



Módulo de Práctica | Deportiva y Ejercicio Físico

| Resultados noviembre 2019

Introducción

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, y
- recabar características de interés sobre estas actividades físicas.

Lo anterior, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de la población que reside en México.

Se resalta que este operativo se realiza desde el 2013¹.

¹La 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/>

Las principales características metodológicas del MOPRADEF son:

	<ul style="list-style-type: none">• Vivienda seleccionada<ul style="list-style-type: none">▪ Hogar principal– Informante seleccionado de 18 y más años de edad.
Unidades de observación	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 2019.
Cobertura geográfica	Agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.

Aspectos generales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ETN) 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”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.

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

Categorías según la condición de práctica físico-deportiva

Activos físicamente

Población de 18 y más años de edad que realiza práctica físico-deportiva en tiempo libre.

Con nivel suficiente³ de actividad físico-deportiva

Realizaron práctica físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, 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 práctica físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, 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 práctica físico-deportiva en su tiempo libre pero la semana pasada no la practicaron.

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.

Inactivos físicamente

Población de 18 y más años de edad que no realiza práctica físico-deportiva en tiempo libre.

Que alguna vez practicaron actividad físico-deportiva

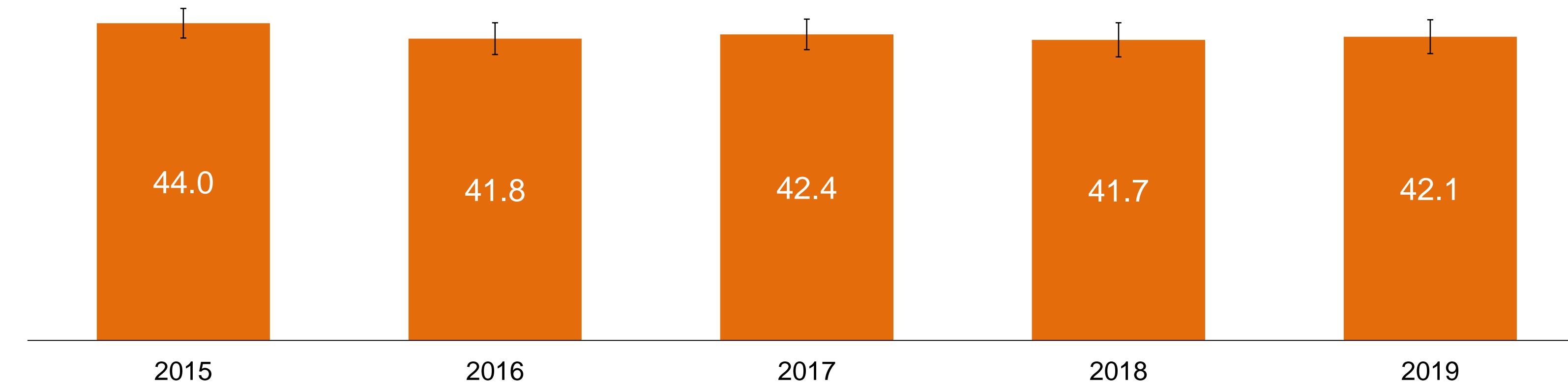
No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y practicaron alguna de éstas con anterioridad.

Que nunca han practicado actividad físico-deportiva

No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y no han practicado alguna con anterioridad.

