República del Ecuador

Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador

Enero, 2025

INEC | 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

Buenas cifras,
mejores vidas

Metodología de levantamiento

Operación Estadística	Encuesta de Empleo, Desempleo y Subempleo - ENEMDU
Unidad de análisis	Viviendas, hogares y personas
Población de referencia	Personas entre 5 a 9 años (informante calificado) Personas entre 10 a 69 años (informante directo)
Cobertura geográfica	9.016 Viviendas - Nacional, área(urbana y rural)
Periodo de levantamiento	Diciembre de 2024

02.

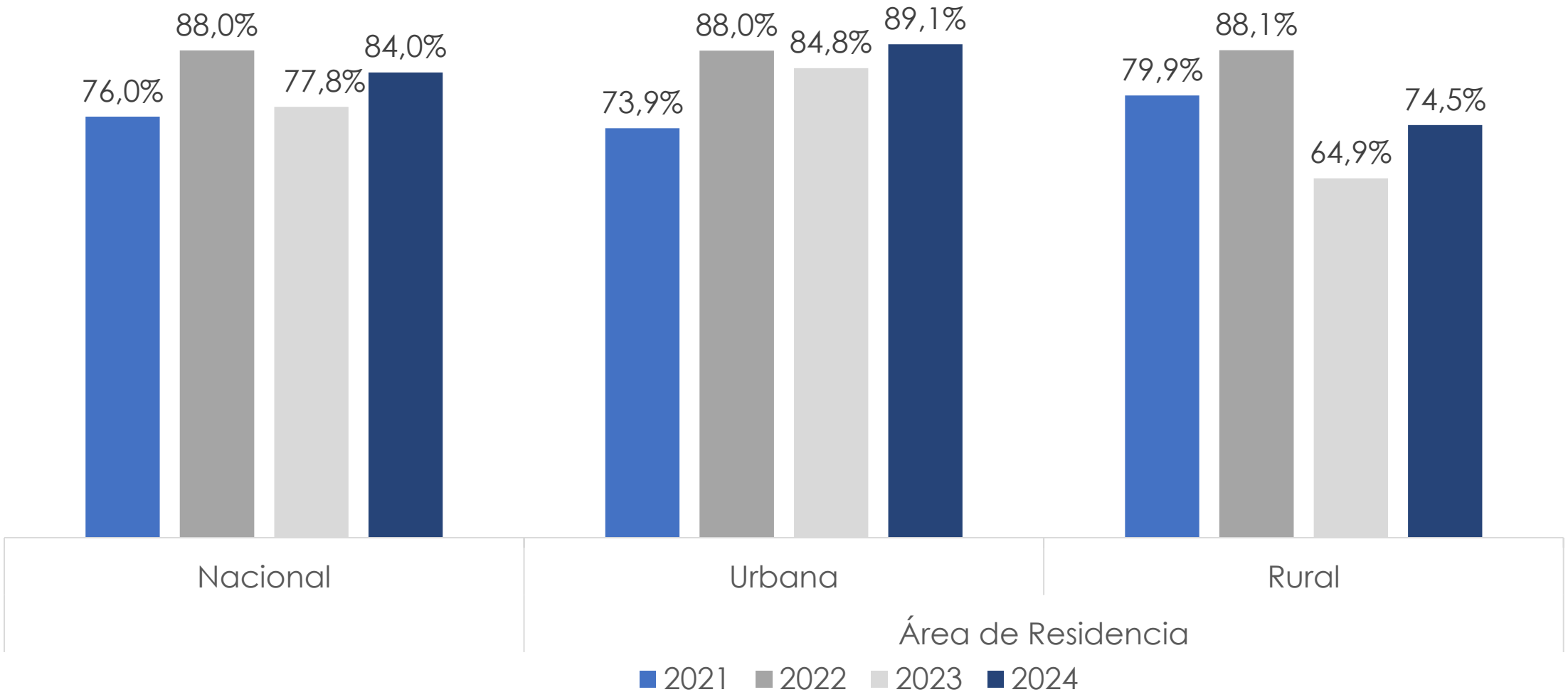
Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)

Buenas cifras, mejores vidas

¿Cómo se calculan los indicadores?

