



# ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y OCIO DURANTE EL CONFINAMIENTO

---

**UVM**

CENTRO DE  
**OPINIÓN PÚBLICA**  
LAUREATE MÉXICO



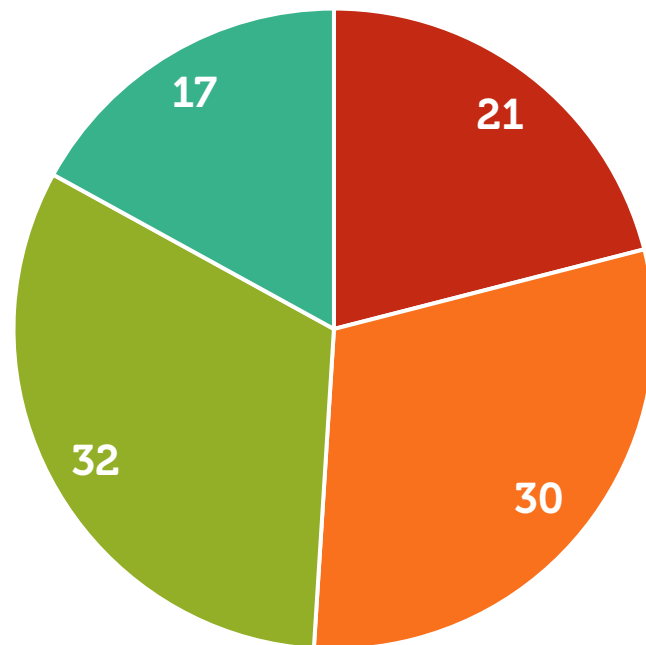


---

# **CUIDADO DE LA SALUD DURANTE EL CONFINAMIENTO**

---

# EN ESTOS MESES DE CONTINGENCIA SANITARIA DIRÍAS QUE TÚ



■ Comes mucho más que antes  
■ Comes lo mismo que antes

■ Comes más que antes  
■ Comes menos que antes



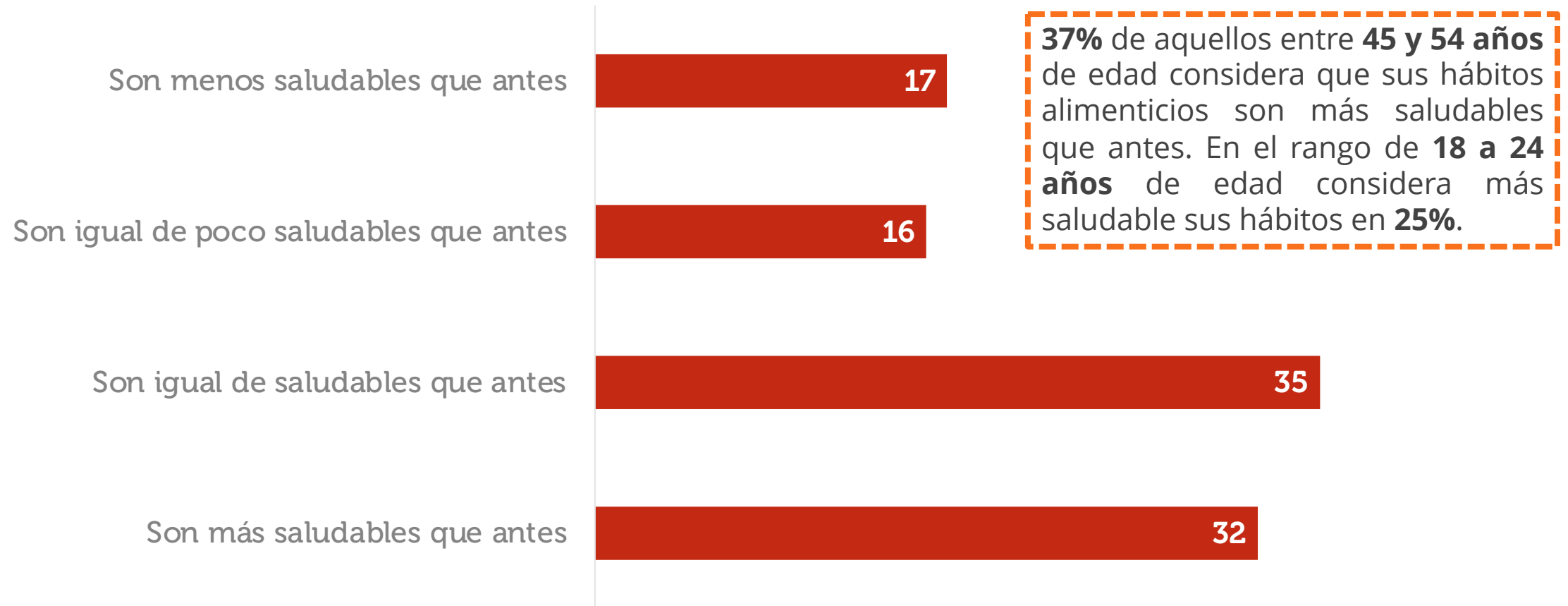
**24%** de las mujeres señala comer mucho más que antes



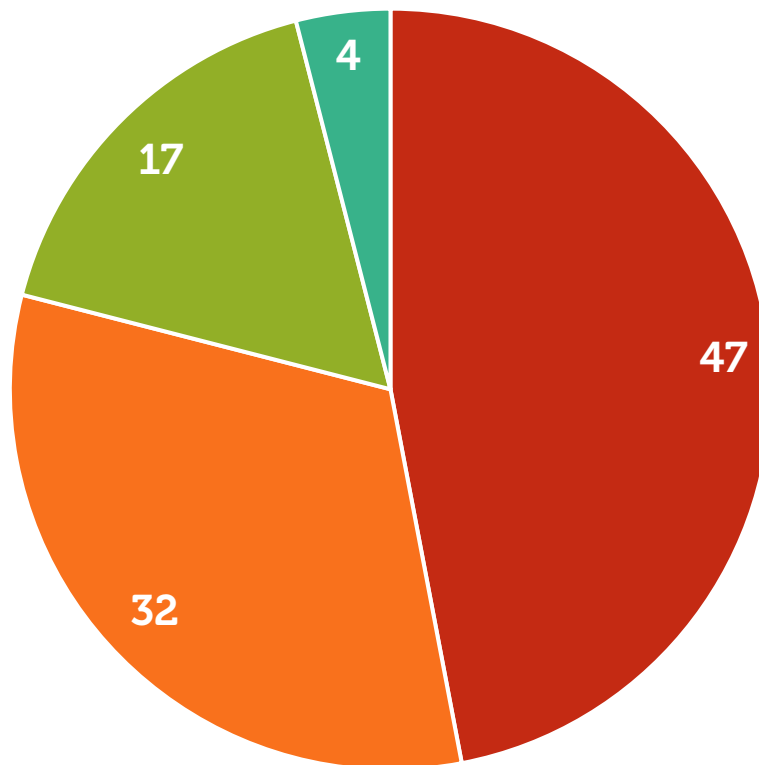
**16%** de los hombres indica comer mucho más que antes

**30%** de quienes tienen entre **18 y 24 años** come mucho más que antes vs. **17%** de quienes tienen entre **45 a 54 años** y el **9%** de aquellos de **55 años o más**.

