



**INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA**

BOLETÍN DE PRENSA NÚM. 27/16

**28 DE ENERO DE 2016
AGUASCALIENTES, AGS.
PÁGINA 1/2**

MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

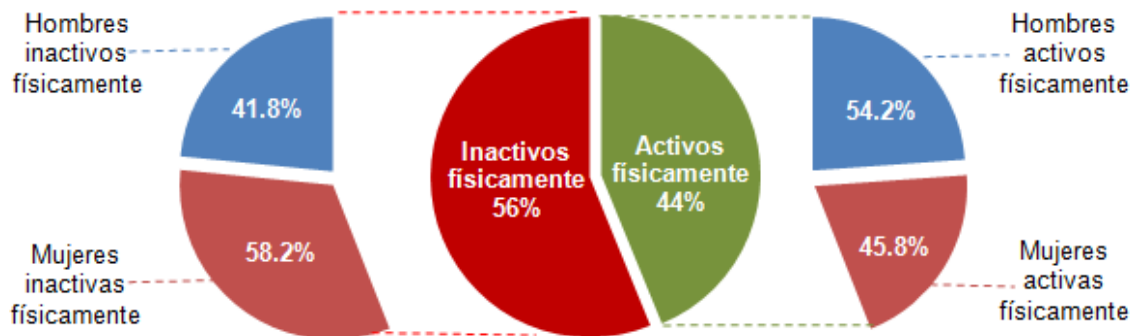
En noviembre de 2015 se levantó la sexta edición del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), que tiene como principal finalidad obtener información sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

El Módulo fue aplicado a población de 18 años en adelante, en 2336 viviendas de 32 ciudades de 100 mil habitantes o más y tiene una periodicidad anual.

En esta ocasión el MOPRADEF revela que el 56% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, cifra ligeramente más alta que la de noviembre de 2014 (54.6 por ciento).

De la población inactiva en noviembre de 2015, 58.2% son mujeres y 41.8% hombres. Por el contrario, del 44% de la población que es activa físicamente, 54.2% son hombres y 45.8% son mujeres.

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



Por grupos de edad, la población de 18 a 24 años es en la que se presenta la mayor proporción de personas que realizan actividad físico-deportiva. En tanto que por sexo, el mayor número de mujeres inactivas lo conforma el grupo de 25 a 34 años con 64.8 por ciento mientras que los varones registran su mayor porcentaje de inactivos en el grupo de 35 a 44 años de edad, con un 58.6 por ciento.



**INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA**

BOLETÍN DE PRENSA NÚM. 27/16

**28 DE ENERO DE 2016
AGUASCALIENTES, AGS.
PÁGINA 2/2**

El nivel de instrucción también se refleja en la población que practica alguna actividad físico-deportiva. Entre quienes no concluyeron la educación básica, solo el 34% es activo físicamente, mientras que el porcentaje es de 54.7% entre aquellos que estudiaron al menos un grado de educación superior.

La mayoría de las personas que practican algún deporte o ejercicio físico en el tiempo libre, declararon que lo hacen por salud (60.2%), uno de cada cinco dijo practicar por imagen (verse bien) y el 17.5% dijo realizar actividades físico-deportivas por diversión.

El tiempo promedio semanal que la población dedica a realizar deporte o ejercicio físico es de 3 horas y 37 minutos. El Módulo revela también que hay una diferencia de 14 minutos entre sexos: las mujeres dedican 3 horas 29 minutos y los varones de 3 horas 43 minutos.

La preferencia para realizar actividad físico-deportiva es en instalaciones públicas. Poco más de dos terceras partes de la población activa físicamente acude a ellas. En tanto, casi un tercera parte prefiere ejercitarse en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio.

Para practicar actividades físico-deportivas, 41.9% de la población de 18 años prefiere los horarios matutinos; un 30% se ejercita por la tarde, y el 19.5% en la noche. Para el 11.9% de los activos no hay preferencia especial por horarios.

De las personas de 18 y más años que abandonaron la práctica deportiva o el ejercicio físico revelaron que sus motivos fueron: por falta de tiempo, cansancio por el trabajo y debido a problemas de salud.

En el caso de la población que nunca practicó actividad físico-deportiva, las razones principales son: en primer lugar la falta de tiempo y en mucho menor medida el cansancio por el trabajo y la pereza.

Se anexa Nota Técnica

COMUNICACIÓN SOCIAL

NOTA TÉCNICA

MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

En noviembre de 2015, se levantó nuevamente 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	Anual
Cobertura geográfica	Representación a nivel nacional-urbano, derivado del agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolló recomendaciones sobre la práctica de la actividad física, debido a los beneficios que ésta genera para la salud. El organismo 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 a la población de 18 años y más:

- 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 tales 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 frecuencia, duración e intensidad de la práctica de algún deporte o ejercicio físico durante la semana previa a la entrevista.



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.

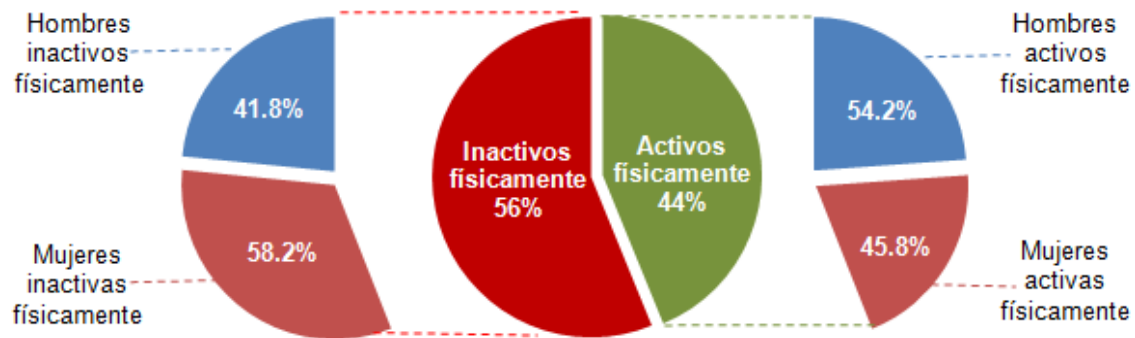
¹. MOPRADEF considera “suficiencia de actividad físico-deportiva” cuando la población de 18 años y más sí cumple con frecuencia (días), tiempo (minutos) e intensidad (moderada o fuerte) a la semana con apego a las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios a la salud.

