



República  
del Ecuador

# Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador

Enero, 2024



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.

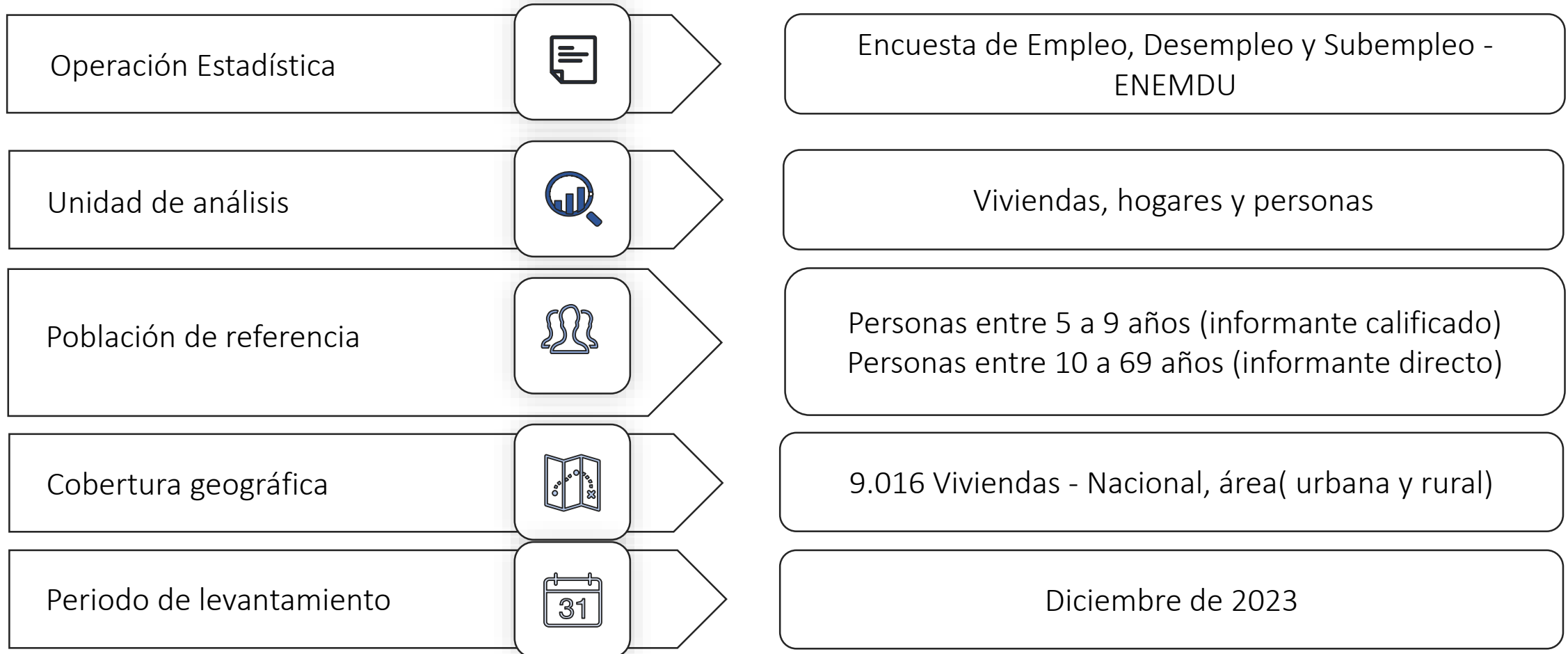
## Metodología de levantamiento

---





# Metodología de levantamiento



# 02.

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



Buenas cifras,  
mejores vidas



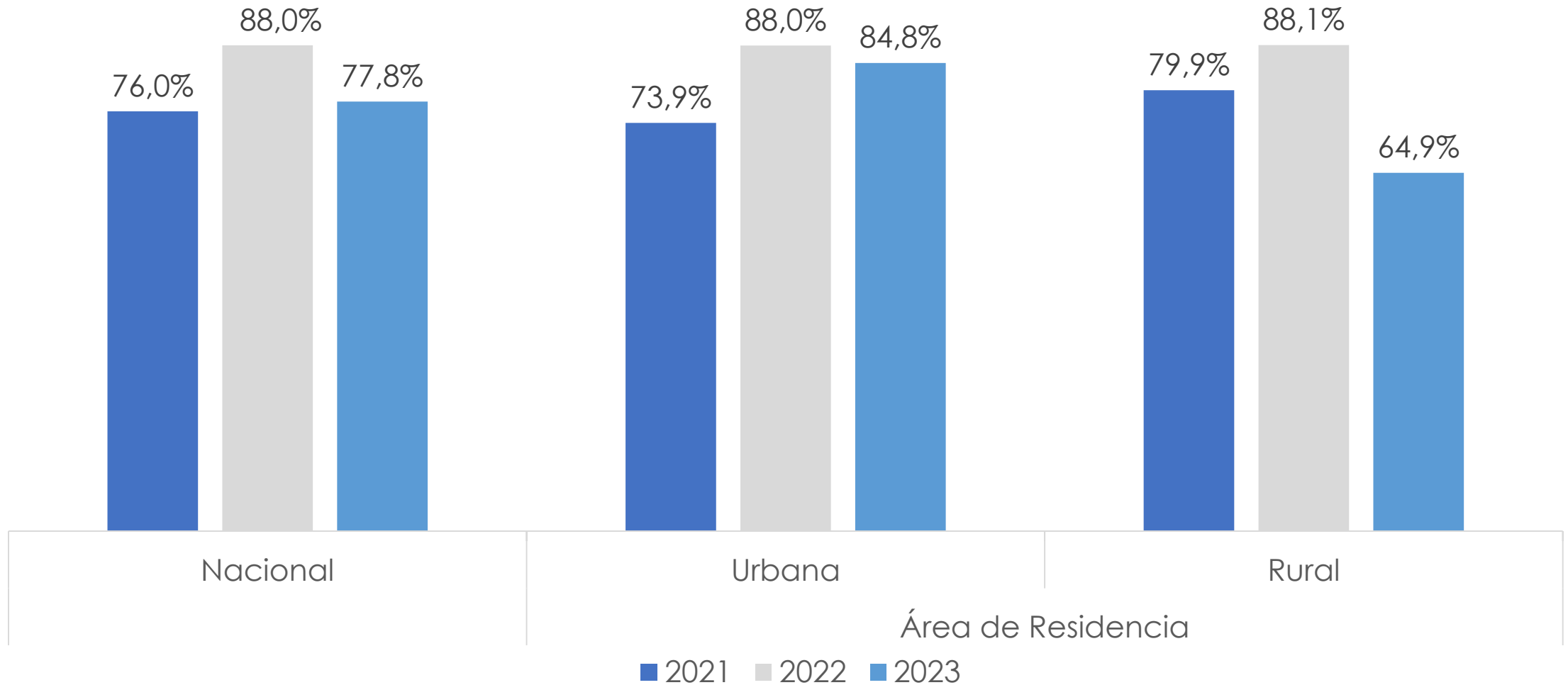


# ¿Cómo se calculan los indicadores?

Indicador	Pregunta	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5 - 17 años)	Durante los <b>últimos 7 días</b> ¿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 <b>últimos 7 días</b> , 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 <b>día normal</b> , ¿cuánto tiempo pasa <b>sentado o recostado</b> 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.