Principales resultados

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente Serie 2015 a 2019



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

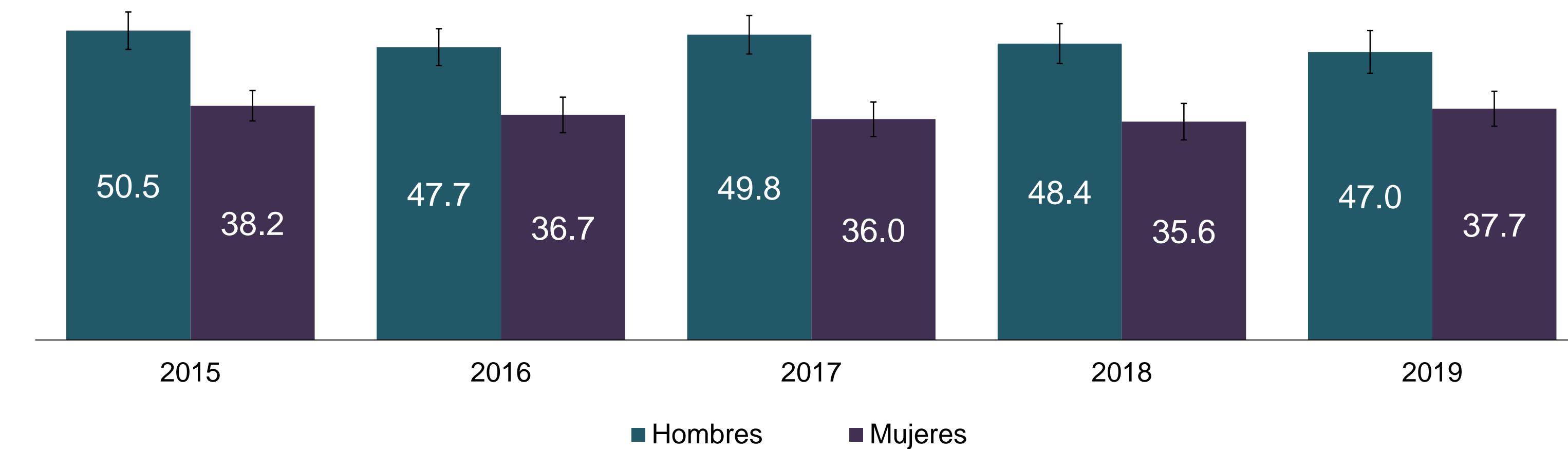
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.



Menos de la mitad de la población de 18 y más años de edad realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, por sexo

Serie 2015 a 2019



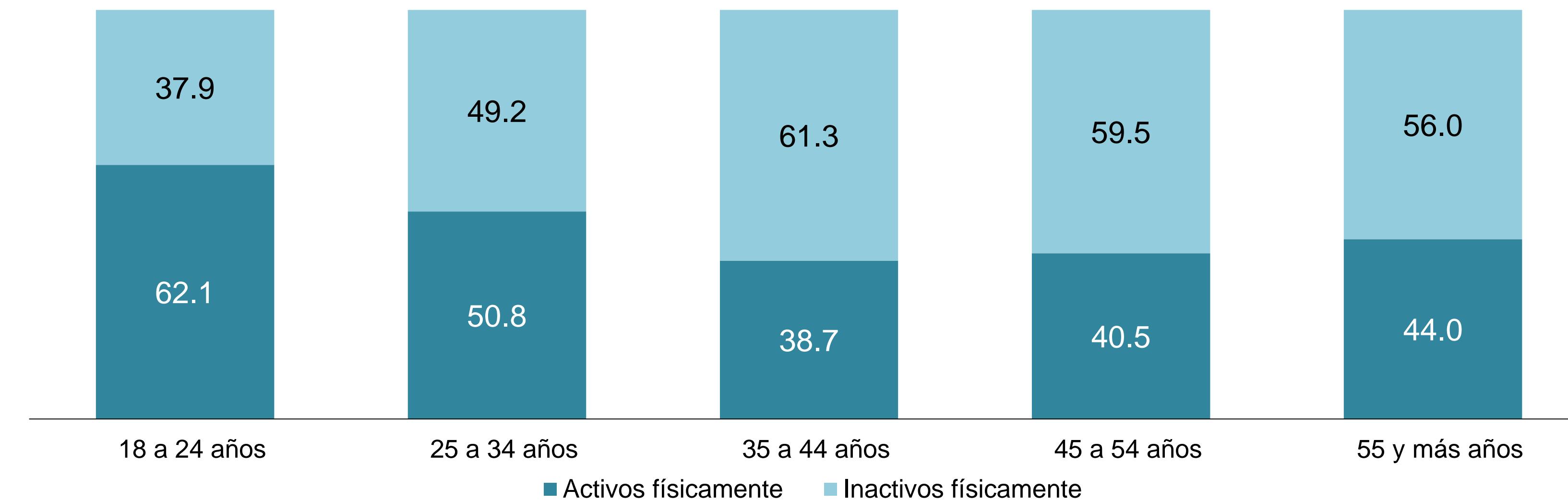
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2019.

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



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.

