



El deporte y el ejercicio entre la población mexicana

¿Intención o realidad?

UVVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Fase cualitativa inicial (CIDETEC)

Contribuir en la identificación y validación de problemas que permitan delimitar el enfoque en la encuesta nacional 2016 del Centro de Opinión Pública en virtud de la cultura deportiva en México.

Método

Investigación-acción /

Más de 136 entrevistas

Levantamiento de la información a cargo de:

40 alumnos, estudiantes del 2° semestre de las carreras de:

- Ingeniería Mecatrónica
- Contabilidad y Finanzas
- Mercadotecnia y Publicidad

Encuesta telefónica realizada a 549 mexicanos mayores de 16 años. Con una muestra nacional representativa de la población de las 32 entidades de la República Mexicana.

La muestra tiene un nivel de confianza del 95% con una tasa de error esperado no mayor al 5%.

El levantamiento en campo se realizó durante el mes de julio del presente año.



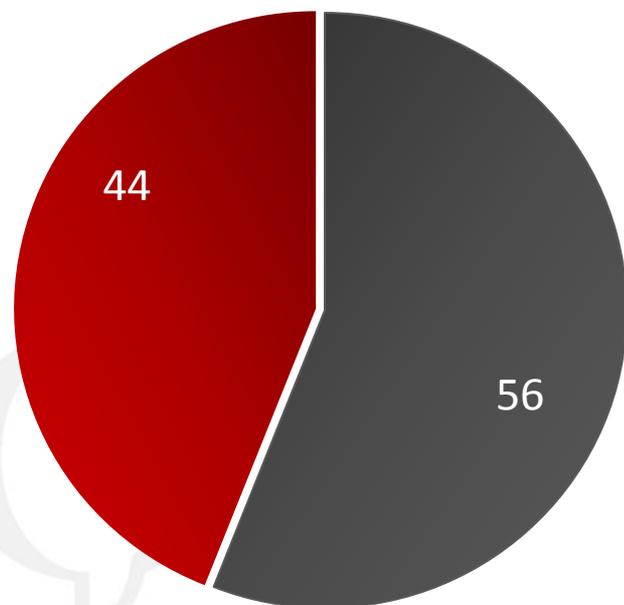


CONFORMACIÓN DE LA MUESTRA

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Por género



■ Masculino

■ Femenino

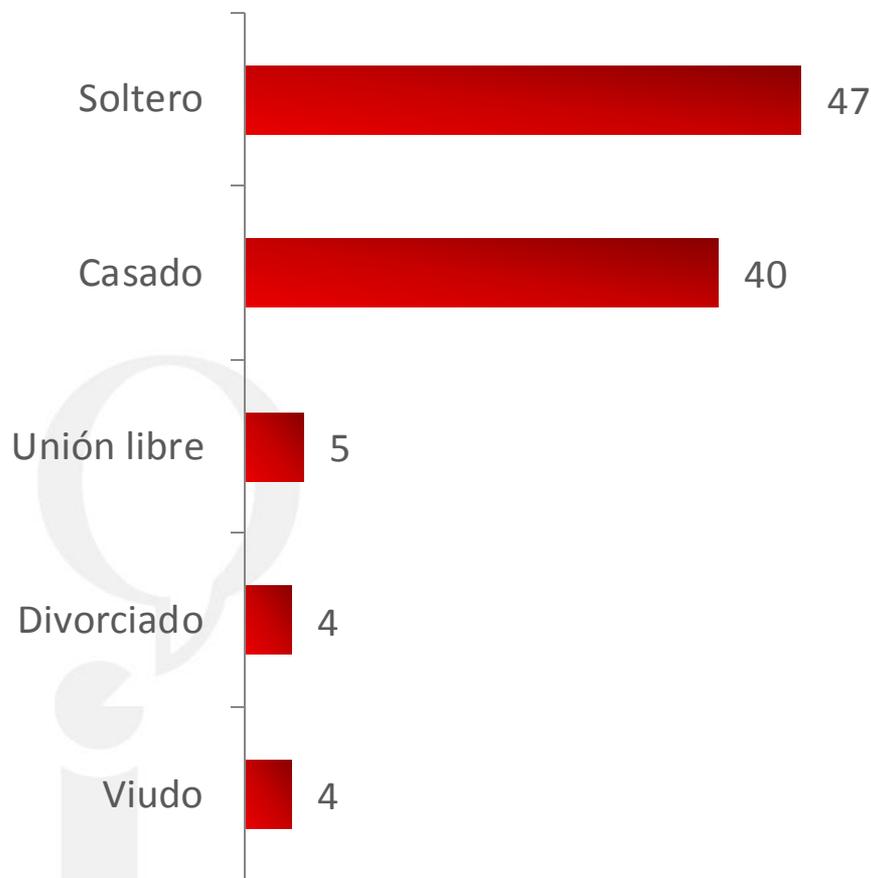
Por edad



Porcentaje

n=549

Estado Civil



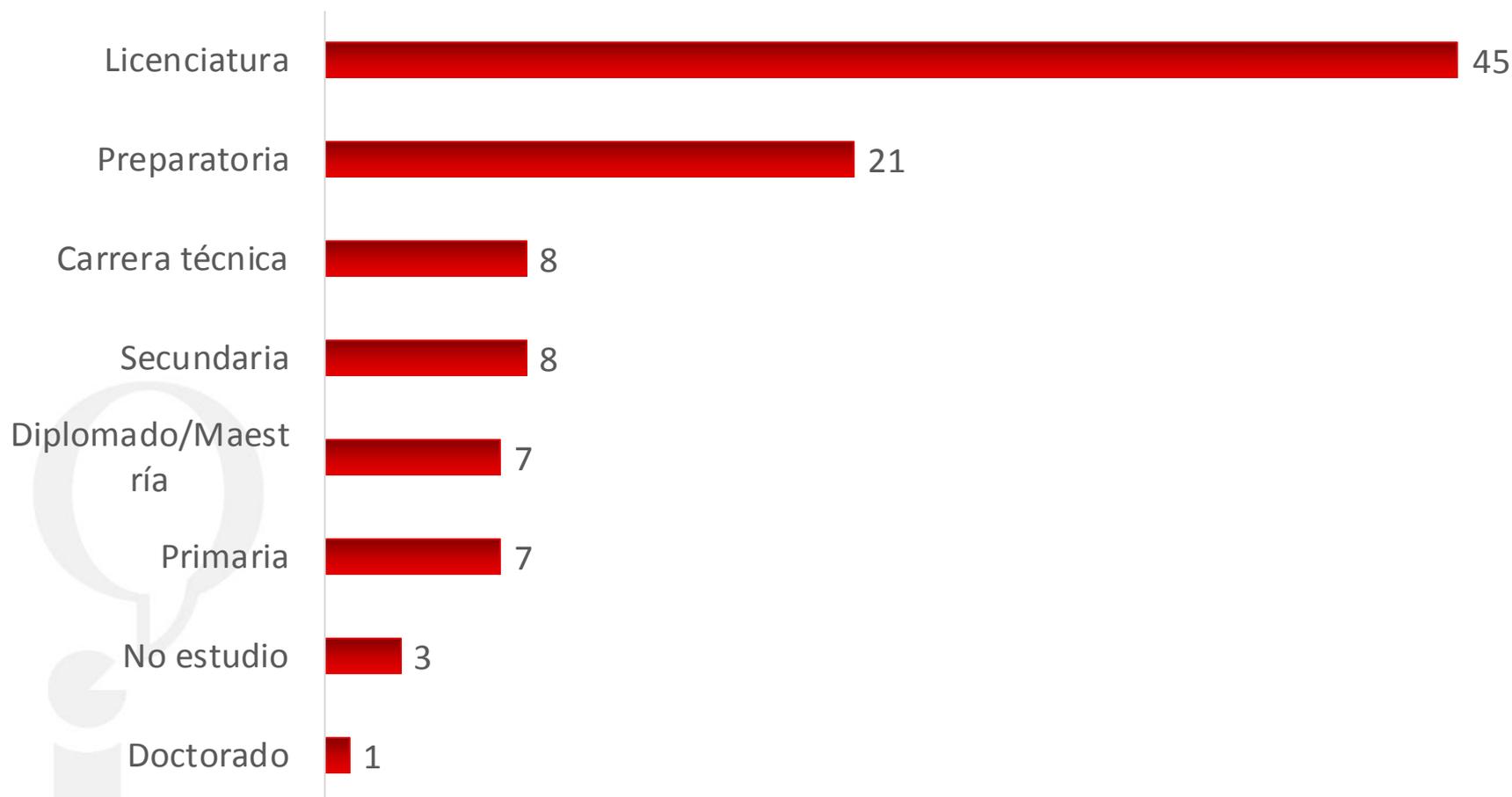
Ocupación



Porcentaje

n=549

Escolaridad



Porcentaje

n=549



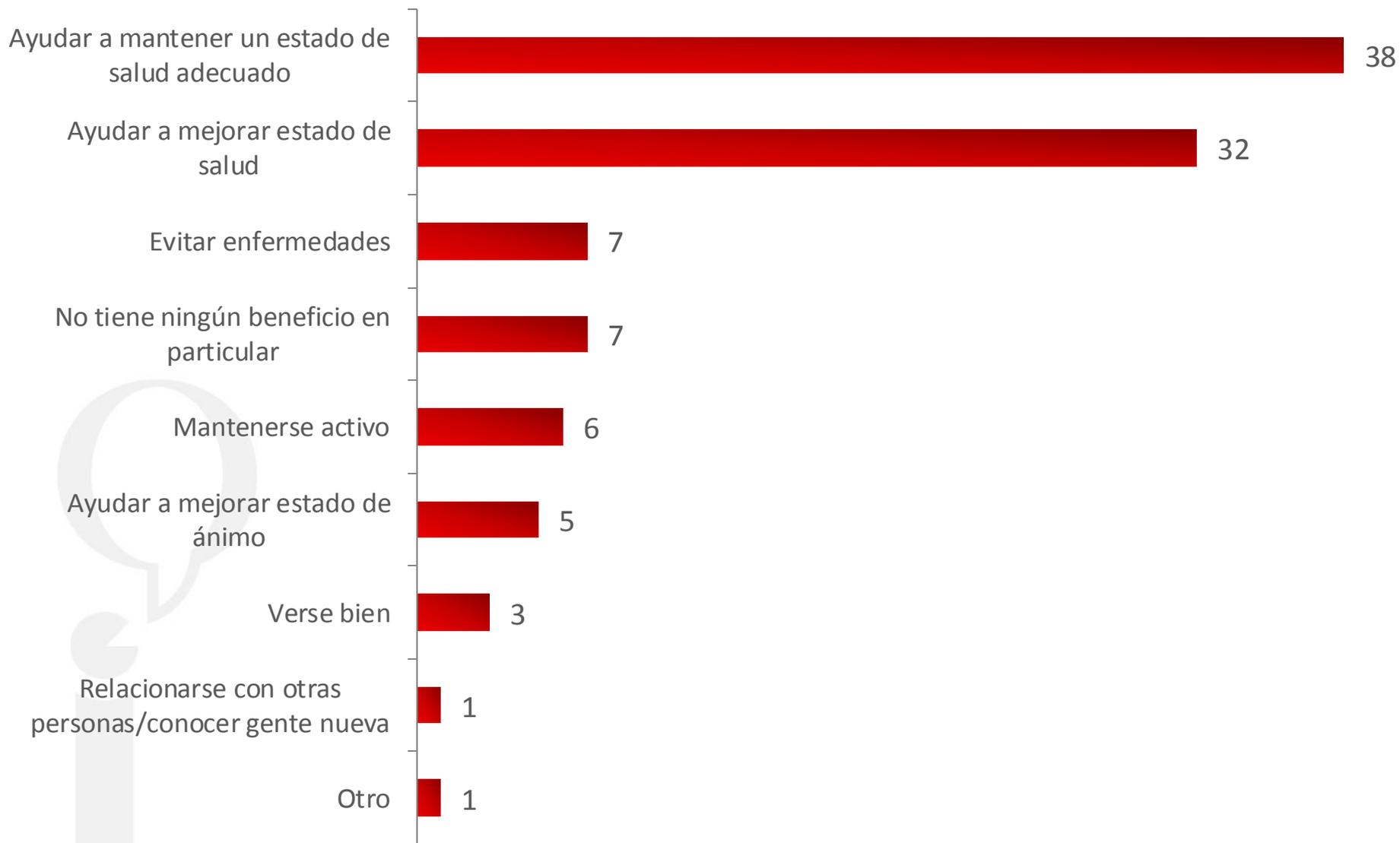
PRÁCTICA DE DEPORTE O EJERCICIO POR PARTE DE LOS MEXICANOS

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

PERFILES	PROBLEMAS
18-25 años / Estudiantes universitarios / ZMG / M-F	La excesiva carga curricular así como demanda académica impide que los universitarios incluyan en su rutina diaria al deporte.
20-28 años / Estudiantes-empleados- amas de casa / ZMG / M-F	La falta de espacios deportivos limpios, seguros y gratuitos impiden que este grupo realice algún tipo de actividad deportiva.
30-50 años / Empleados / Zona sur de GDL / M-F	Debido a las largas jornadas laborales que van de las 9 a las 12 horas, este grupo de personas refiere que les resulta imposible hacer un espacio para realizar algún tipo de deporte en su rutina diaria.
21 a 28 años / Estudiantes de nivel superior-empleados- amas de casa / ZMG / M-F	Este grupo de personas coinciden en que el tema deportivo no es para nada prioritario en sus vidas, que no les hace falta y no lo ven como una necesidad real.
30-40 años / Empleadas y madres de familia / Tlaquepaque / Femenino	Las mujeres con hijos pequeños (en etapa maternal y preescolar) no practican deporte ya que no cuentan con el apoyo familiar o institucional para que les cuiden a los niños toda vez que ha culminado su jornada de trabajo.
18-30 años / Estudiantes-empleados / Sur Poniente de GDL / M-F	La falta de espacios deportivos limpios, seguros y gratuitos, así como las jornadas laborales largas (de 9 a 12 horas) impiden que este grupo realice algún tipo de actividad deportiva.
22-30 años / * / El Vergel / M-F	Falta de espacios deportivos gratuitos y cercanos a su domicilio.

