



Observatorio Social
Universidad Alberto Hurtado



GOBIERNO DE CHILE
CHILEDEPORTES

Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena de 18 años y más

Informe Final de Resultados

Julio, 2007

ANTECEDENTES



Encuesta realizada durante noviembre de 2006 para Chiledeportes, por el Observatorio Social de la Universidad Alberto Hurtado (OSUAH), adjudicada a través de la licitación pública n° 808-301-LP01 (Chilecompra).

ANTECEDENTES

Justificación del estudio:

- Chiledeportes asume la responsabilidad de **generar indicadores** permanentes sobre la práctica de deporte y hábitos de actividades físicas en el país.
- Las encuestas que han incorporado la pregunta por la práctica física han hecho referencia exclusivamente al ámbito del tiempo libre o de ocio, **no existiendo mayor información** estadística respecto del nivel de actividad física que los sujetos mantienen en **otros espacios de su vida cotidiana**.

ANTECEDENTES

2. Objetivos

a) Objetivo General

“Identificar los hábitos de actividad física y deportiva de la población chilena mayor de 18 años en el ámbito de su tiempo libre, trabajo, transporte y espacio doméstico.”

b) Objetivos específicos

- ▣ Describir las principales tendencias de práctica de actividad física y deportiva de la población chilena de 18 años y más, según variables sociodemográficas (sexo, edad, ingreso, entre otras).
- ▣ Determinar los principales factores que inciden en los hábitos de actividad física y deportiva de la población chilena de 18 años y más.

ANTECEDENTES

b) Objetivos específicos

- ❑ **Cuantificar los niveles de sedentarismo de la población chilena.**
- ❑ **Identificar las principales valoraciones que la población chilena de 18 años y más tiene acerca del deporte y la actividad física.**
- ❑ **Establecer líneas de acción respecto de la práctica física y deportiva en la población chilena en el espacio de su tiempo libre, trabajo, transporte y espacio doméstico, producto de los resultados que arroje este instrumento.**

ANTECEDENTES

3. Aspectos metodológicos

- ❑ Estudio de tipo **cuantitativo, probabilístico, descriptivo y de corte transversal**.
- ❑ **Universo:** personas mayores de 18 años residentes en hogares particulares a lo largo de todo el país.
- ❑ **Marco de la muestra:** antecedentes del Censo de Población y Vivienda de 2002.
- ❑ **Tipo de muestreo:** estratificado, por conglomerados, polietápico.
- ❑ Selección de hogares: **aleatorio**
- ❑ Selección de personas dentro de los hogares: cuotas por sexo y edad
- ❑ Muestra de **4.591 personas de 18 años o más**, de **ambos sexos** y de **todos los niveles socioeconómicos** (ABC1, C2, C3, D y E), en las **trece regiones** del país tanto en sectores **urbanos** como **rurales**.

ANTECEDENTES

3. Aspectos metodológicos

□ Margen de error:

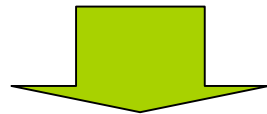
1,47% de error, para el nivel de confianza del 95,5% y una variable dicotómica de varianza máxima.

1.59% para zonas urbanas; 3.95% zonas rurales

- **Es posible extrapolar las conclusiones al conjunto de la población.**
- Instrumento de recolección de información: **encuesta aplicada cara a cara.**

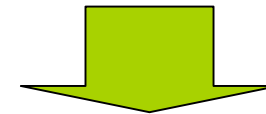
CONCEPTUALIZACIÓN

Desde la perspectiva de la realización / no realización de deporte o actividad física, se definieron **dos conceptos clave** [1]:



Práctica:

Realización de actividad física y/o deportiva con una *frecuencia de 3 o más veces a la semana, en sesiones de 30 minutos* cada vez, de forma alternada, *con el fin del mejoramiento progresivo de la condición física de la persona.*



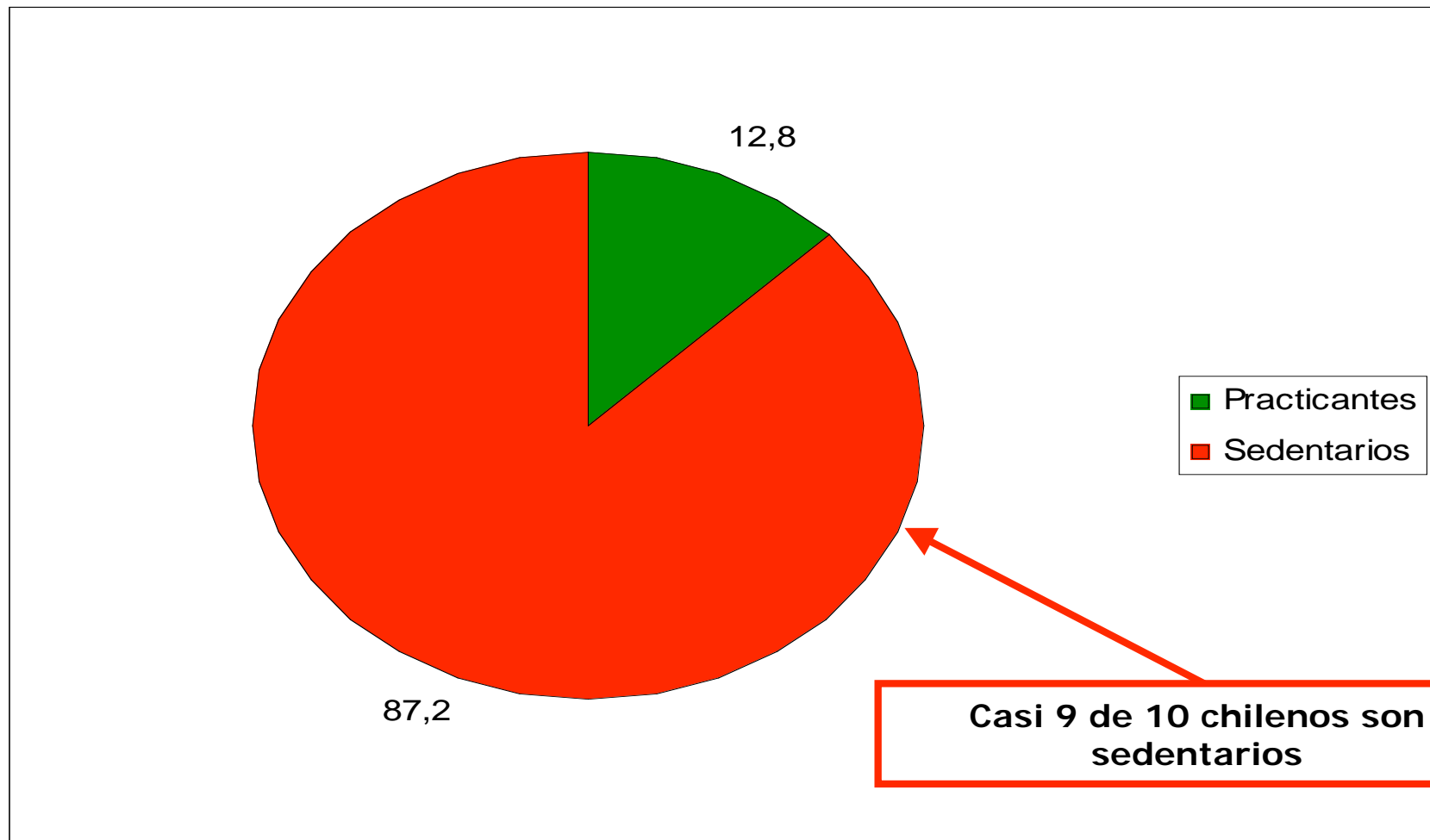
Sedentarismo:

Realización de actividad física y/o deportiva con una *frecuencia menor a tres sesiones de 30 minutos a la semana.*

[1] Definición establecida a partir de criterios de la OMS, la Sociedad Médica Deportiva Norteamericana (2002) y la Comisión de Actividad Física Vida Chile

