



República
del Ecuador

Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador

Enero, 2023



Buenas cifras,
mejores vidas





Contenido

- 01 ▶ **Metodología de levantamiento**
- 02 ▶ **Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)**
- 03 ▶ **Actividad física y comportamiento sedentario en adultos (18 a 69 años)**

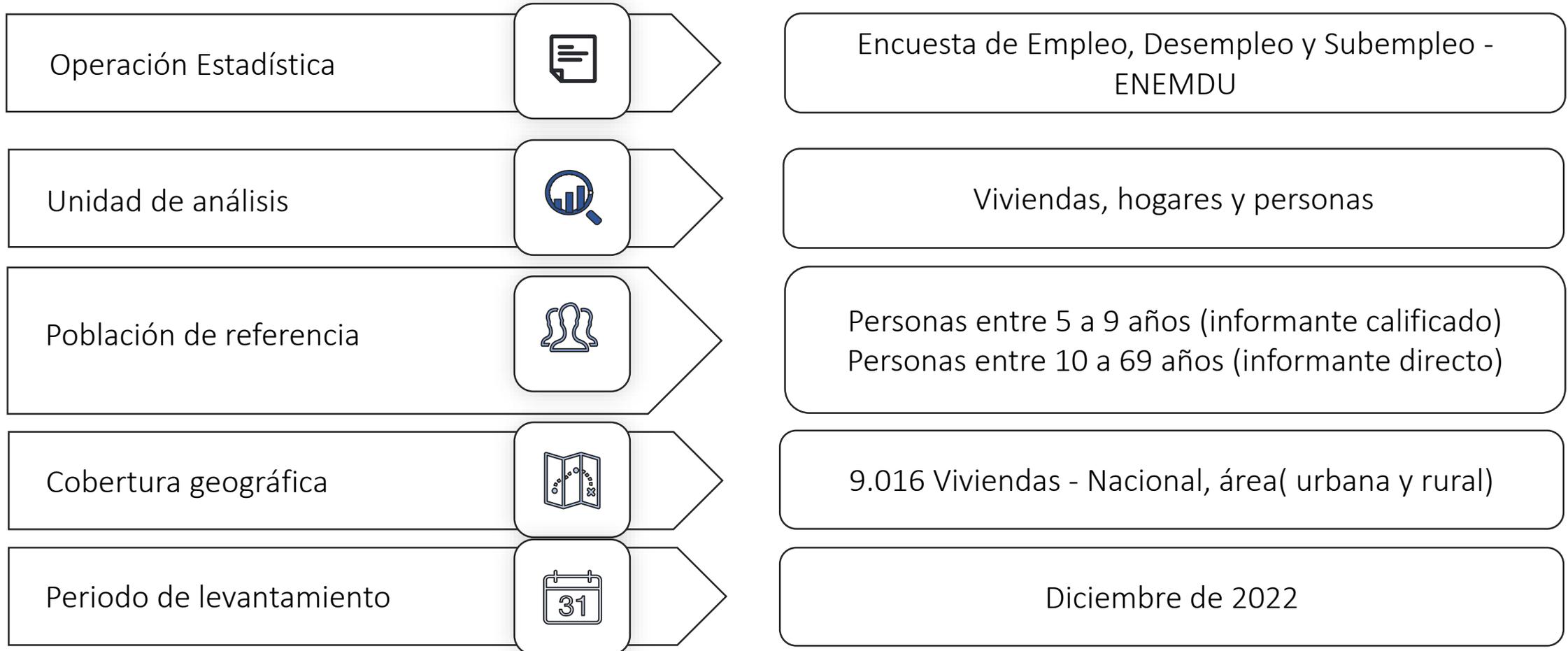
01.

Metodología de levantamiento





Metodología de levantamiento



02.

Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)



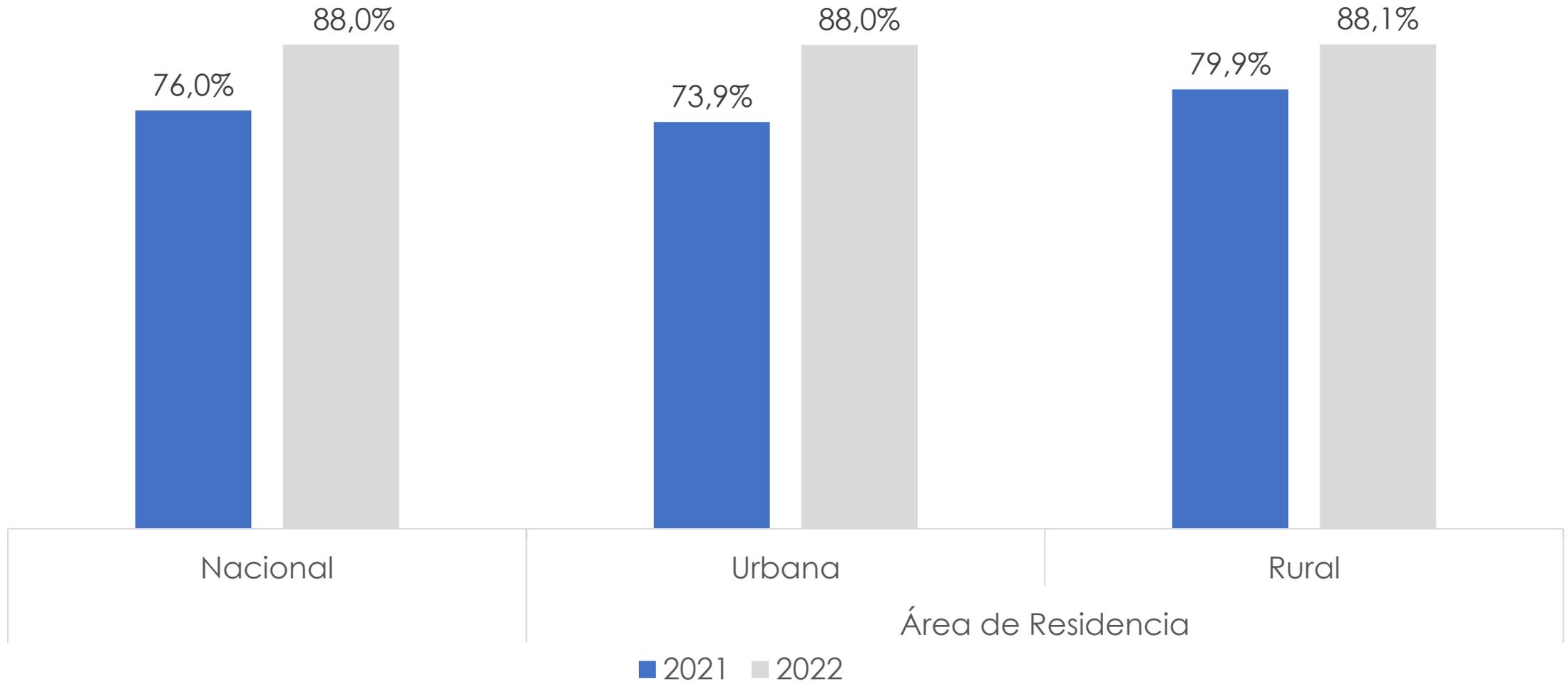


¿Cómo se calculan los indicadores?

Indicador	Pregunta	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5 - 17 años)	Durante los últimos 7 días ¿cuántos días practicó () una actividad física por al menos 60 minutos al día?	Si el informante responde haber realizado menos de 60 minutos diarios de actividad física durante los últimos 7 días , es identificado como una persona con “actividad física insuficiente”
Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5 - 17 años)	Durante un día normal , ¿cuánto tiempo pasa sentado o recostado viendo televisión, jugando videojuegos en la computadora, conversando con amigos o haciendo otras cosas que exigen permanecer sentado; ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails?	Tiempo (minutos) sentado o recostado en un día normal, cuando no están en la escuela/colegio o haciendo tareas escolares.

