



República
del Ecuador

Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador

marzo, 2022



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)**

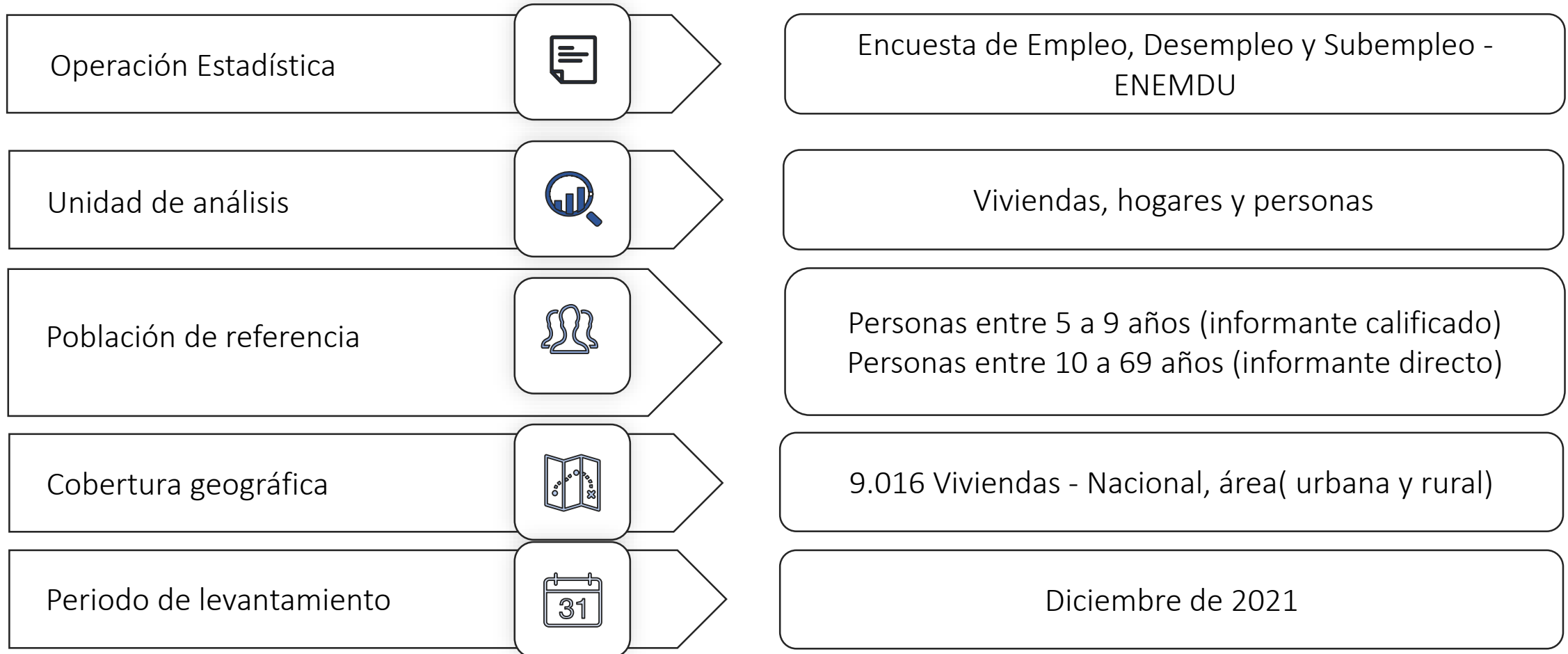
01.