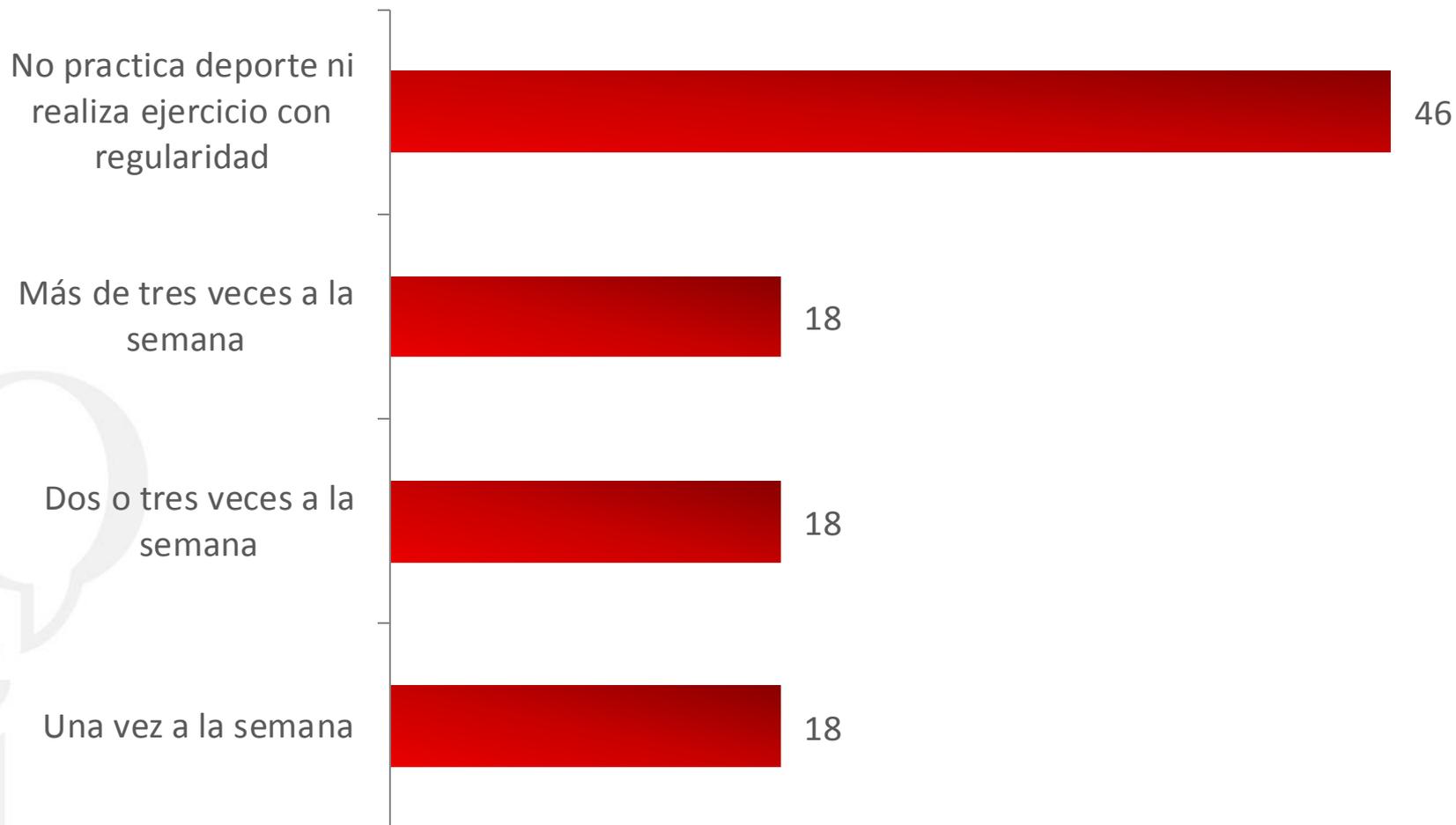
Principal beneficio percibido en ejercitarse o practicar algún deporte



Porcentaje

n=549

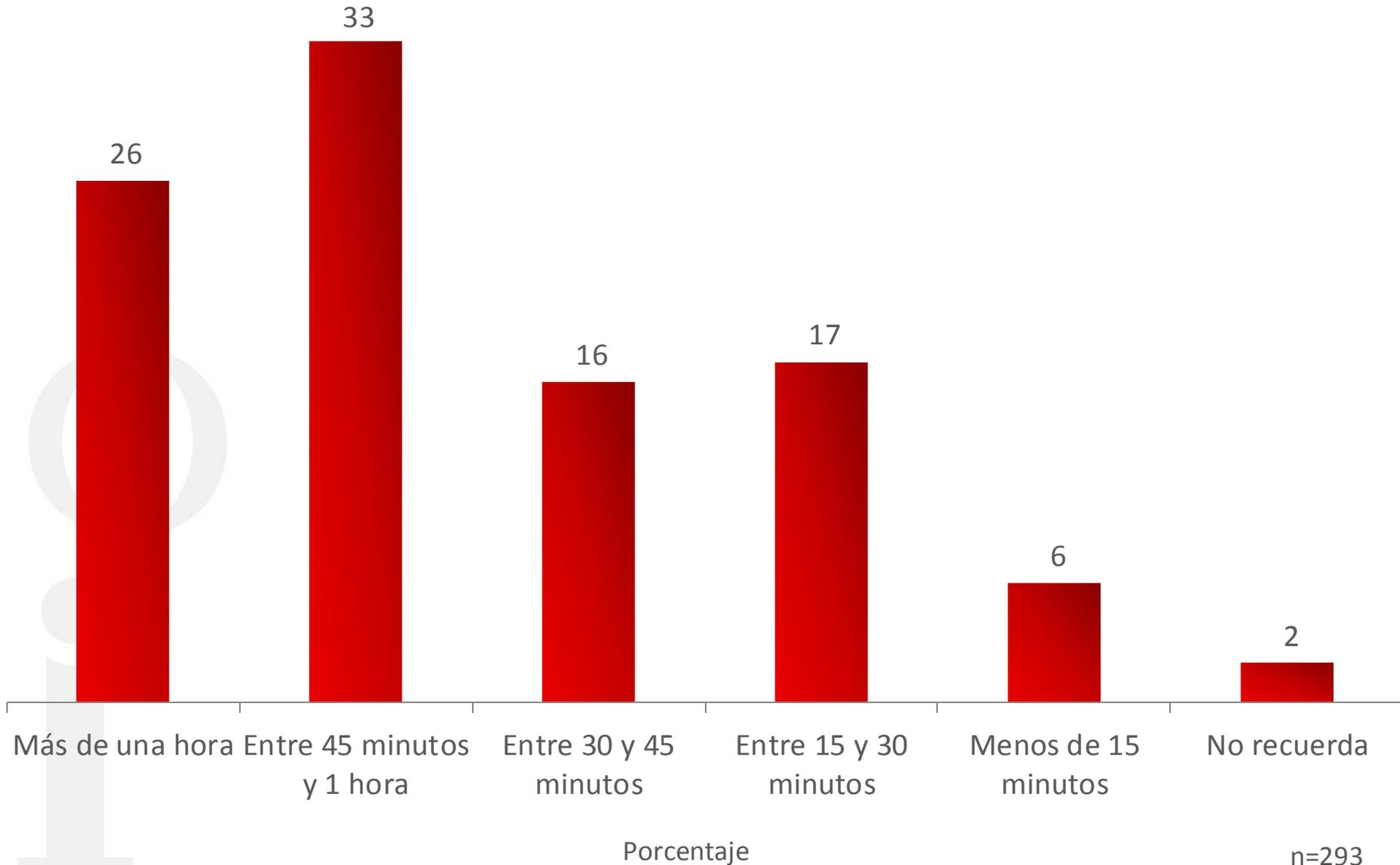
Práctica de deporte o ejercicio por parte de los entrevistados



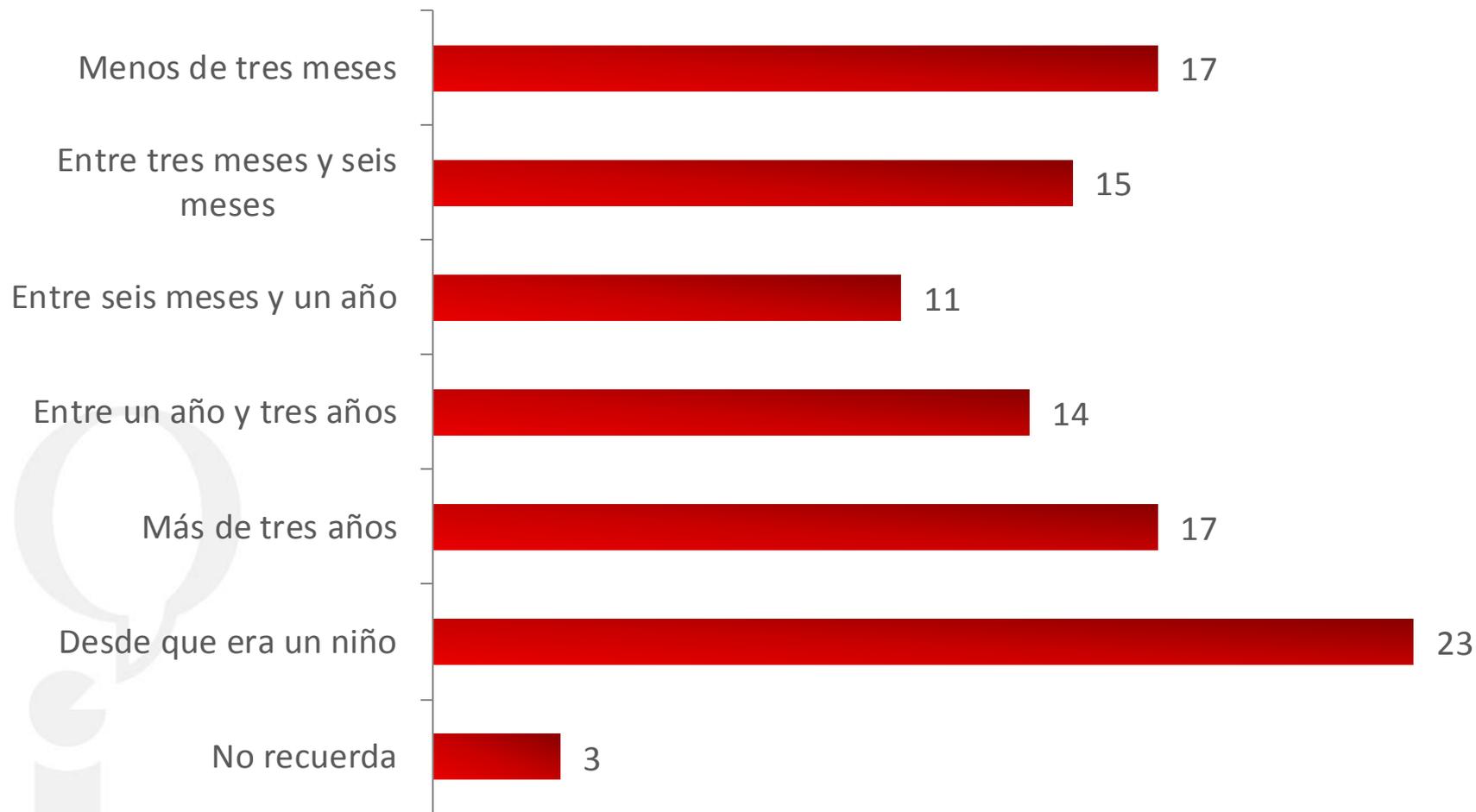
Porcentaje

n=549

Tiempo dedicado a practicar deporte o realizar ejercicio



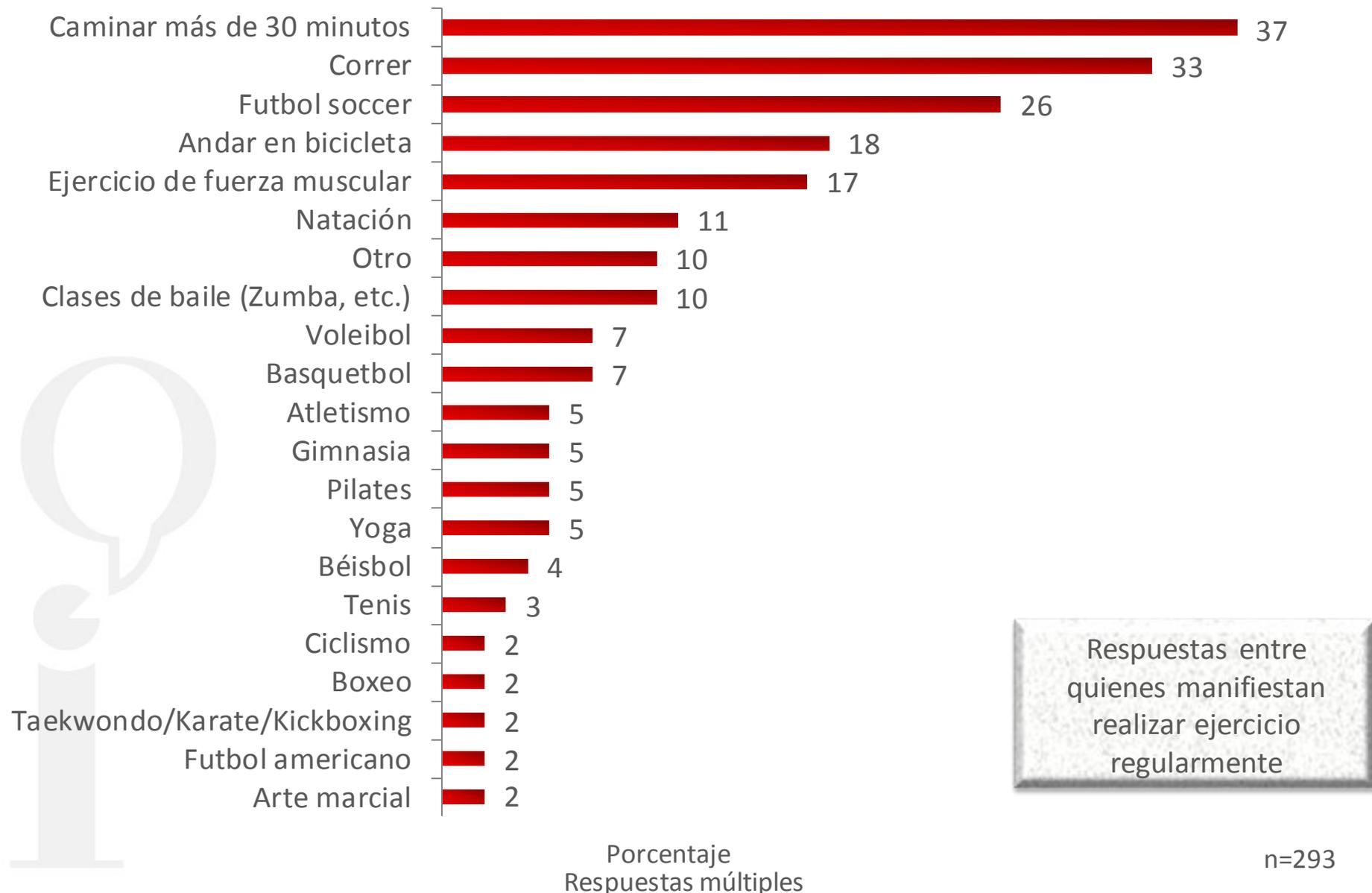
Tiempo durante el cual ha practicado deporte o realizado ejercicio