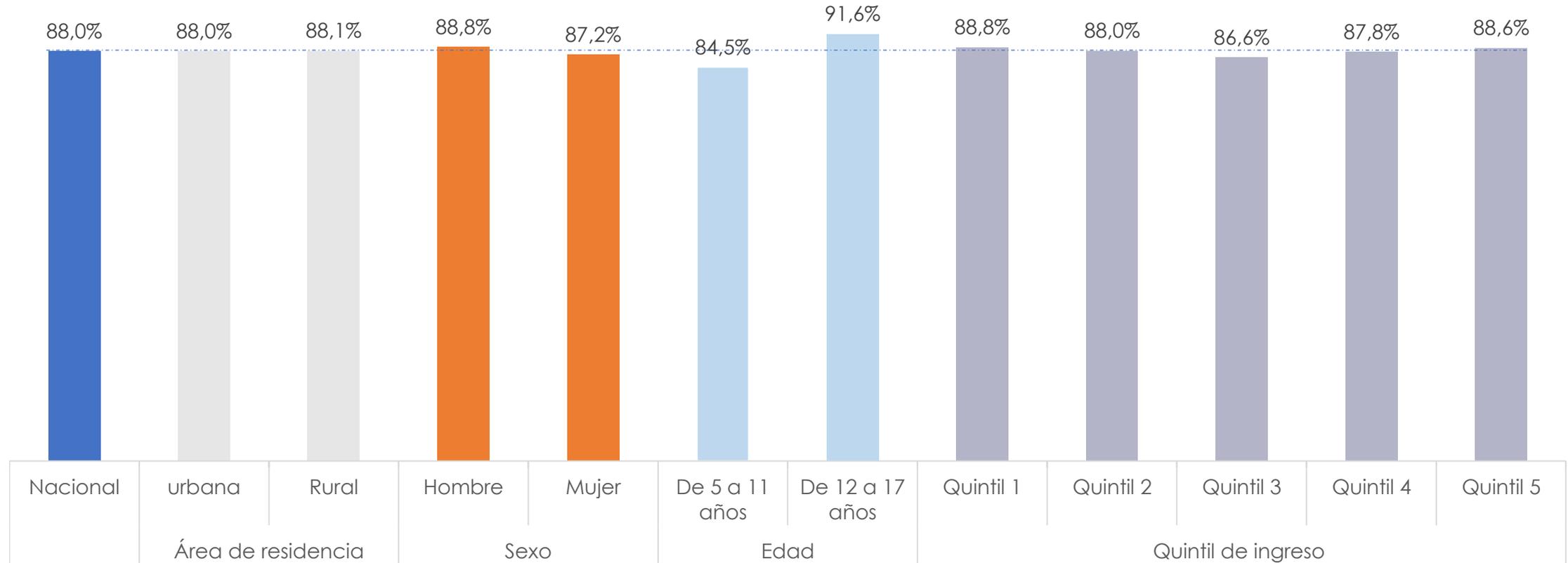


Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años).