Metodología de levantamiento





Metodología de levantamiento

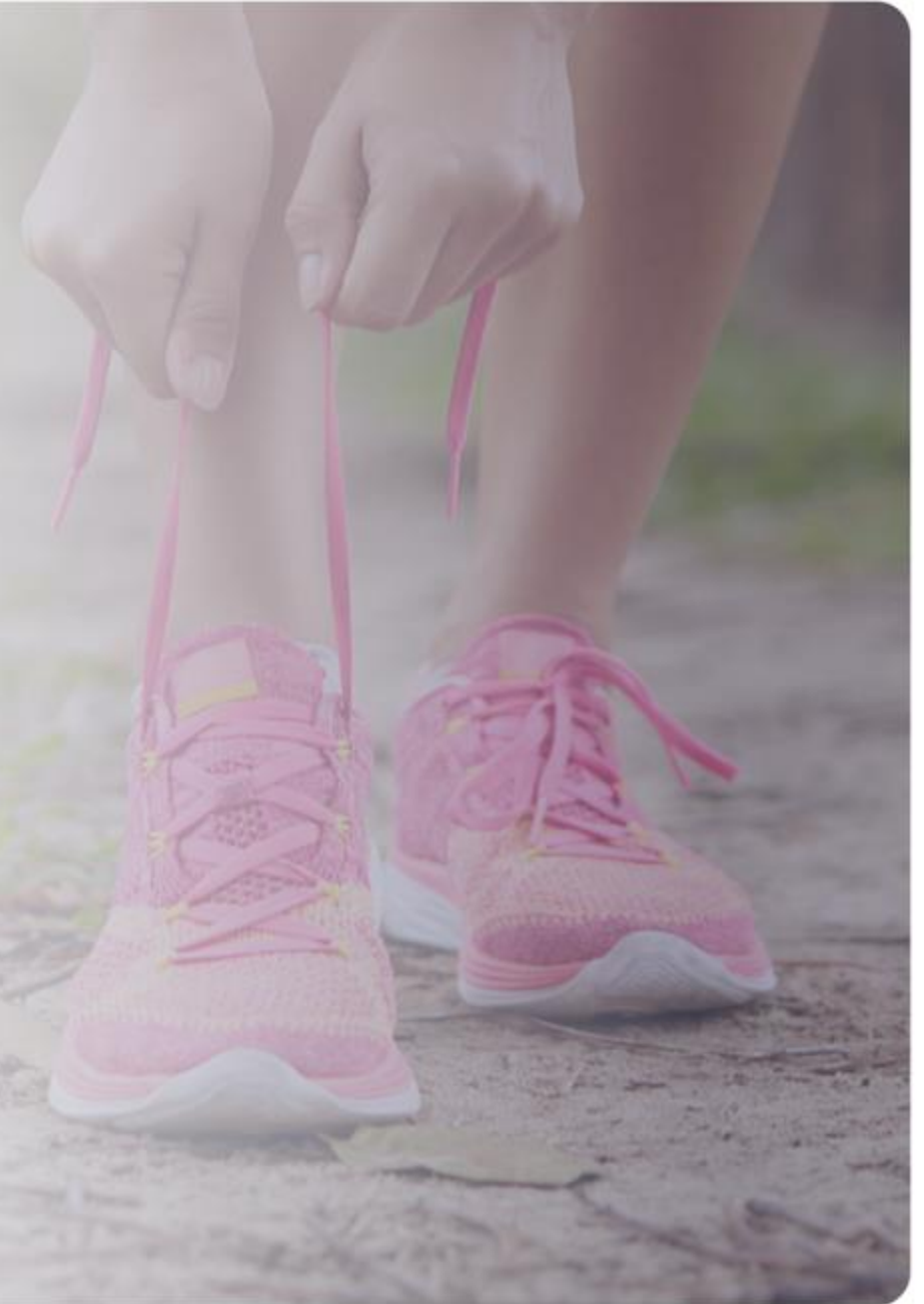


02.

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



Buenas cifras,
mejores vidas



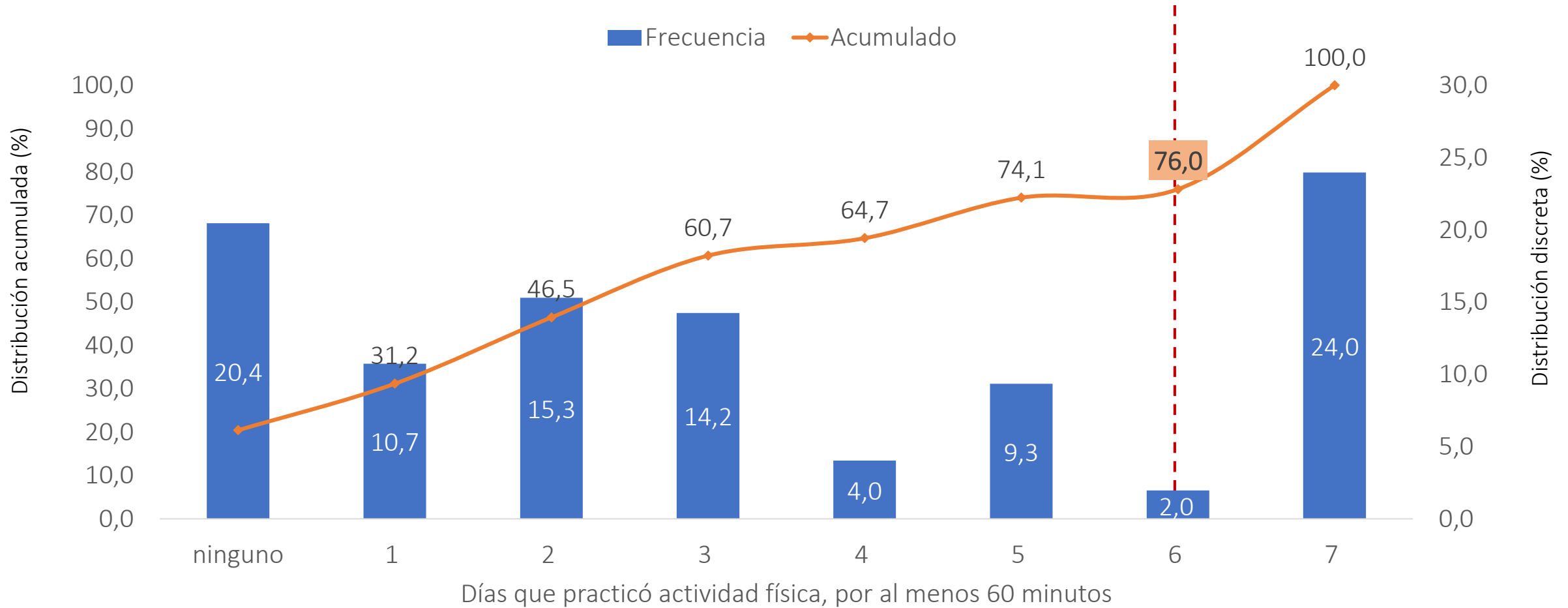


¿Cómo se calculan los indicadores?

