

A vibrant green background featuring a collage of various fruits including kiwi slices, orange wedges, strawberries, and lime slices. The fruits are arranged in a circular pattern around the central text.

# NUTRICIÓN DEPORTIVA

**UVM**

CENTRO DE  
**OPINIÓN PÚBLICA**  
LAUREATE MÉXICO

# Objetivos



- Medir la “conciencia nutricional” de la población en general y las opiniones y percepciones que tienen con respecto a la alimentación que deben tener las personas que realizan ejercicio.
- Conocer los hábitos de activación física y realización de ejercicio entre la población mexicana.

# Metodología

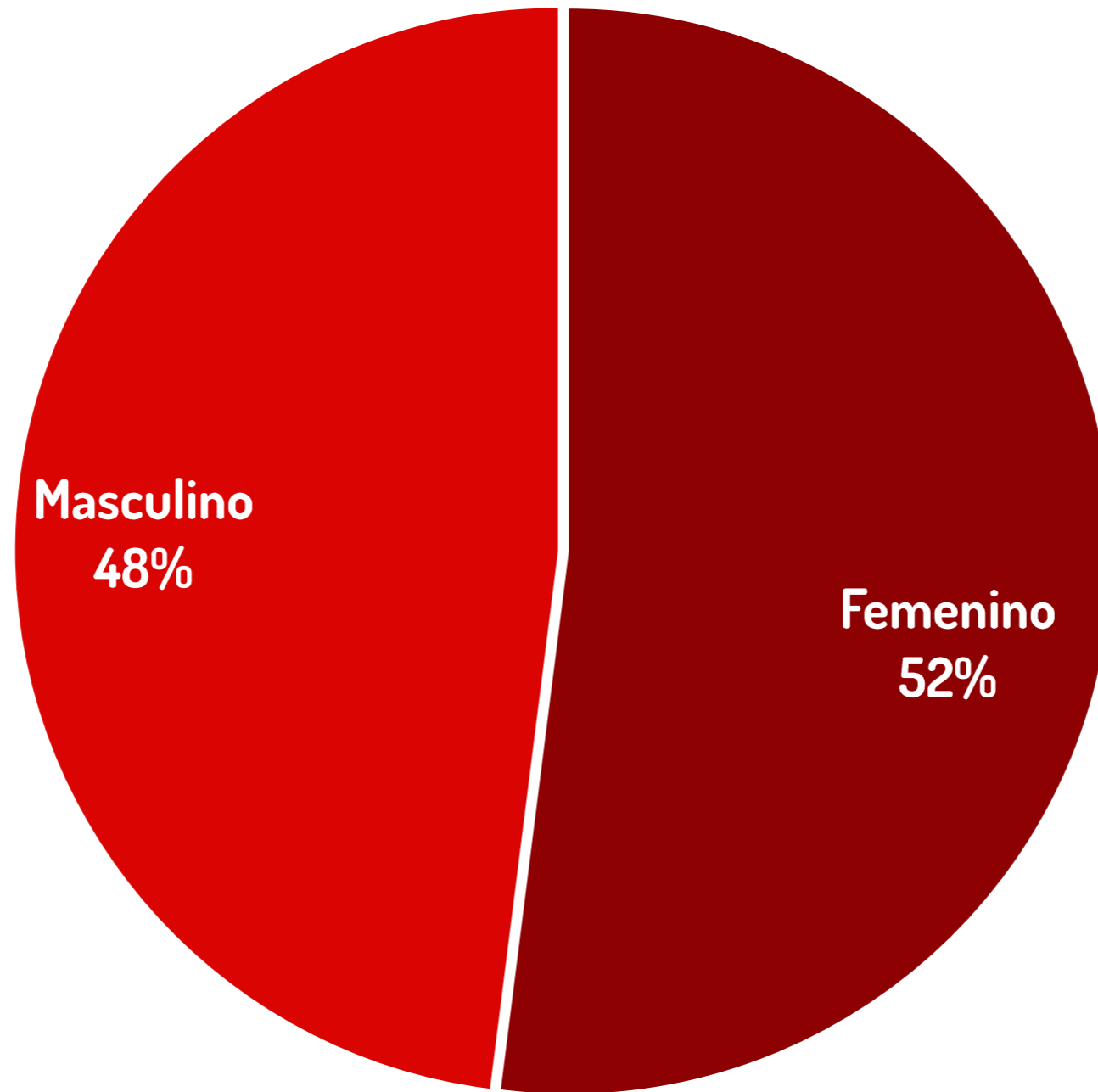
- Encuesta aplicada en casa habitación con 496 mexicanos en las ciudades de:
  - Guadalajara
  - Hermosillo
  - Mérida
  - México
  - Monterrey
  - Querétaro
  - San Luis Potosí
  - Texcoco
  - Toluca
  - Veracruz
- Las encuestas fueron levantadas durante el mes de octubre del 2014





# DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

# Género



# Edad

Promedio de edad: 33 años

Entre 16 y 20 años

21

Entre 21 y 25 años

16

Entre 26 y 35 años

23

Entre 36 y 45 años

21

Más de 45 años

19

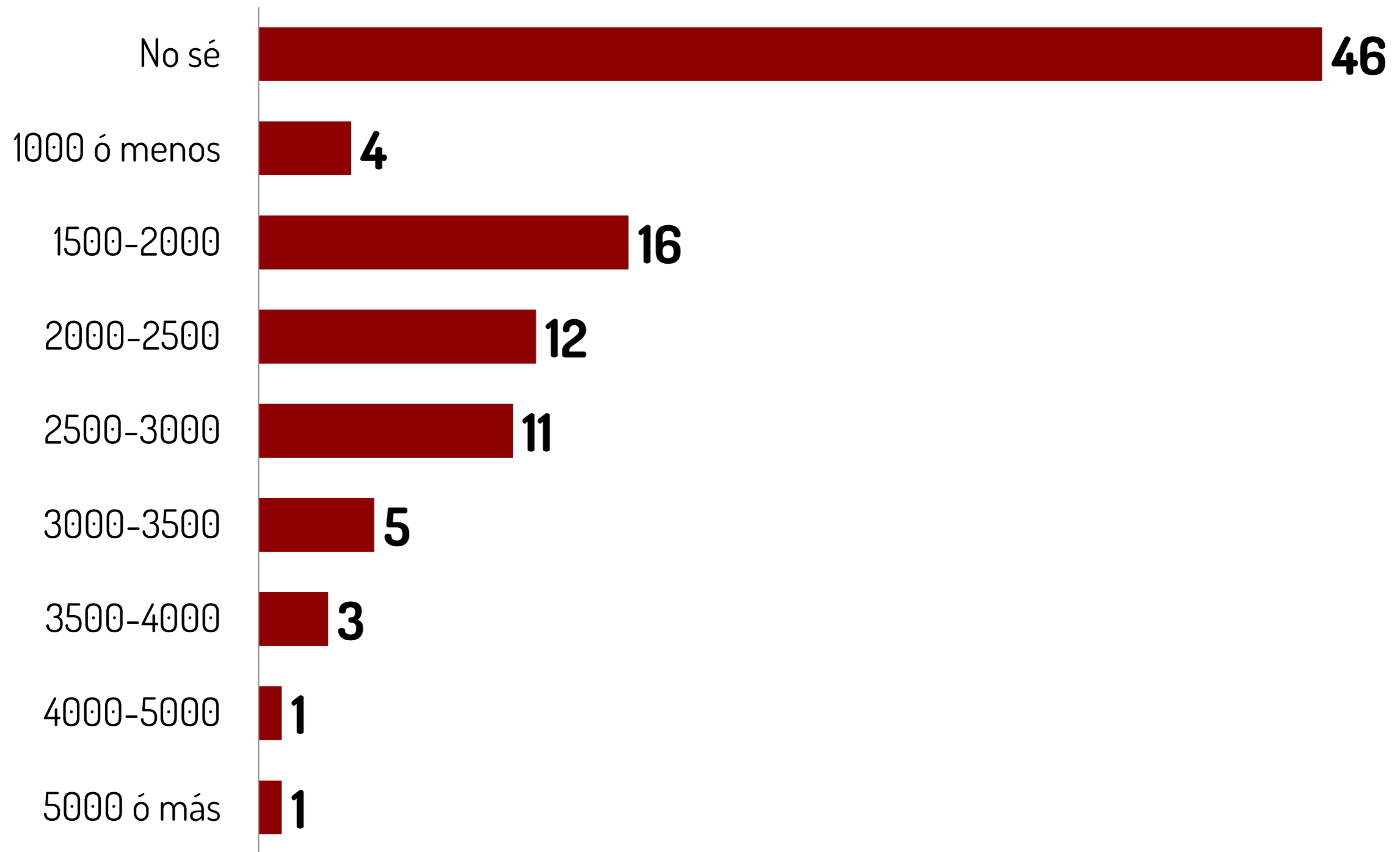
Porcentaje



# NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

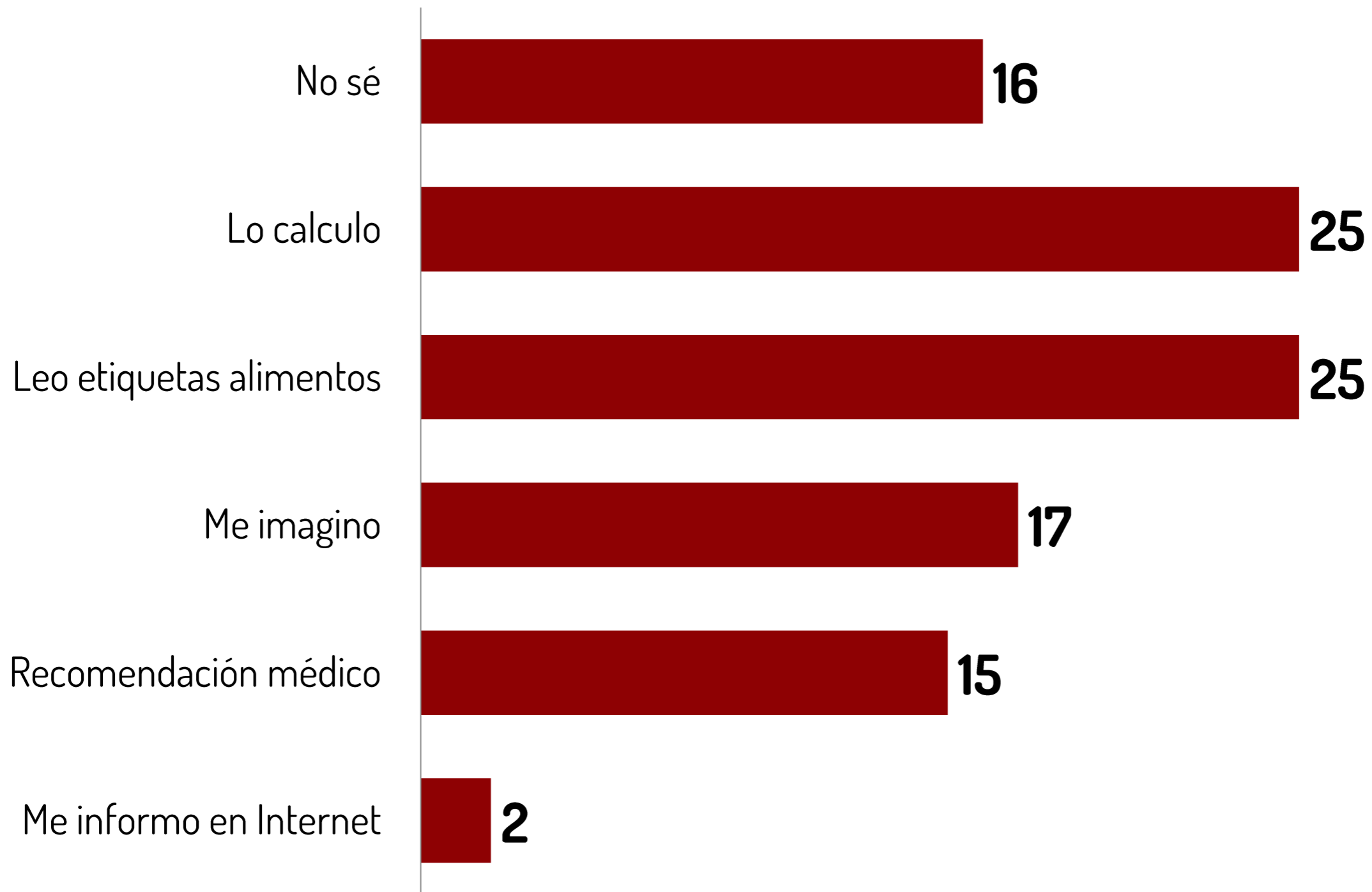
---

# Calorías consumidas al día





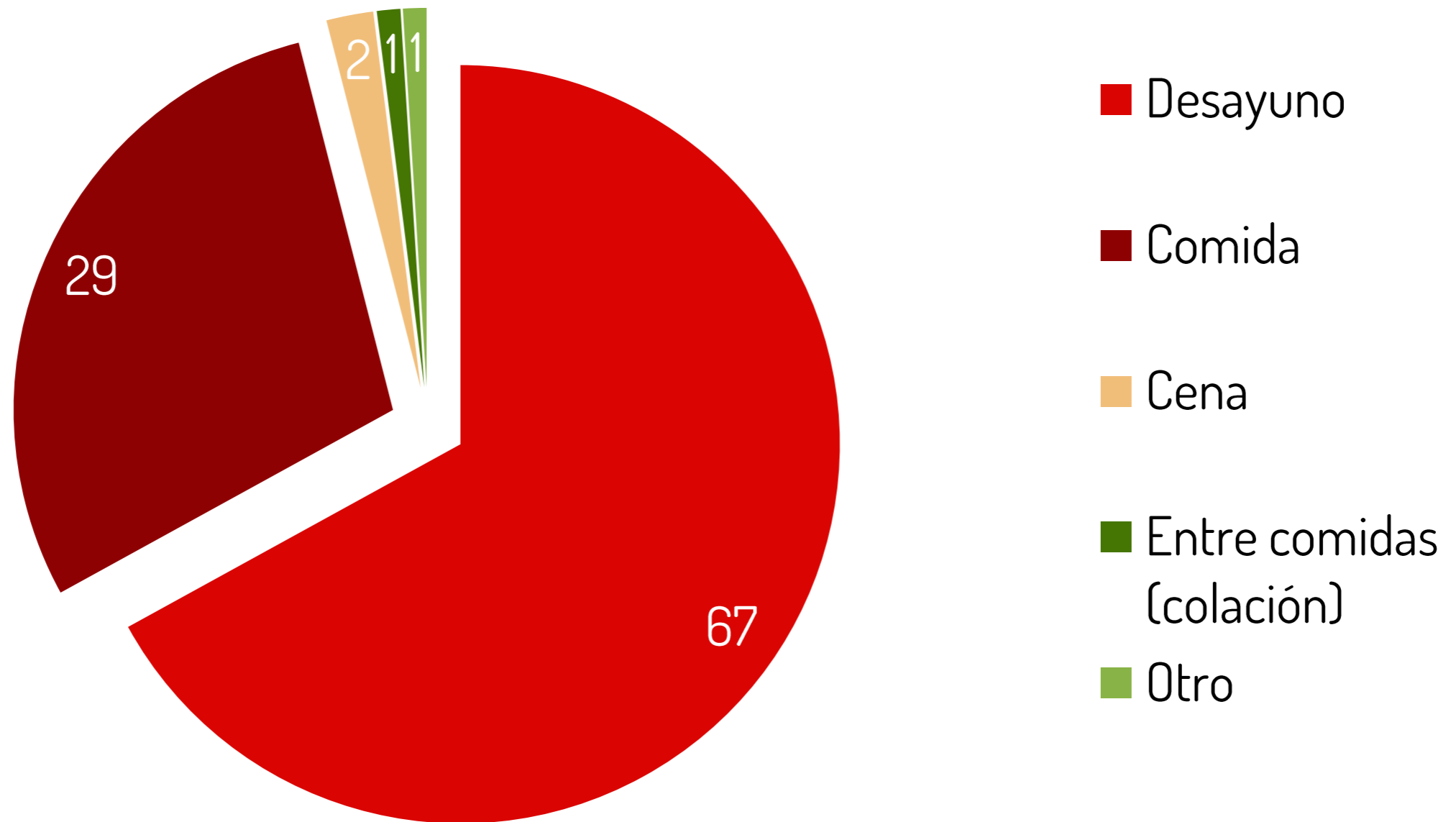
# ¿Cómo sabe cuántas calorías consume al día?



# Comidas realizadas a lo largo del día

Número de comidas realizadas al día	Porcentaje
Una	2
Dos	14
Tres	45
Cuatro	21
Cinco o más	17
No sé	1

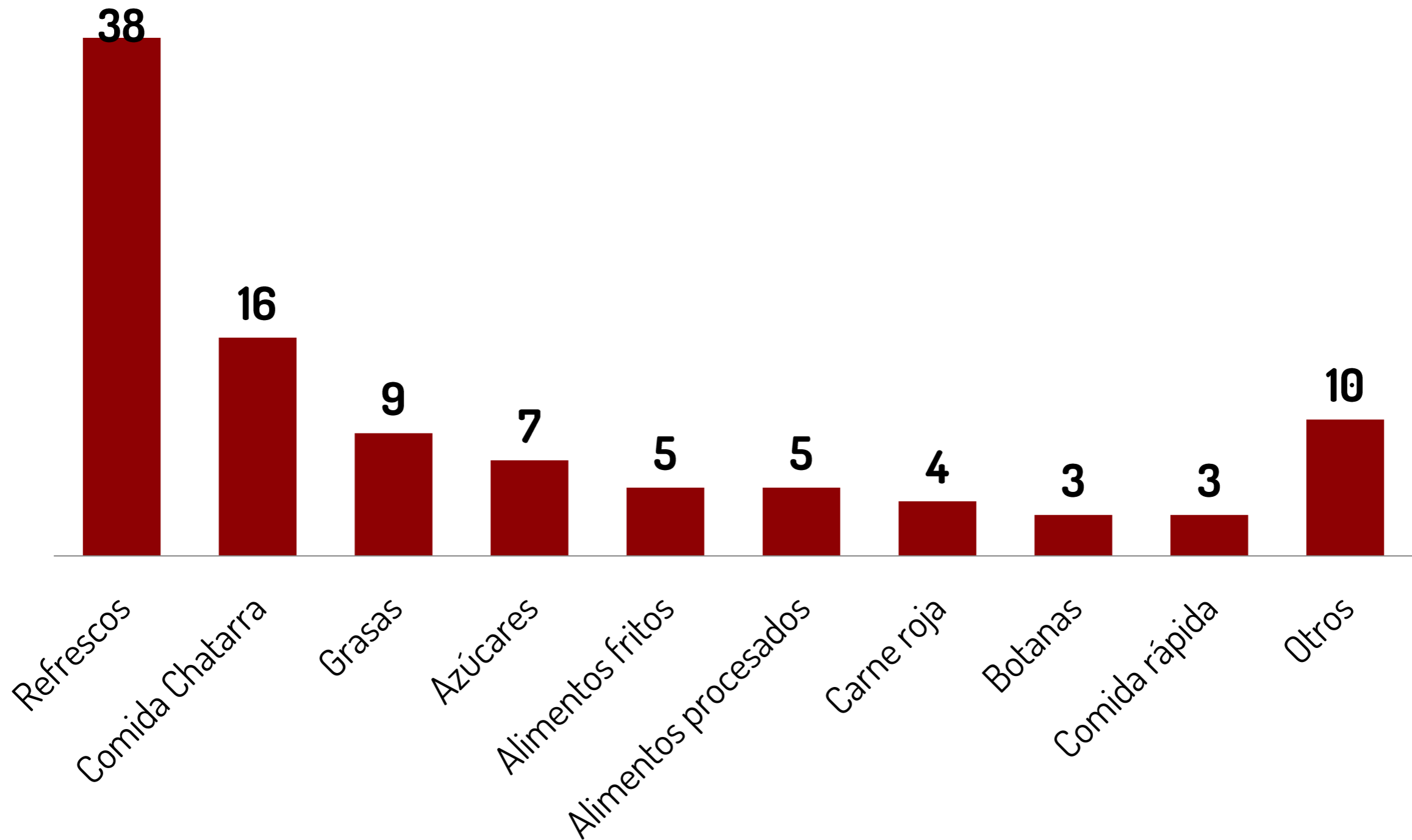
# Percepción de comida más importante a lo largo del día



# Grupos alimenticios más consumidos en cada comida

Grupos alimenticios más consumidos	Desayuno	Comida	Cena
Frutas y Verduras	39%	26%	22%
Hidratos de Carbono (pan, cereales, pastas)	23%	13%	26%
Lácteos	16%	1%	21%
Balanceados	3%	6%	4%
No realizo esa comida	2%		5%
Todos	2%	3%	2%
No sé	2%	1%	3%
Proteínas (carne y huevo)	1%	46%	12%
Grasas	1%	3%	4%
Azúcares	1%	1%	1%

