



# NUEVAS FORMAS DE HACER EJERCICIO

18 de abril 2016

# ÍNDICE

ACTIVIDAD FÍSICA EN MÉXICO .....	<b>3</b>
FORMAS DE EJERCITARSE .....	<b>10</b>
RAZONES Y MOTIVACIONES PARA EJERCITARSE .....	<b>19</b>

# 1

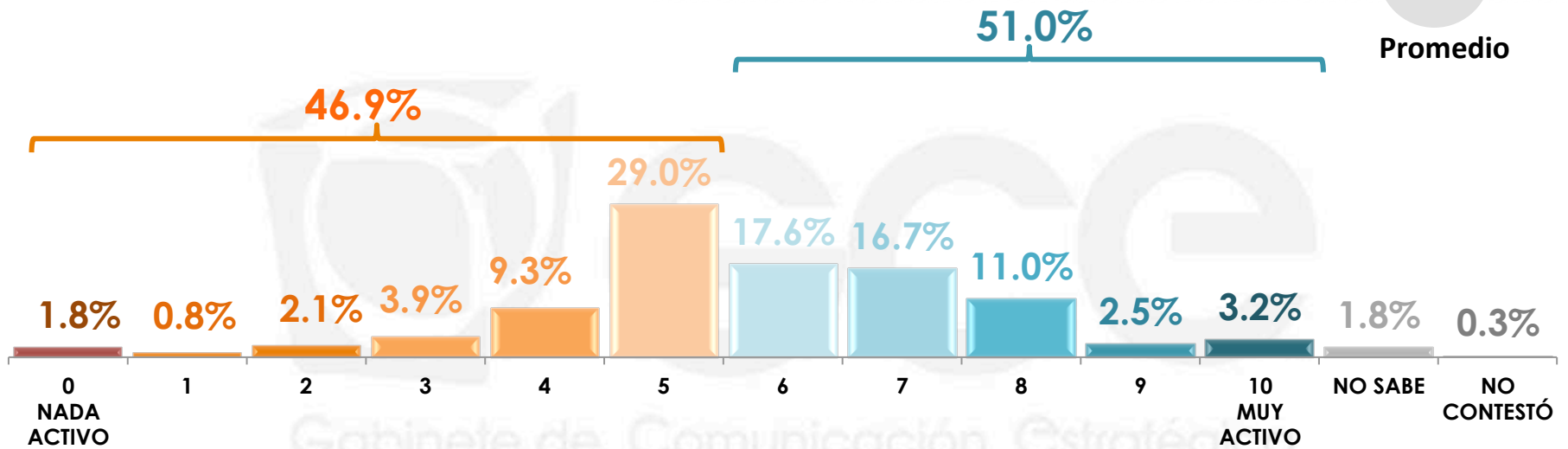
## ACTIVIDAD FÍSICA EN MÉXICO

---

En una escala del cero al diez, donde cero es nada activos y diez es muy activos. Dígame, ¿qué tan activos considera usted que somos los mexicanos en cuanto a actividades físicas extras como: realizar ejercicio, caminar, correr, etc.?

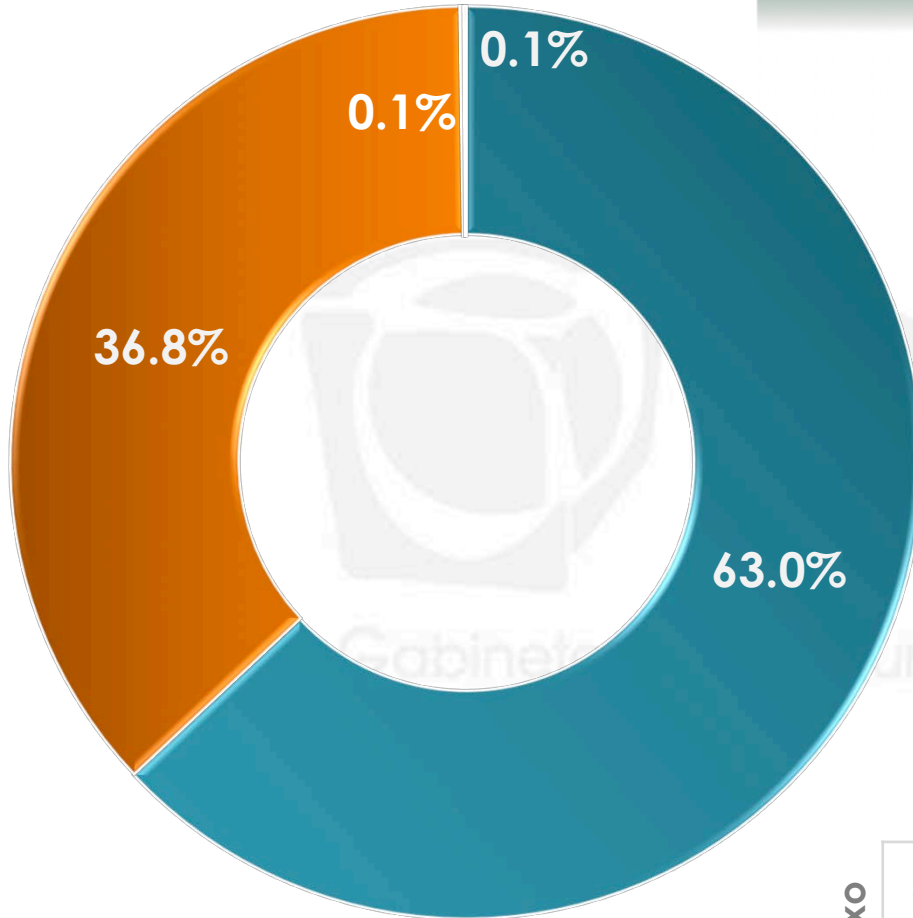
**5.8**

**Promedio**



Sexo	0, NADA ACTIVO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10, MUY ACTIVO	NO SABE	NO CONTESTÓ	PROMEDIO
MASCULINO	1.9%	0.4%	1.2%	4.4%	8.0%	29.4%	18.3%	17.7%	9.6%	3.1%	3.7%	1.8%	0.5%	5.8
FEMENINO	1.7%	1.3%	2.9%	3.5%	10.5%	28.6%	16.9%	15.7%	12.3%	1.9%	2.7%	1.7%	0.3%	5.7