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.



A nivel nacional, 3.4 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente

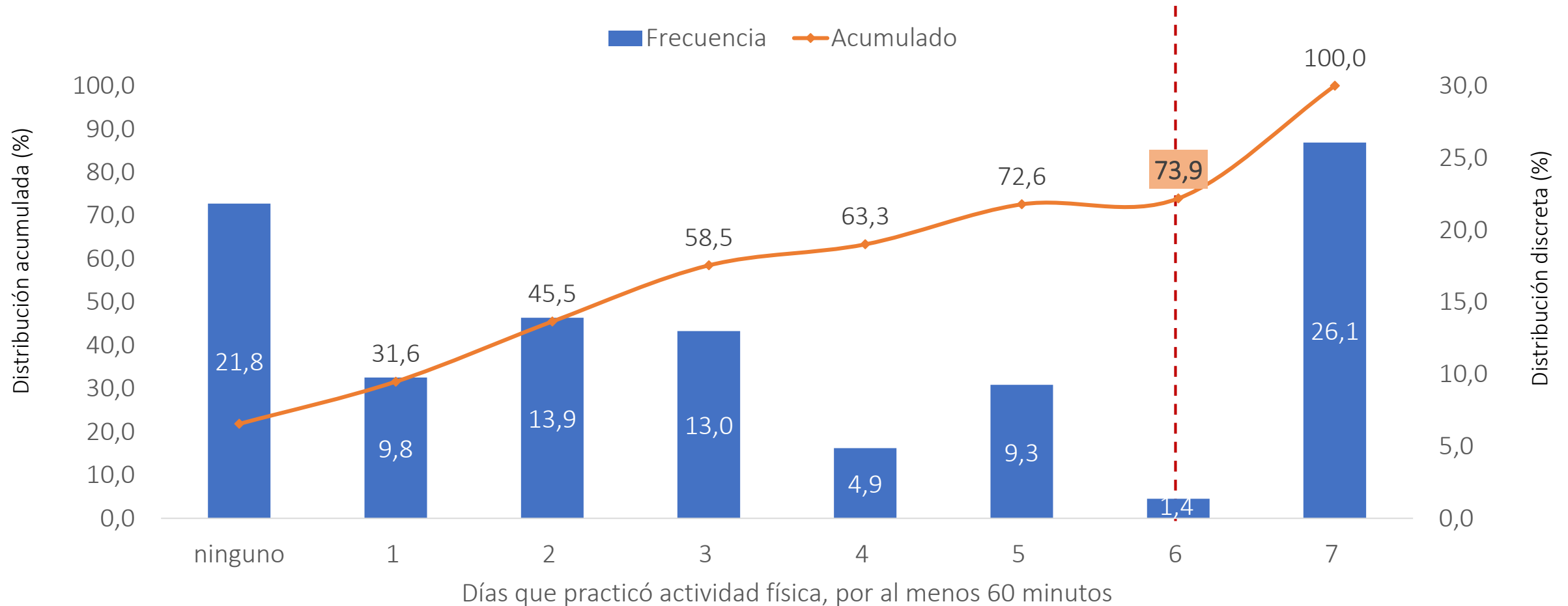


Nota.- A nivel nacional existen **4.7 millones** de personas, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel urbano, 2.1 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente

