

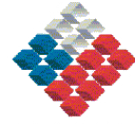


“LA MUJER SEDENTARIA EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA FÍSICA Y DEPORTIVA EN CHILE”



Universidad de Chile

**INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES (IND)
CHILEDEPORTES / GOBIERNO DE CHILE
Departamento de Ciencias del Deporte.**



GOBIERNO DE CHILE
CHILEDEPORTES

**UNIVERSIDAD DE CHILE
VICERRECTORÍA DE ASUNTOS ACADÉMICOS
Dirección de Deportes y Actividad Física**

“LA MUJER SEDENTARIA EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA FÍSICA Y DEPORTIVA EN CHILE”

**INFORME EJECUTIVO
Código de Proyecto IND: 0515120518**

EQUIPO DE INVESTIGADORES:

Pablo Ignacio Elissegaray Inostroza
Andrés García Albarido
Rubén Miguel Valera Pérez

COORDINADOR GENERAL DEL ESTUDIO:

Luis Enrique Elissegaray Contreras

**Marzo, 2006
Santiago de Chile**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	4
I.- Objetivo general del estudio	5
II.- Objetivos específicos del estudio	5
2. ASPECTOS METODOLÓGICOS	7
I.- Tipo de estudio	7
II.- Universo del estudio	7
III.- Muestra del estudio: descripción y justificación	8
IV.- Instrumentos utilizados en la recolección de información: descripción y justificación	10
3. PRINCIPALES TENDENCIAS ESTADÍSTICAS GRAFICADAS	14
I.- Factores de incidencia del sedentarismo	14
II.- Causas declaradas del sedentarismo	16
III.- La influencia de la edad	17
IV.- Alta demanda potencial	18
V.- Deportes favoritos	19
VI.- Medidas recomendadas	20
VII.- La belleza como motivador	21
4. CONCLUSIONES	23
I.- Valoración positiva y paradójica de la práctica físico deportiva en la mujer sedentaria chilena	23
II.- Influencia de factores sociodemográficos	24
III.- Influencia de “lo estético y “lo saludable”	27



IV.- Políticas públicas de promoción de actividades físico deportivas: conocimiento, valoración y recomendaciones	28
5. RECOMENDACIONES	31

INTRODUCCIÓN

El presente documento, corresponde al informe ejecutivo del estudio “LA MUJER EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA FÍSICA Y DEPORTIVA REGULAR EN NUESTRO PAÍS”, encargado por el Instituto Nacional de Deportes (IND), vía asignación directa, a la Dirección de Deportes y Actividad Física de la Universidad de Chile.

Fundamentalmente, este informe tiene por intención presentar en forma sintética los resultados, conclusiones y recomendaciones que surgen producto de la finalización de este estudio, los cuales se estructuran a partir del análisis efectuado considerando dos insumos primordiales. Por un lado, la aplicación de una encuesta de la I a X regiones del país, y por otro lado, la realización de un set de grupos focales realizados en la II, V, VIII, y Región Metropolitana. Técnicas e instrumentos que han buscado indagar y dar cuenta acerca de las razones por las cuales la mujer chilena actual tiene una baja práctica de actividad física y deportiva en nuestro país.

Este documento en cuanto a su presentación se ha estructurado de la siguiente forma:

- En primer lugar se entrega información pertinente acerca de los antecedentes generales del estudio y principales aspectos metodológicos que orientaron la investigación.
- Luego se detallan sintéticamente las principales tendencias observadas a partir de las mediciones cuantitativas efectuadas, producto de la encuesta aplicada, en torno al sedentarismo en la población femenina encuestada.
- Cabe agregar que los principales resultados que surgen producto del análisis cualitativo de discurso de las participantes de los grupos focales, para los efectos de este informe ejecutivo, se han integrado en la parte final que contempla la entrega de las conclusiones finales de este estudio.
- Por último, se presentan las conclusiones integradas y recomendaciones finales necesarias para orientar hacia una política pública que promueva una vida más activa y menos sedentaria en la población femenina nacional, las que surgen del análisis global de los resultados obtenidos por este estudio.