# EN ESTOS MESES DE CONTINGENCIA SANITARIA DIRÍAS QUE TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS...



# EN ESTOS MESES DE CUARENTENA ¿HAS NOTADO ALGÚN CAMBIO CON RESPECTO A TU PESO?



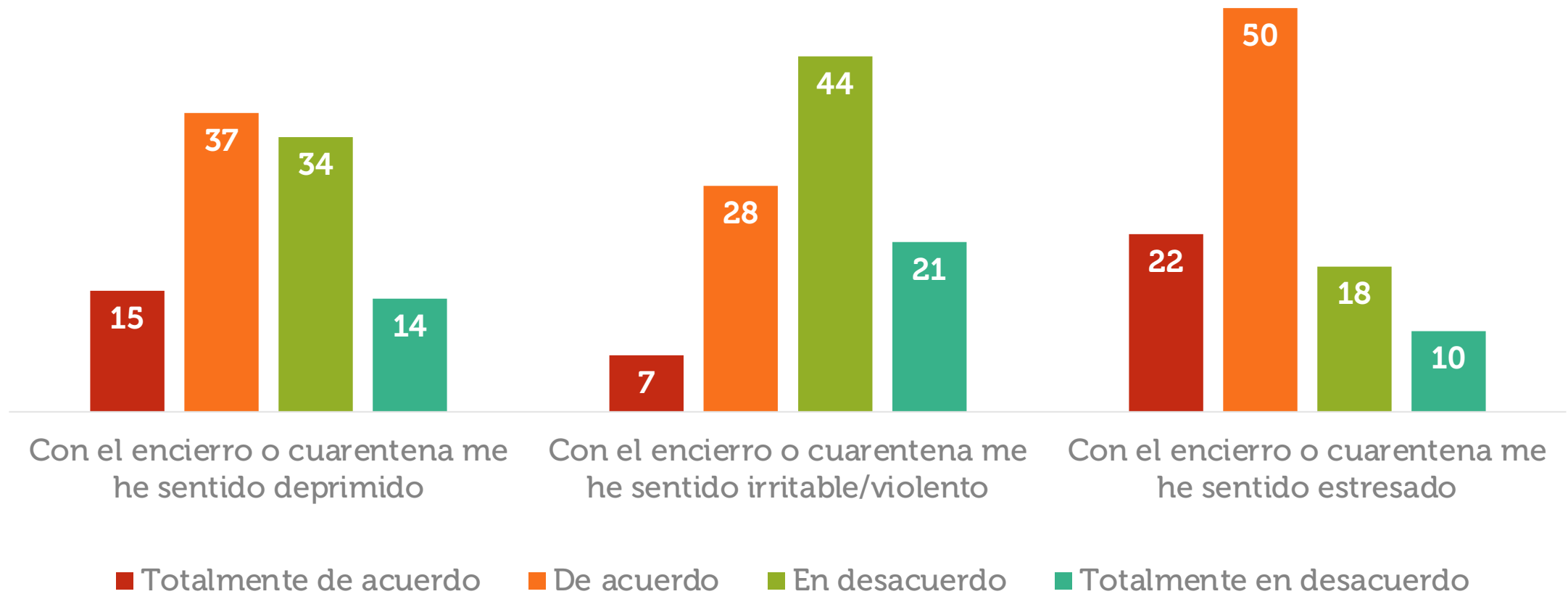
■ He subido de peso

■ Peso lo mismo

■ Peso menos

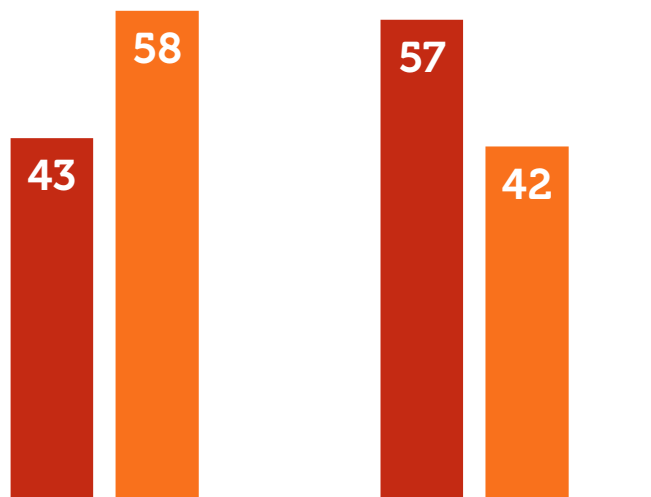
■ No lo sé

# ¿QUÉ TAN DE ACUERDO ESTÁS CON ESTAS FRASES?



# ¿QUÉ TAN DE ACUERDO ESTÁS CON ESTAS FRASES? \* GÉNERO

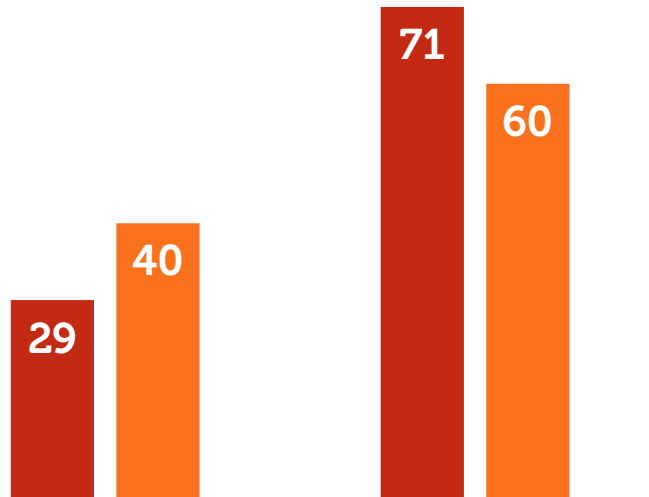
Con el encierro o la cuarentena me he sentido deprimido



De acuerdo

En desacuerdo

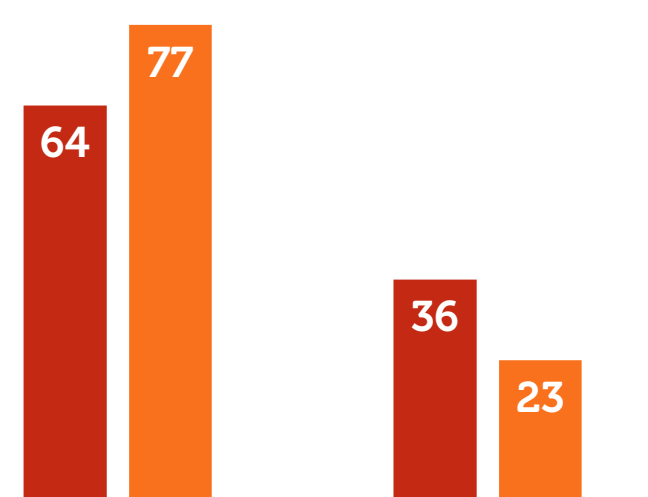
Con el encierro o la cuarentena me he sentido irritable / violento



De acuerdo

En desacuerdo

Con el encierro o la cuarentena me he sentido estresado



De acuerdo

En desacuerdo



Hombres

Mujeres







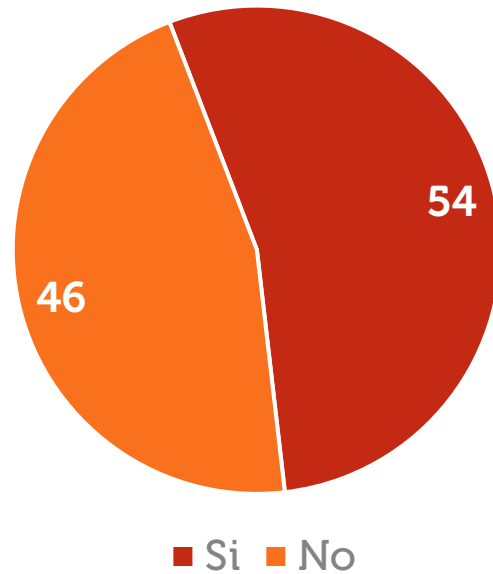
# ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO

---

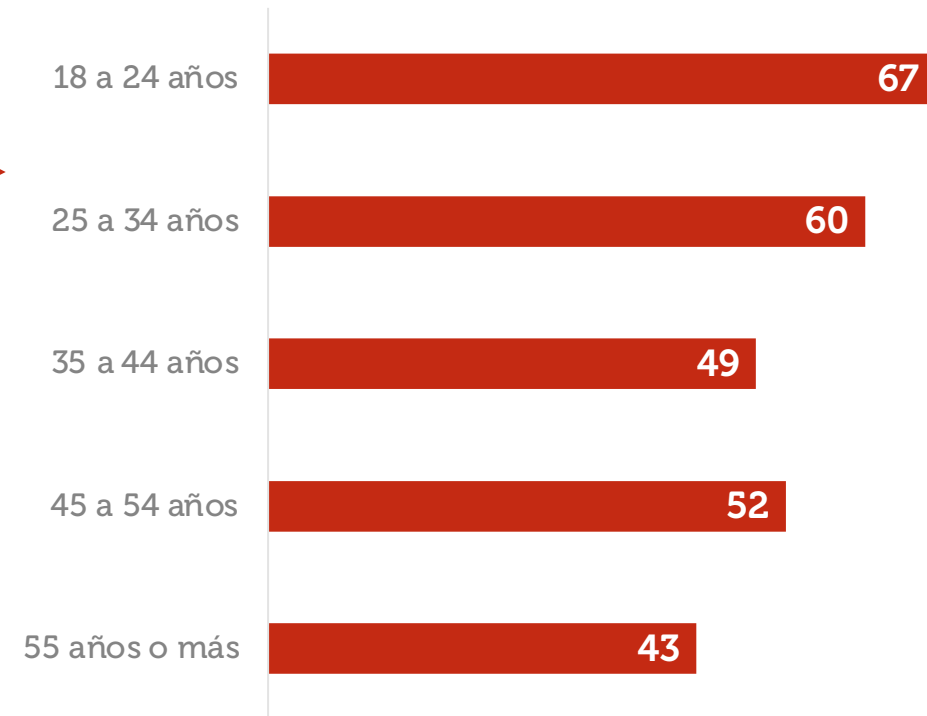




# EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES ¿HAS REALIZADO ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO O DEPORTE?



% de quienes sí han realizado ejercicio por grupos de edad



## ¿QUIÉNES HAN REALIZADO MÁS ACTIVIDAD FÍSICA?

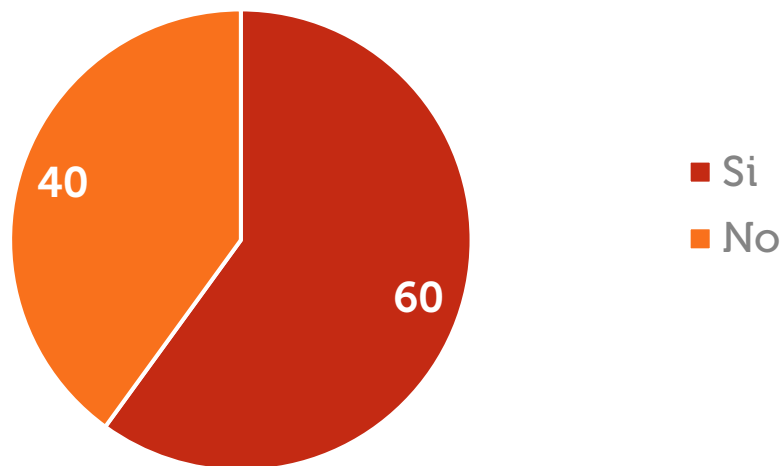
63% de quienes no tienen hijos

49% de quienes tienen hijos



# AQUELLOS QUE NO HAN REALIZADO ACTIVIDAD FÍSICA

Durante el periodo de cuarentena ¿Has intentado o te has propuesto hacer ejercicio o actividad física?