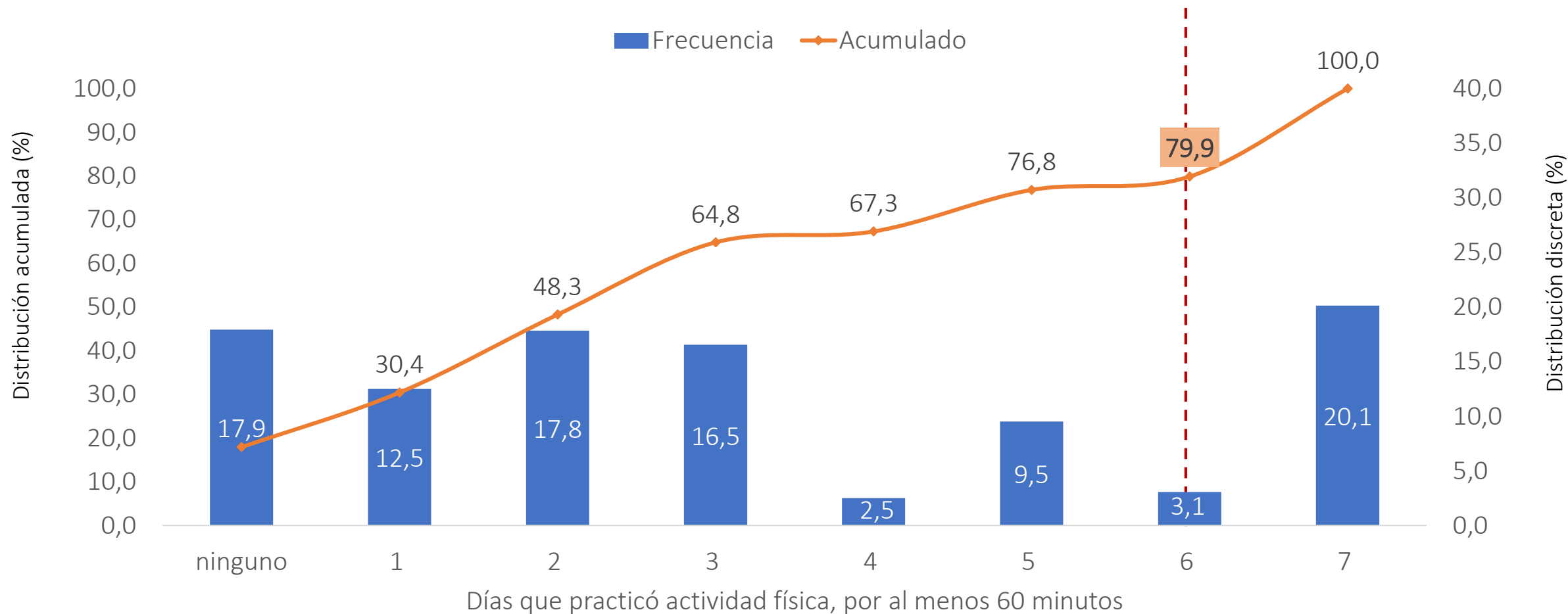


Nota.- A nivel urbano existen **3.0 millones de personas**, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel rural, 1.3 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente

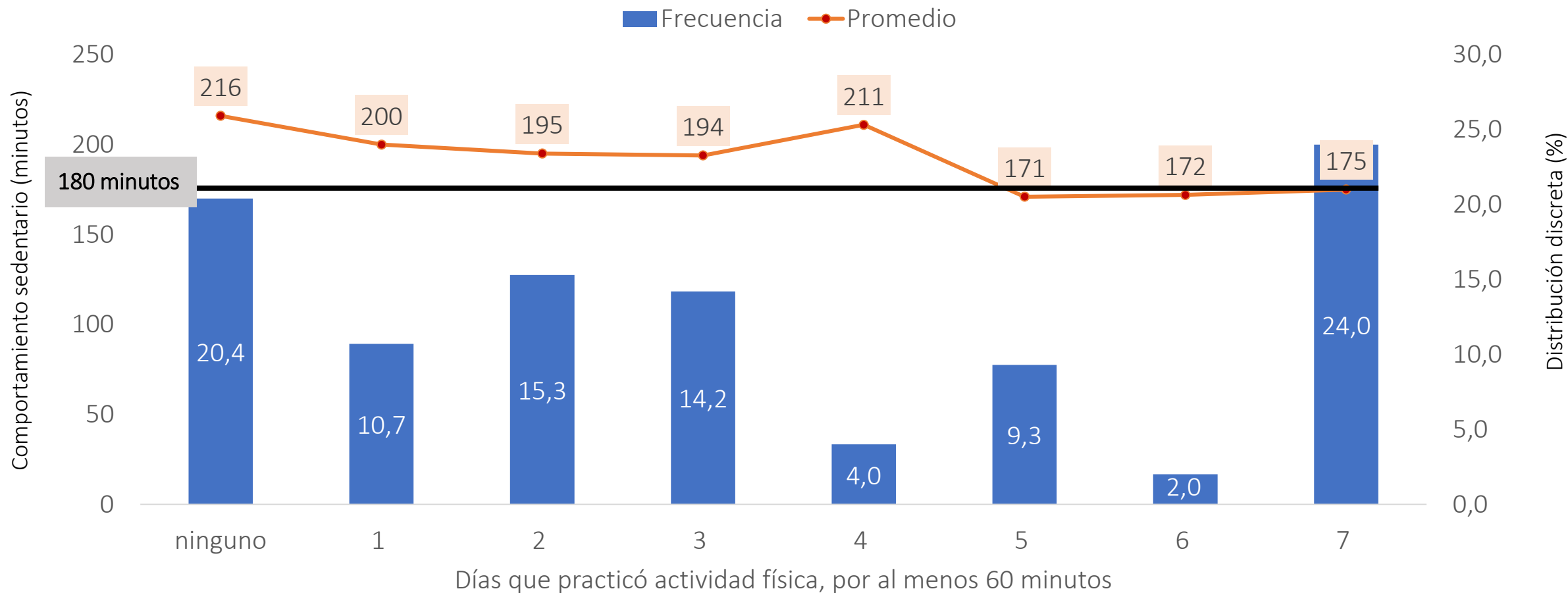


Nota.- A nivel rural existen **1.7 millones de personas**, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel nacional, los niños y jóvenes presentan una mediana de 180 minutos al día de comportamiento sedentario

