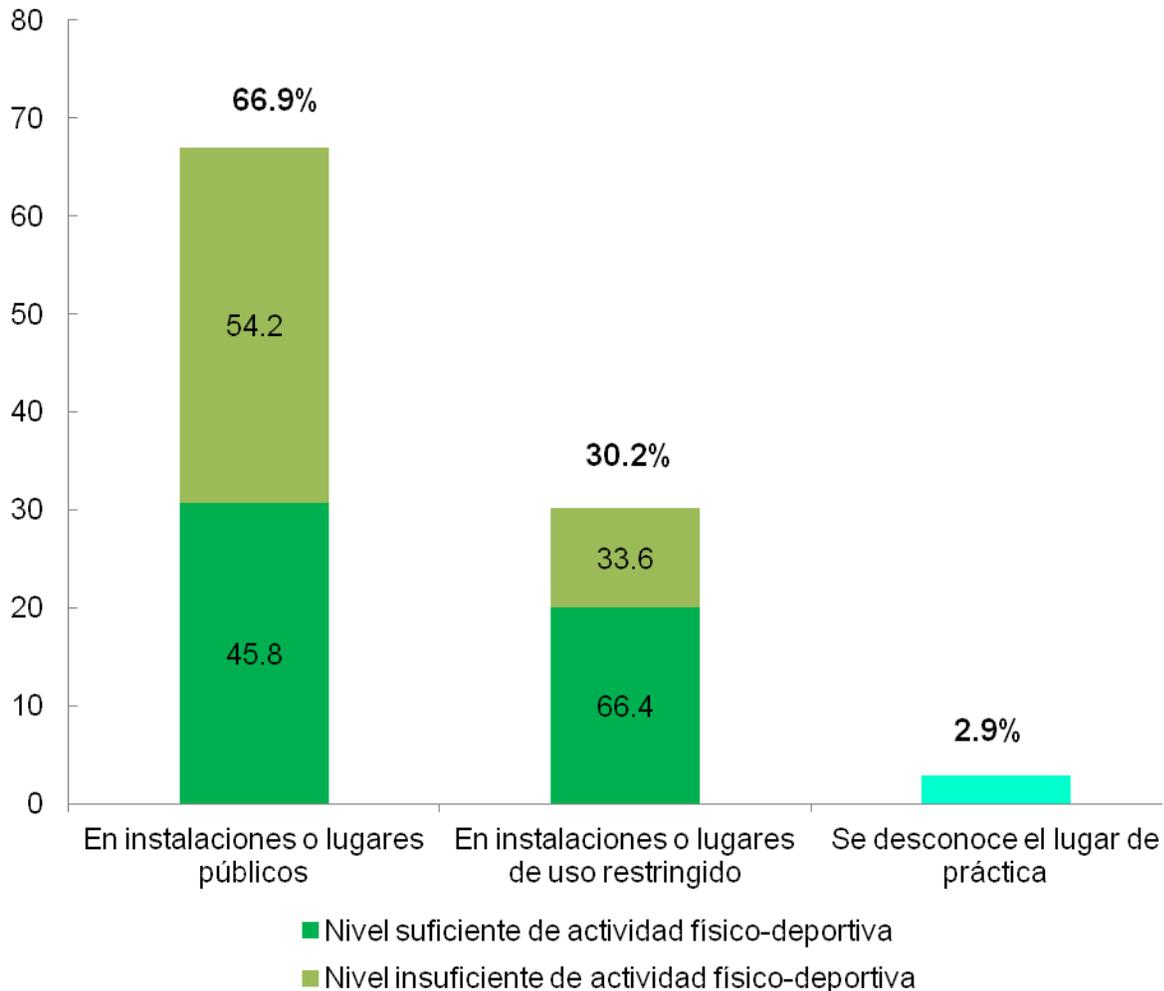
El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva que alcanza el nivel de suficiencia, presenta una diferencia entre sexos de casi una hora, toda vez que los varones realizan un tiempo promedio semanal de práctica de 6 horas 2 minutos y las mujeres de 5 horas 9 minutos. En cambio, en la categoría de nivel insuficiente, los varones superan a las mujeres solamente por 23 minutos de práctica físico-deportiva semanal.

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



Respecto al lugar de preferencia para realizar la actividad físico-deportiva, dos terceras partes de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que el 30.2 por ciento lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares, o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio.

