



República  
del Ecuador

# Nota técnica Actividad Física y Sedentarismo

ENEMDU

Febrero, 2024



Buenas cifras,  
mejores vidas

# 1. Antecedentes

La Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) es una operación estadística que forma parte del Sistema Integrado de Encuestas de Hogares (SIEH), y por su diseño metodológico representa uno de los instrumentos estadísticos más importantes para estudiar la situación del empleo en el país, la caracterización del mercado de trabajo, la actividad económica de los ecuatorianos y las fuentes de ingresos de la población.

A partir del mes de diciembre 2023, en la ENEMDU se incorporó el módulo de Actividad Física y Comportamiento Sedentario, lo que se encuentra definido en las siguientes secciones: 6 "Actividad Física" y 6a "Actividad Física y Comportamiento Sedentario", en niños y adultos.

La actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, considerando que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general.

En estudios realizados a nivel mundial se precisa que, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup>, se ha registrado que no hay mejoras en los últimos 10 años sobre actividad física en la población. En complemento, los datos demuestran que en casi todos los países las niñas y las mujeres son menos activas que los niños y los hombres, y que los niveles de actividad física varían enormemente entre los grupos económicos de mayor y menor nivel, depende del país y la región.

## 2. Aspectos Metodológicos

A fin de proporcionar información sobre actividad física y sedentarismo en el país, se activó la Comisión Especial de Estadísticas de Salud<sup>2</sup>, espacio de coordinación interinstitucional de carácter técnico, en el que se ha trabajado en el análisis y definición de las preguntas a incorporarse en la ENEMDU para la medición de los indicadores contemplados en el Plan Nacional de Desarrollo 2021- 2025 (PND).

La Comisión antes descrita, para la revisión y análisis de esta información, está conformada por: Vicepresidencia de la República, Secretaría Nacional de

---

<sup>1</sup> Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020.

Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>2</sup> La Comisión Especial de Estadística de Salud, se creó mediante resolución Nro. 004-DIREJ-DIJU-NT-2020 del 24 de enero de 2019 y fue ajustada conforme lo establece la resolución Nro. 01-DIREJ-DIJU-NT-2020 del 24 de diciembre de 2021.



Planificación, Ministerio del Deporte, Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación y el Instituto Nacional de Estadística y Censos. Dentro de este espacio se analizaron las variables que facultarían la estimación de las siguientes métricas:

6.7.1	Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años)
6.7.2	Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años)
6.7.3	Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años)
6.7.4	Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)

En las reuniones técnicas realizadas por la Comisión, se priorizó la incorporación de preguntas que, en su momento fueron levantadas en otras operaciones estadísticas para la obtención de dichos indicadores; lo descrito, con la finalidad de guardar comparabilidad con los resultados obtenidos. No obstante, para la métrica: *Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años)*, al no considerar las desagregaciones por tipo de actividad física, se acuerda emplear el cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta (IPAQ por sus siglas en inglés), donde los dominios para la estimación del indicador (trabajo/estudio, desplazamiento y tiempo libre), se encuentran agrupados. Esta decisión fue considerada en función de los siguientes criterios:

- i) Menor tiempo de diligenciamiento
- ii) Garantía sobre la calidad de los datos recolectados de los indicadores tradicionales y los nuevos
- iii) Aprovechamiento de los procesos existentes y metodologías sólidas

A continuación, se presentan las secciones y preguntas incluidas en el formulario de diciembre 2023 de la ENEMDU, así como las variables y sus características determinadas en la estructura de la Base de Datos, para su procesamiento y análisis.

### Ilustración 1. Sección 6: Actividad Física (5 a 17 años)

SECCIÓN 6: ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS DE 5 A 17 AÑOS		
INF. CALIFICADO DE 5 A 9 AÑOS INF. DIRECTO DE 10 A 17 AÑOS		
<p>Durante los últimos 7 días ¿cuántos días practicó (...) una actividad física por al menos 60 minutos al día?</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Excluye clases de educación física, en la escuela / colegio</p>	<p>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?</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Actividades que no están relacionadas con sus tareas escolares ni tampoco cuando permanece sentado recibiendo clases en su escuela o colegio.</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">No incluye el tiempo dormido</p>	
Nro. Días (0 a 7)	Horas	Minutos
COD PER	1	2



Para esta sección, se emplearon las preguntas de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT – 2018), las cuáles fueron utilizadas para el cálculo los indicadores:

- Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17años), métrica en la cual se considera como actividad física insuficiente si el informante responde haber realizado actividad física por menos de 7 días (60 min/día).
- Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años), siempre y cuando no estén en la escuela/colegio o haciendo tareas escolares.