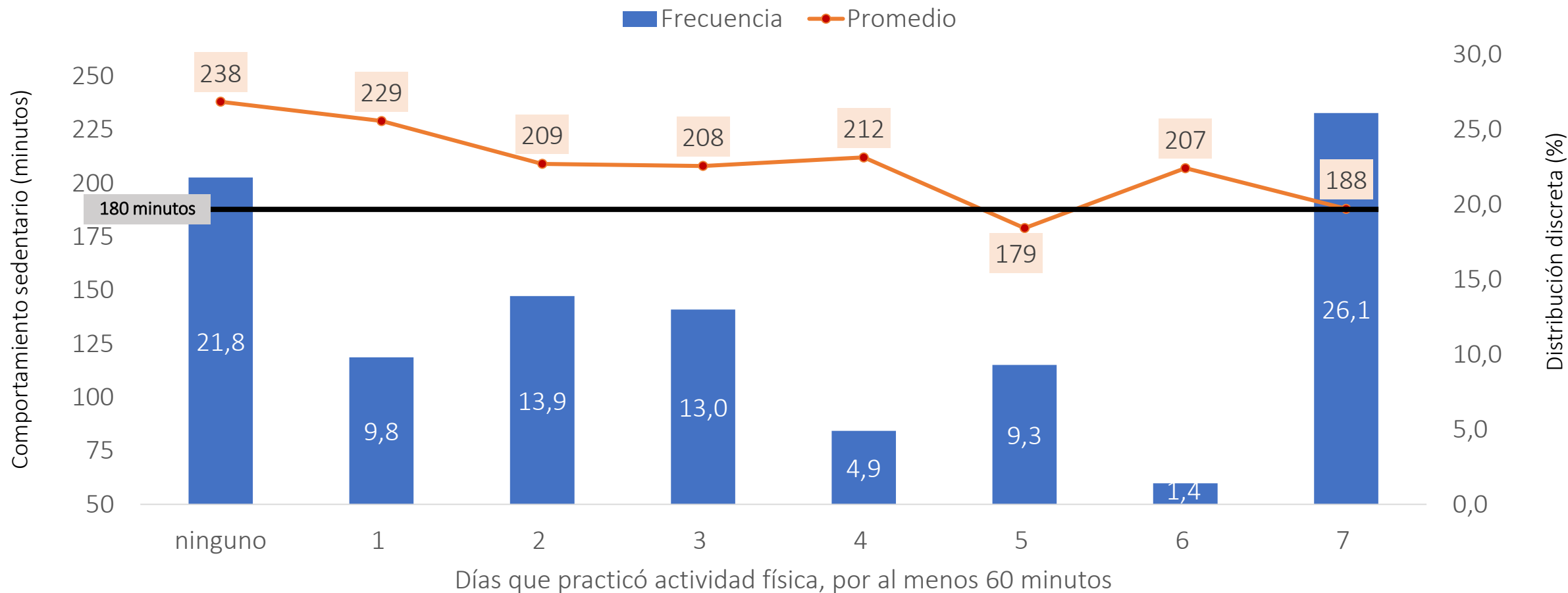


Nota.- A nivel nacional existen **4.7 millones** de personas, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel urbano, los niños y jóvenes presentan una mediana de 180 minutos al día de comportamiento sedentario