Población activa físicamente, por lugar de práctica físico-deportiva según nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva

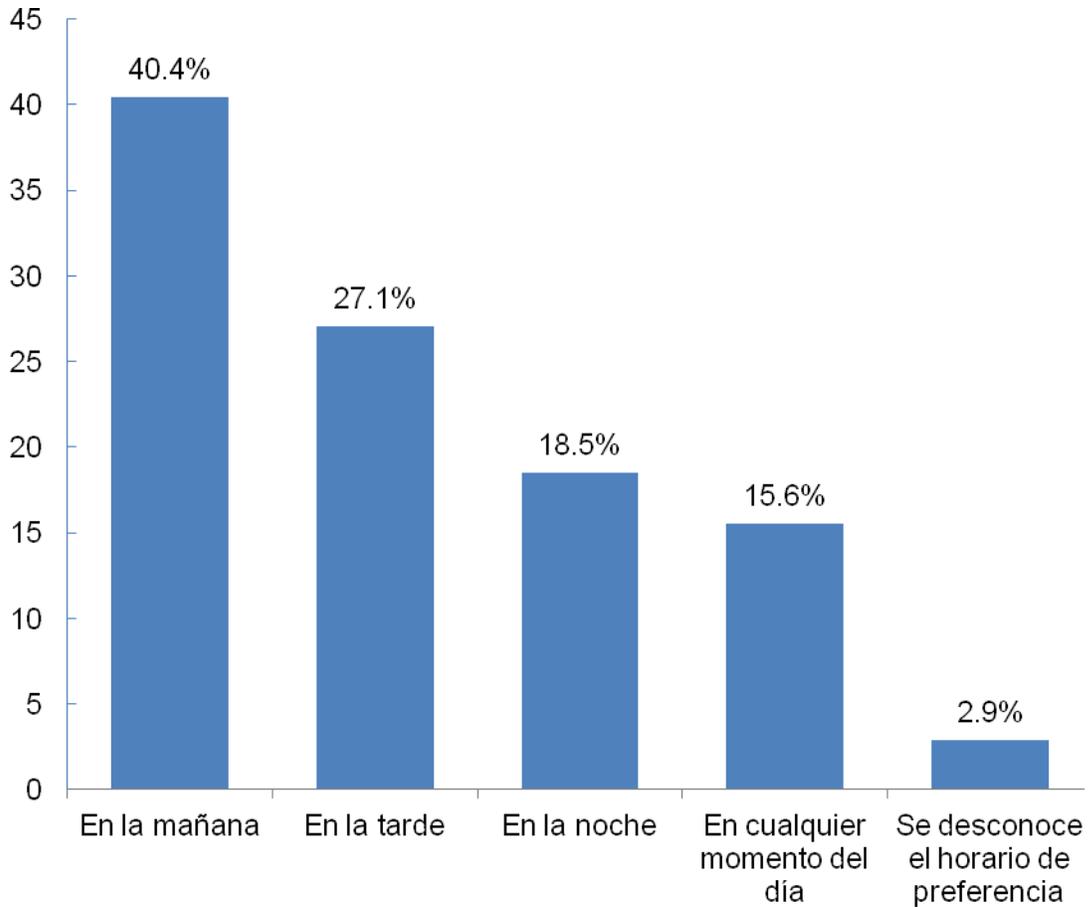


Nota: Los datos mostrados en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente, que representa el 42.4% del total de población de 18 años y más. Los porcentajes con respecto al total son:
 En instalaciones o lugares públicos 28.4%,
 En instalaciones o lugares de uso restringido 12.8%,
 Se desconoce el lugar de práctica 1.2%.
 Los datos de la columna *Se desconoce el lugar de práctica*, se refiere a la población activa físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva, por lo cual no se presenta por nivel de suficiencia.

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

La información sobre el horario de preferencia para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que el 40.4 por ciento de la población prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 27.1 por ciento en la tarde y el 18.5 por ciento en la noche; solamente el 15.6 por ciento de los activos realiza la práctica físico-deportiva en cualquier momento del día.