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

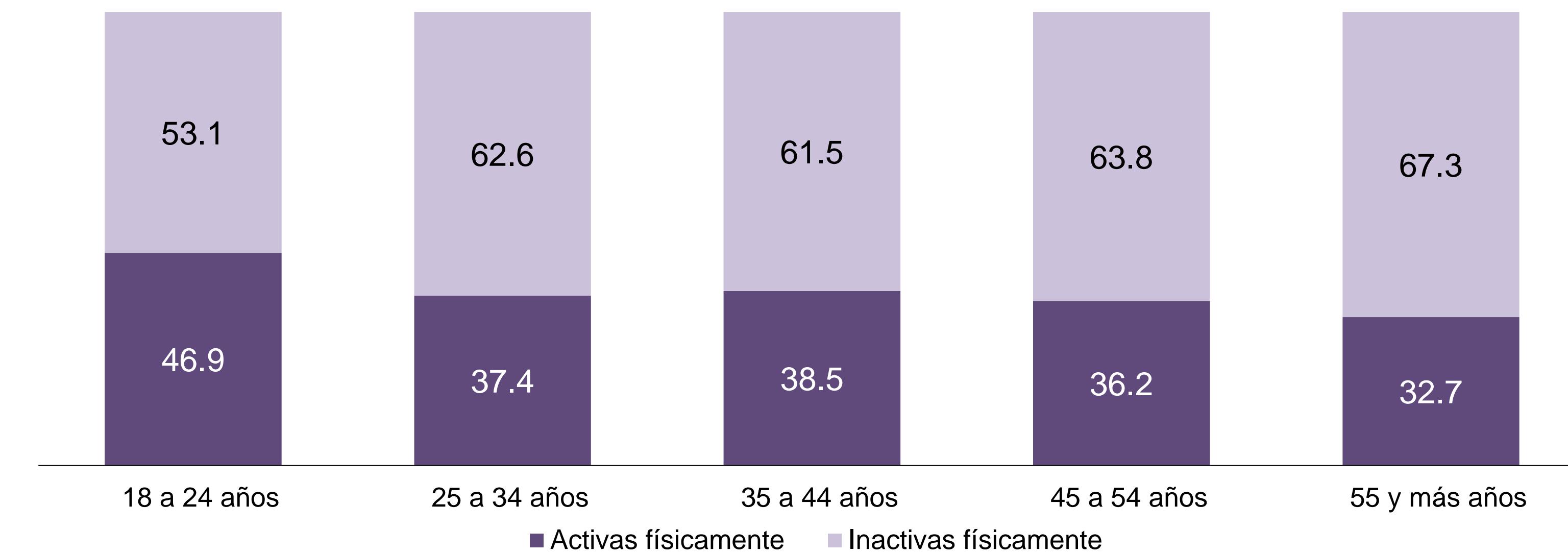


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.



En los dos primeros grupos de edad más jóvenes, poco más de la mitad de esa población realiza actividad física.

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



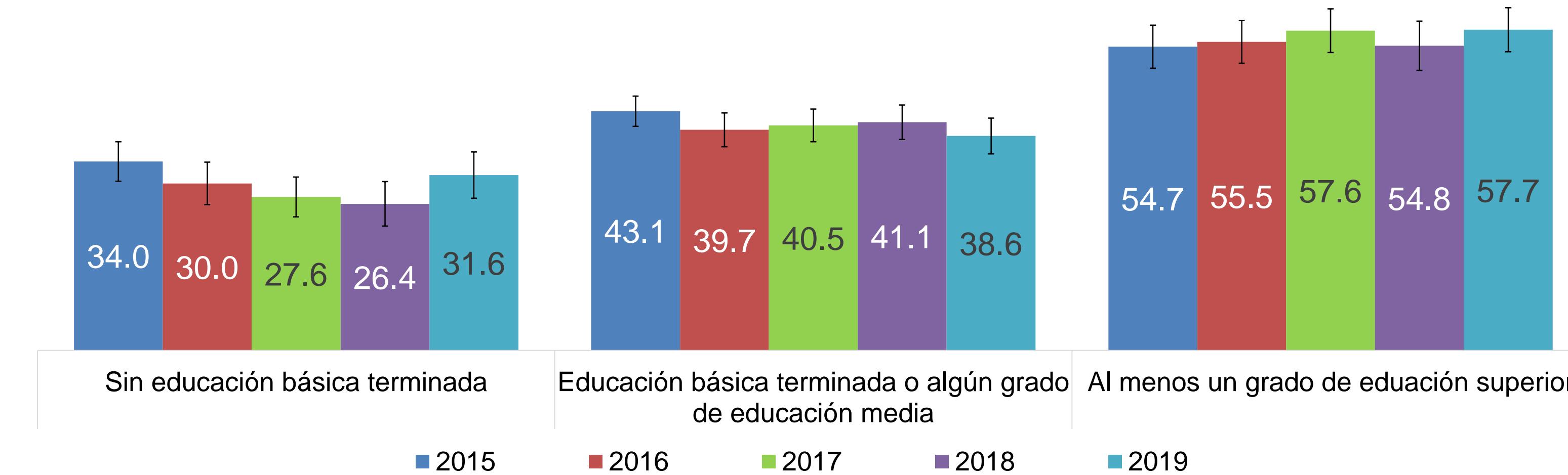
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.