Presentación de resultados

A continuación se presentan algunos resultados sobre la información obtenida en el levantamiento más reciente de MOPRADEF, noviembre de 2015:

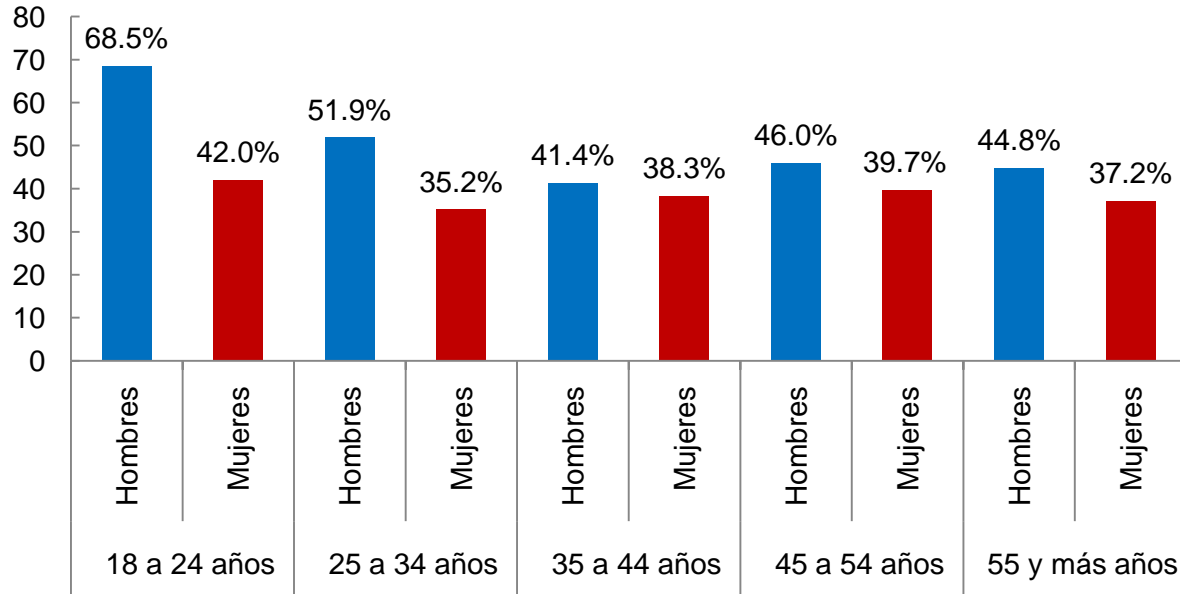
El 56% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual 58.2% son mujeres y 41.8% hombres; por otra parte, del 44% de la población que es activa físicamente, 54.2% son hombres y 45.8% de esta población activa son mujeres.

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



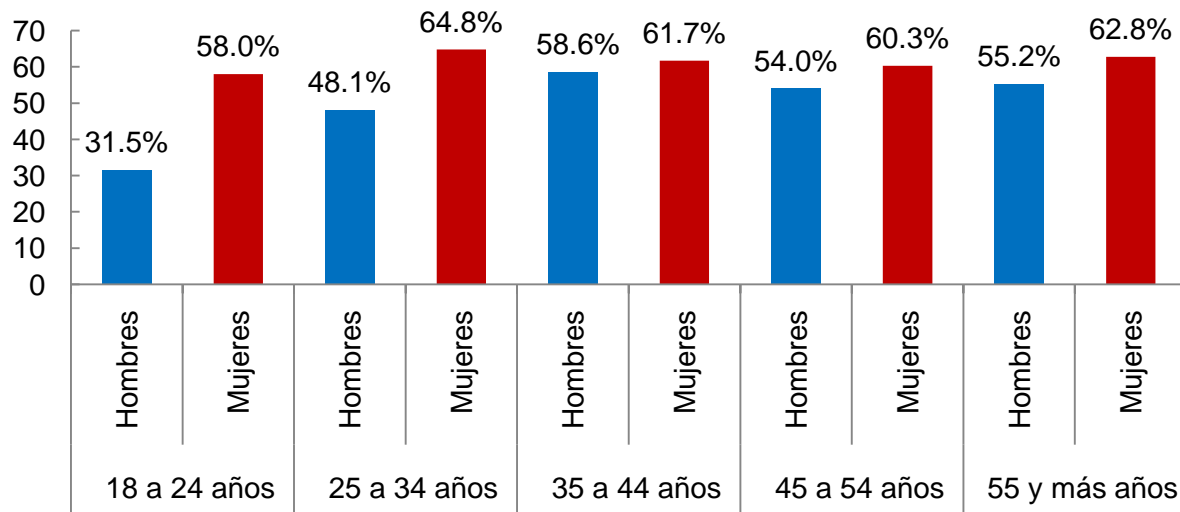
De la población que realiza actividad físico-deportiva por sexo y por grupo de edad, se destaca que para ambos sexos, en el grupo de 18 a 24 años es en el que se presenta la mayor proporción de personas que realizan actividad físico-deportiva, también puede observarse en la siguiente gráfica que en todos los grupos de edad el porcentaje de hombres que realiza actividad física es mayor al de mujeres.