Población activa físicamente, por horario de preferencia para la experiencia



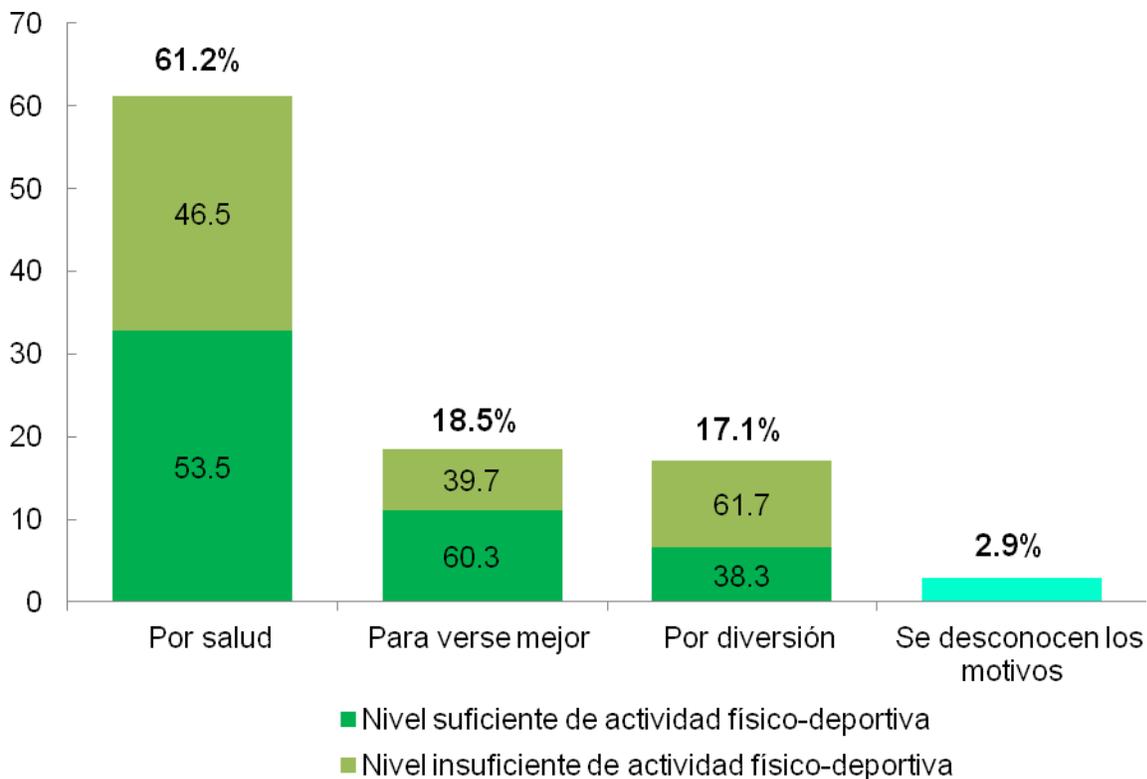
Nota: La suma de las barras es mayor al 100%, toda vez que algunas personas realizan actividad físico-deportiva en dos horarios diferentes en un día.
 Los datos mostrados en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente, que representa el 42.4% de la población total de 18 años y más. Los porcentajes con respecto al total son:
 En la mañana 17.1%,
 En la tarde 11.5%,
 En la noche 7.9%,
 En cualquier momento 6.6%,
 Se desconoce el lugar de práctica 1.2%.

La principal motivación para realizar algún deporte o ejercicio físico es por salud con un 61.2 por ciento, mientras que verse bien y por diversión tienen porcentajes cercanos al 20%.

Dentro de la motivación de los activos físicamente para realizar deporte o ejercicio físico, se resalta que de la población cuyo motivo principal es la salud, el porcentaje de los que alcanzan el nivel de suficiencia y de aquellos que no lo obtienen es similar, siendo cercano al 50%.

Sin embargo, al revisar el nivel de suficiencia de actividad físico-deportiva en la población cuyo motivo principal para la práctica es verse bien, se resalta que más del 60 por ciento alcanza el nivel de suficiencia; caso contrario ocurre con la población que realiza la práctica por diversión, ya que sólo 38.3 por ciento obtiene el nivel de suficiencia para beneficios a la salud.