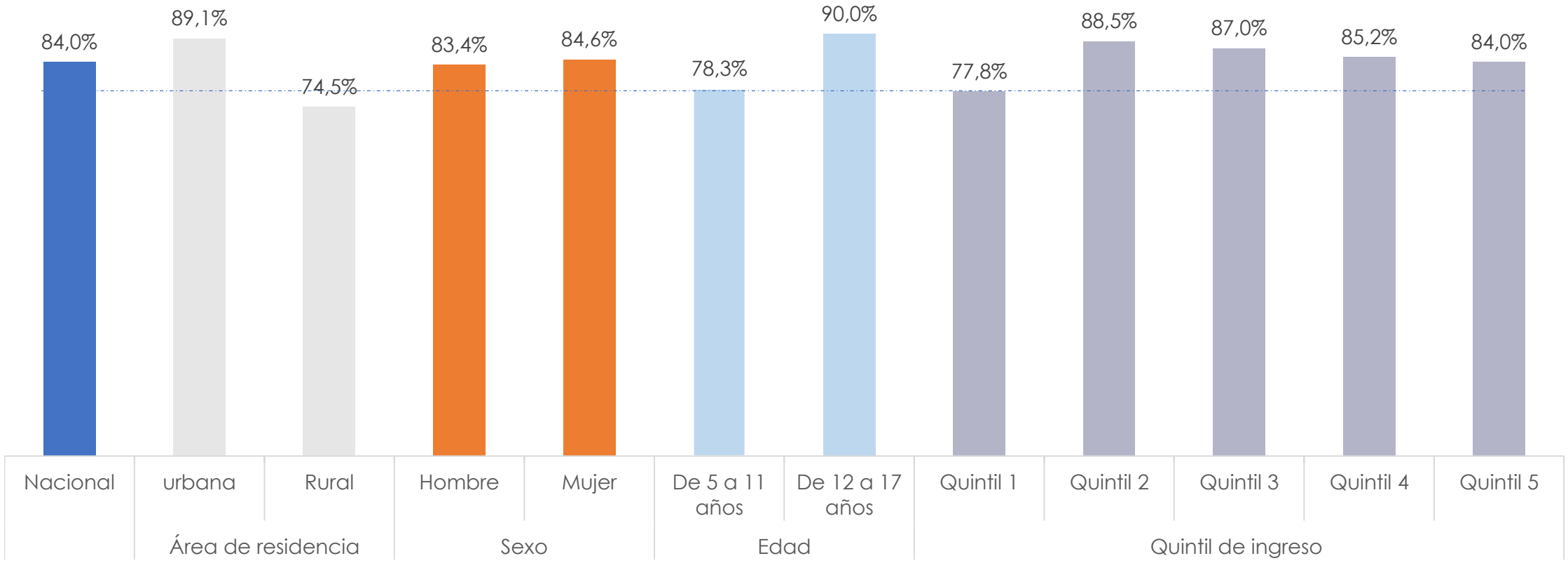
Indicador	Pregunta	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5 - 17 años)	Durante los **últimos 7 días** ¿cuántos días practicó ( ) una actividad física por al menos 60 minutos al día?	Si el informante responde haber realizado menos de 60 minutos diarios de actividad 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).