## ¿QUIÉNES SE HAN PROPUESTO HACER EJERCICIO?

70% de quienes no tienen hijos

56% de quienes tienen hijos

¿Por qué razón no realizas actividad física o ejercicio?



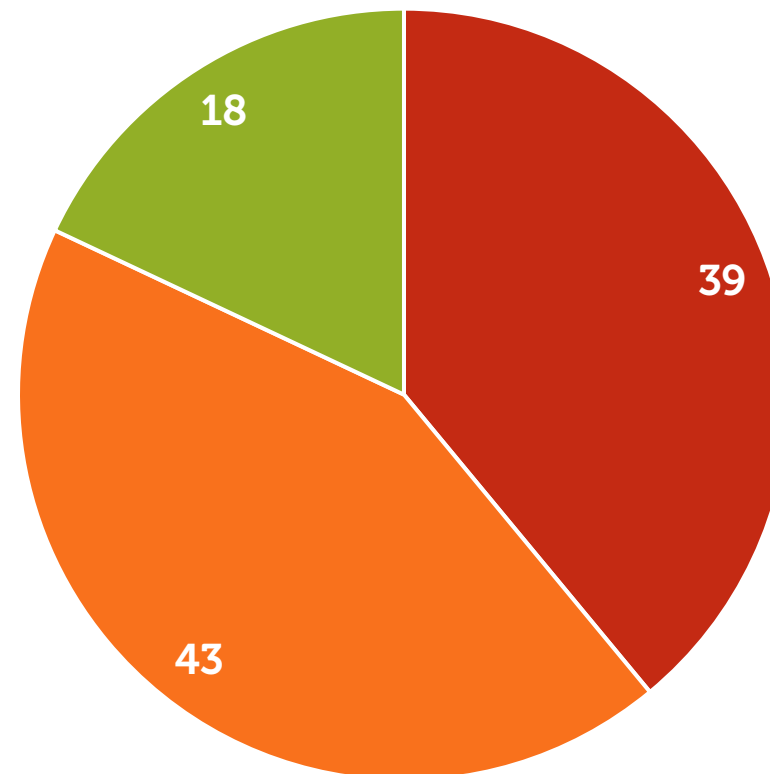
# ¿ANTES DE LA CUARENTENA REALIZABAS EJERCICIO?



**35%** de las mujeres señala que antes de la cuarentena realizaba ejercicio con regularidad

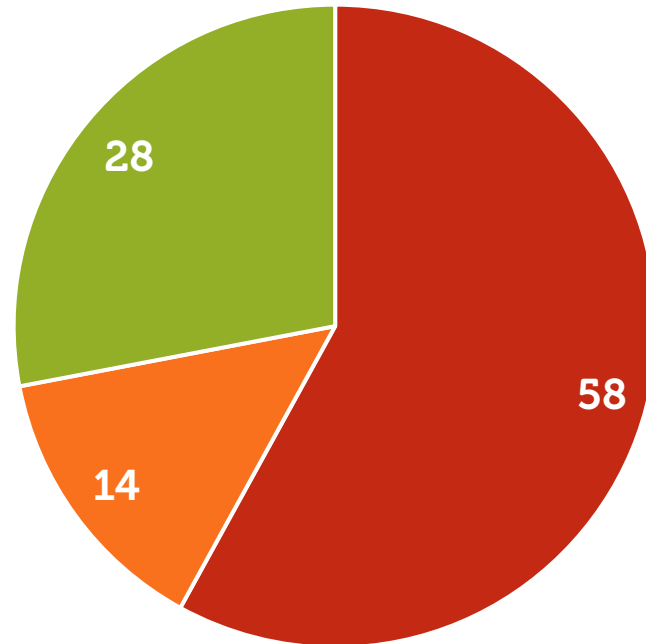
vs.

**44%** de los hombres



■ Sí, con regularidad ■ Sí, de vez en cuando ■ No

# ¿EL EJERCICIO QUE REALIZAS LO HACES NORMALMENTE EN CASA O SIEMPRE A LA CALLE?

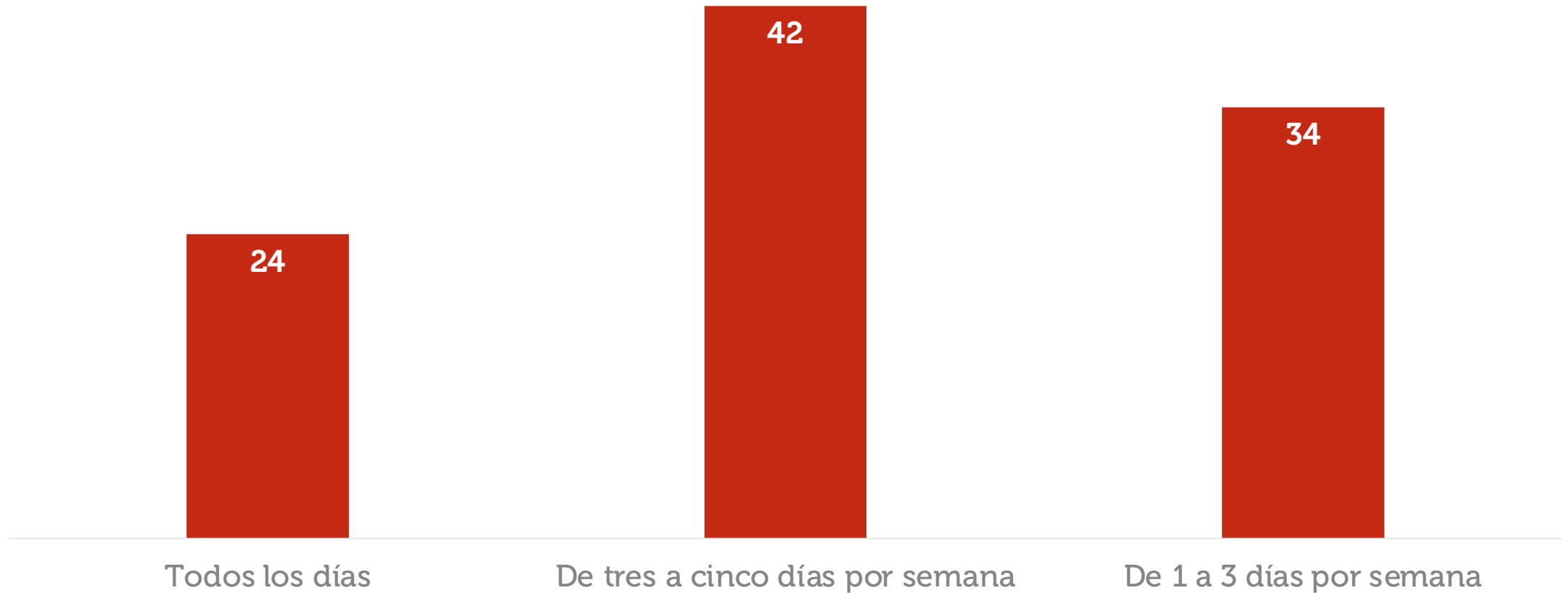


- Siempre en casa
- Siempre en calle
- Algunas veces en casa otras veces en calle

**66%** de las mujeres realiza ejercicio siempre en casa vs. **46%** de los hombres.

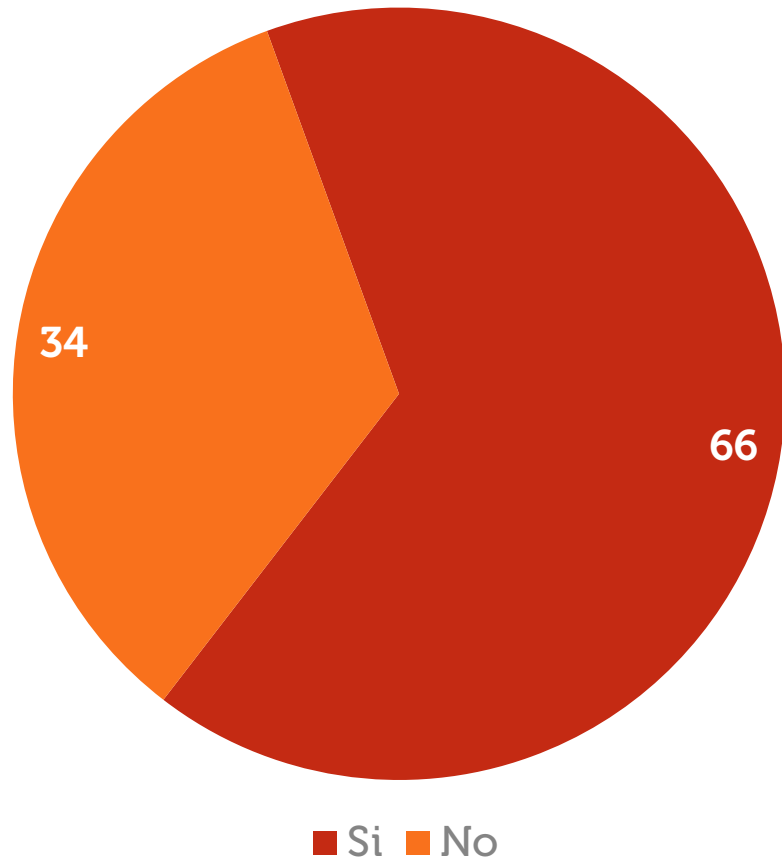
**70%** en el rango de edad de **18 a 24 años** lo realiza siempre en casa vs. **36%** de aquellos de **55 años o más**

# ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA?

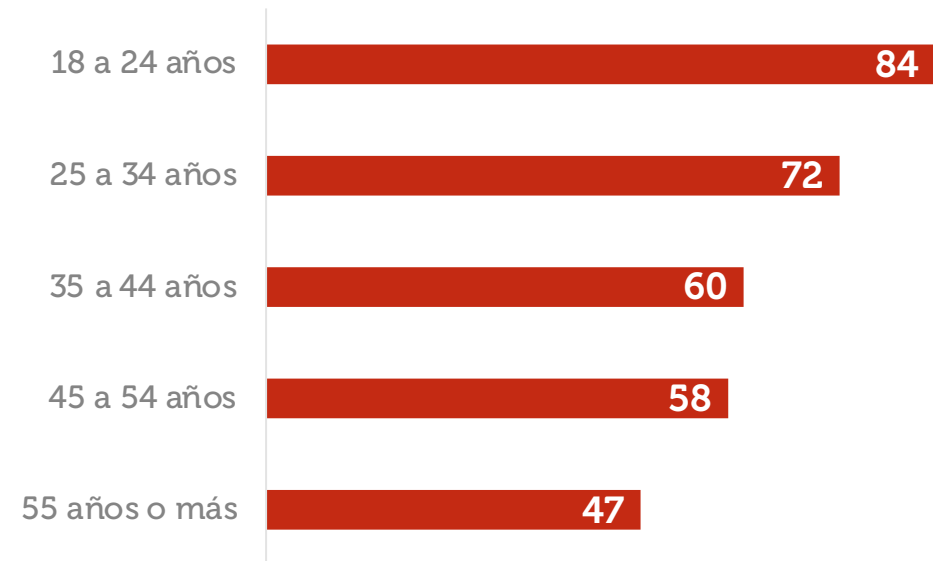




# ¿UTILIZAS O RECURRISTE A VIDEOS O TUTORIALES PARA HACER EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA?

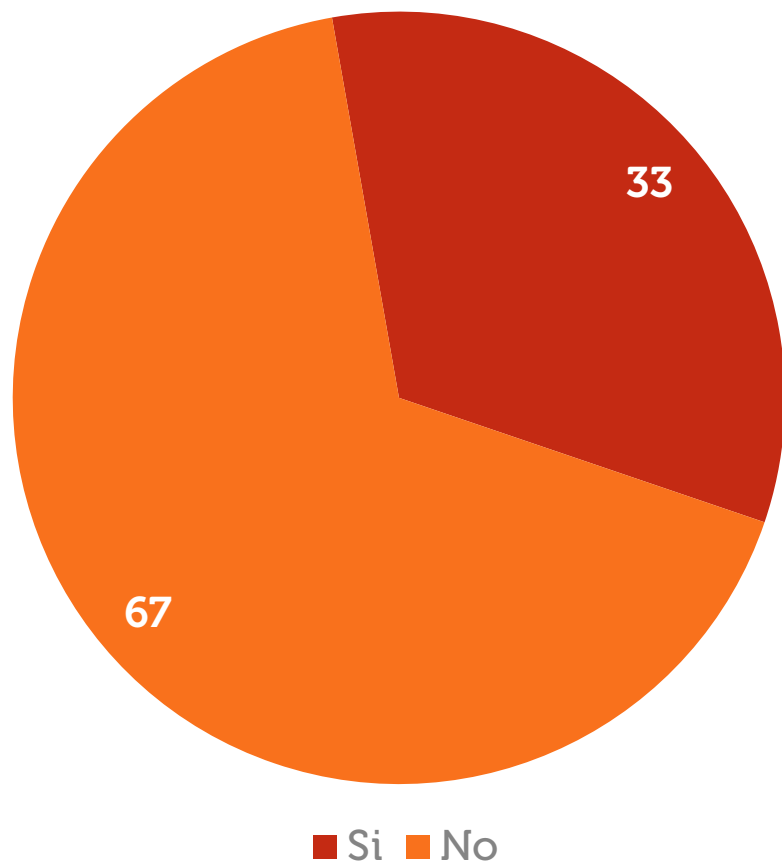


% de quienes recurren a videos o tutoriales para hacer ejercicio por grupos de edad

