

Ejercicio como hábito, sin novedades desde 2007

La obesidad en México se disparó de forma alarmante en la última década, una mala alimentación y la falta de ejercicio son los factores principales que han propiciado que México ocupe el segundo lugar a nivel mundial en sobrepeso y obesidad, sólo por debajo de EEUU.

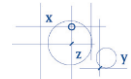
De acuerdo con la encuesta en vivienda de Parametría realizada en el mes de octubre, el 57% de los mexicanos refirió no hacer algún tipo de ejercicio aparte de sus actividades diarias para mantenerse en forma. Se observa que este dato no se ha modificado desde 2007, es decir, en cinco años no hubo un incremento ni descenso en las personas que dijeron realizaban algún tipo de ejercicio.

En el caso de países como EEUU de acuerdo con lo reportado con la encuestadora Gallup¹ un 56% de los entrevistados dijo realizar alguna actividad física.

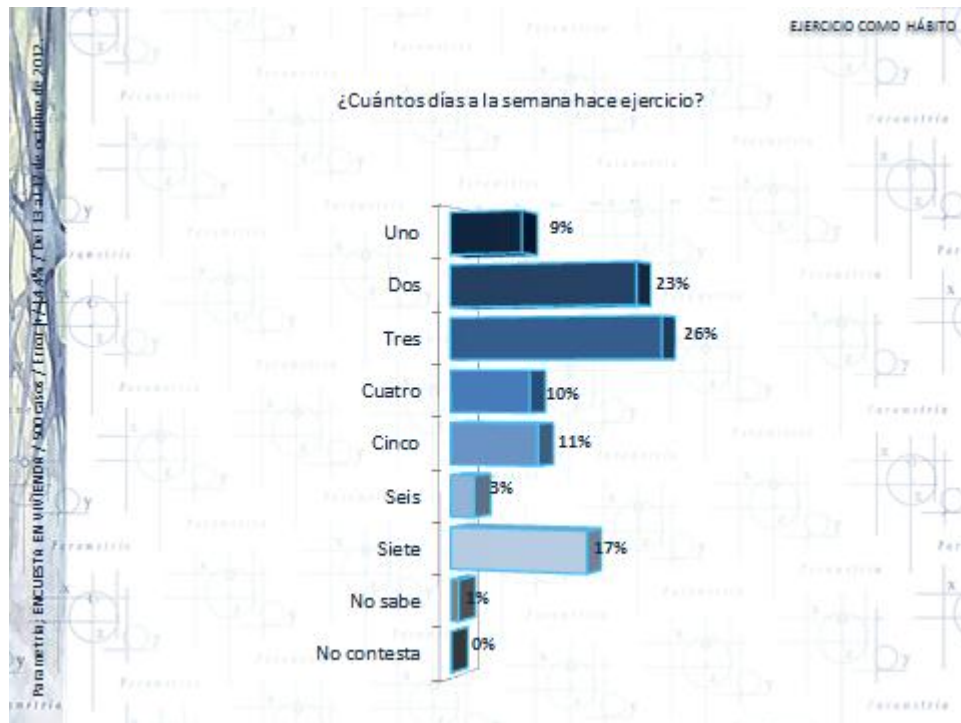


En México, de aquellos que realizan alguna actividad física, el 26% dijo que lo hacía tres veces por semana, un 23% dos veces por semana y 17% reportó ejercitarse de forma diaria.

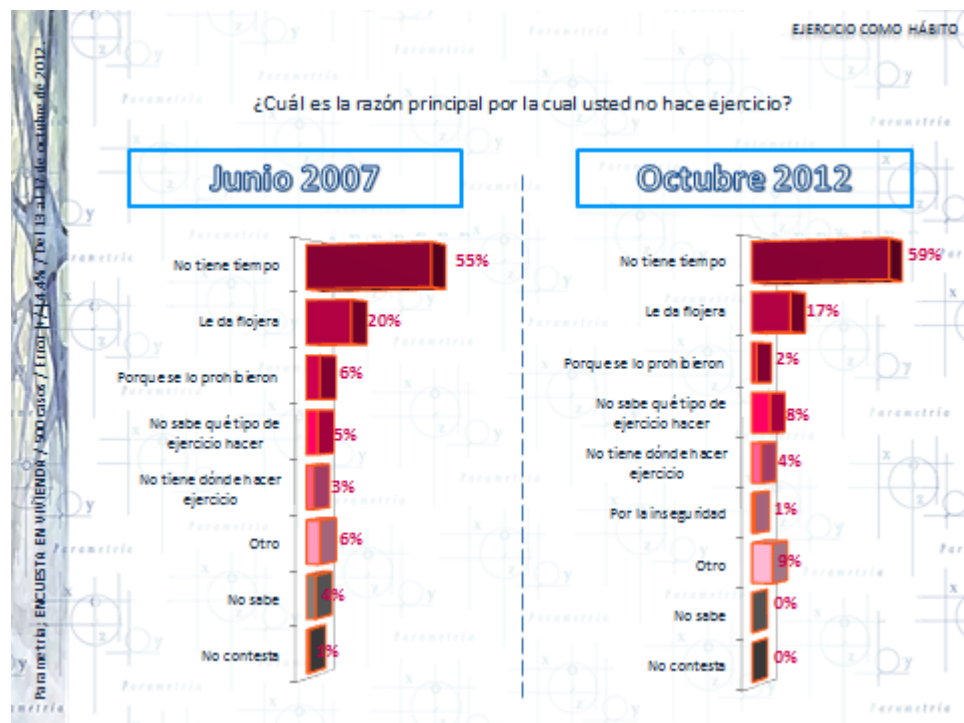
¹ Gallup. *No Major Change in Americans' Exercise Habits in 2011.*
<http://www.gallup.com/poll/153251/No-Major-Change-Americans-Exercise-Habits-2011.aspx>

