

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 2023 (MOPRADEF)¹, sólo 46.5% de los hombres y 34.0% 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 años, pues en 2013 los datos fueron 50.2% y 38.0%, respectivamente.

En 2023, se declararon activos físicamente:

- 69.5% de los hombres y 29.0% de las mujeres de 18 a 24 años, y en el grupo de 25 a 34 años: 50.5% y 44.5%, respectivamente.
- 34.1% de los hombres y 30.9% de las mujeres de 35 a 44 años, y en el grupo de 45 a 54 años: 38.6% y 31.5%, respectivamente.
- 42.5% de los hombres y 33.9% de las mujeres de 55 años y más también declararon haber realizado alguna práctica físico-deportiva durante su tiempo libre en la semana anterior al levantamiento.

El nivel de escolaridad parece mantener relación con la práctica de actividades físico-deportivas. El 27.6% de las mujeres sin educación básica terminada son físicamente activas, así como el 32.8% de las que cuentan con educación terminada o algún grado de educación media y 40.5% de las mujeres con algún grado de educación superior. En el caso de los hombres, los porcentajes son: 26.2%, 44.6% y 57.4%.

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 41 minutos, y los hombres 4 horas 25 minutos a la semana para realizar actividades físico-deportivas, la brecha de género es de 44 minutos. Si el nivel sube a suficiente, los hombres hacen 5 horas 42 minutos y las mujeres 4 horas y 48 minutos semanales, es decir, una brecha de casi una hora. En cambio, entre la población con nivel insuficiente, la brecha es menor: 13 minutos, pues los hombres realizan en promedio actividad físico-deportiva durante una hora con 50 minutos y las mujeres 1:37 horas semanales.

Asimismo, destaca que es mayor el porcentaje de mujeres activas con nivel de suficiencia (63.6%) en relación con el de hombres (55.7%).

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

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

- Falta de tiempo: 47.7% de los hombres y 52.3% de las mujeres.
- Cansancio por el trabajo: 50.0% de los hombres y 50.0% de las mujeres.
- Problemas de salud: 49.4% de los hombres y 50.6% de las mujeres.

Finalmente, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Continua 2022 estimó que de la población cumple con actividad física suficiente²:

- Las niñas en edad escolar el 26.9% lo hacen, de las adolescentes el 50.5%, de las adultas lo realizan el 78.9% y de las adultas mayores el 70.6%.
- En cuanto a los hombres, los escolares realizan 35.9% de actividad física suficiente, los adolescentes el 65.2%, los adultos el 82.9% y los adultos mayores el 72.9%.

Referencia

INEGI, 2021. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2023), tabulados básicos, disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/#Tabulados> consultado el 16 de abril de 2024.

Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Continua 2022, Documentos analíticos de ENSANUT CONTINUA 2022, disponibles en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/33-Movimiento.en.poblacion-ENSANUT2022-14754-72522-2-10-20230619.pdf>, consultada el 17 de abril de 2024.

OMS, 2018. Organización Mundial de la Salud 2018. ¿Qué es la actividad física?, disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> consultada el 23 de marzo de 2022.

ONU, 2016. Organización de las Naciones Unidas (ONU). El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecucion-de-losobjetivos-de-desarrollo-sostenible> consultada el 23 de marzo de 2022.

Actualizada a abril de 2024

² Escolares 4 a 7 días de actividad física moderada-vigorosa, adolescentes 60 minutos al día en promedio, adultos y adultos mayores 150 minutos de actividad física moderada-vigorosa a la semana.