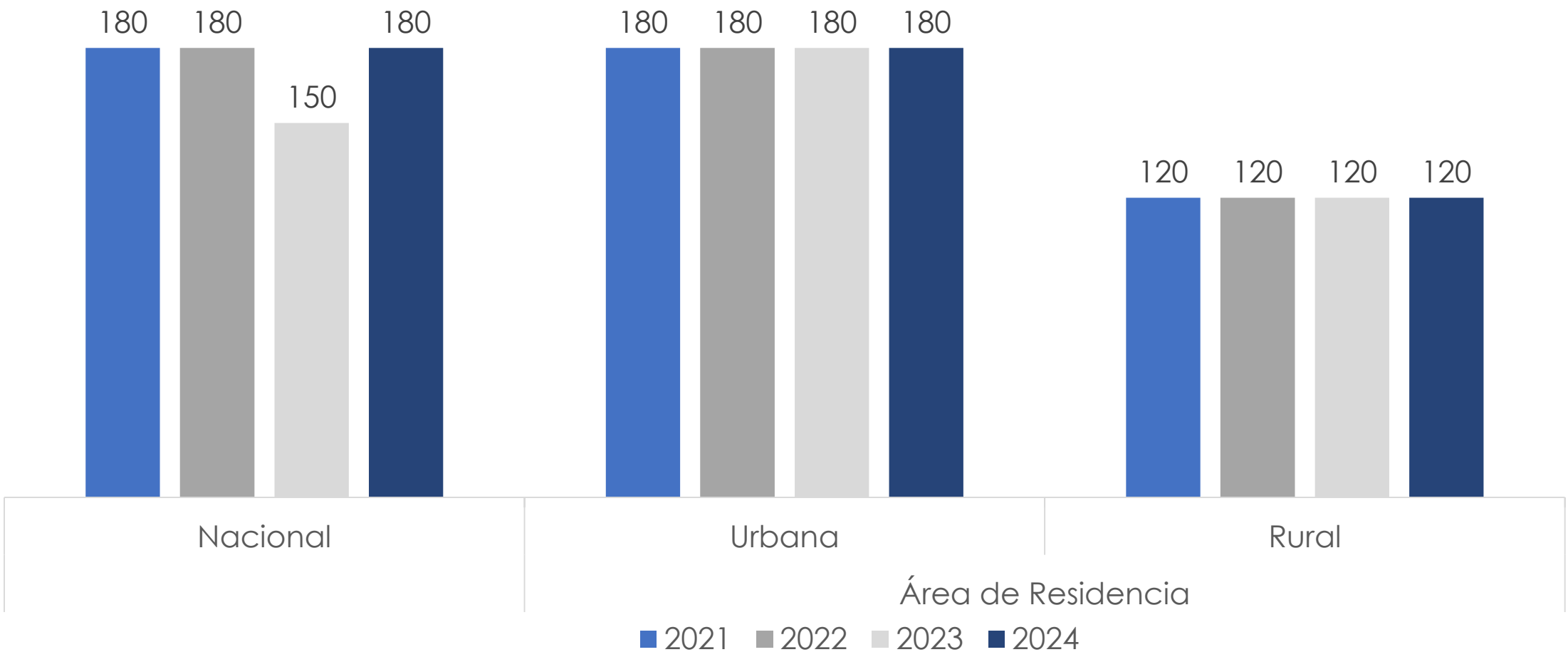
Se registra a niños y jóvenes (5 - 17 años) los días que realizaron actividad física al menos 60 minutos al día aunque estos no hayan sido continuos