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



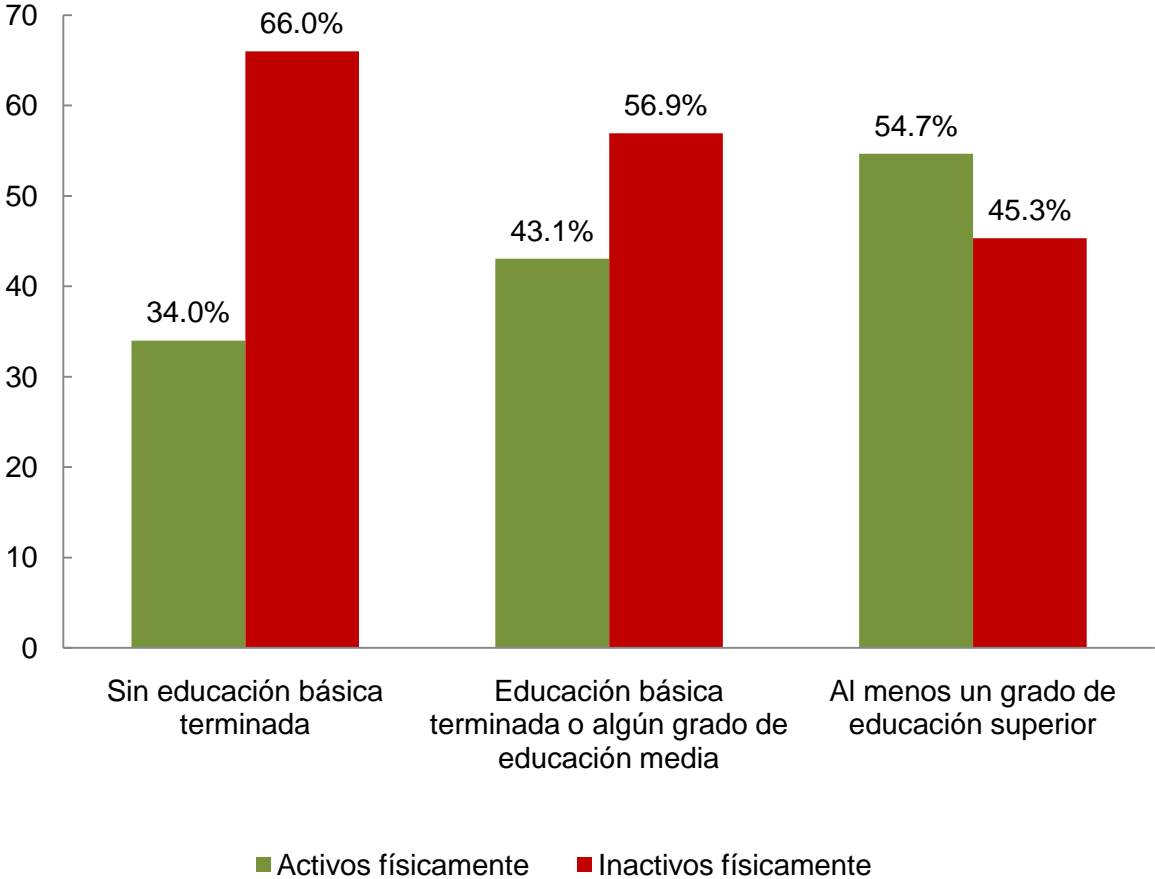
En la gráfica que se presenta a continuación se observa que la mayor proporción de mujeres inactivas se presenta en el grupo de 25 a 34 años con 64.8 por ciento. Los varones registran su mayor porcentaje de inactivos en el grupo de 35 a 44 años de edad con un 58.6 por ciento.

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



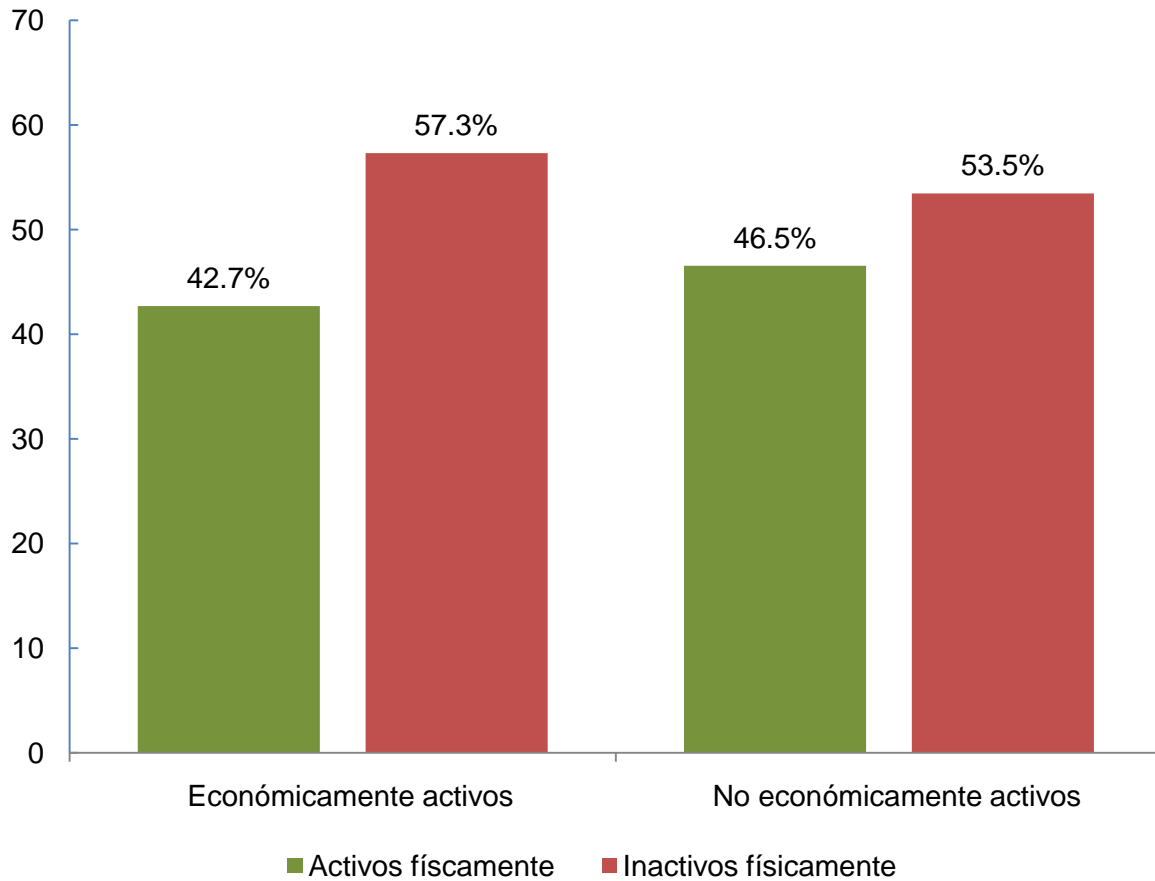
En cuanto al nivel de instrucción, se observa que a mayor nivel de instrucción, es mayor el porcentaje de población que declaró que realiza actividad físico-deportiva. De la población que no concluyó la educación básica, solo el 34% es activa físicamente, mientras que el porcentaje es de 54.7% entre aquellos que estudiaron al menos un grado de educación superior.

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



Al revisar los resultados de MOPRADEF para este levantamiento se observa una ligera 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 no económicamente activa supera con casi cuatro puntos porcentuales a la citada población entre los económicamente activos.