## ¿Realiza usted algún tipo de actividad física para ejercitarse?

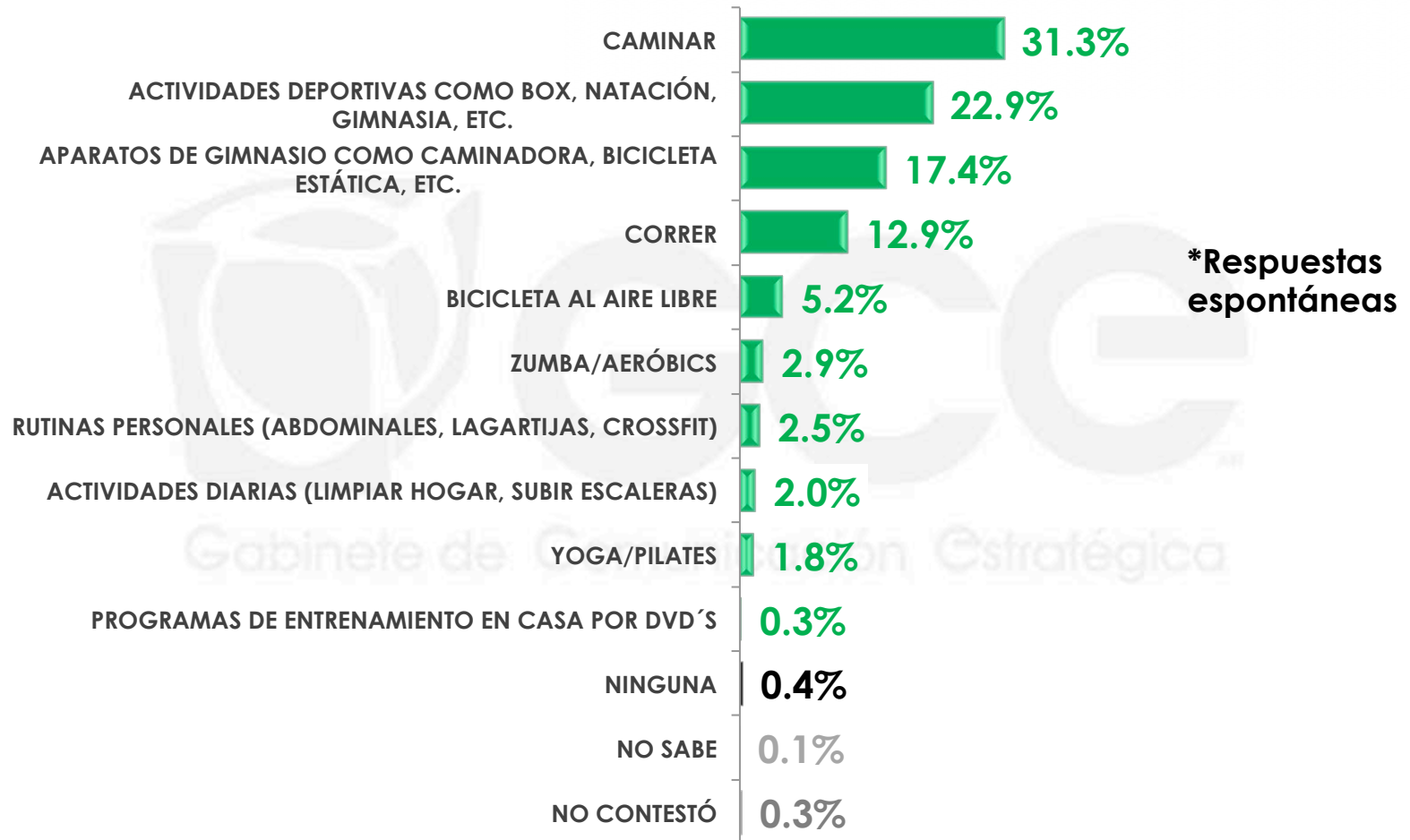


- sí
- NO
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

		sí	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	70.6%	29.4%	0.0%	0.0%
	<b>FEMENINO</b>	55.9%	43.6%	0.1%	0.4%

n= 600

## ¿Qué actividad física realiza usted?\*



\*Pregunta realizada únicamente a las personas que dijeron SÍ realizar una actividad física.