# Alimentos percibidos como dañinos para la salud

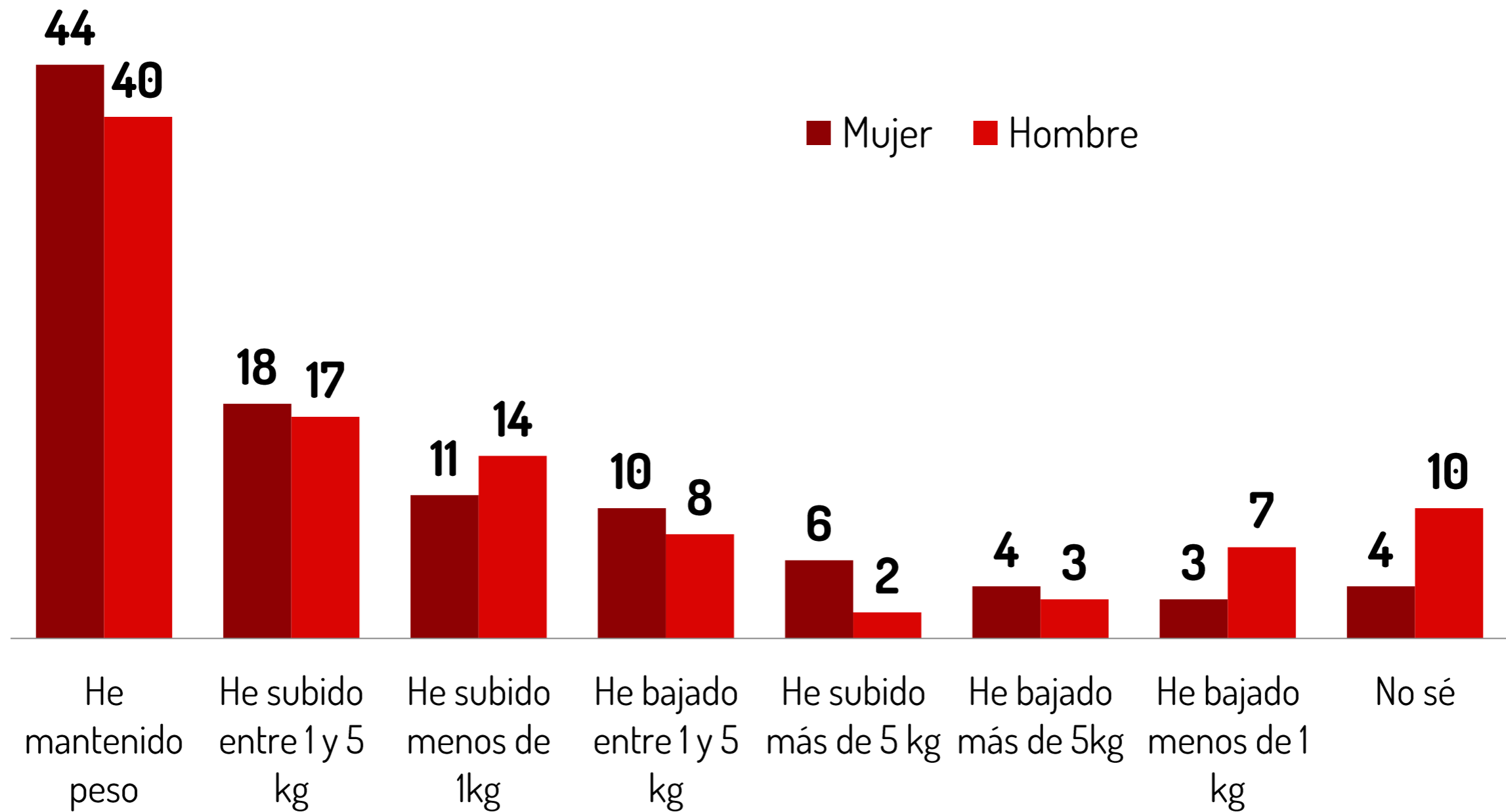


Porcentaje

# Estabilidad en peso corporal en el último año



# Estabilidad en peso corporal en el último año por género

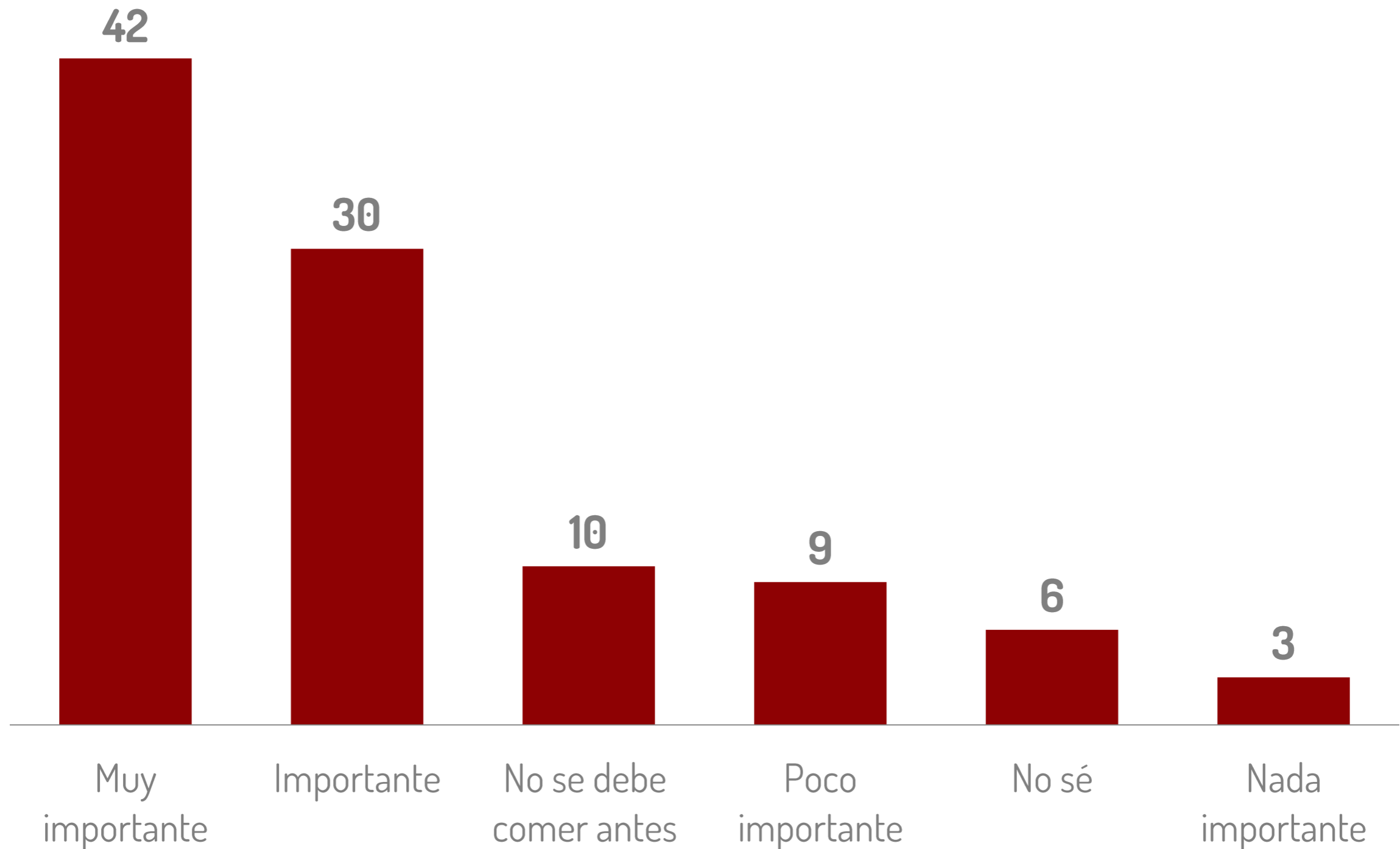




# NUTRICIÓN Y EJERCICIO



# Importancia de comer antes de hacer ejercicio



# Alimentos que se deben consumir antes de hacer ejercicio

Alimentos	Atletas	Cualquier Persona
Proteína (carne, huevo)	33%	30%
Hidratos de carbono (pan, cereales, pasta)	16%	18%
Bebidas o barras energéticas	12%	14%
Depende del ejercicio	9%	10%
Suplementos alimenticios	9%	5%
No sé	9%	8%
Otro	7%	6%
Azúcar	2%	4%
Ninguno	2%	5%
Depende de la hora a la que se realiza	1%	3%

# Percepción acerca de los atletas y su alimentación

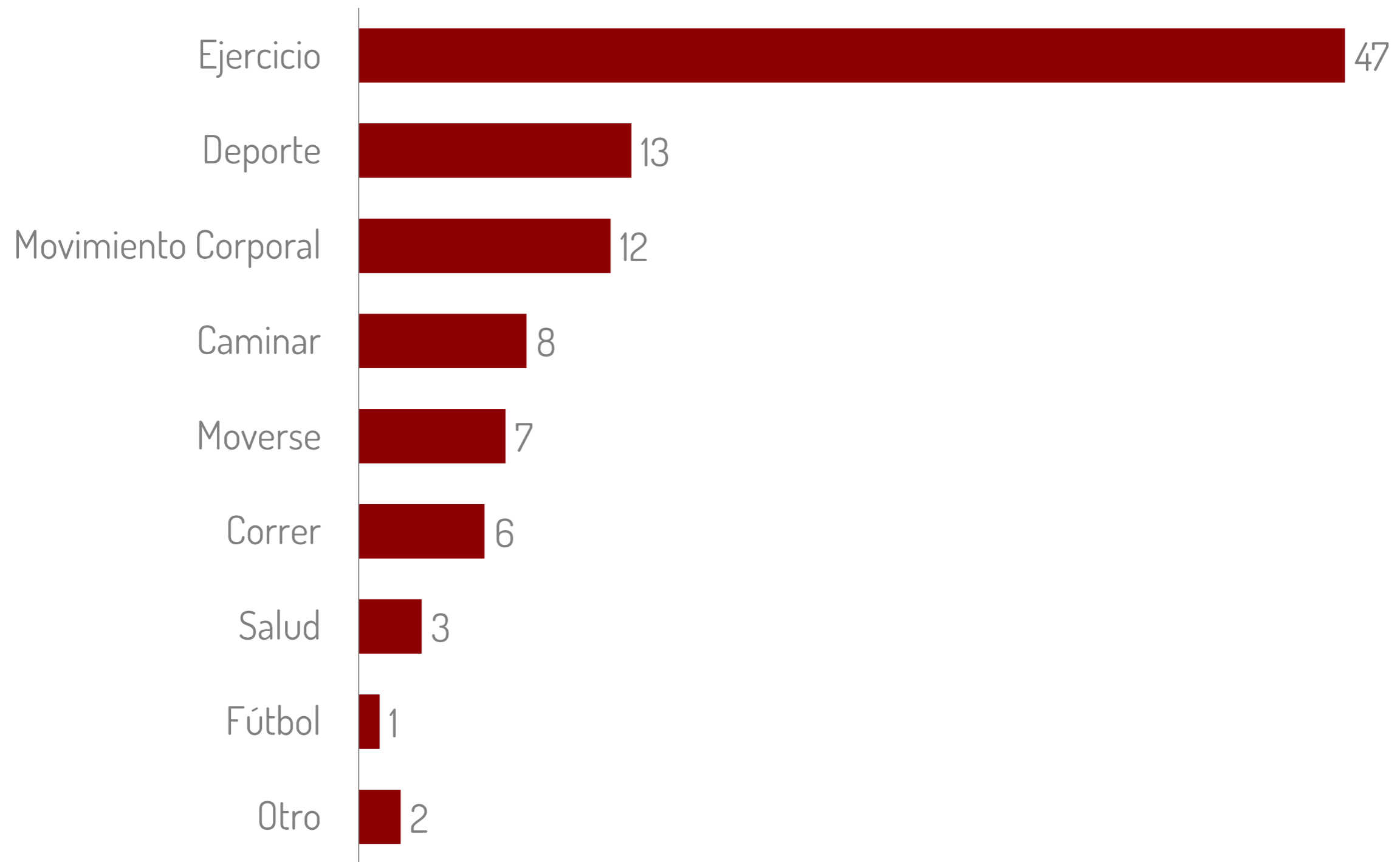
	Respuesta positiva	Respuesta negativa
Me parece que los atletas tienen más información sobre como alimentarse mejor	89%	11%
Los atletas se alimentan mejor que los ciudadanos normales	84%	16%



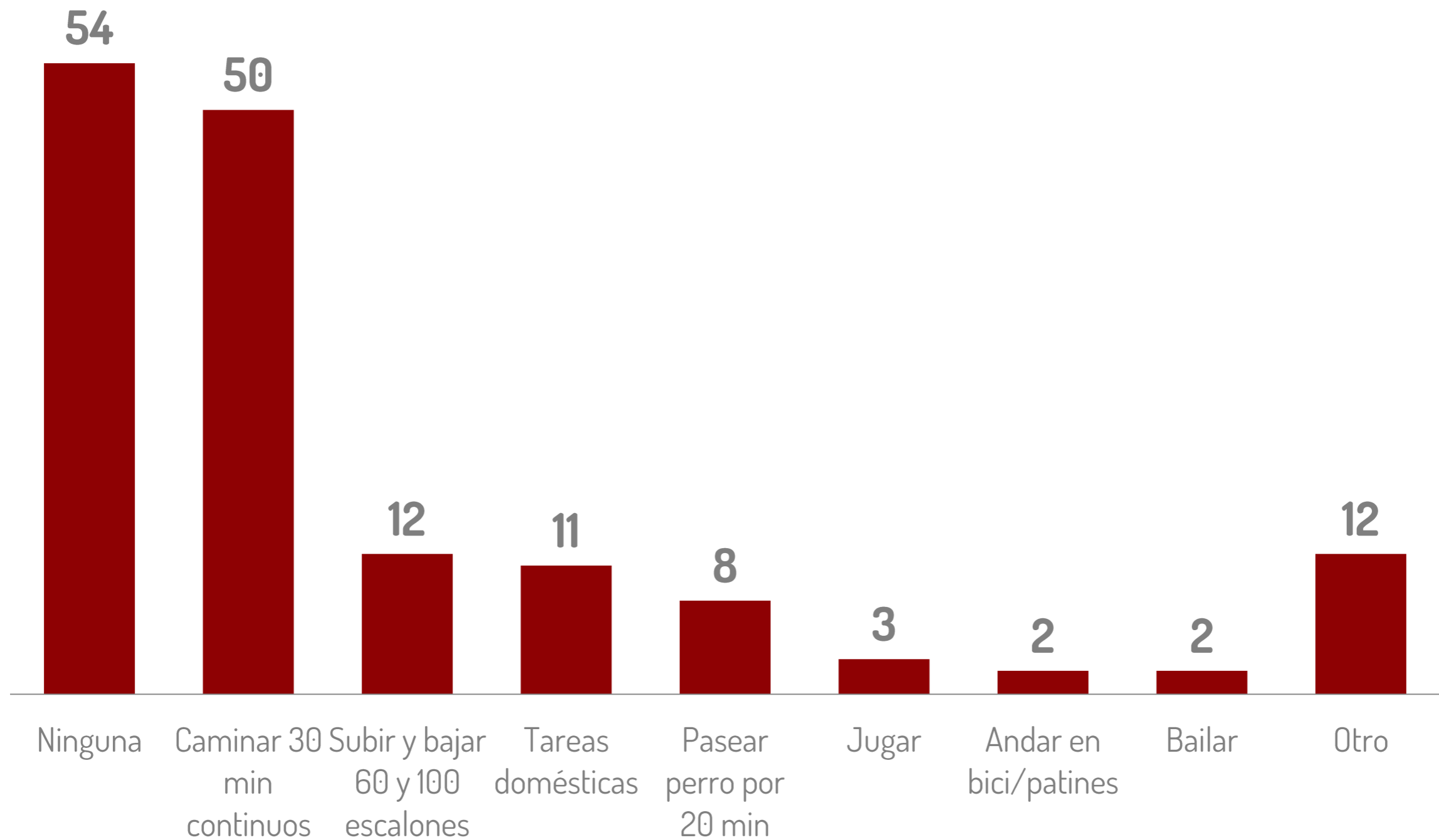
# ACTIVACIÓN FÍSICA

---

# Asociaciones espontáneas con Activación Física



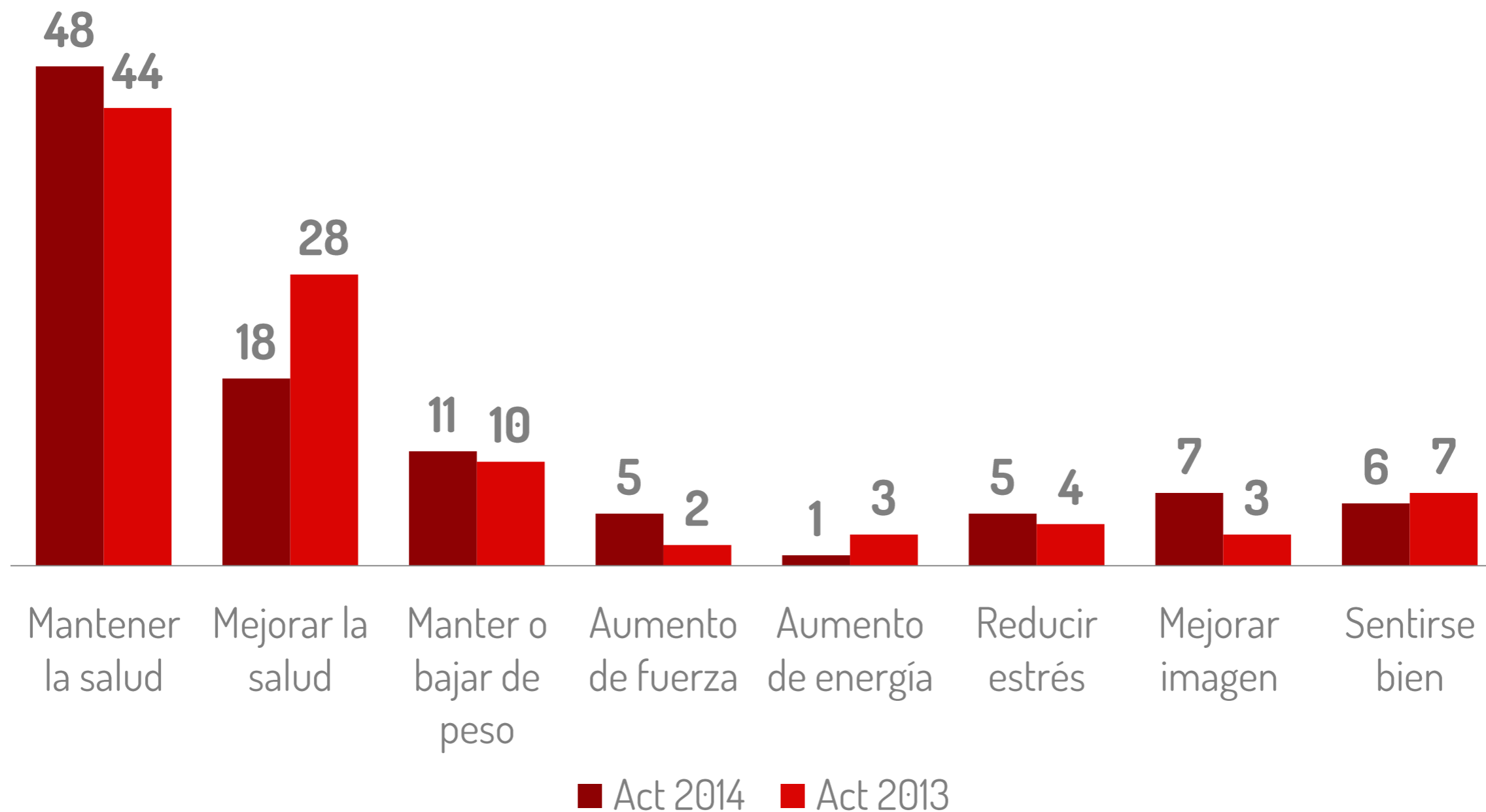
# Activación Física realizada al menos tres veces a la semana