1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Según un estudio avalado por la OPS (1999), cuyo fin era analizar los factores de incidencia de la obesidad de la población en Chile con respecto a la población de los demás países de Latinoamérica, las mujeres adultas chilenas resultaron ser quienes presentan los mayores índices de obesidad. Específicamente se constató que un 24,4% de las mujeres chilenas presentaron un 20% de sobrepeso con respecto a su talla. En este sentido se señaló, ya en ese entonces, que el incentivo de la práctica de actividad física y deportiva en la población femenina nacional debe ser una preocupación real para el Estado chileno en términos de salud pública¹.

Esta preocupante tendencia, observada para la población femenina nacional, según los datos anteriores, se confirma al observar los resultados que arrojó la Encuesta Nacional de Salud (2003)², llevada a cabo por el Ministerio de Salud en conjunto con la Universidad Católica de Chile. En ella se establece que el 33% de la población femenina nacional registra sobrepeso, y que existe un 25% de ellas que pueden ser catalogadas como población femenina obesa (índice de masa corporal –IMC- superior a 30).

Además, la misma Encuesta Nacional de Salud referida, constata que existe un alto índice de sedentarismo para la población nacional (89%), siendo este mayor aún en la población femenina (91%).

En cuanto al tema específico de los niveles de sedentarismo alcanzados por la población nacional, y particularmente por la población femenina, se puede señalar que éste ya había sido un ámbito de interés considerado en algunas mediciones anteriores.

De esta forma, podemos referirnos a los resultados que nos entregó la Encuesta de Caracterización Socioeconómica (CASEN - 2000)³, la que incorporó una pregunta acerca de los hábitos físico deportivos de la población nacional encuestada en ese entonces, resultando ser

1 Oscar Castillo V., “Hábitos Alimentarios de la Población de Valparaíso: Encuesta de base Carmen” (Conjunto de acciones para la reducción multifactorial de las enfermedades no transmisibles). Rev. Med. Chile, 1999; 127 : 996-1003

2 “Encuesta Nacional de Salud (2003), Presentación de Resultados”.

Referencia web: www.minsal.cl/ici/destacados/Folleto%20FINAL.pdf

3 Datos obtenidos del texto: “Guía Para una Vida Activa”. Editado por la Comisión de Actividad Física del Consejo Vida Chile. Gobierno de Chile-Chiledeportes. 2004.

que el 89% de la población chilena mayor de seis años puede ser calificada como sedentaria, es decir, no practica ninguna actividad física o deportiva (71%), o lo hace menos de tres veces por semana con una intensidad menor a treinta minutos por sesión realizada (18%), siendo mayor aún para la población femenina nacional el nivel de sedentarismo observado (93%).

Asimismo, podemos también referirnos a los resultados que nos entregó la Encuesta de Calidad de Vida y Salud (INE/MINSAL-2000)⁴, la cual utilizó los mismos criterios considerados por la Encuesta CASEN para medir el nivel de sedentarismo en la población nacional. Resultando ser que el 91% de la población chilena aparece como sedentaria, siendo también mayor este nivel de sedentarismo para la población femenina (93%).

La persistente tendencia de una baja práctica regular de actividad físico deportiva para la población femenina de nuestro país, de la cual dan cuenta las preocupantes cifras reseñadas, es lo que ha motivado fundamentalmente el presente estudio, cuya finalidad es poder realizar un diagnóstico más detallado acerca del sedentarismo para esta población.

De este modo, los objetivos que estructuran la investigación son los siguientes:

I.- OBJETIVO GENERAL DEL ESTUDIO.

1.- Investigar las razones por las cuales la mujer chilena tiene una baja práctica de actividad física y deportiva en general en nuestro país.

II.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ESTUDIO.

1.- Identificar los principales factores obstaculizadores que impiden una práctica regular de actividad física y deportiva en las mujeres chilenas.

2.- Identificar los elementos potencialmente facilitadores para una práctica regular de actividad física y deportiva, en las mujeres chilenas.

3.- Develar las valoraciones subyacentes (opiniones, representaciones y actitudes) que poseen las mujeres chilenas con respecto a la práctica regular de la actividad física y deportiva.

4 Ídem.



4.- Conocer las valoraciones subyacentes (opiniones, representaciones y actitudes) de las mujeres chilenas actuales con respecto a las políticas públicas relacionadas con promoción de la actividad física y deportiva.