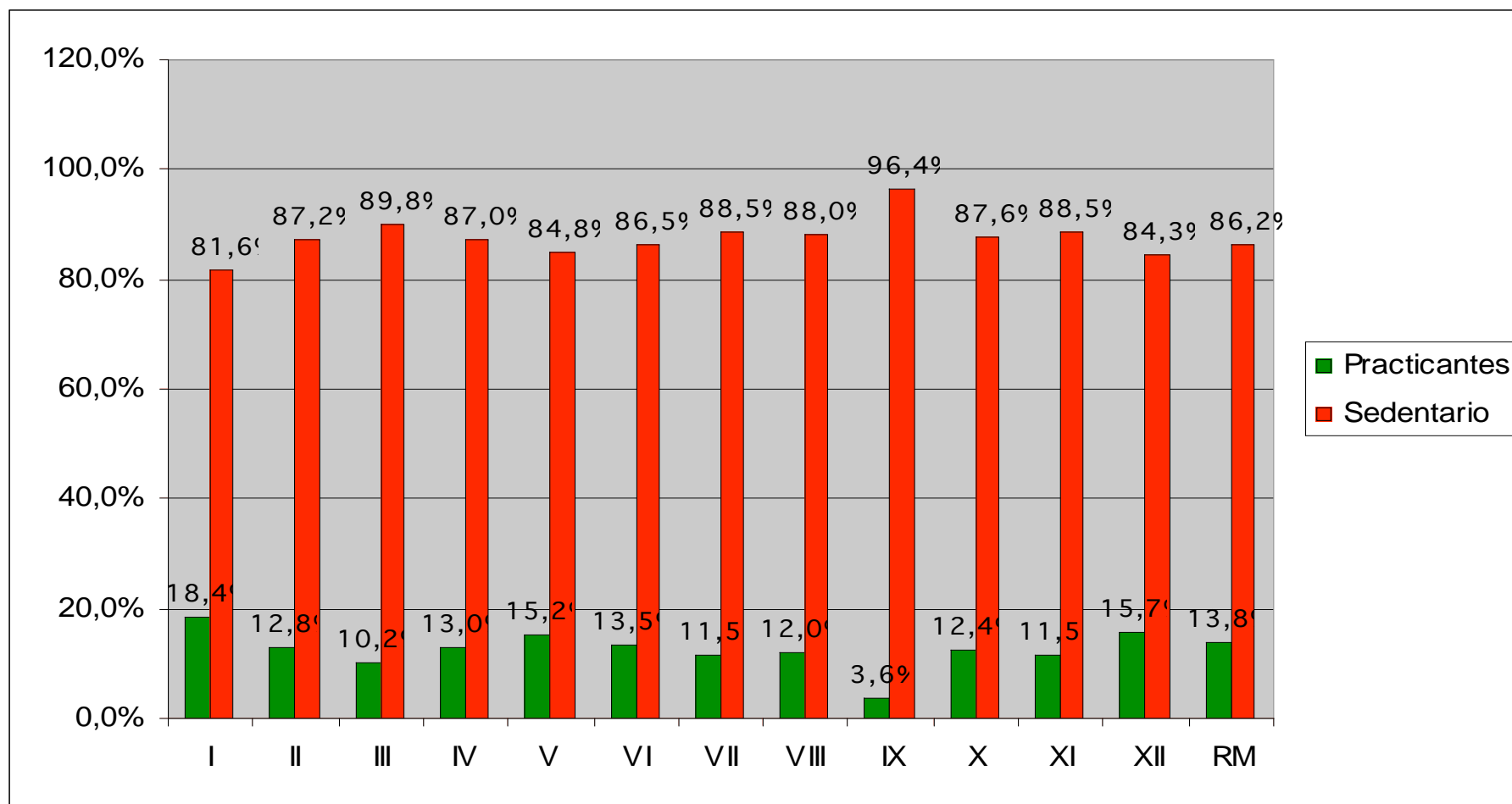
PRINCIPALES RESULTADOS

El 87.2% de la población es sedentaria



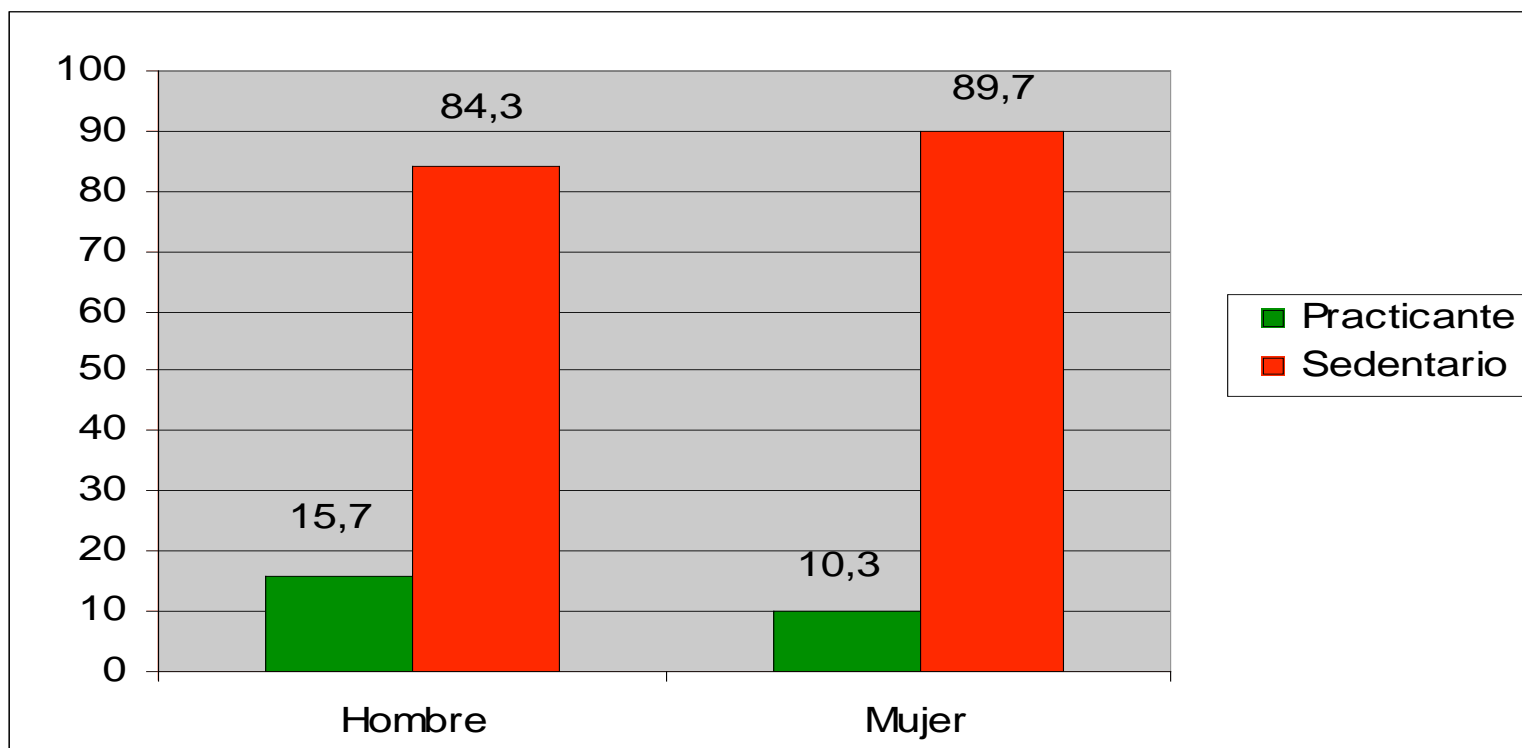
PRINCIPALES RESULTADOS

Regiones con **mayores** niveles de sedentarismo: **IX**: 96,4%; **III**: 89,8%; **XI**: 88,5%
 Regiones con **menores** niveles de sedentarismo: **I**: 81,6%; **XII**: 84,3%; **V**: 84,8%



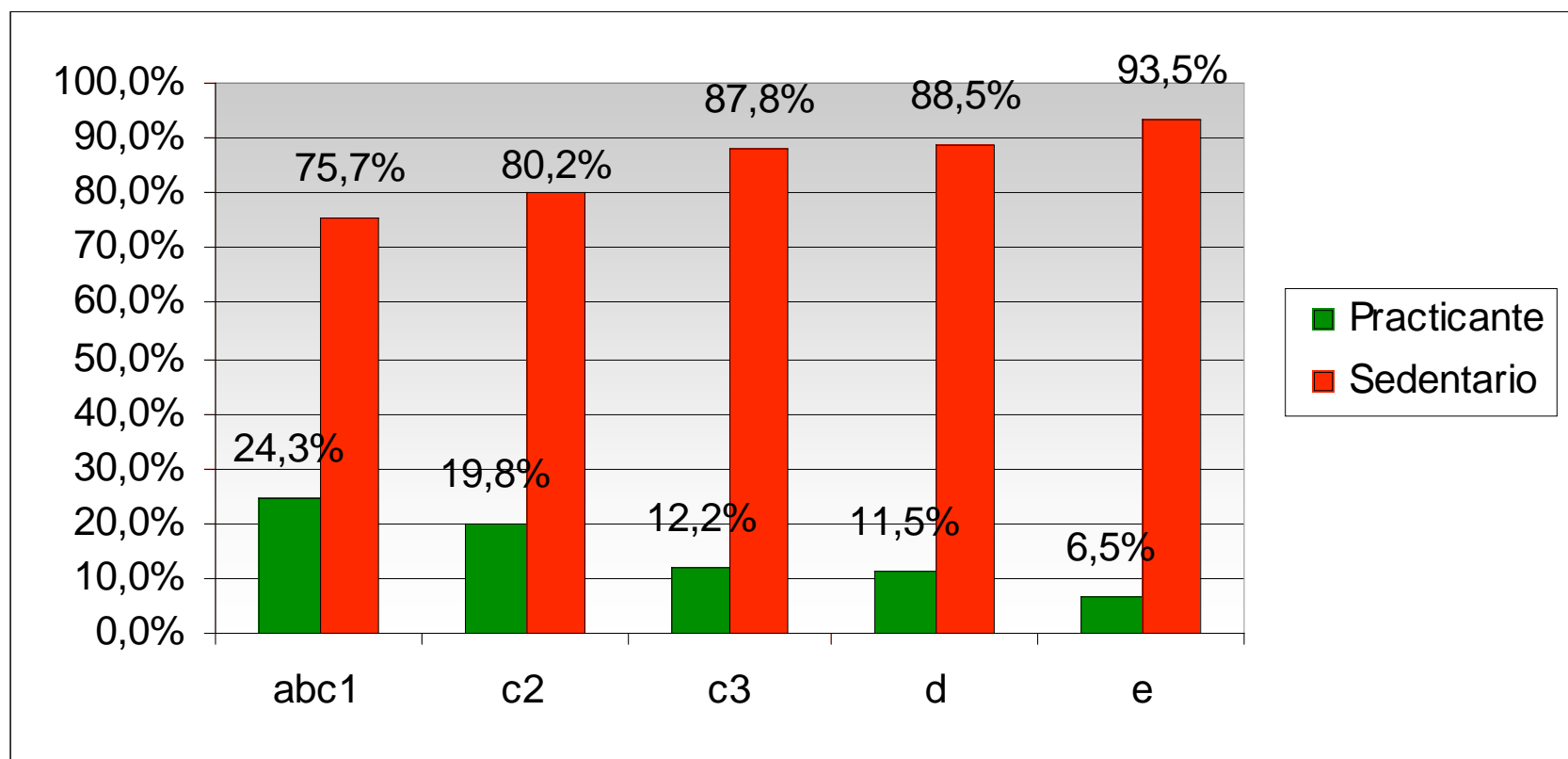
PRINCIPALES RESULTADOS

Nivel de sedentarismo, según SEXO



PRINCIPALES RESULTADOS

Nivel de sedentarismo, según NSE



CONCEPTUALIZACIÓN

PERFIL GENERAL DE LA POBLACION

Práctica:

Realización de actividad física y/o deportiva con una *frecuencia de 3 o más veces a la semana.*

12.8%

Sedentarismo:

Realización de actividad física y/o deportiva con una *frecuencia menor a tres sesiones de 30 minutos a la semana.*

87.2%

Sedentarios que realizan 2 o menos veces a la semana

Sedentarios que no realizan en la actualidad

Sed. que antes practicaba

Sed. que nunca ha practicado

Cree que volverá a practicar

Cree que no volverá a practicar

Le gustaría practicar

No le gustaría practicar

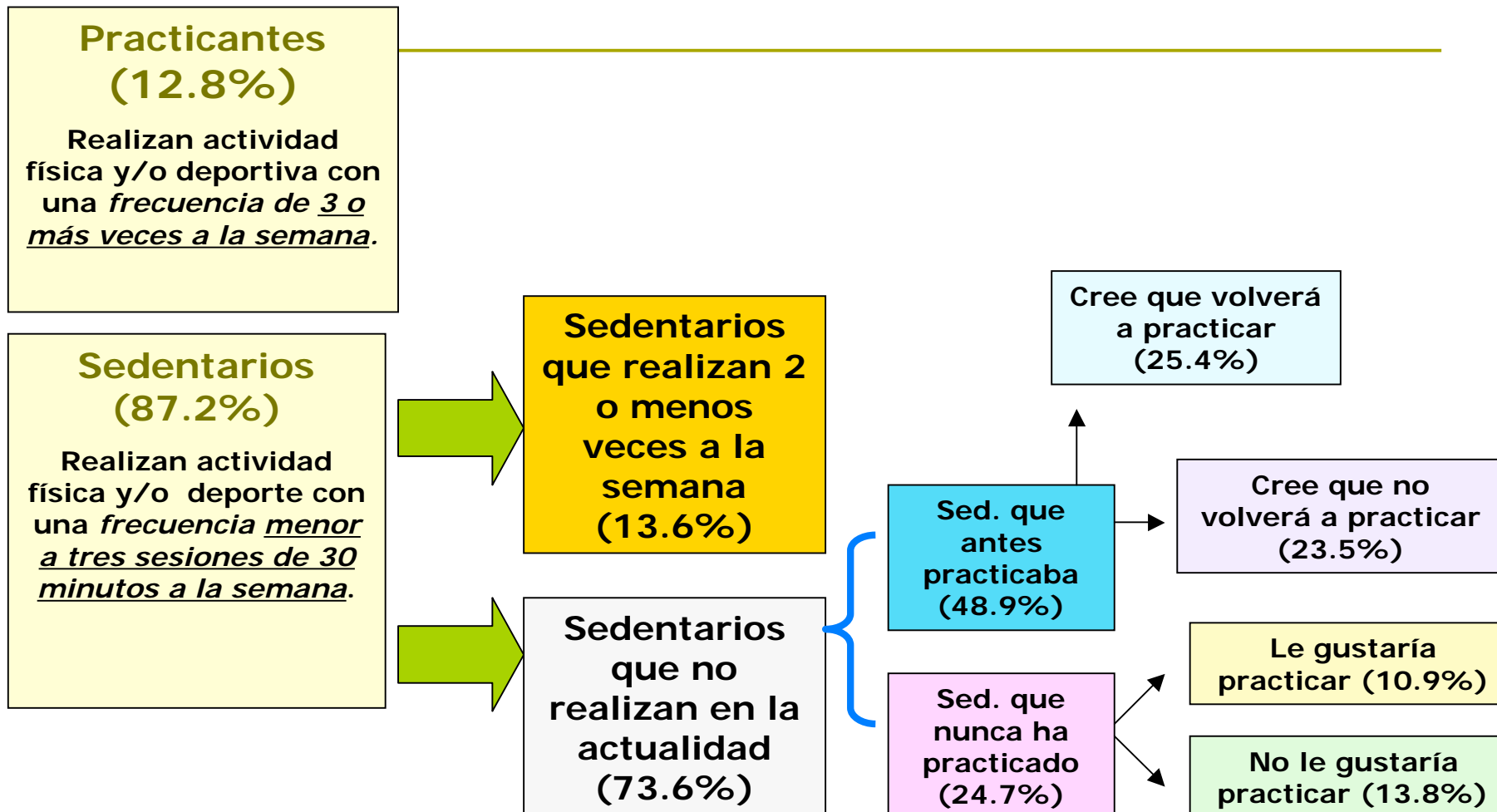
CRITERIO 1:
¿realiza o no act. deportivas o físicas en la actualidad?

CRITERIO 2:
¿ha practicado deporte en el pasado?