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



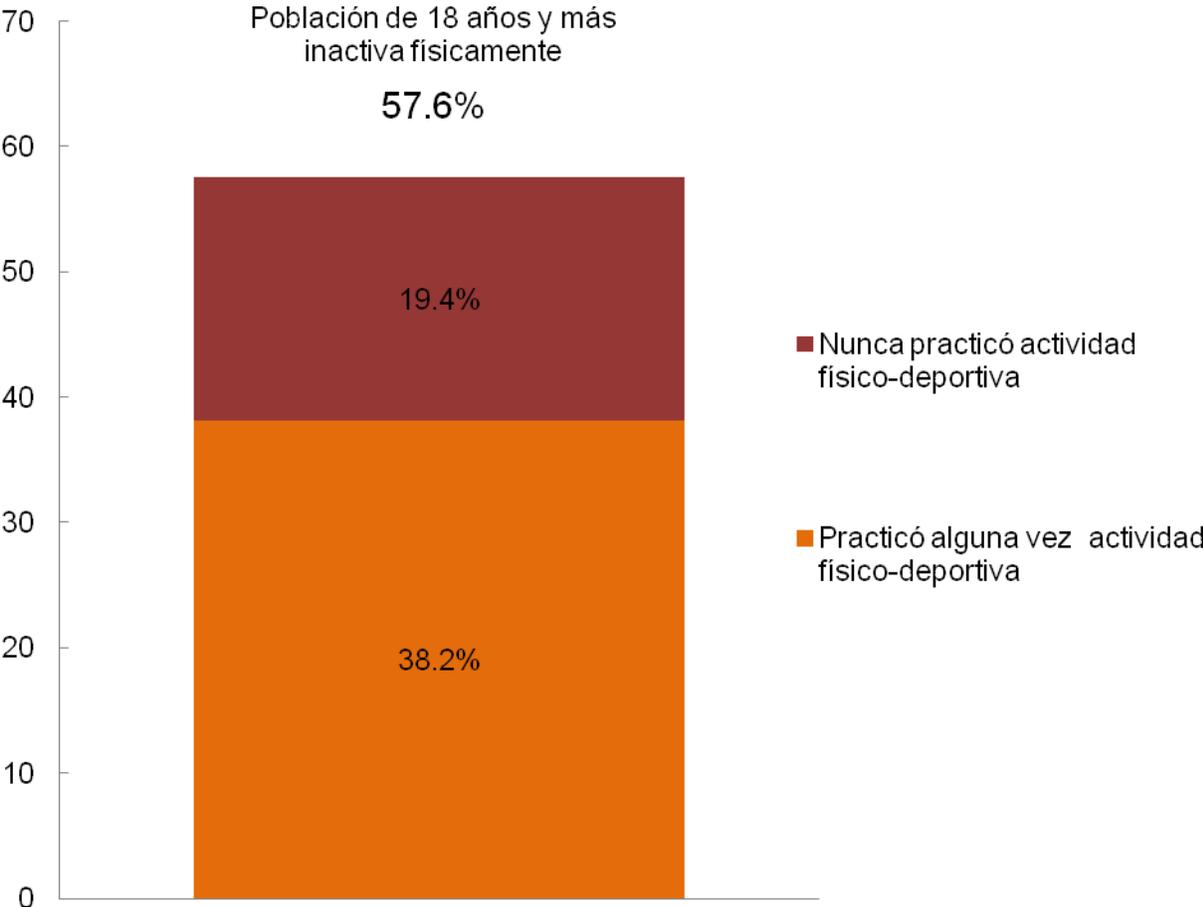
Nota: La suma de los porcentajes de las columnas no suma 100 por ciento, ya que se omite el 0.3 por ciento de la opción "Otro".

Los datos de la columna *Se desconocen los motivos*, se refiere a la población activa físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva, por lo cual no se presenta por nivel de suficiencia.

La información mostrada en esta gráfica se refiere a la población activa físicamente, que representa el 42.4% del total de población de 18 años y más.

A continuación se presenta información sobre el 57.6 por ciento de la población de 18 años y más, que se clasifica como **inactiva físicamente**.