En comparación con los varones, el porcentaje de población femenina activa físicamente es menor toda vez que ninguno de los grupos de edad supera el 50 por ciento.

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



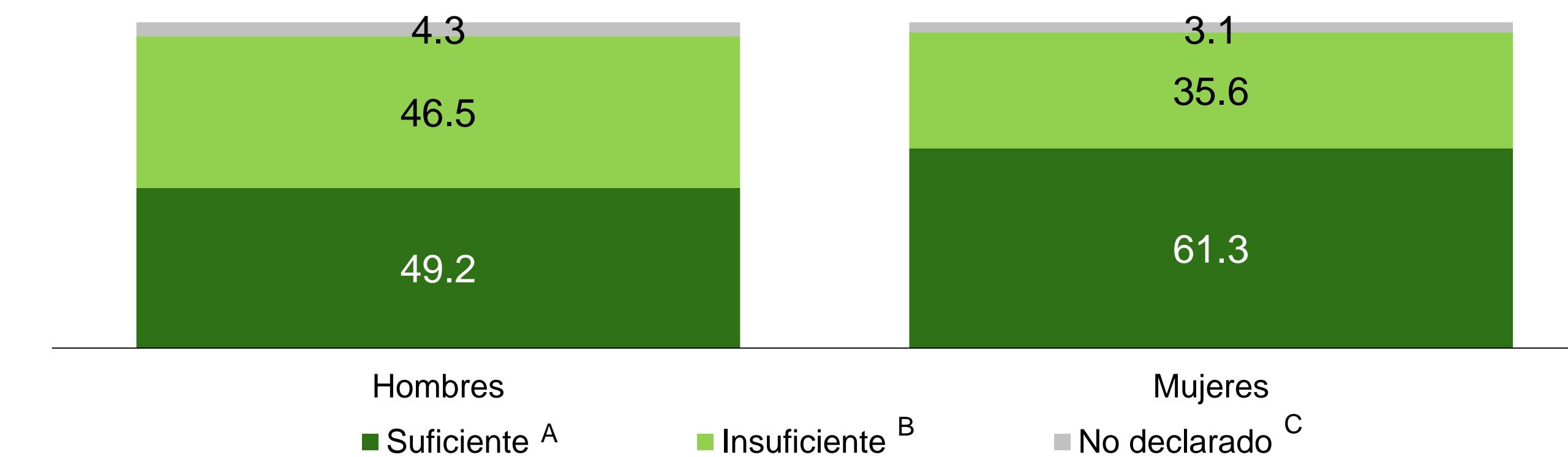
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2015 a 2019.

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



El módulo presenta que a mayor nivel de escolaridad se incrementa el porcentaje de población con práctica físico-deportiva.

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.

^A 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.

^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.