# Razones para no realizar Activación Física

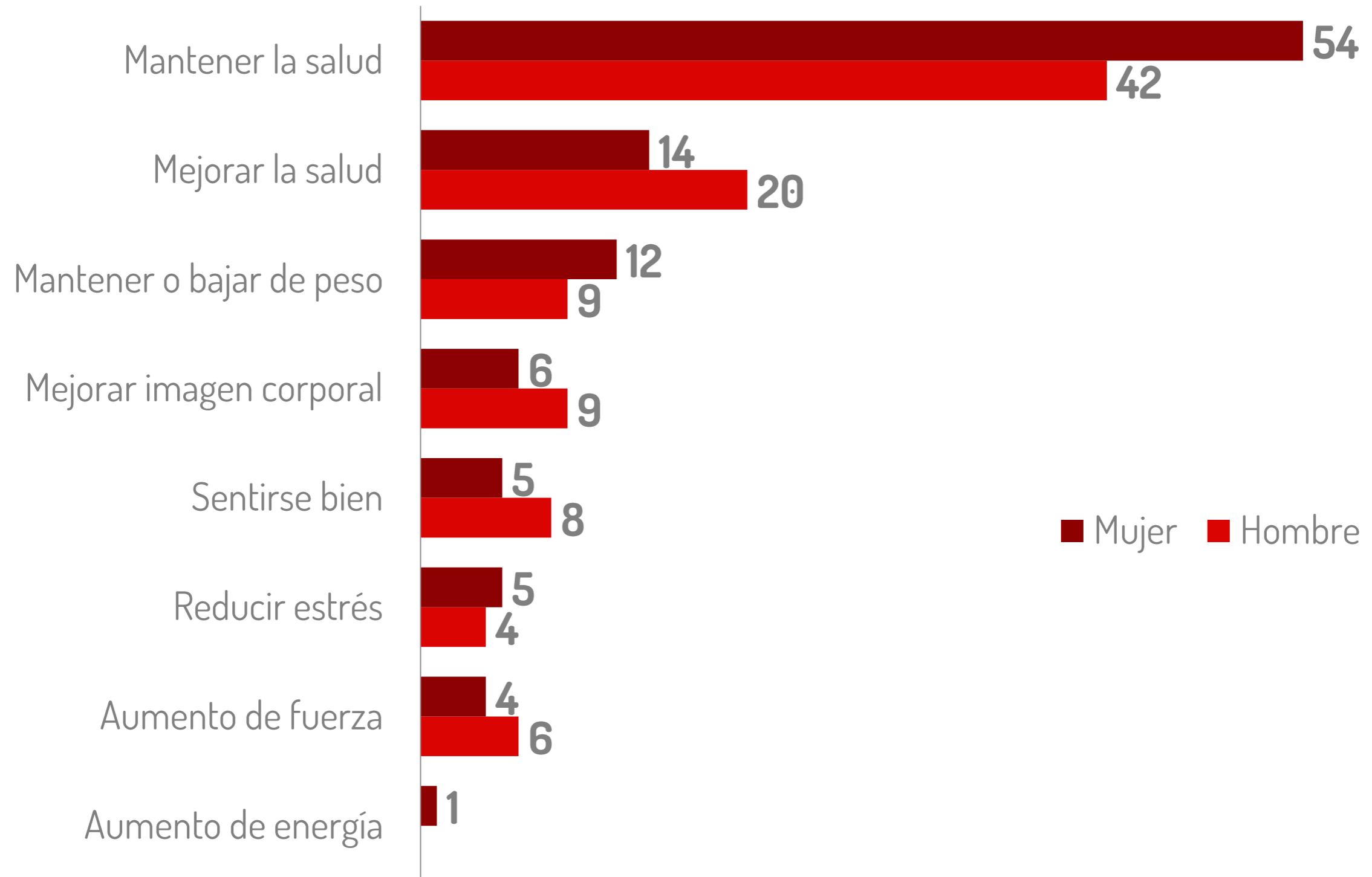


# Objetivo para activarse físicamente





# Objetivo para activarse físicamente por género



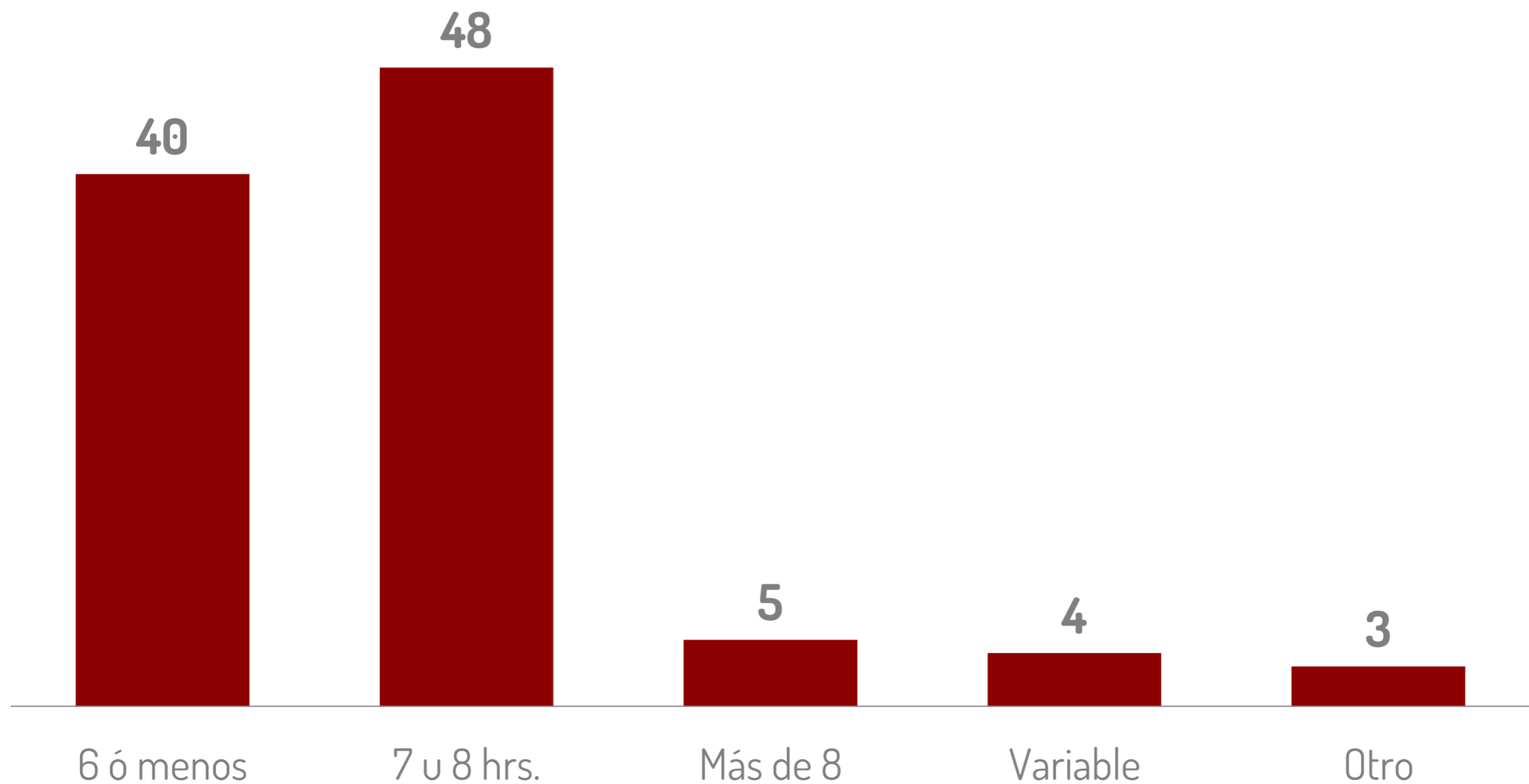
# Percepción Activación Física

	Porcentaje de Respuesta Positiva	Porcentaje de Respuesta Negativa
La activación física ayuda a tener una vejez más sana	97%	3%
Me siento muy bien después de hacer ejercicio	93%	7%
Para la gente es importante activarse físicamente	88%	12%
Conozco los beneficios de la activación física	87%	13%
Cuando realizo algún tipo de actividad física tiendo a sentirme débil o cansado durante el día	44%	56%