5.- Proponer recomendaciones pertinentes para la generación de estrategias y herramientas prácticas que permitan mejorar o rediseñar políticas y programas actuales, buscando incrementar la participación de las mujeres chilenas en actividades físico deportivas.



2. ASPECTOS METODOLÓGICOS

I.- TIPO DE ESTUDIO.

Este estudio corresponde fundamentalmente a una investigación de carácter exploratorio-descriptivo, debido a que el fenómeno abordado constituye un objeto de investigación referido de manera sólo tangencial por otros estudios. Principalmente nos referimos a la Encuesta de Caracterización Socioeconómica (CASEN-2000), la Encuesta de Calidad de Vida y Salud (2000), y la Encuesta Nacional de Salud (2003), las cuales incorporaron esporádicamente, sólo una o un par de preguntas, acerca de los hábitos físico deportivos de la población nacional, por lo que constituyen miradas parciales y no en profundidad acerca de este fenómeno, además de no estar enfocadas exclusivamente a la mujer chilena.

Debido a lo anterior, es que consideramos pertinente y de importancia la realización del presente estudio, ya que se devela e indaga de manera profunda, detallada y sistemática, en el campo objetivo y subjetivo que habita en las prácticas, opiniones, representaciones, y actitudes, en torno a la actividad físico deportiva para la mujer chilena actual.

II.- UNIVERSO DEL ESTUDIO Y UNIDAD DE ANÁLISIS.

El universo del estudio corresponde a la actual población de mujeres chilenas que residen dentro del territorio nacional. Personas que poseen la ciudadanía chilena formal por ascendencia, o por período de residencia que reconoce la ley vigente (5 años).

Nuestra unidad de análisis primaria corresponde a la mujeres chilenas sedentarias que fueron encuestadas por este estudio; mujeres sedentarias de 20 o más años, de distinto estrato socioeconómico, nivel educacional, estado civil, ocupación, lugar de residencia geográfica nacional, y considerando el hecho de ser madre o no serlo.

III.- MUESTRA DEL ESTUDIO: DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

a) Criterio para la selección de la muestra.

Corresponde a un tipo de muestreo de carácter no probabilístico, denominado “muestreo por cuotas”, las cuotas se definen proporcionales al tamaño de la población. Cabe agregar, que este tipo de muestreo considera que los resultados que se entregan hacen sólo referencia a la muestra de mujeres encuestadas por el estudio, y no puedan ser inferidos para la población femenina nacional⁵. A nivel geográfico, la muestra considera diez regiones del país, de la I a X región, ponderadas según el peso poblacional de cada una respecto al total nacional

b) Tamaño de la muestra.

El tamaño de la muestra total de casos de mujeres encuestadas fue de 1.232, donde la región metropolitana aglutina el 41,6% de los casos. En la práctica, luego de la aplicación de los instrumentos de medición y filtros considerados, se obtuvieron 993 casos de mujeres encuestadas que pueden ser consideradas como sedentarias⁶.

⁵ Para más detalles, revisar “Diseño de Muestras. Teoría y Aplicaciones”. Dr. Manuel Vivanco. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de sociología.

⁶ “Se considera sedentaria a toda persona que realiza actividad física con una frecuencia menor a tres sesiones de 30 minutos a la semana”. Criterio definido en la “Guía para una vida activa”. Texto editado por la Comisión de Actividad Física del Consejo Vida Chile. Gobierno de Chile-Chiledeportes. 2004.



c) Detalle de la muestra lograda.

Región	Ciudad o Localidad	Nº	% de Población	Nº Logrado	Nº de Mujeres Sedentarias
RM	Santiago	2.133.131	41,6	509	404
I	Iquique	137.011	2,7	33	30
II	Antofagasta	152.709	3,0	36	30
III	Copiapó	79.185	1,5	20	18
IV	Coquimbo/La Serena	199.893	3,9	49	41
V	Valparaíso/Viña	540.149	10,5	128	106
VI	Rancagua	254.935	5,0	65	52
VII	Curicó/Talca	299.464	5,8	72	55
VIII	Concepción/Talcahuano.	626.753	12,2	150	121
IX	Temuco	283.880	5,5	68	57
X	Osorno/Pto.Montt/Valdivia	349.429	6,8	102	79
	Total Nacional	5.132.280	100%	1232	993

IV.- INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN: DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

El estudio presente propuso recoger información, para lo cual se consideró pertinente utilizar técnicas cuantitativas, para la medición de ciertas variables consideradas como relevantes sobre la muestra definida, como también se consideró utilizar el uso de una técnica cualitativa, para levantar información relevante sobre las percepciones de las distintas mujeres entrevistadas.