CRITERIO 3:
interés en iniciar / retomar la práctica

PRINCIPALES RESULTADOS

PERFIL GENERAL DE LA POBLACION



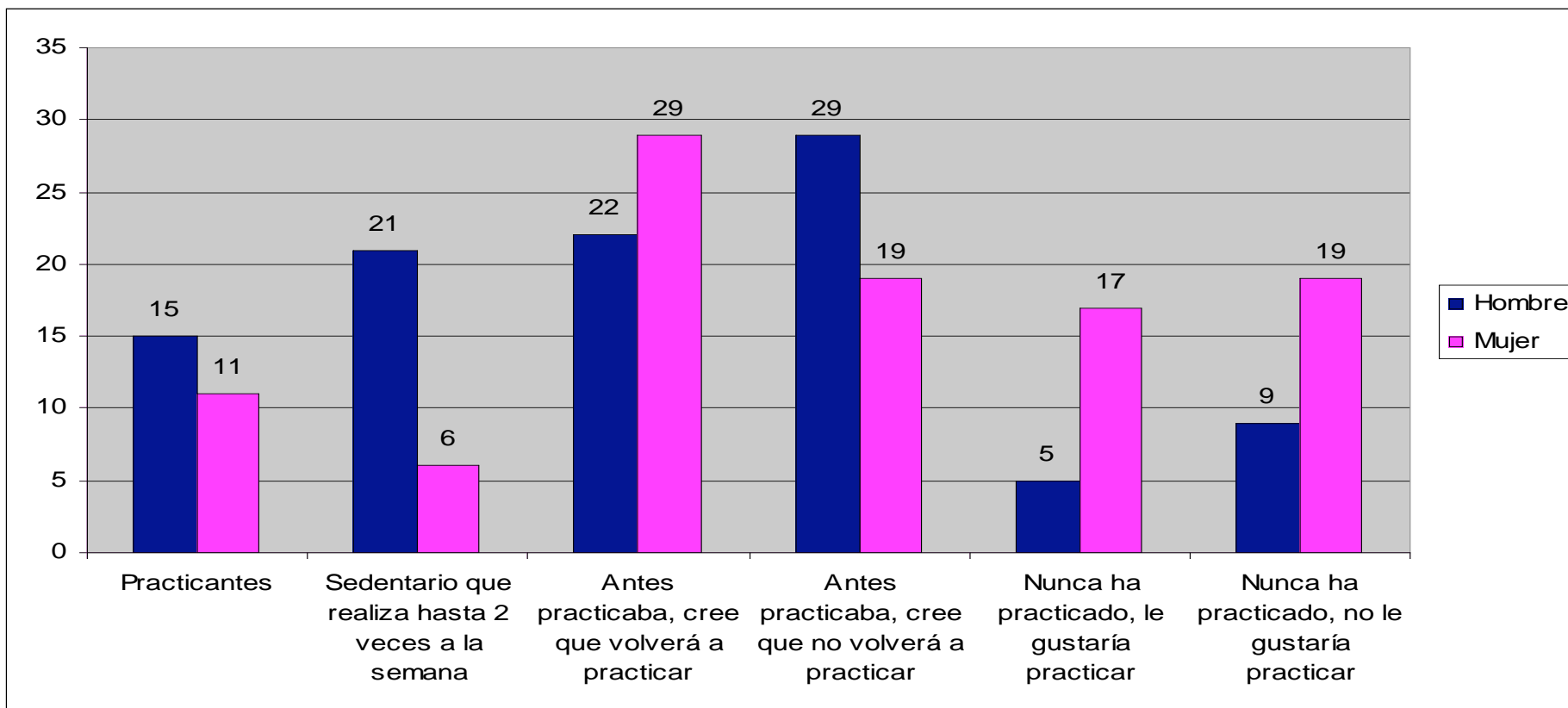
PRINCIPALES RESULTADOS



I. Perfil general de la población de 18 años o más, según realización de actividad física o deportiva

PRINCIPALES RESULTADOS

Perfil general de la población, según SEXO

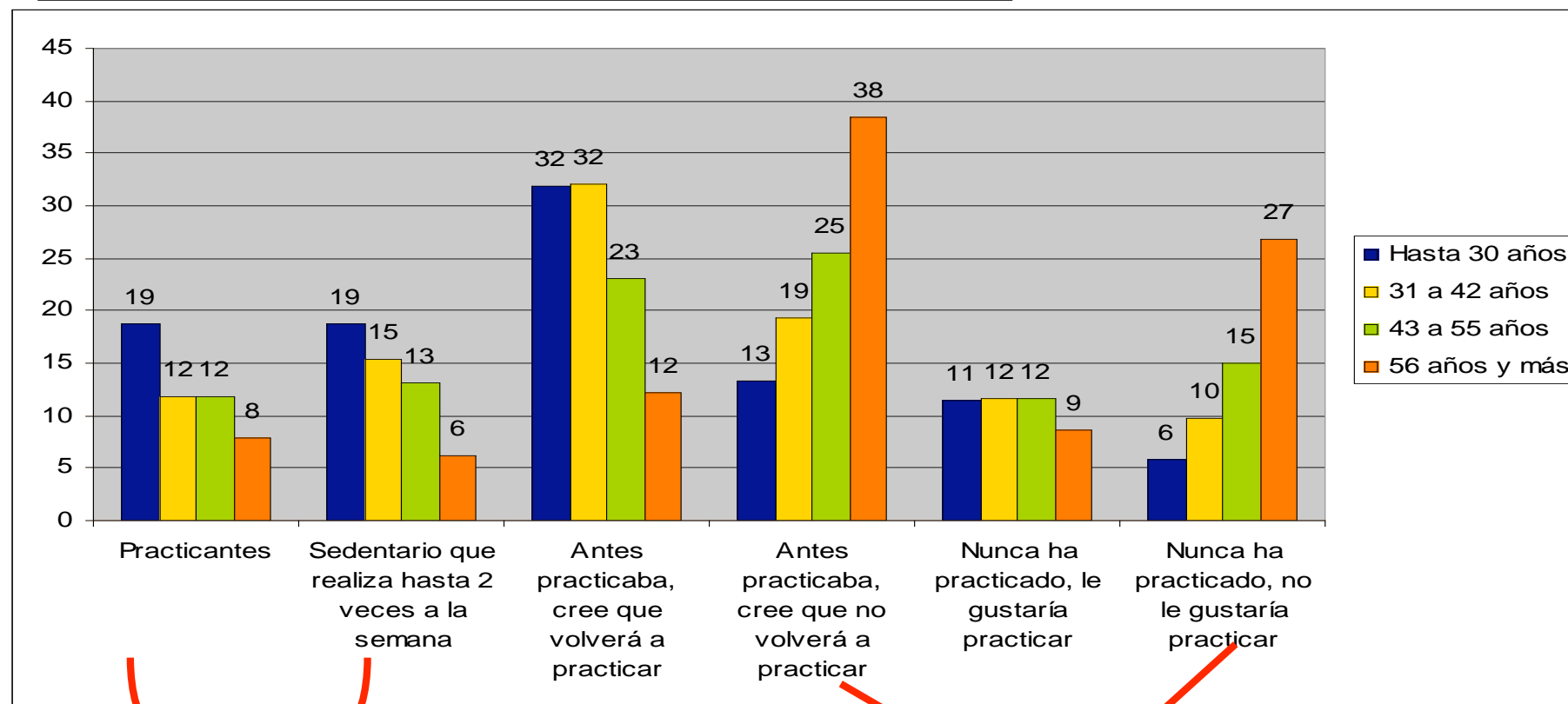


Más hombres que mujeres practican o realizan actividad física y / o deportiva.

Más mujeres que hombres nunca han practicado actividad física o deportiva

PRINCIPALES RESULTADOS

Perfil general de la población, según EDAD

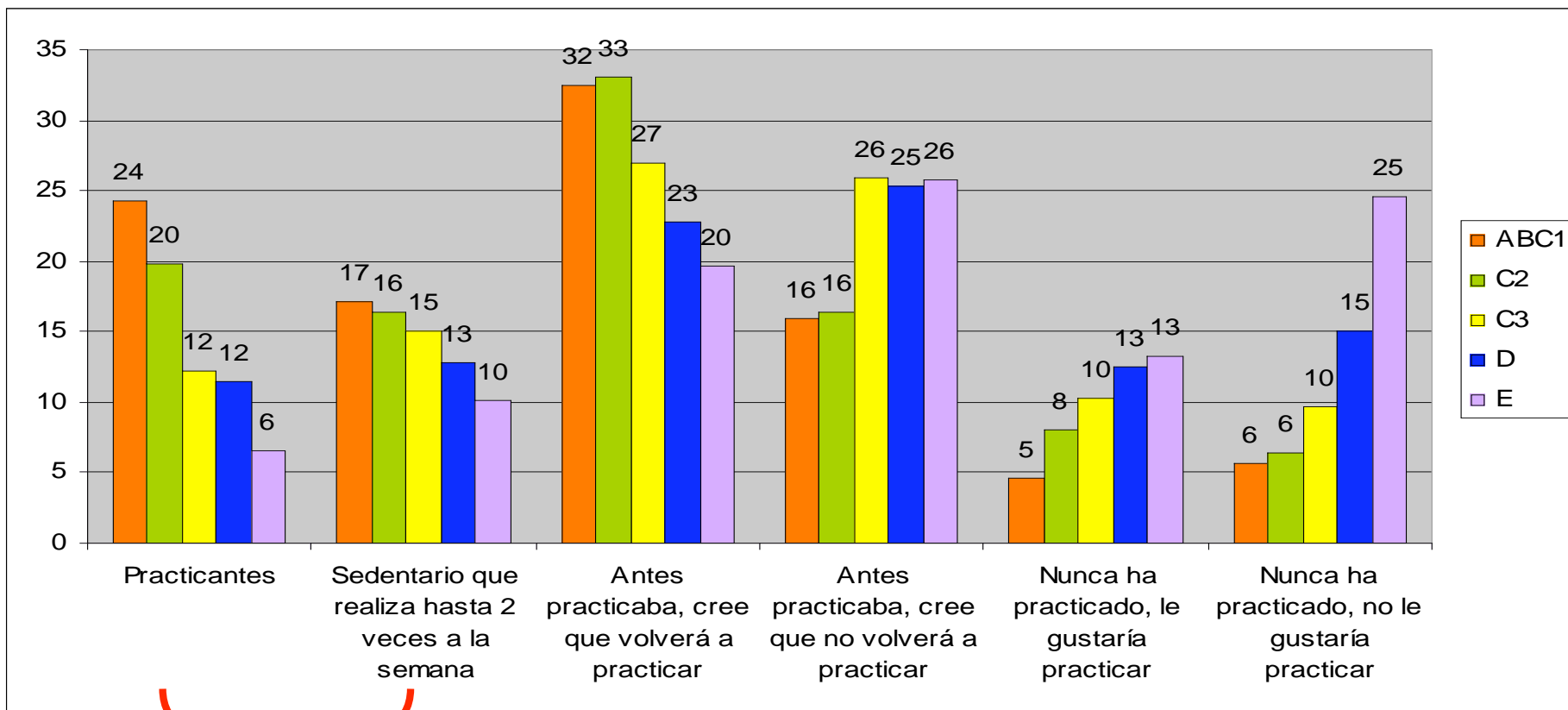


La práctica o realización de actividad física o deportiva desciende a medida que aumenta la edad

Desde los 56 años en adelante, existe menos interés en retomar o iniciar la práctica

PRINCIPALES RESULTADOS

Perfil general de la población, según NIVEL SOCIOECONÓMICO



La práctica o realización de actividad física o deportiva disminuye a medida que disminuye el nivel de ingresos

El grupo de menores ingresos es el menos predispuesto a la práctica de actividad

PRINCIPALES RESULTADOS

1. Practicantes (12.8% de la población)

| | |
|------------------------|--|
| Sexo: | 55.8% hombres; 44.2% mujeres |
| Edad: | Disminuyen a medida que aumenta la edad: 40.6% menor de 30 años; 20.9% entre 43 y 55; 14.4% mayor de 56 años. |
| NSE | 45.1% C2-C3; 31% grupo D; 13.6% ABC1; 10.3% E. |
| Zona geográfica | 89.41% urbano; 10.9% rural |

PRINCIPALES RESULTADOS

2. Sedentarios que realizan 2 y menos veces por semana (13.6% de la población)

| | |
|------------------------|--|
| Sexo: | 75.7% hombres; 24.3% mujeres |
| Edad: | Disminuyen a medida que aumenta la edad: 38.1% menor de 30 años; 21.8% entre 43 y 55; 10.5% mayor de 56 años. |
| NSE | 43.3% C2-C3; 32.5% grupo D; 15% E; 9% ABC1. |
| Zona geográfica | 84.4% urbano; 15.6% rural |