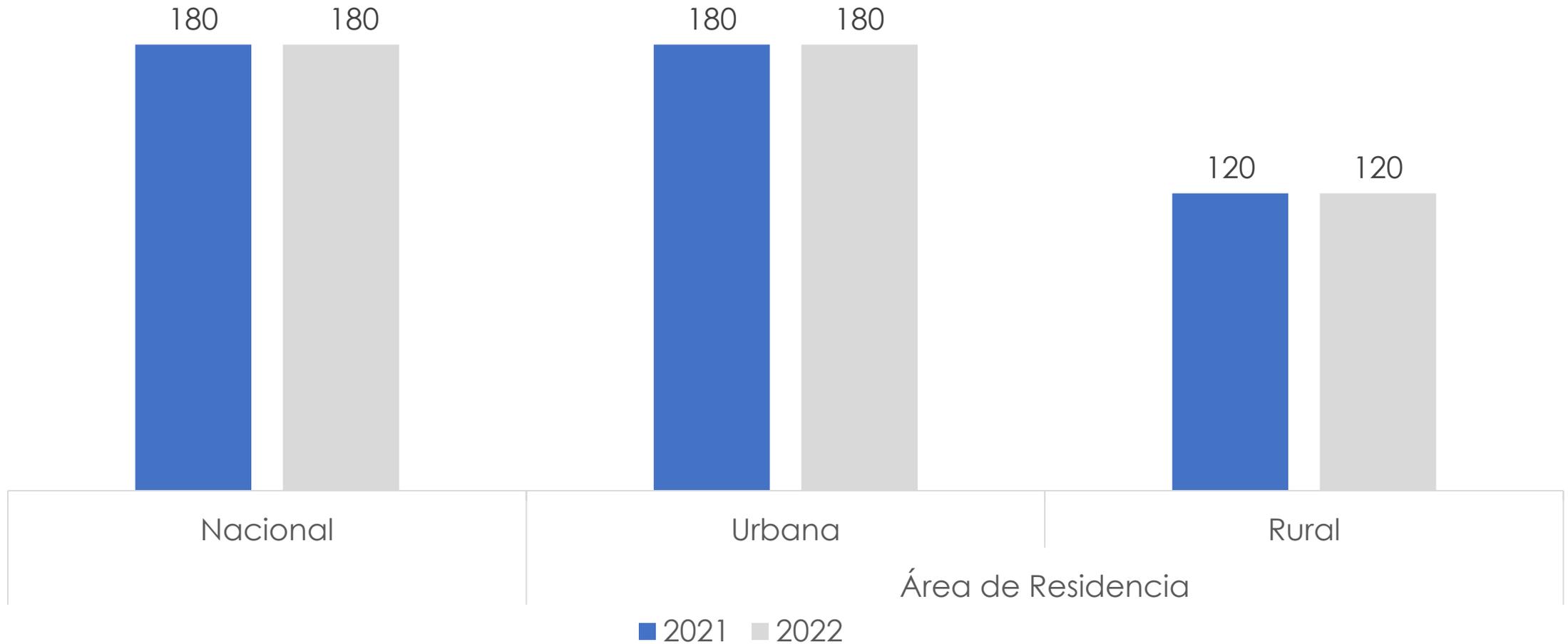
Perfiles - Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años).