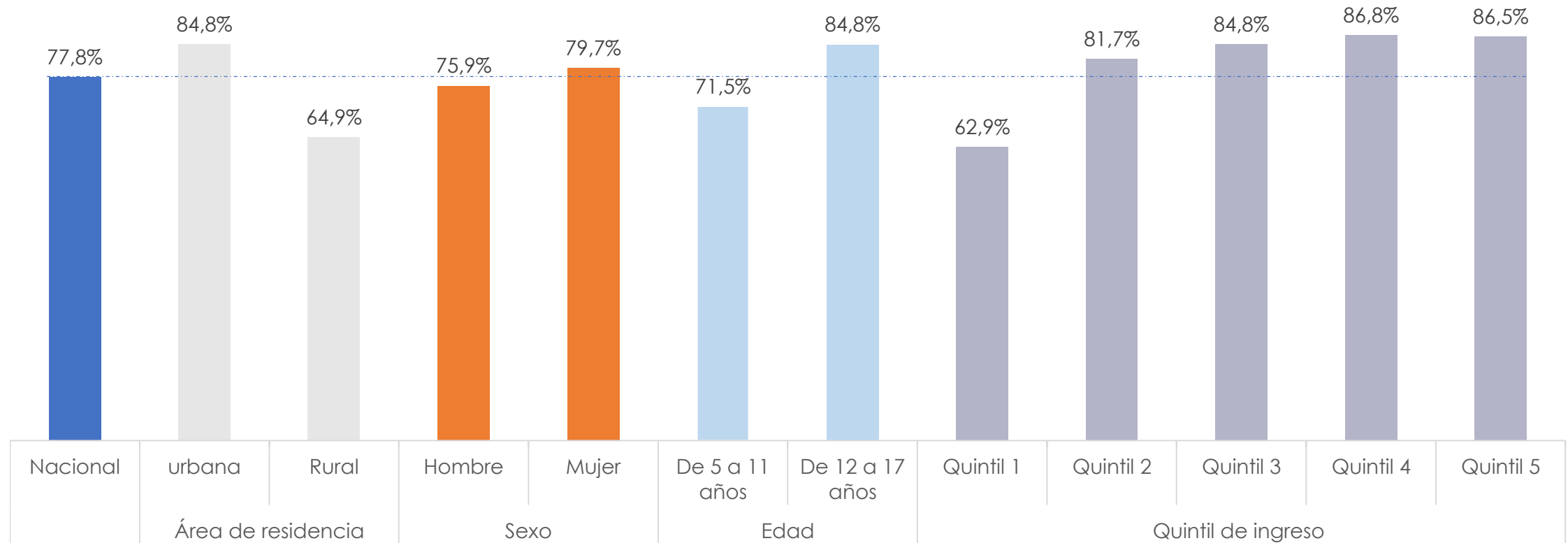
# Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años).



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



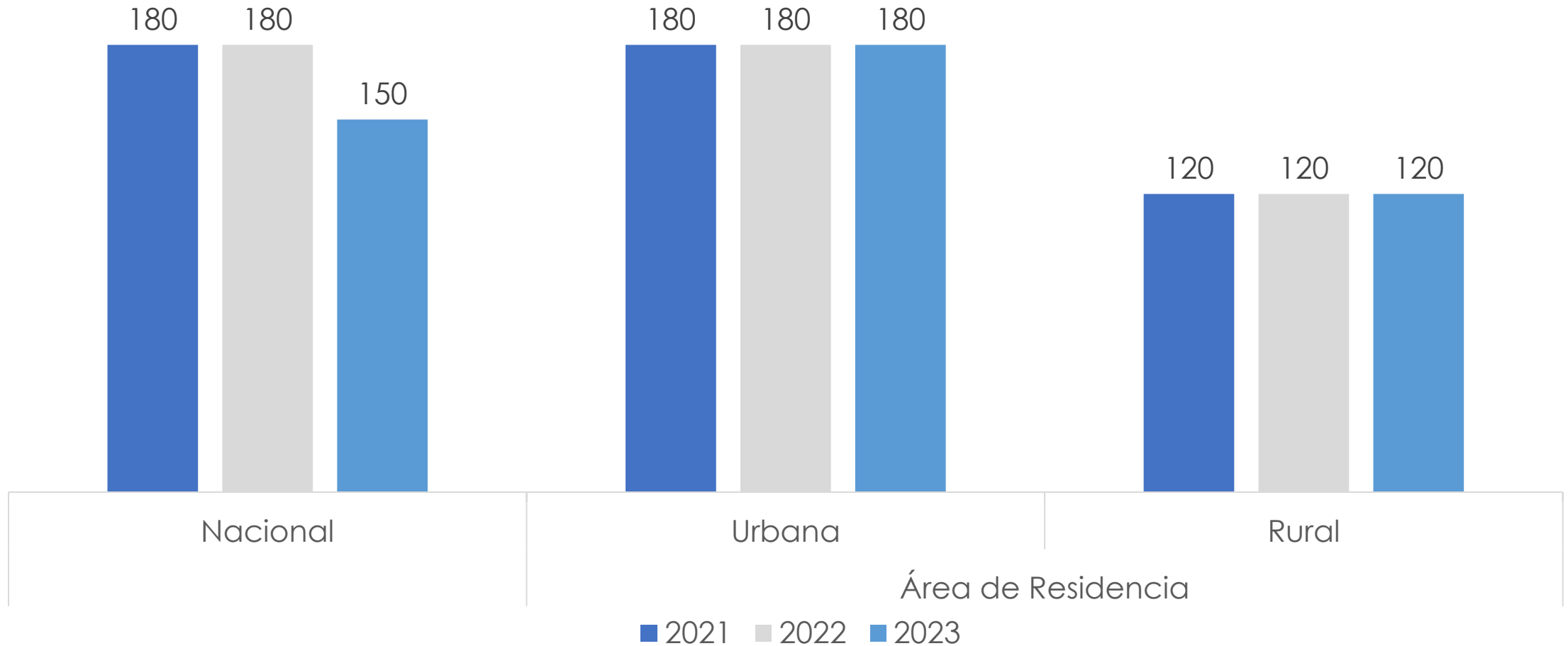
# Perfiles - Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años).