n= 366

## ¿Qué actividad física realiza usted?\*

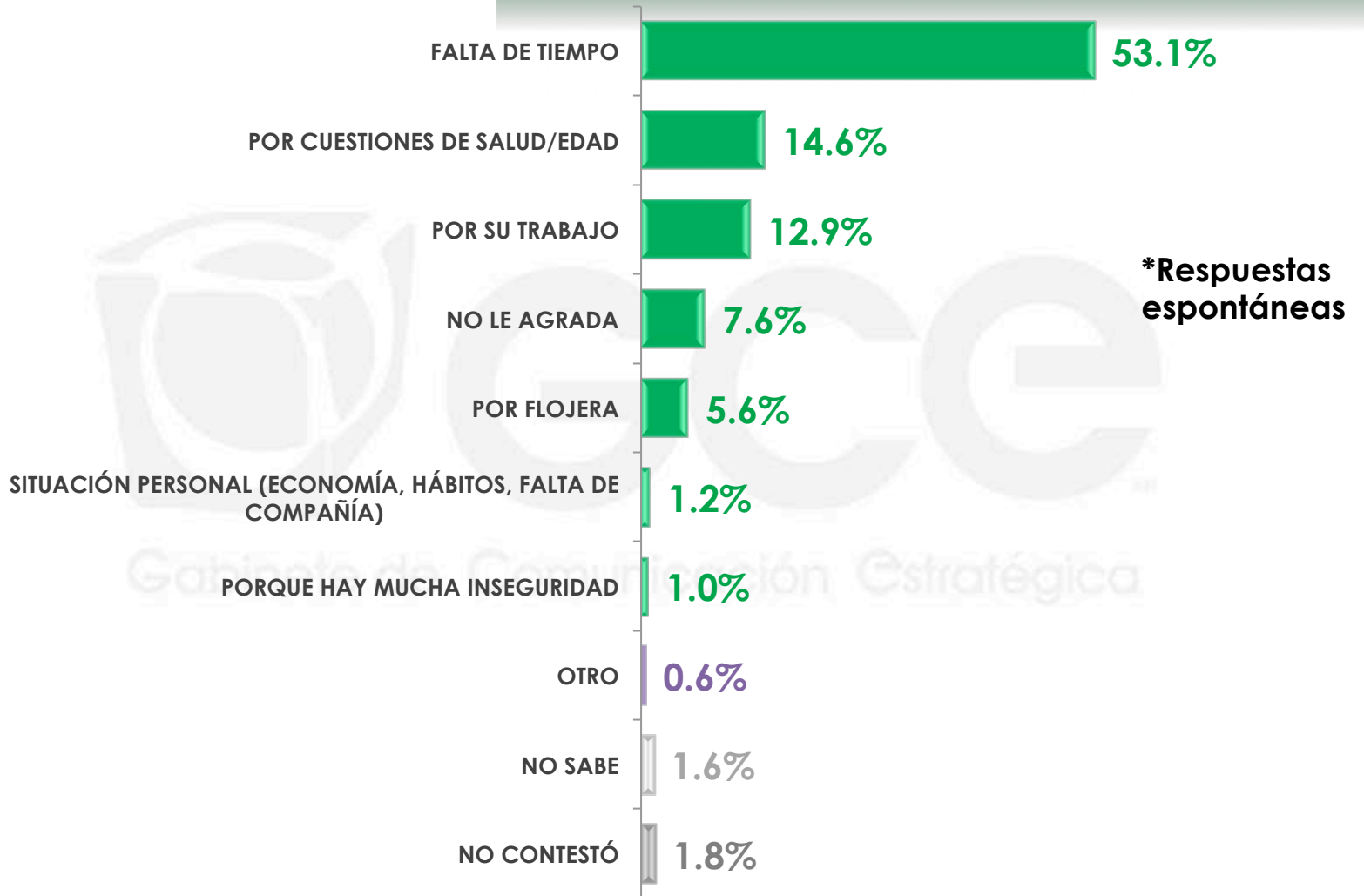
\*Respuestas espontáneas

		CAMINAR	ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO BOX, NATACIÓN, GIMNASIA, ETC.	APARATOS DE GIMNASIO COMO CAMINADORA, BICICLETA ESTÁTICA, ETC.	CORRER	BICICLETA AL AIRE LIBRE
Sexo	MASCULINO	26.5%	33.8%	16.6%	13.8%	3.0%
	FEMENINO	36.9%	10.1%	18.4%	11.8%	7.8%
		ZUMBA/ AERÓBICS	RUTINAS PERSONALES (ABDOMINALES, LAGARTIJAS, CROSSFIT)	ACTIVIDADES DIARIAS (LIMPIAR HOGAR, SUBIR ESCALERAS)	YOGA/ PILATES	
Sexo	MASCULINO	0.0%	3.1%	2.6%	0.3%	
	FEMENINO	6.3%	1.8%	1.3%	3.6%	
		PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN CASA POR DVD'S	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ	
Sexo	MASCULINO	0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	
	FEMENINO	0.7%	0.3%	0.3%	0.7%	

\*Pregunta realizada únicamente a las personas que dijeron SÍ realizar una actividad física.

n= 366

## ¿Cuál es la razón por la que usted no practica alguna actividad física?\*



\*Pregunta realizada únicamente a las personas que dijeron NO realizar una actividad física.

n= 232



## ¿Cuál es la razón por la que usted no practica alguna actividad física?\*

### \*Respuestas espontáneas

		FALTA DE TIEMPO	POR CUESTIONES DE SALUD/EDAD	POR SU TRABAJO	NO LE AGRADA	POR FLOJERA
Sexo	MASCULINO	47.8%	16.0%	17.2%	5.1%	5.7%
	FEMENINO	56.4%	13.7%	10.3%	9.1%	5.4%

		SITUACIÓN PERSONAL (ECONOMÍA, HÁBITOS, FALTA DE COMPAÑÍA)	PORQUE HAY MUCHA INSEGURIDAD	OTRO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	0.0%	2.5%	0.0%	2.1%	3.6%
	FEMENINO	2.0%	0.0%	1.0%	1.3%	0.8%

\*Pregunta realizada únicamente a las personas que dijeron NO realizar una actividad física.

