

ACTIVACIÓN FÍSICA Y SALUD

¿Tenemos una cultura de activación
física en México?

¿Cuáles son las implicaciones en
términos de la salud de la población?



3 Mayo 2013

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

¿Qué es el Centro de Opinión Pública?

- Departamento de la UVM que desarrolla investigación, a través de los proyectos académicos de sus maestros y alumnos, sobre la opinión y percepción del público respecto a diferentes temas de interés para la sociedad.

Objetivo general

- Contar con datos objetivos y confiables sobre la percepción, información y practica que existe entre los mexicanos sobre la cultura de Activación Física y sus repercusiones en la salud.
- Contribuir a ampliar el diagnóstico que existe sobre esta situación en nuestro país, para reforzar los esfuerzos que la sociedad y el gobierno hacen actualmente en materia de promoción de la actividad física.

Metodología



Fase 1. Estudio cualitativo con informantes calificados.

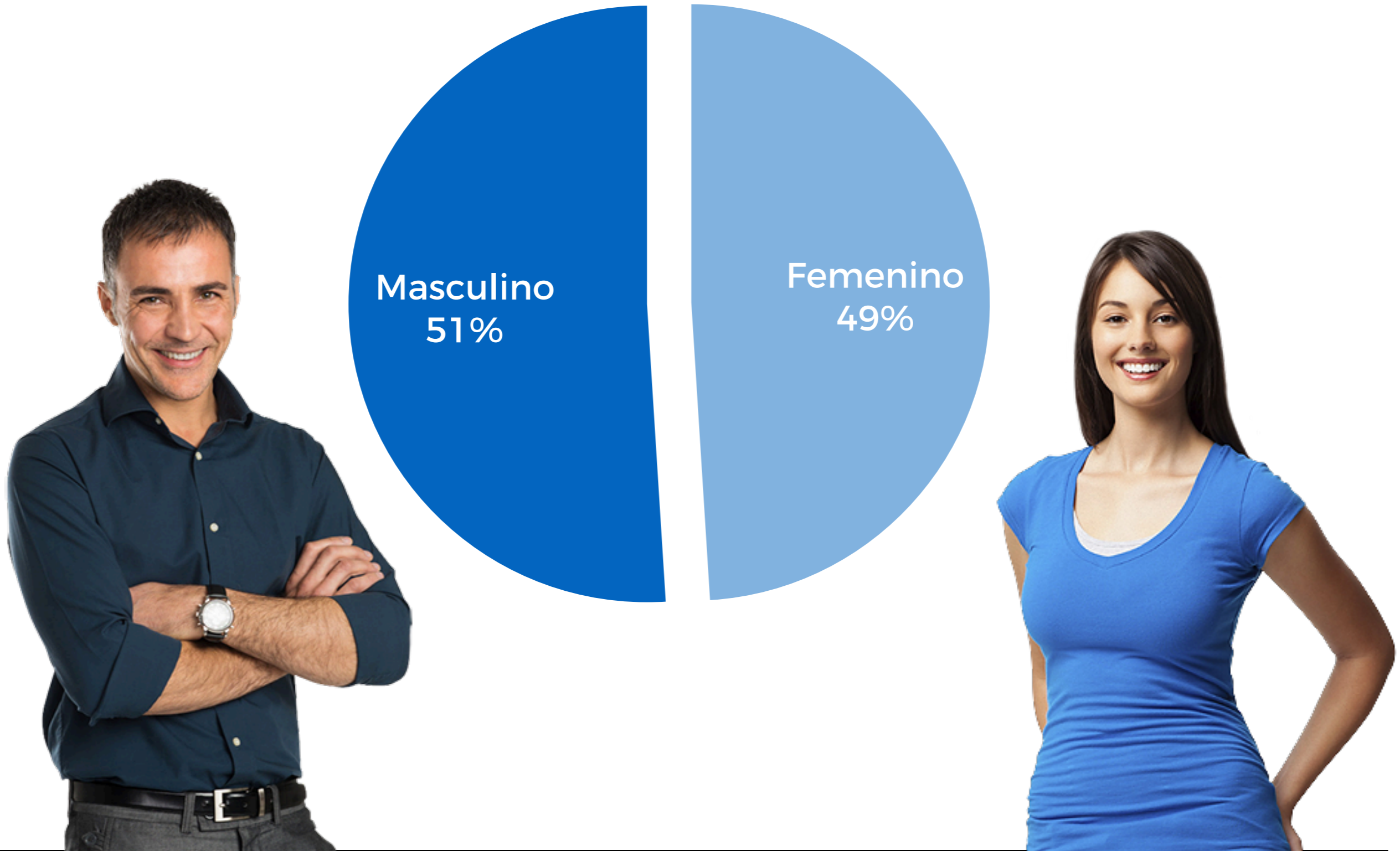
- A fin de conocer a profundidad los elementos que influyen en la Cultura de la Actividad Física, se llevaron a cabo 8 entrevistas a profundidad, con expertos en el tema de activación física, médicos y nutriólogos.

Fase 2. Estudio cualitativo con población en general.

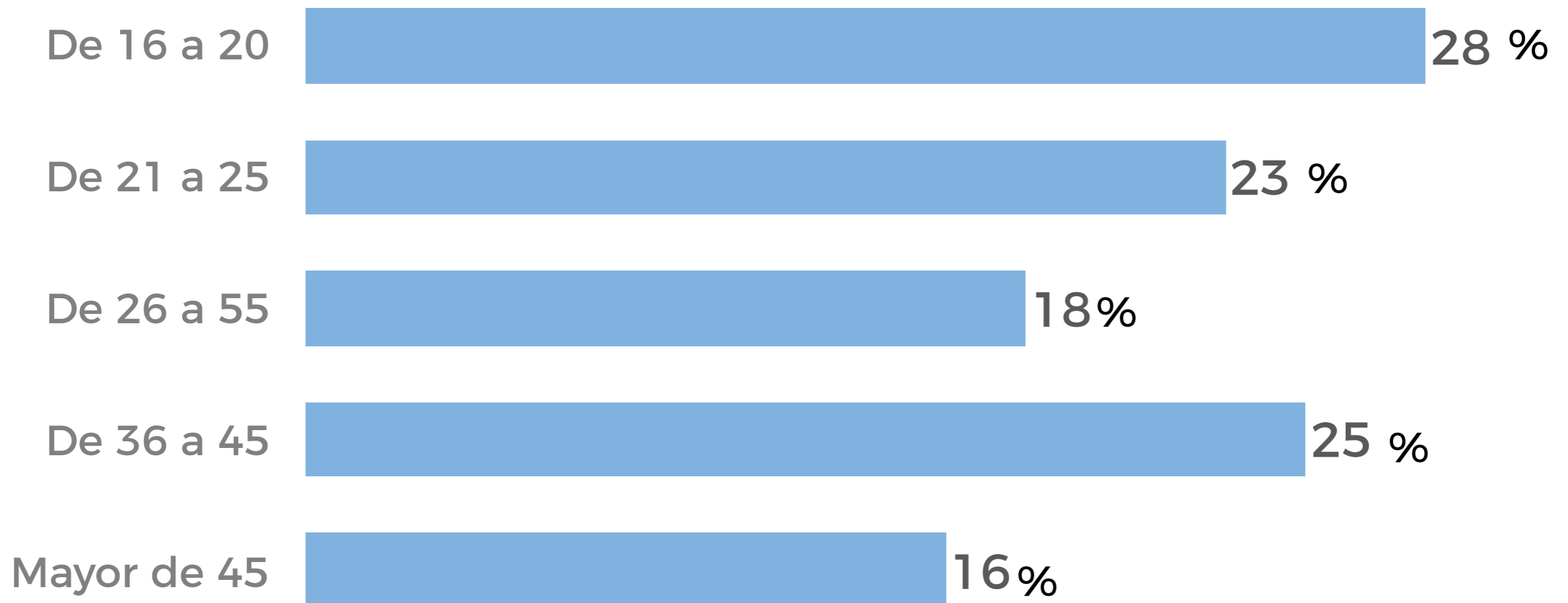
- Se Aplicaron 1590 encuestas, en ocho ciudades de la República Mexicana: Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, Mexicali, Reynosa, Toluca, Veracruz y Merida, con una muestra representativa de la población mayor de 16 años. Las encuestas se realizaron en casa-habitación, utilizando una técnica de muestreo aleatoria y polietápica.

CONFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Por género



Edad



Promedio de edad: 30.8 años

n=1590

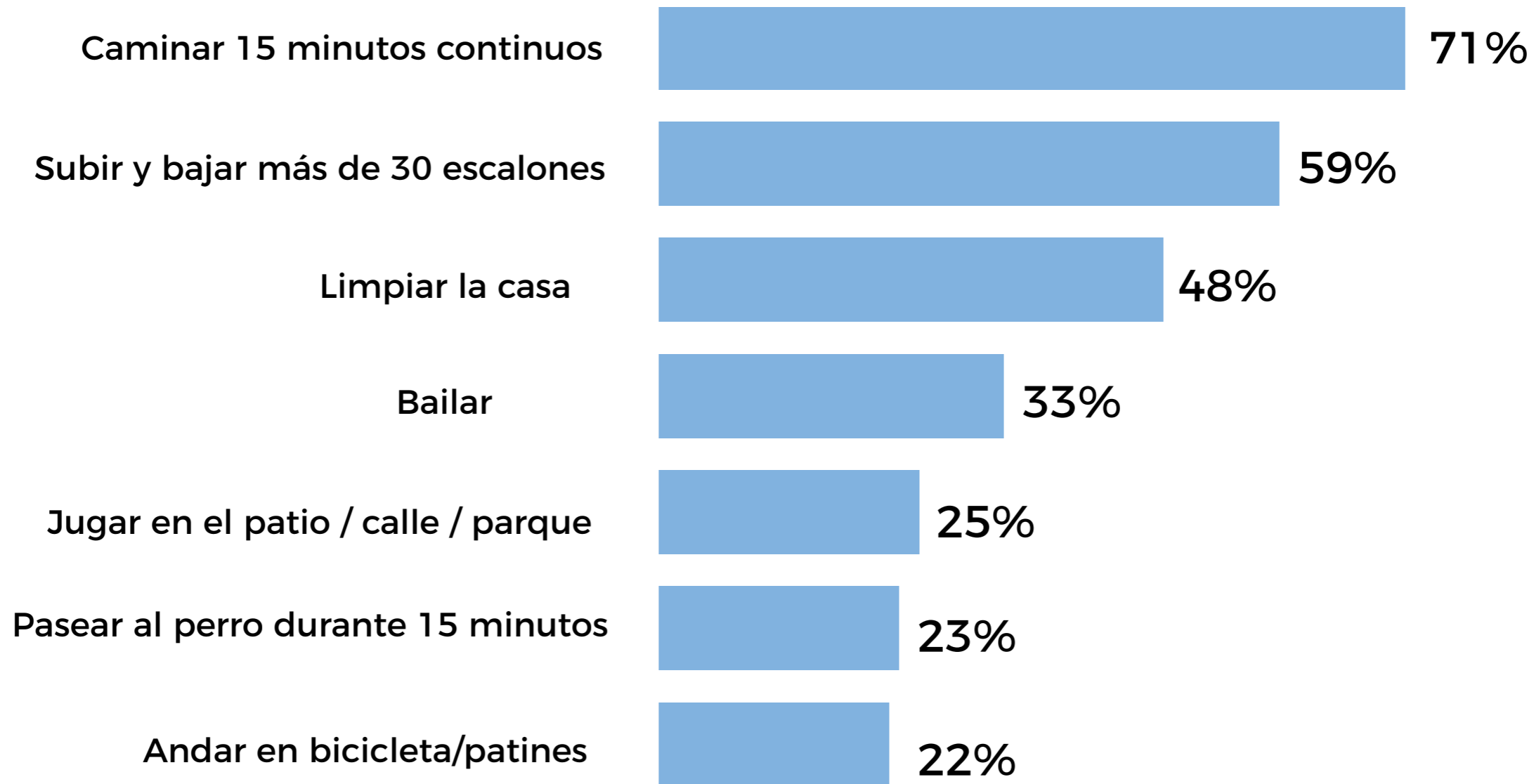


HALLAZGOS RELEVANTES



ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA POBLACIÓN

Actividades físicas que se realizan cotidianamente



Porcentaje

Respuestas múltiples

n=875

Razones por las que no se realiza actividad física

Razones	Porcentaje
Porque no tengo tiempo	56
Prefiero hacer otras cosas	15
Porque me da flojera	11
Porque no me gusta	4
Porque no tengo a donde ir a practicarlo	3
Porque no me parece importante	2
Porque mi salud no me lo permite	2
Porque mi edad no me lo permite	2
Otro	5



n=875

Razones por las que no hay una cultura de activación física en México



Promoción del deporte que deja fuera a muchos

Falta de información

Falta de una definición puntual y compartida

Falta de coordinación por parte de actores estratégicos

Esfuerzos aislados, atomizados

CUALITATIVO

Verbalizaciones

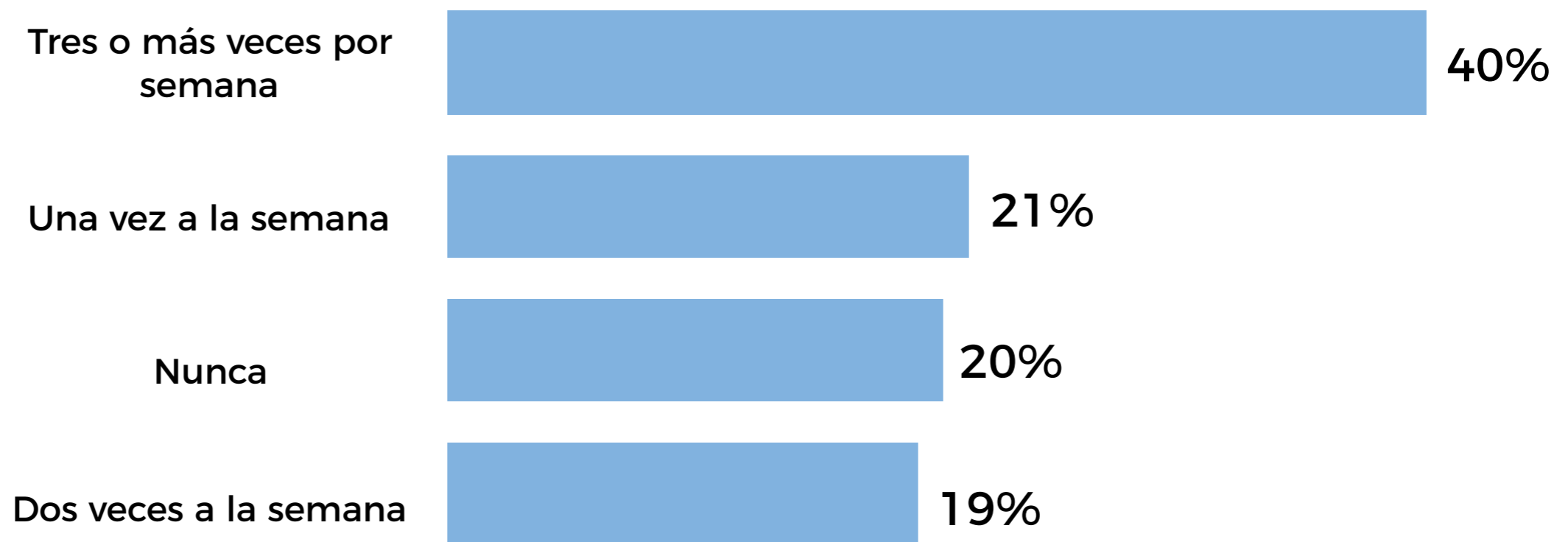
“El gobierno ha fomentado la parte de los grandes deportistas a encaminar a la gente a una disciplina deportiva, el que no cabe dentro de ese camino está afuera”

“se nos ha reflejado en medios de comunicación que la única forma de activarte es haciendo deporte”



CUALITATIVO

Frecuencia en las que practican deporte los entrevistados



Porcentaje

n=1590

Deporte/ejercicio que se practica principalmente

Deporte	Porcentaje
Caminar	22
Fútbol	19
Gimnasio	9
Correr	8
Ninguno	7
Bailar	5
Andar en bicicleta	5
Básquetbol	3
Nadar	3
Zumba	2
Futbol americano	2
Aeróbics	2



n= 1272

Razones por las que practica ese deporte/ejercicio

Razones	Porcentaje
Porque me gusta	51
Porque me ayuda a tener mejor salud	17
Porque es parte de mi rutina	13
Por tradición familiar	5
Porque considero que es completo	5
Es el que me recomendó el médico	3
Otros	6



n= 1272

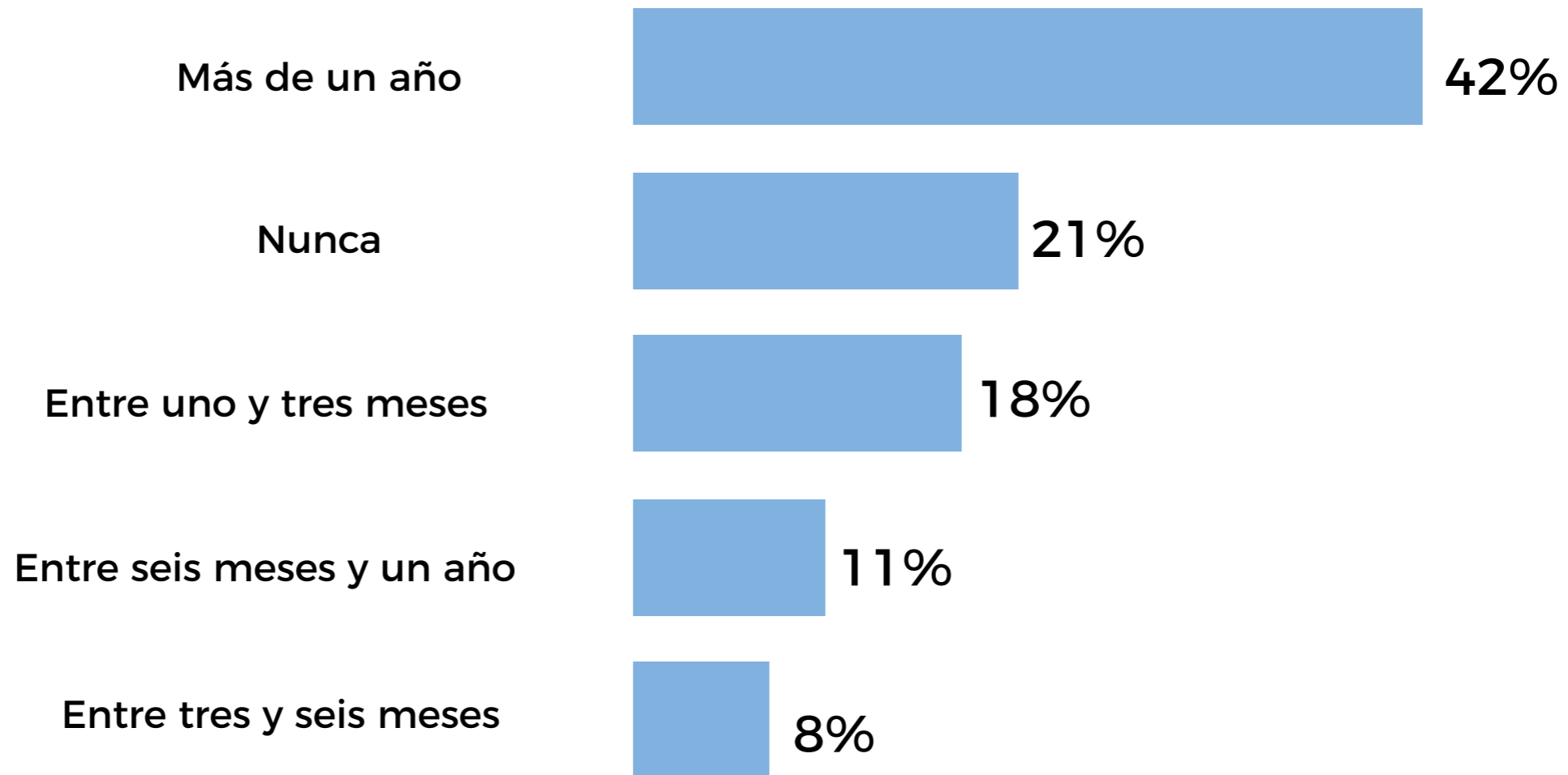
Razones por las que no practican deporte