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

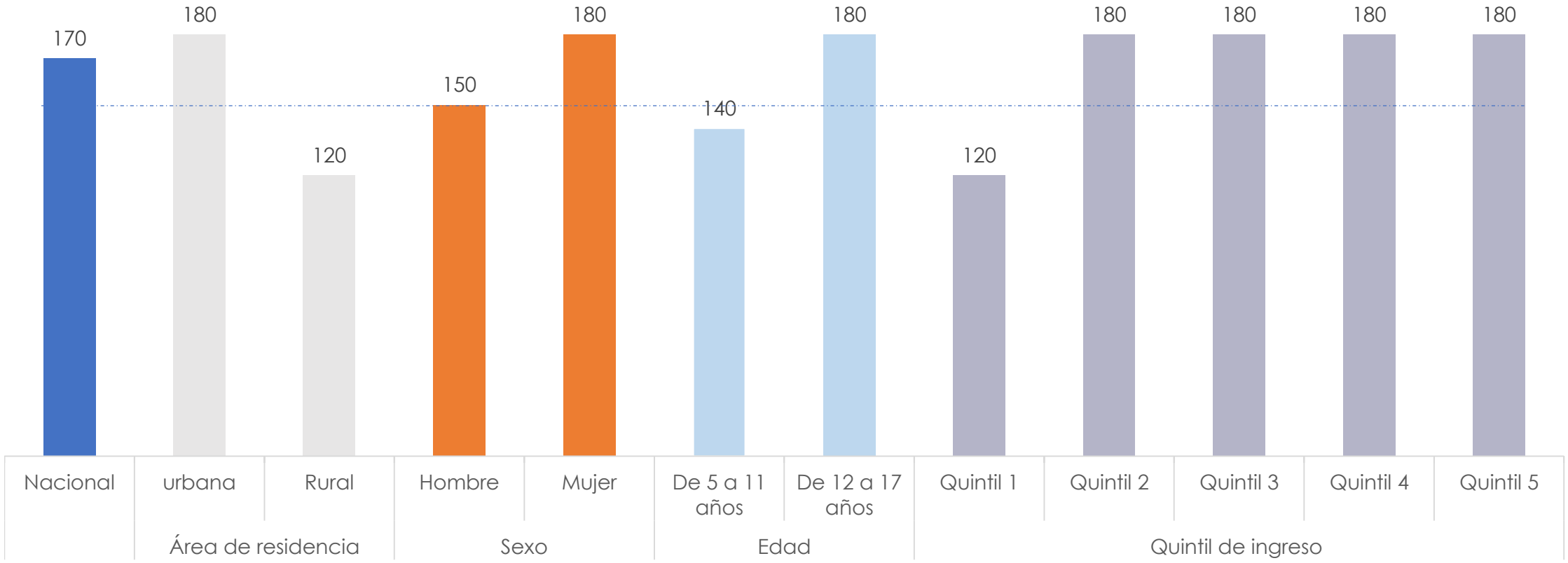


Fuente.- ENEMDU, diciembre 2024

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 2024

03.

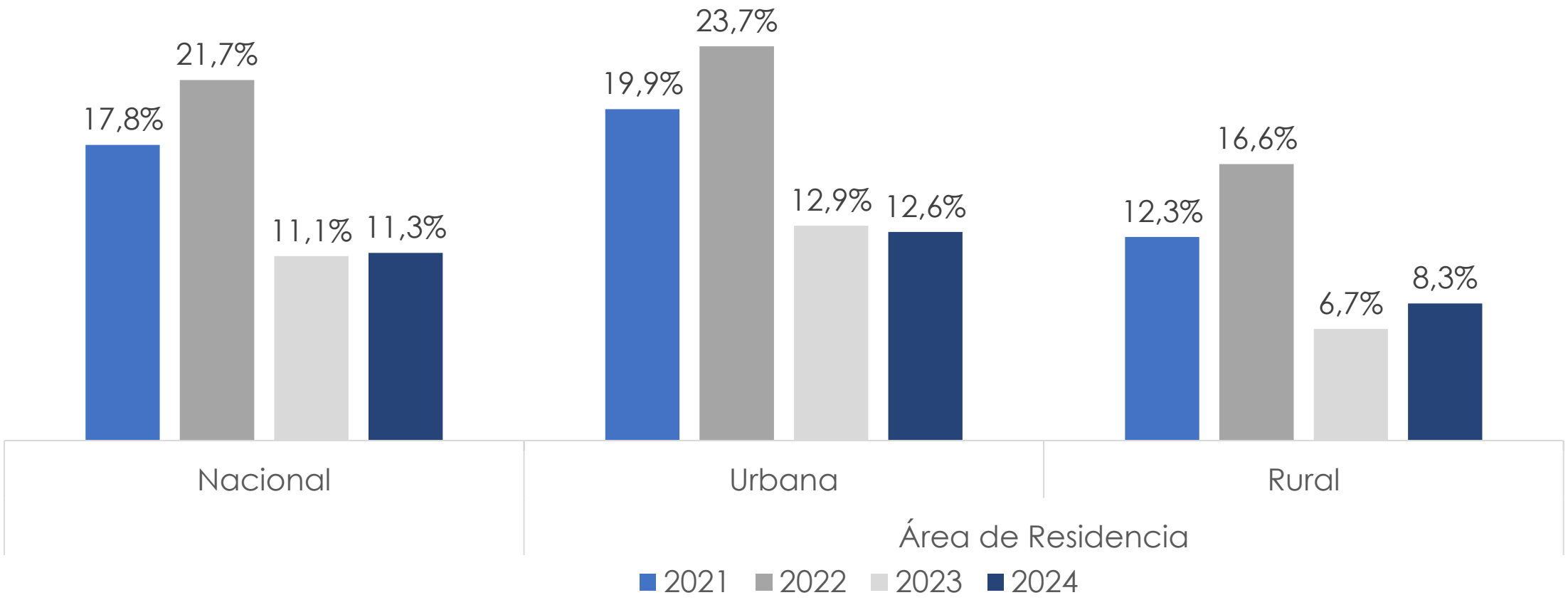
Actividad física y comportamiento sedentario en adultos (18 a 69 años)

Buenas cifras, mejores vidas

¿Cómo se calculan los indicadores?