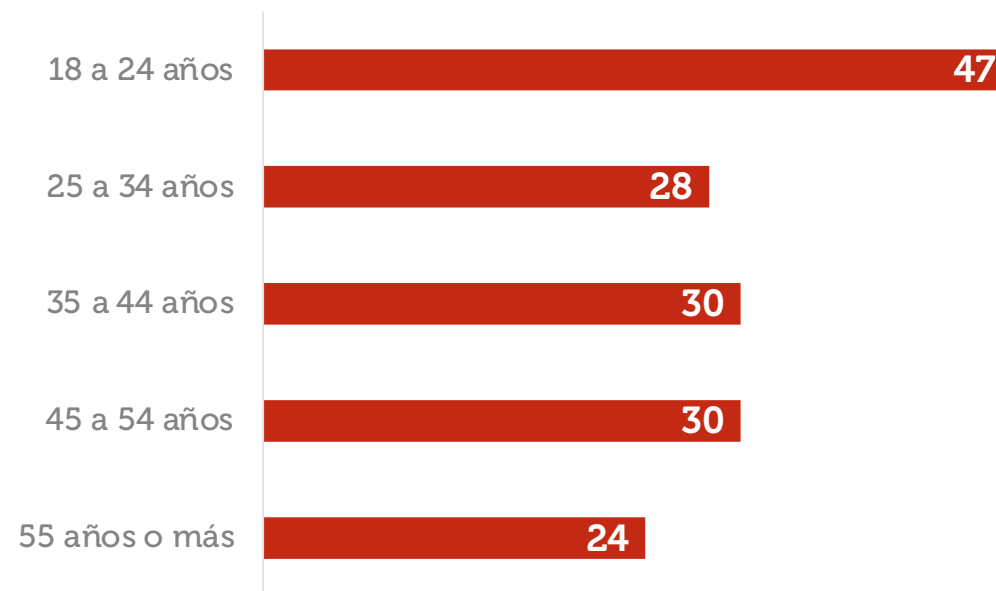


**76%** de las **mujeres** recurre a videos o tutoriales vs. **52%** de los **hombres**

# ¿UTILIZAS ALGUNA APLICACIÓN (APP) PARA HACER EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA?

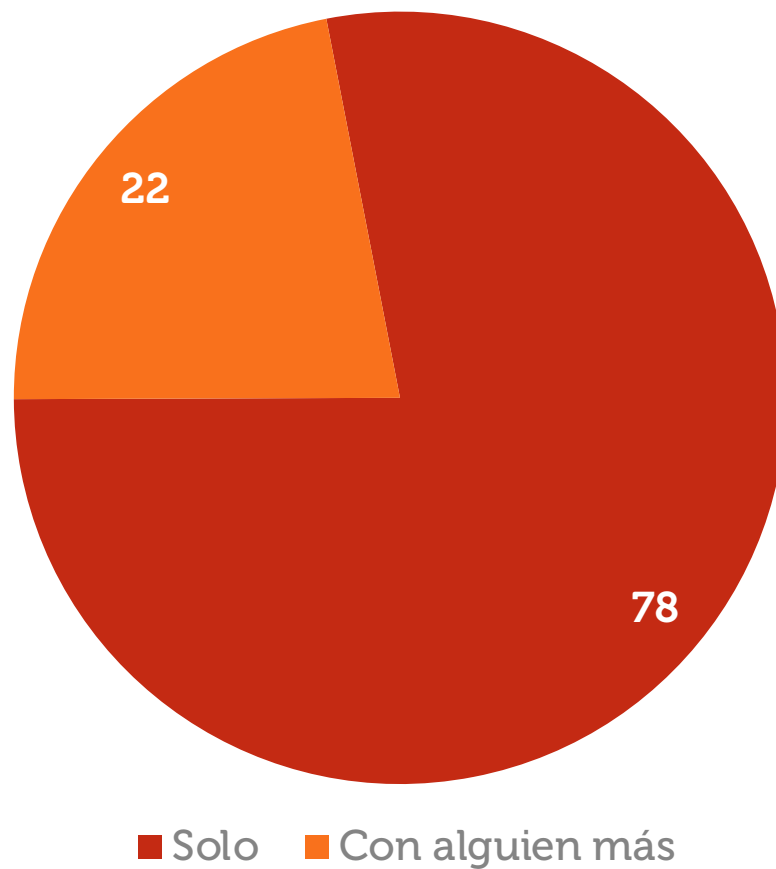


% de quienes utilizan alguna app para hacer ejercicio por grupos de edad



**37%** de las **mujeres** utiliza alguna app vs. **27%** de los **hombres**

# ¿NORMALMENTE HACES EJERCICIO...?



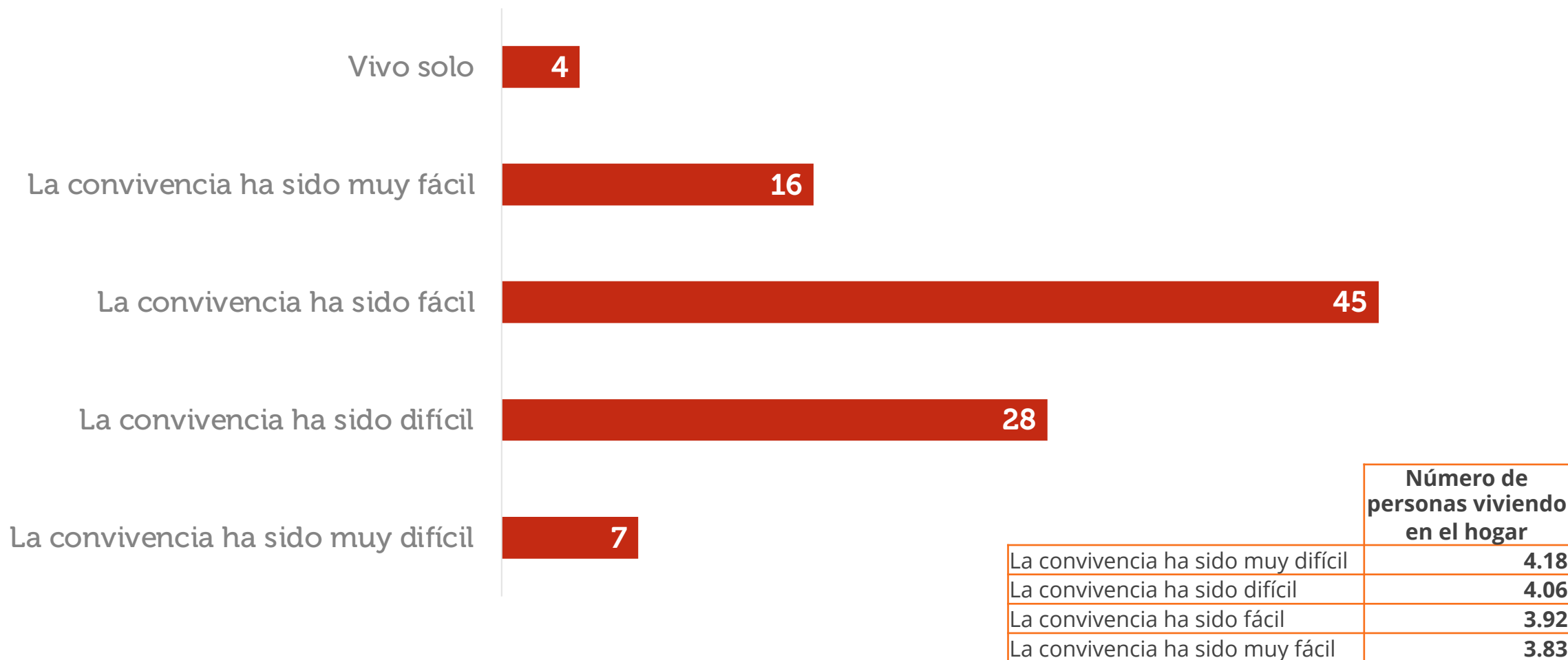


# CONVIVENCIA FAMILIAR

---

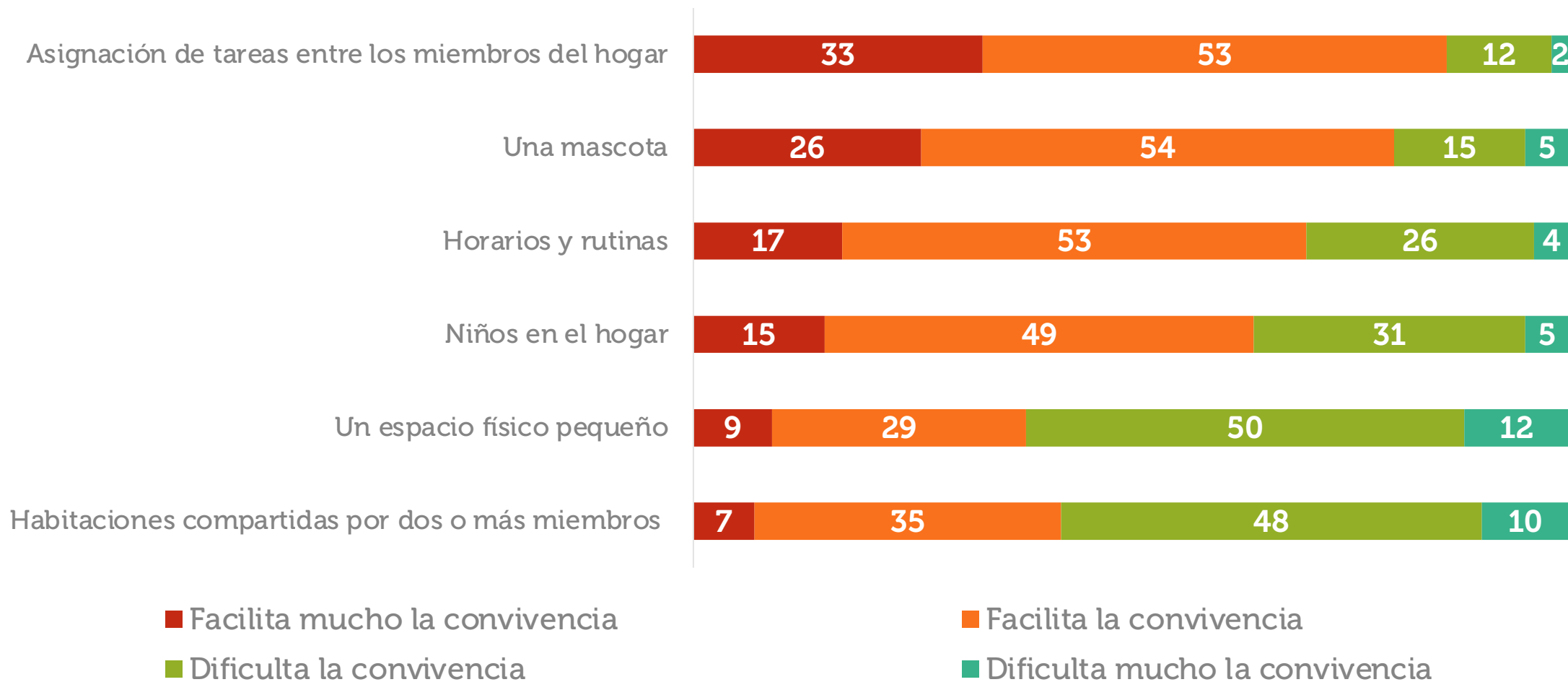


# EN ESTOS MESES DE CONTINGENCIA SANITARIA ¿QUÉ TAN FÁCIL O DIFÍCIL HA RESULTADO CONVIVIR CON OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA?