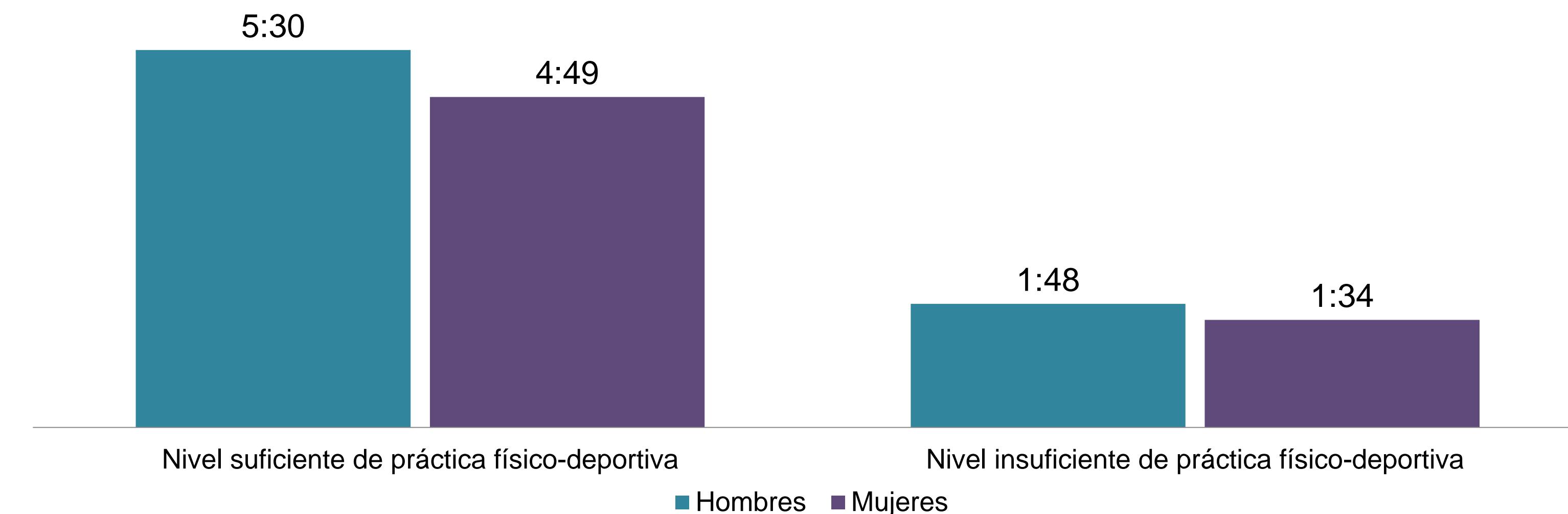
^C Se refiere a las personas que sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero declaran que la semana pasada no la practicaron.



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.

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)

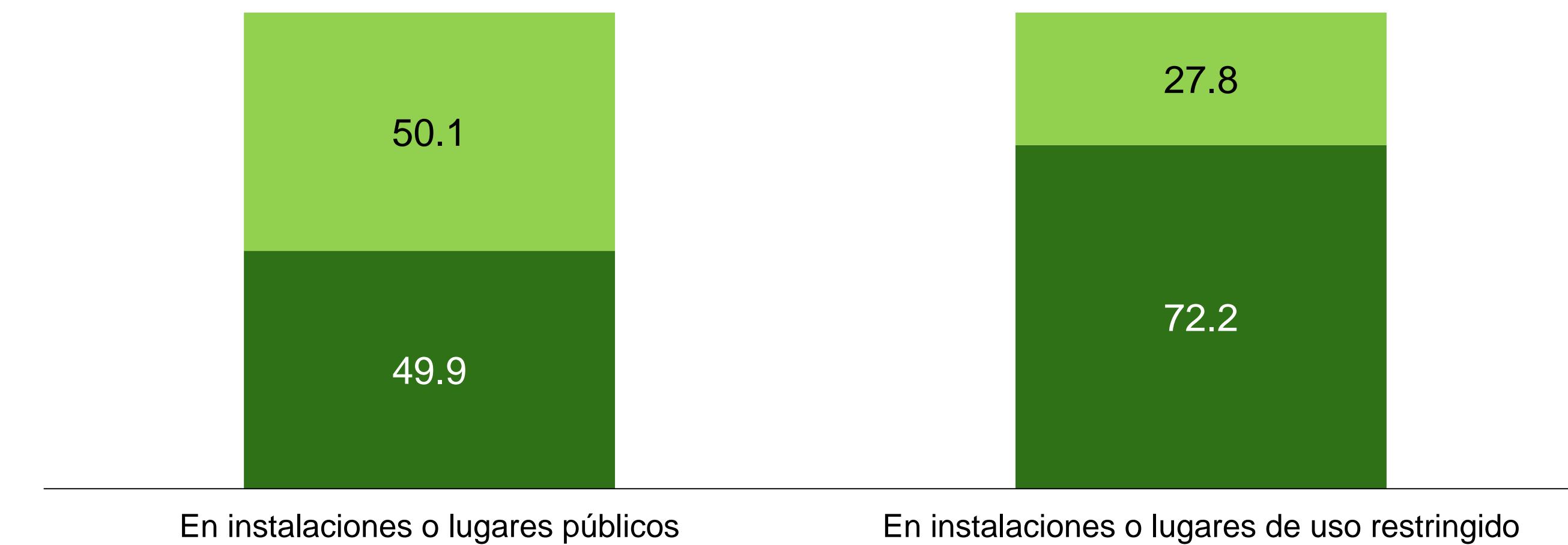


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.



Los hombres que alcanzan el nivel de suficiencia realizan 5 horas y media mientras que las mujeres 4 horas 49 minutos.