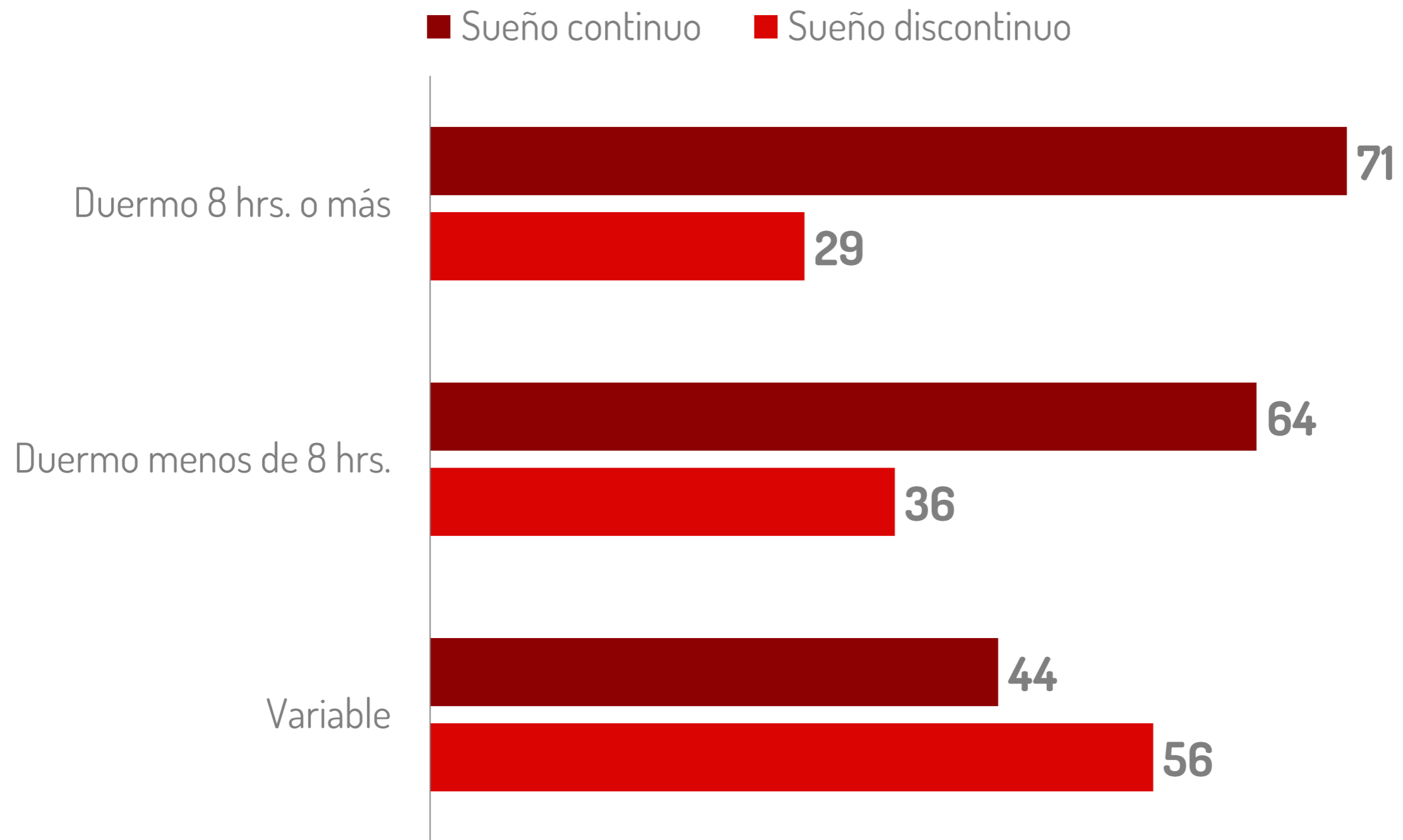


# HÁBITOS DE SUEÑO Y ACTIVACIÓN FÍSICA

# Horas promedio que duerme por las noches



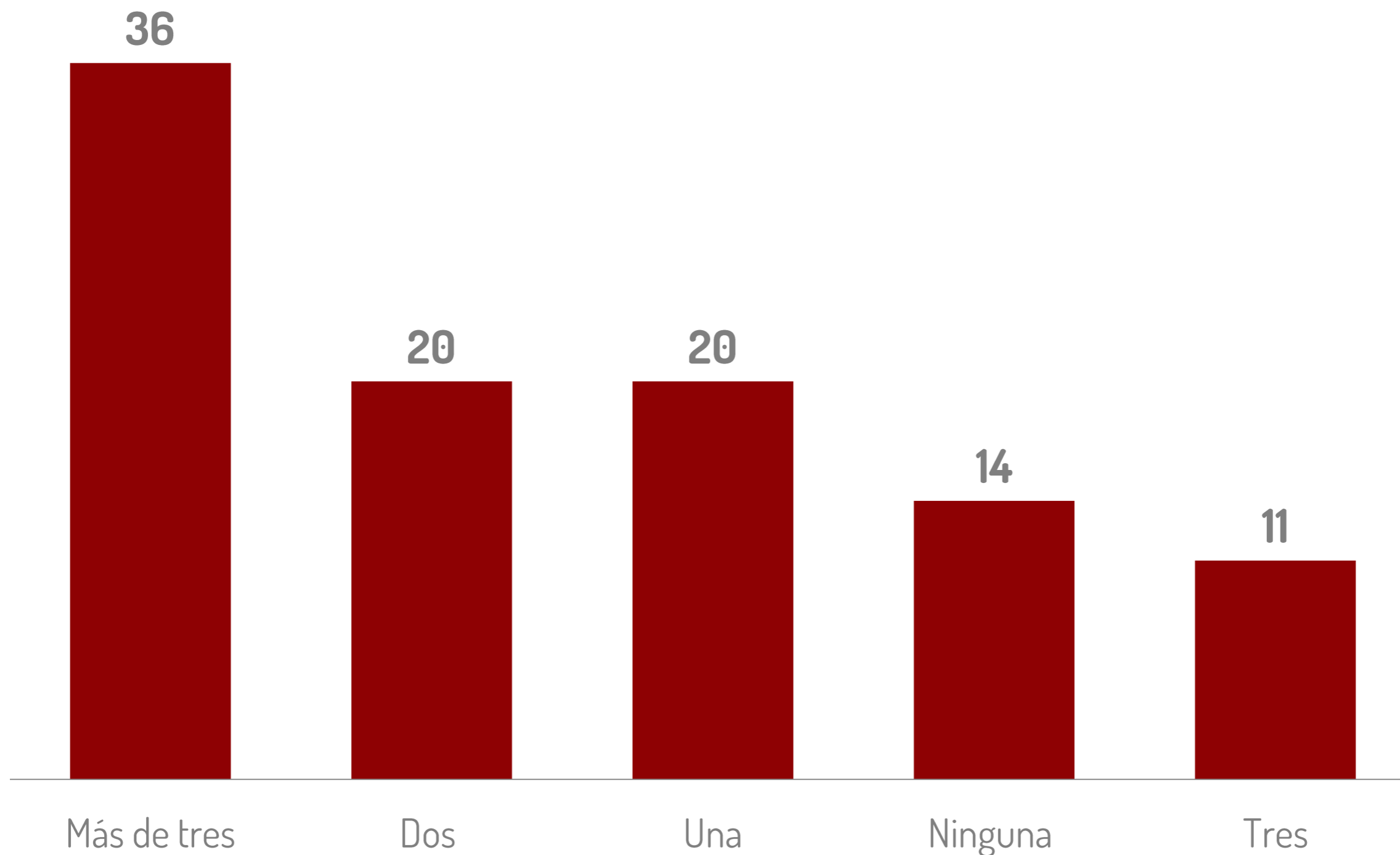
# Promedio de horas que duerme en la noche por sueño continuo



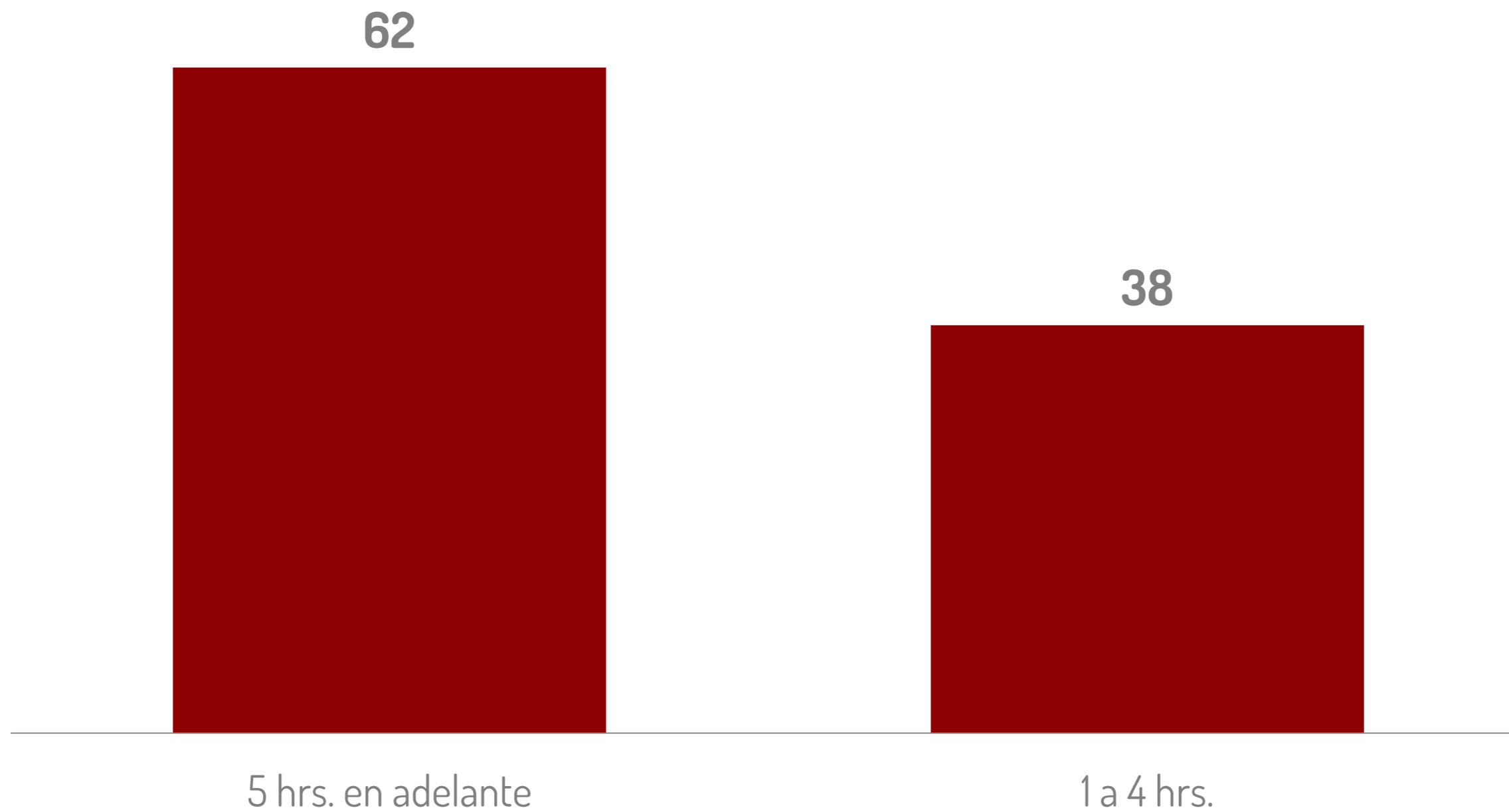
# Hábitos para dormir

	Porcentaje de respuesta positiva	Porcentaje de repuesta negativa
Normalmente duermo seguido y no me despierto en la madrugada	65%	35%
Acostumbro dormir siestas a lo largo del día	44%	56%