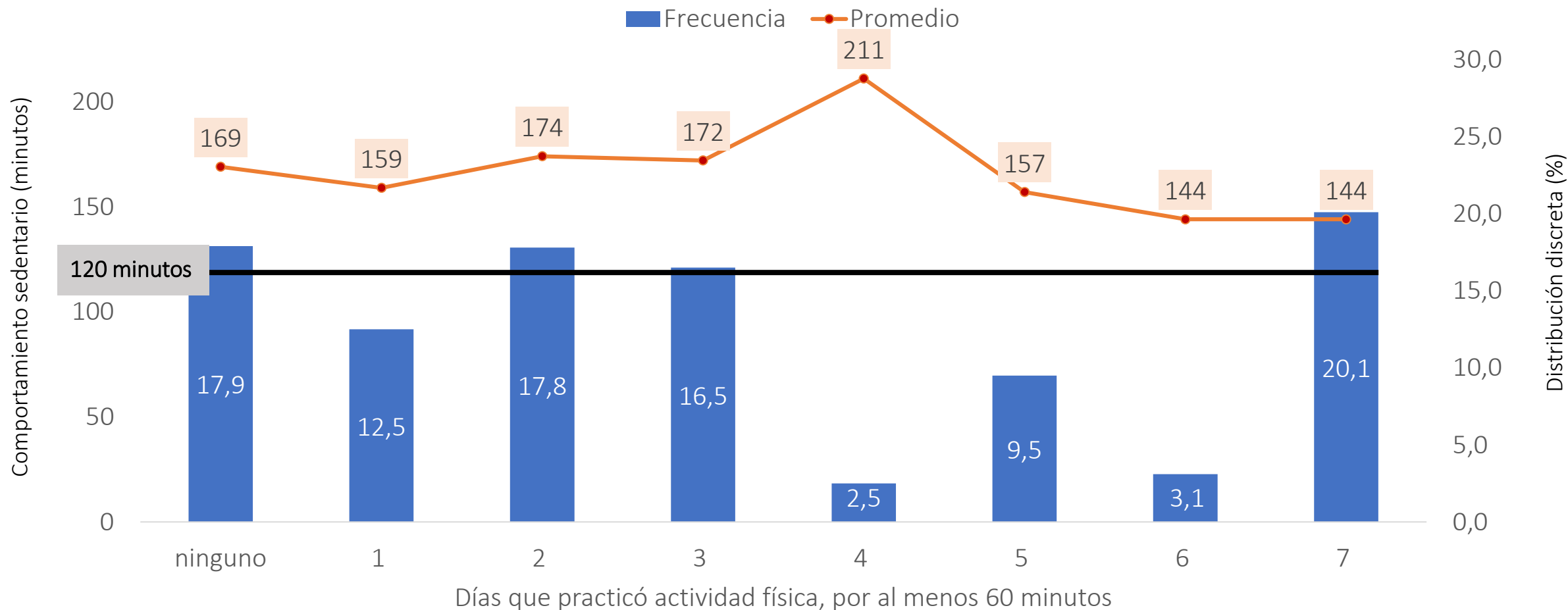


Nota.- A nivel nacional existen **4.7 millones** de personas, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel rural, los niños y jóvenes presentan una mediana de 120 minutos al día de comportamiento sedentario



Nota.- A nivel nacional existen **4.7 millones** de personas, entre 5 a 17 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC

03.

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









Buenas cifras,
mejores vidas



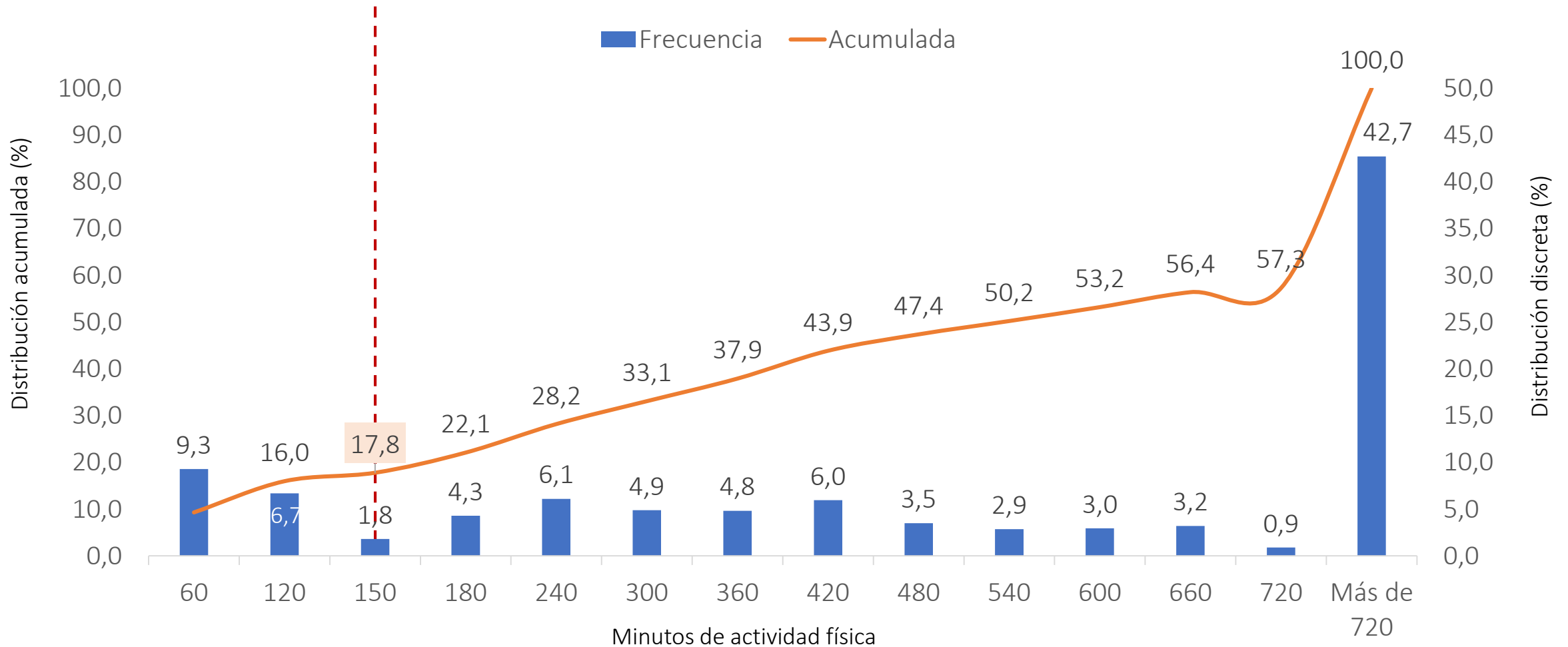


¿Cómo se calculan los indicadores?