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



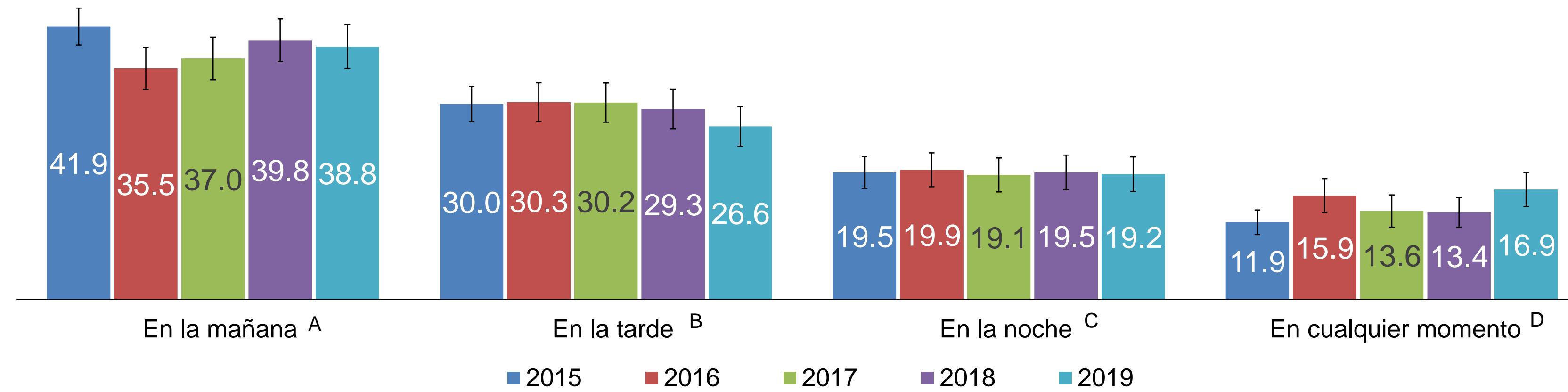
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.



De la población que realiza práctica físico-deportiva en instalaciones o lugares de uso restringido, el 72.2% alcanza nivel de suficiencia para obtener beneficios a la salud.

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.

^A En la mañana de 4:00 a 11:59 hrs.

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

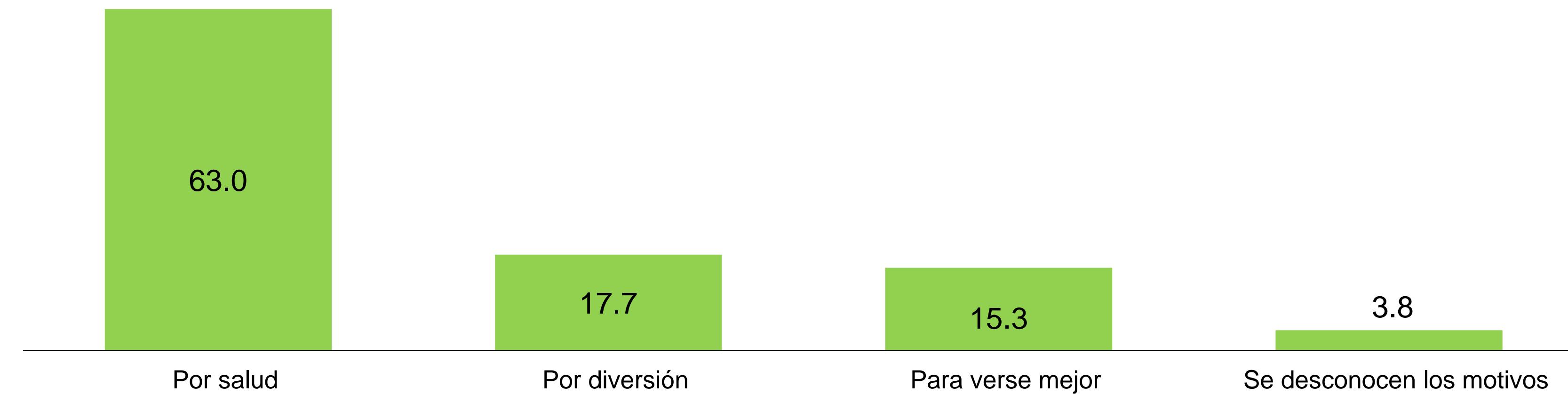
^C En la noche de 20:00 a 3:59 hrs.

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



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.