Población inactiva físicamente por antecedente de práctica

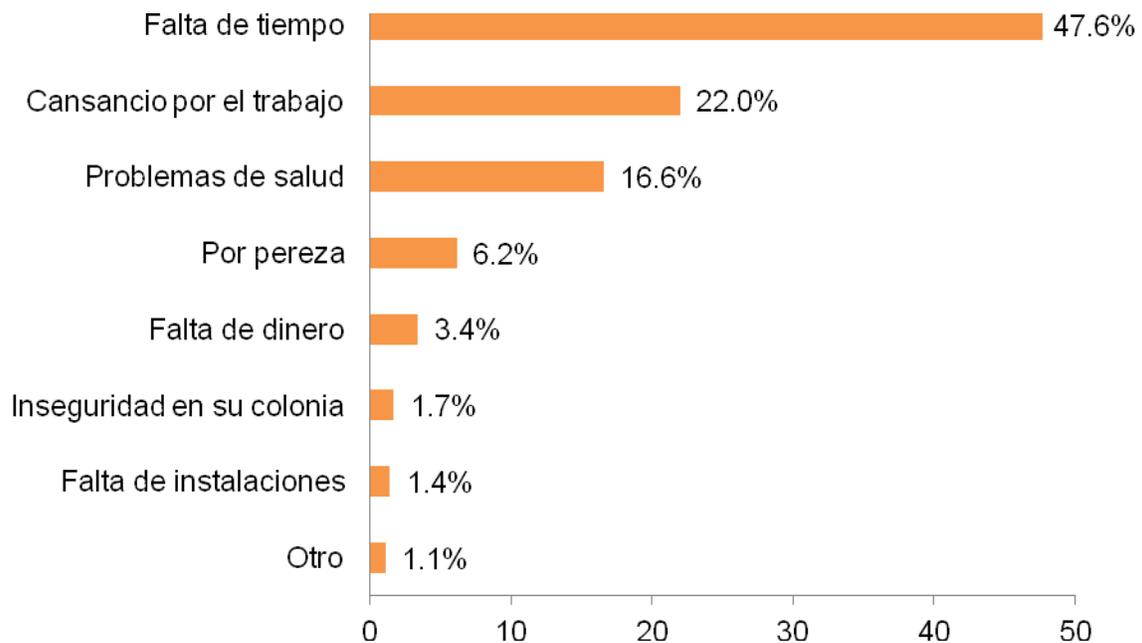


La población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, señala que las tres principales razones por las cuales se abandonó la práctica de deporte o ejercicio físico son:

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

La falta de tiempo, con 47.6 por ciento, supera ampliamente los porcentajes de los otros motivos para el abandono de la práctica.

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

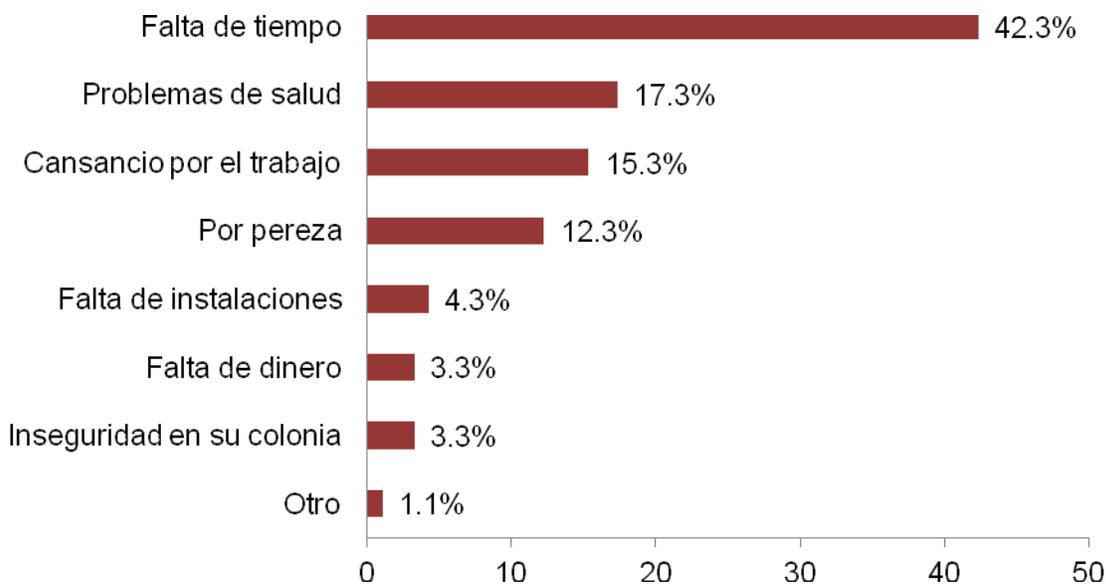


Nota: Derivado del tamaño de muestra pequeño (1,992 entrevistas), para sub-universos tales como los inactivos físicamente y sus desagregaciones, deben tomarse con precaución las cifras ya que pueden provenir de muy pocas observaciones y por lo tanto su varianza alta.

Por otro lado, se observa que la población inactiva físicamente que nunca ha practicado actividad físico-deportiva registra las mismas razones principales para la no práctica actual, siendo igualmente la falta de tiempo el de mayor frecuencia. Sin embargo, se presenta que el motivo de problemas de salud es en este caso el segundo en importancia para la no práctica de deporte o ejercicio físico.

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

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



Nota: La suma de los porcentajes no es igual a 100 por ciento, ya que se omite el 0.8 por ciento de la opción "No sabe".

En caso de requerir información adicional, puede dirigirse a las siguientes opciones:

01 800 111 46 34

www.inegi.org.mx

atencion.usuarios@inegi.org.mx



@inegi_informa



INEGI Informa