# Cuántas veces al día camina

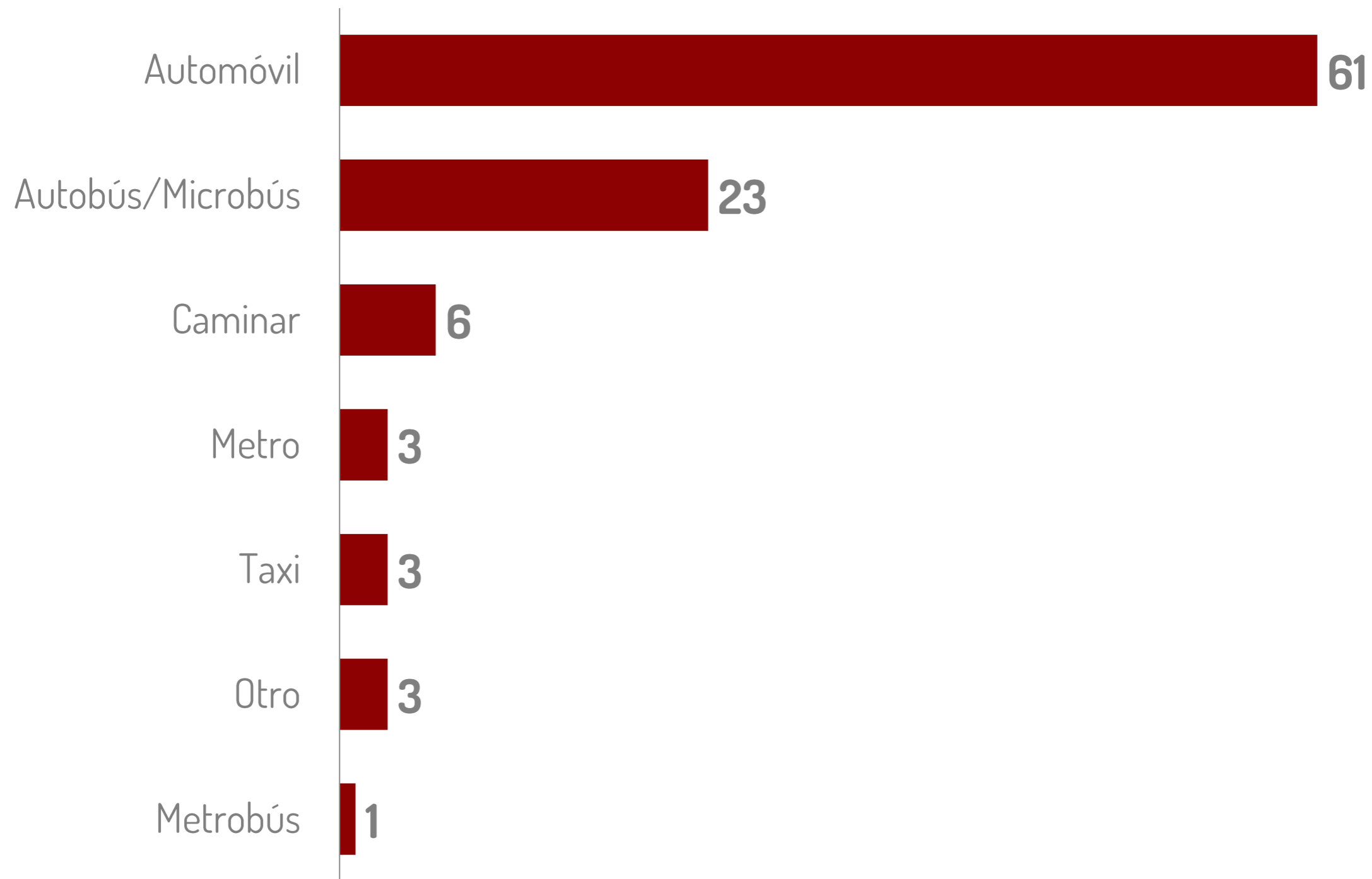


# Horas que permanece sentado al día





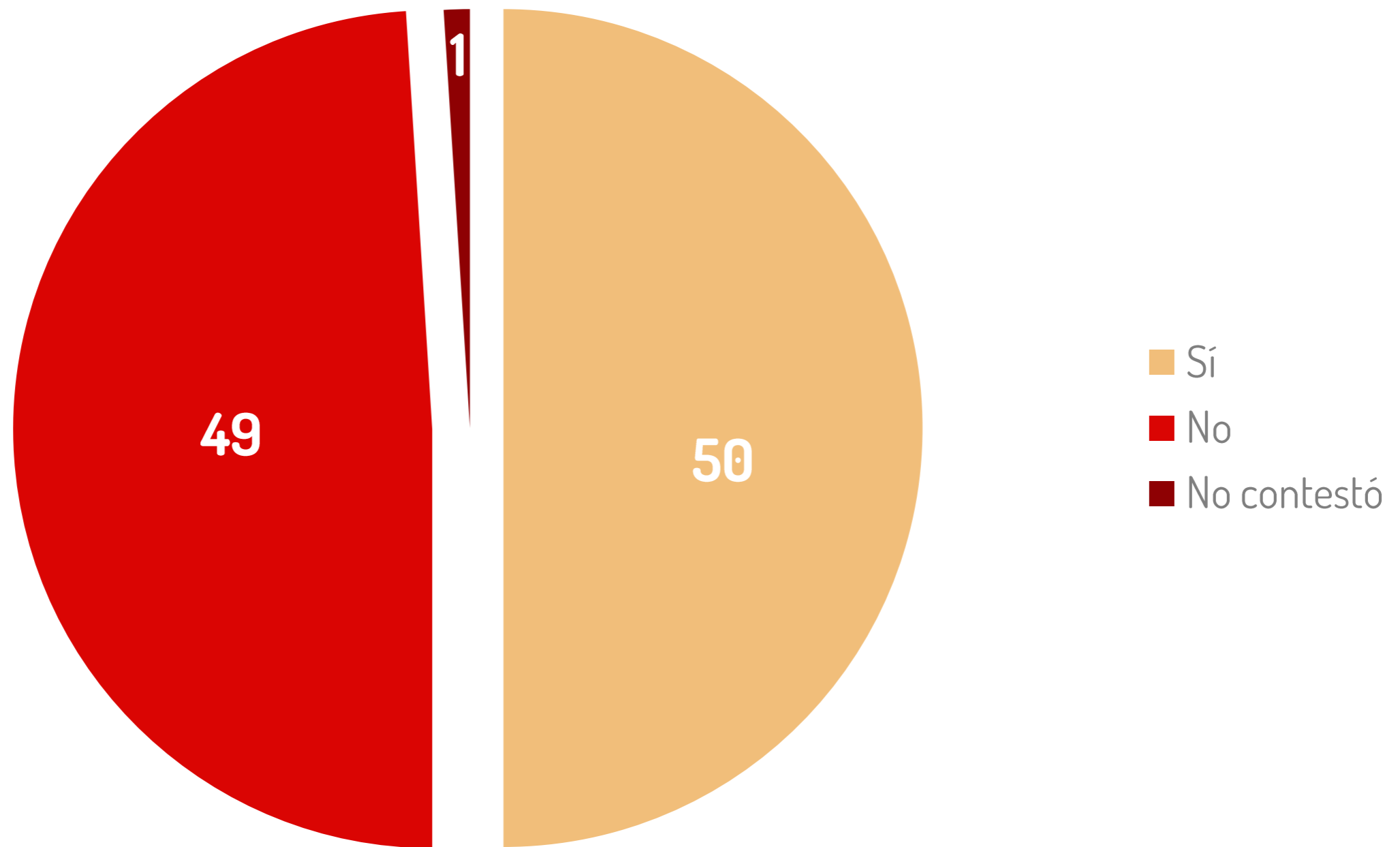
# Medio de transporte utilizado normalmente