Razones	Porcentaje
Porque no tengo tiempo	62
Porque me da flojera	13
Prefiero hacer otras cosas	9
Porque mi salud no me lo permite	5
Porque no tengo a dónde ir a practicarlo	4
Porque mi edad no me lo permite	3
Otro	3
Porque no me parece importante	1

n= 318

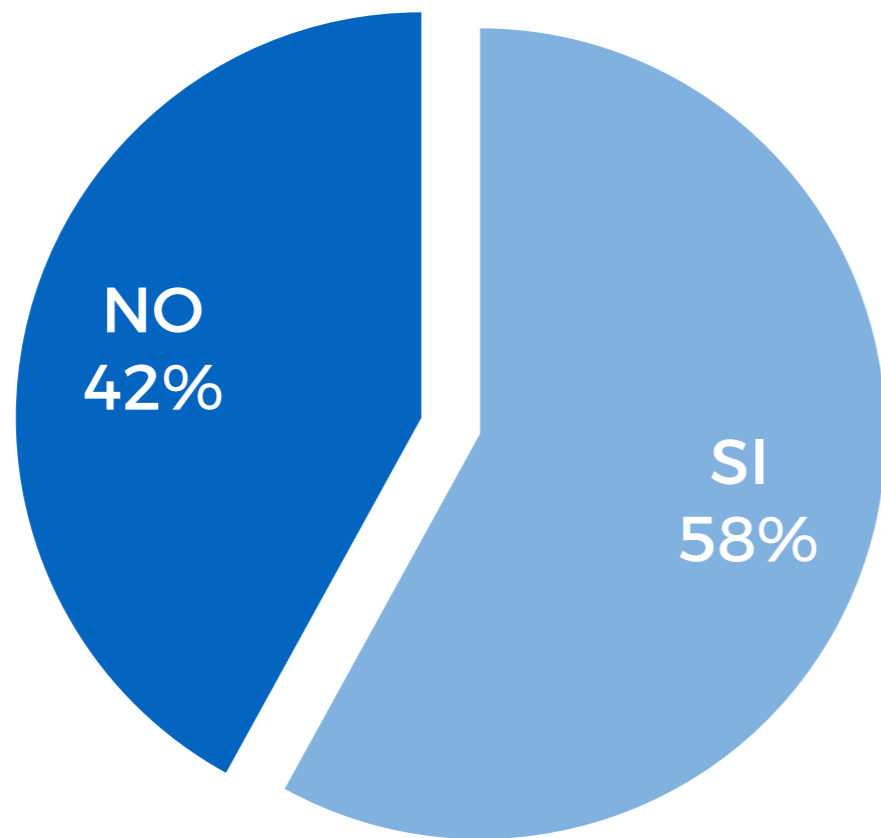
Tiempo que ha transcurrido desde la última vez que hizo deporte/ejercicio



Porcentaje

n=318

¿En su niñez se le fomento la práctica del deporte?



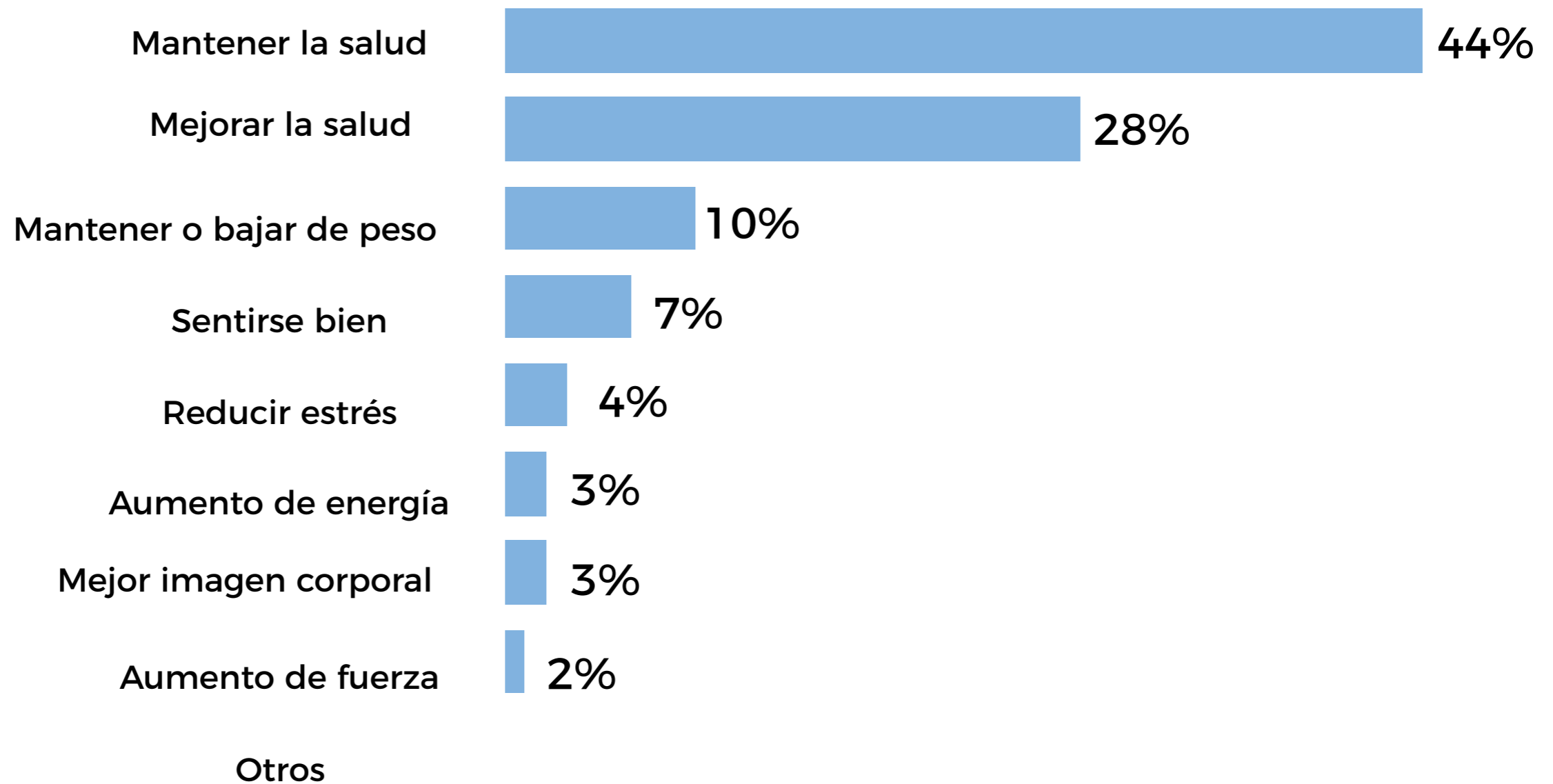
¿Qué deporte?	%
Fútbol	42
Nadar	9
Básquetbol	7
Correr	6
Voleibol	4
Béisbol	3
Cualquiera	2
Bicicleta	2
Gimnasia	2

n=1590

n=992

PERCEPCIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA

Principal beneficio de ser activo físicamente



Porcentaje

n=1590

Beneficios de la activación física

Salud física

- Un país que se mueve es un país sin sobrepeso
- El sedentarismo es la quinta causa de muerte en el mundo (OMS)

Salud emocional

- Activarse físicamente libera endorfinas
- Es divertido
- Promueve relación con otros

Salud social

- Una población físicamente activa está lejos de adicciones
- Se reducen índices de inseguridad



CUALITATIVO

Verbalizaciones

“Los pacientes que tienen una activación física en este momento probablemente vayan a tener mayor respuesta a ciertas enfermedades a largo plazo”

“se debe determinar cuál es el programa de actividad física que cada persona necesita tomando en cuenta sus características físicas, sexo, edad y predisposiciones genéticas”

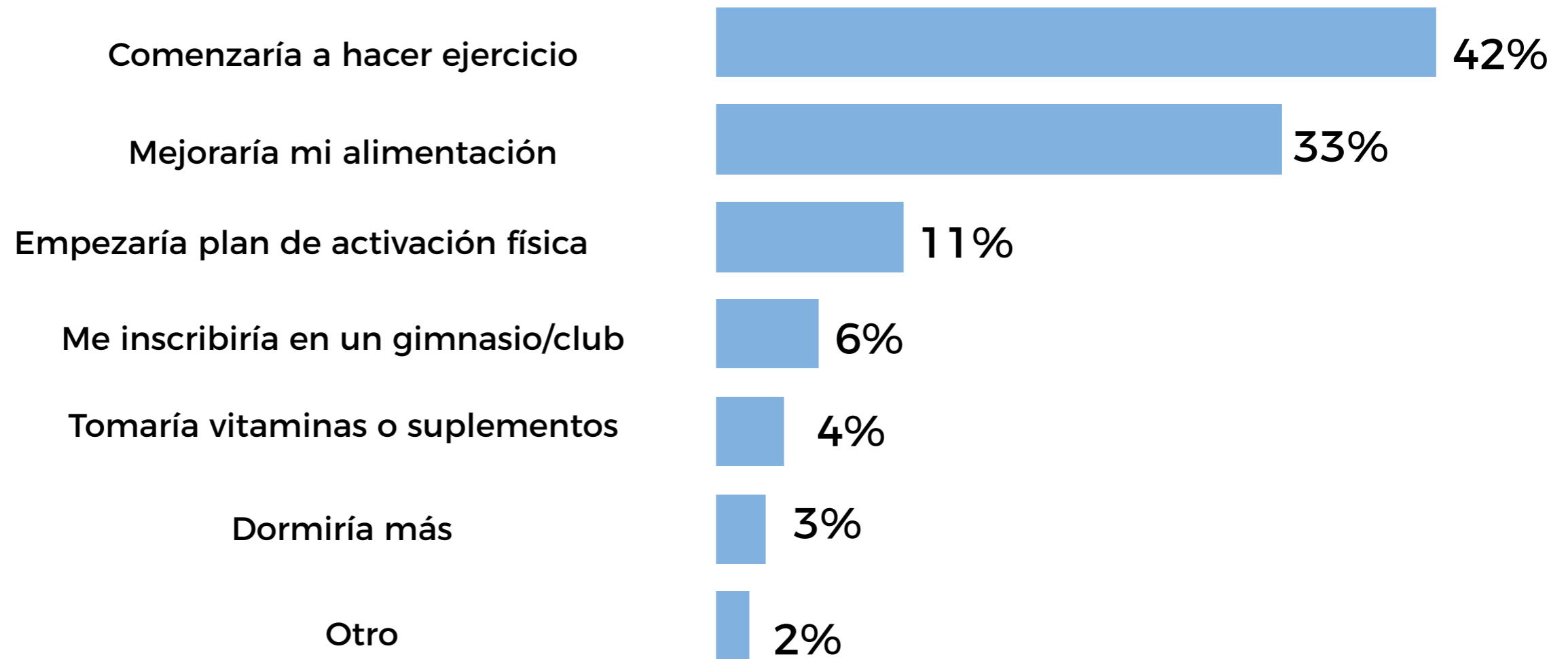
“las personas que se activen físicamente van a notar los cambios inmediatos física y emocionalmente”

“la activación física se puede acumular a lo largo del día, hasta lapsos de 10 minutos son válidos”.