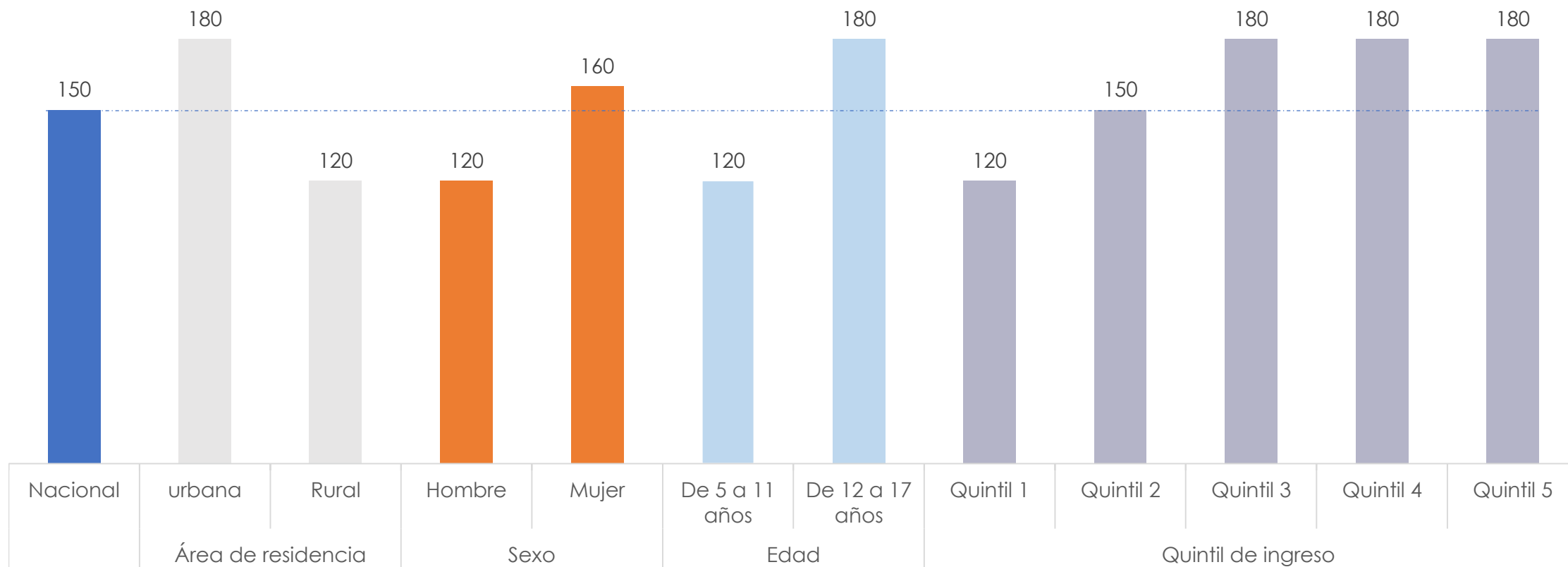


# Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años)