La información se recopiló entre los meses de Agosto a Diciembre de 2.005, apuntando a la consecución de los objetivos planteados por el estudio, con la intención de poder desarrollar un análisis integrado de los resultados obtenidos.

Se consideró relevante que la investigación utilizara ambos tipos de metodologías para reunir la información requerida, por las siguientes razones:

Por un lado, el uso de técnicas cuantitativas -específicamente la aplicación de una Encuesta y una Escala Likert- se justifica en la medida que este tipo de instrumentos de medición, sirven para poder abordar de manera más eficaz, precisa y económica, las variables que se consideran relevantes como aspectos a sondear en la población muestral, a través de respuestas inmediatas dicotómicas (si / no), u opiniones en grados de intensidad (alto, medio, bajo), las cuales permiten reflejar (y comparar estadísticamente) actitudes y prácticas concretas en torno a la actividad físico deportiva para la mujeres chilenas.

Por otro lado, el uso de técnicas cualitativas –específicamente la realización de un set de grupos focales- se justifica por el carácter eminentemente “exploratorio” del estudio. Se asume que mediante este tipo de técnica resulta más pertinente levantar información de interés y de carácter más profundo (representaciones de la vida sico-social – perspectiva emic-comprensión), resultando riesgoso y ambicioso intentar obtener dicha información de manera cerrada y a priori, mediante la parcialidad que significa la vía cuantitativa, desde categorías específicas y dimensiones demasiado concretas, traducidas en variables sistémicas.

En suma el detalle de las técnicas e instrumentos utilizados es el siguiente:

TÉCNICA	INSTRUMENTO	N°	COBERTURA
Encuesta	Cuestionario de preguntas	1 para 1232 casos	I a X regiones
Escala Likert	Cuestionario de ítems	1 para 1232 casos	I a X regiones
Grupo Focal	Pauta de temas de conversación	1 para 46 casos	II, V, VIII, y RM.

A) Técnica encuesta.

La aplicación de la encuesta a la población muestral considerada, significó que las mujeres encuestadas respondieran un cuestionario que se puede sintetizar en las siguientes características:

- Contiene 3 páginas, cada una de las cuales consiste en un set de ítems a responder, 30 ítems cerrados, un apartado de datos generales de identificación de la encuestada, y una pregunta final abierta.
- La primera hoja consta de 16 frases a responder en grados de intensidad, las que corresponden a la totalidad de ítems de la escala Likert incluida dentro del formato encuesta.
- La segunda hoja consta de una pregunta inicial que sirve de introducción para describir los hábitos físico deportivos de las encuestadas (practica / no practica); así se da paso hacia los demás ítems que indagan acerca de:

<i>Razones que obstaculizan la práctica</i>
<i>Disposición a practicar actividades físico deportivas</i>
<i>Tipo de actividad que le gustaría realizar y frecuencia, intensidad</i>
<i>Tipo de actividad realizada y frecuencia, intensidad</i>

- La tercera hoja de la encuesta comprende en su inicio un apartado donde las encuestadas deben llenar los siguientes datos generales de identificación:

<i>Nombre-Teléfono-Domicilio-Ciudad o localidad-Comuna de residencia</i>

- Luego deben contestar 9 ítems que corresponden a las siguientes variables sociodemográficas que se detallan a continuación:

Edad-Estado Civil-Tipo de Ocupación -Nivel Educativo de la encuestada -Nivel Educativo Madre -Nivel Educativo Padre-Nº de integrantes de su grupo familiar -Presencia de Hijos -Nº de Hijos-Edad de los hijos-Nivel del ingreso Familiar o Nivel socioeconómico-

- Finalmente se incluyó una pregunta abierta, la cual indaga acerca de:

“Medidas que desde la opinión de las encuestadas se hacen necesarias para potenciar la práctica físico-deportiva en la población femenina del país”.