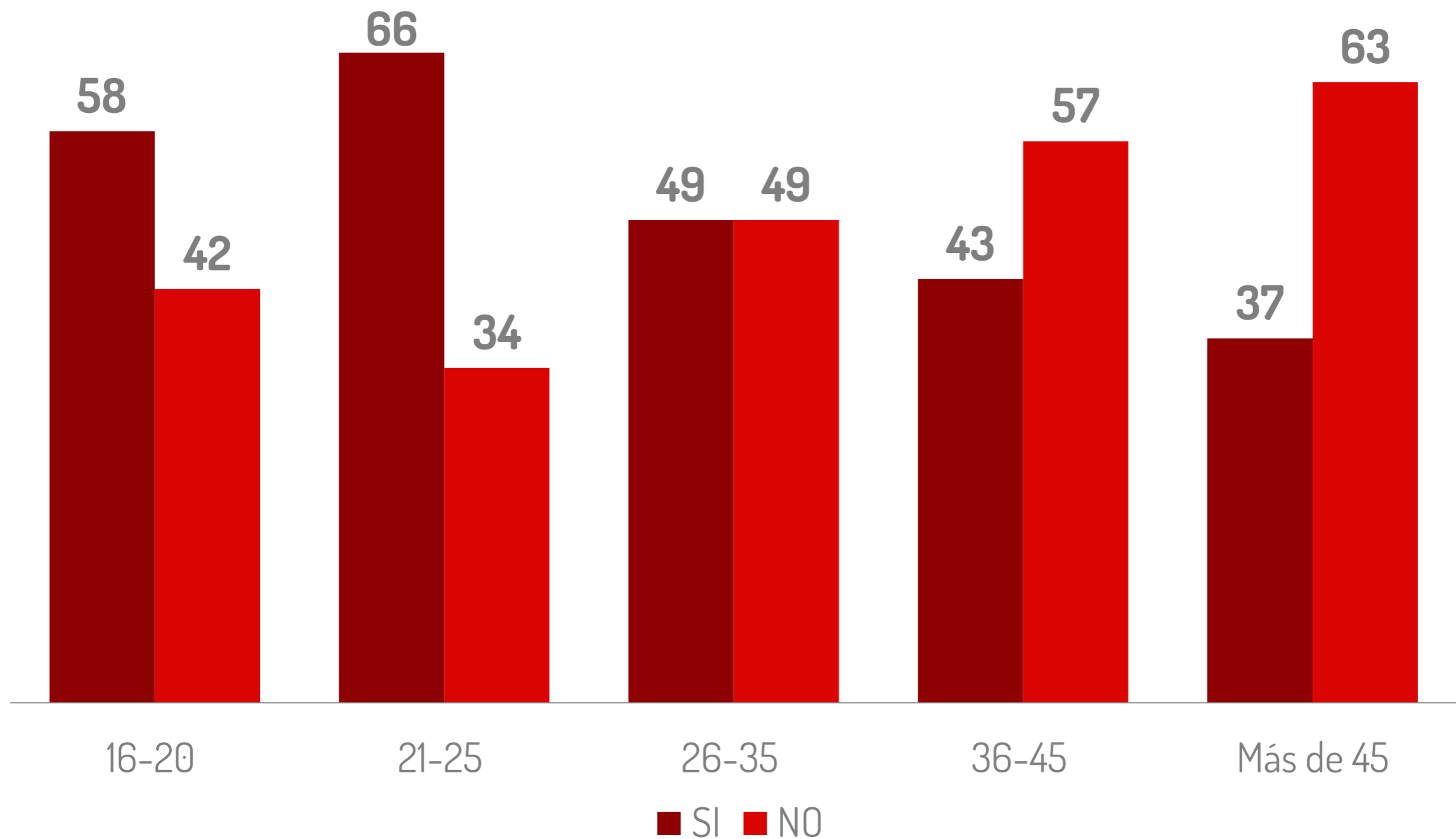


# EJERCICIO

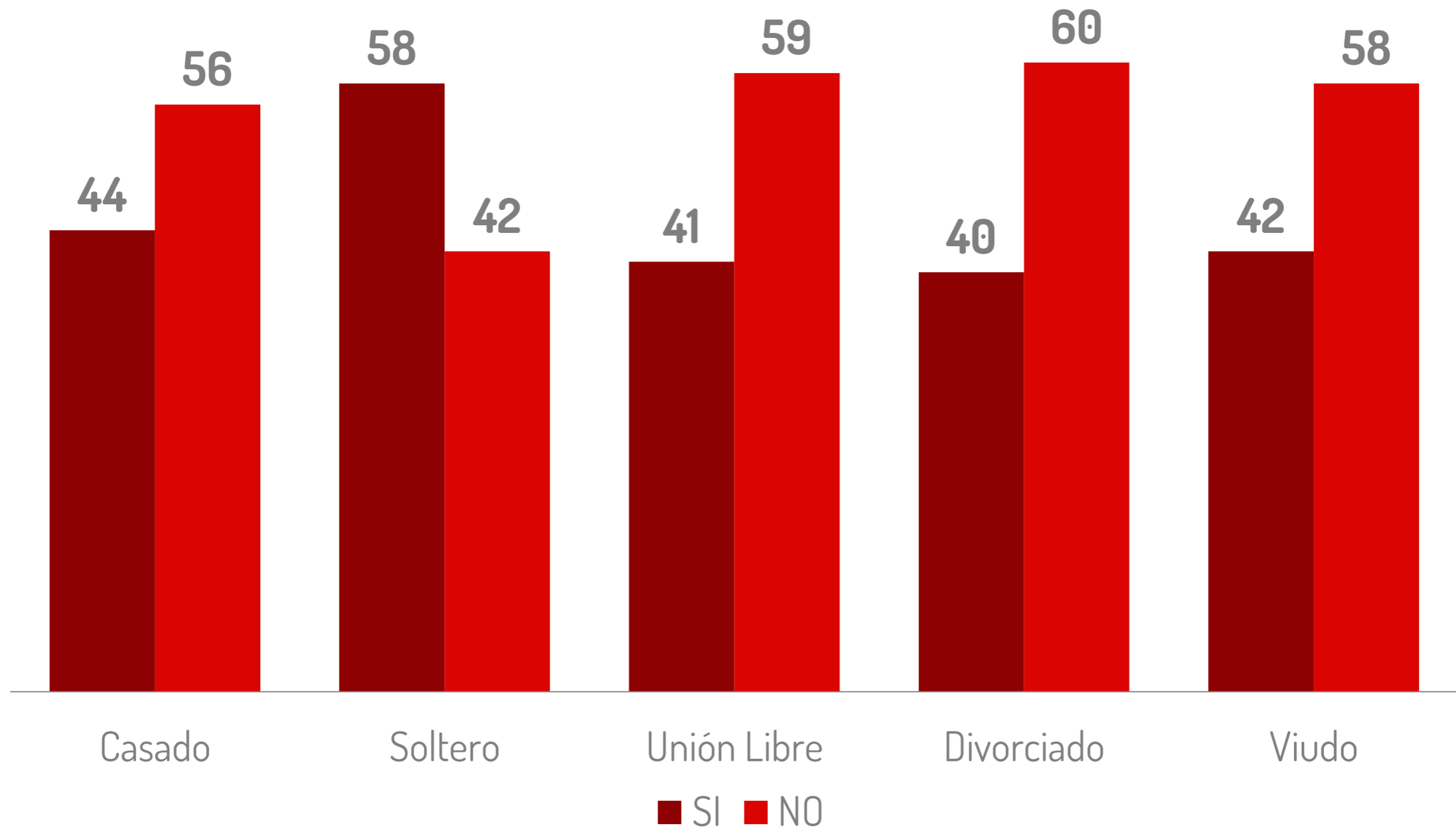
# Acostumbra realizar ejercicio



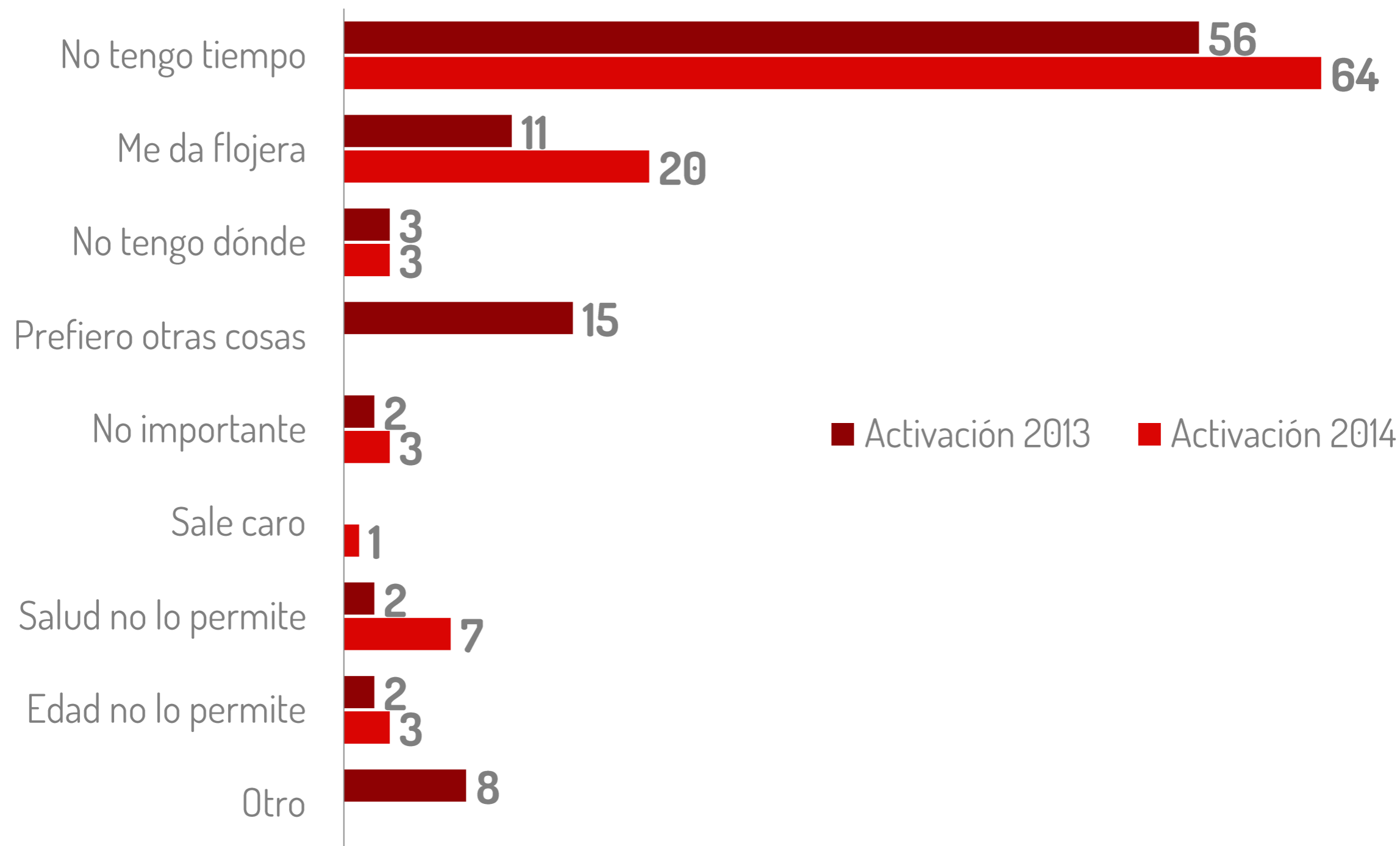
# Acostumbra hacer ejercicio por edad



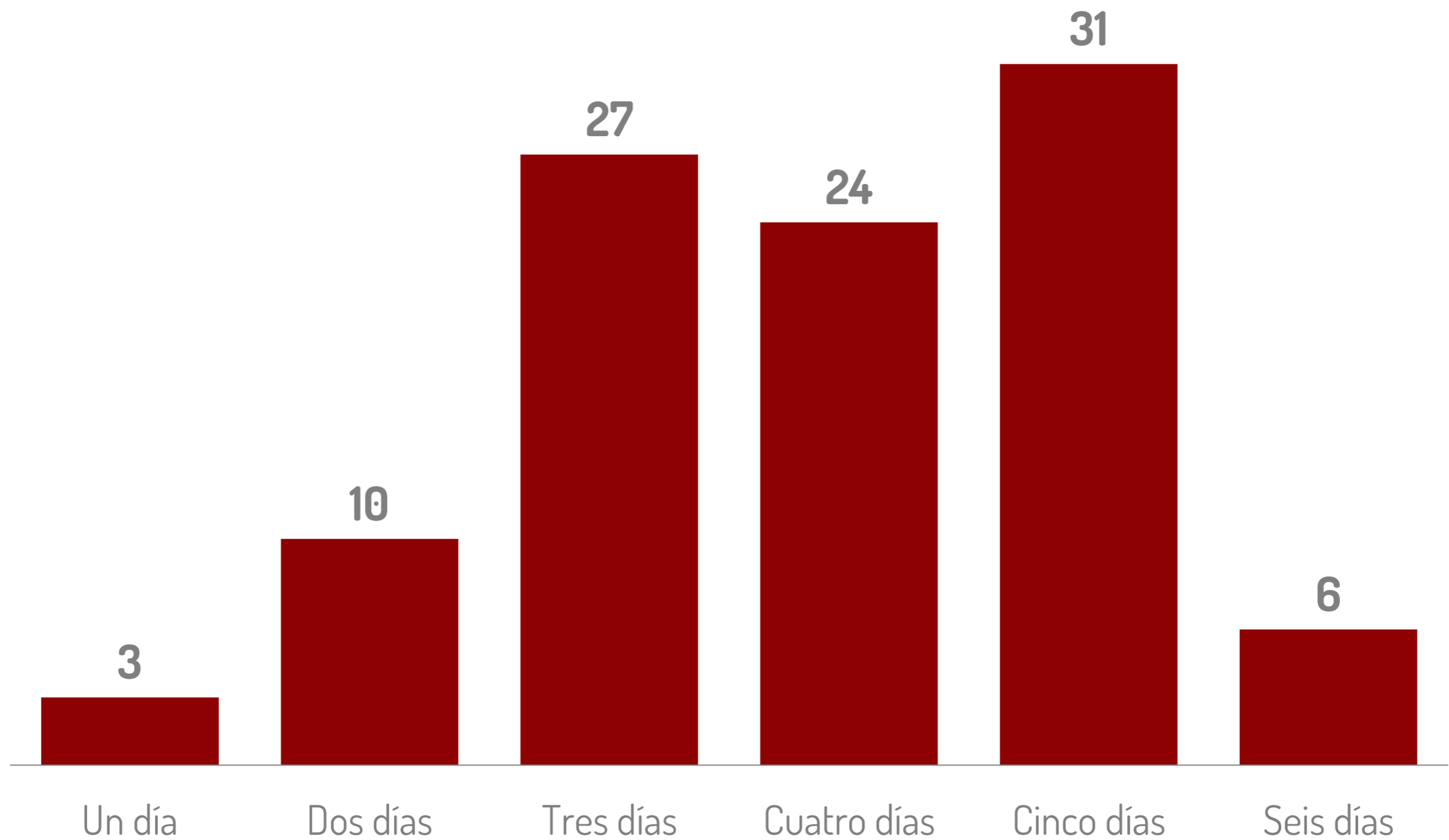
# Acostumbra hacer ejercicio por estado civil



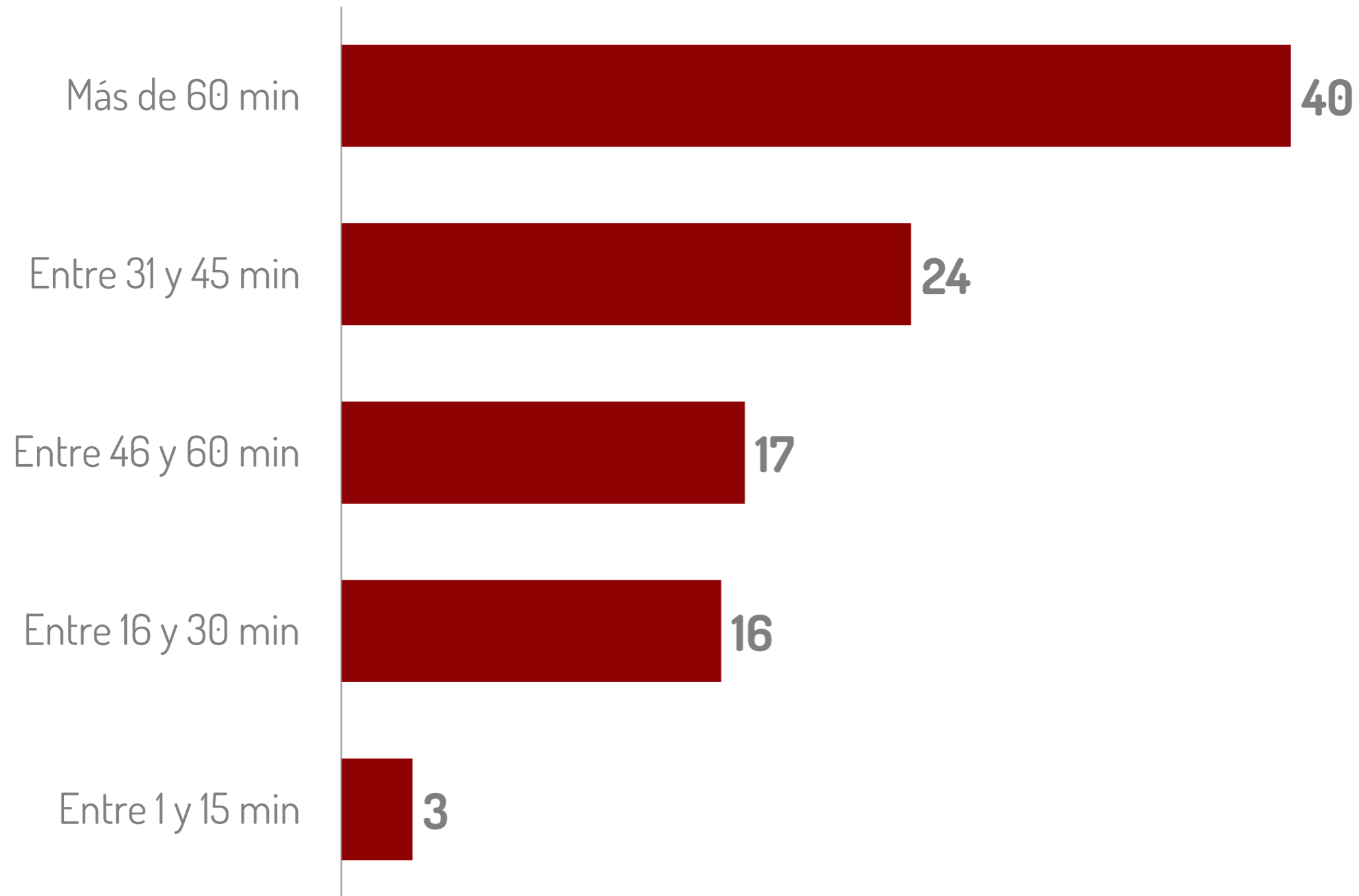
# Razones por las que no realiza ejercicio