**Ilustración 2. Sección 6a: Actividad física y comportamiento sedentario para personas de 18 a 69 años – Informante directo**

SECCION 6A: ACTIVIDAD FISICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO PARA PERSONAS DE 18 A 69 AÑOS – INFORMANTE DIRECTO													
ACTIVIDADES VIGOROSAS son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal, la persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad			ACTIVIDADES MODERADAS son las que requieren un esfuerzo y le hacen respirar algo más fuerte que lo normal, la persona es capaz de mantener una conversación pero con cierta dificultad.			CAMINAR INCLUYE caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente por recreación, deporte, ejercicio u ocio.			COMPORTAMIENTO SEDENTARIO				
Durante Los últimos 7 días ¿Practicó alguna ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA, como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, pedalear en bicicleta rápido, nadar rápido etc, al menos 10 minutos continuos?			Durante los últimos 7 días ¿Practicó alguna ACTIVIDAD FISICA MODERADA, como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, etc, al menos 10 minutos continuos?			Durante Los últimos 7 días ¿Caminó por lo menos 10 minutos continuos?			En un DÍA NORMAL, ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o reclinado?				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">SI 1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">NO 2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">Pase a 2</div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">No incluye Caminata</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">SI 1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">NO 2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">Pase a 3</div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">SI 1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">NO 2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">Pase a 4</div>			Incluye el tiempo que pasa sentado o reclinado en el trabajo, en casa, al desplazarse entre distintos lugares o con amigos, sentado en un escritorio, reunido con amigos viajando en el carro, autobús, tren, leyendo, jugando cartas o mirado televisión				
Usualmente, ¿Cuántas Horas y minutos al día?			Usualmente, ¿Cuántas Horas y minutos al día?			Usualmente, ¿Cuántas Horas y minutos al día?			No incluye el tiempo que pasa durmiendo				
Cód.	¿Cuántos días a la semana?	Horas	Minutos	Cód.	¿Cuántos días a la semana?	Horas	Minutos	Cód.	¿Cuántos días a la semana?	Horas	Minutos	Horas	Minutos

Para esta sección, se emplearon como base las preguntas de enfermedades no transmisibles de la Encuesta “Método progresivo de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles” (STEPS), las cuales permiten la estimación del indicador *Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)*. Y para el indicador: *Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años)* se considera la versión corta de preguntas, conforme lo precisado en los párrafos que anteceden.

Cabe señalar que el Ministerio del Deporte, como rector de la temática, trabajó junto al INEC brindando soporte en los procesos de capacitación sobre el uso de los instrumentos de recolección del módulo de Actividad Física y Comportamiento Sedentario al personal encargado del levantamiento.

En resumen, el levantamiento de información para el módulo de Actividad Física y Sedentarismo, permitirá la estimación de los siguientes indicadores:



**Tabla 1. Lista de indicadores**

Indicador	Observación
Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes de (5 – 17 años)	Se mantiene la misma pregunta de ENSANUT 2018
Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5 – 17 años)	
Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18 – 69 años)	Formulario corto
Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18 – 69 años)	Se mantiene la misma pregunta de STEPS ECUADOR 2018

Los indicadores antes mencionados cuentan con representatividad nacional y por área (urbana y rural), considerando el diseño muestral de la ENEMDU puntual del mes diciembre de cada año para el período de vigencia del PND 2021-2025.

**Tabla 2. Ficha técnica de la encuesta mensual**

Tamaño de muestra	9.016 viviendas
Representatividad	Mensual: Nacional, área (urbana y rural)
Metodología de levantamiento	Cara a cara
Factor de expansión	A nivel de UPM

### 3. Conclusiones:

- La presente nota técnica constituye una herramienta que proporciona información general a los diseñadores de política pública, academia y demás actores especializados que requieren contar con información de primera mano para el análisis estadístico y toma de decisiones.
- La inclusión del módulo de **Actividad Física y Comportamiento Sedentario** dentro de la EMENDU, garantiza la obtención de los indicadores para el seguimiento de las metas del PND 2021 – 2025, sobre prevalencia de la actividad física en niños y jóvenes (entre 5 y 17 años) y adultos (entre 18 y 69 años) y sus medianas de comportamiento sedentario, desagregados a nivel nacional (urbano y rural).





**INEC** | Buenas cifras,  
**mejores vidas**



@ecuadorencifras



@ecuadorencifras



@InecEcuador



t.me/euadorencifras



INEC/Ecuador



INECEcuador



INEC Ecuador