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









# 03.

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



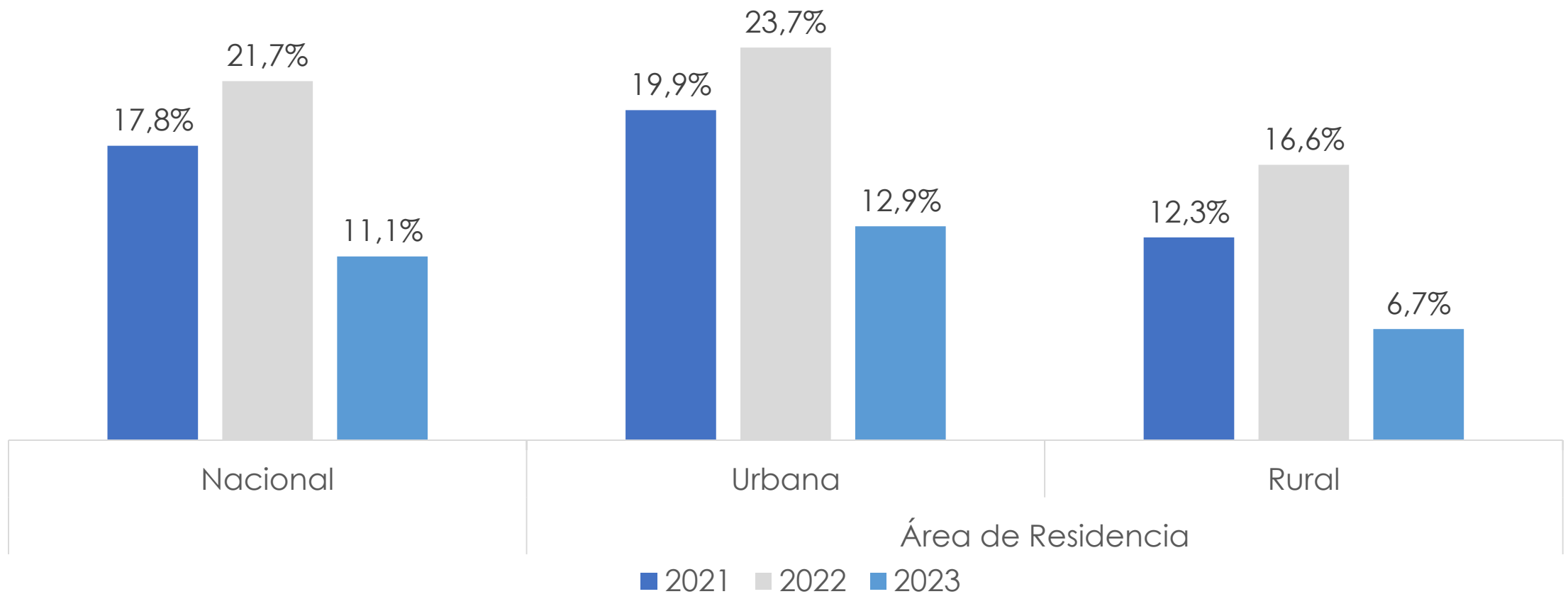


# ¿Cómo se calculan los indicadores?

Indicador	Condiciones-Preguntas	Regla de decisión
Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18 - 69 años)	Durante Los últimos 7 días ¿Practicó alguna <b>actividad física vigorosa</b> , 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 <b>actividad física moderada</b> , 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 <b>día normal</b> , ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o reclinado?	Tiempo (minutos) que suele pasar sentado o reclinado