n= 232

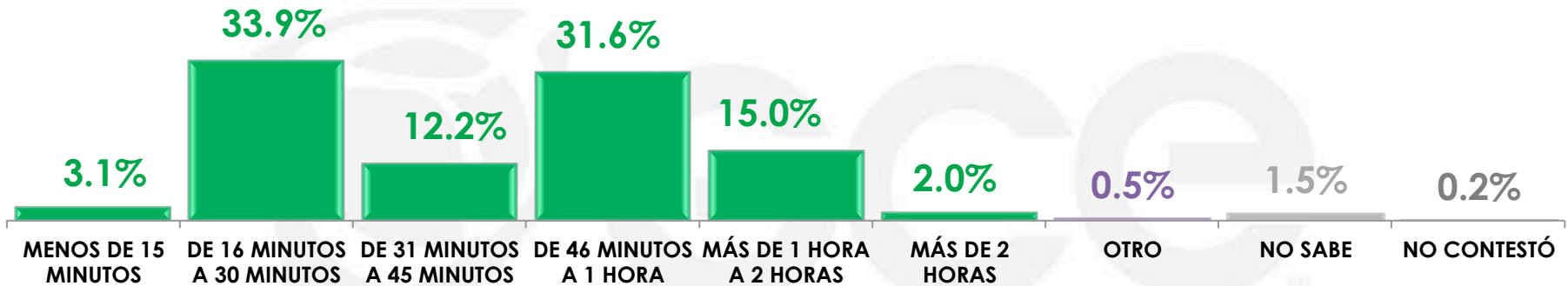
# 2

## FORMAS DE EJERCITARSE

---

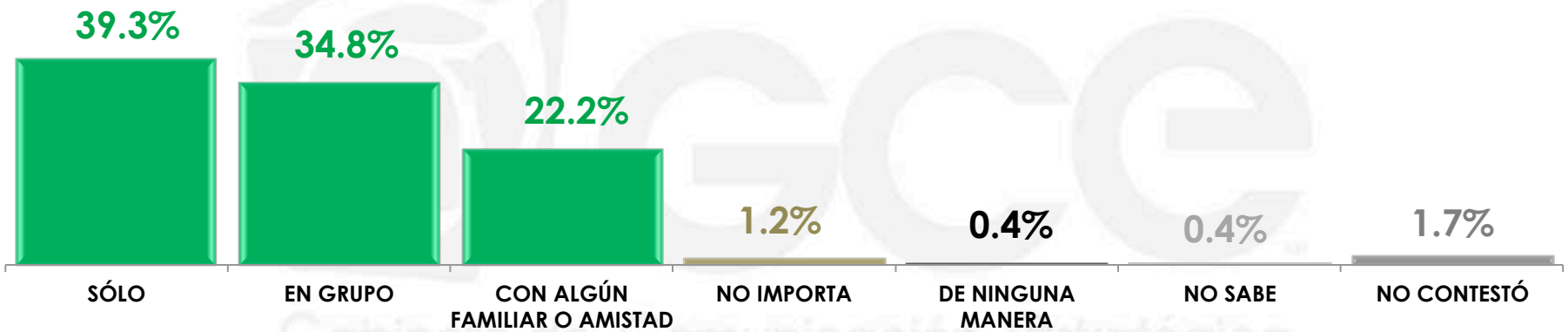
## ¿Cuántas horas o minutos cree usted que una persona deba dedicar a practicar una actividad física?

\*Respuestas espontáneas



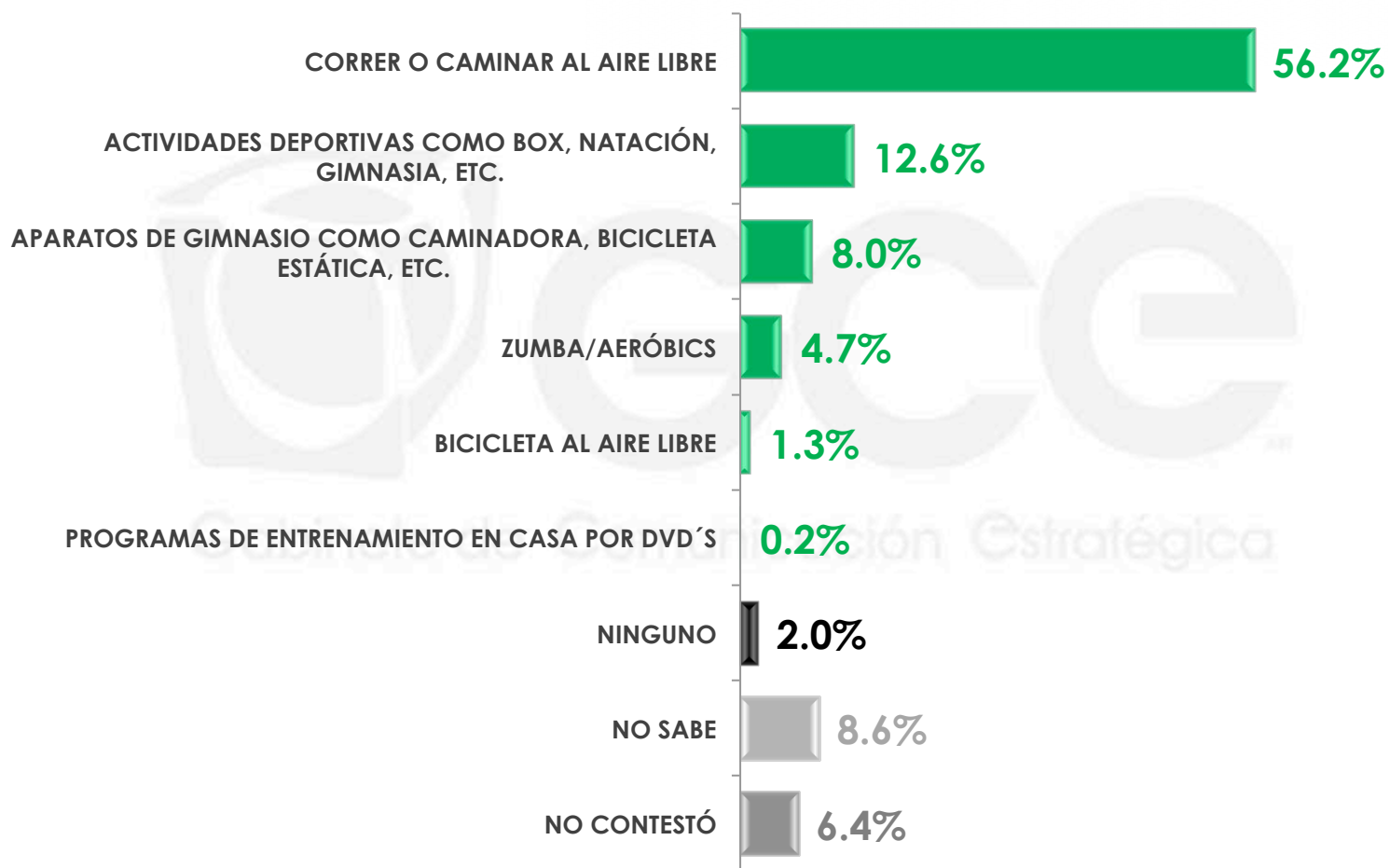
Sexo	MENOS DE 15 MINUTOS	DE 16 MINUTOS A 30 MINUTOS	DE 31 MINUTOS A 45 MINUTOS	DE 46 MINUTOS A 1 HORA	MÁS DE 1 HORA A 2 HORAS	MÁS DE 2 HORAS	OTRO	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	2.3%	29.7%	9.8%	36.1%	16.9%	2.1%	0.8%	1.7%
FEMENINO	3.8%	37.7%	14.4%	27.5%	13.3%	1.8%	0.3%	1.2%	0.0%