PRINCIPALES RESULTADOS

3. Sedentarios que no practican actualmente (73,6% de la población)

3.1.a) Sedentario que antes practicaba, cree que volverá a practicar (25.4%)

3.1.b) Sedentario que antes practicaba, cree que no volverá a practicar (23.5%)

| | | |
|------------------------|---|---|
| Sexo: | 59% mujer; 41% hombre | 58.8% hombres; 41.2% mujeres |
| Edad: | Descienden a medida que aumenta la edad: 35% menor de 30 años; 11% más de 56 años. | Aumentan a medida que aumenta la edad: 15.8% menor de 30 años; 37.9% mayor de 56 años. |
| NSE | 43.9% C2 – C3; 31.1% grupo D; 15.8 grupo E; 9.2% Abc1 | 37.1% grupo D; 35.5% C2-C3; 22.4% E; 4.9% ABC1. |
| Zona geográfica | 83.5% urbano; 16.5% rural | 80.5% urbano; 19.5% rural |

PRINCIPALES RESULTADOS

3. Sedentarios que no practican actualmente (73,6% de la población)

3.2.a) Sedentarios que nunca han practicado, *le gustaría practicar* (10.9%)

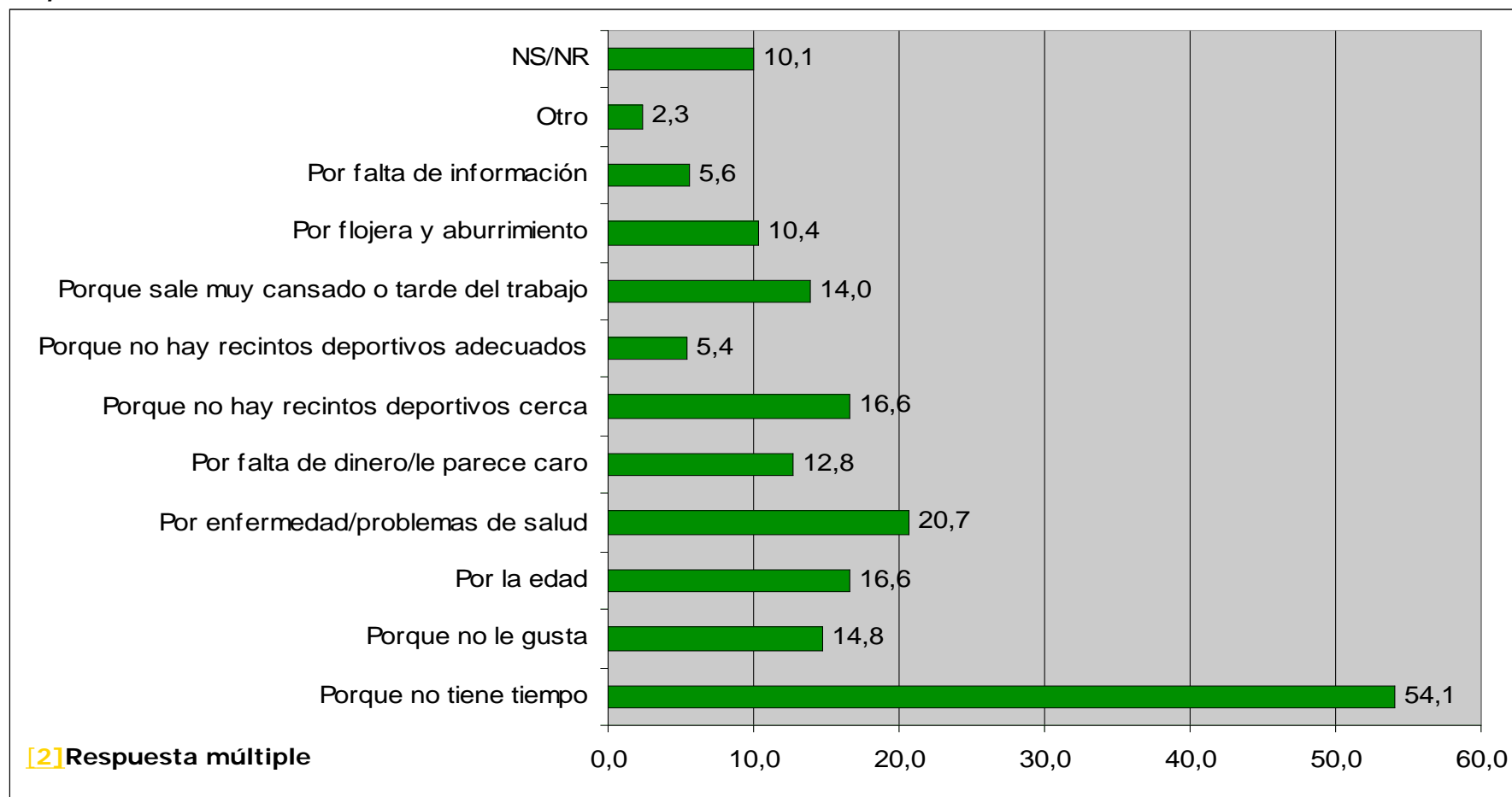
3.2.b) Sedentarios que nunca han practicado, *no le gustaría practicar* (13.8%)

| | | |
|------------------------|--|--|
| Sexo: | 78.5% mujeres; 21.5% hombres | 69.9% mujeres; 30.1% hombres |
| Edad: | Descienden a medida que aumenta la edad: 29.3% menor de 30 años; 24.3% entre 31 y 42; 18.2% mayor de 56 años. | Aumentan a medida que aumenta la edad: 11.8 % menor de 30 años; 24.7% entre 43 y 55; 45% mayor de 56 años. |
| NSE | 39.7% grupo D; 32.4% C2-C3; 24.7% E; 3.1% ABC1. | 37.9% grupo D; 36.3% E |
| Zona geográfica | 78.6% urbano; 21.4% rural | 76.4% urbano; 23.6% rural |

PRINCIPALES RESULTADOS

4. Motivos de la no práctica

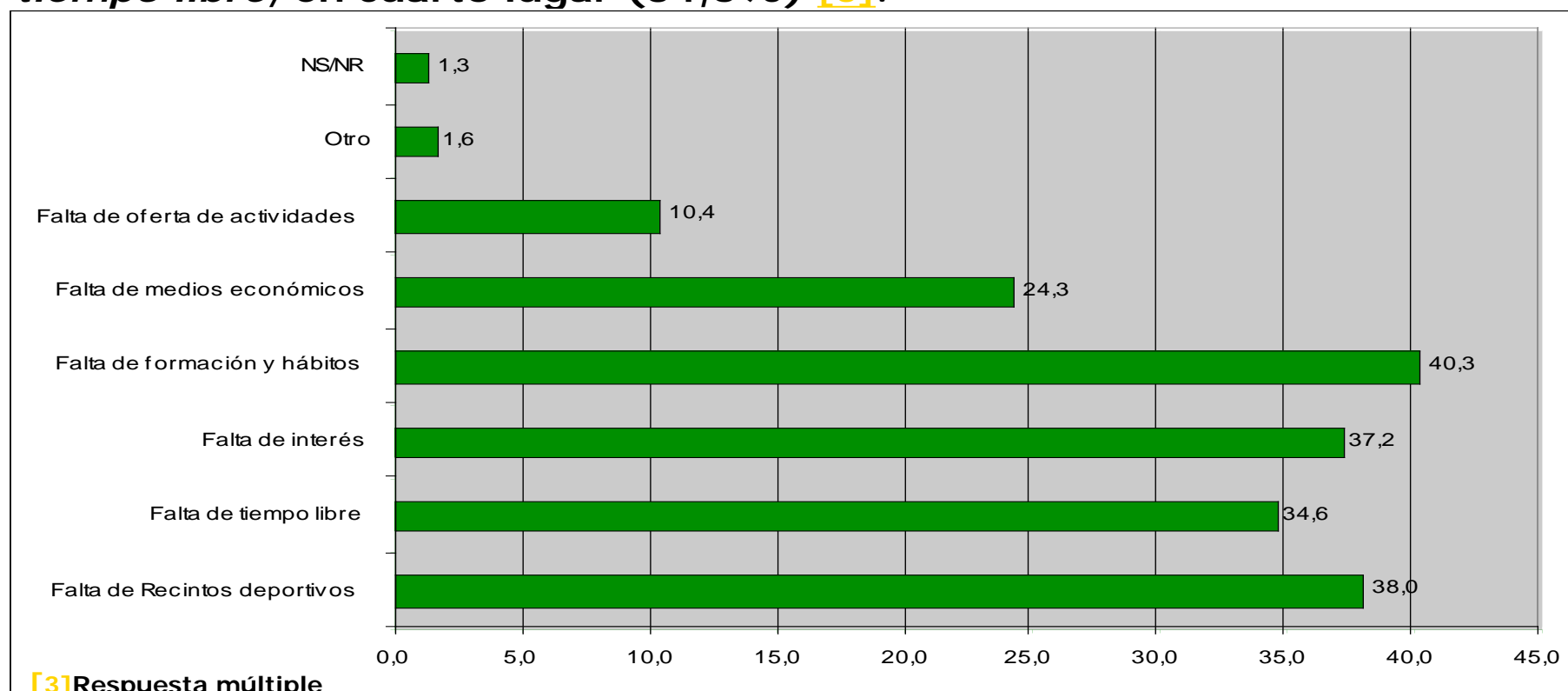
La razón más señalada es la **falta de tiempo (54.1%)**, seguido por *enfermedad o problemas de salud (20,7%)*. [2]



PRINCIPALES RESULTADOS

¿A qué cree que se debe que la gente en Chile no haga suficiente deporte y actividad física?:

Los sedentarios esgrimen 4 razones: **falta de formación y hábitos (40,3%)**, **falta de recintos deportivos (38,0%)**, **falta de interés (37,2%)** y **falta de tiempo libre, en cuarto lugar (34,6%)** [3]:



PRINCIPALES RESULTADOS

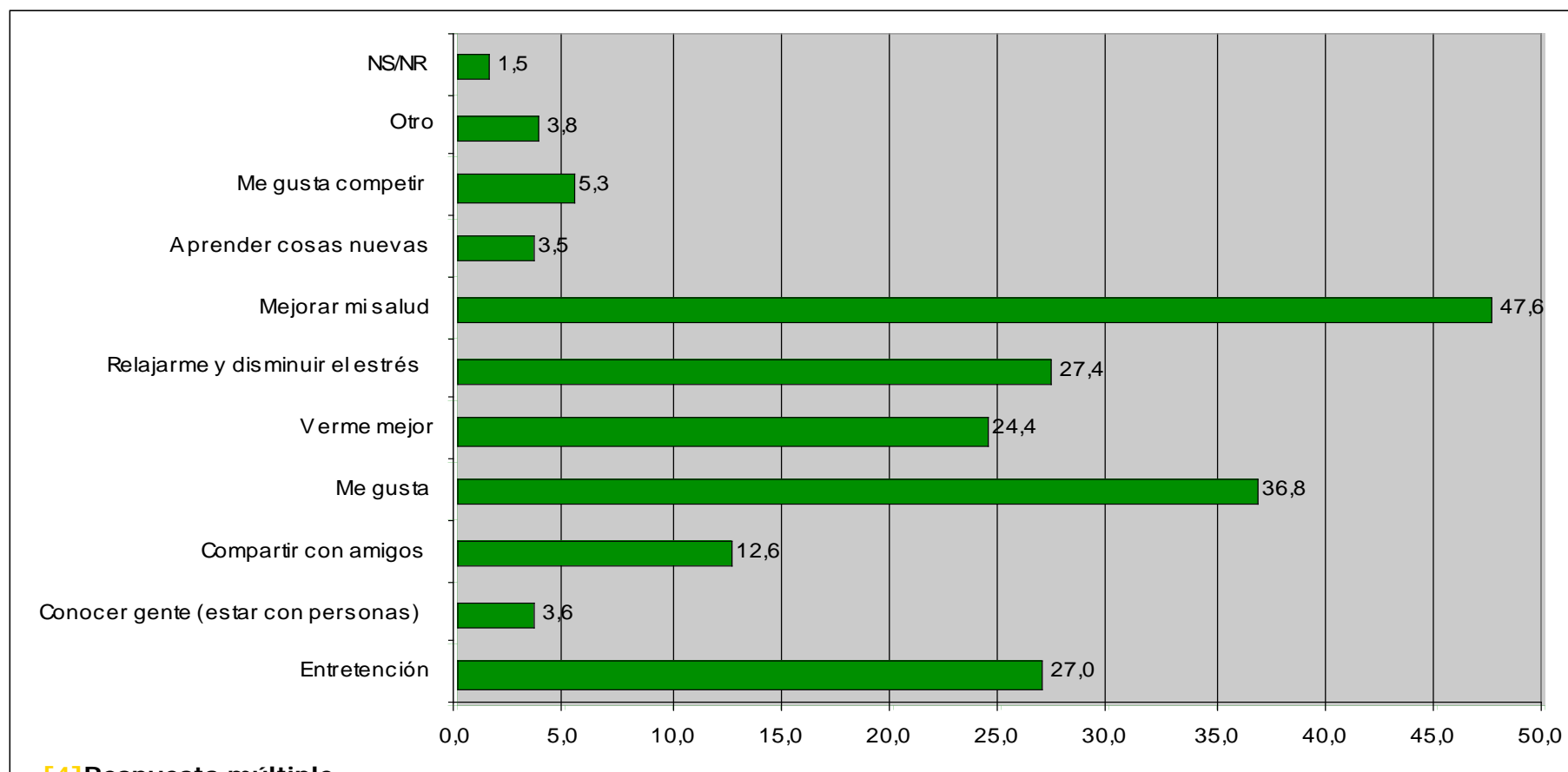


II. Caracterización de los hábitos de práctica deportiva de la población chilena de 18 años y más

PRINCIPALES RESULTADOS

A) Motivos para la práctica

Tres razones: **para mejorar la salud (47.6%)**, **porque le gusta (36,8%)**, y **para relajarme y disminuir el stress (27,4%)** [4]:

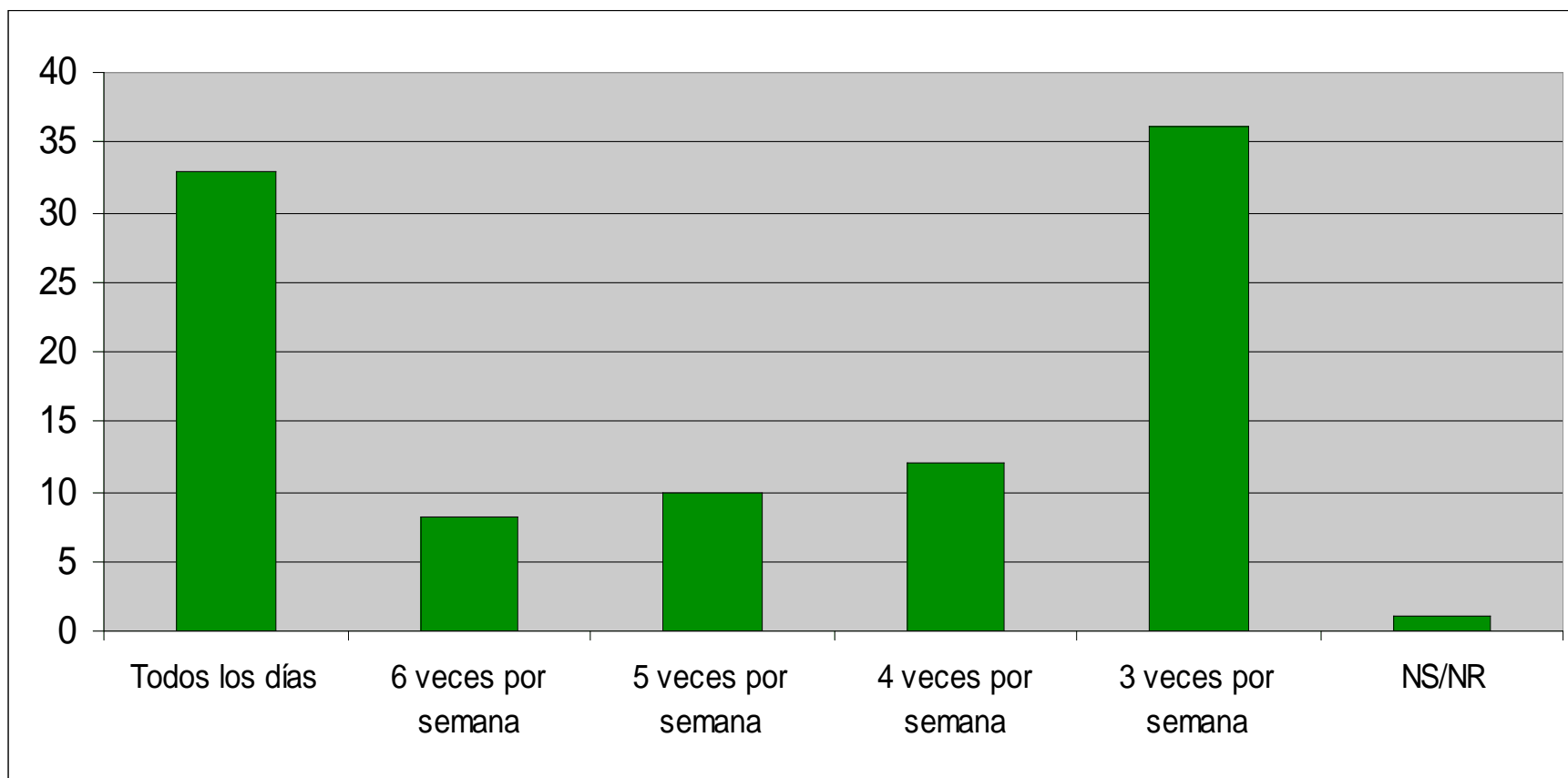


[4] Respuesta múltiple

PRINCIPALES RESULTADOS

B) Frecuencia de práctica

El **36.1%** de los que practican lo hacen **3 veces por semana**, mientras que el 32.8% practica todos los días.



PRINCIPALES RESULTADOS

- Los que practican 3 veces por semana son:

**Mayoritariamente mujeres
(53.8%)**

**De grupos socioeconómicos
C2 y C3 (44.8%).**

- Los que practican todos los días son:

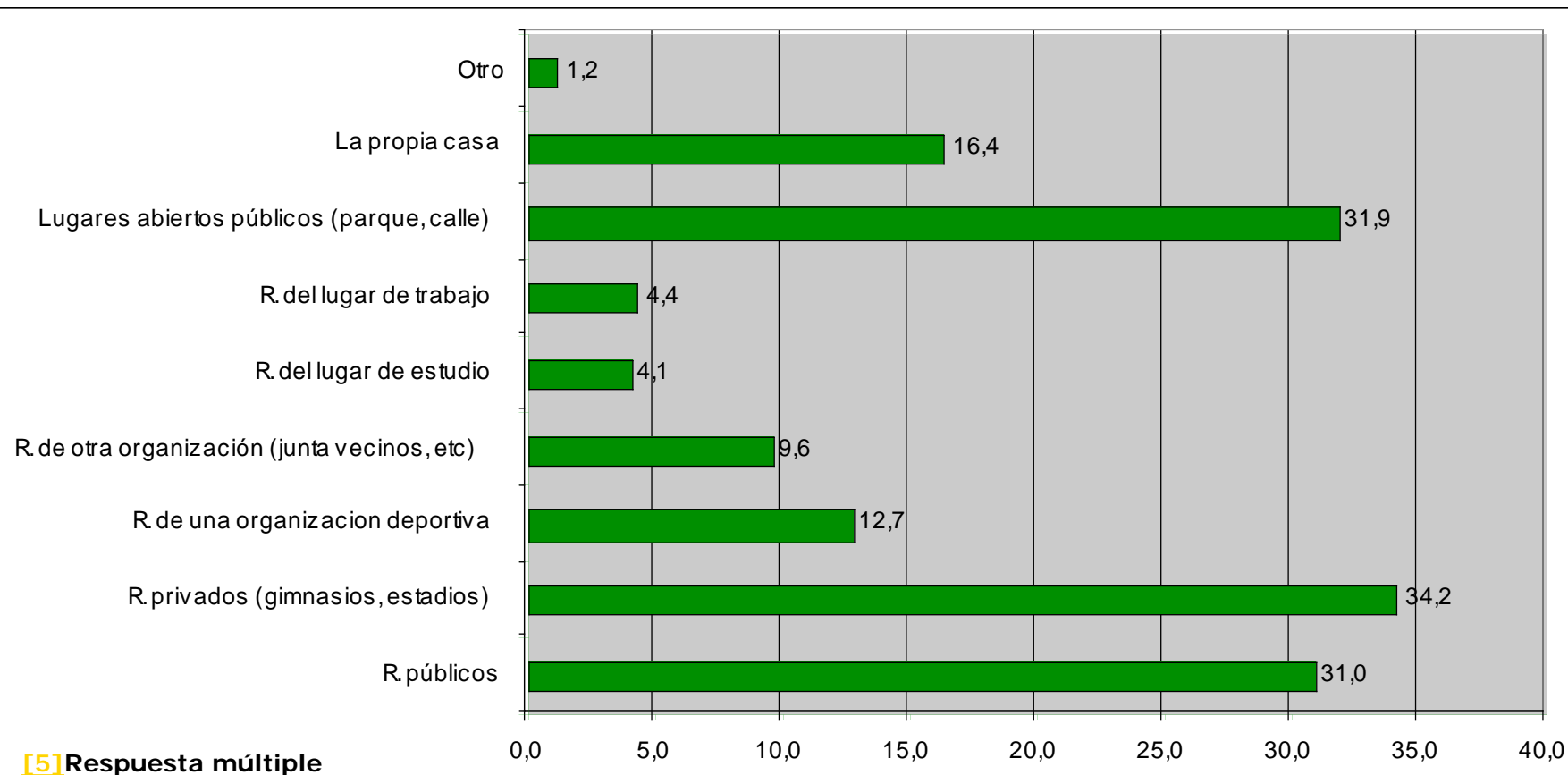
**Mayoritariamente hombres
(58%)**

**De grupos socioeconómicos
C2 y C3 (45.7%).**

PRINCIPALES RESULTADOS

C) Recintos dónde se realiza la práctica

En primer lugar, en **recintos privados (34.2%)**, seguido por **lugares abiertos públicos (31.9%)**, y **en recintos públicos (31%)** [5]



PRINCIPALES RESULTADOS

El uso de recintos de práctica según nivel socioeconómico arroja que:

El uso de recintos públicos es mayoritario en grupos de ingresos intermedios (C3 y D).

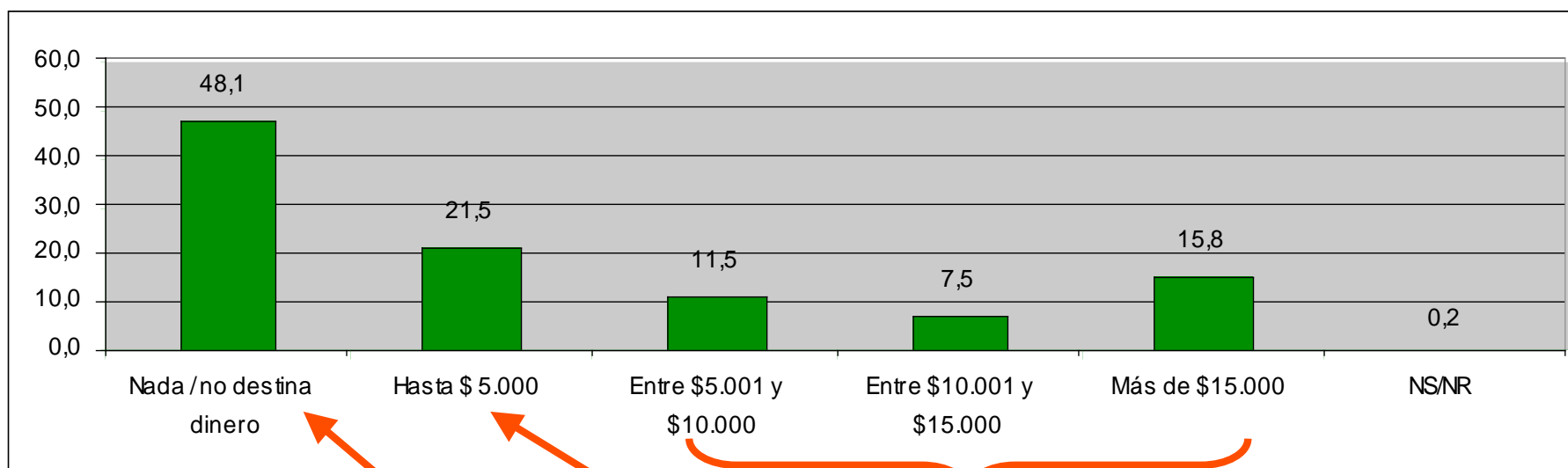
El grupo de menores ingresos (E) practica más en lugares públicos abiertos.