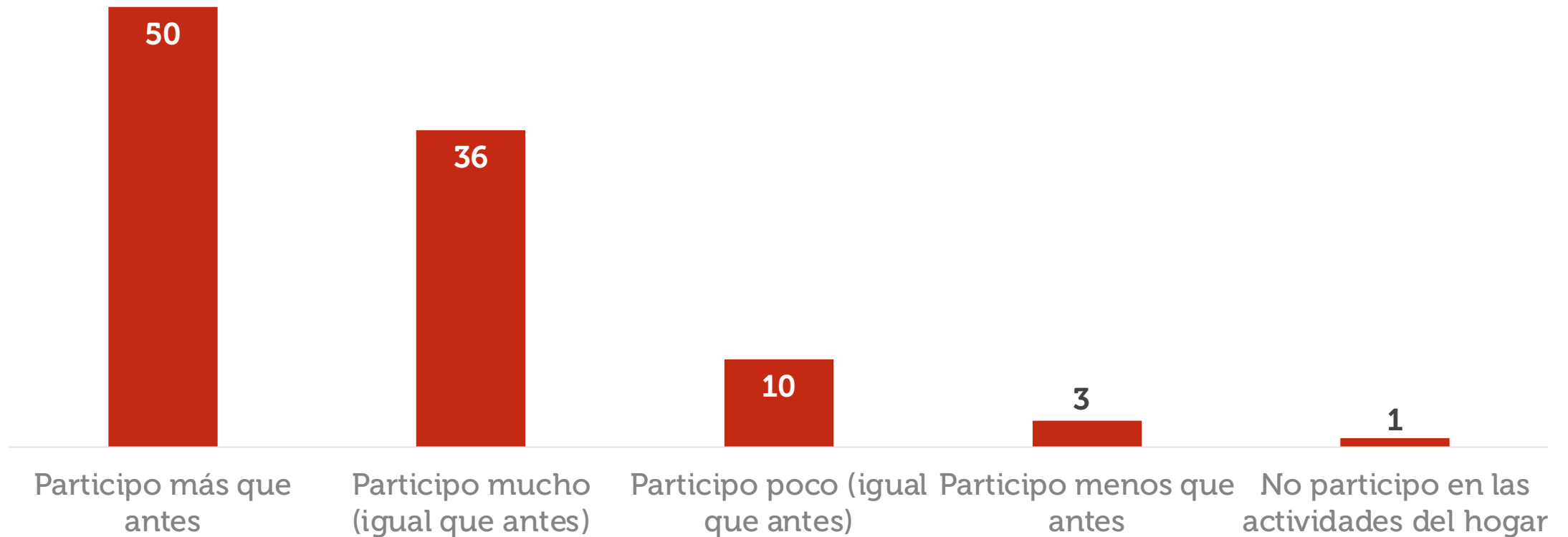




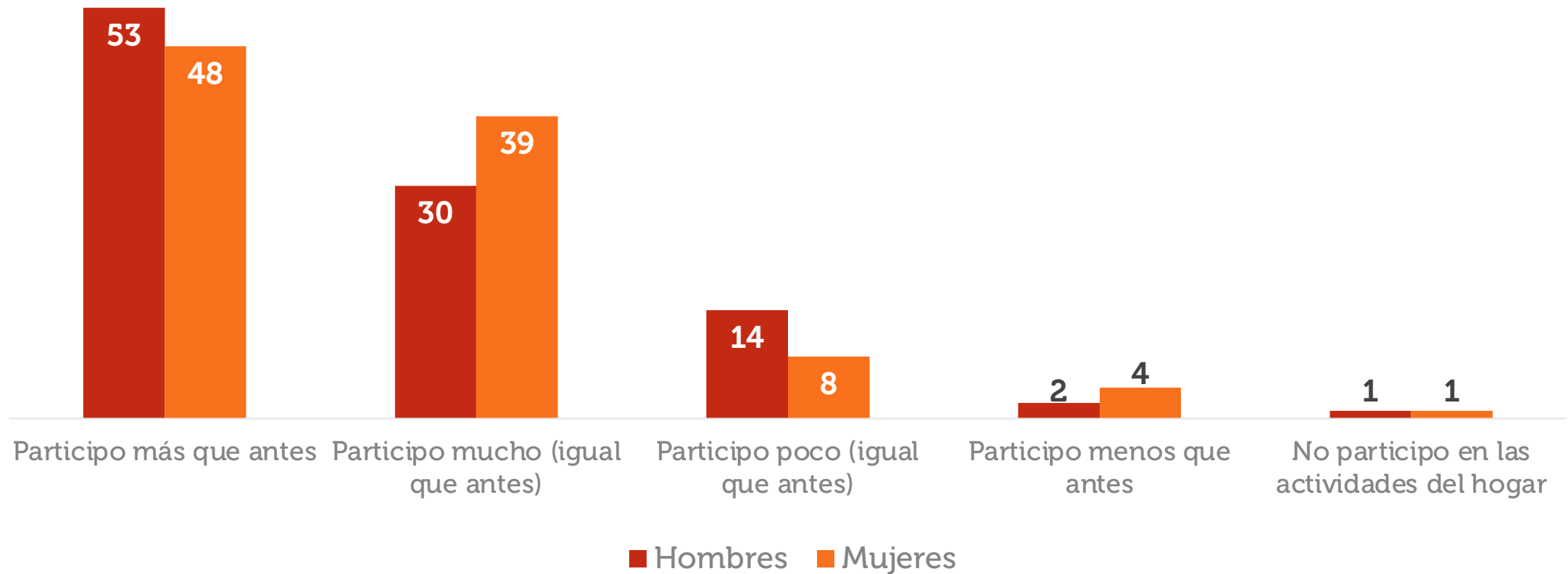
# FACTORES QUE FAVORECEN O DIFICULTAN LA CONVIVENCIA EN UN HOGAR DURANTE LA CUARENTENA



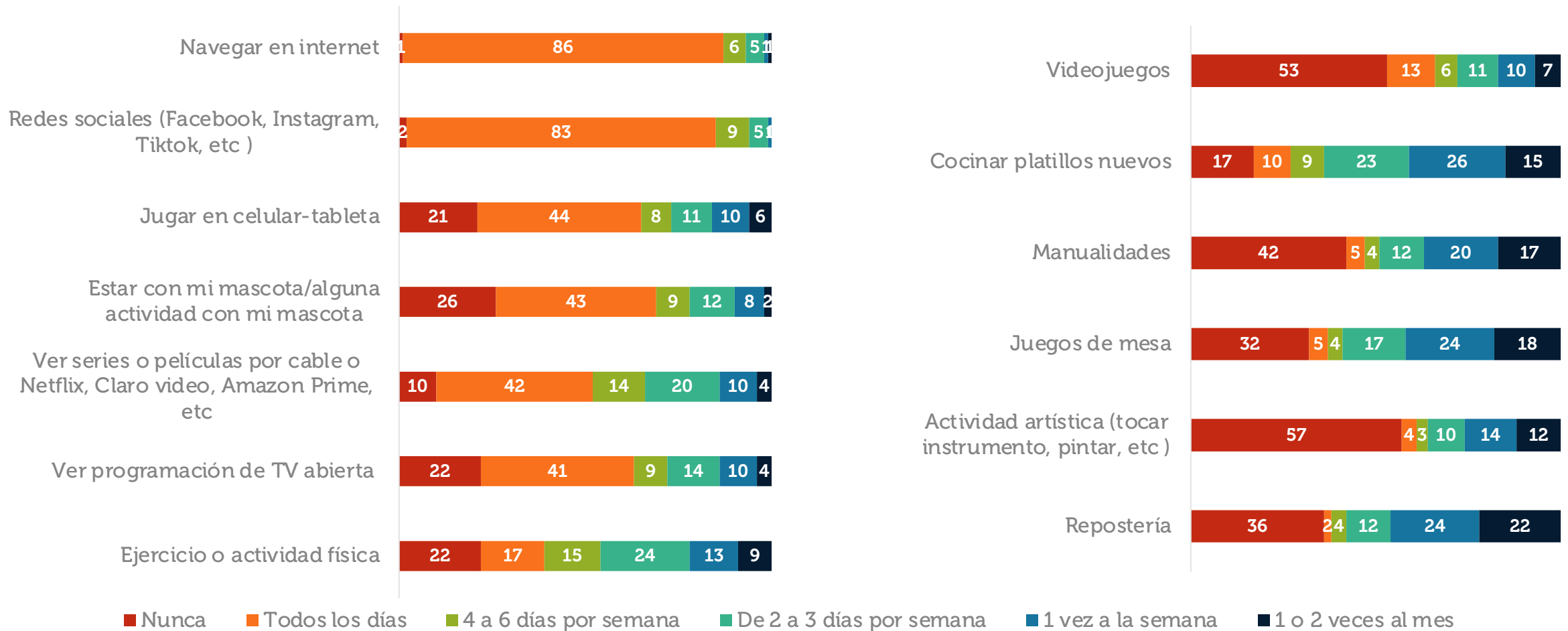
# ¿CÓMO DIRÍAS QUE ES TU PARTICIPACIÓN EN LAS TAREAS DEL HOGAR EN ESTE PERIODO?