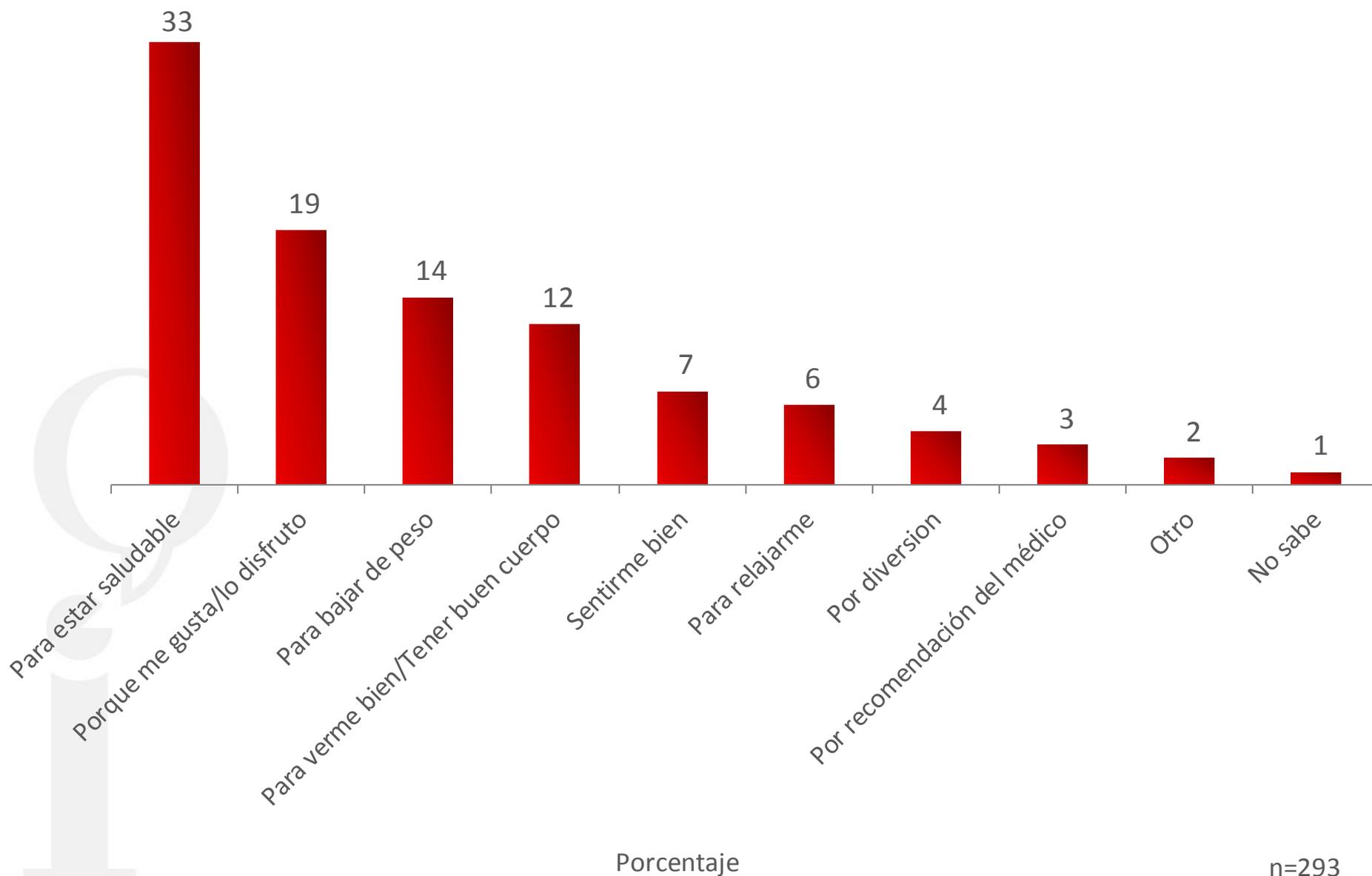
Porcentaje

n=293

Deportes o ejercicios practicados con mayor regularidad



Principal motivo para ejercitarse o practicar algún deporte

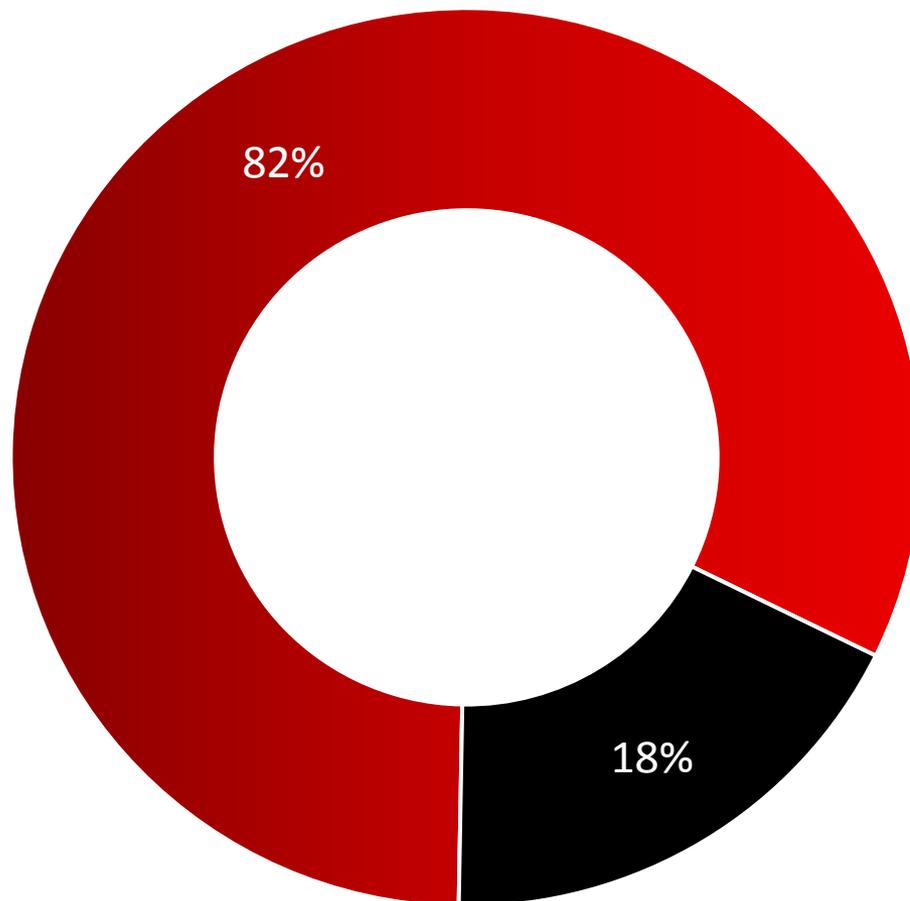


Porcentaje

n=293

Importancia asignada a practicar algún deporte

Importancia asignada a realizar deporte o ejercicio (en una escala del 1 al 10):
8.68



- Le dedica un tiempo exclusivo a realizar esta actividad
- Lo realiza como parte de otra actividad

Porcentaje

n=293



HÁBITOS EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE O EJERCICIO

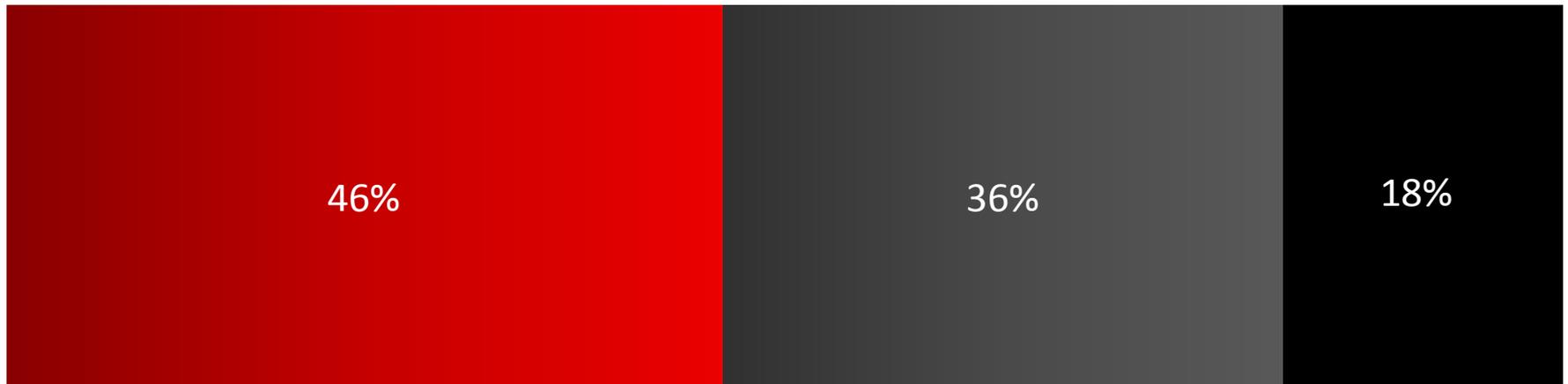
UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Hábitos al practicar deporte o realizar ejercicio

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	No sabe
Cuando hago ejercicio, realizo calentamiento previo para evitar lesiones musculares	53	35	7	4	2
Soy constante en el tiempo y los días en que realizo ejercicio o practico deporte	33	49	14	2	2
Suelo dejar de practicar deporte o ejercicio durante largos periodos de tiempo, aunque lo retomo posteriormente	23	33	26	14	4
He incorporado la práctica de deporte/ejercicio a mi rutina cotidiana	33	48	13	3	3
Cuando hago ejercicio, realizo ejercicios de enfriamiento	30	30	25	9	6

¿Con quién se realiza el deporte o ejercicio?

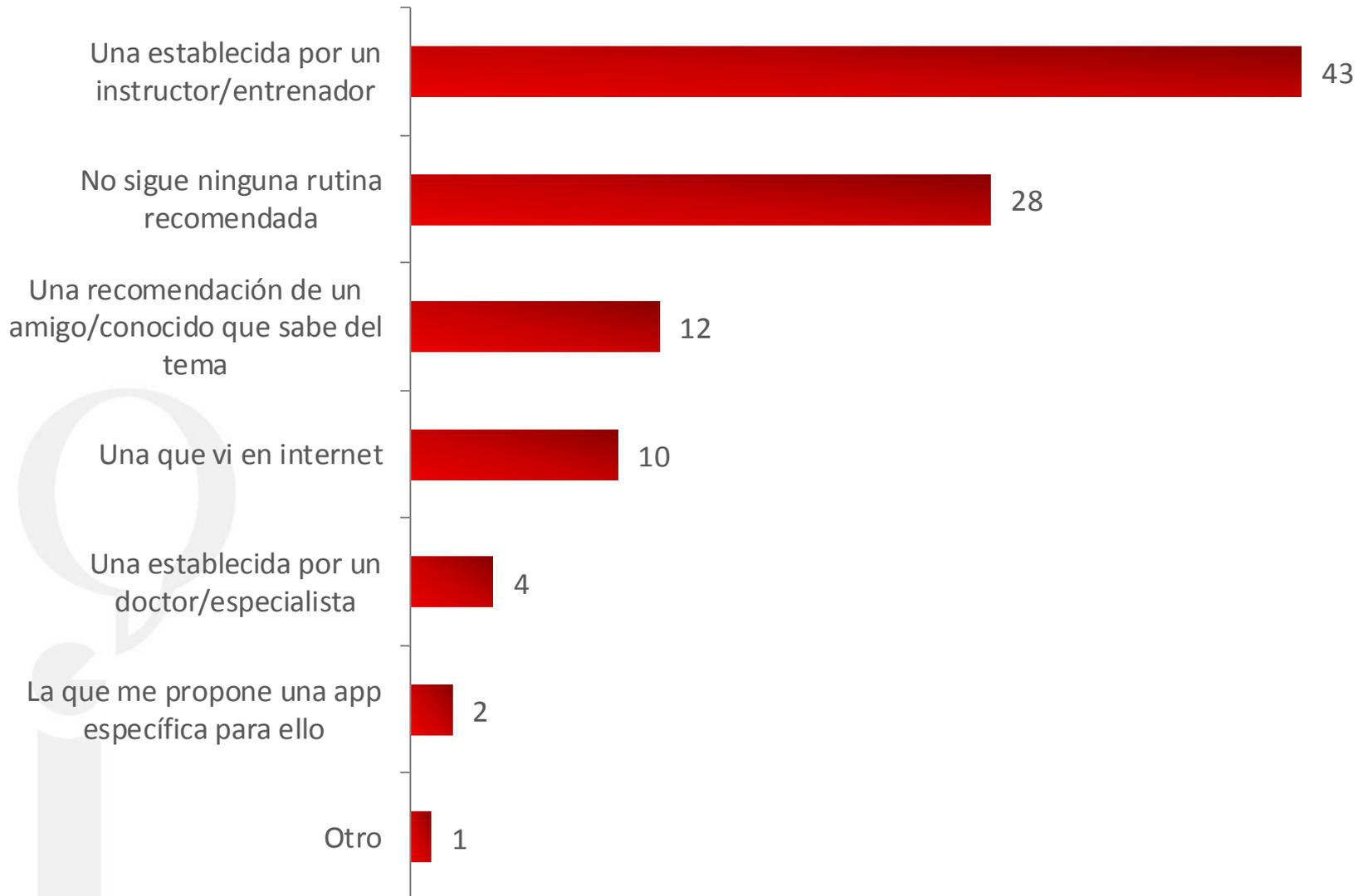


- Solo
- En compañía de amigo o conocido
- En compañía de otras personas

Porcentaje

n=293

Seguimiento de una rutina al practicar deporte o realizar ejercicio



Porcentaje

n=293



VIDA SEDENTARIA: ¿QUÉ LA PROPICIA Y CÓMO COMBATIRLA?