Para usted, ¿es mejor hacer ejercicio sólo, con algún familiar o amistad o en grupo?



Sexo	SÓLO	EN GRUPO	CON ALGÚN FAMILIAR O AMISTAD	NO IMPORTA	DE NINGUNA MANERA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	39.1%	32.9%	24.8%	0.6%	0.3%	0.2%	2.1%
FEMENINO	39.4%	36.6%	19.8%	1.7%	0.5%	0.5%	1.5%

## ¿Con qué tipo de ejercicio, considera usted, se obtienen mejores resultados?



## ¿Con qué tipo de ejercicio, considera usted, se obtienen mejores resultados?

		CORRER O CAMINAR AL AIRE LIBRE	ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO BOX, NATACIÓN, GIMNASIA, ETC.	APARATOS DE GIMNASIO COMO CAMINADORA, BICICLETA ESTÁTICA, ETC.	ZUMBA/AERÓBICS	BICICLETA AL AIRE LIBRE
Sexo	MASCULINO	55.3%	14.9%	7.2%	3.6%	1.8%
	FEMENINO	57.0%	10.4%	8.7%	5.6%	0.9%
		PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN CASA POR DVD'S	NINGUNO	NO SABE	NO CONTESTÓ	
Sexo	MASCULINO	0.0%	0.9%	6.2%	10.1%	
	FEMENINO	0.4%	3.0%	10.8%	3.2%	

Ahora bien, actualmente existen entrenamientos que garantizan la pérdida de peso de forma efectiva y segura, según su publicidad o la información en medios. A continuación le mencionaré una lista de entrenamientos. Dígame, por favor, si usted practicaría o no practicaría cada uno de ellos. Usted (...)

cada uno de ellos (...)

**SÍ LO PRACTICARÍA**      **NO LO PRACTICARÍA**      **DEPENDE**      **NO SABE**      **NO CONTESTÓ**

	<b>SÍ LO PRACTICARÍA</b>	<b>NO LO PRACTICARÍA</b>	<b>DEPENDE</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
¿PRACTICARÍA INSANITY? ES UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA A TRAVÉS DE DVD'S O EN CENTROS DEPORTIVOS CON EJERCICIOS AERÓBICOS DE ALTA INTENSIDAD DURANTE SESIONES CERCANAS A LA HORA.	47.1%	49.9%	0.9%	1.0%	1.1%
¿PRACTICARÍA CON APLICACIONES DE ENTRENADORES PERSONALES PARA TELÉFONOS INTELIGENTES LAS CUALES LLEVAN UN CONTROL DETALLADO DEL RENDIMIENTO DEL USUARIO?	37.9%	59.8%	0.4%	1.6%	0.3%
¿PRACTICARÍA CROSSFIT? UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADO EN UN ENTRENAMIENTO QUE SE DESARROLLA CON UNA ALTA INTENSIDAD.	37.8%	60.2%	0.1%	1.3%	0.6%
¿PRACTICARÍA CARRERAS DE OBSTÁCULOS?	36.3%	62.1%	0.3%	0.4%	0.9%

Ahora bien, actualmente existen entrenamientos que garantizan la pérdida de peso de forma efectiva y segura, según su publicidad o la información en medios. A continuación le mencionaré una lista de entrenamientos. Dígame, por favor, si usted practicaría o no practicaría cada uno de ellos. Usted (...)