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



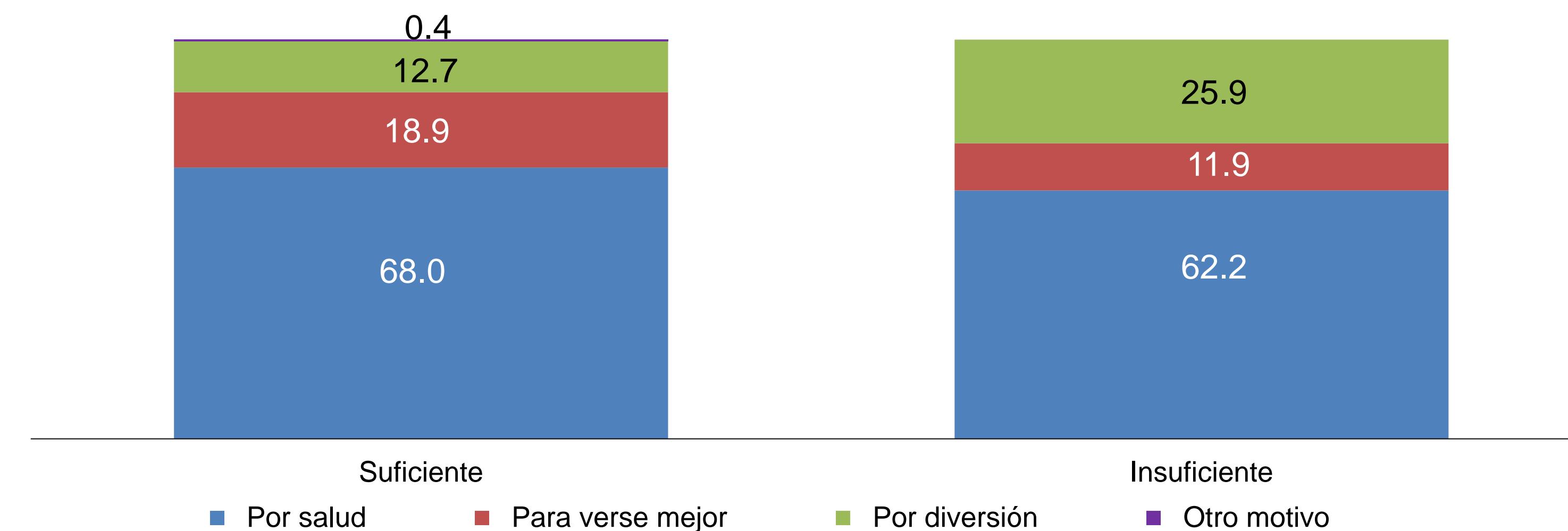
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.

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 ejercitarse a su mascota o por no gastar en transporte.



Respecto a la población que realiza práctica físico-deportiva, 63% tiene como motivo principal la salud.

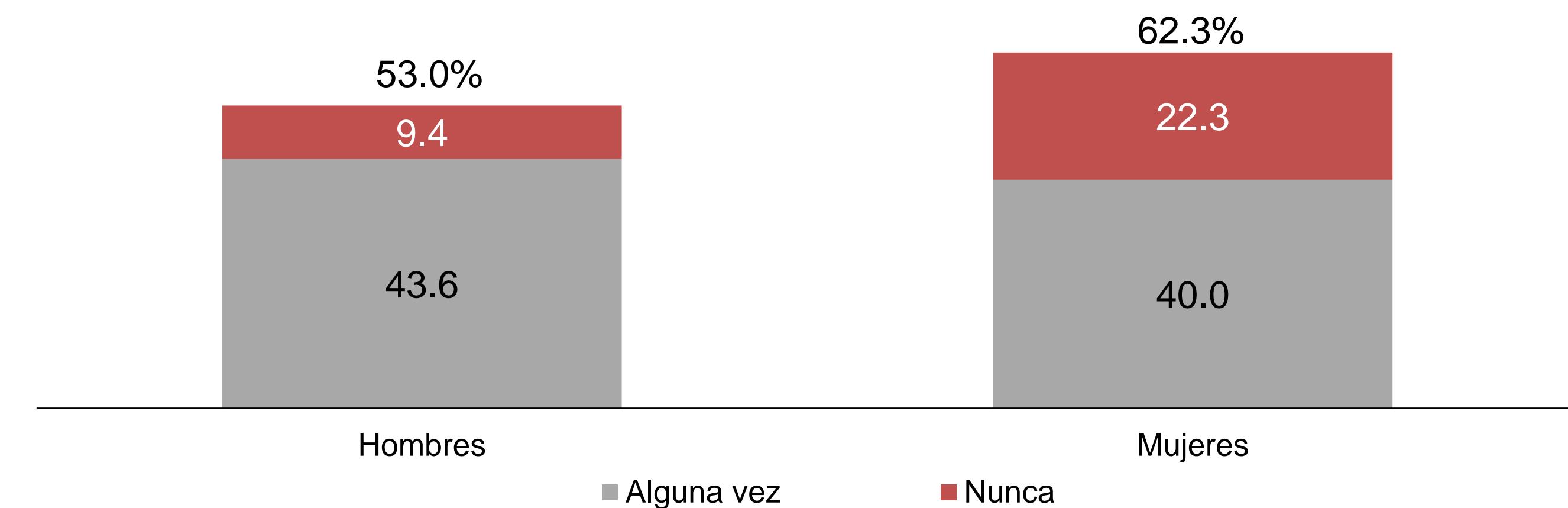
Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, por motivo principal para la práctica físico-deportiva en tiempo libre