B) Técnica escala Likert

Para el caso de la escala que contempló este estudio, ésta buscó medir en las mujeres sedentarias encuestadas su actitud (favorable, intermedia, ó desfavorable) hacia la práctica de actividad físico deportiva en general. Para operacionalizar aquello se predefinieron 3 dimensiones (ámbitos de interés) que agruparon los 16 ítems que fueron contestados por las encuestadas en la primera parte del cuestionario (formato encuesta).

De esta forma, las dimensiones consideradas fueron:

DIMENSIÓN	DEFINICION CONCEPTUAL
1. Vida sana = Vida activa.	“La actividad física entendida como ejercicio físico que mejora la salud de las personas”.
2. Valoración estética.	“La actividad físico deportiva asociada al ámbito que comprenden las percepciones y representaciones de la mujer en la relación que establece con su cuerpo”.
3. Inversión del tiempo libre o de ocio.	“La actividad físico deportiva asociada a la utilización del tiempo libre o de ocio disponible de la mujer”.

C) Técnica grupo focal

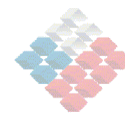
Los grupos focales se estructuraron en cuanto a la búsqueda de información a partir del discurso de las mujeres participantes de éstos, por parte de los moderadores, siguiendo una pauta de temas de conversación. Se puso atención en conocer las valoraciones subyacentes (opiniones, representaciones y actitudes) de las mujeres chilenas de distintas características (edad, estrato socioeconómico, nivel educacional, ocupación, estado civil, madres y no madres), con respecto a distintos aspectos ligados a la práctica de actividad físico deportiva. Fundamentalmente, las sesiones de conversación giraron en torno a tres dimensiones consideradas claves para la obtención de la información contenida en el discurso de las participantes.

Tales dimensiones fueron:

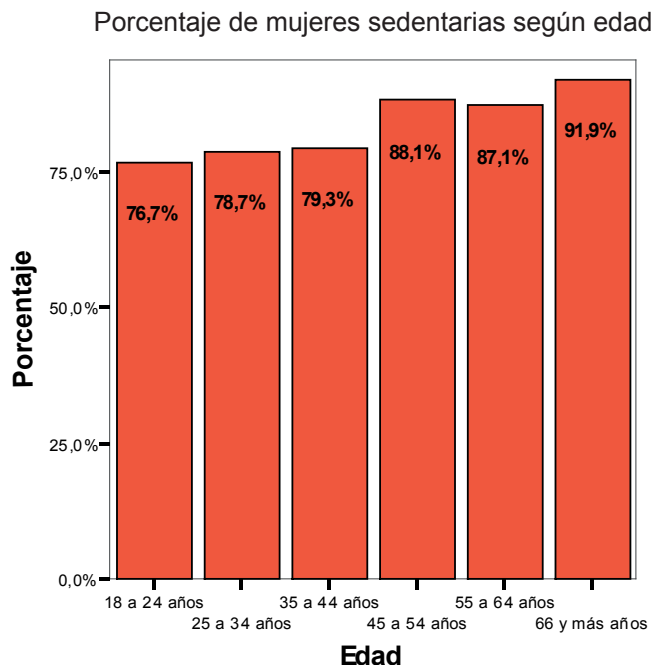
DIMENSIONES - PAUTA DE TEMAS
I. Relación de la Mujer con su cuerpo.
II. La práctica físico-deportiva en oposición al sedentarismo.
III. Condiciones facilitadoras v/s obstaculizadoras para la práctica regular de la actividad física y el deporte.