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

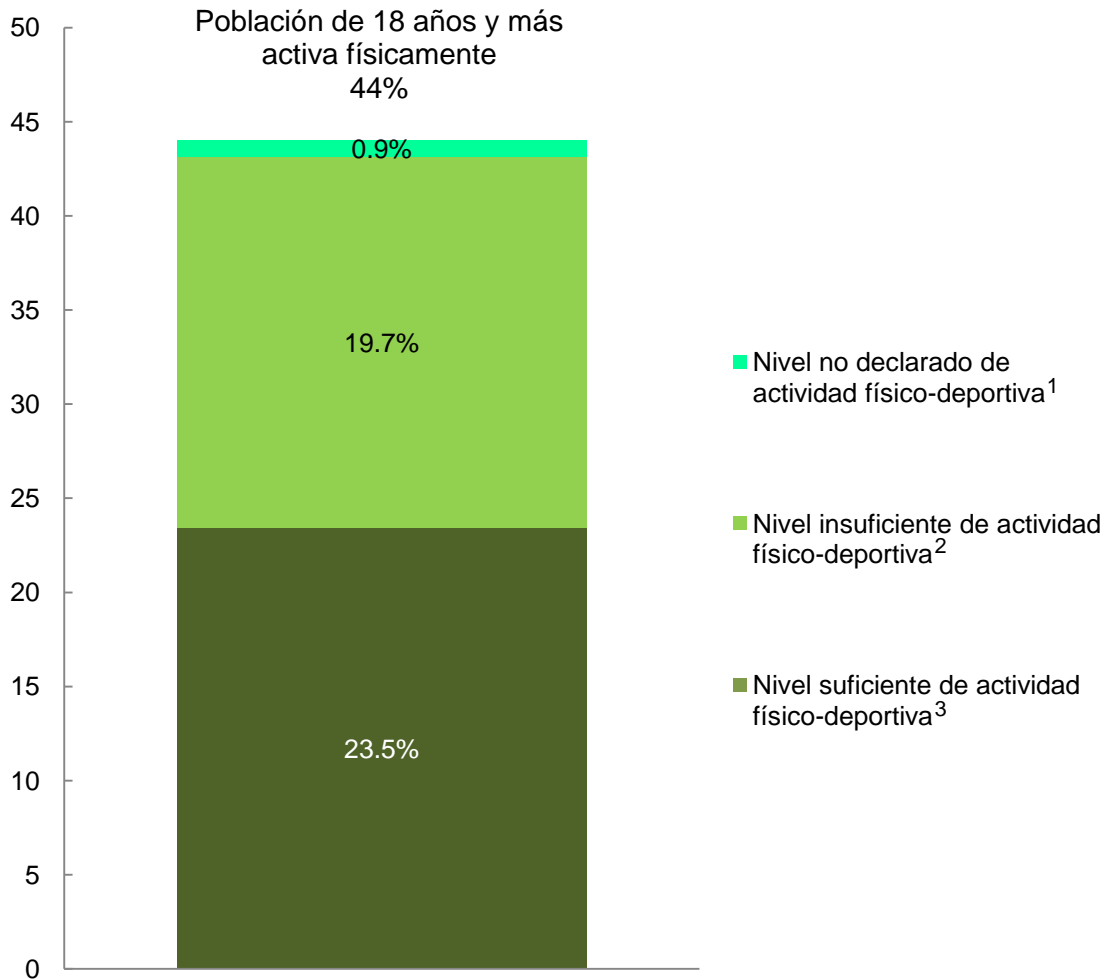


,

Los datos que se presentan en las siguientes gráficas corresponden a la población de 18 años y más **activa físicamente**, que representa el 44% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana.

En el contexto del grupo de población activa físicamente, el 23.5% de ellos, desarrolla un nivel suficiente de actividad física para obtener beneficios a la salud, el 19.7% se ejercita por debajo del nivel considerado como suficiente y el 0.9% afirma practicar actividad físico-deportiva pero declaró que 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



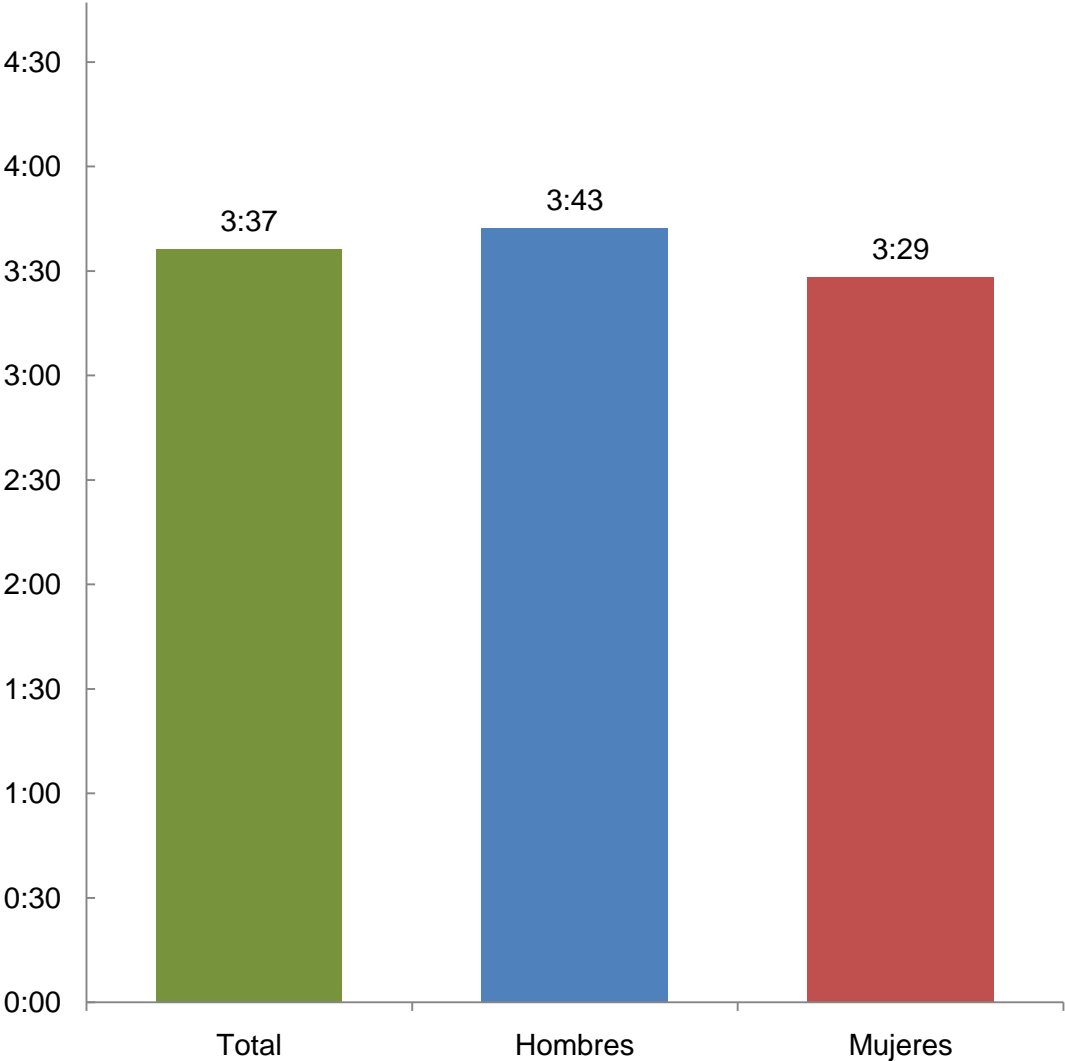
¹ Se refiere a las personas que sí realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre pero declaran que la semana pasada no la practicaron.