CUALITATIVO

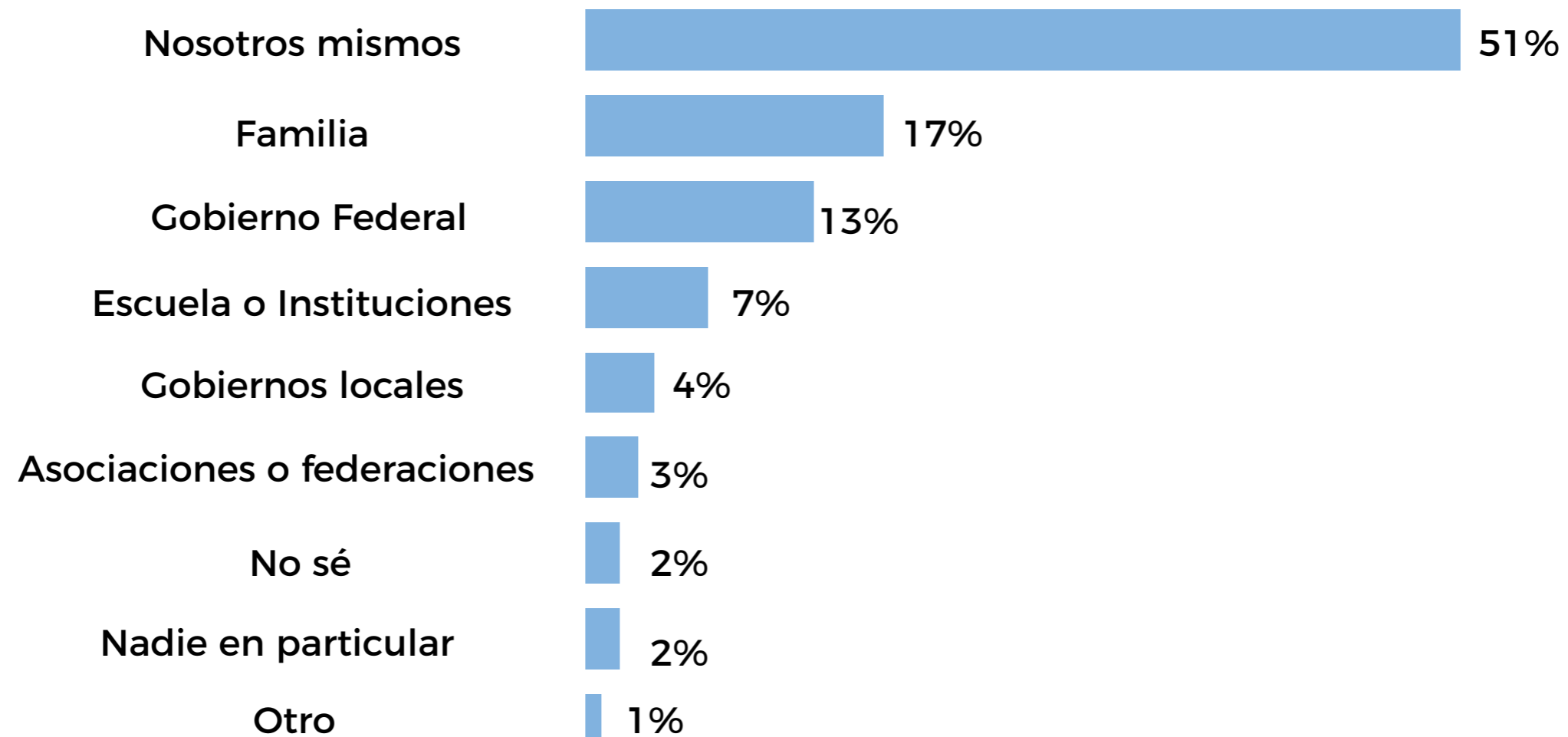
Si quisiera mejorar su estado físico en general ¿Qué haría primero?



Porcentaje

n=1590

¿De quién depende que la población se active físicamente?