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2022

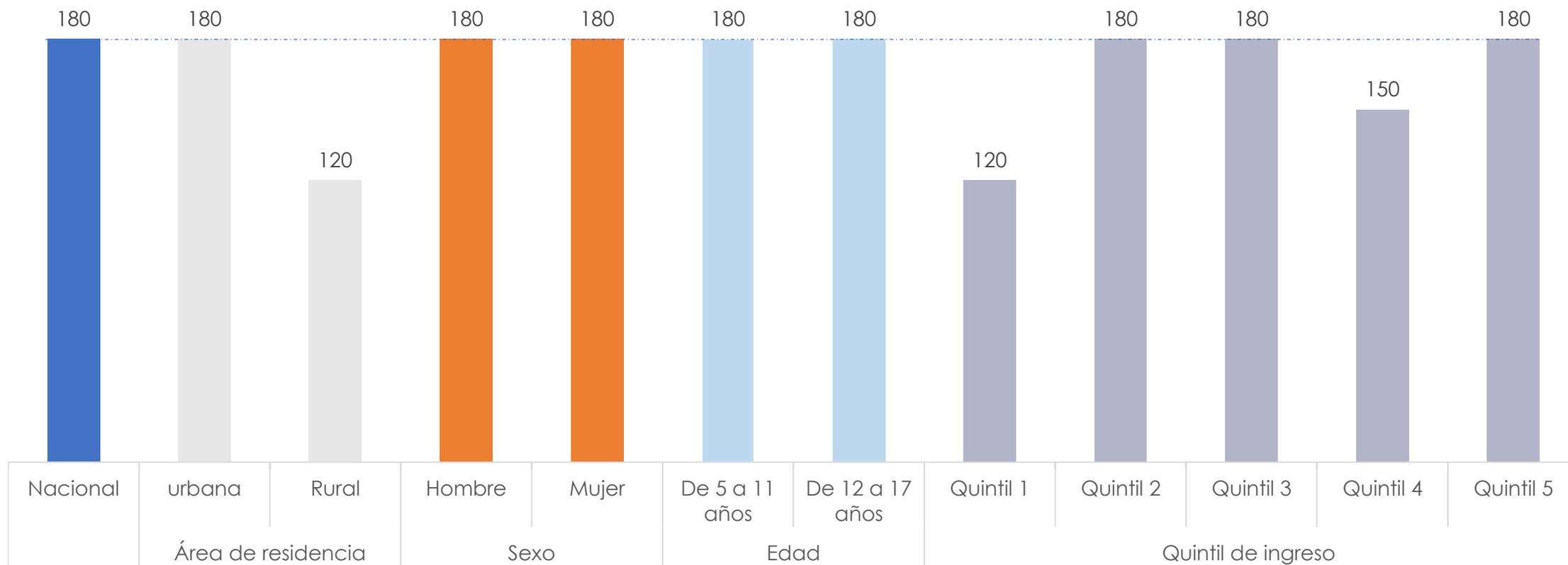


Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años)





Perfiles - Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años)



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2022

03.

Actividad física y comportamiento sedentario en adultos (18 a 69 años)