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 14 minutos, siendo para las mujeres de 3 horas 29 minutos y para los varones de 3 horas 43 minutos.

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

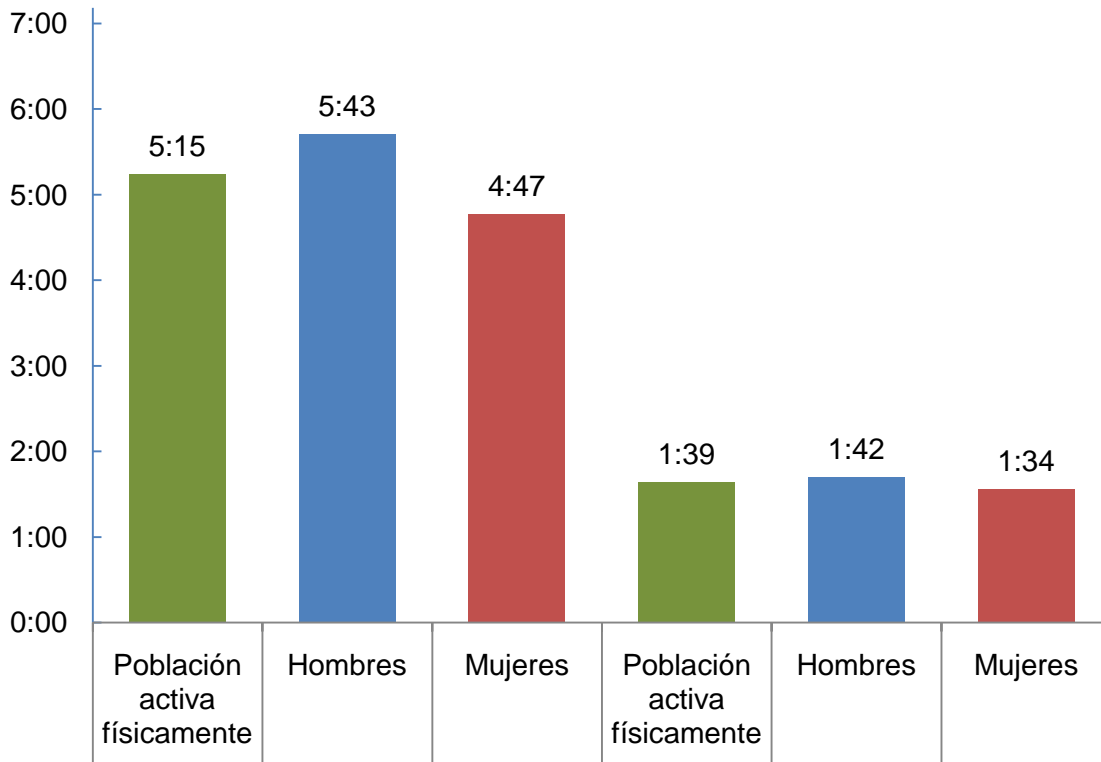


Los datos en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente con nivel declarado de actividad físico-deportiva (suficiente e insuficiente), lo que representa el 43.1% de la población total de 18 años y más, toda vez que no se considera el 0.9% de la población que no realizó actividad físico-deportiva la semana pasada.



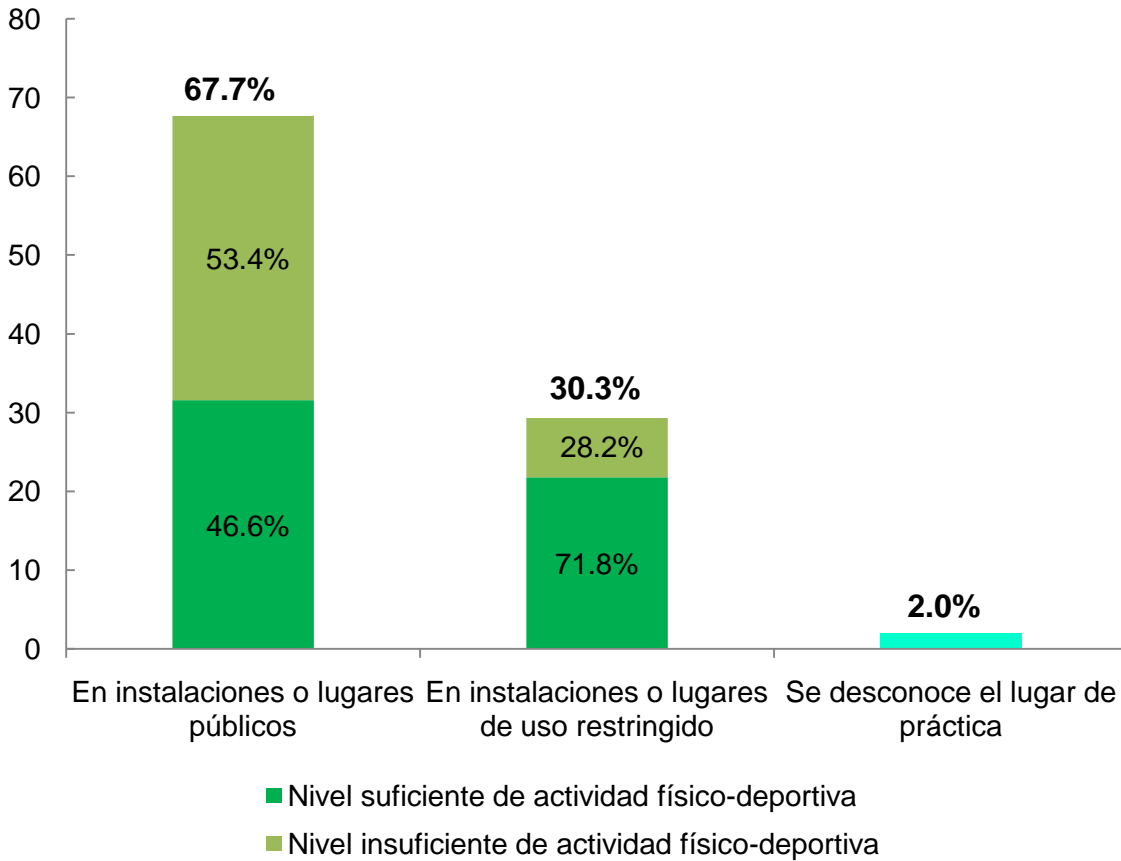
El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva que alcanza el nivel de suficiencia, presenta una diferencia entre sexos de casi una hora, toda vez que los varones dedican un tiempo promedio semanal de 5 horas 43 minutos y las mujeres de 4 horas 47 minutos. En la categoría de nivel insuficiente, los hombres superan a las mujeres solamente por ocho 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, poco más de dos terceras partes de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que el 30.3% 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