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

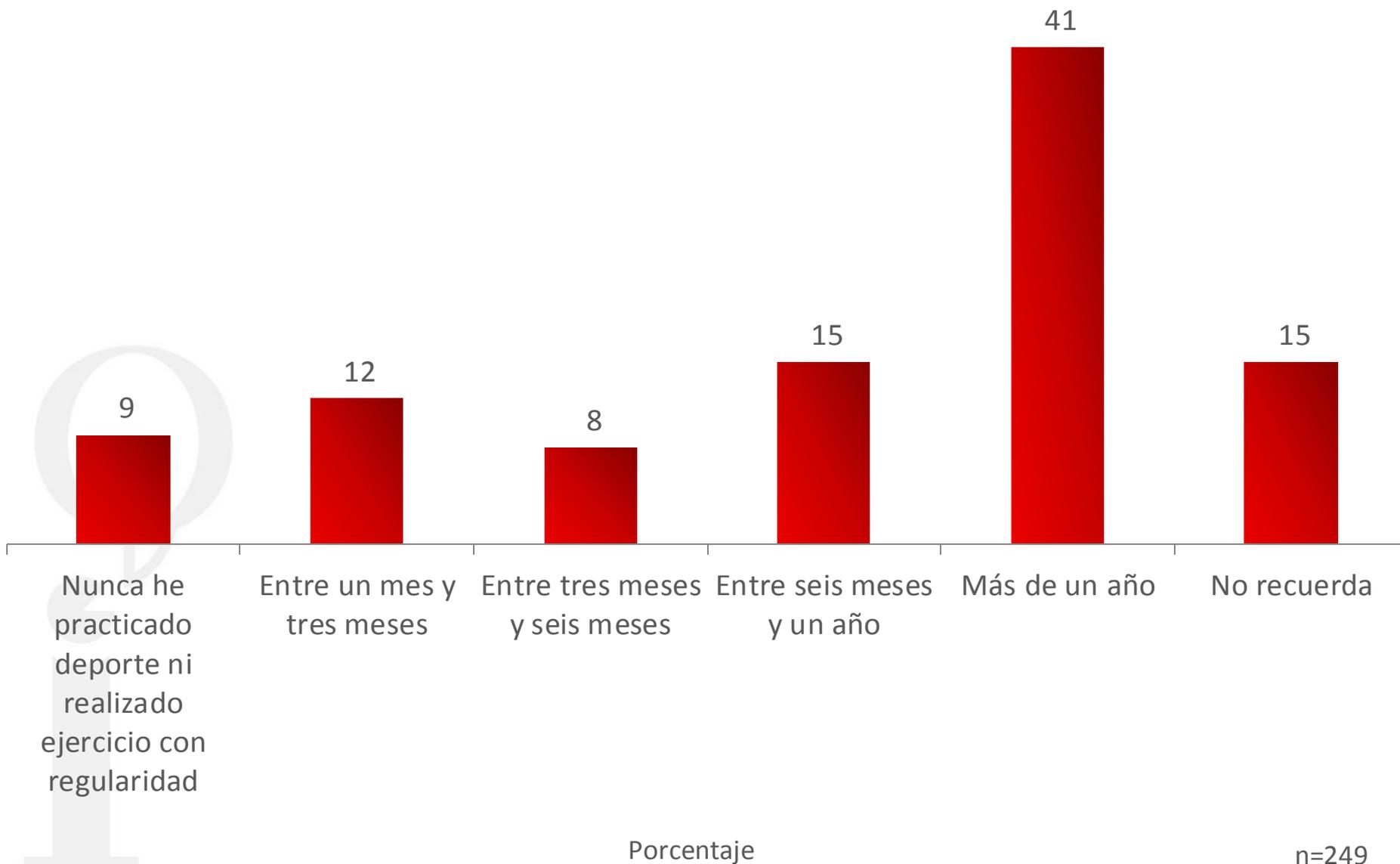
Motivos por lo que no realiza ejercicio ni practica algún deporte



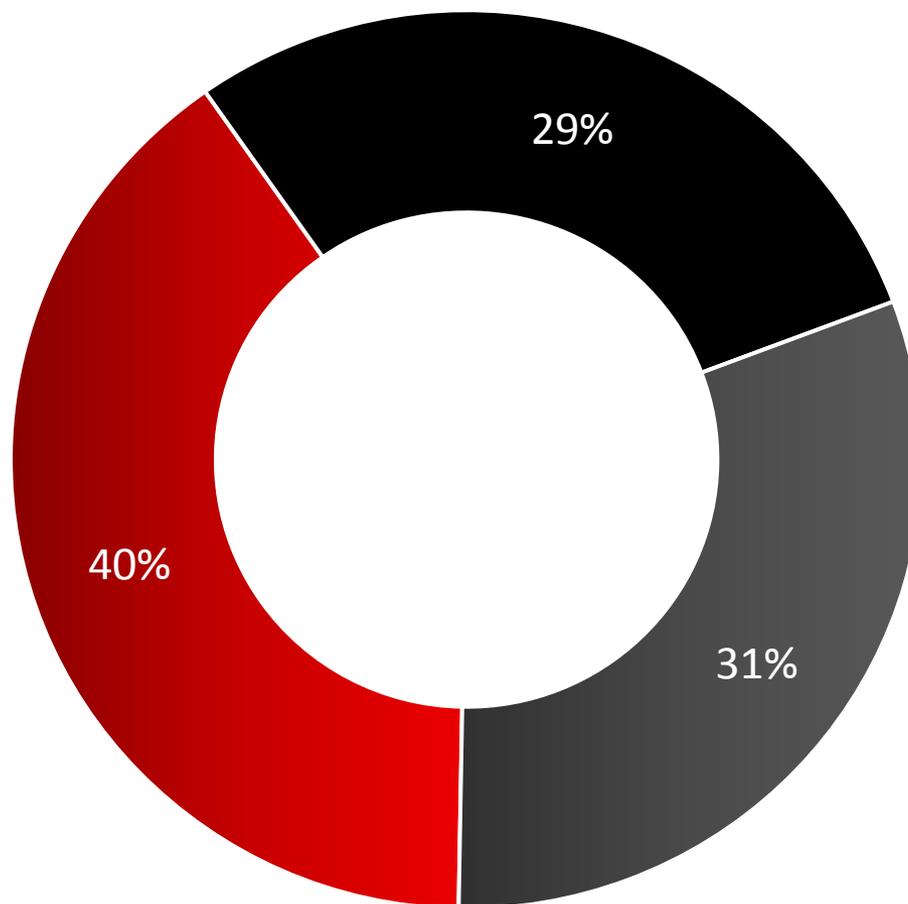
Última vez que practicó deporte o realizó ejercicio con regularidad

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO



En los últimos doce meses, ¿se ha propuesto realizar ejercicio o practicar deporte en al menos una ocasión?

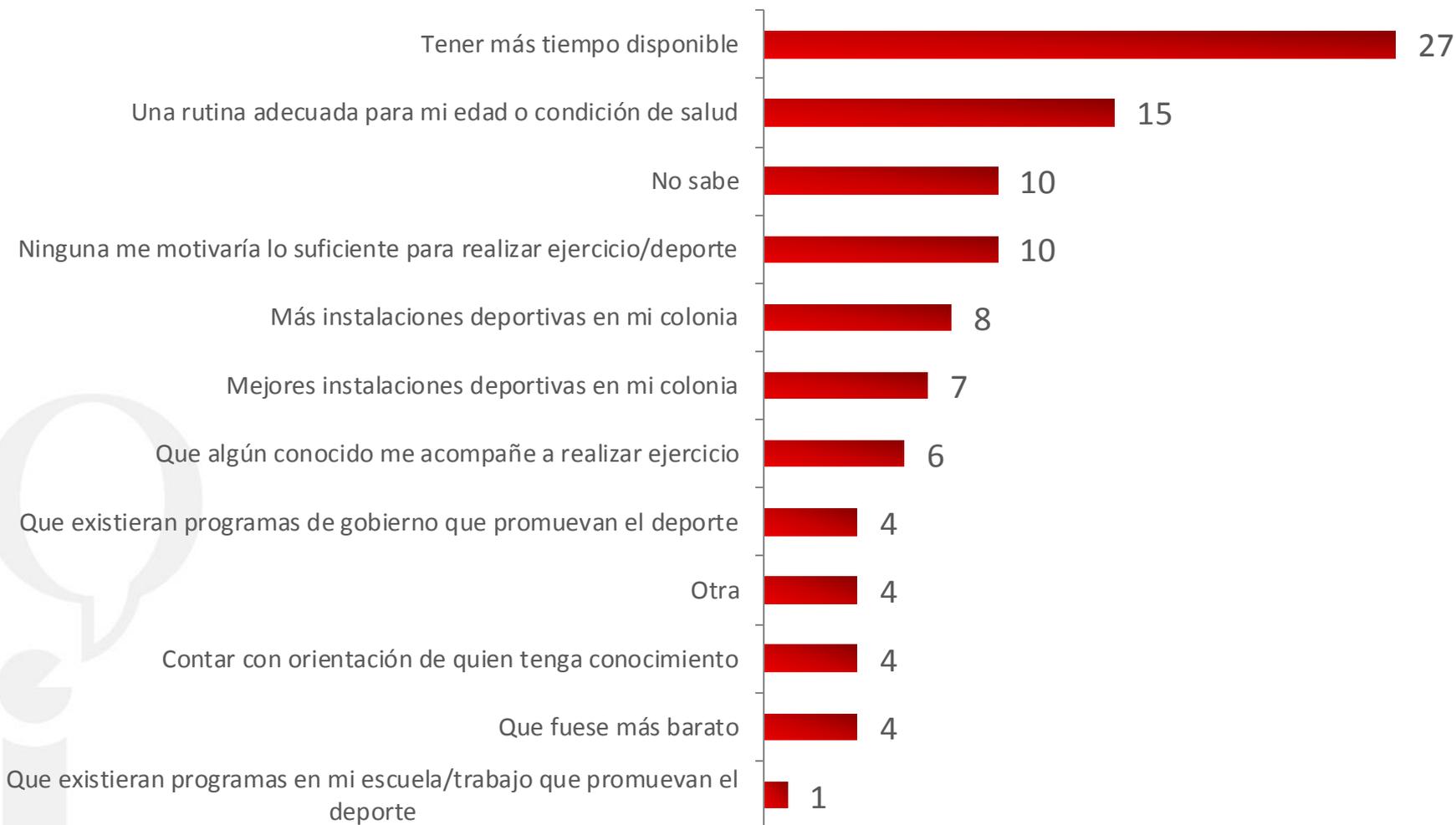


- No me lo he propuesto
- En más de una ocasión
- En una ocasión

Porcentaje

n=249

¿Qué lo motivaría a realizar ejercicio o practicar deporte?