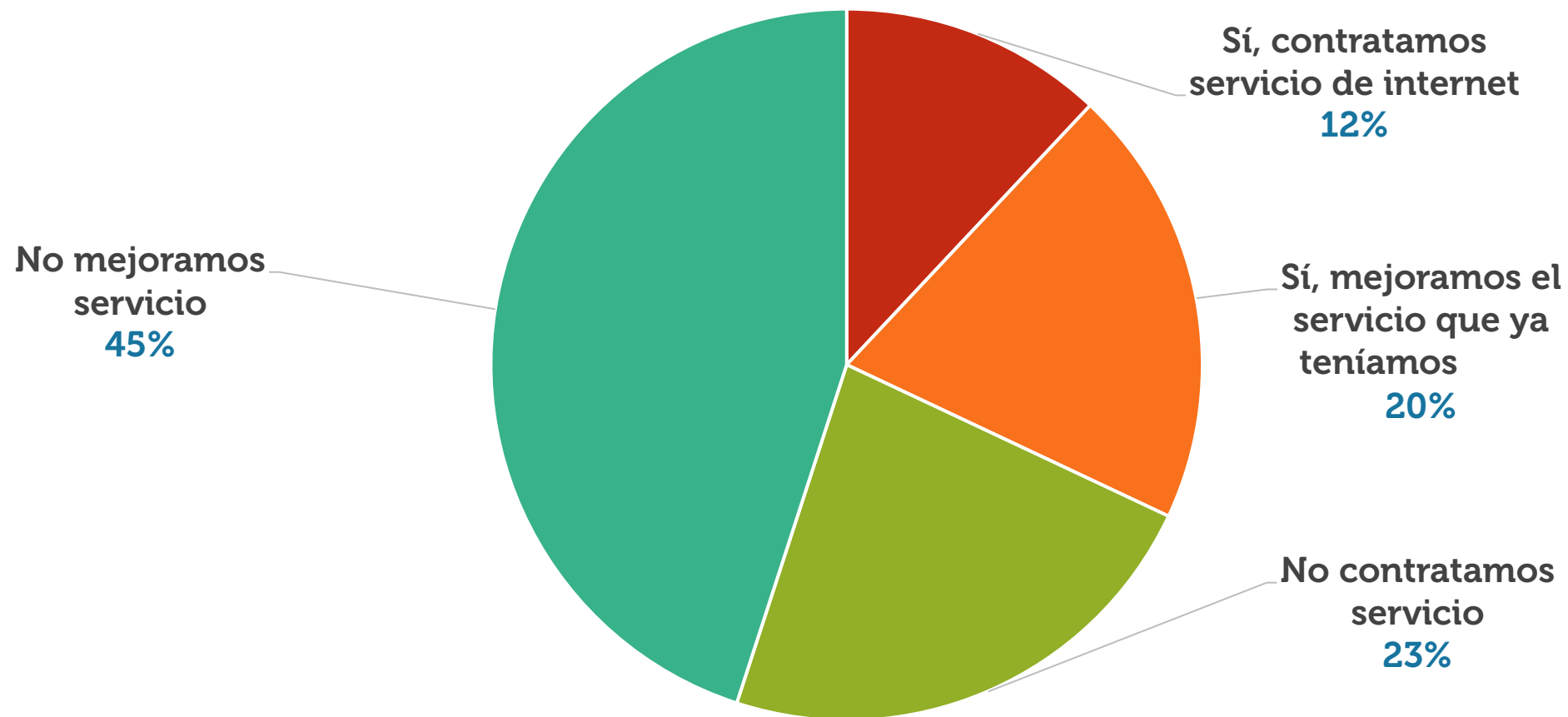
# ¿CÓMO DIRÍAS QUE ES TU PARTICIPACIÓN EN LAS TAREAS DEL HOGAR EN ESTE PERIODO? \*GÉNERO



# DURANTE ESTOS MESES DE CUARENTENA ¿CON QUÉ FRECUENCIA HAS REALIZADO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES?

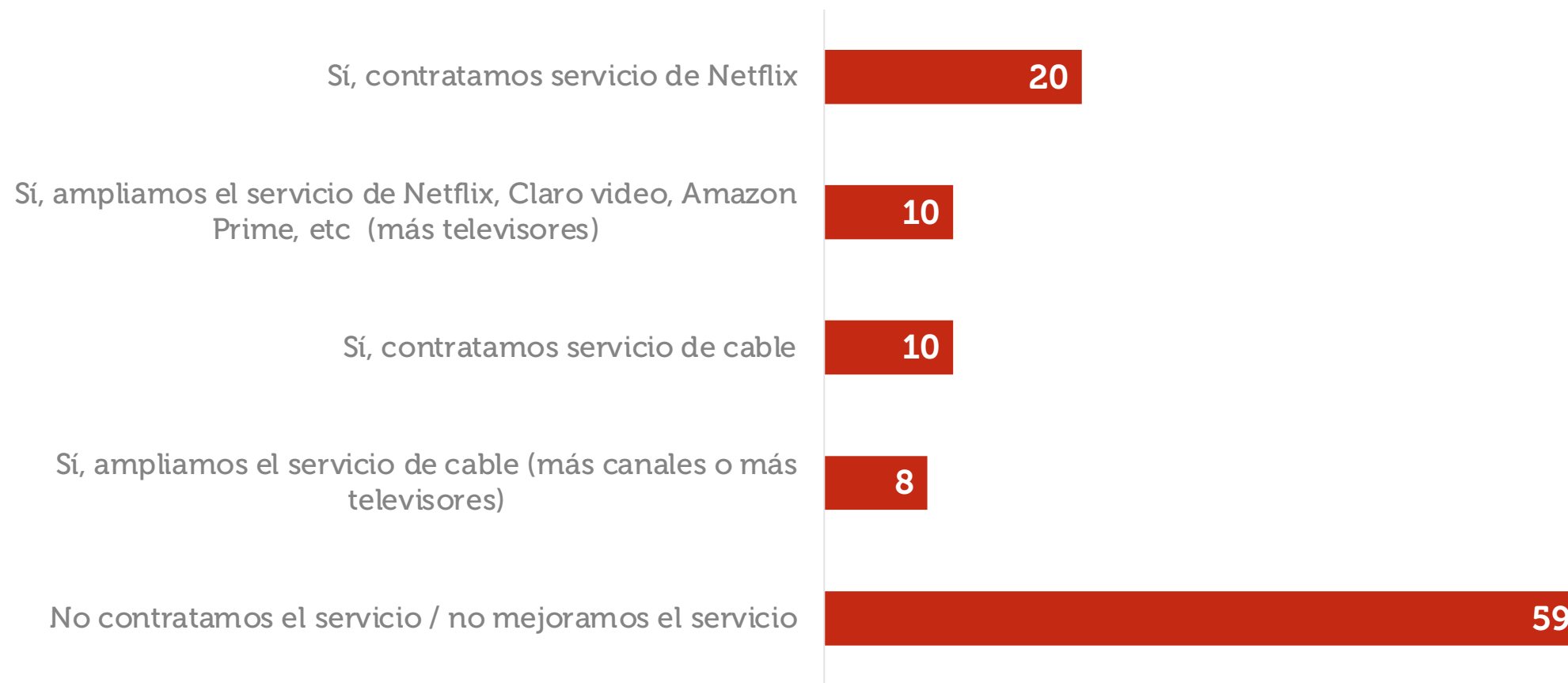


# EN ESTOS MESES DE CONTINGENCIA SANITARIA ¿CONTRATARON EN TU HOGAR ALGÚN SERVICIO DE INTERNET O MEJORARON EL QUE YA TENÍAN?



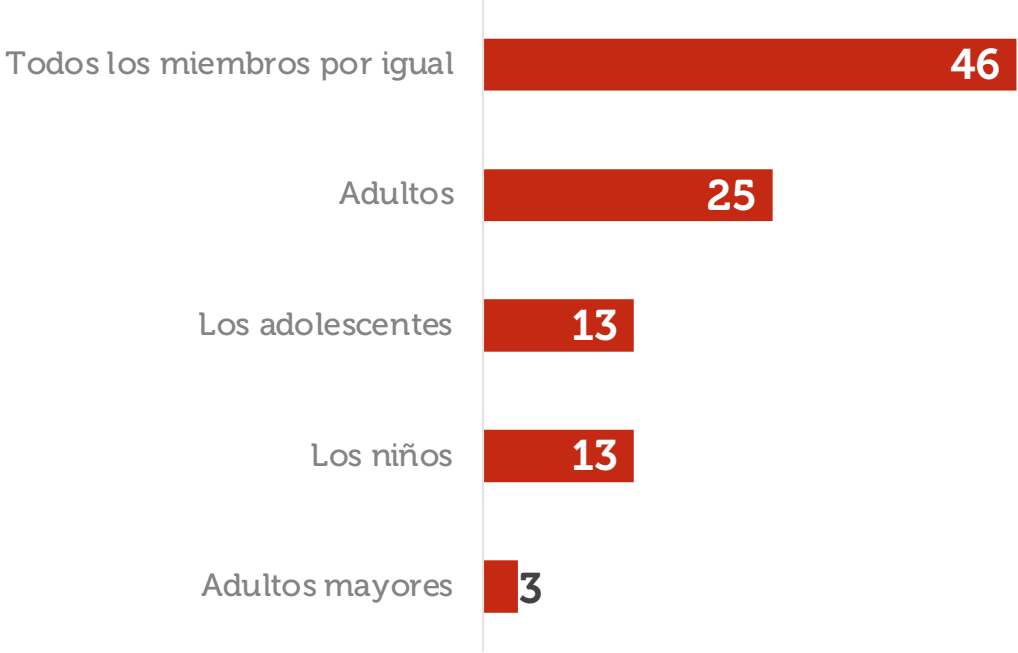


# EN ESTOS MESES DE CONTINGENCIA SANITARIA, EN TU HOGAR ¿TUVIERON QUE CONTRATAR O MEJORAR ALGÚN SERVICIO PARA HACER MÁS LLEVADERA LA CUARENTENA?