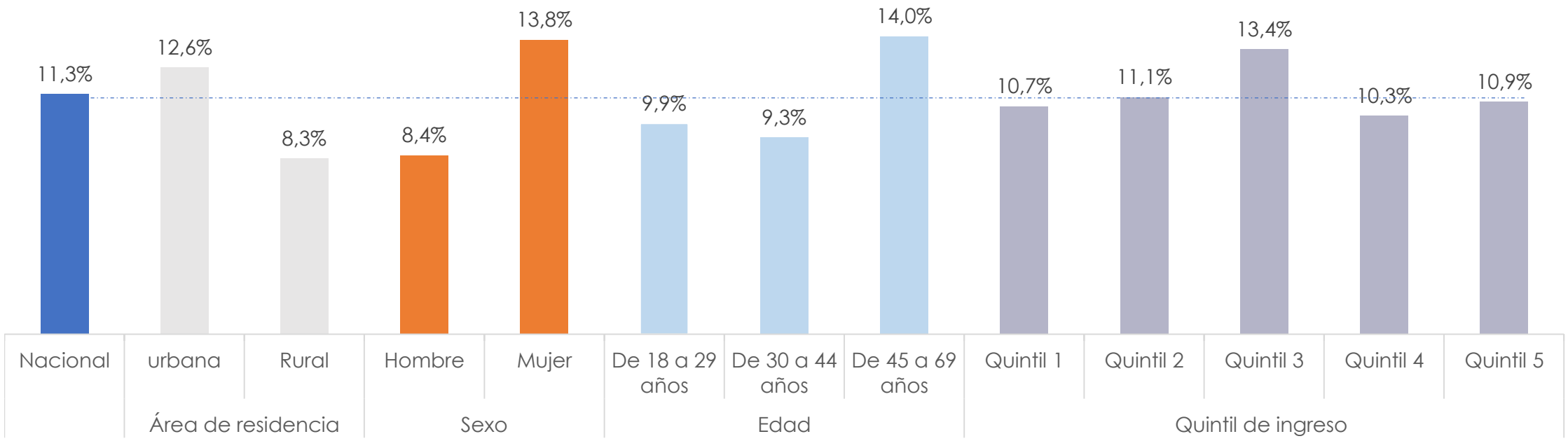
Indicador	Condiciones-Preguntas	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18 - 69 años)	Durante Los últimos 7 días ¿Practicó alguna **actividad física vigorosa**, como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, pedalear en bicicleta rápido, nadar rápido etc., al menos 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)



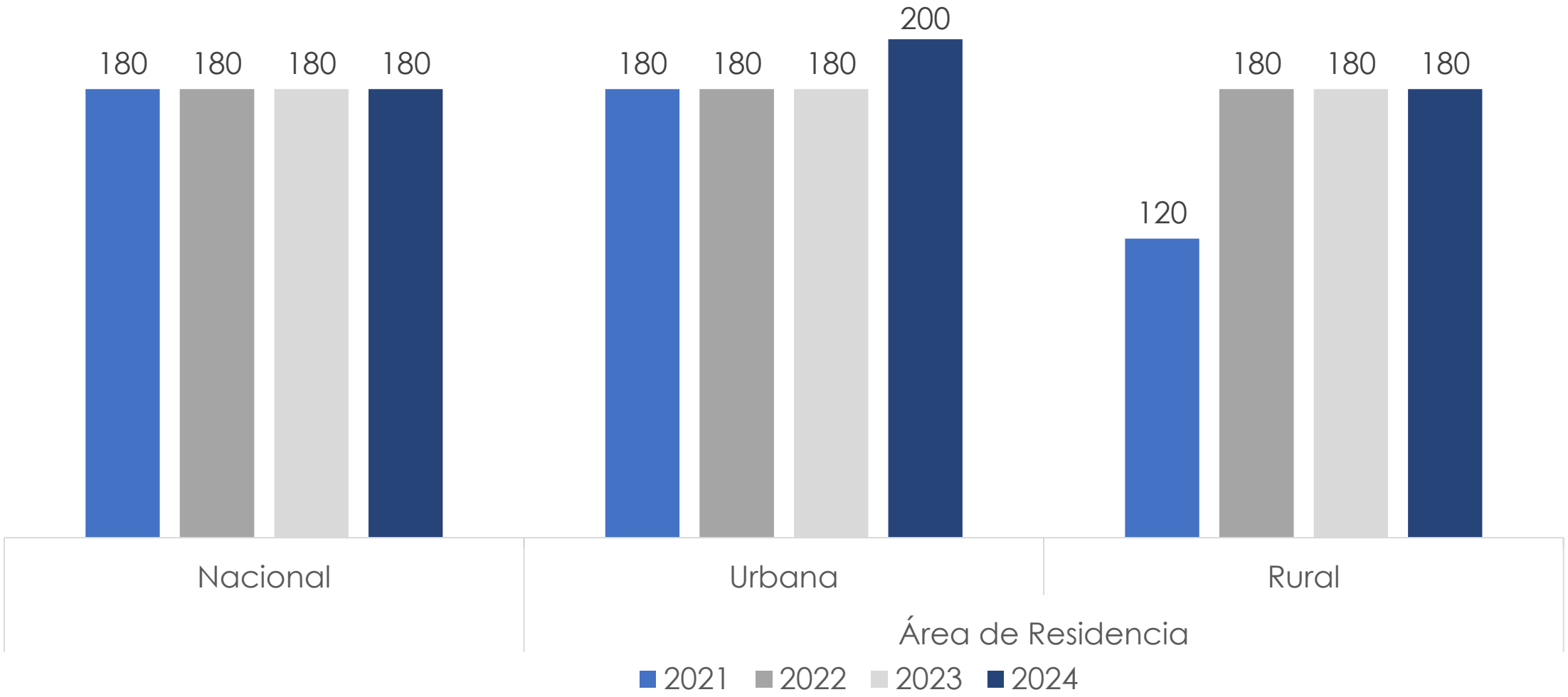
Se registra a los adultos (18-69 años) el tiempo que conlleva actividades físicas en el trabajo remunerado y no remunerado, estudio , tareas domésticas en el hogar, desplazarse de un lugar a otro, Recreación, ejercicio o deporte