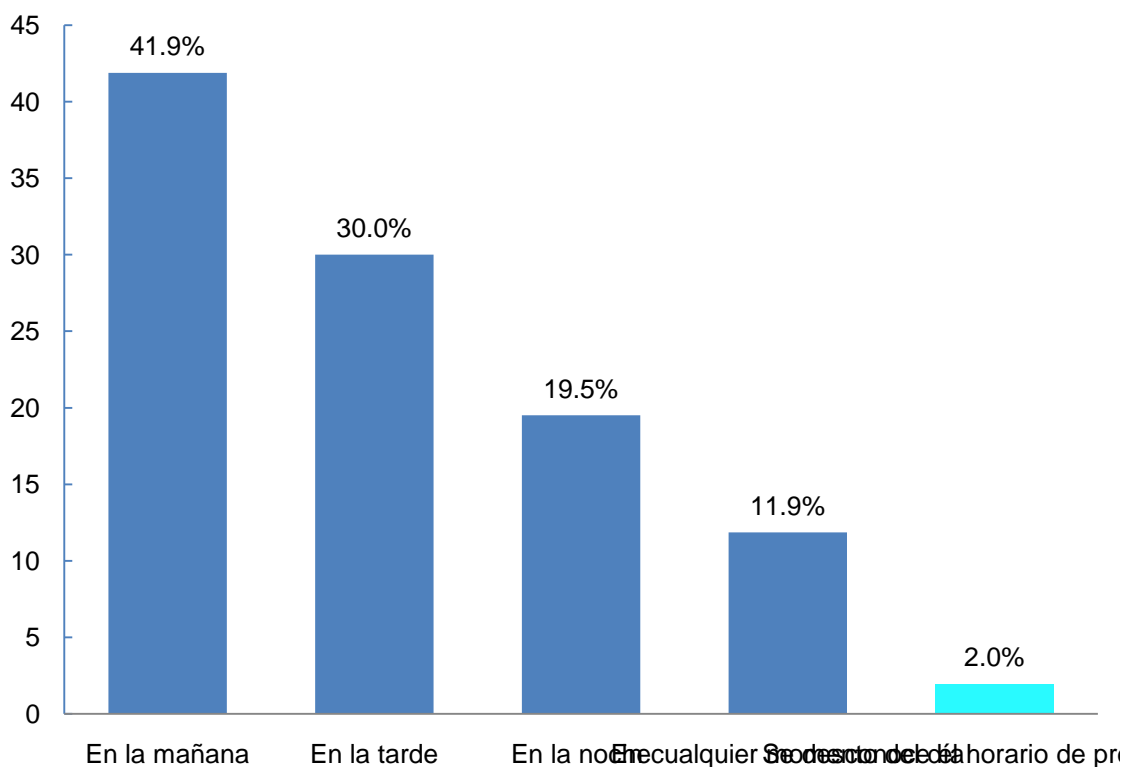
Los datos mostrados en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente, que representa el 44% del total de población de 18 años y más. Los porcentajes con respecto al total de la población 18 años y más son:

- En instalaciones o lugares públicos 29.8%,
- En instalaciones o lugares de uso restringido 13.3%,
- Se desconoce el lugar de práctica 0.9%.

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.

La información sobre el horario de preferencia para la práctica de algún deporte o ejercicio físico revela que 41.9% de la población de 18 años y más prefiere realizar esta actividad en la mañana, un 30% en la tarde y el 19.5% en la noche; el 11.9% de los activos realiza la práctica 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.