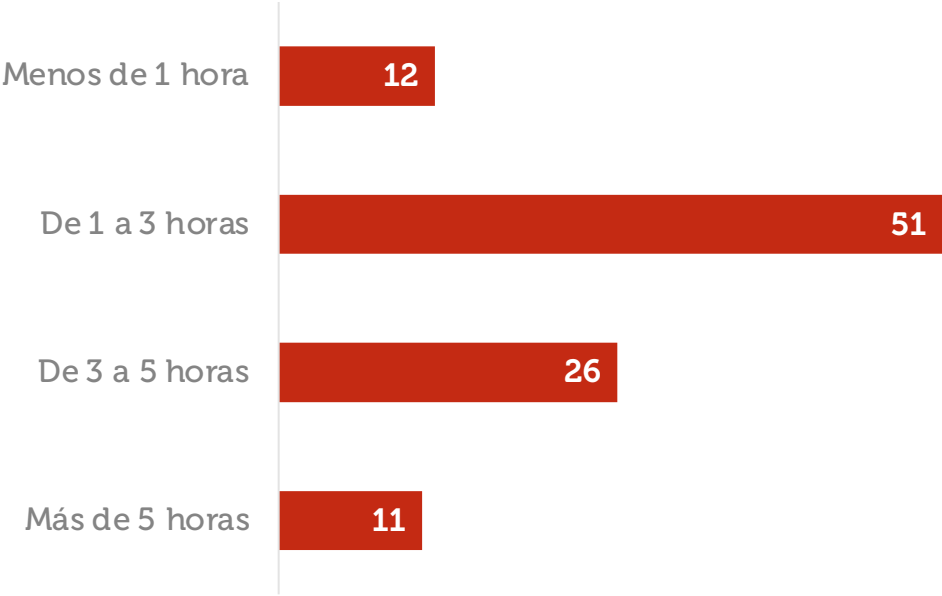


# USO DE SERVICIOS DE STREAMING DURANTE LA CONTINGENCIA

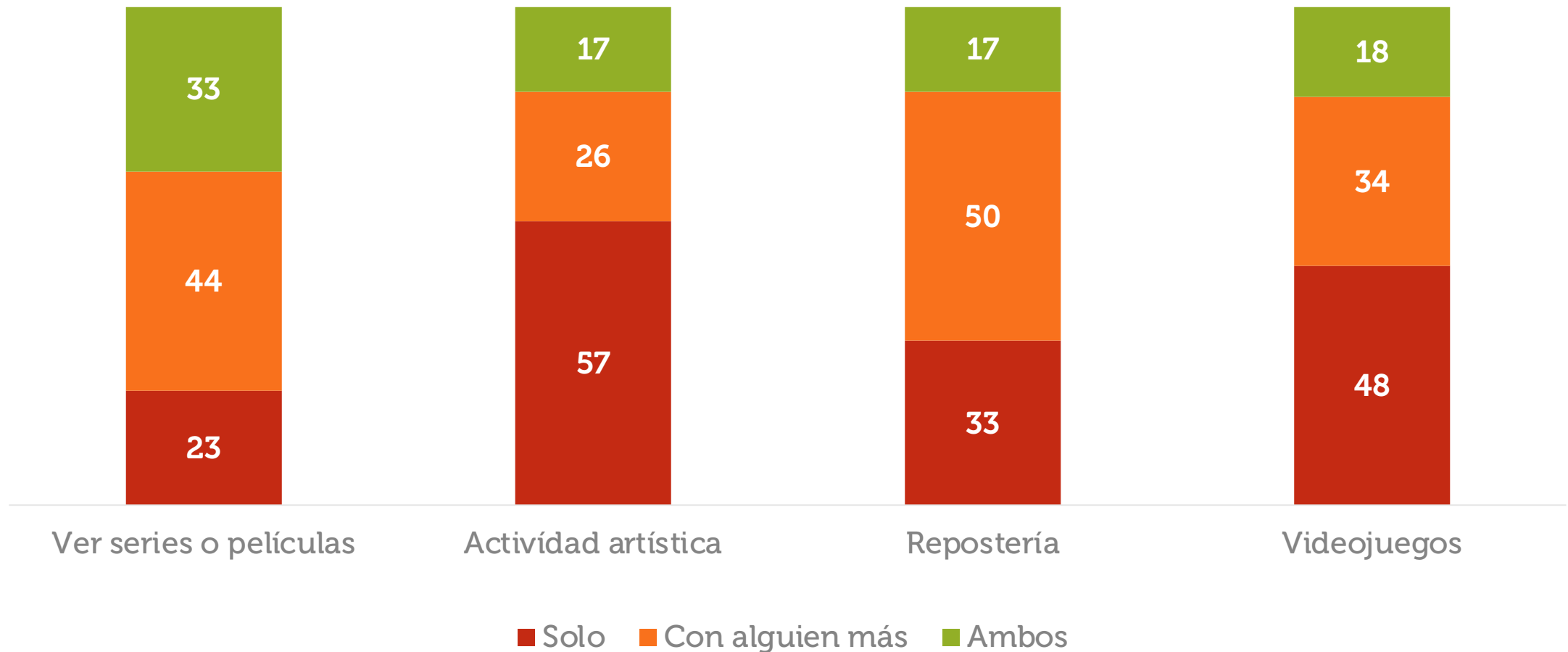
En tu hogar ¿quién utiliza más el servicio de cable o Netflix, Claro video, Amazon Prime, etc?



Pensando el tiempo que ves cable o Netflix, Claro video, Amazon Prime, etc , ¿aproximadamente cuánto tiempo pasas viéndolo al día?

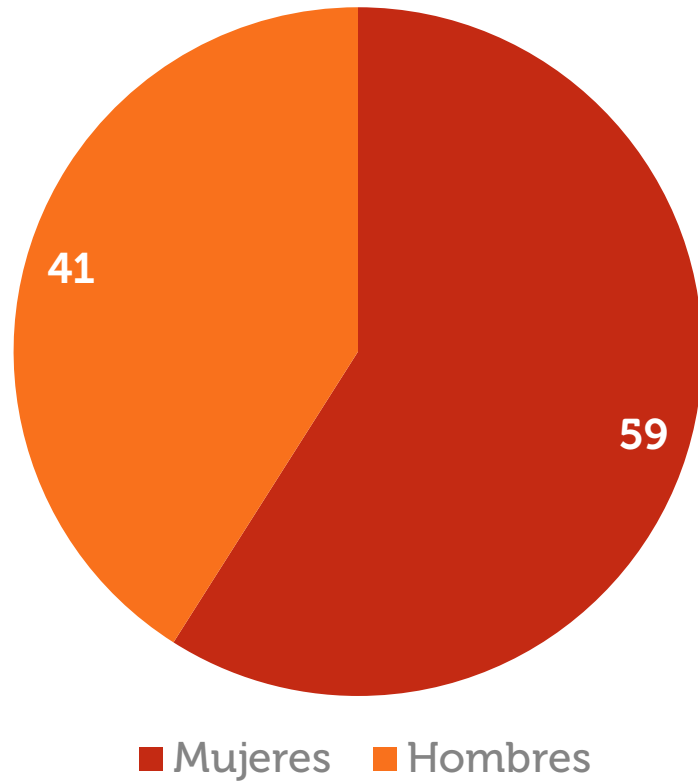


# DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES ¿CUÁLES SUELES HACER SOLO Y CUÁLES EN FAMILIA O EN COMPAÑÍA DE UN MIEMBRO DE LA FAMILIA?

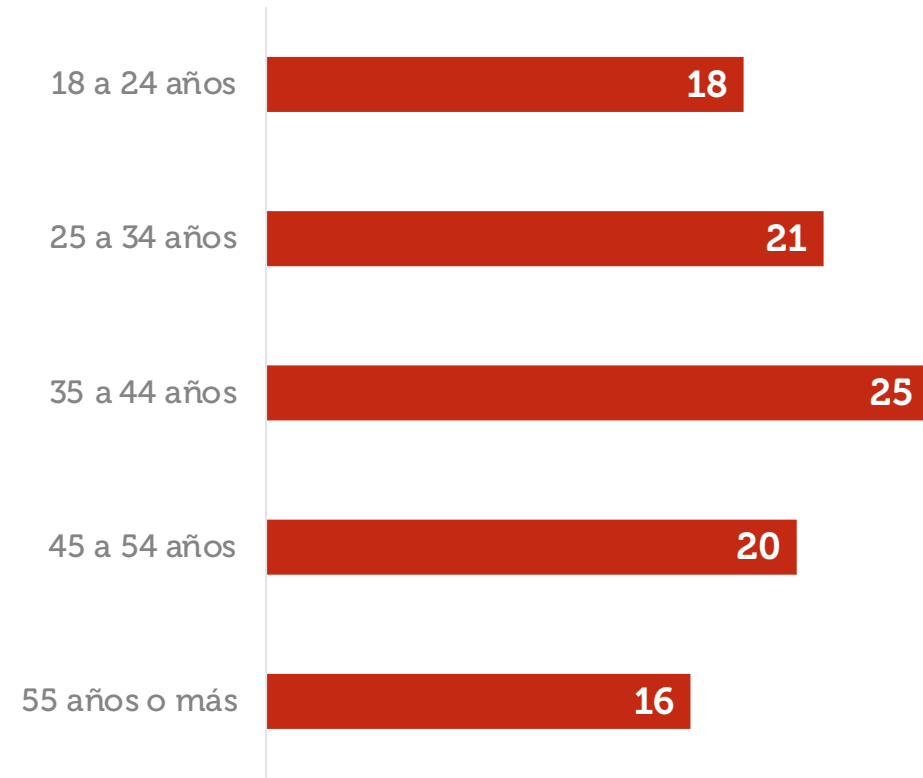


# SOCIODEMOGRÁFICOS

Género



Edad



# METODOLOGÍA

- Encuesta realizada entre el 8 y el 14 de julio de 2020 a 1, 100 personas integrantes de un panel online diseñado por el COP UVM. La conformación del panel se diseñó tomando en cuenta las características sociodemográficas de la población mexicana como edad, sexo, NSE, entidad y ocupación.