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



A nivel nacional, 1.7 millones de adultos, entre 18-69 años, realizan actividad física insuficiente

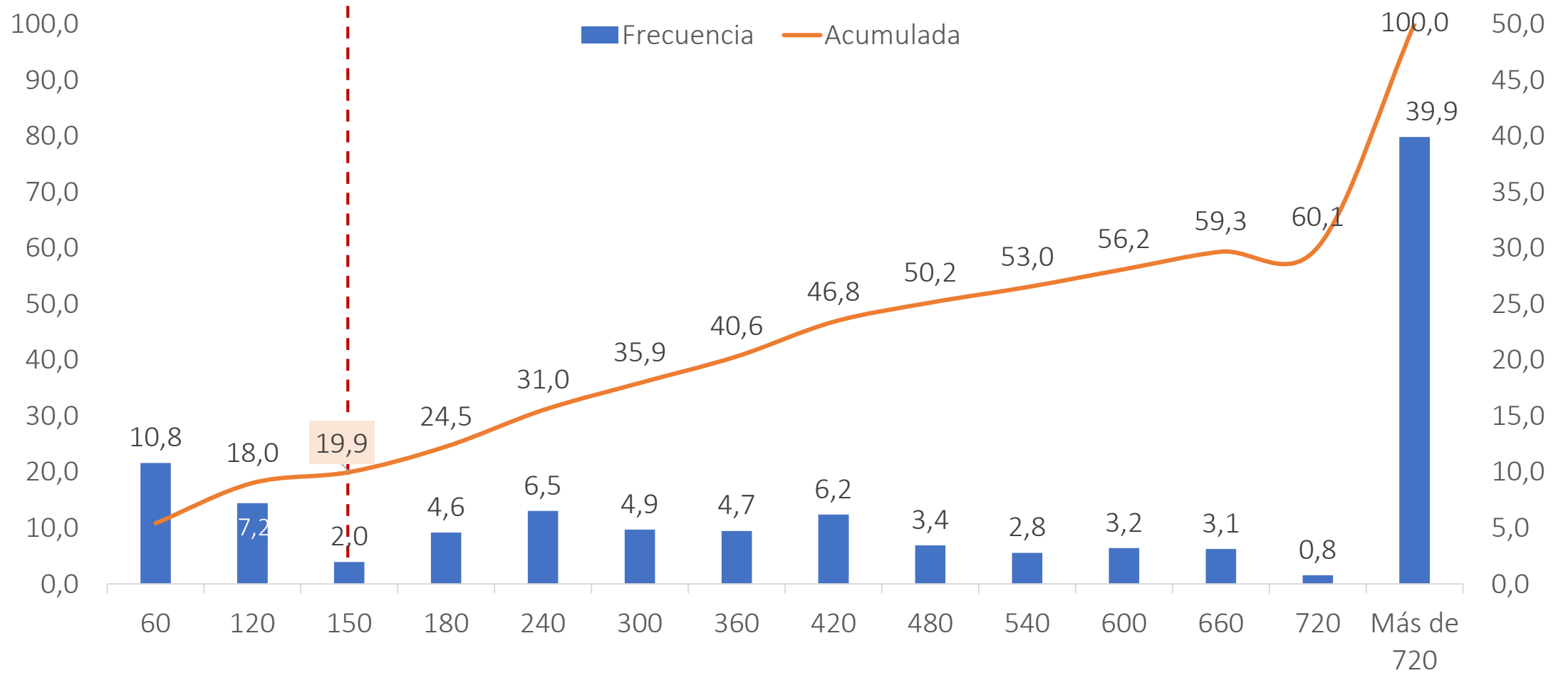


Nota.- A nivel nacional existen **10.7 millones** de personas, entre 18 a 69 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel urbano, 1.4 millones de adultos, entre 18-69 años, tienen una actividad física insuficiente