### ¿PRACTICARÍA INSANITY?

	SÍ LO PRACTICARÍA	NO LO PRACTICARÍA	DEPENDE	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>MASCULINO</b>	41.7%	55.0%	1.6%	0.3%	1.4%
<b>FEMENINO</b>	52.2%	45.2%	0.2%	1.7%	0.7%

### ¿PRACTICARÍA CON APLICACIONES DE ENTRENADORES PERSONALES PARA TELÉFONOS INTELIGENTES?

	SÍ LO PRACTICARÍA	NO LO PRACTICARÍA	DEPENDE	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>MASCULINO</b>	41.0%	56.3%	0.8%	1.2%	0.7%
<b>FEMENINO</b>	35.1%	63.0%	0.0%	1.9%	0.0%



Ahora bien, actualmente existen entrenamientos que garantizan la pérdida de peso de forma efectiva y segura, según su publicidad o la información en medios. A continuación le mencionaré una lista de entrenamientos. Dígame, por favor, si usted practicaría o no practicaría cada uno de ellos. Usted (...)

cada uno de ellos' n21e9 ('')

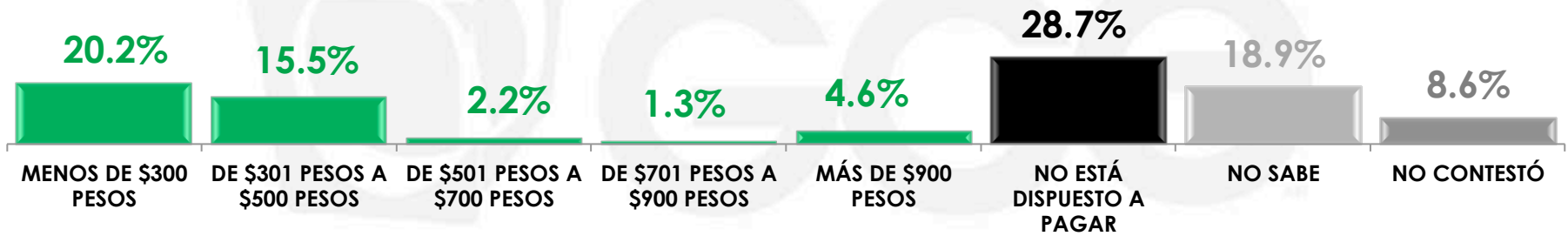
## ¿PRACTICARÍA CROSSFIT?

	SÍ LO PRACTICARÍA	NO LO PRACTICARÍA	DEPENDE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo MASCULINO	41.4%	57.5%	0.2%	0.2%	0.7%
Sexo FEMENINO	34.4%	62.8%	0.0%	2.3%	0.5%

## ¿PRACTICARÍA CARRERAS DE OBSTÁCULOS?

	SÍ LO PRACTICARÍA	NO LO PRACTICARÍA	DEPENDE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo MASCULINO	44.9%	52.7%	0.7%	0.3%	1.4%
Sexo FEMENINO	28.4%	70.9%	0.0%	0.5%	0.2%

En caso que usted decidiera practicar alguno de los entrenamientos que le acabo de mencionar, ¿cuánto estaría dispuesto a pagar mensualmente por practicarlos?



MENOS DE \$300 PESOS DE \$301 PESOS A \$500 PESOS DE \$501 PESOS A \$700 PESOS DE \$701 PESOS A \$900 PESOS MÁS DE \$900 PESOS NO ESTÁ DISPUESTO A PAGAR NO SABE NO CONTESTÓ