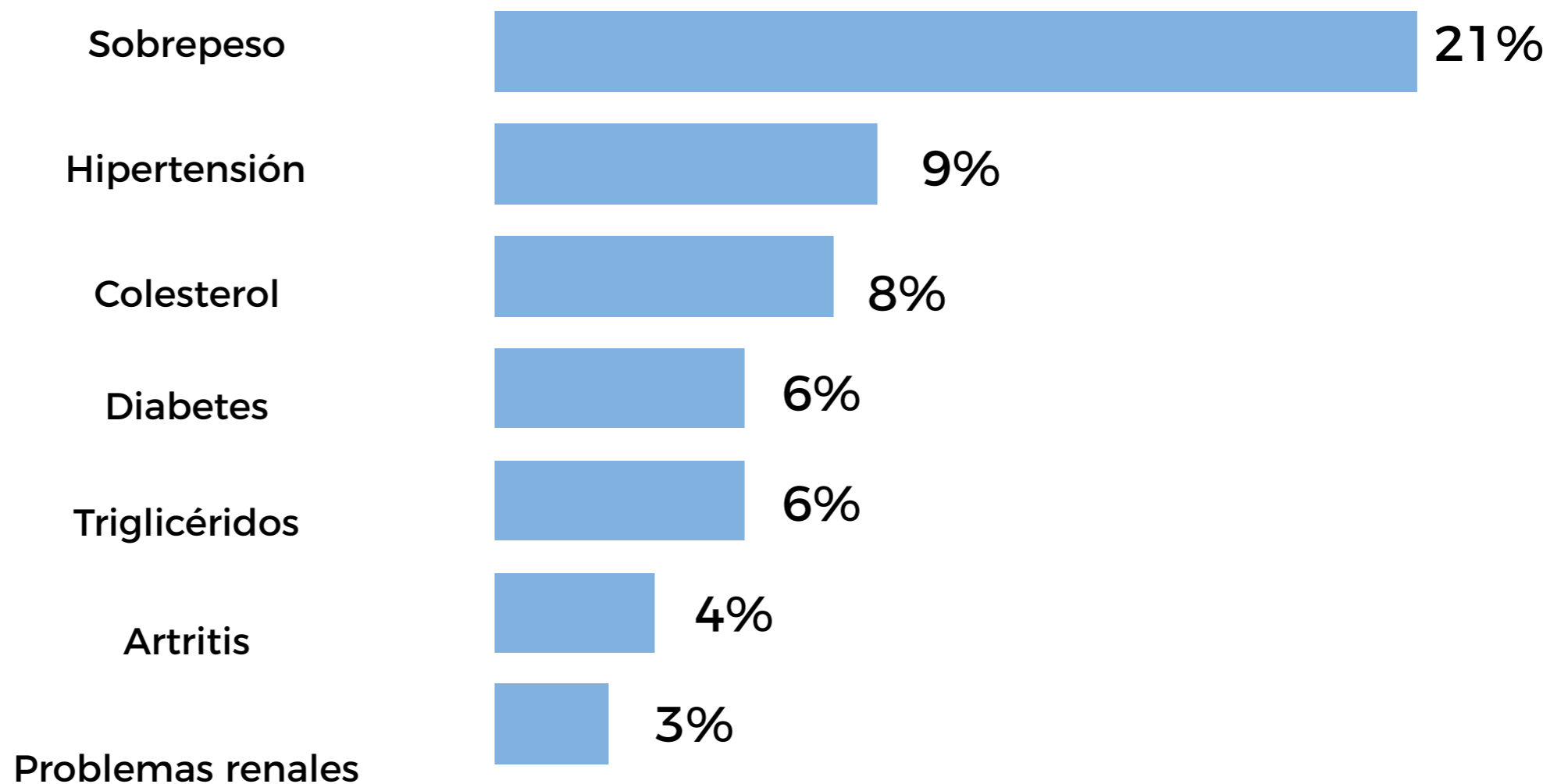
Porcentaje

n=1590



SALUD: PRESENCIA DE SÍNTOMAS DEL SÍNDROME METABÓLICO EN LA POBLACIÓN

Presencia de síntomas del síndrome metabólico

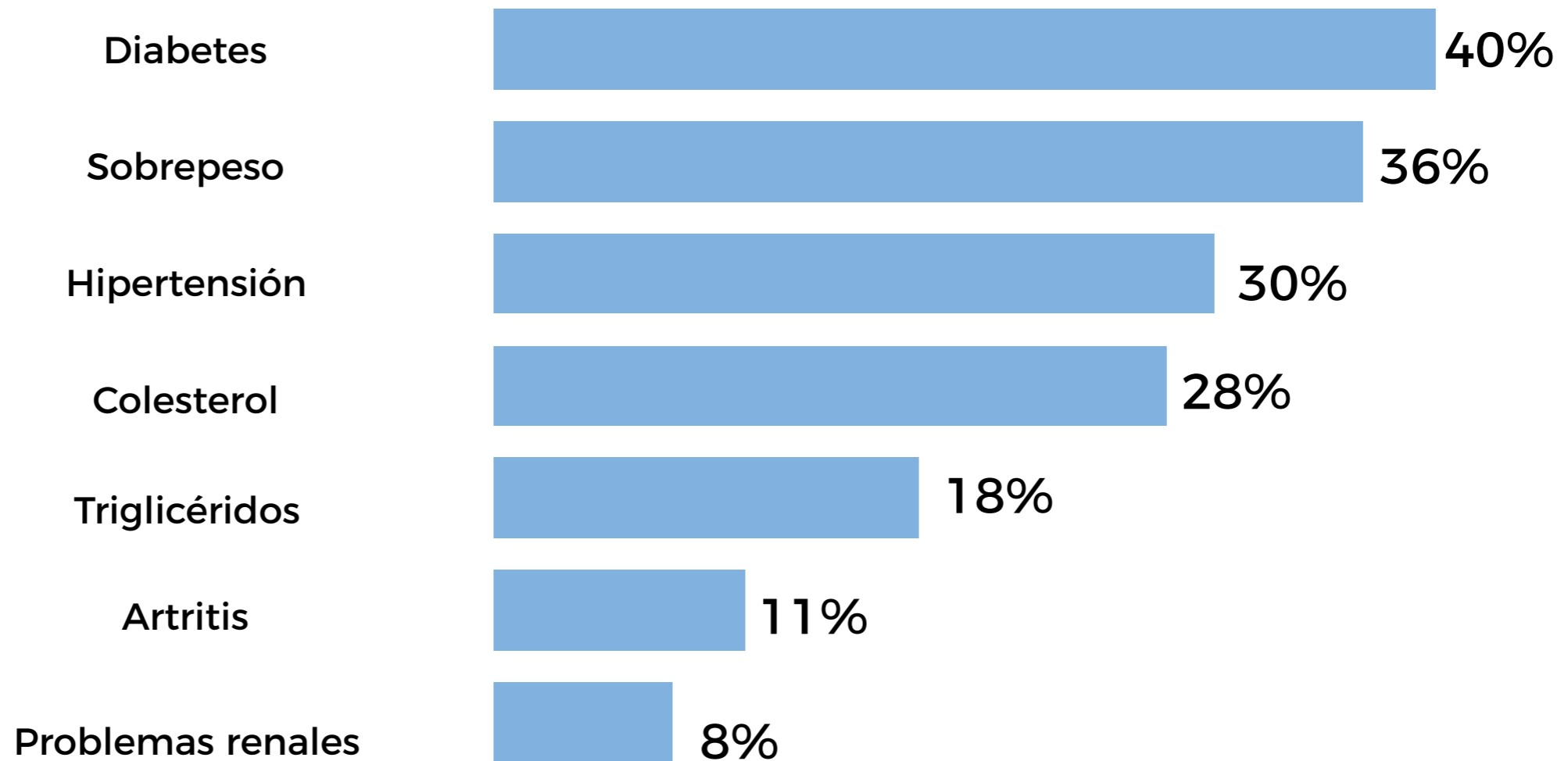


34% tiene al menos uno de los síntomas

Porcentaje

n=1590

Presencia de síntomas del síndrome metabólico en la familia



34% tiene al menos uno de los síntomas

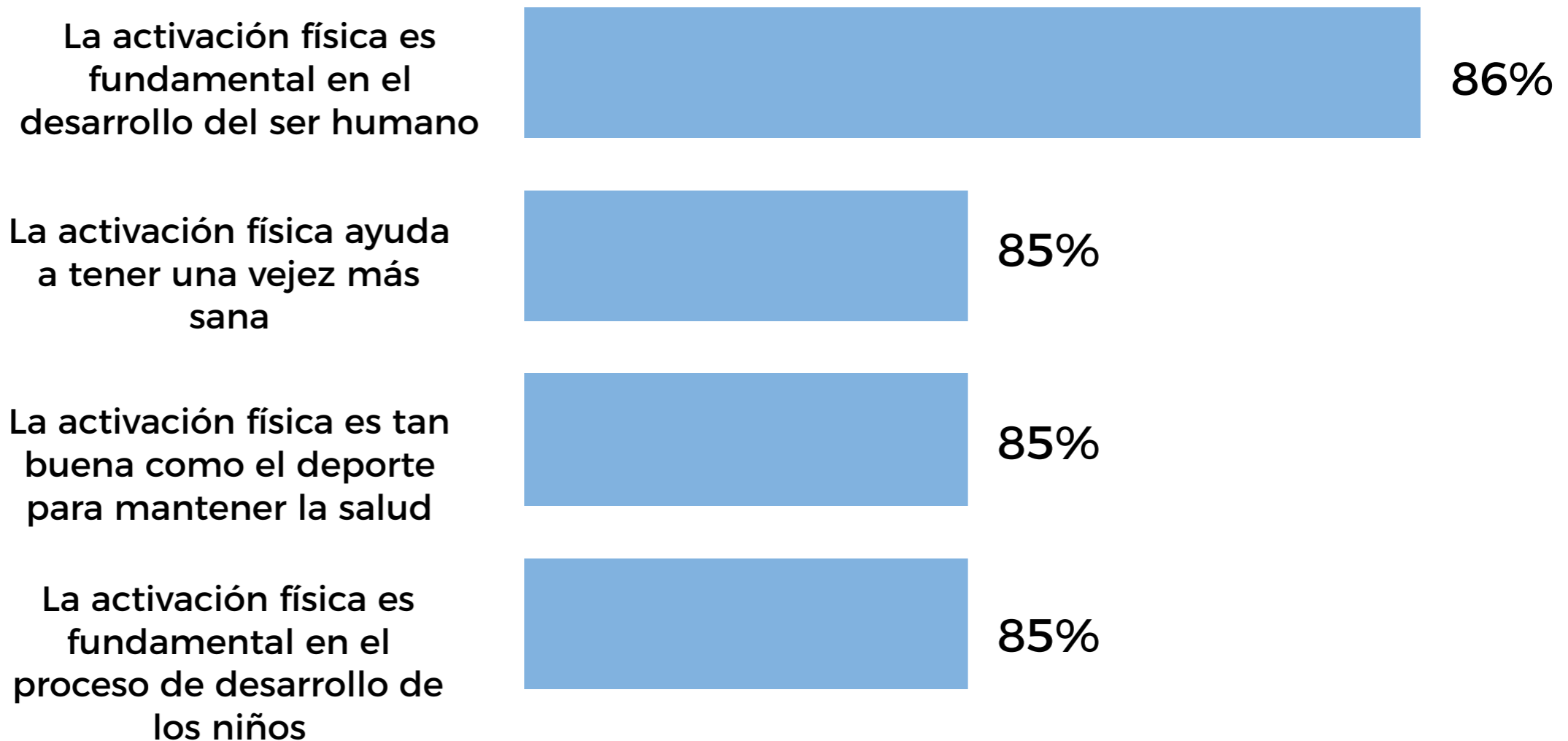
Porcentaje

n=1590



EVALUACIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN MÉXICO

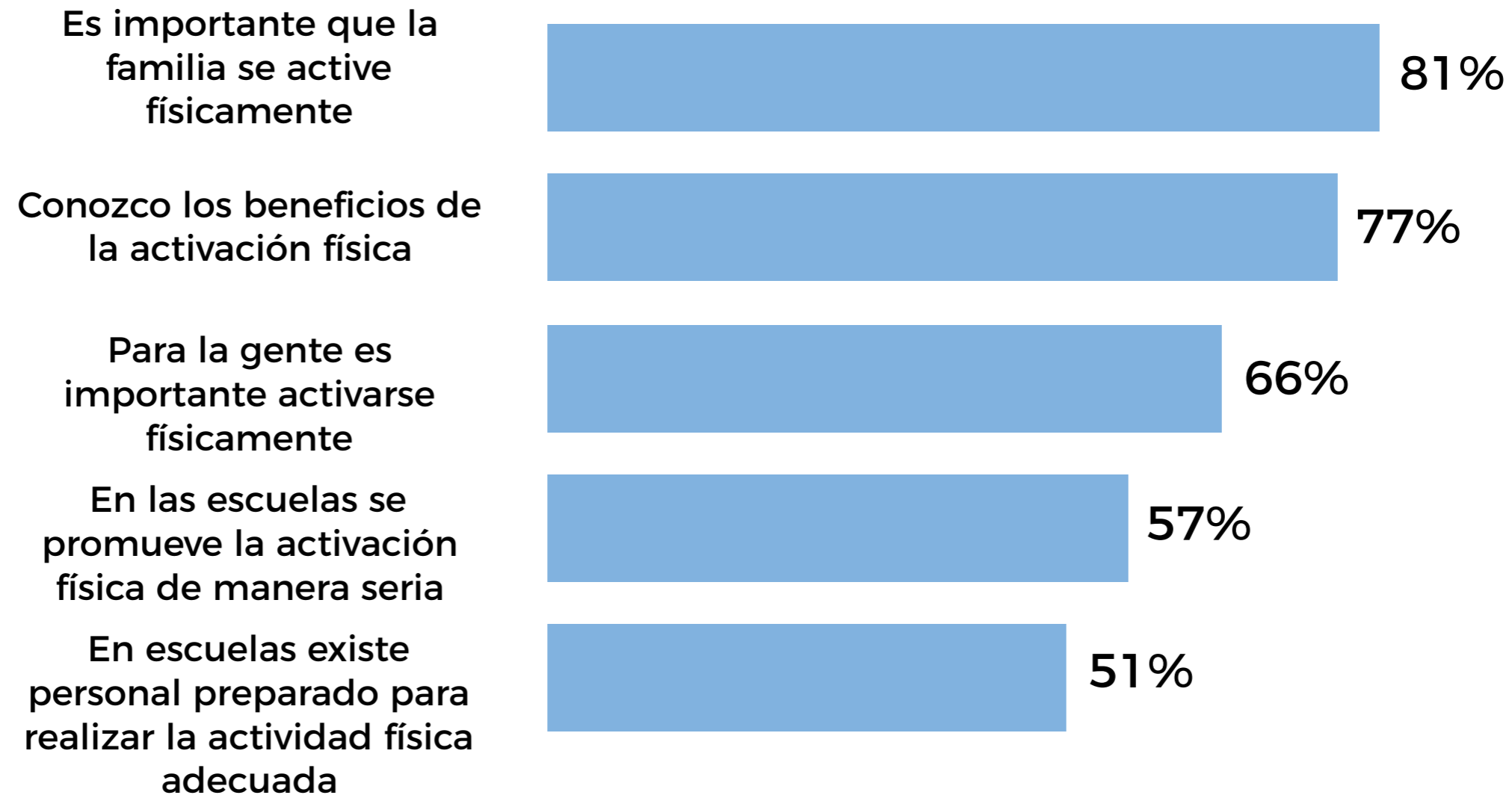
Percepción sobre la activación física como parte del desarrollo integral del ser humano



Calificación en escala de 0 a 100 puntos

n=1590

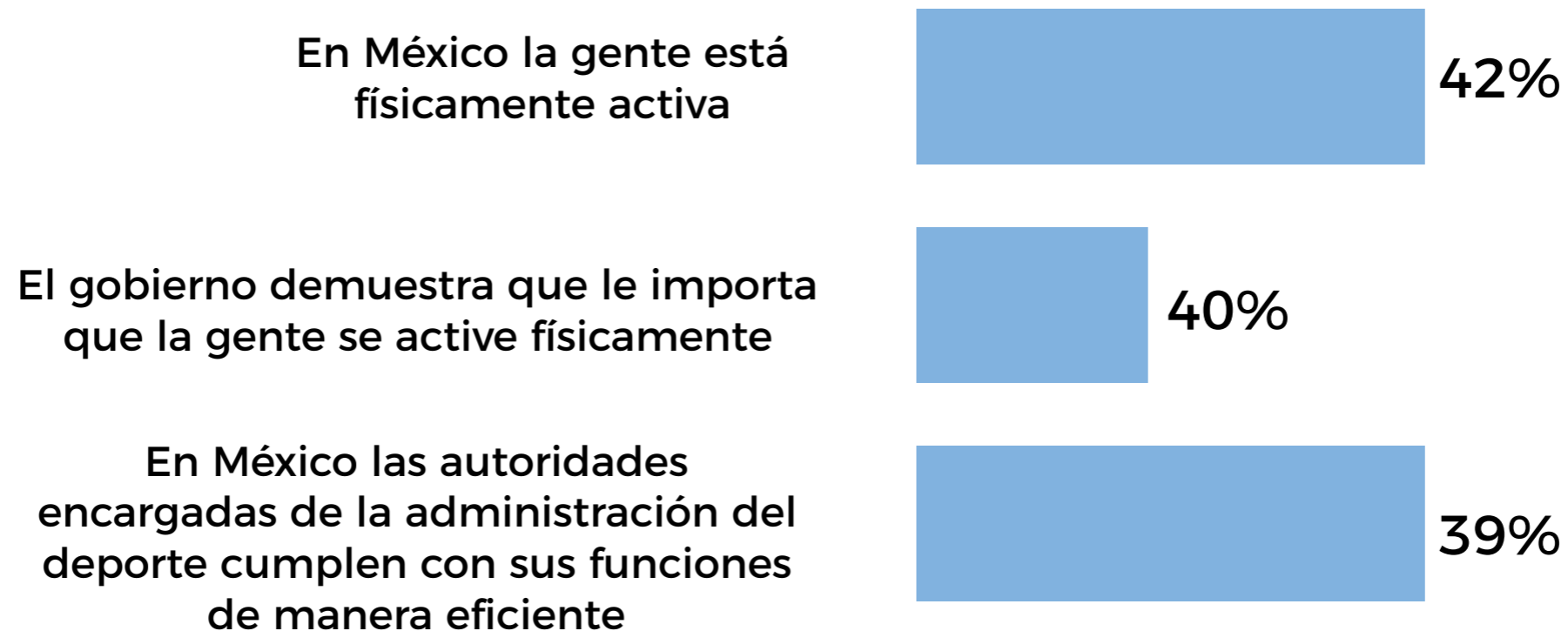
Percepción sobre la activación física como parte del desarrollo integral del ser humano