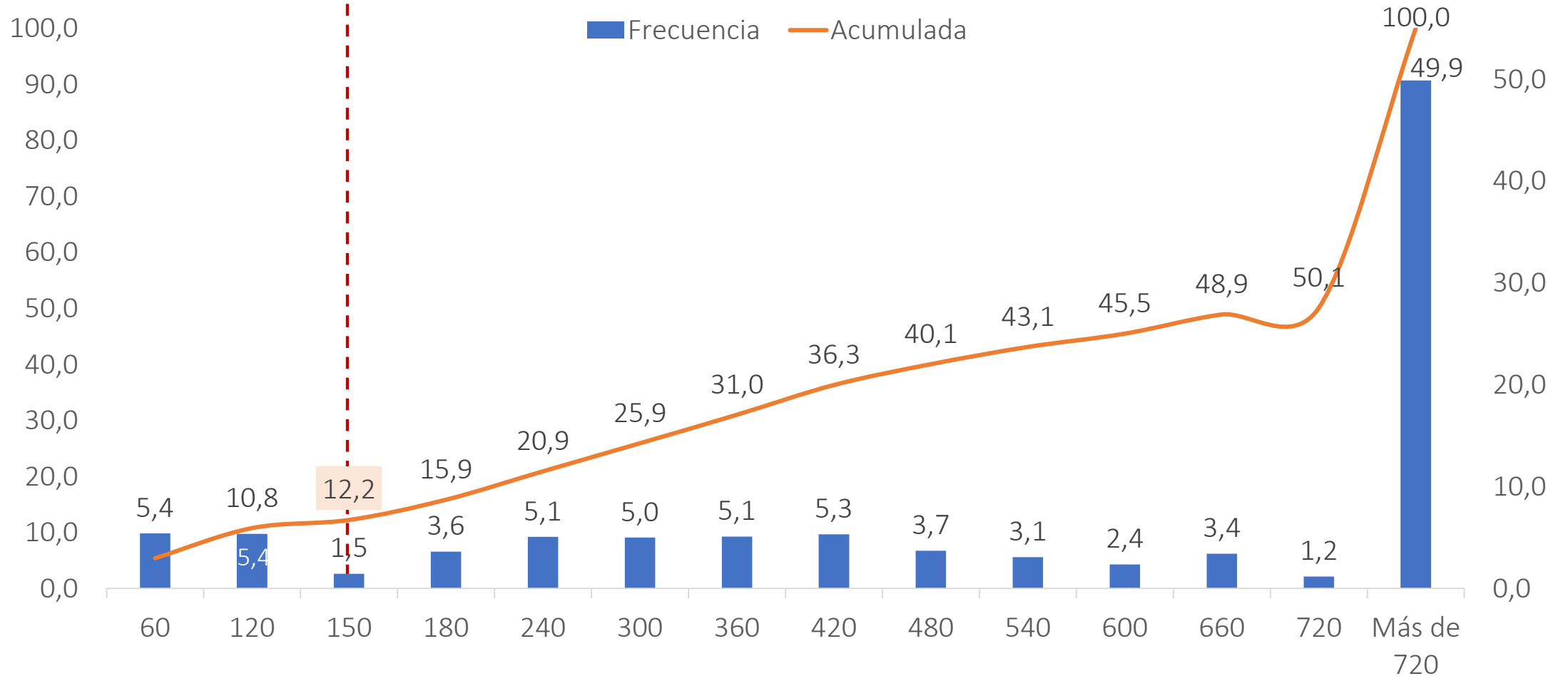


Nota.- A nivel urbano existen **7.6 millones** de personas , entre 18 a 69 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel rural, 334 mil de adultos, entre 18-69 años, tienen una actividad física insuficiente

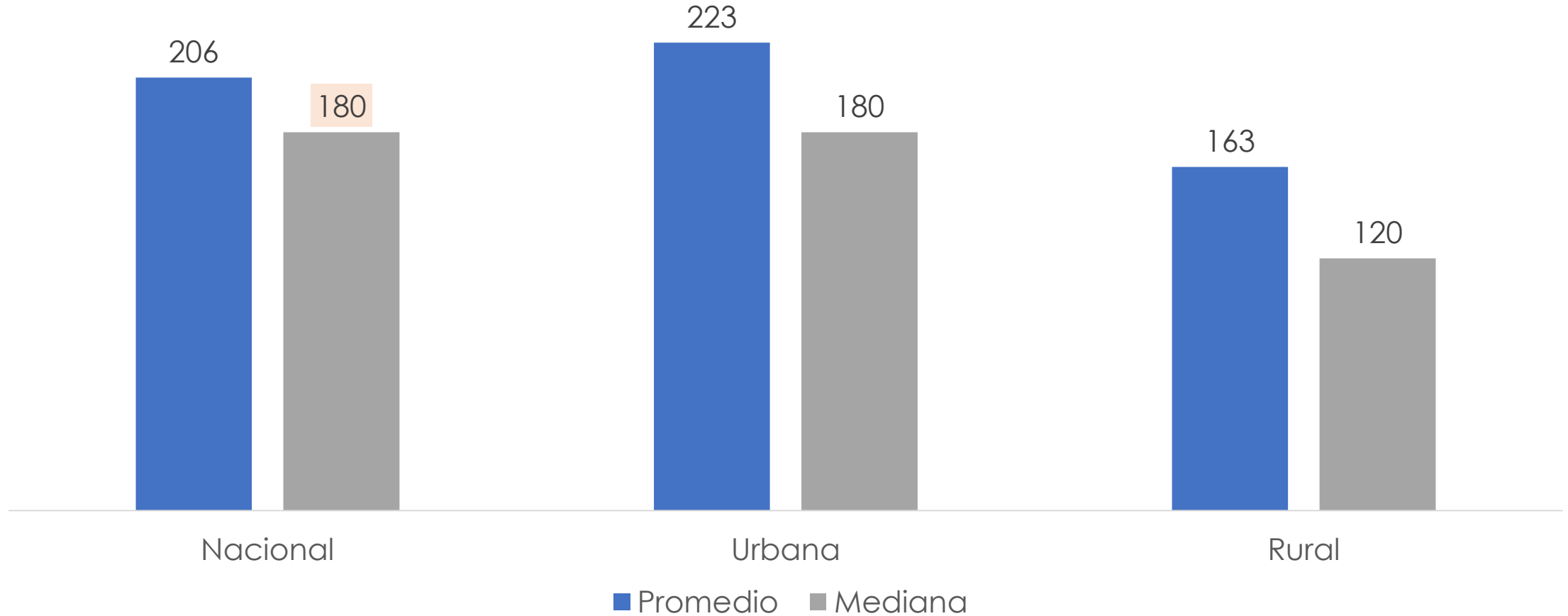


Nota.- A nivel nacional existen **3.1 millones** de personas, entre 18 a 69 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



A nivel nacional, los adultos presentan una mediana de 180 minutos de comportamiento sedentario



Nota.- A nivel nacional existen **10.7 millones** de personas, entre 18 a 69 años

Fuente.- Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC



INEC

Buenas cifras,
mejores vidas



@ecuadorencifras



@ecuadorencifras



@InecEcuador



t.me/equadorencifras



INEC/Ecuador



INECEcuador



INEC Ecuador