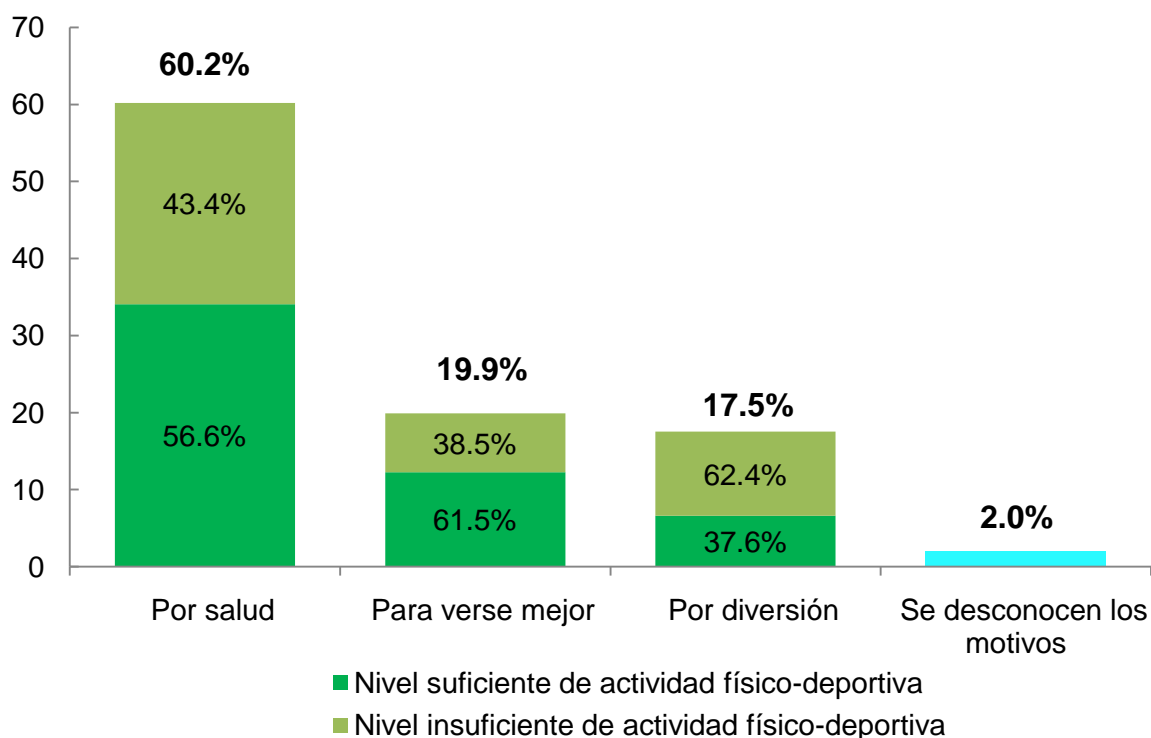
Los datos mostrados en esta gráfica se refieren a la población activa físicamente, que representa el 44% de la población total de 18 años y más. Los porcentajes con respecto al total de la población de 18 años y más son:

- En la mañana 18.4%,
- En la tarde 13.2%,
- En la noche 8.6%,
- En cualquier momento 5.2%,
- Se desconoce el horario de preferencia 0.9%

La salud es la motivación primordial por la cual las personas practican algún deporte o ejercicio físico en el tiempo libre, así lo declaró el 60.2% de las personas de 18 años y más, de ellos más de la mitad lo hace en un nivel suficiente.

Para el 20% de las personas de 18 años y más, la motivación para practicar alguna actividad físico-deportiva es verse bien y la mayoría de ellos, el 61.5% lo practica en nivel suficiente, en tanto que el 17.5% de la población declaró como razón principal para ejercitarse la diversión y solamente 37.6% de ellos lo hace con un nivel suficiente para obtener beneficios en pro de su salud.

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



La suma de los porcentajes de las columnas no suma 100%, ya que se omite el 0.4% de la opción "Otro".

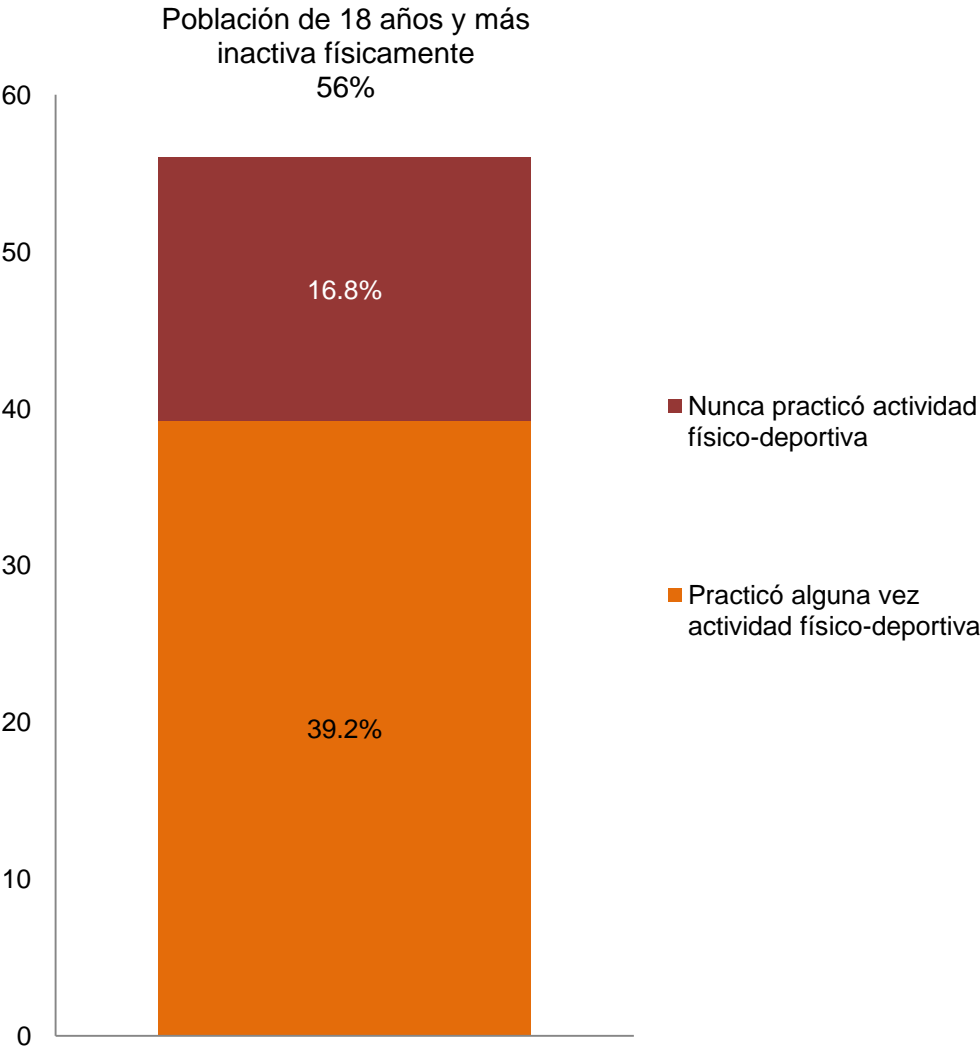
Los datos de la columna *Se desconocen los motivos*, se refiere a la población activa físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva, por lo cual no se presenta por nivel de suficiencia.

La información mostrada en esta gráfica se refiere a la población activa físicamente, que representa el 44% del total de población de 18 años y más.

Los datos que se presentan en las siguientes gráficas se refieren al 56% de la población de 18 años y más, que se clasifica como **inactiva físicamente**.