Porcentaje

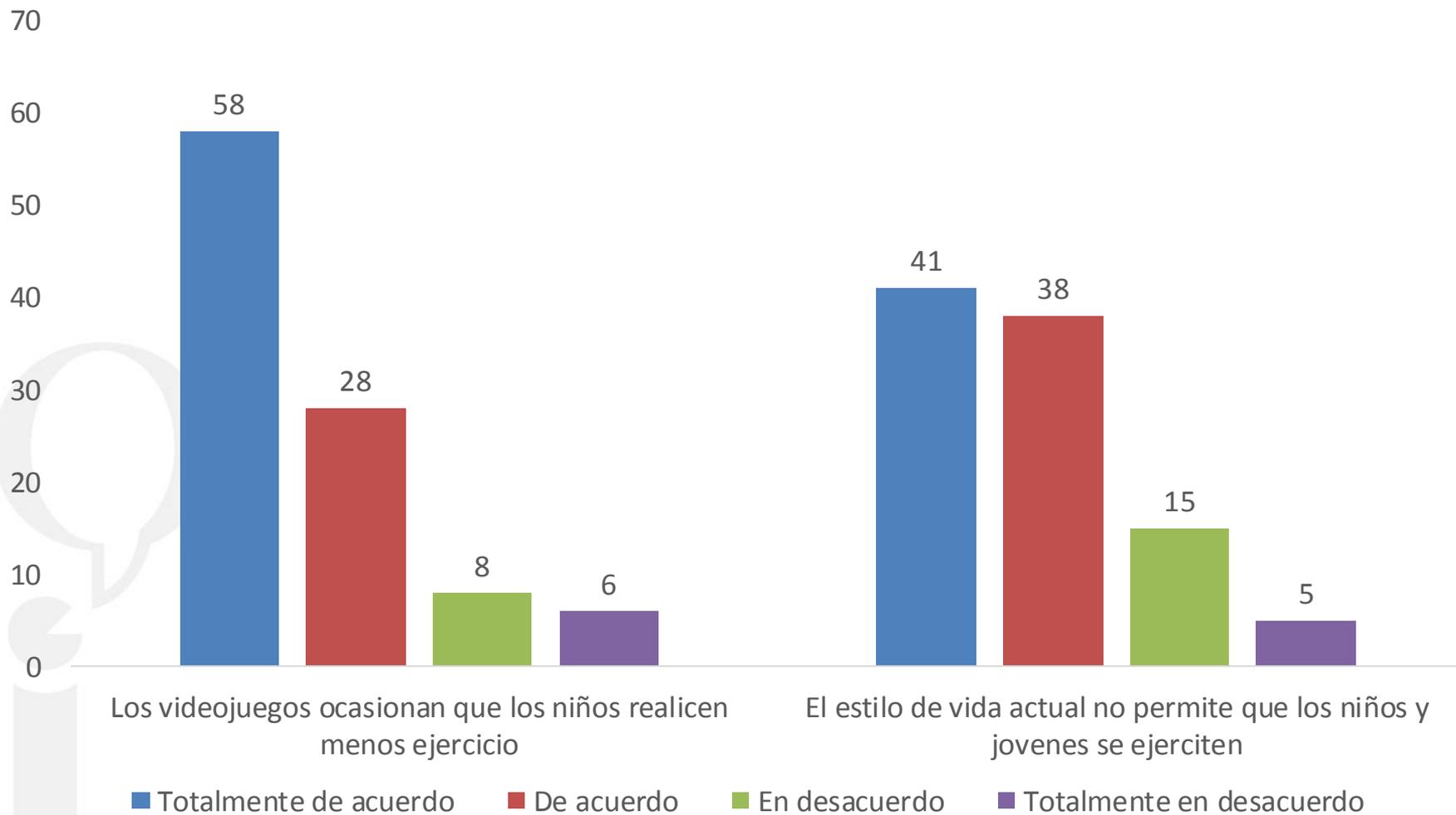
n=249

Disposición a practicar deporte o realizar ejercicios en las siguientes situaciones



	Muy dispuesto	Algo dispuesto	Poco dispuesto	Nada dispuesto	No sabe
Si me ayuda con un problema de salud	58	23	8	9	2
Si el médico me dice que es indispensable	47	29	12	9	2
Si tuviese más tiempo libre	47	23	14	8	8
Si me hace sentir con más energía	47	27	10	9	7
Si me ayuda a verme mejor	45	25	13	11	5
Si quiero poner el ejemplo a mis hijos	38	28	11	12	11
Si tuviera un amigo con el que hacer ejercicio	31	31	17	14	6

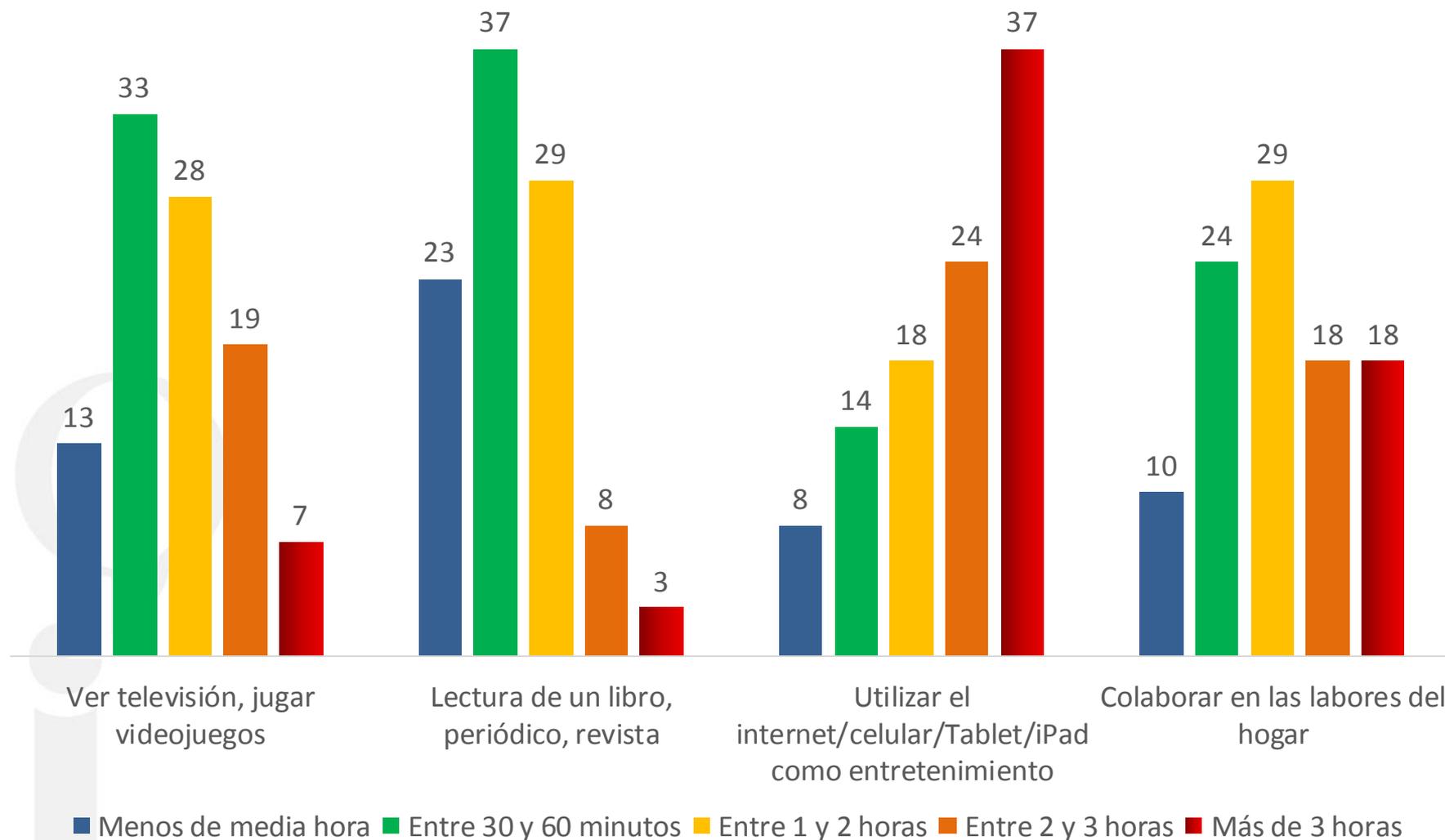
El estilo de vida de los niños y su impacto en la realización de ejercicio



Porcentaje

n=549

Tiempo dedicado a diferentes actividades cotidianas



Porcentaje

n=549

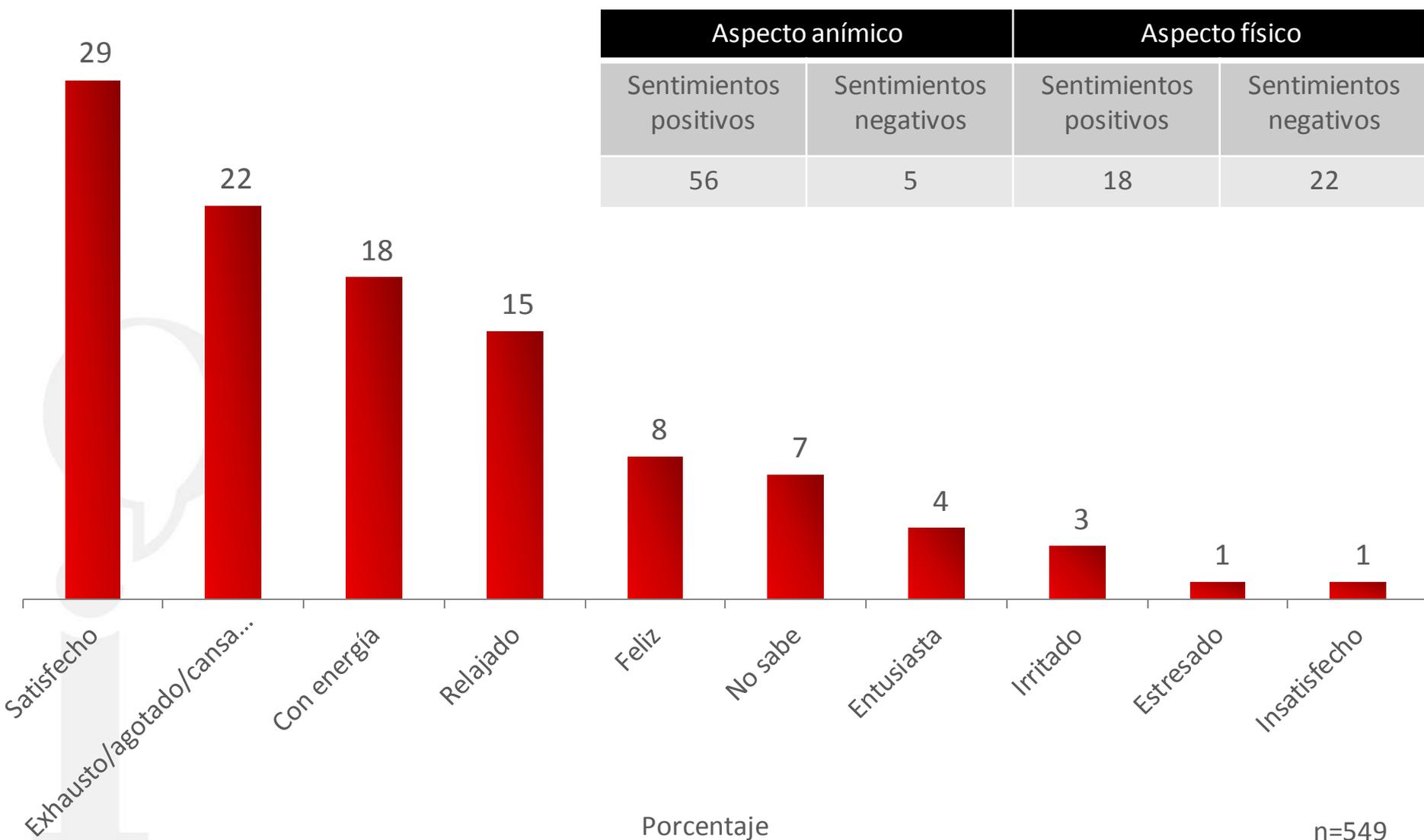


**SATISFACCIÓN CON LA PRACTICA
DE DEPORTE O EJERCICIO**

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Quando ha realizado ejercicio, ¿Cómo se siente después de realizarlo?



Aspecto anímico		Aspecto físico	
Sentimientos positivos	Sentimientos negativos	Sentimientos positivos	Sentimientos negativos
56	5	18	22

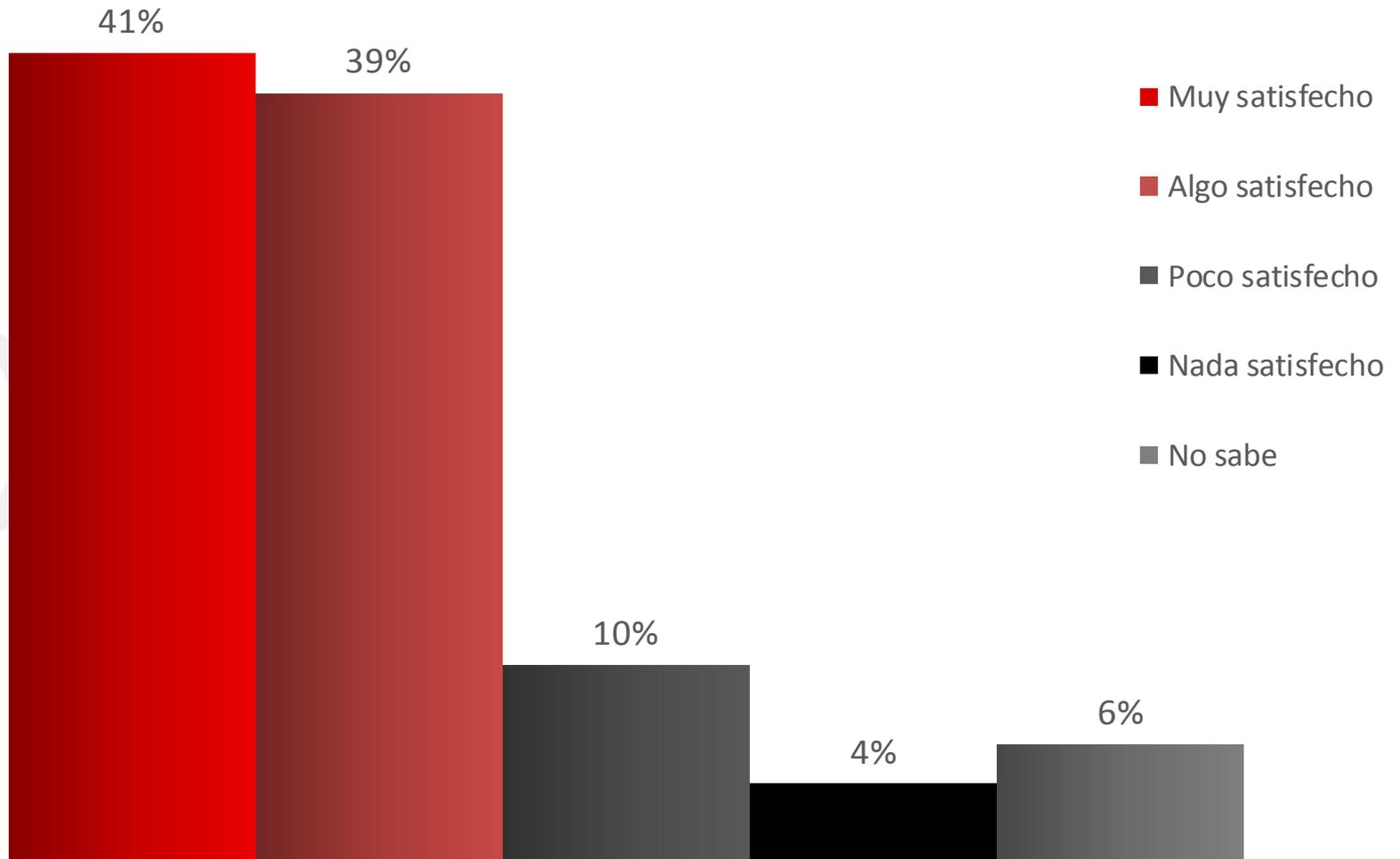
Porcentaje

n=549

Y, ¿qué tan satisfecho se encuentra con su estado de salud?