Calificación en escala de 0 a 100 puntos

n=1590

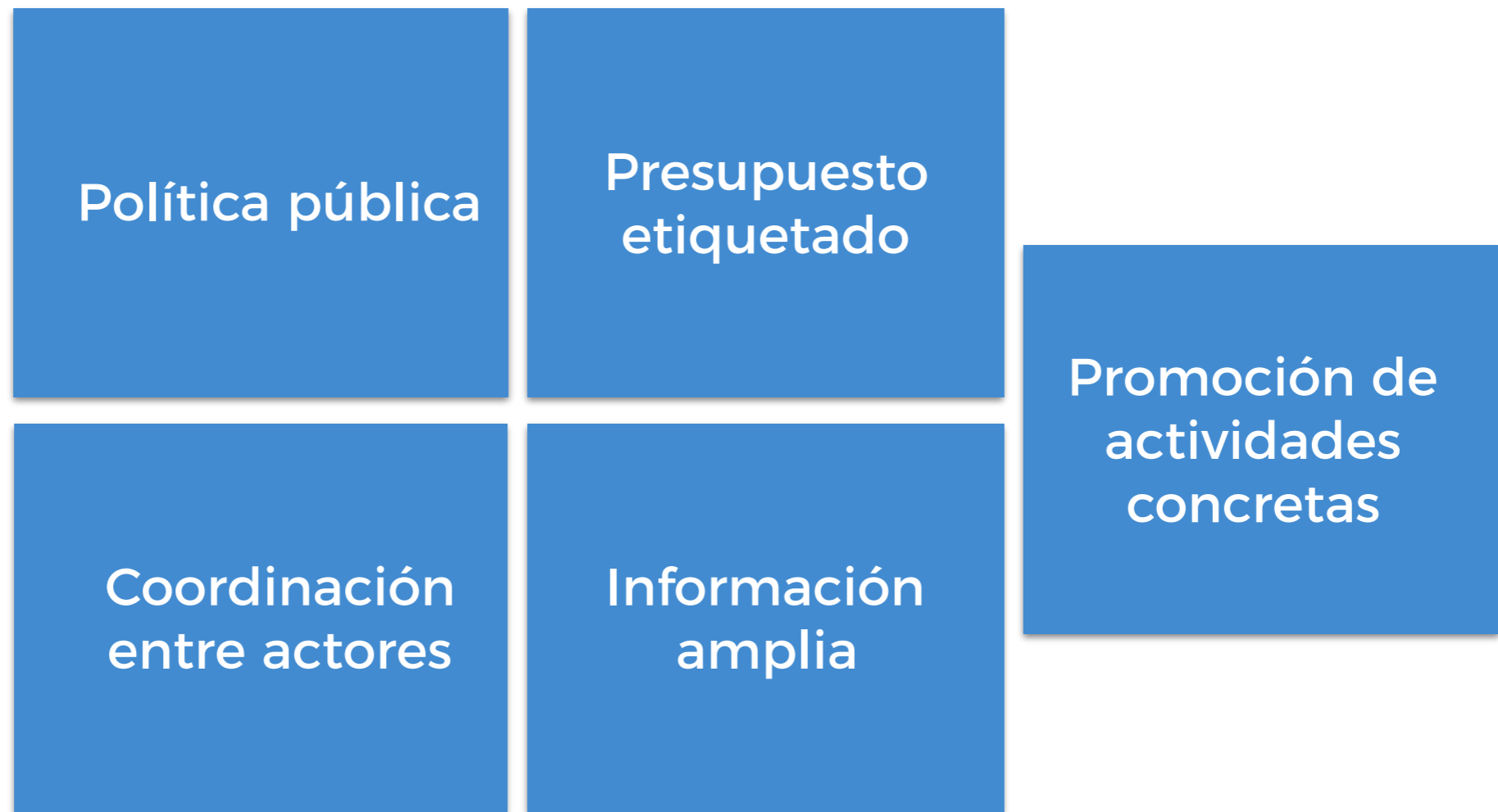
Percepción sobre el papel que juega el gobierno en la promoción de la activación física