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

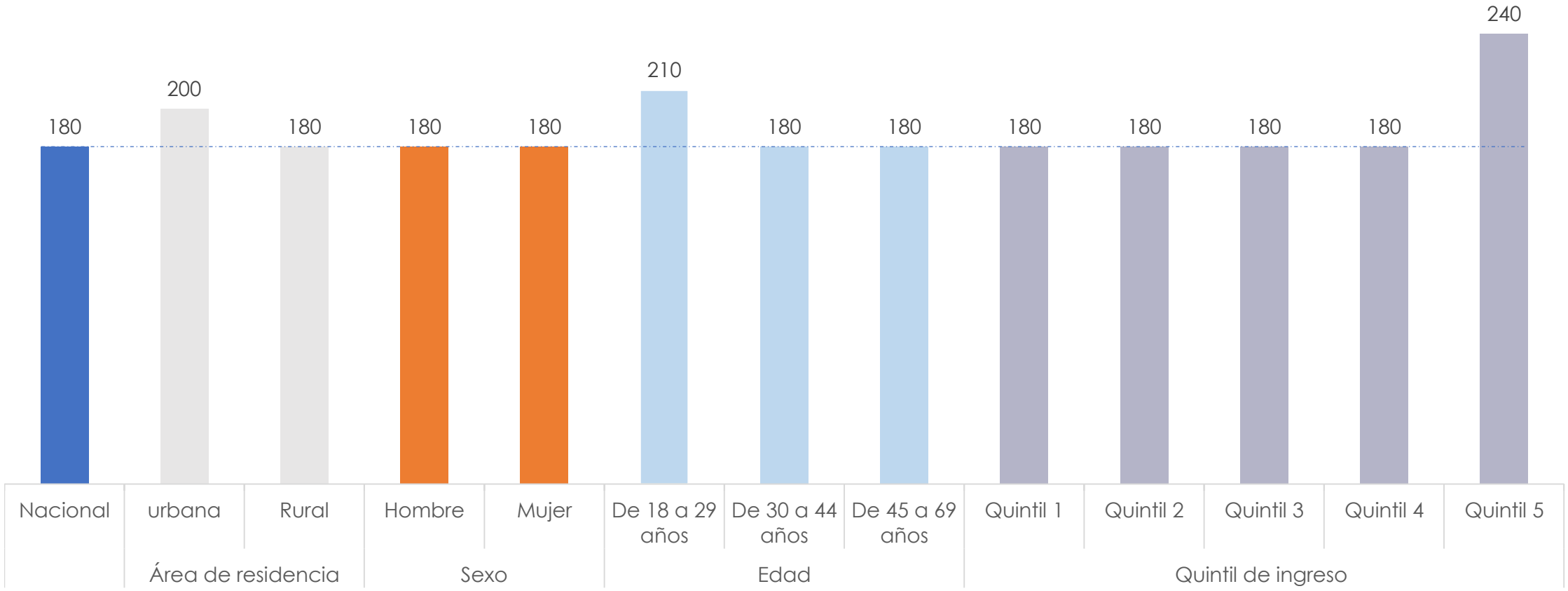


Fuente.- ENEMDU, diciembre 2024

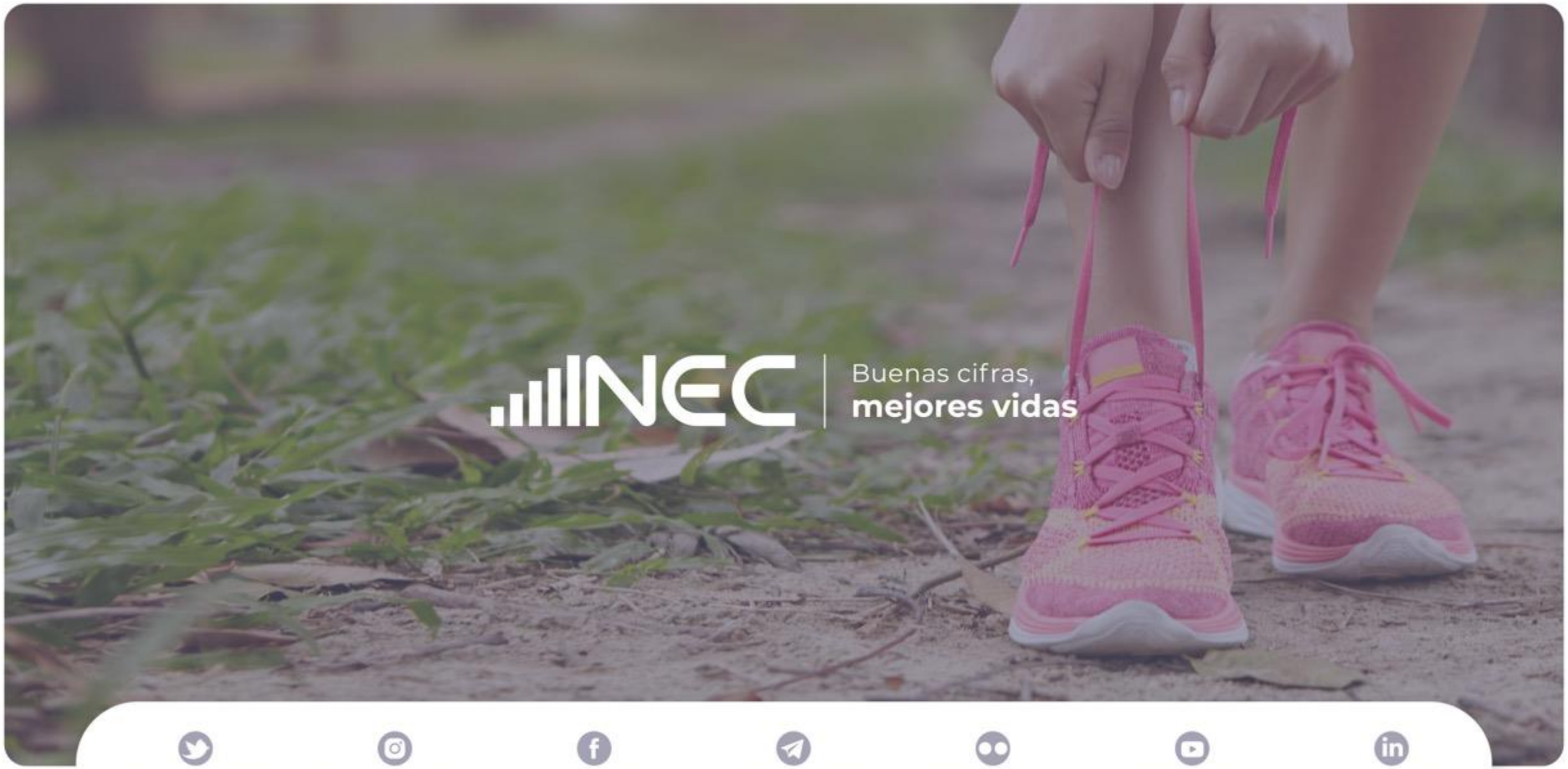
Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)



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



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2024



@ecuadorencifras @ecuadorencifras @InecEcuador t.me/ecuadorencifras INEC/Ecuador INECEcuador INEC Ecuador