UVM

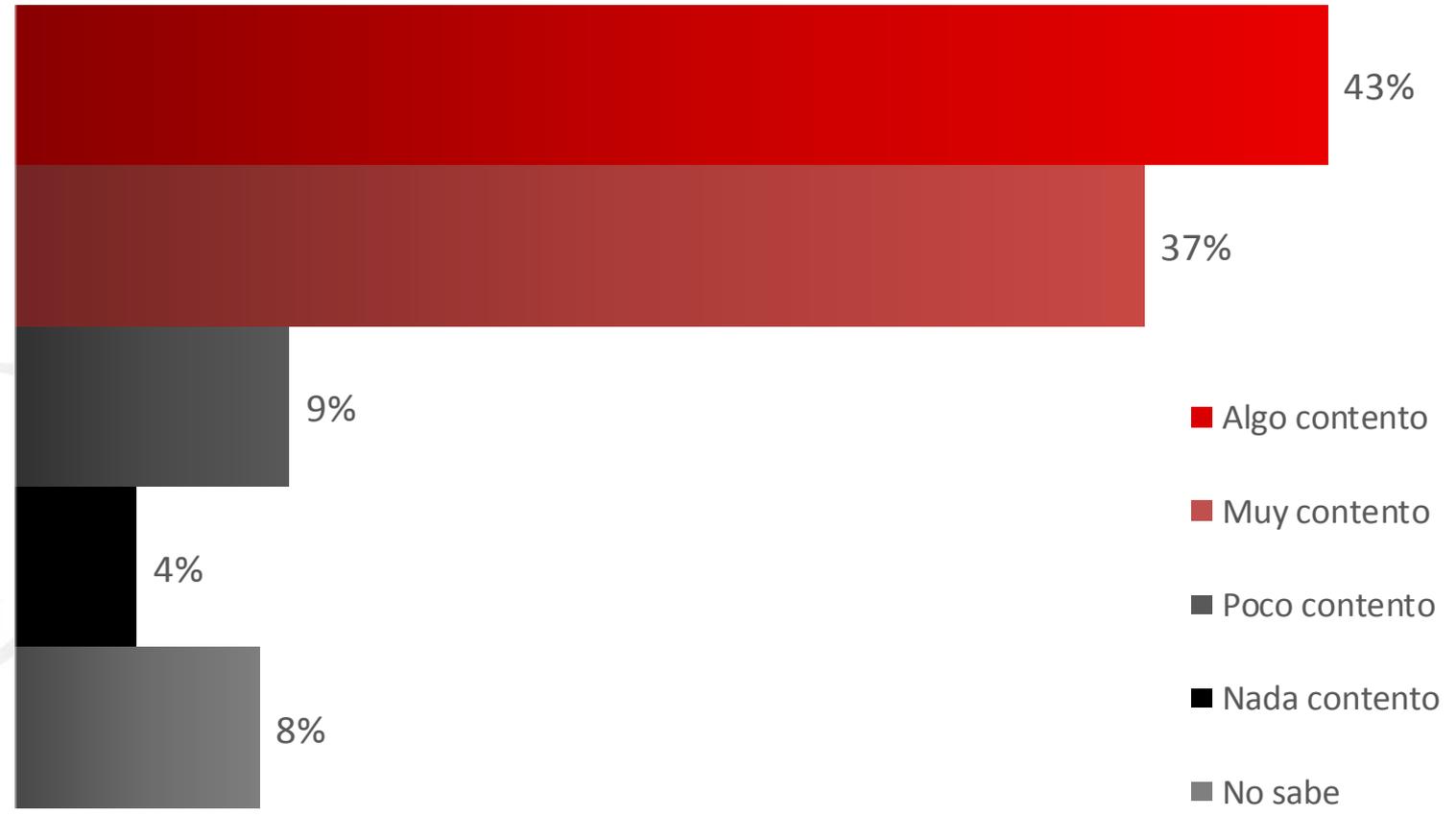
CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO



Porcentaje

n=549

¿Qué tan contento se encuentra con su apariencia física?



Porcentaje

n=549

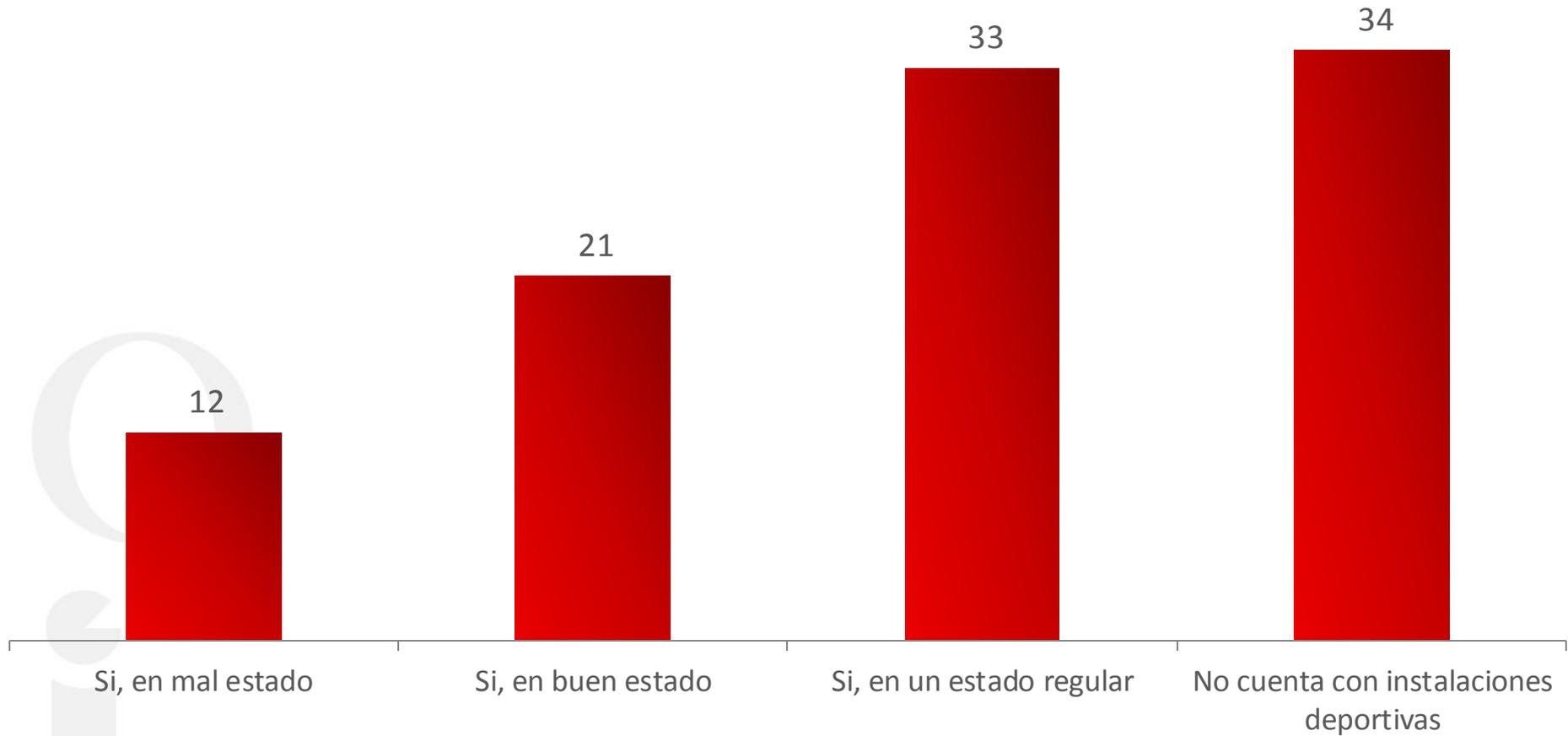


ESPACIOS PÚBLICOS PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

Presencia en la colonia de espacios deportivos públicos



Porcentaje

n=549



FOMENTO DEPORTIVO

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

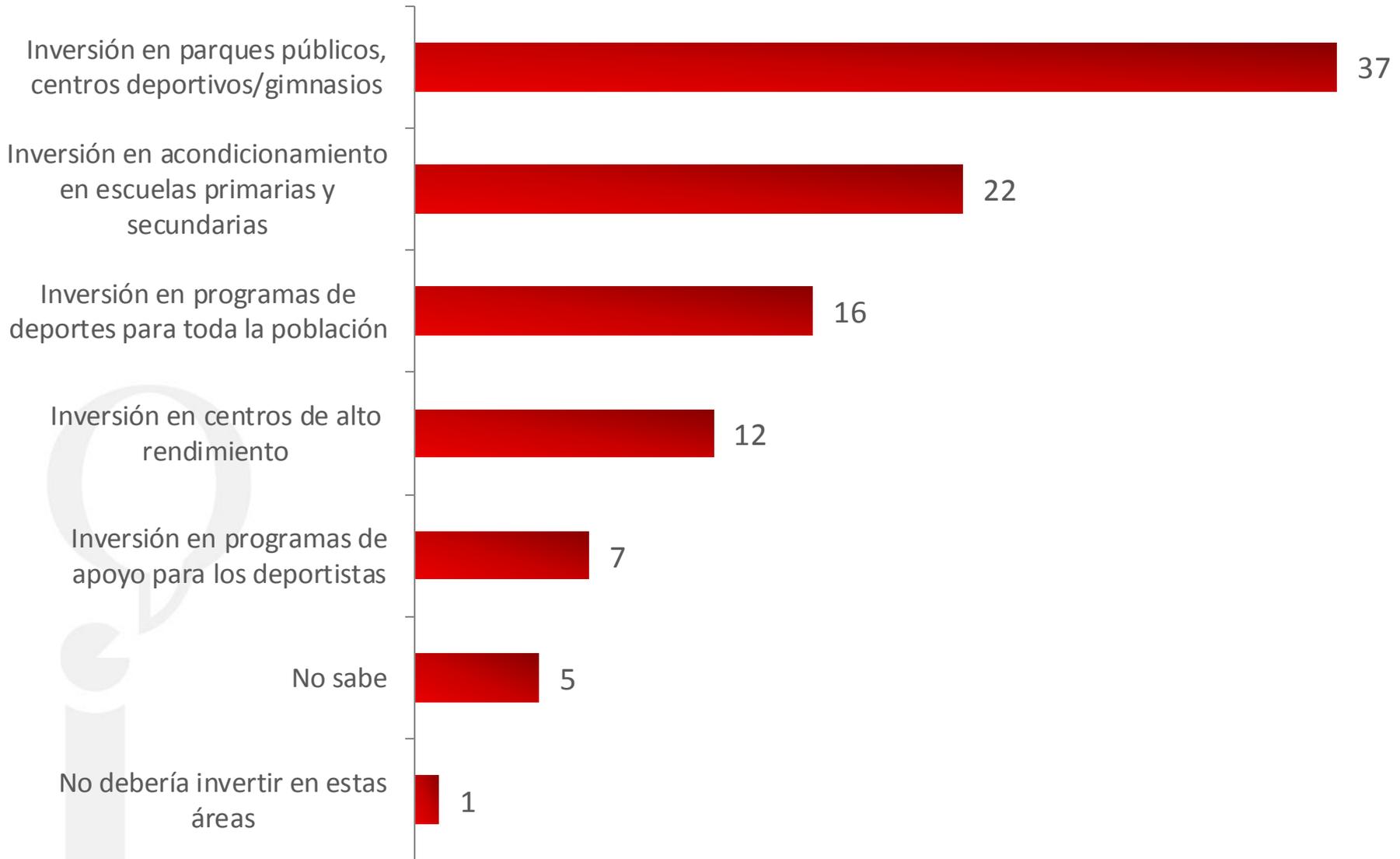
Iniciativas que fomentan la realización de ejercicio en el trabajo o escuela



Porcentaje

n=549

¿Dónde debe invertir el gobierno mexicano para fomentar la realización de deporte o ejercicio?