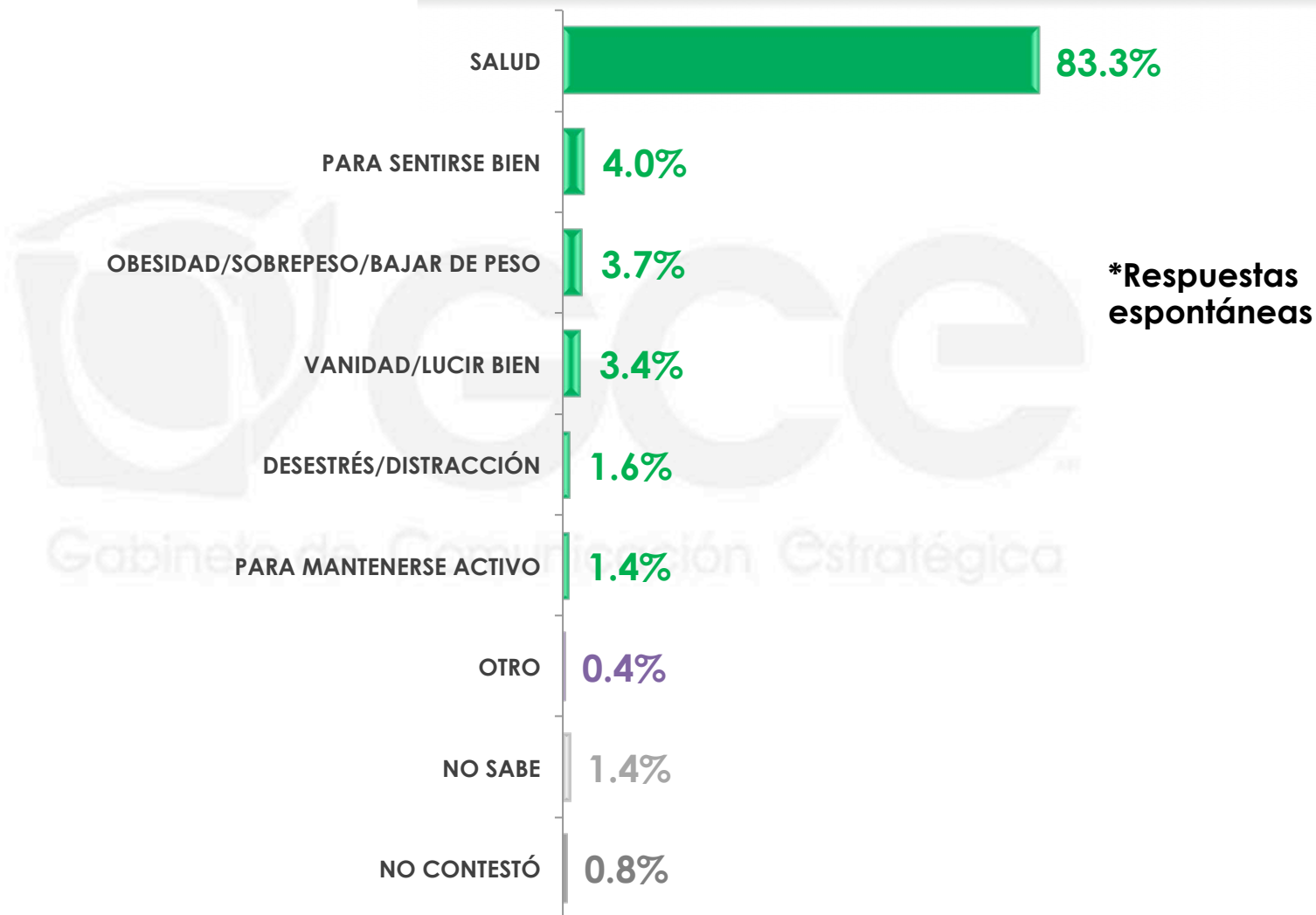
Sexo

	MENOS DE \$300 PESOS	DE \$301 PESOS A \$500 PESOS	DE \$501 PESOS A \$700 PESOS	DE \$701 PESOS A \$900 PESOS	MÁS DE \$900 PESOS	NO ESTÁ DISPUESTO A PAGAR	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	19.2%	17.9%	1.5%	1.6%	4.4%	30.6%	16.3%	8.5%
FEMENINO	21.1%	13.3%	2.8%	1.1%	4.8%	26.9%	21.3%	8.7%

# 3

## RAZONES Y MOTIVACIONES PARA EJERCITARSE

## ¿Cuál considera que es la principal razón para realizar algún tipo de ejercicio?



n= 600

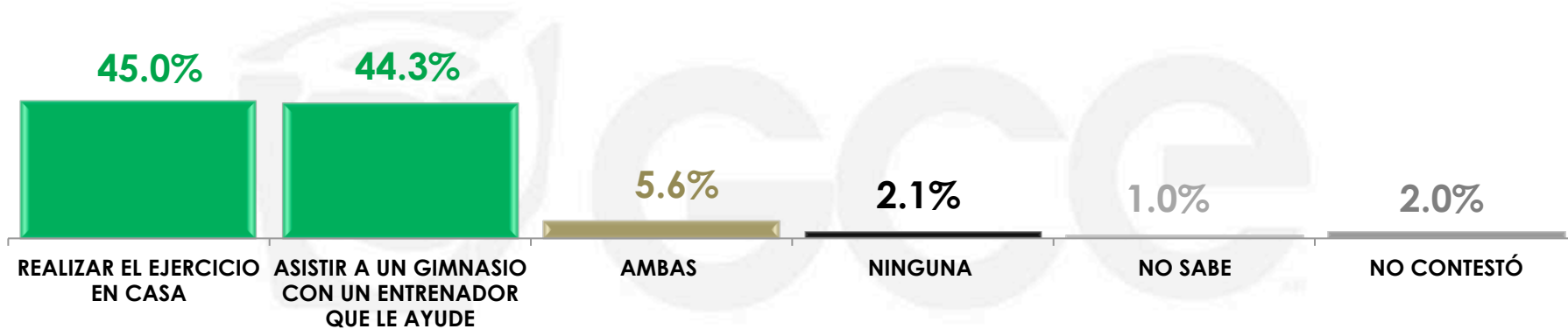
## ¿Cuál considera que es la principal razón para realizar algún tipo de ejercicio?

\*Respuestas espontáneas

		SALUD	PARA SENTIRSE BIEN	OBESIDAD/ SOBREPESO/ BAJAR DE PESO	VANIDAD/ LUCIR BIEN	DESESTRÉS/ DISTRACCIÓN
Sexo	MASCULINO	83.6%	3.8%	3.0%	3.0%	2.2%
	FEMENINO	83.0%	4.2%	4.3%	3.7%	1.0%

		PARA MANTENERSE ACTIVO	OTRO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	1.8%	0.0%	1.7%	0.9%
	FEMENINO	1.0%	0.7%	1.1%	1.0%

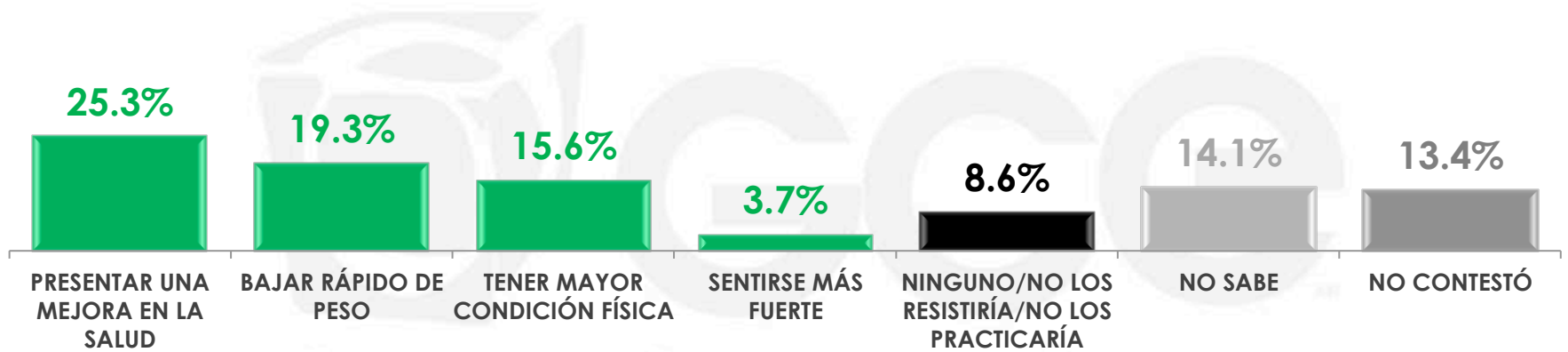
Imagine que usted decide comenzar una actividad física, ¿sería de los que prefieren realizar ejercicio en casa o de los que asistirían a un gimnasio con un entrenador que le ayude?