# La semana pasada cuántos días realizó ejercicio

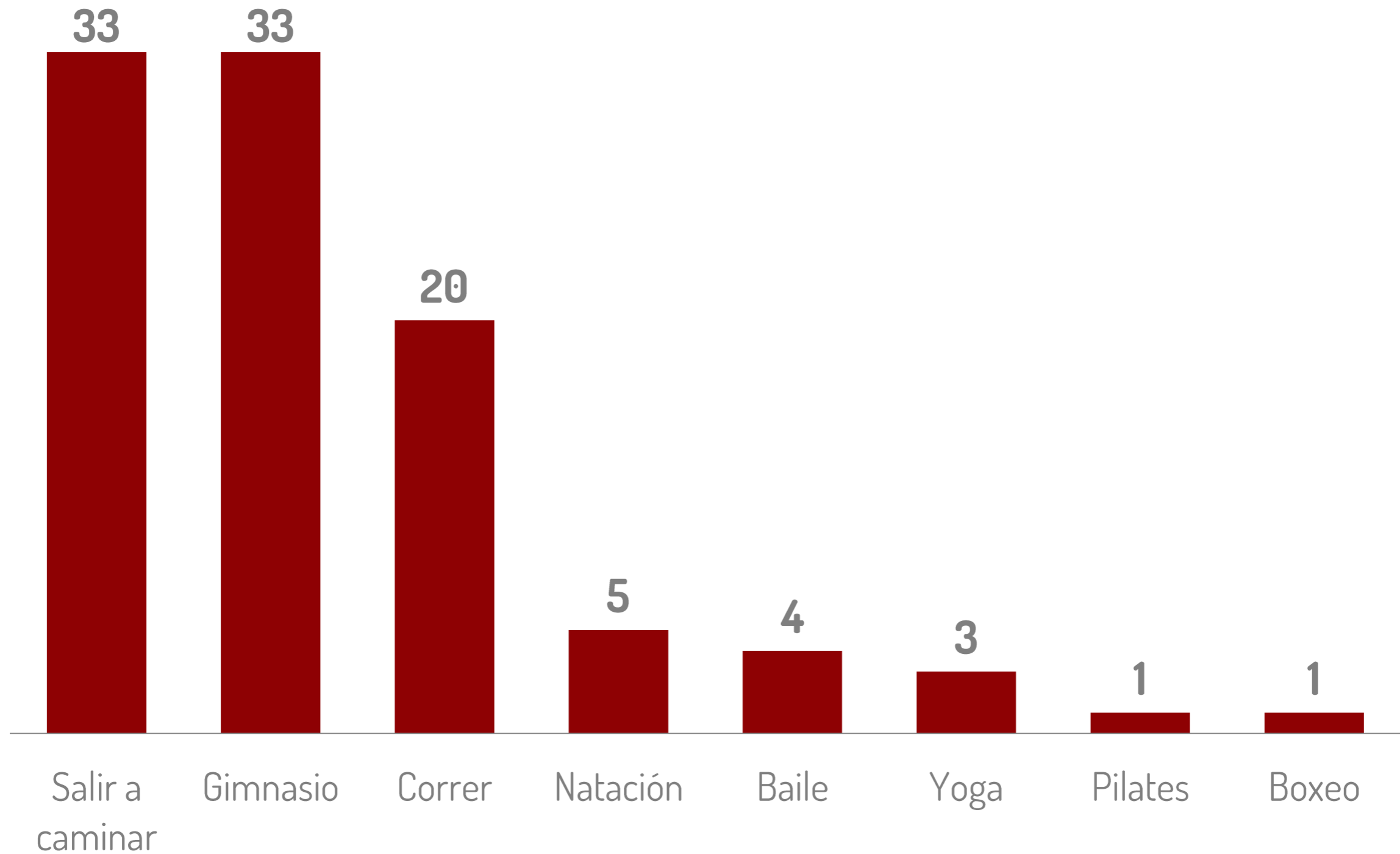


# Cuánto tiempo realizó ejercicio



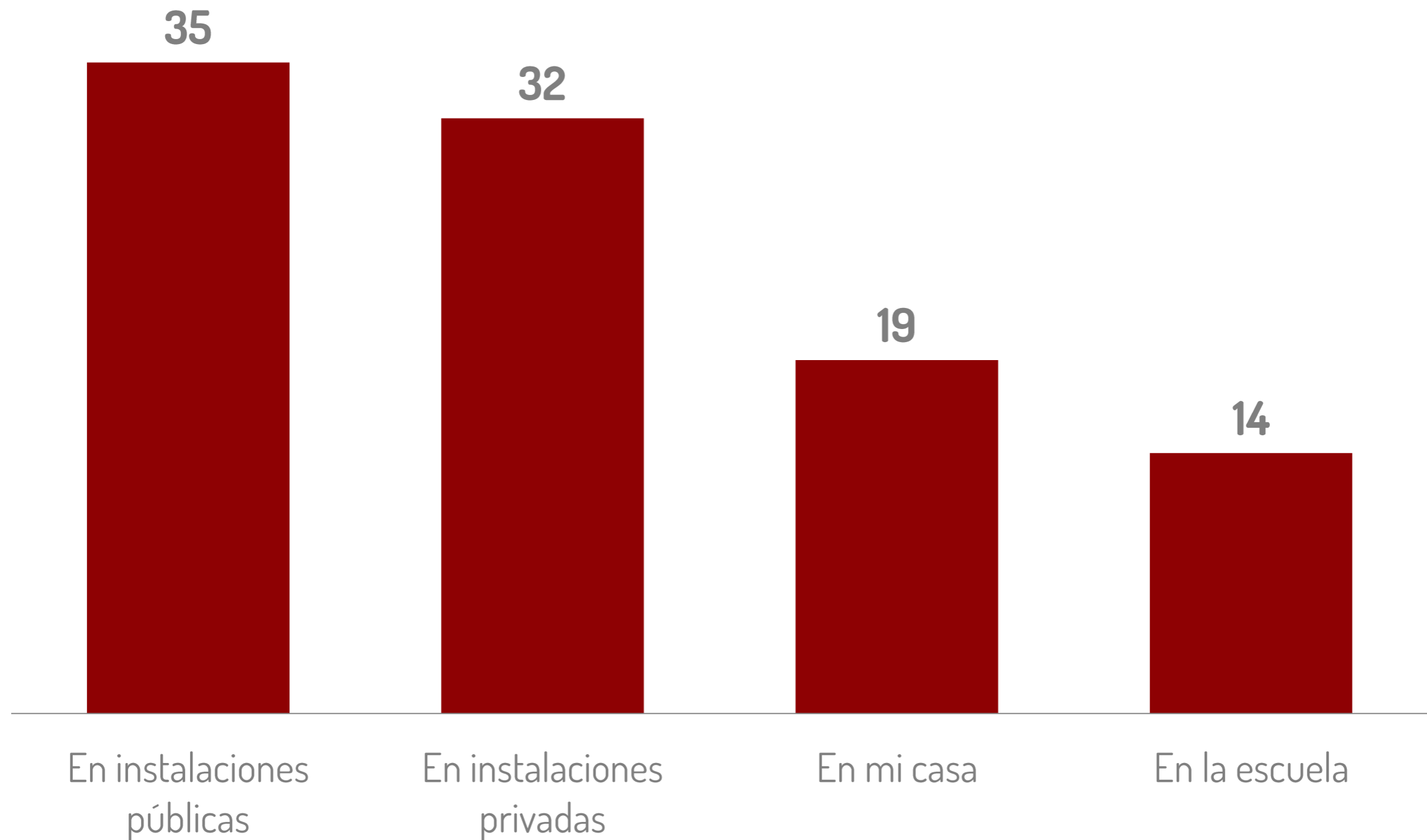


# Tipo de ejercicio practicado

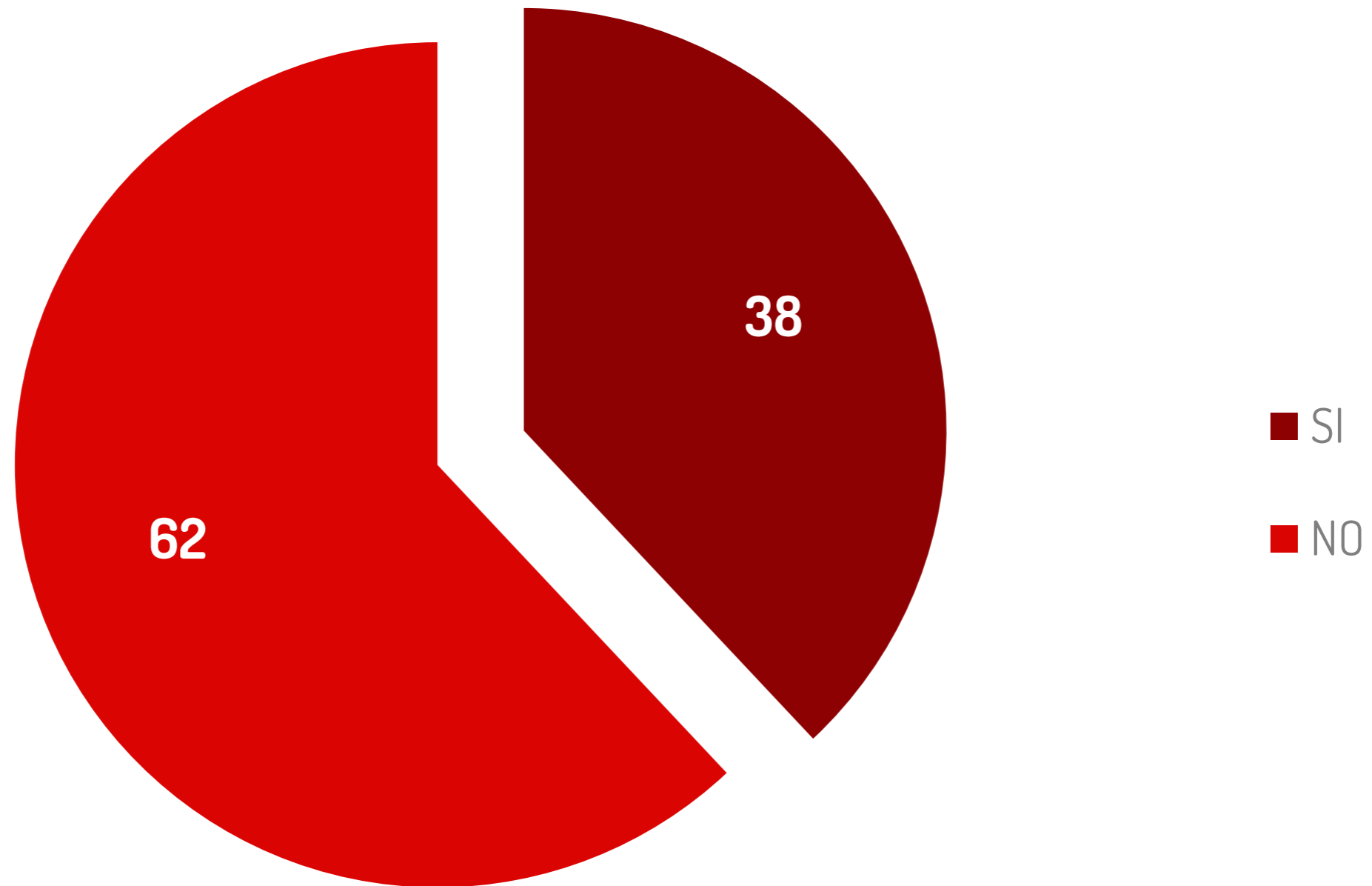


Porcentaje

# Lugar dónde practica ejercicio



# Realiza regularmente ejercicio de fuerza muscular



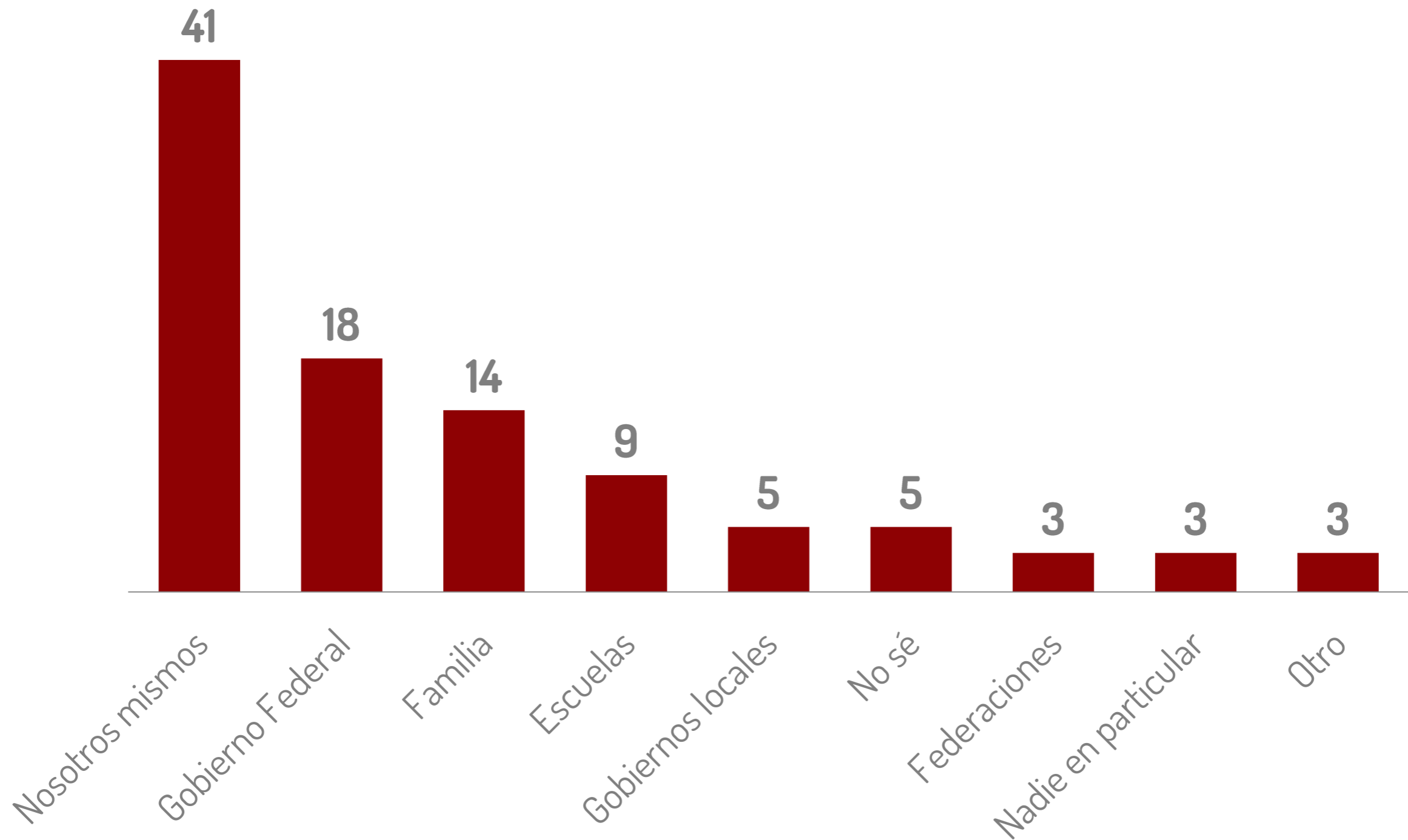


# POLÍTICAS PÚBLICAS

# Conocimiento de la nueva ley de movilidad



# A quién corresponde promover que las personas se activen



Porcentaje



# CONCLUSIONES

# Conclusiones

- Prácticamente la mitad de la población no conoce el número de calorías que consume regularmente y entre quienes creen que saben encontramos que solamente realizan un cálculo sobre este particular.
- La gran mayoría de la población reconoce realizar al menos tres comidas diarias y sabe que el desayuno es la comida más importante del día.
- Para el desayuno se prefiere el consumo de frutas y verduras y los hidratos de carbono. A la hora de la comida se habla de las proteínas y para la cena los hidratos de carbono, frutas y verduras y lácteos en la misma proporción.



# Conclusiones

- Aún cuando 4 de cada 10 mexicanos reconoce haber mantenido su peso corporal en el último año, 35% ha aumentado de peso.
- Refrescos y comida chatarra encabezan la lista de alimentos considerados dañinos para la salud, seguidos por las grasas y los alimentos fritos.
- La mayor parte de la gente sabe que es importante consumir algún alimento antes de ejercitarse y considera que la situación entre atletas y cualquier persona no es diferente respecto del tipo de alimentos que se deben consumir en este momento.

# Conclusiones

- Las proteínas son consideradas los alimentos más adecuados para consumir antes de hacer ejercicio.
- En términos generales, se cree que los atletas tienen mejor información sobre la forma en que deben alimentarse y se considera que en lo general se alimentan mejor.
- Poco menos de la mitad de los mexicanos duerme entre 7 y 8 horas al día en promedio, mientras que 4 de cada 10 duermen cuando mucho 6 horas diarias. Quienes duermen menos de 6 horas o de forma variable manifiestan tener un sueño discontinuo.

# Conclusiones

- 35% de los mexicanos manifiesta no dormir de manera continua, lo que naturalmente influye en su nivel de descanso.
- A pesar de que la gran mayoría reconoce caminar al menos una vez al día, 6 de cada 10 mexicanos reconocen permanecer sentados más de 5 horas diarias.
- El automóvil es el medio de transporte utilizado con mayor frecuencia por los mexicanos entrevistados, seguido por el autobús o microbús.
- Activación física es un término relacionado preponderantemente con el ejercicio.

# Conclusiones

- La mitad de los entrevistados manifiesta caminar al menos 30 minutos diarios de forma continua y ser ésta la única acción de activación física que realizan con regularidad.
- La falta de tiempo sigue siendo la razón que se esgrime para no realizar un mayor nivel de activación física diariamente.
- Los principales objetivos que se persiguen al activarse físicamente están relacionados con el mantenimiento o mejoramiento de la salud y en términos generales la actividad física se considera positiva y beneficiosa para la salud.

# Conclusiones

- La mitad de los entrevistados reconoce realizar ejercicio, práctica que se concentra en los grupos de menor edad y sobre todo entre los solteros.
- 4 de cada 10 reconoce haber realizado 60 minutos de ejercicio cada vez que lo practicó y el ejercicio más socorrido es la caminata y el acudir a un gimnasio.
- Prácticamente ninguno de los mexicanos conoce la nueva Ley de Movilidad.
- 4 de cada 10 reconocen que la responsabilidad de la activación física es un tema personal.

Síguenos en:



@COPUVM



Centro de Opinión Pública UVM

[www.opinionpublicauvm.mx](http://www.opinionpublicauvm.mx)