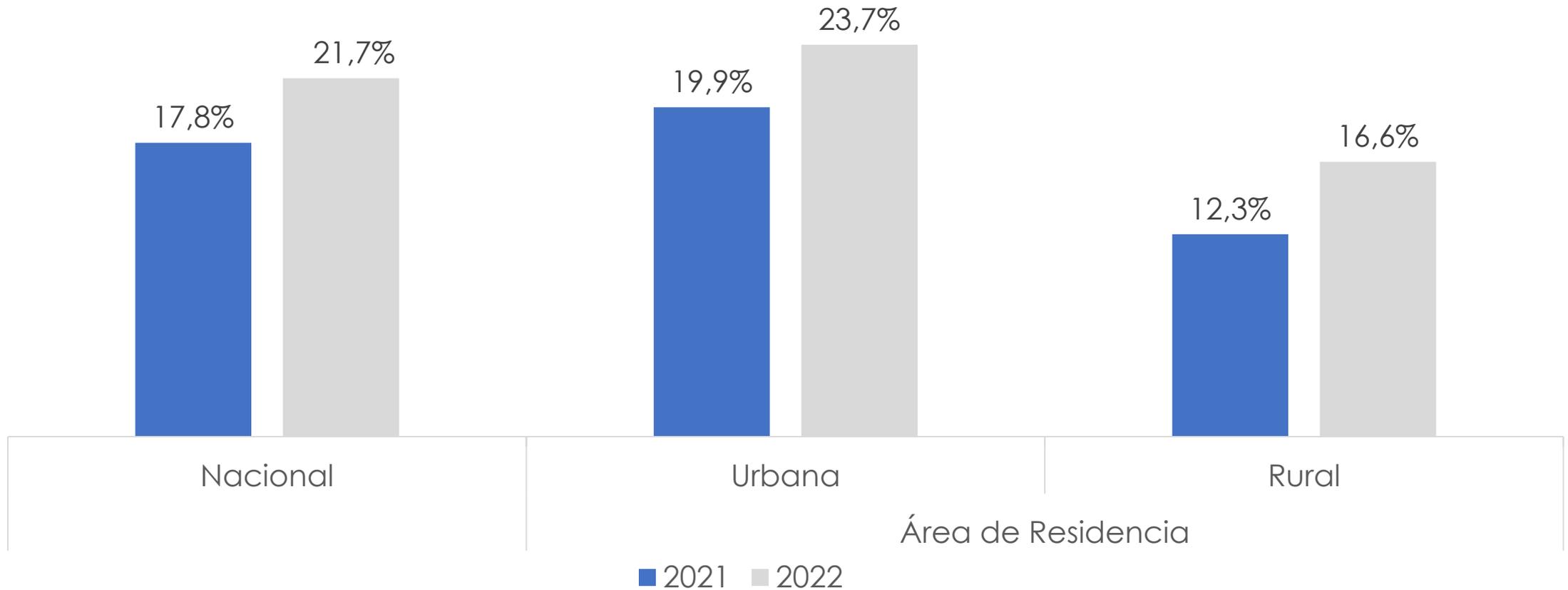


¿Cómo se calculan los indicadores?

Indicador	Condiciones-Preguntas	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18 - 69 años)	Durante Los últimos 7 días ¿Practicó alguna actividad física vigorosa , como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, pedalear en bicicleta rápido, nadar rápido etc., al menos 10 minutos continuos?	< 75 min  =>75 min 
	Durante los últimos 7 días ¿Practicó alguna actividad física moderada , como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, etc., al menos 10 minutos continuos?	< 150 min  => 150 min 
	Durante los últimos 7 días ¿Caminó por lo menos 10 minutos continuos?	
	Combinación equivalente entre actividad física vigorosa y moderada (considerando una relación de 2 a 1, entre la primera y la segunda)	< 150 min  => 150 min 
Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18 – 69 años)	En un día normal , ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o reclinado?	Tiempo (minutos) que suele pasar sentado o reclinado