Escala de 0 a 100 puntos

n=1590

Sugerencias en torno al tema

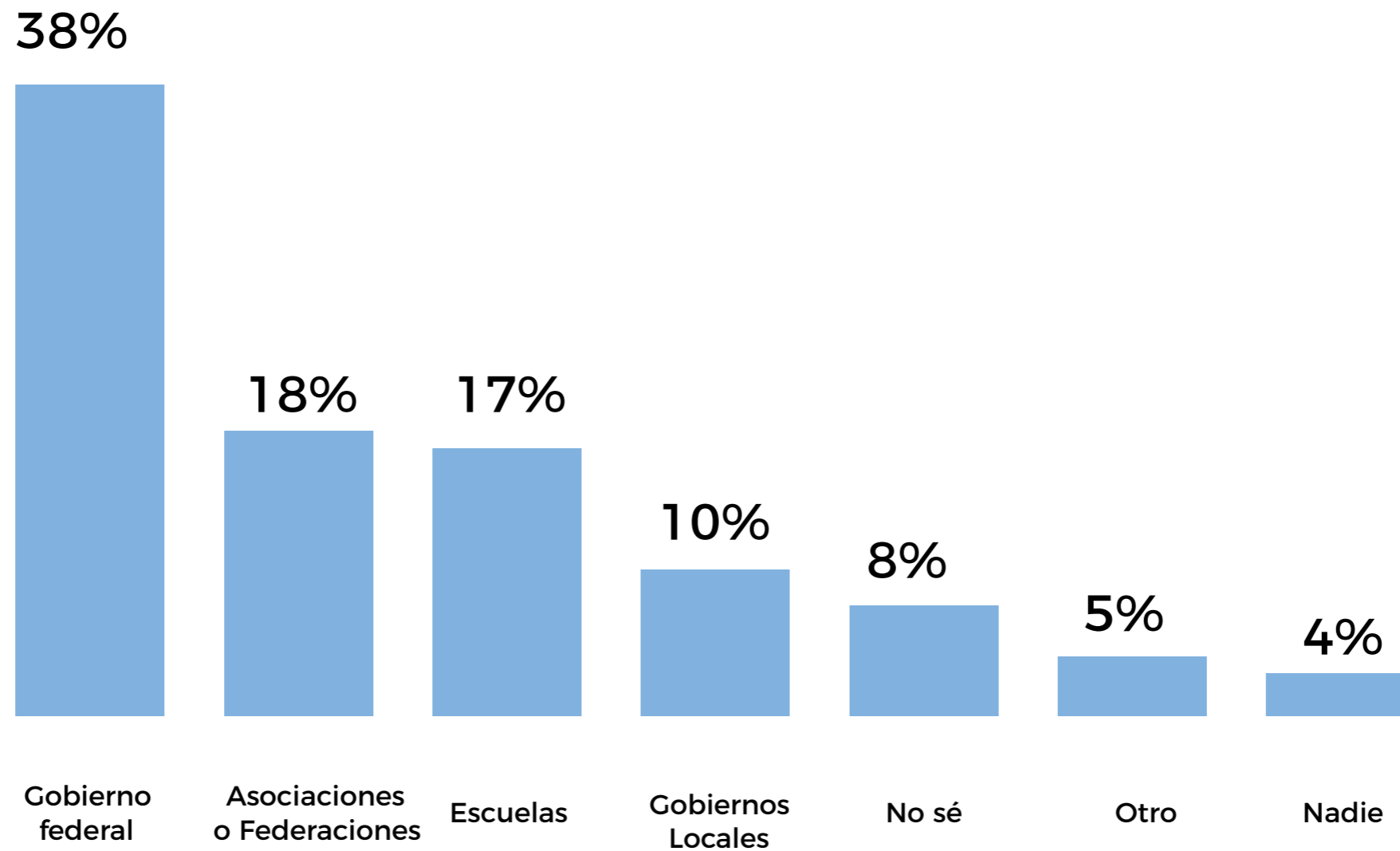


CUALITATIVO



EVALUACIÓN DEL RESPONSABLE DE LA ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE EN MÉXICO

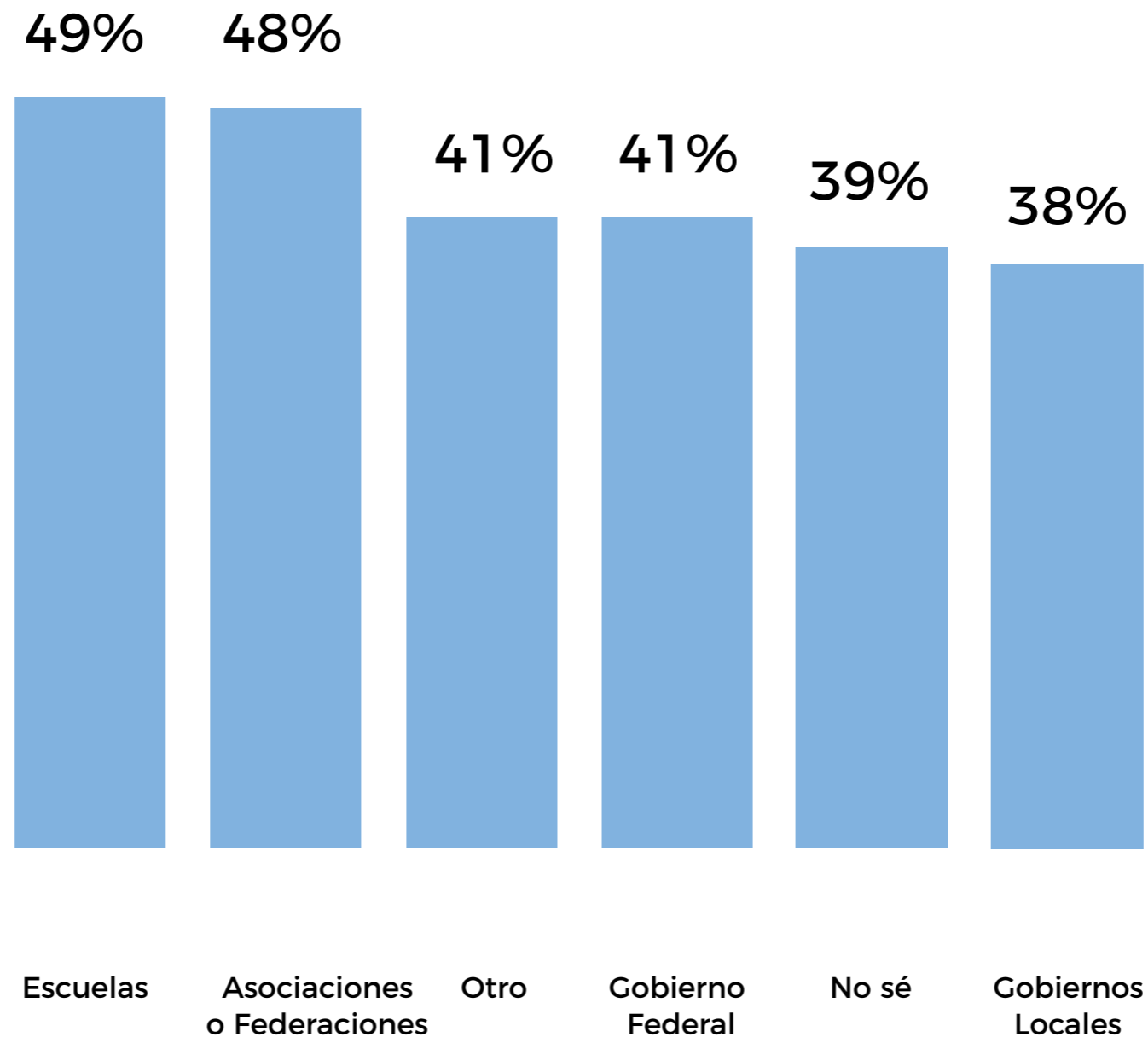
¿Quién es el responsable de la administración del deporte en México?



Porcentaje

n=1590

Calificación otorgada al “responsable” de la administración del deporte en México



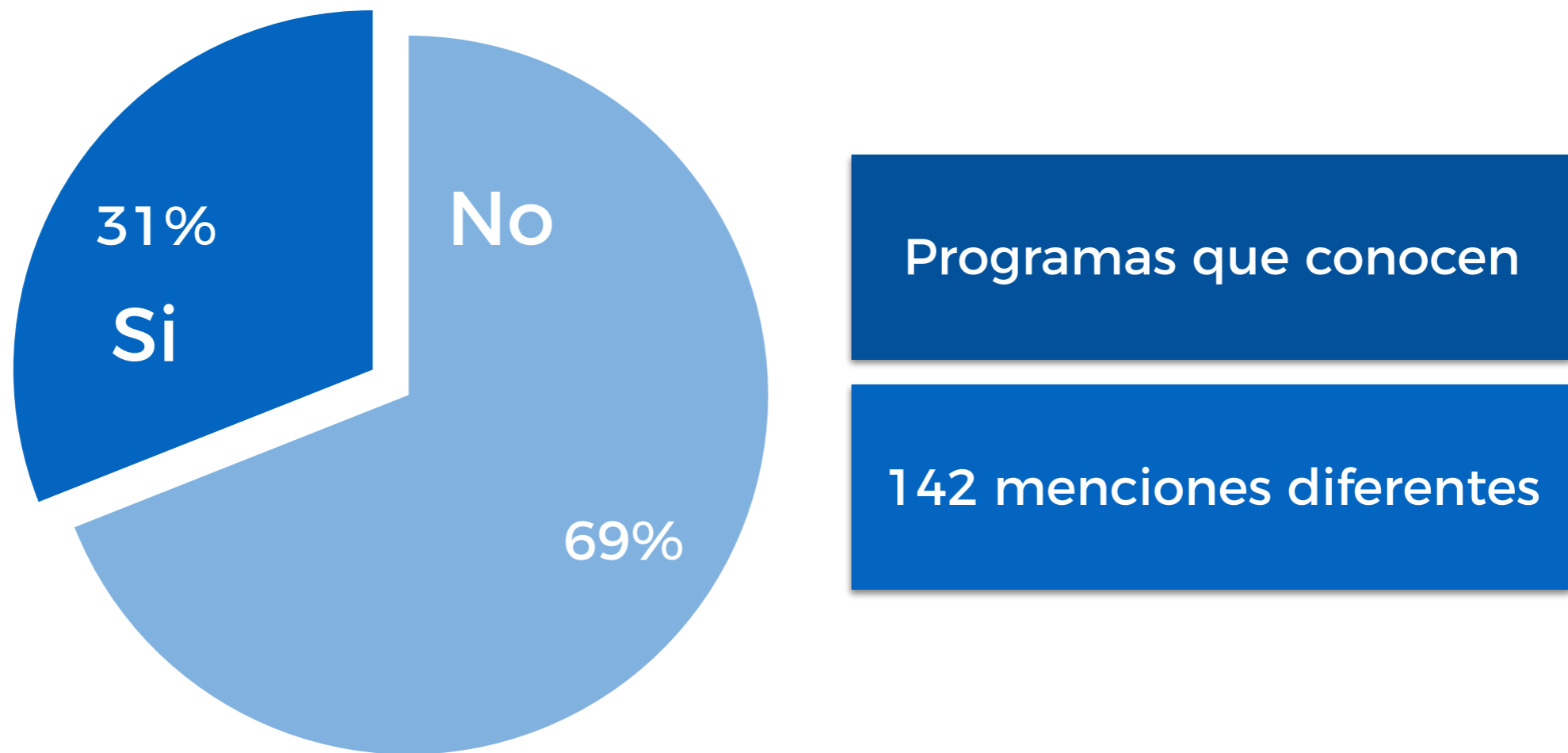
Calificación= 0 a 100

n=1590



PROGRAMAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

¿Conoce algún programa de activación física en México?



n=1590

Principal obstáculo para el fomento de la activación física en México

Razones	Porcentaje
No se considera una prioridad	19
Que faltan recursos	17
Que los programas no son serios	14
Que no hay suficiente información	14
Que hay corrupción	10
Que no se planea a largo plazo	8
Otros	13

Programas de activación física en México



Ninguno con impacto nacional. Esfuerzos aislados

CUALITATIVO

Verbalizaciones

“LA CONADE es la responsable de la activación física en México. Deben de mover a los mexicanos, pero no te van a evaluar por cuanto moviste a los mexicanos sino por cuantas medallas ganaste” “Este país no va a ser sustentable si no cambiamos nuestra estrategia para activar a la gente”

“El problema es que no trabajamos coordinados, cada quien tiene su propia agenda. Gobierno, sociedad civil y empresas”

“La activación física siempre ha tenido que ser una política pública”



CUALITATIVO

Referentes a nivel mundial



ESTADOS UNIDOS



ARGENTINA



ALEMANIA

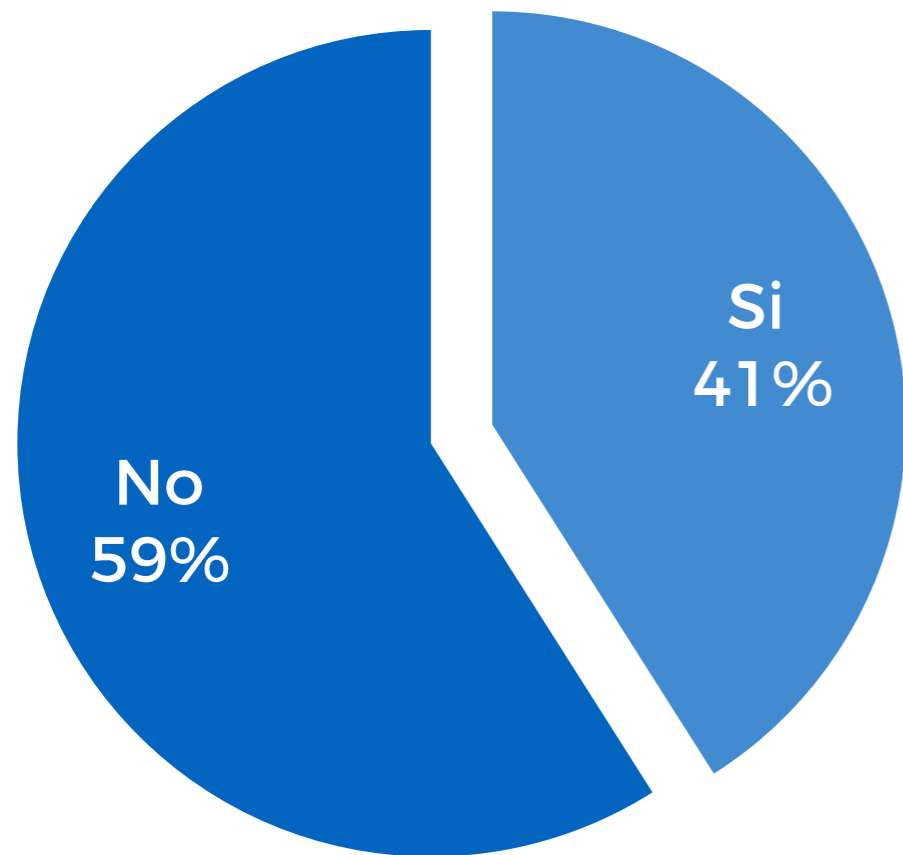


BRASIL



CHINA

¿Ha oído alguna campaña de promoción de activación física?