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

i La principal motivación de la población activa físicamente con niveles suficiente e insuficiente de actividad física, es por salud.

Porcentaje de la población de 18 y más años de edad inactiva físicamente según antecedente de práctica físico-deportiva en tiempo libre, por sexo

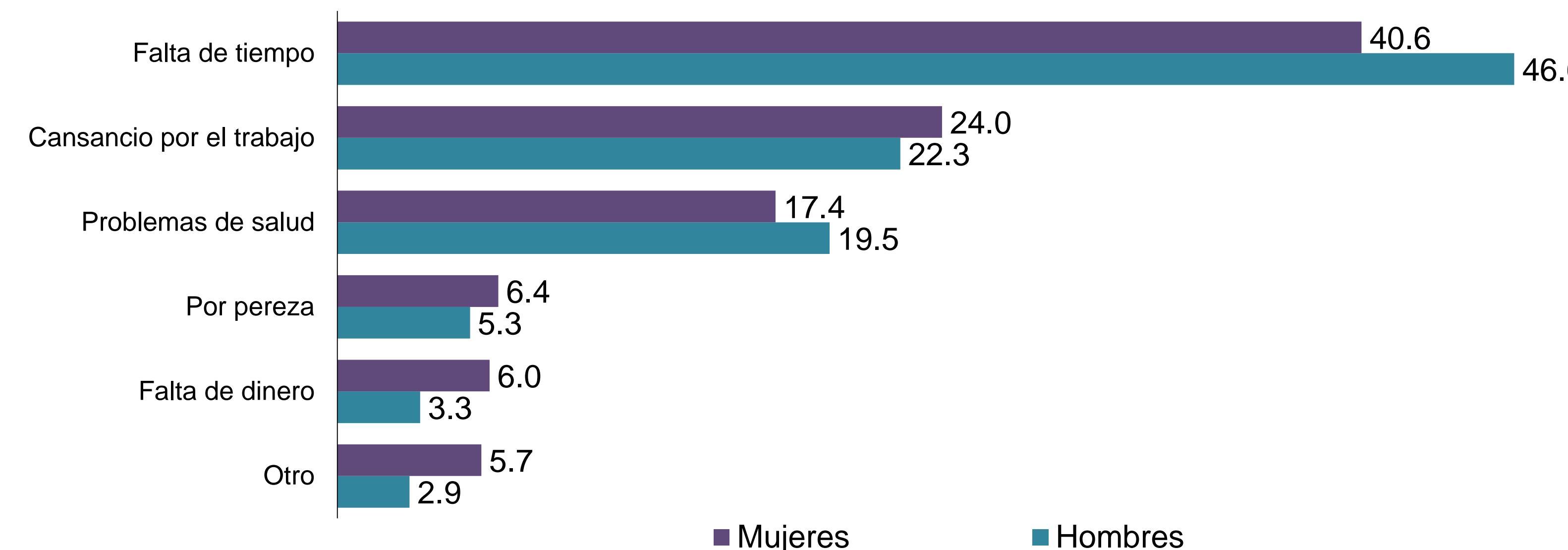


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019.



El 62.3% de la población femenina dijo ser inactiva físicamente, de las cuales el 22.3% nunca ha realizado práctica físico-deportiva.

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 abandono⁴



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.



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.

⁴ 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.

Conociendo México

01 800 111 46 34

www.inegi.org.mx

atencion.usuarios@inegi.org.mx



INEGI Informa