Los grupos de mayores ingresos (ABC 1 y C2) lo hacen mayoritariamente en recintos privados.

PRINCIPALES RESULTADOS

D) Gasto de dinero en la práctica deportiva

- El **48.1%** de las personas que practican deporte o actividad física lo hacen **sin gastar dinero en ello**, y el **17%** gasta **5.000 pesos o menos**.



De cada 10 personas que practican:

Cerca de 5 lo hacen gratis.

Poco más que 2 pagan hasta 5.000 pesos.

Poco más de 3 gastan más de \$5.000 pesos mensuales.

PRINCIPALES RESULTADOS

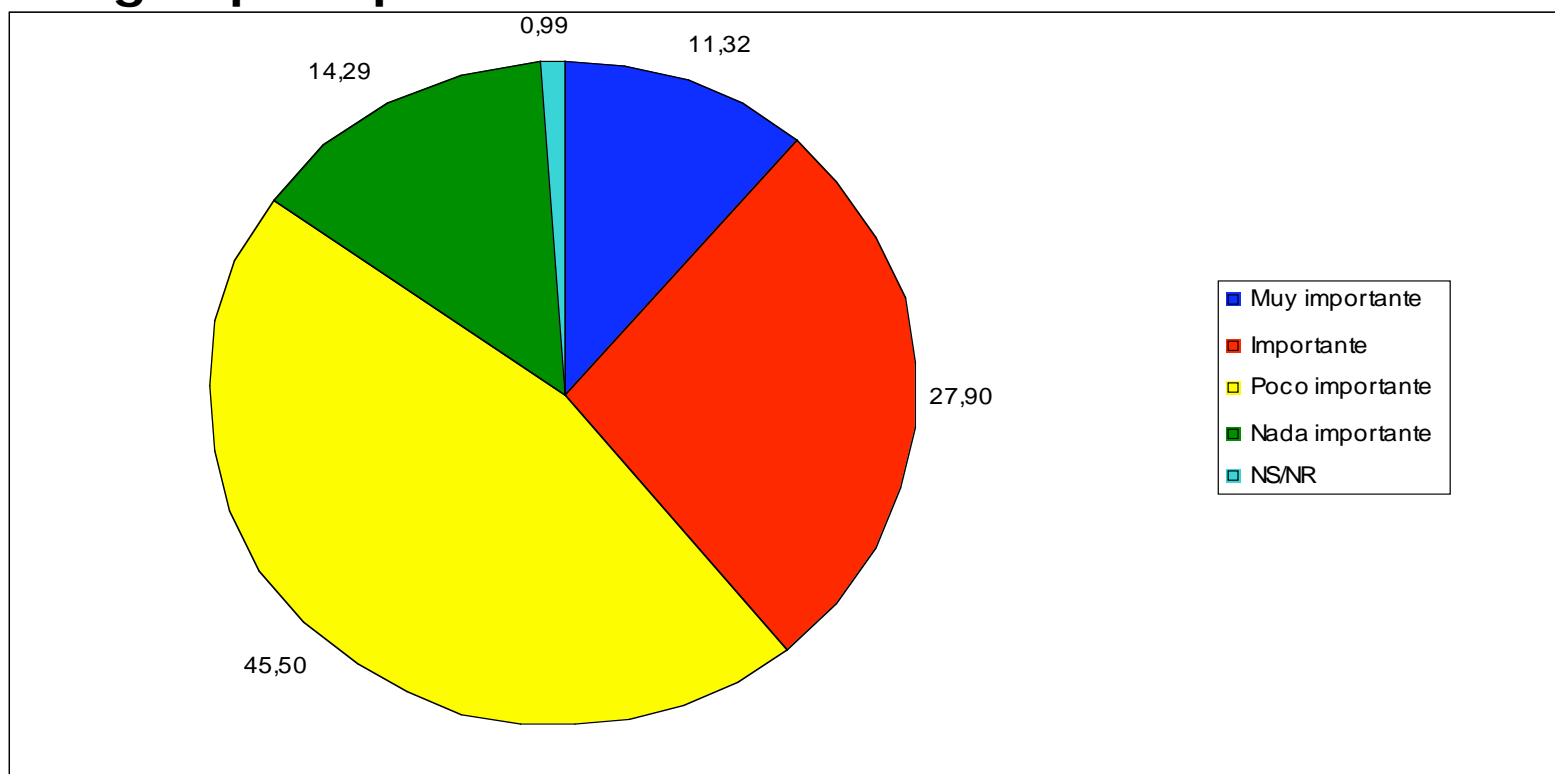


III. Principales valoraciones que la población chilena de 18 años y más tiene acerca del deporte y la actividad física

PRINCIPALES RESULTADOS

A) ¿Qué lugar cree ud. que ocupan el deporte y la actividad física en las prioridades de nuestro país?

El 60% considera al deporte como una actividad a la que se le asigna poca prioridad.



PRINCIPALES RESULTADOS

B) “El fomento del deporte y la actividad física es tarea exclusiva del Estado”

47.8% en desacuerdo o muy en desacuerdo; 43.4% de acuerdo o muy de acuerdo.

Se observa una mayor importancia atribuida al Estado en:



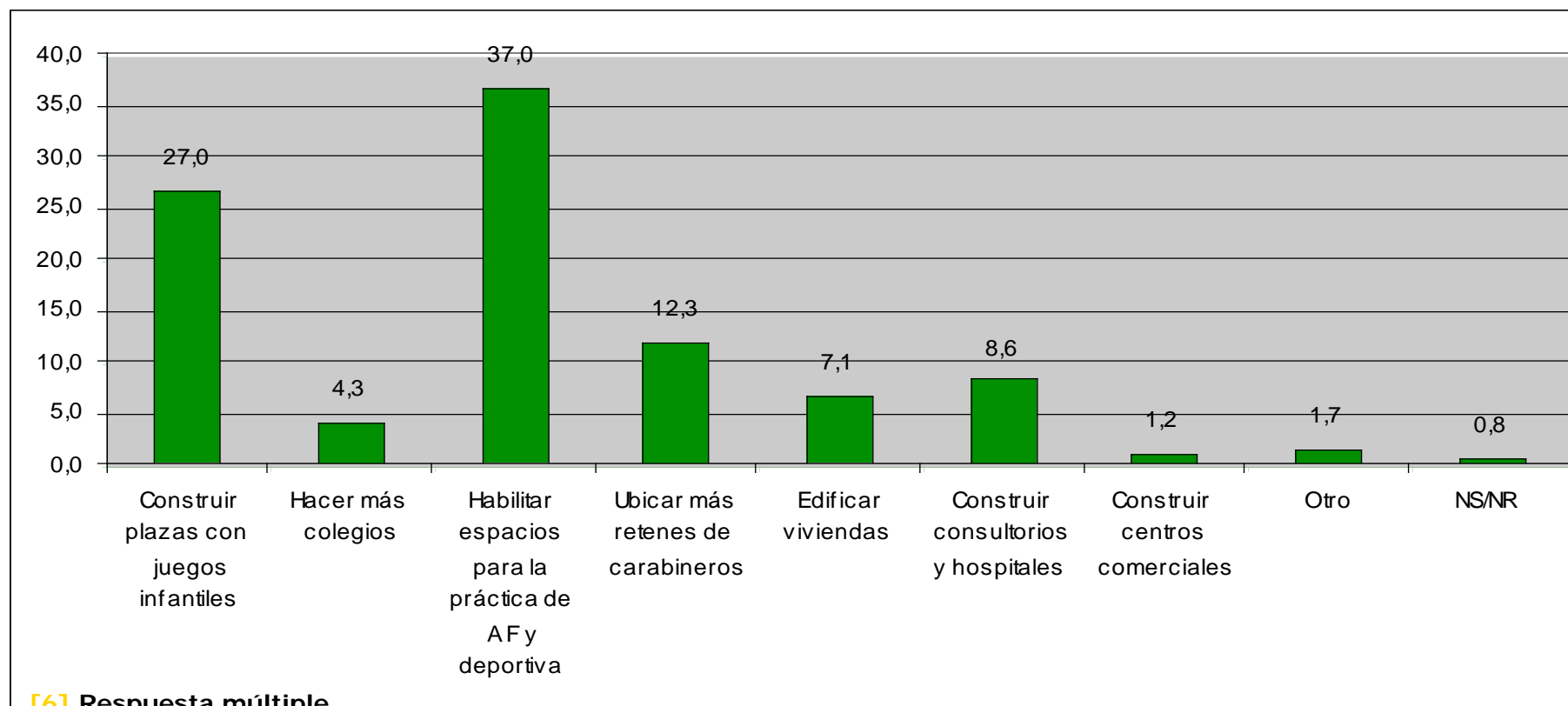
Grupos de menores ingresos.

A medida que aumenta la edad.

PRINCIPALES RESULTADOS

C) Uso de sitios eriazos:

*Habilitar espacios para la práctica deportiva es la opción más nombrada (37% de la población) seguido de la **construcción de plazas con juegos infantiles (27%)** [6]. Ambas opciones van en la línea de la **práctica recreativa**.*



PRINCIPALES RESULTADOS

Al analizar la opinión sobre la habilitación de espacios para la práctica deportiva, según nivel socioeconómico, se aprecia que:

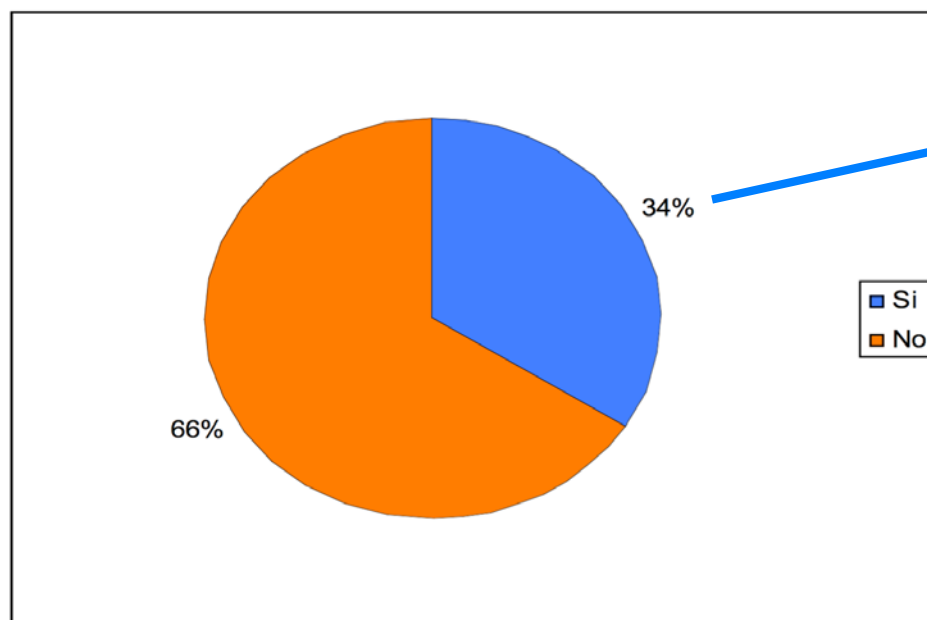
El 33.8% se concentra en el grupo D

El 24.3% en el C3

PRINCIPALES RESULTADOS

D) Opiniones sobre instituciones relacionadas al deporte [7]:

- El 34.2% de los entrevistados afirma **conocer a alguna institución de este tipo** [8].



La institución más nombrada es **Chiledeportes** (80%)

[7] Respuesta múltiple

[8] La pregunta se realizó en noviembre de 2006, por lo que las respuestas pueden estar influidas por la alta figuración de Chiledeportes en la prensa durante esa época

PRINCIPALES RESULTADOS

Además de ser la institución más nombrada, **Chiledeportes** también es la **peor evaluada** (nota 3.17).