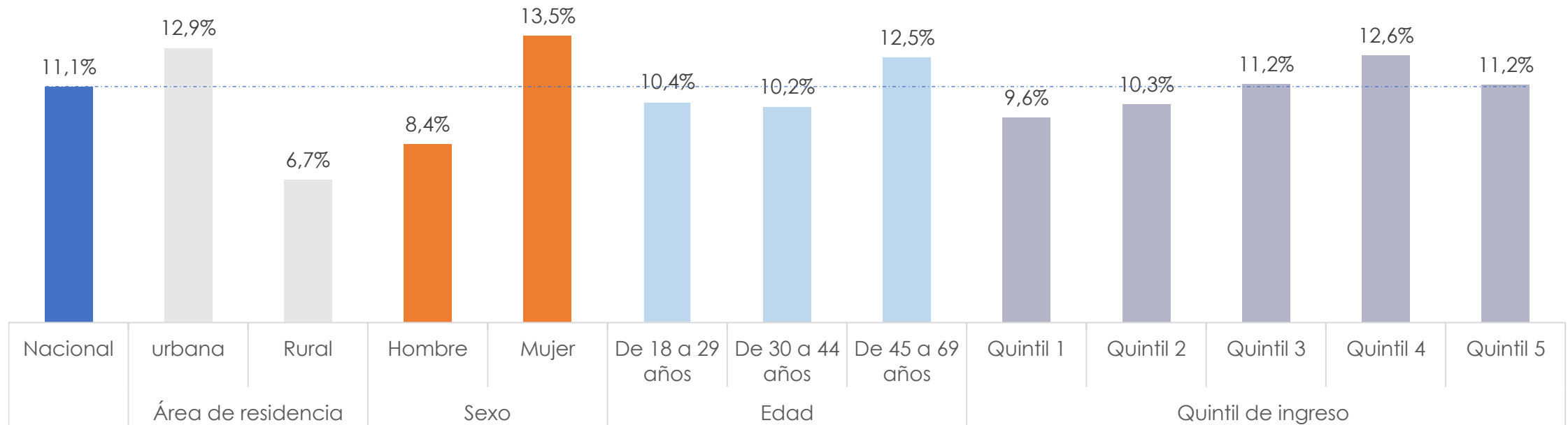
# Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años)



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



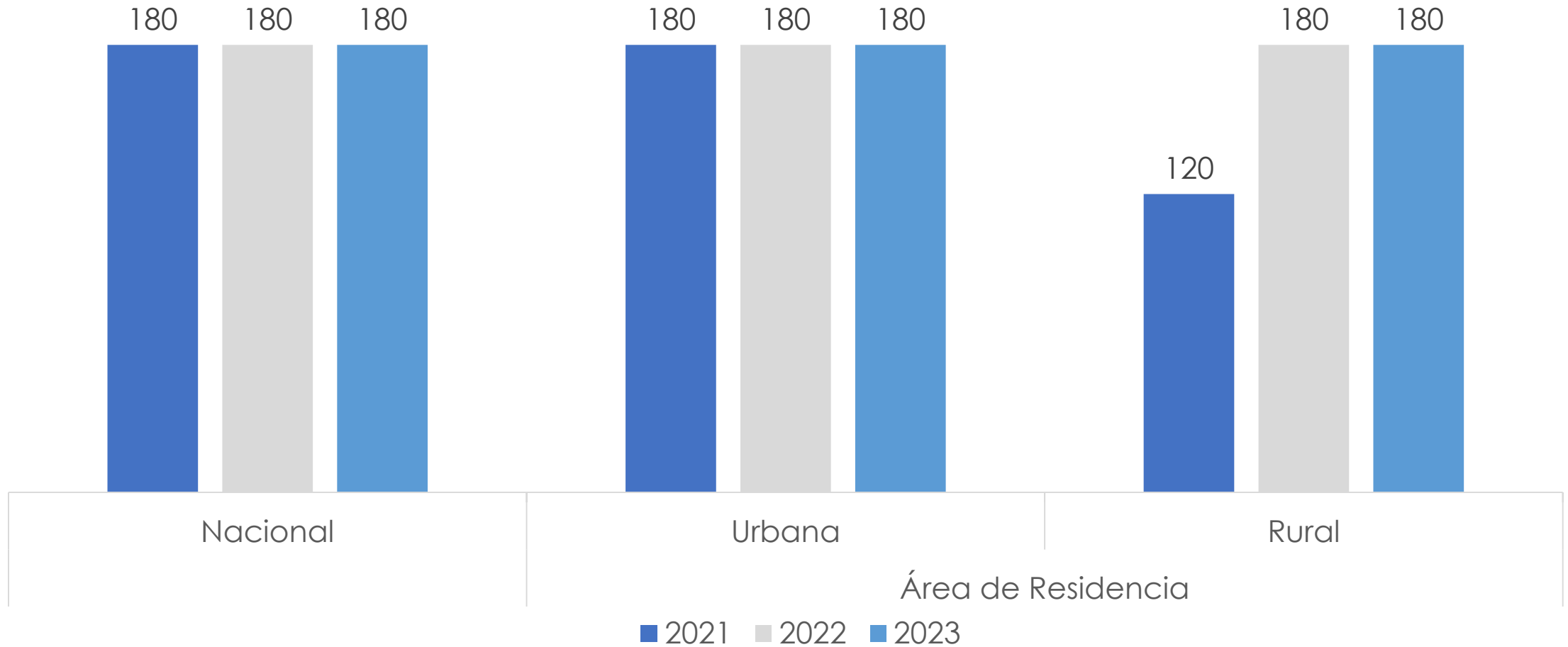
# Perfiles - Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos (18-69 años).