Porcentaje

n=549

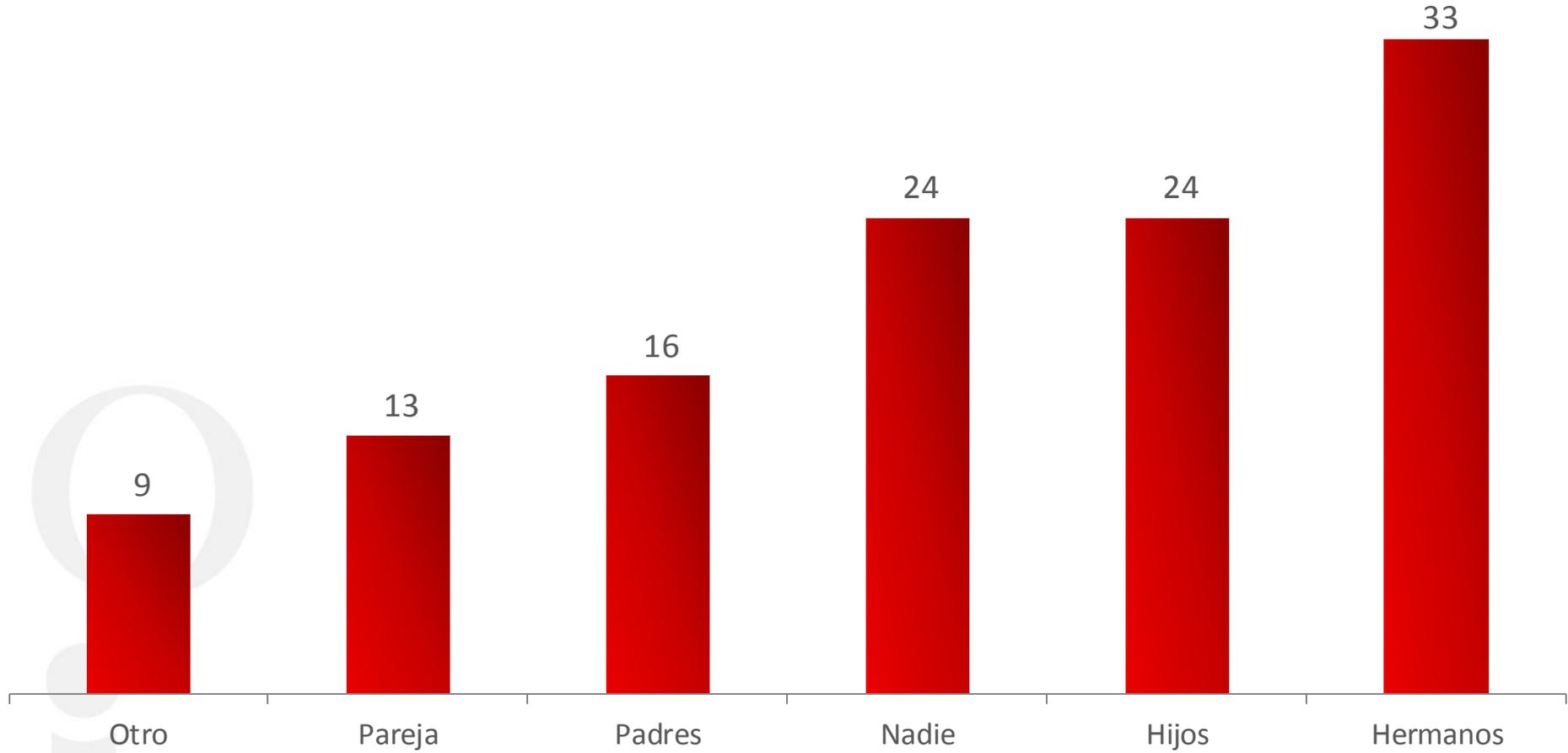


FAMILIAS MEXICANAS ¿SENTADAS O EN MOVIMIENTO?

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

En su familia, ¿quién practica deporte?



Porcentaje

n=549

El papel de la familia en la práctica del deporte



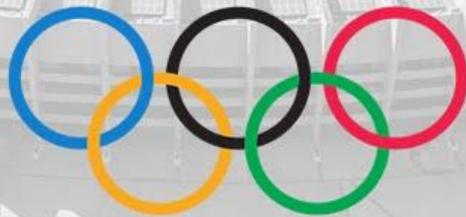
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Mi familia me motivó a practicar deporte cuando era niño	29	41	25	6
En la escuela nos motivaban a practicar deporte	26	48	20	6
Me gustaba practicar deporte de niño	36	42	18	4
Los niños de las generaciones pasadas realizaban más ejercicio que los de ahora	42	37	15	5

Porcentaje

n=549



Rio 2016™



JUEGOS OLÍMPICOS

UVVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

¿Qué es lo que más le gusta de este tipo de eventos deportivos?



Porcentaje

n=549

¿Qué tanto lo motiva a hacer ejercicio ver a deportistas ganar medallas?



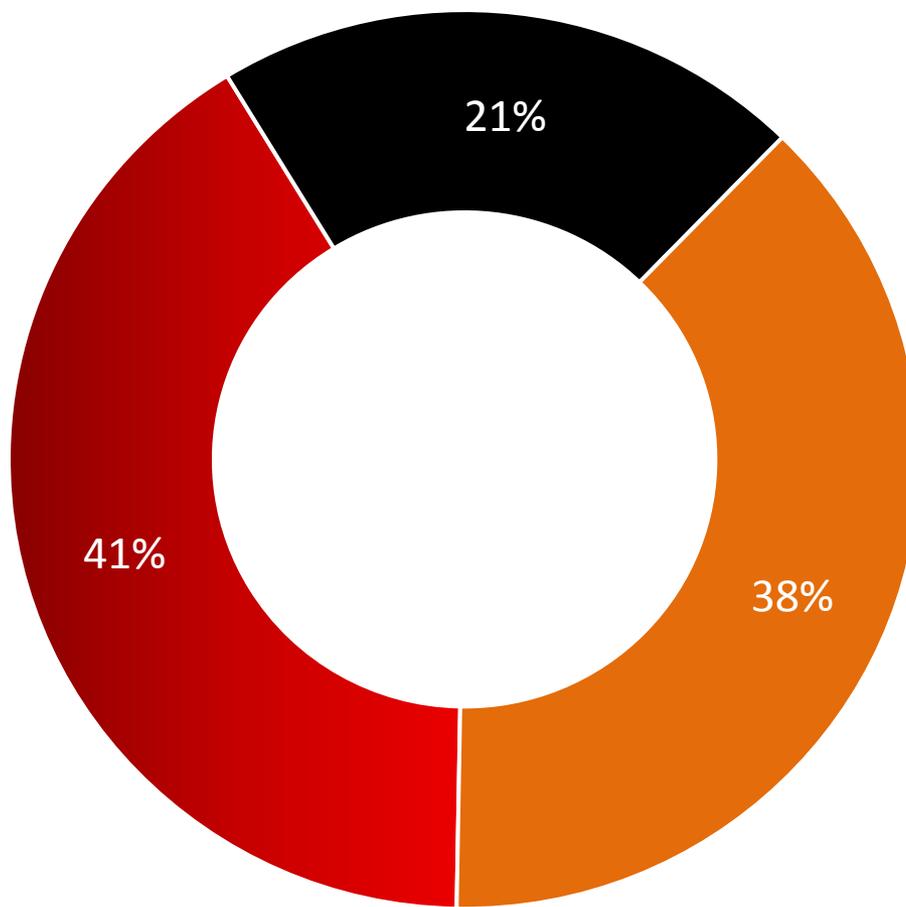
■ Muy motivado

■ Nada motivado

Porcentaje

n=549

Interés en dar seguimiento a los Juegos Olímpicos



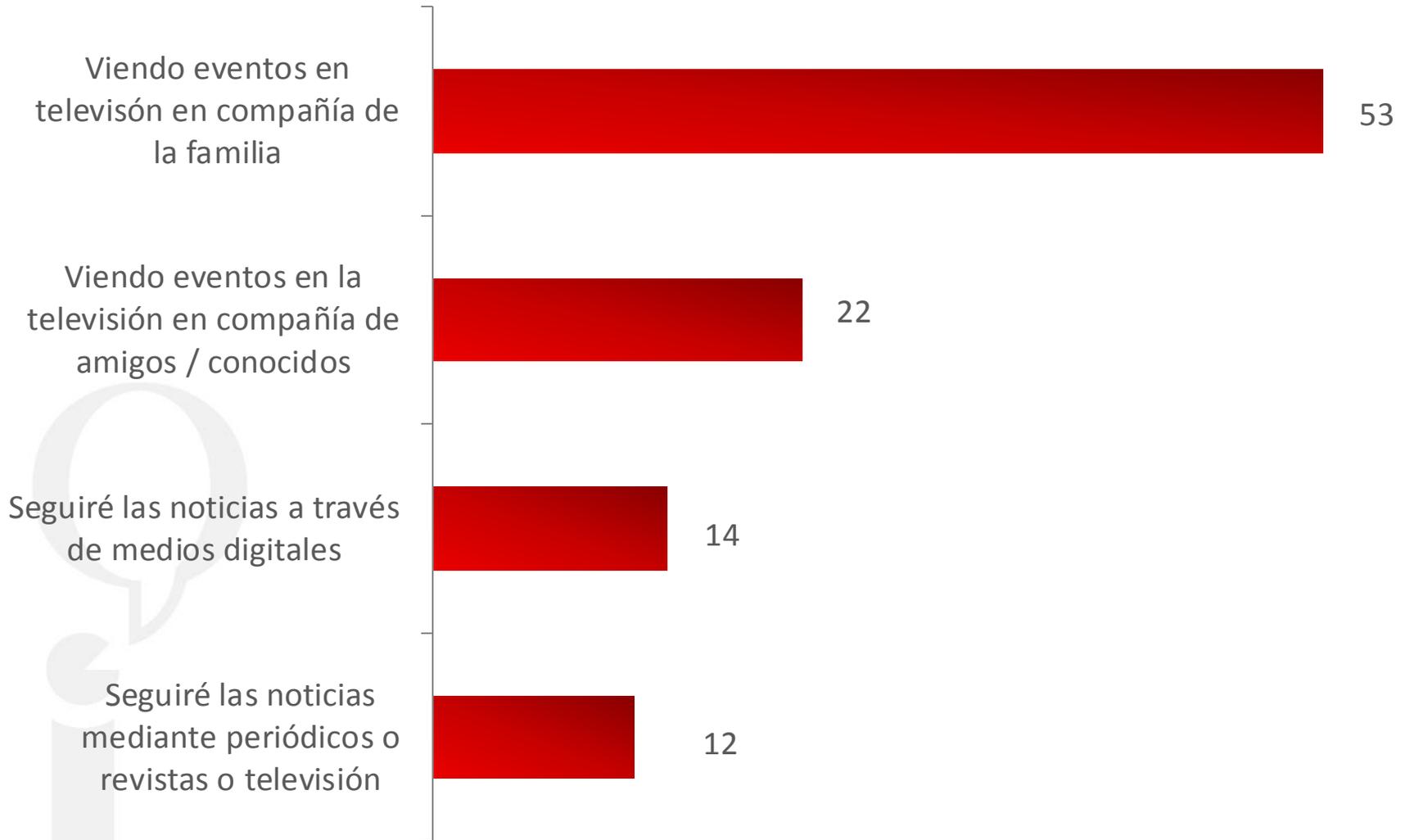
- Si, veré solamente las competencias que me interesan
- Si, estoy muy interesado en darle seguimiento
- No le daré seguimiento

Porcentaje

n=549



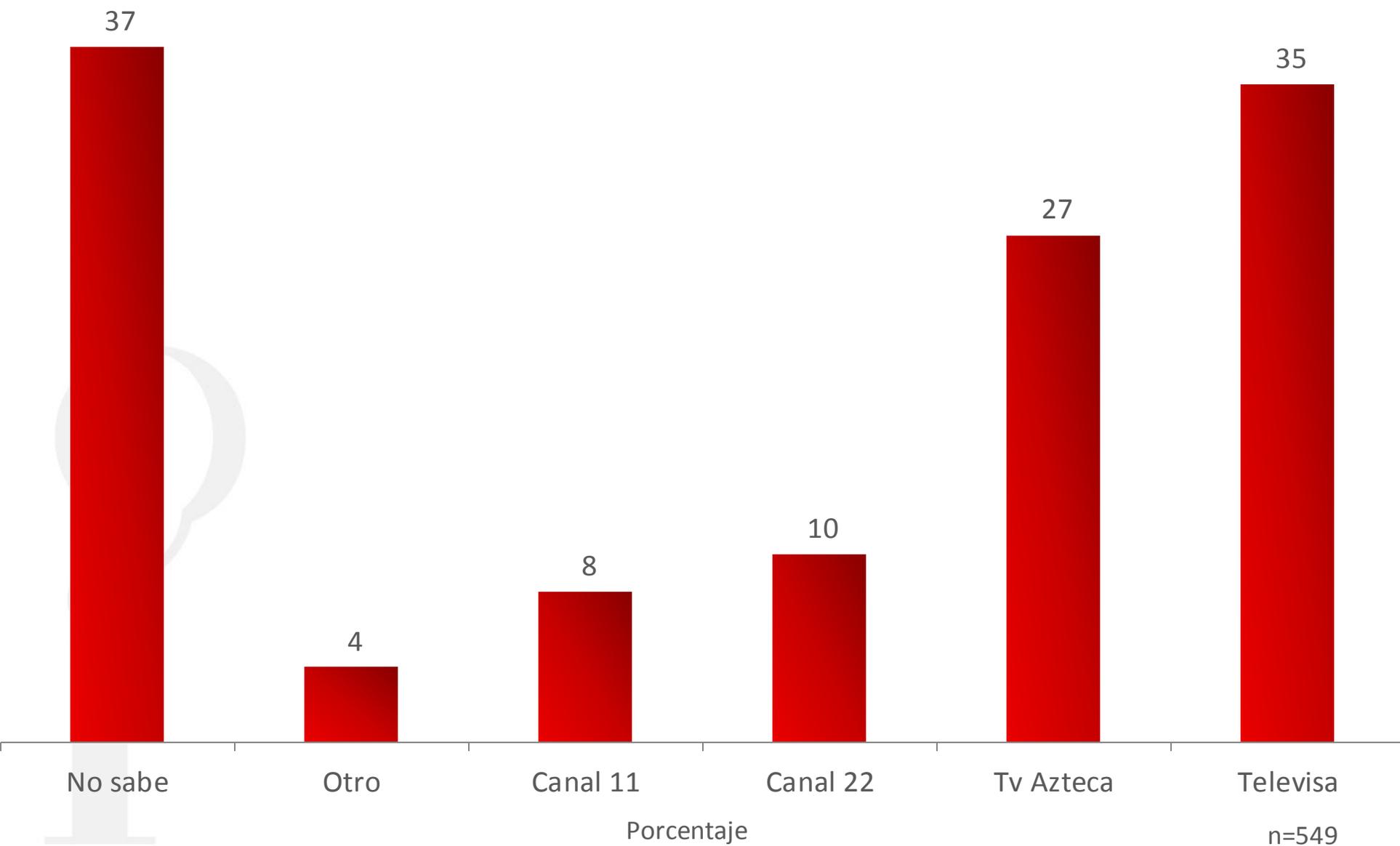
Forma en que dará seguimiento a los Juegos Olímpicos



