

Actividad física

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible reconoce que el deporte es un facilitador importante para el empoderamiento de las mujeres (ONU, 2016).

Si bien, la participación regular en actividades deportivas y físicas genera diversos beneficios sociales y para la salud, de acuerdo con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2018 (MOPRADEF)¹, sólo 48.4% de los hombres y 36.6% de las mujeres de 18 años y más realizaron alguna práctica físico-deportiva durante su tiempo libre en la semana anterior al levantamiento, diferencia que se ha mantenido en los últimos cinco años, pues en 2013 los datos fueron 50.2% y 38.0%, respectivamente.

En 2018, se declararon activos físicamente:

- 59% de los hombres y 39.6% de las mujeres de 18 a 24 años, y en el grupo de 25 a 34 años: 53.3% y 37.4%, respectivamente.
- 45.9% de los hombres y 39% de las mujeres de 35 a 44 años, y en el grupo de 45 a 54 años: 45.5% y 33%, respectivamente.
- 39.9% de los hombres y 31.3% de las mujeres mayores de 55 años también declararon haber realizado alguna práctica físico-deportiva durante su tiempo libre en la semana anterior al levantamiento.

Destaca, por un lado, que conforme se incrementa la edad disminuye la proporción de población activa físicamente durante su tiempo libre, en ambos sexos. Y, por otro lado, que en ningún grupo de edad la proporción de mujeres activas físicamente supera el 40%.

El nivel de escolaridad parece mantener relación con la práctica de actividades físico-deportivas. El 22.1% de las mujeres sin educación básica concluida son físicamente activas, así como el 35.5% de las que cuentan con educación media y 48.7% de las mujeres con algún grado de educación superior. En el caso de los hombres, los porcentajes son mayores: 31.8%, 47.7% y 60.1%.

Los datos indican que las mujeres participan en menor medida que los hombres en actividades físicas, y además cuando lo hacen las desempeñan por menos tiempo, pues en promedio, las mujeres dedicaron 3 horas con 14 minutos, y los hombres 3:42 a la semana a realizar actividades físico-deportivas, la brecha de género es de 28 minutos.

¹ La cobertura geográfica del MOPRADEF es el agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes

Actividad física

Cuando se incluye en el análisis el nivel de suficiencia² de actividad físico-deportiva, se incrementa la brecha. Los hombres que alcanzan dicho nivel realizan 5 horas 36 minutos y las mujeres 4:30 semanales, es decir, una brecha de 54 minutos. En cambio, entre la población que no alcanza el nivel de suficiencia³, la brecha es menor: 17 minutos, pues los hombres realizan en promedio actividad físico-deportiva durante una hora con 45 minutos y las mujeres 1:28 horas semanales.

Asimismo, destaca que es mayor el porcentaje de mujeres activas con nivel de suficiencia (56.6%) en relación con el de hombres (48.9%).

En relación con el motivo principal para realizar práctica físico-deportiva, el 50.7% de las mujeres y 38.3% de los hombres que realizan actividad física-deportiva declararon la salud. En segundo lugar, fue por diversión o convivencia, en el caso de los hombres; en cambio, las mujeres señalaron disminuir el estrés (20.6%). El tercer motivo de las mujeres fue para verse mejor (17.6%), y disminuir el estrés, para los hombres (18.1%).

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

- Falta de tiempo: 44.4% de los hombres y 47.2% de las mujeres.
- Cansancio por el trabajo: 30.4% de los hombres y 19.4% de las mujeres.
- Problemas de salud: 18.1% de los hombres y 18.2% de las mujeres.
- Por pereza o desgano: 2.1% de los hombres y 5.6% de las mujeres.

Finalmente, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) muestra que el 17.2% de la población entre 10-14 años de edad cumple con la recomendación de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es decir, realizan al menos 60 minutos de actividad moderada-vigorosa los 7 días de la semana⁴. Aunque se observa que los niños son significativamente más activos (21.8%) que las niñas (12.7%), es posible que esto último se relacione con

² 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, con apego a las recomendaciones de la OMS para obtener beneficios a la salud.

³ 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.

⁴ La ENSANUT define actividad física como “cualquier movimiento corporal que incrementa tus latidos del corazón y hace más difícil tu respiración. La actividad física puede incluir deportes, actividades dentro de la escuela, jugar con tus amigos, y/o caminar o usar la bicicleta para ir a la escuela.”

Actividad física

las diferencias de género en el uso del espacio, por ejemplo, las niñas juegan principalmente dentro de casa, y en el patio de la escuela utilizan los espacios más pequeños, quedándose en los lados o en los rincones; los niños, en cambio, juegan más fuera de casa, y en el patio de la escuela utilizan los espacios centrales, más amplios, en los que muestran mayor movilidad (Vilanova y Soler, 2008).

Referencias

INEGI, 2018. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). Presentación de resultados. Consultado en:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprodef/doc/resultados_moprodef_nov_2018.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 2016, Informe final de resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC), Consultado en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.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>.

Vilanova, Anna y Soler, Susana 2008. "Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos", Revista Apunts Educación Física y Deportes, Número 91, 1er. Trimestre 2008, Consultado en: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/300068/389539>

Actualizada a abril de 2019