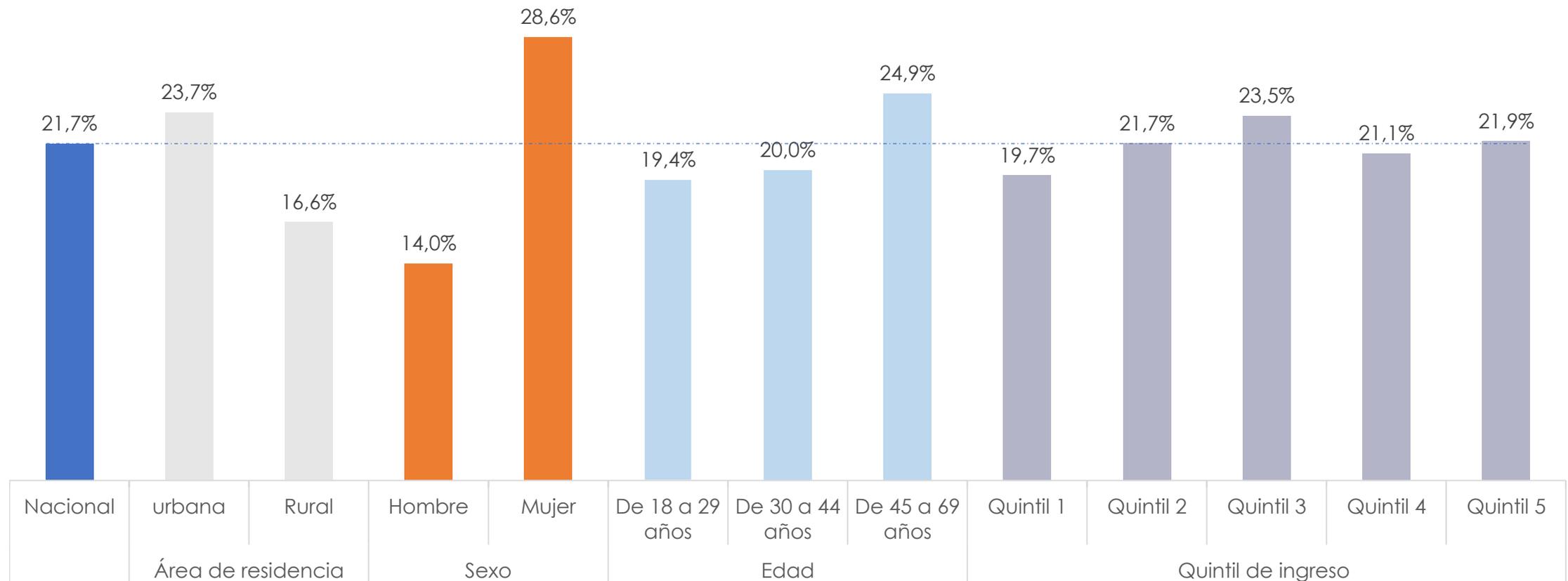


Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años)





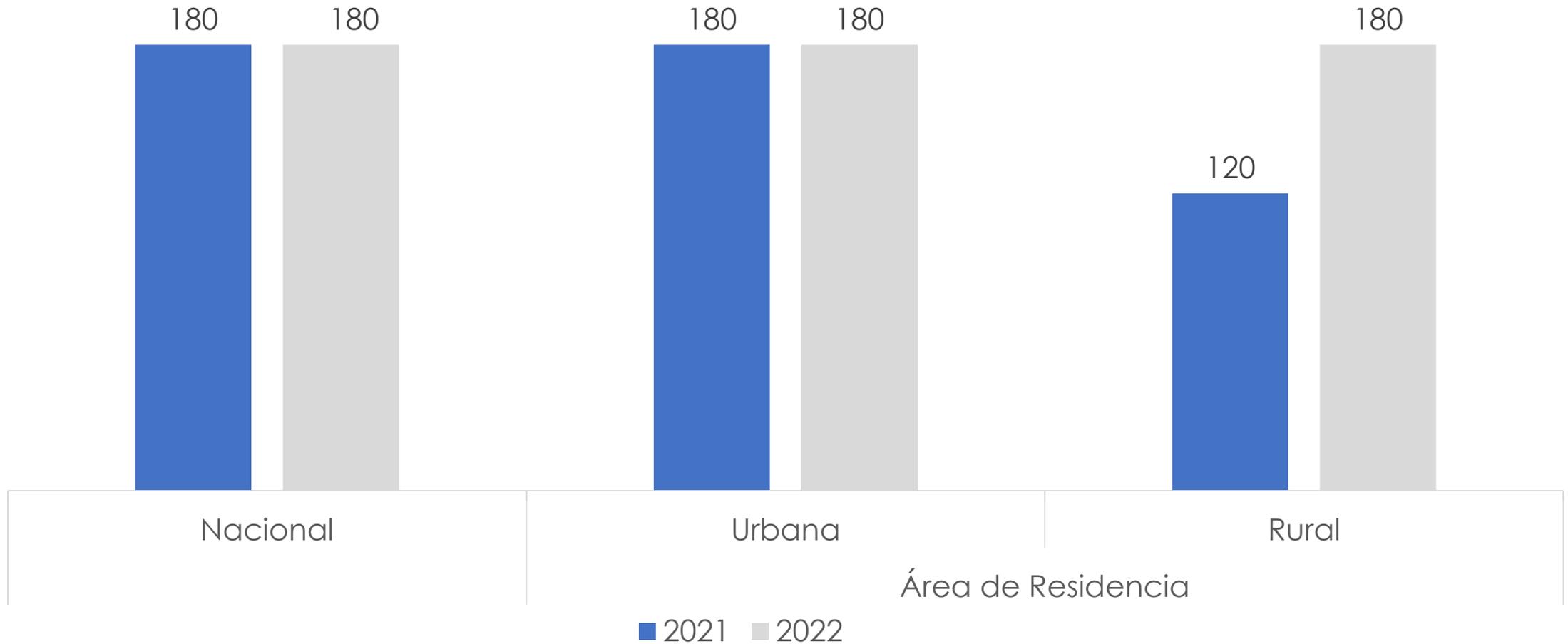
Perfiles - Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años).