Porcentaje

n=341

Conocimientos de las cadenas de televisión nacional que transmitirán los Juegos



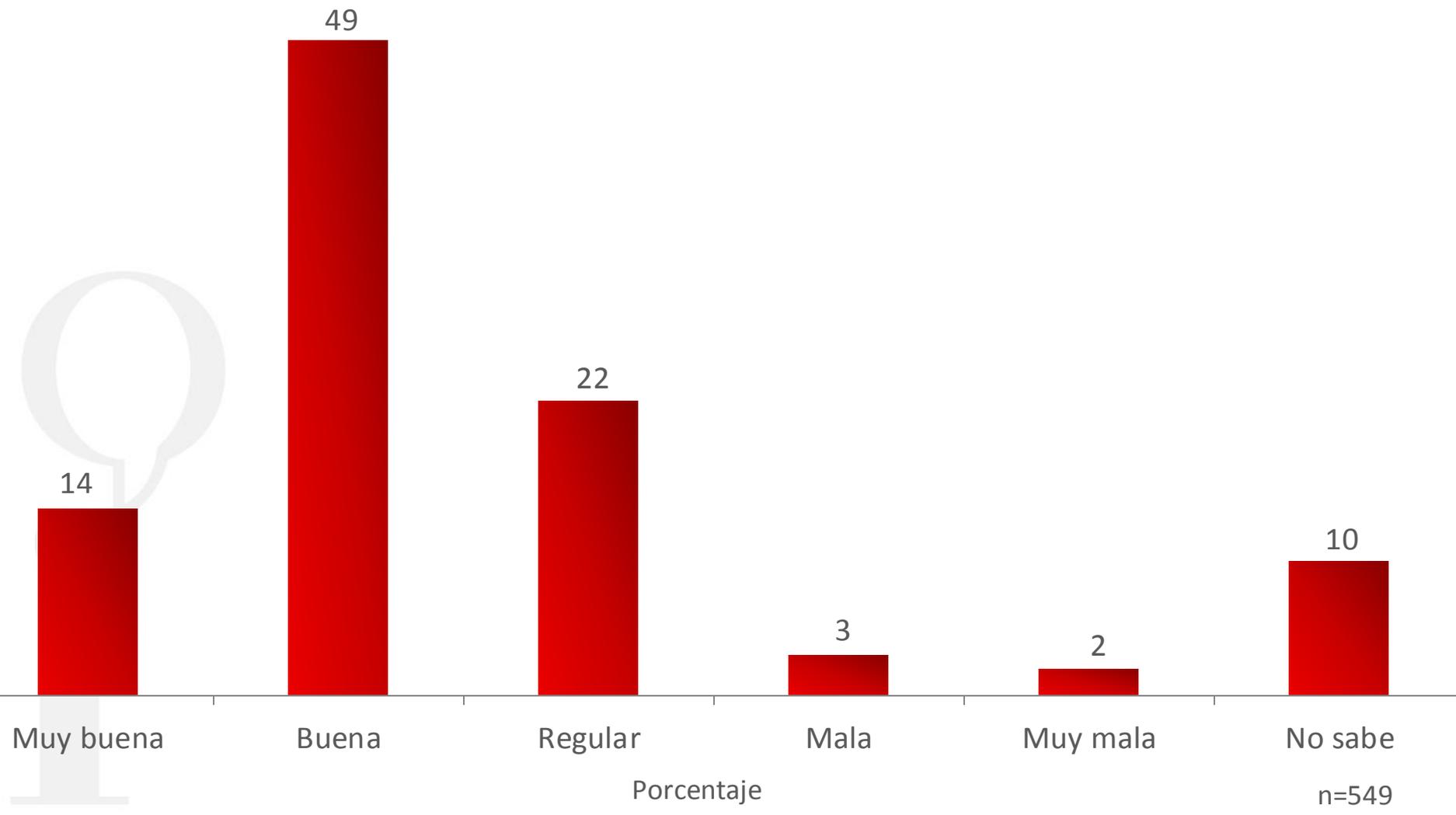


**PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS
MEXICANOS EN LOS JUEGOS
OLÍMPICOS**

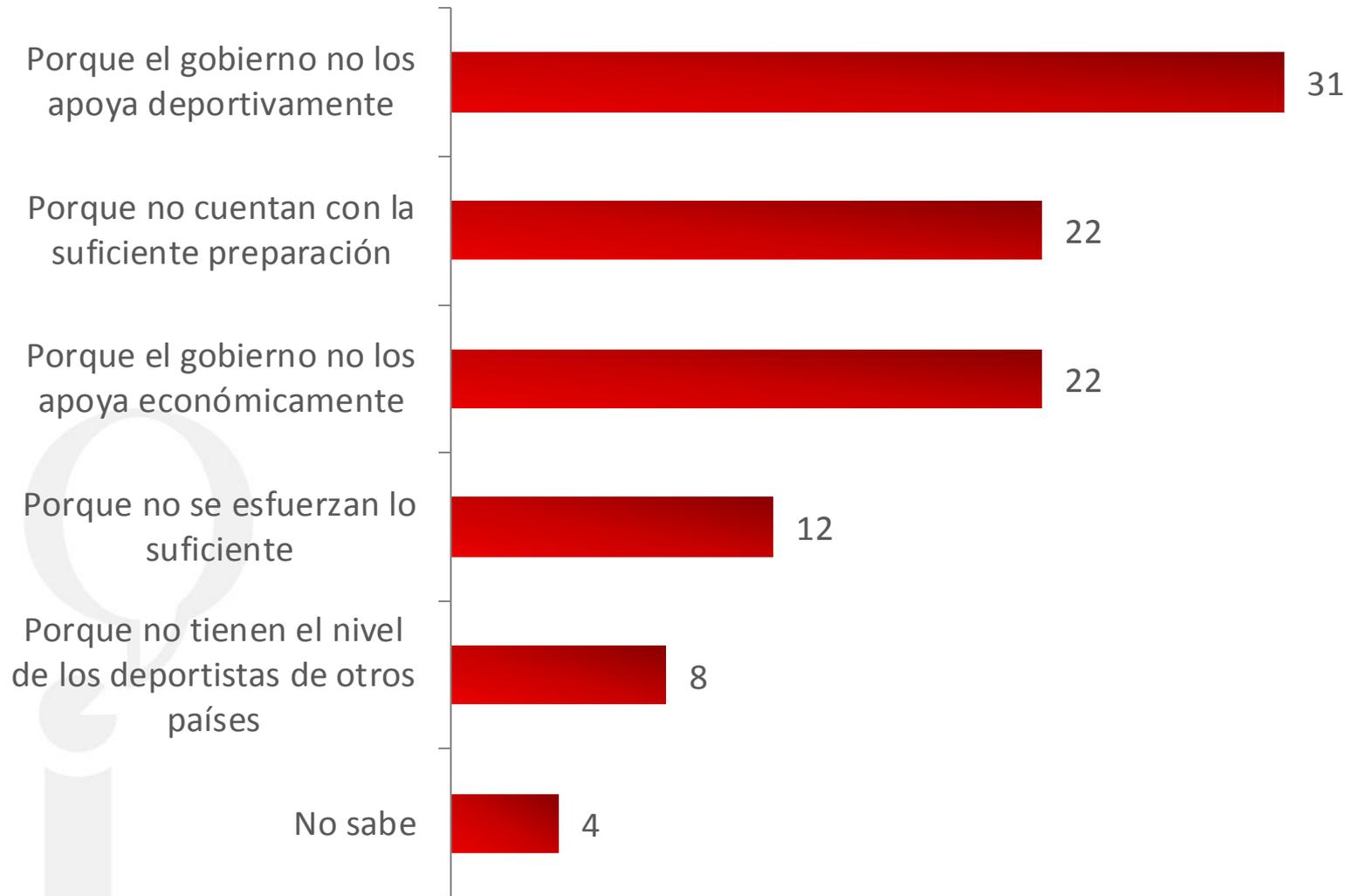
UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

¿Cómo cree que será la actuación de los deportistas mexicanos?



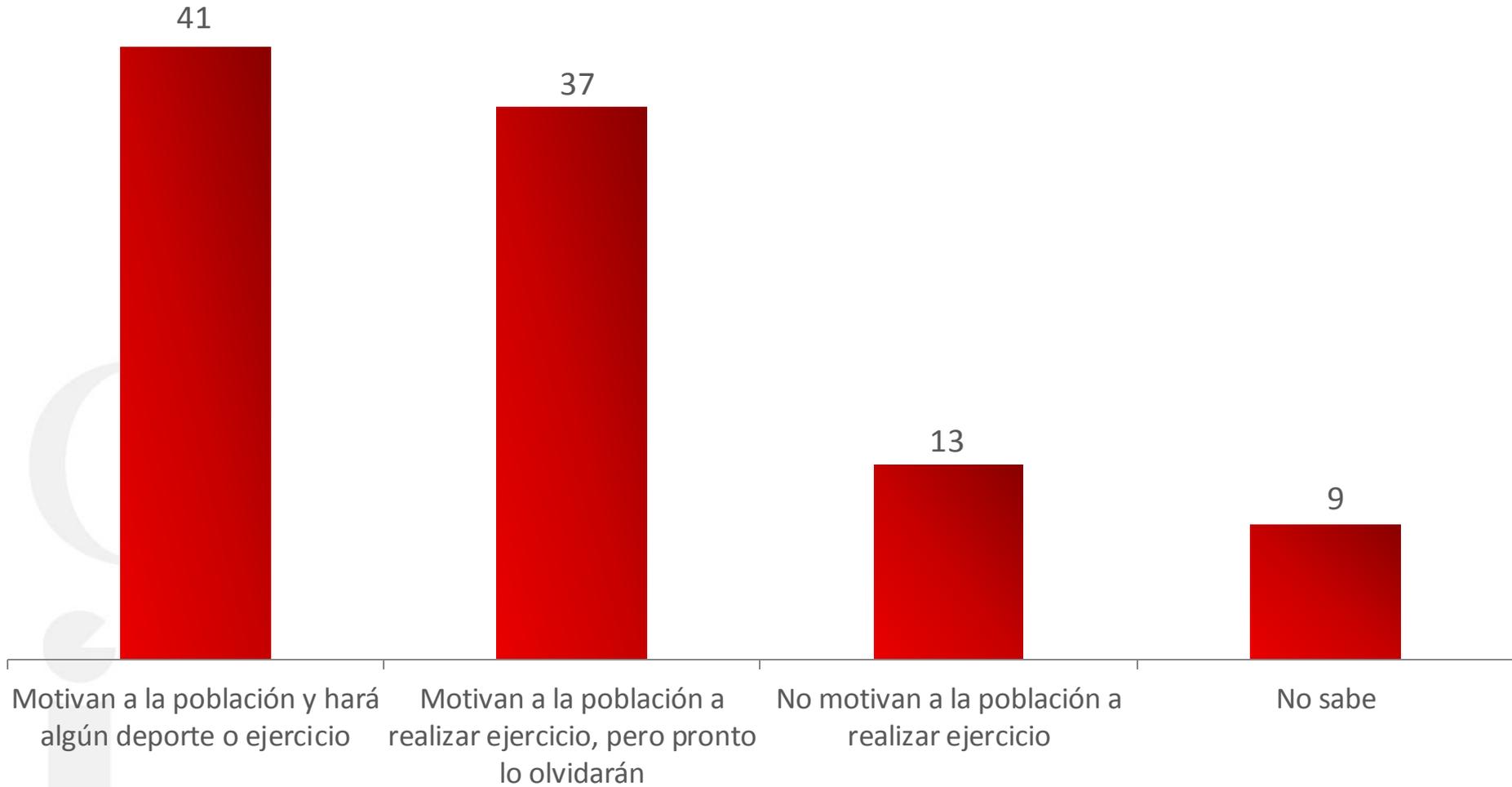
¿Por qué cree que la actuación de los deportistas mexicanos será regular o mala?



Porcentaje

n=147

¿Cree que este tipo de eventos motivan a la población a realizar ejercicio?



Porcentaje

n=549



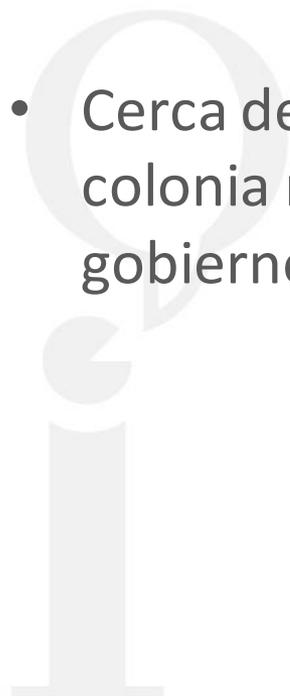
CONCLUSIONES

UVM

CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA
LAUREATE MÉXICO

- Pese a que la población tiene claro que ejercitarse aporta beneficios importantes a la salud, cerca de la mitad de los mexicanos no realiza ejercicio o practica deporte de manera regular.
- Quienes tienen el hábito (real) de la práctica del deporte o el ejercicio lo hacen de manera regular, sin interrupciones, durante un periodo de tiempo mayor a las tres horas semanales y como parte de su rutina cotidiana.
- La falta de tiempo y la flojera son las causas más frecuentes para no practicar deporte o realizar ejercicio

- Una cuarta parte de quienes realizan ejercicio o practican deporte regularmente se siente muy cansado después de hacerlo.
- En términos generales los mexicanos se sienten satisfechos con su estado de salud y apariencia física.
- Cerca de la tercera parte de los entrevistados manifiesta que en su colonia no se cuenta con instalaciones deportivas y que el gobierno debe invertir en este tipo de parques públicos.



- Los datos de este estudio dejan ver los bajos niveles de actividad física que existen entre la población mexicana, aunque reconocen que es importante realizarla también destaca la necesidad que existe de más espacios públicos y programas privados y públicos para promover que los mexicanos realicen mayor actividad física.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo, por lo que se necesitan con urgencia medidas eficaces para mejorar la actividad física de la población.