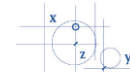


Parametría



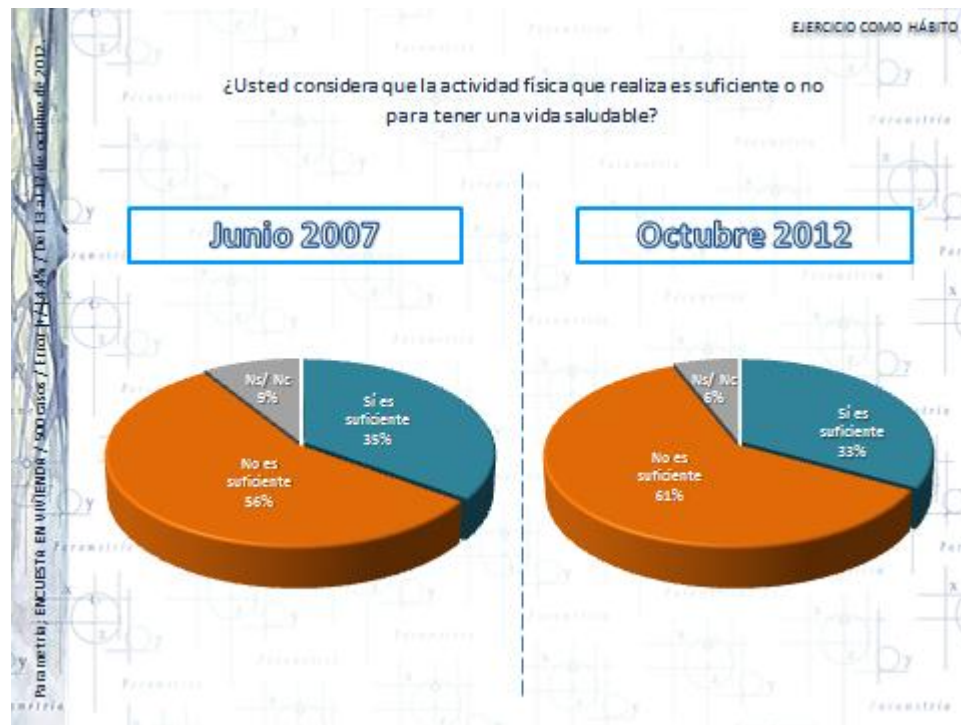
La principal razón para no hacer ejercicio reportada por los mexicanos es la falta de tiempo, así lo mencionaron 55% en 2007 y 59% en 2012, la segunda razón fue la pereza, 20% en 2007 y 17% este año.





Parametría

Resulta sobresaliente que la mayoría de entrevistados (61%) considere que la actividad física que realiza no es suficiente para tener una vida saludable, esta opinión también fue mayoritaria en 2007 con el 56%. Sólo tres de cada diez mexicanos consideran que la actividad física que realiza es suficiente para tener una vida saludable.



PARAMETRÍA. Encuesta Nacional en vivienda. Representatividad: Nacional. Número de entrevistas: 500 encuestas del 13 al 17 de octubre de 2012. Nivel de confianza estadística: 95%. Margen de error: (+/-) 4.4%. Diseño, muestreo, operativo de campo y análisis: Parametría SA de CV. Método de muestreo: Aleatorio sistemático con probabilidad proporcional al tamaño. Unidad de muestreo: Las secciones electorales reportadas por el IFE

GALLUP. *No Major Change in Americans' Exercise Habits in 2011.* Marzo 2012, Dirección URL: <http://www.gallup.com/poll/153251/No-Major-Change-Americans-Exercise-Habits-2011.aspx> Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2012.