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2022

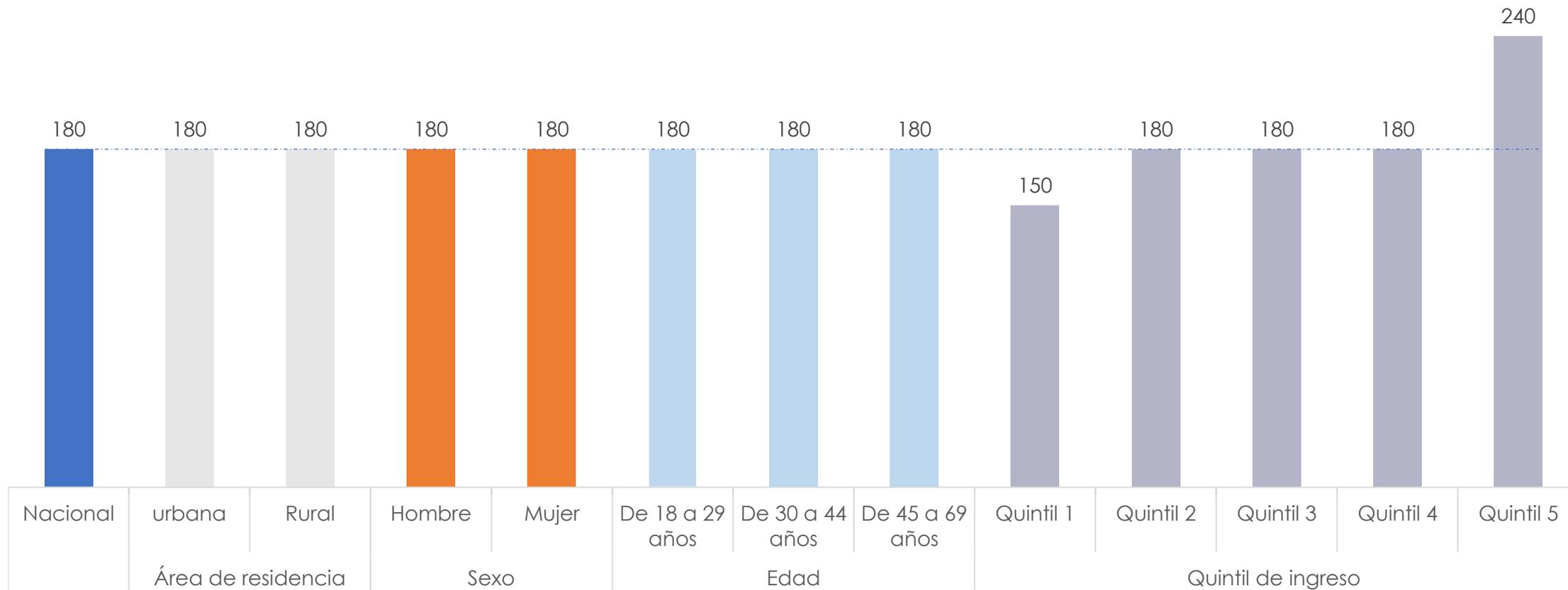


Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)





Perfiles - Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2022



INEC

Buenas cifras,
mejores vidas



@ecuadorencifras



@ecuadorencifras



@InecEcuador



t.me/equadorencifras



INEC/Ecuador



INECEcuador



INEC Ecuador