

## Actividad física

La Organización Mundial de la Salud señala que todo movimiento corporal que represente un gasto de energía puede ser definido como activación física. La inactividad es uno de los factores de obesidad, diabetes e hipertensión, entre otros padecimientos. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible reconoce que la práctica de un deporte posibilita una vida sana y abona al empoderamiento de las mujeres (ONU, 2016).

De acuerdo con los datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2019 (MOPRADEF),<sup>1</sup> sólo 47.0% de los hombres y 37.7% de las mujeres de 18 años y más realizaron alguna práctica físico-deportiva durante su tiempo libre, diferencia que se ha mantenido en los últimos cinco años, pues en 2013 los datos fueron 50.2% y 38.0%, respectivamente.

En 2019, se declararon activos físicamente:

- 62.1% de los hombres y 46.9% de las mujeres de 18 a 24 años, y en el grupo de 25 a 34 años: 50.8% y 37.4%, respectivamente.
- 38.7% de los hombres y 38.5% de las mujeres de 35 a 44 años, y en el grupo de 45 a 54 años: 40.5 % y 36.2%, respectivamente.
- 46.1% de los hombres y 31.5% de las mujeres de 55 a 64, y en el grupo de 65 y más 41.8% y 33.9%, respectivamente, también declararon haber realizado alguna práctica físico-deportiva durante su tiempo libre en la semana anterior al levantamiento.

Destaca que, salvo el grupo de edad de 18 a 24 años, la proporción de mujeres activas físicamente no supera el 40%.

Si se analiza por nivel de escolaridad se mantiene la relación que ante mayor nivel educativo mayor porcentaje en la práctica de actividades físico-deportivas. El 30.9% de las mujeres sin educación básica concluida son físicamente activas, así como el 34.6% de las que cuentan con educación básica terminada o algún grado de educación media y 51.4% de las mujeres con algún grado de educación superior. En el caso de los hombres, los porcentajes son mayores: 32.4%, 43.2% y 63.3%.

Los datos indican que las mujeres participan en menor medida que los hombres en actividades físicas, y además cuando lo hacen las desempeñan relativamente por menos tiempo, pues en promedio, las mujeres dedicaron 3 horas con 37 minutos, y los hombres 3 horas con 43 minutos a la semana a realizar actividades físico-deportivas.

Respecto a la población que realiza actividad física el 54.8% alcanza el nivel de suficiencia,<sup>2</sup> es decir el tiempo e intensidad de actividad física, recomendados por la OMS, para que se obtengan los beneficios a la salud. Los hombres que alcanzan dicho nivel realizan 5 horas 9 minutos y las mujeres 4 horas y 49 minutos semanales, es decir, una brecha de 41 minutos. En cambio, entre la población que no alcanza el nivel de suficiencia<sup>3</sup>, la brecha es menor: 14 minutos, pues los hombres realizan en promedio actividad físico-deportiva durante una hora con 48 minutos y las mujeres una hora con 34 minutos semanales.

Asimismo, destaca que es mayor el porcentaje de mujeres activas con nivel de suficiencia (61.3%) en relación con el de hombres (49.2%).

Tanto hombres como mujeres presentan como principales motivos para realizar práctica físico-deportiva por la salud (63%), seguido por diversión (17.7%) y como tercero verse mejor (15.3%).

<sup>1</sup> El MOPRADEF permiten conocer las características de la práctica de ejercicio físico de la población de 18 y más años. El levantamiento se realizó en los primeros 20 días de noviembre de 2019. La cobertura geográfica es el agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.

<sup>2</sup> Realizar práctica físico-deportiva en su tiempo libre durante la semana pasada de al menos tres días por semana y acumular un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada a la semana.

<sup>3</sup> Realizar práctica físico-deportiva en su tiempo libre durante la semana pasada, de menos de tres días por semana o no acumular tiempo mínimo de 75 minutos a la semana con una intensidad vigorosa o 150 minutos con una intensidad moderada a la semana.

## *Actividad física*

Por otro lado, entre las causas de abandono de la actividad física destacan los siguientes:

- Falta de tiempo: 46.6% de los hombres y 40.8% de las mujeres.
- Cansancio por el trabajo: 22.3% de los hombres y 24.1% de las mujeres.
- Problemas de salud: 19.5% de los hombres y 17.4% de las mujeres.

Finalmente, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2018 (ENSANUT 2018) muestra que el 29.0% de la población (20 a 69 años) realiza menos de 2.5 horas (150 minutos) por semana (32.5% de las mujeres y 24.8% de los hombres). En contraste hacen 28 horas a la semana el 20.0% de la población (13.0% de las mujeres y 28.1% de los hombres).

### **Referencias**

INEGI, 2019. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). Presentación de resultados. Consultado en:

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/doc/resultados\\_mopradef\\_nov\\_2019.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/doc/resultados_mopradef_nov_2019.pdf)

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 2018, Presentación de resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), Consultado en

[https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)

OMS, 2018, Notas descriptivas ¿Qué es la actividad física?, Consultada en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ONU, 2016. "El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible", en *Crónica ONU* Volumen LIII Número 2, diciembre 2016. Consultado en: <https://unchronicle.un.org/es/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecuci-n-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible>.

Actualización: abril de 2020