Gabinete de Comunicación Estratégica

Sexo	REALIZAR EL EJERCICIO EN CASA	ASISTIR A UN GIMNASIO CON UN ENTRENADOR QUE LE AYUDE	AMBAS	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	41.6%	46.2%	6.7%	2.0%	1.0%	2.5%
FEMENINO	48.1%	42.5%	4.6%	2.2%	1.0%	1.6%

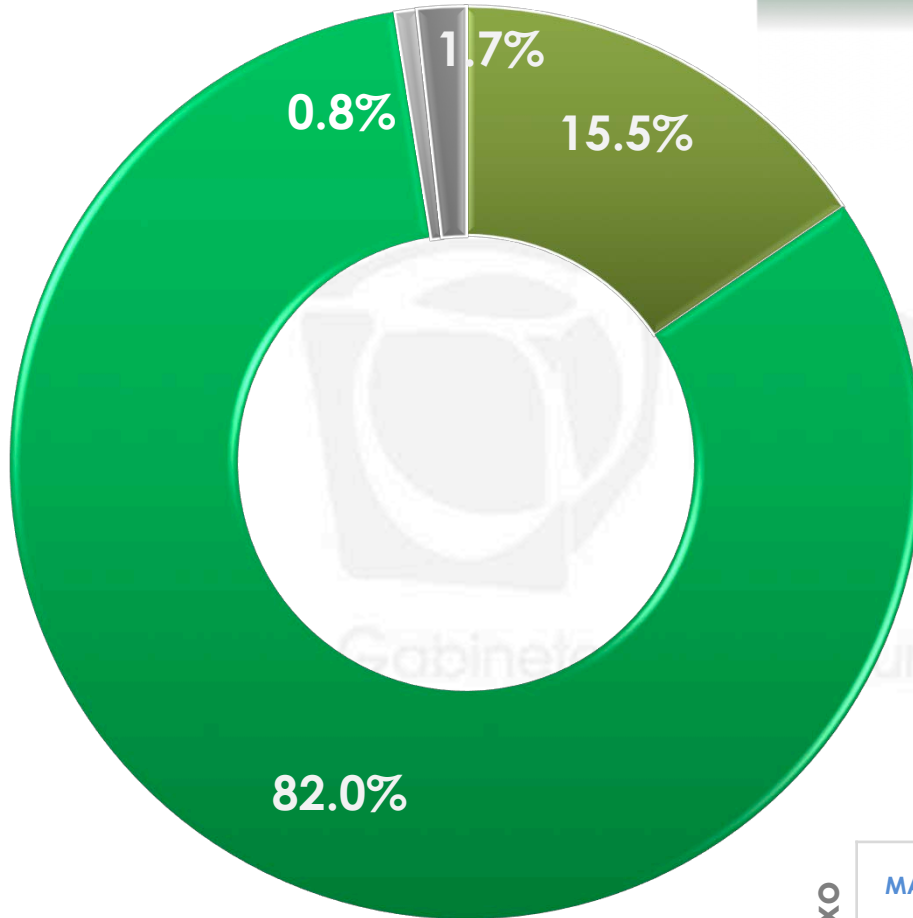
¿Qué resultados necesita tener usted para decidirse a practicar alguna nueva actividad física?



Gabinete de Comunicación Estratégica

Sexo	PRESENTAR UNA MEJORA EN LA SALUD	BAJAR RÁPIDO DE PESO	TENER MAYOR CONDICIÓN FÍSICA	SENTIRSE MÁS FUERTE	NINGUNO/NO LOS RESISTIRÍA/NO LOS PRACTICARÍA	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	23.9%	16.5%	18.4%	4.6%	10.5%	11.4%
FEMENINO	26.6%	21.9%	13.0%	3.0%	6.9%	16.7%	11.9%

Después de lo que hemos hablado, dígame, ¿realizar alguna actividad física debe ser un complemento en la vida de los mexicanos o considera que debe ser una actividad diaria indispensable?



- COMPLEMENTO EN LA VIDA
- ACTIVIDAD INDISPENSABLE
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	COMPLEMENTO EN LA VIDA	ACTIVIDAD INDISPENSABLE	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>Sexo</b> MASCULINO	14.8%	82.2%	0.6%	2.4%
FEMENINO	16.1%	81.8%	1.0%	1.1%



### Universo

- Ciudadanos mayores de 18 años que residen en la República Mexicana y cuentan con línea telefónica en su hogar.

### Técnica de levantamiento

- Encuesta telefónica realizada el 18 de abril de 2016.

### Tamaño de la muestra y su precisión estadística

- Se diseñó una muestra de 600 encuestas, distribuidas en los 32 entidades del país para mantener tanto proporcionalidad como dispersión óptimas. Con un nivel de confianza de 95%, el error teórico es de  $\pm 4.0\%$  a nivel nacional.
- Los resultados reportados están basados en los estimadores de Horvitz-Thompson, calibrados y redondeados a un decimal.

### Marco muestral y selección de la muestra

- Se utilizó como marco de muestreo la lista nominal actualizada del INE.
- Muestreo estratificado de asignación proporcional al tamaño.