Promotor de la campaña (principales menciones)	Porcentaje
Televisa	24
Gobierno	15
Televisión	10
Gobierno federal	4
No me acuerdo	3
IMSS	3
No sé	3

n=1590

n=992

Campañas o programas de activación física

Medios de comunicación masiva

- Promueven la realización de deporte
- Esfuerzos aislados

Programas locales

- Poca difusión
- Muy localizados
- Enorme dispersión

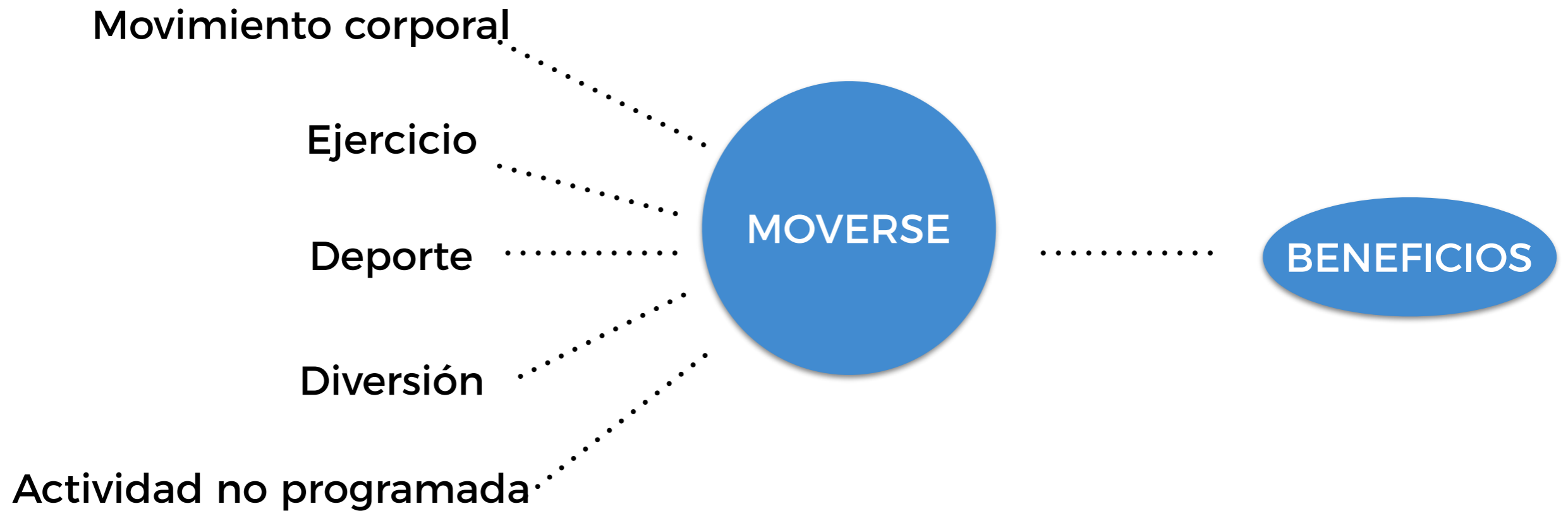


CUALITATIVO

LAS DEFINICIONES



Activación física: Tan “multiconceptual” como el deporte



Activación física: un concepto “multiconceptual”



“Hay una confusión entre la población de lo que significa activarse”

“Creen que implica dinero, tiempo y algo rígido”

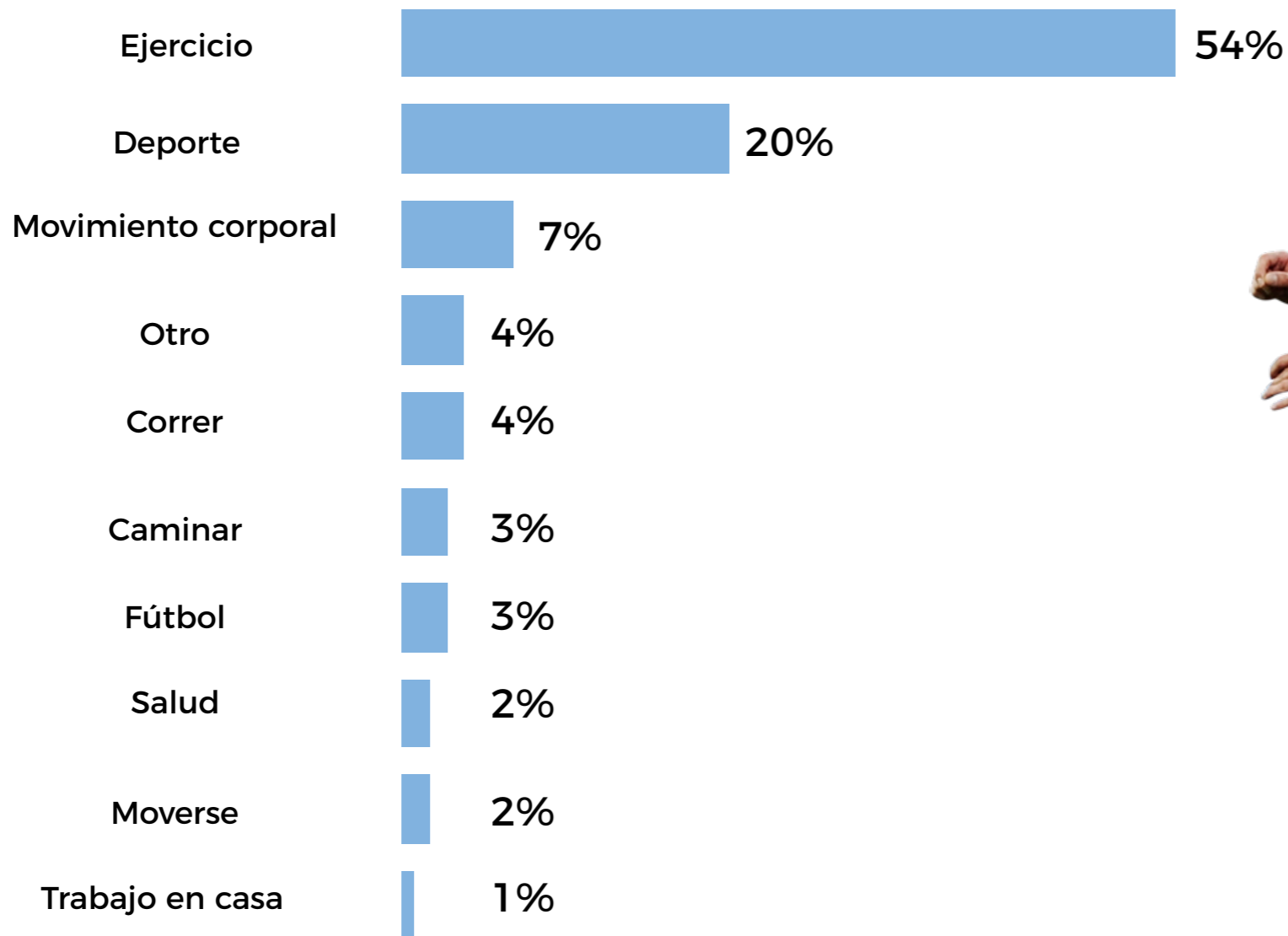
“Confundimos lo que es activación física, de lo que es fitness y lo que es deporte”. “Activación física es todo movimiento por encima del estado de reposo”

“Activación física es cuando alguien que tiene un hábito sedentario inicia la práctica de alguna actividad regular”

“Activación física es moverse y te puedes mover de muchas maneras”.

CUALITATIVO

¿Qué es la activación física?

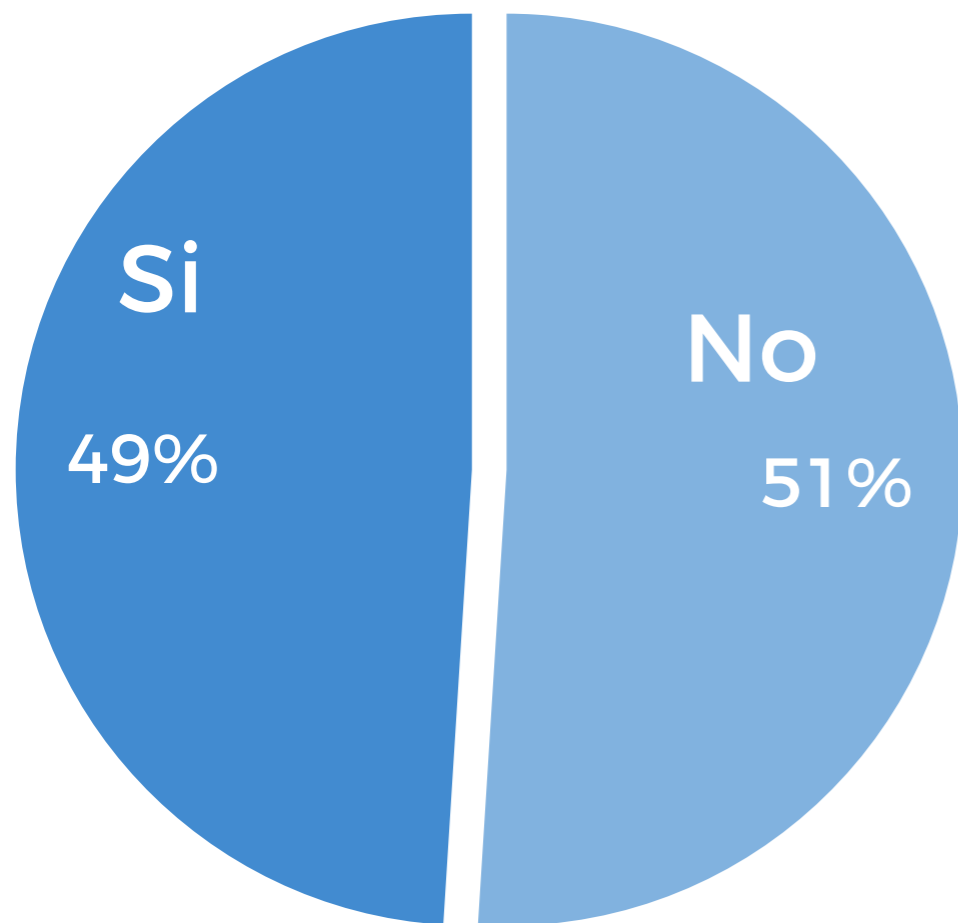


Porcentaje

n=1590

Activación física y deporte

¿Son lo mismo?



Principales diferencias entre deporte y activación física	Porcentaje
El lugar donde se practica	35
El tiempo que se dedica	24
Que uno tiene reglas y el otro no	21
La frecuencia con que se practica	18
El dinero que hay que gastar	2

n=1590

n=776

¿Qué es activación física?

Actividad no programada
Diversión cotidiana

Ejercicio cotidiano para todos

Práctica deportiva
Requiere otras condiciones



Conclusiones



- Sí hay consciencia, entre la población, de la importancia de estar físicamente activos. Se reconoce que esto mejora la salud y contribuye al bienestar personal.
- La población no tiene claro qué es activarse físicamente
- No hay claridad, incluso entre los expertos, de lo que implica la activación física, ni la diferencia que tiene con la práctica del deporte.
- Se requiere de un actor (que debiera ser el gobierno) que dicte una estrategia en esta materia, defina políticas públicas y se asegure que se actúa de manera sinérgica y coordinada desde todos los frentes.

Síguenos en:



@COPUVM



Centro de Opinión Pública UVM

www.opinionpublicauvm.mx