La mejor evaluación la obtiene es la Asociación Nacional de Fútbol Profesional –ANFP– (nota promedio 4,35).

| | Depto. de deporte municipal | Federaciones deportivas | Comité Olímpico de Chile | Chiledeportes | ANFP |
|----------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|------|
| Promedio | 4,07 | 4,31 | 4,22 | 3,17 | 4,35 |
| Moda | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 |

PRINCIPALES RESULTADOS

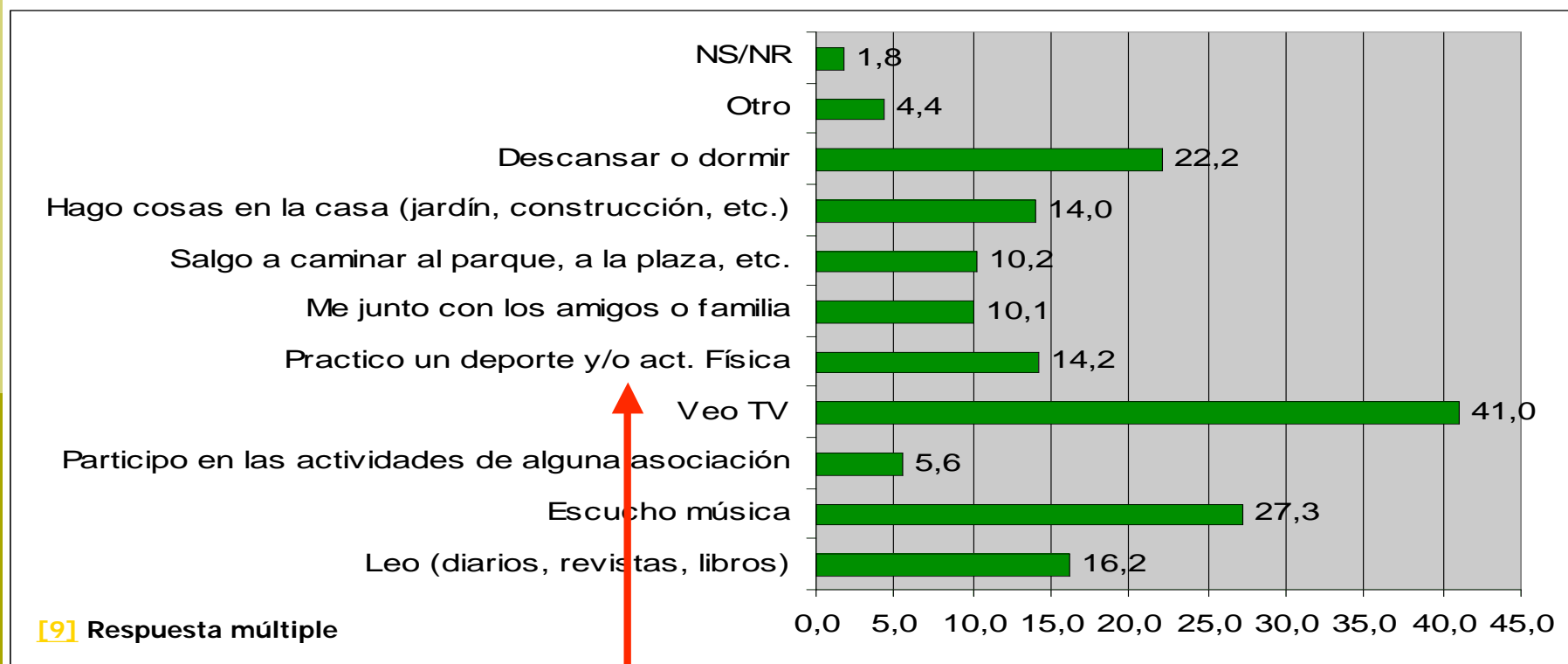


IV. Hábitos de actividad física en el tiempo libre

PRINCIPALES RESULTADOS

A) Uso tiempo libre:

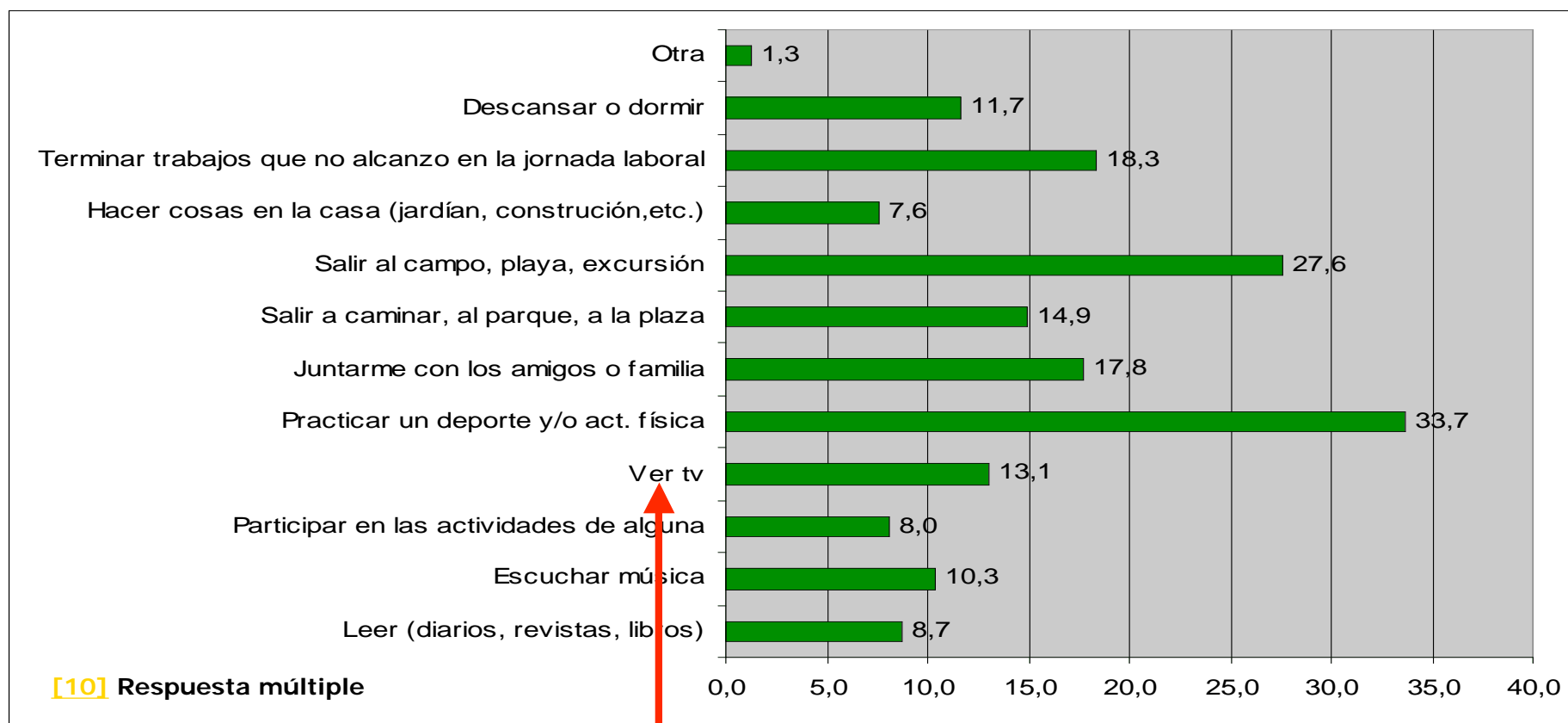
La actividad más realizada es **Ver televisión (41,1%)**, seguido por escuchar música (27,3%) [9] .



Practicar deporte o actividad física se ubica en la sexta prioridad con un 14,2%.

PRINCIPALES RESULTADOS

Al contrastar con el uso de tiempo libre deseado, *practicar deporte y/o actividad física* es la opción más nombrada, con un 33,7%, seguido por salir al campo, playa o ir de excursión (27.6%) [10] :

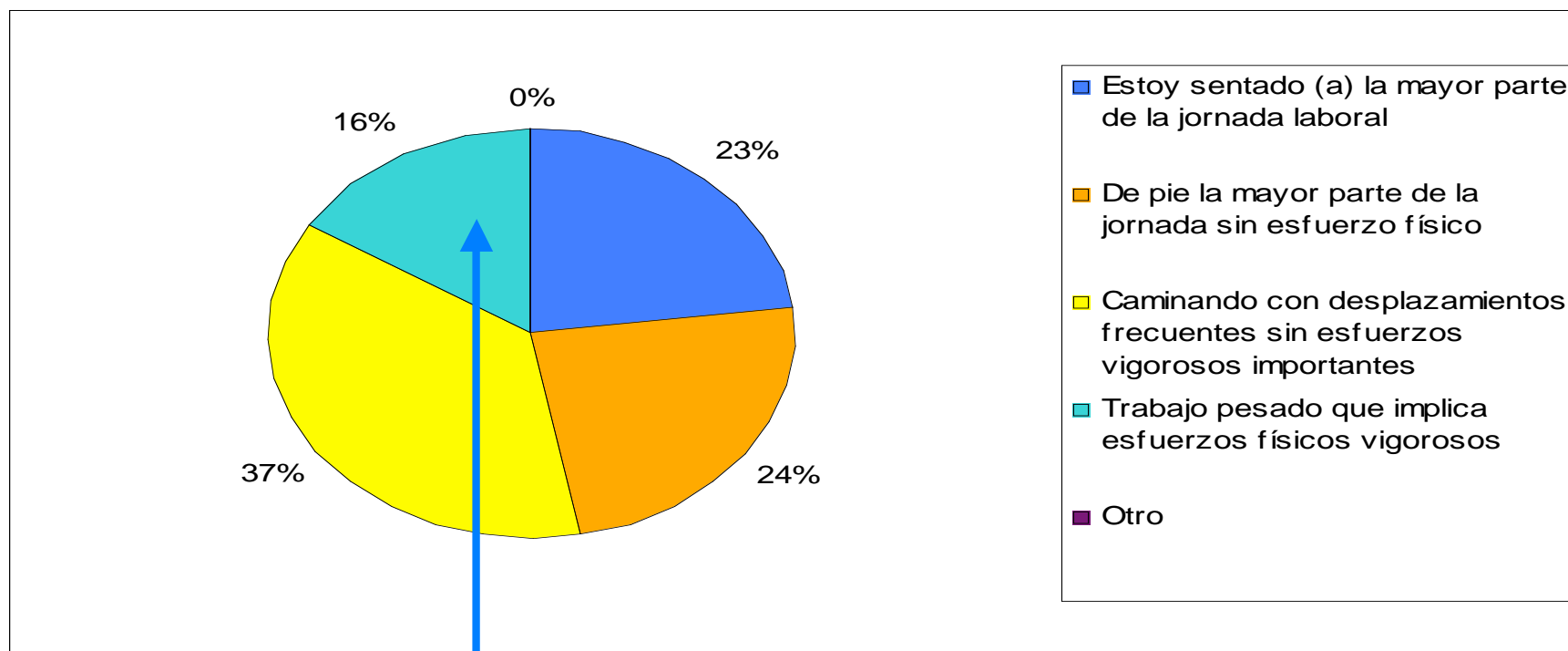


Ver televisión aparece ahora en la sexta posición, con un 13.1%.

PRINCIPALES RESULTADOS

B) Actividad física en el trabajo:

- El **37%** de la población **camina con desplazamientos frecuentes sin esfuerzos vigorosos importantes en su trabajo**



Sólo el 16% realiza trabajos que implican esfuerzos físicos vigorosos.

PRINCIPALES RESULTADOS

Los que realizan actividades vigorosas [11] en el trabajo:

Son
mayoritariamente
hombres (60,7%).