Fuente.- ENEMDU, diciembre 2023

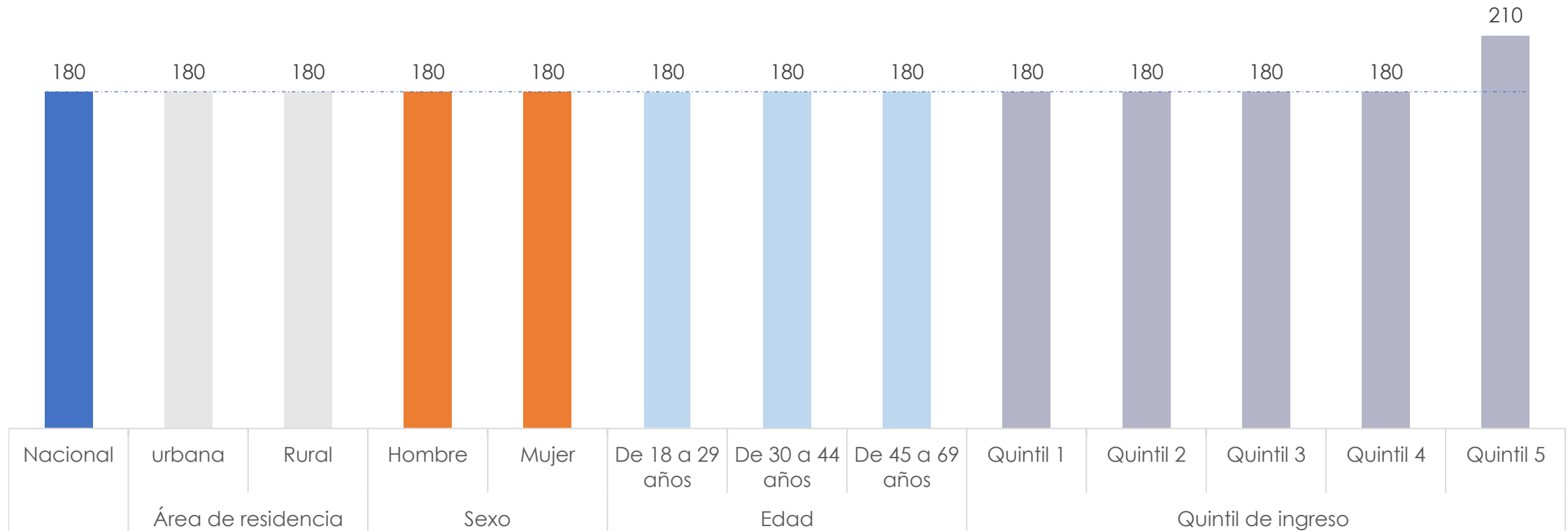


# Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en adultos (18-69 años)





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







**INEC** | Buenas cifras,  
mejores vidas



@ecuadorencifras



@ecuadorencifras



@InecEcuador



t.me/equadorencifras



INEC/Ecuador



INECEcuador



INEC Ecuador