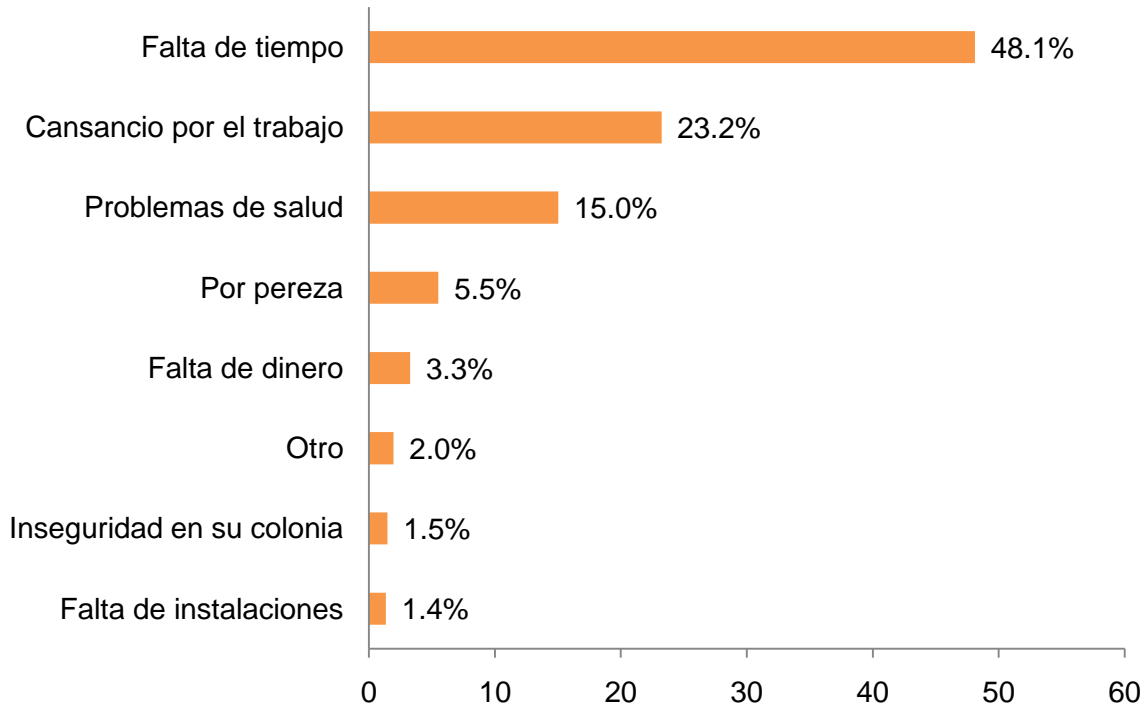
En la siguiente gráfica se aprecia que la mayor parte de quienes no practican ninguna actividad físico-deportiva, alguna vez sí lo hicieron, solo el 16.8% de la población de 18 años y más, nunca practicó alguna actividad deportiva.

Población inactiva físicamente por antecedente de práctica



Las tres razones principales por las cuales las personas de 18 y más años abandonaron la práctica deportiva o el ejercicio físico son: falta de tiempo, cansancio por el trabajo y problemas de salud. Es importante destacar que cerca de la mitad de la población considera que la falta de tiempo es la razón que motivó el abandono de tales prácticas.

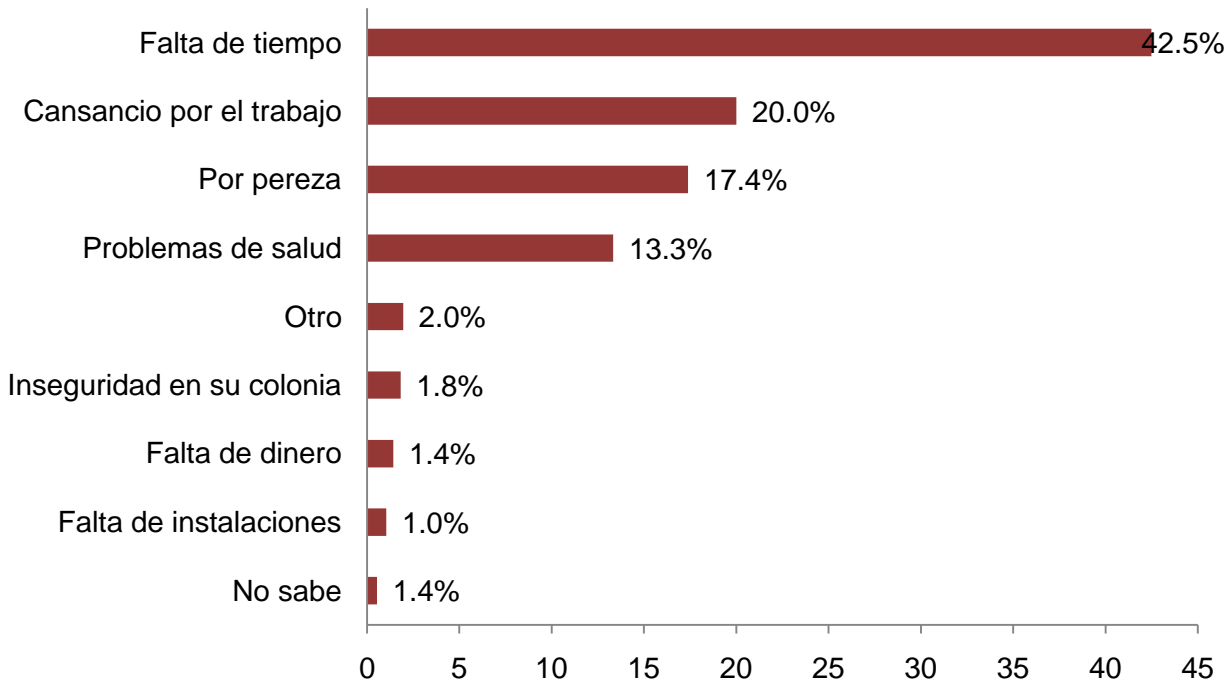
Población inactiva físicamente que alguna vez practicó actividad físico-deportiva, por razón de abandono de la práctica



Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,040 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.

En el caso de la población que nunca practicó actividad físico-deportiva, las razones principales que declaran son: en primer lugar la falta de tiempo y en mucho menor medida el cansancio por el trabajo y la pereza.

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



Derivado del tamaño de muestra pequeño (2,040 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.

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