De grupos
socioeconómicos D
(34.1%) y C3 (21.8)

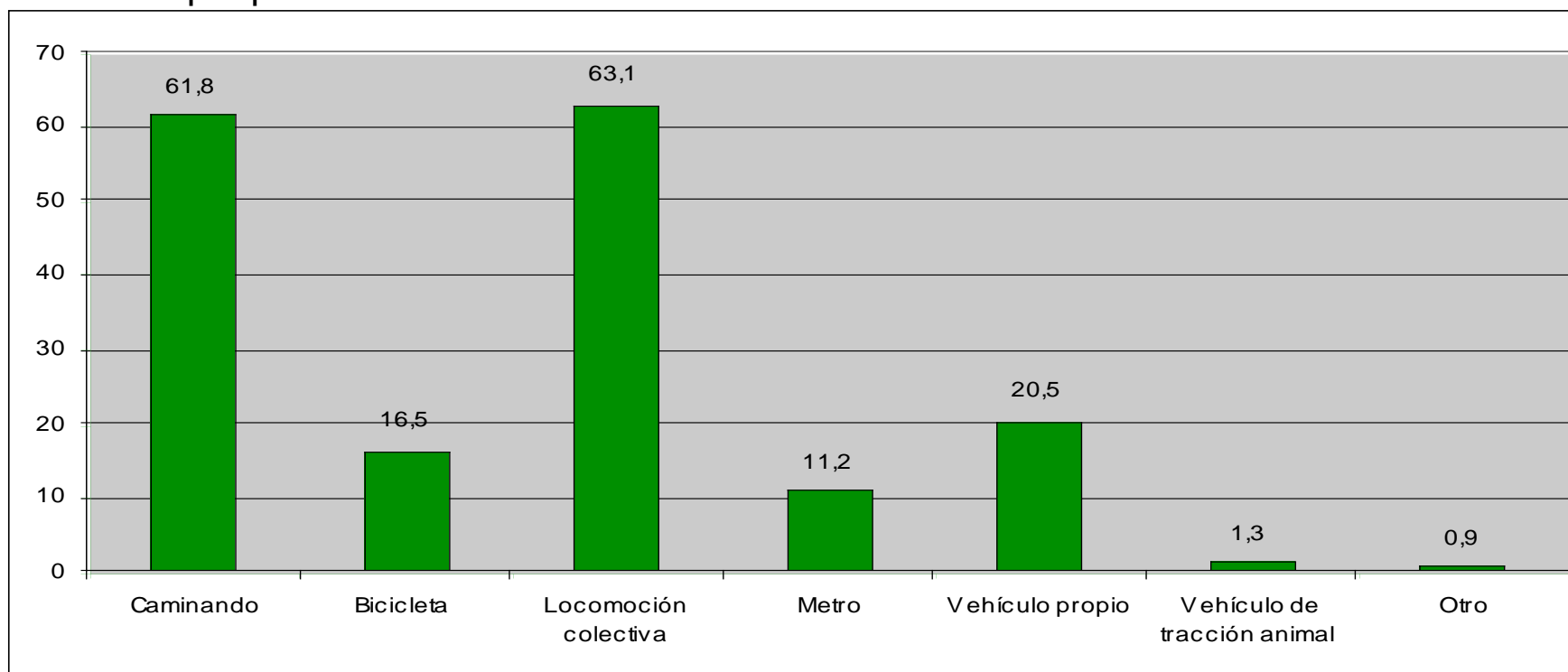
En su tiempo libre, realizan actividades que no implican esfuerzo físico: 44% ve televisión; 31.3% descansa o duerme.

[11] Ejercicio de Vigorosa Intensidad: forma de ejercitación en la que existe un consumo de oxígeno entre 60% y 85% de la capacidad máxima de consumo del sujeto, y una frecuencia cardiaca entre el 70% y 90% de la frecuencia máxima. Las actividades vigorosas se expresan en que el número de latidos del corazón aumenta mucho más, y el sujeto no puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas.

PRINCIPALES RESULTADOS

C) Actividad física en el transporte [13]:

•Medios de transporte: 63%, locomoción colectiva; 62% caminando; 21% vehículo propio



[13] La encuesta se aplicó antes del inicio de la implementación del plan Transantiago.

PRINCIPALES RESULTADOS

Hábitos de actividad física en el transporte

Las mujeres se trasladan caminando en mayor proporción que los hombres (67 v/s 56%).

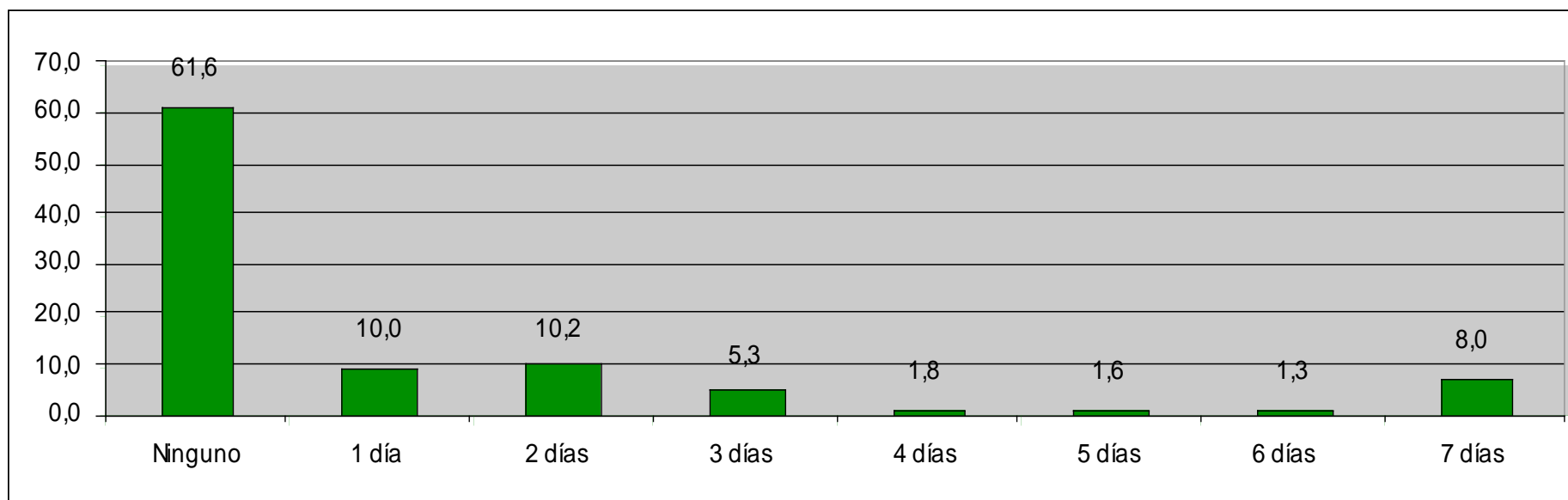
Los hombres utilizan la bicicleta en mayor proporción que las mujeres (22 v/s 12%).

Las personas de zonas rurales caminan más y usan más la bicicleta que las de zonas urbanas para trasladarse.

PRINCIPALES RESULTADOS

D) Actividad física en el espacio doméstico:

- El **61,6%** de los entrevistados **no realiza actividades vigorosas en su casa**



PRINCIPALES RESULTADOS

Hábitos de realización de actividades vigorosas en el hogar:

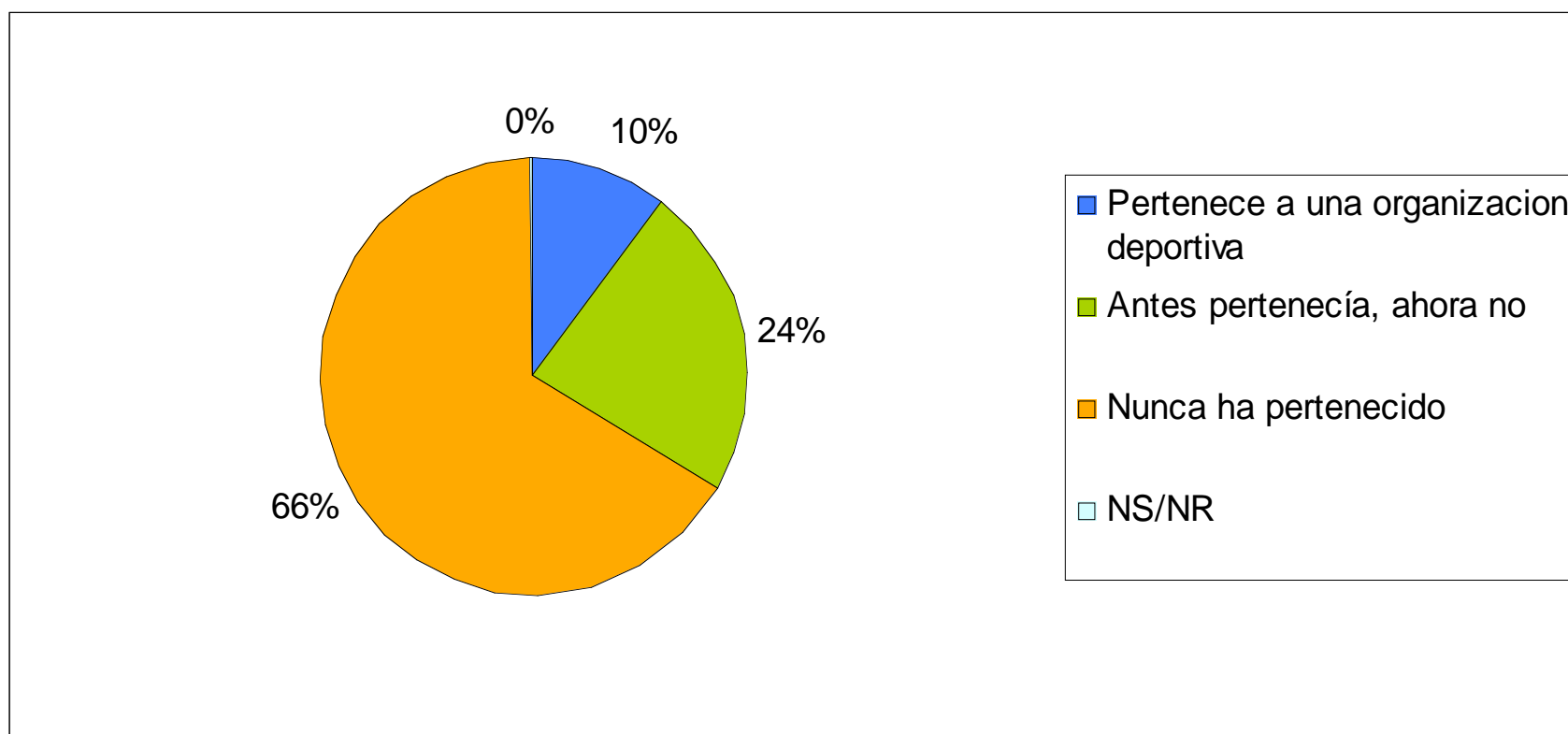
Los que no realizan representan una proporción similar tanto en hombres como en mujeres

Las personas de zonas rurales realizan actividades vigorosas en sus hogares con mayor frecuencia que los de zonas urbanas.

Las personas de niveles socioeconómicos más altos realizan actividades vigorosas en el hogar con menos frecuencia que los de estratos mas bajos.

PRINCIPALES RESULTADOS

El **10,2%** de la población **pertenece a organizaciones deportivas** en la actualidad. El **66%** **nunca ha pertenecido**.





CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

- Existen en Chile altísimos niveles de sedentarismo (87,2%), principalmente en *mujeres*, personas de *menores ingresos* y de *mayor edad*.
- Quienes presentan una mayor predisposición a hacer deporte son los *hombres*, los más *jóvenes* y las personas de *mejor condición socioeconómica*.
- Casi la mitad de la población que practica deporte o actividad física lo hace sin gastar dinero en ello y casi un 30% lo hace gastando hasta \$5.000 mensuales.

CONCLUSIONES

- **Grupos alejados de la práctica deportiva:**
 - Mujeres
 - Grupos de menores ingresos.

- **Grupos que podrían salir del sedentarismo:**
 - Las personas que realizan actividades deportivas o físicas 2 o menos veces a la semana (hombres, jóvenes, C2-C3).
 - Los que no practican hoy, pero tienen interés en hacerlo (mujeres jóvenes, C2- C3 – D)



Observatorio Social
Universidad Alberto Hurtado



GOBIERNO DE CHILE
CHILEDEPORTES

Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años

Informe Final de Resultados

Mayo, 2007

Errores muestrales por REGIÓN

| Región | n | e |
|--------------|-------------|--------------|
| I | 319 | 5.559 |
| II | 325 | 5.547 |
| III | 311 | 5.670 |
| IV | 327 | 5.530 |
| V | 376 | 5.157 |
| VI | 335 | 5.464 |
| VII | 338 | 5.431 |
| VIII | 382 | 5.116 |
| IX | 336 | 5.455 |
| X | 348 | 5.361 |
| XI | 301 | 5.764 |
| XII | 303 | 5.745 |
| RM | 589 | 4.120 |
| Total | 4591 | 1.476 |