El detalle de los Grupos Focales realizados es el siguiente:

Ciudad	N° de Grupos Focales realizados	N° de mujeres participantes
Antofagasta	2	10
Santiago	4	18
Valparaíso	2	10
Concepción	2	8
Total	10	46



3. PRINCIPALES TENDENCIAS ESTADÍSTICAS GRAFICADAS



I. FACTORES DE INCIDENCIA DEL SEDENTARISMO:

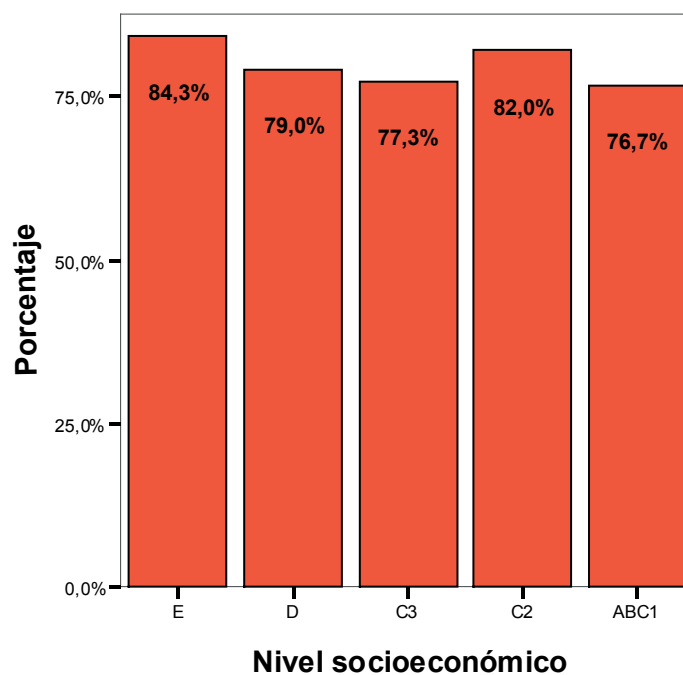
De todos los factores sociodemográficos de incidencia en el sedentarismo, la edad es la que mantiene la relación más estrecha: a medida que la mujer envejece, se hace más sedentaria.

Naturalmente, existen otros factores que intervienen en la distribución del sedentarismo. La escolaridad y el ingreso son, después del aspecto etéreo, los factores de mayor incidencia.

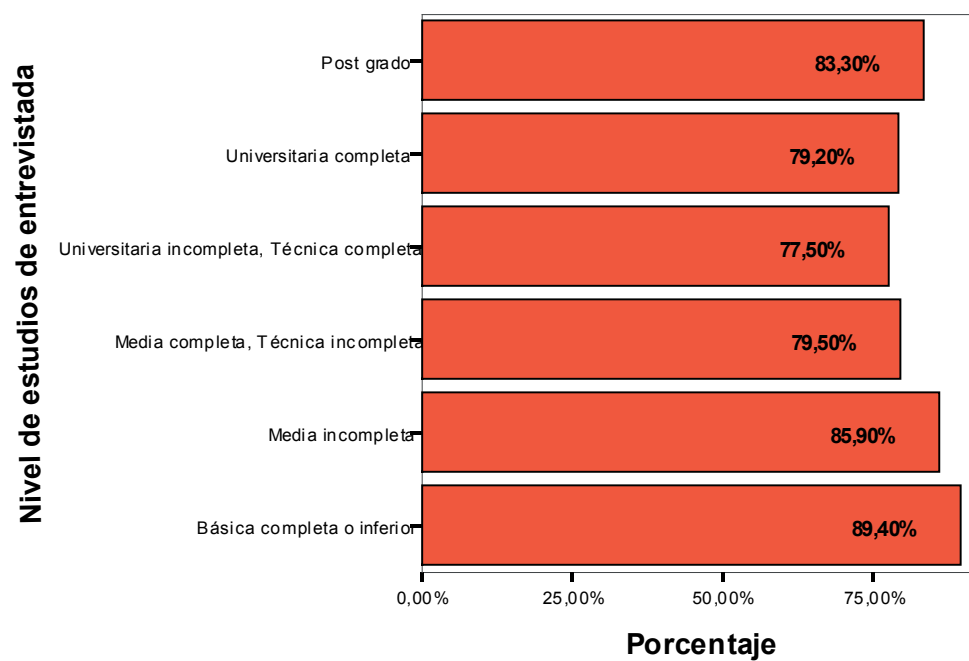
En concreto, a mayor ingreso y escolaridad, la población tiende a ser menos sedentaria, lo que confiere al deporte y la actividad física cierta apariencia de consumo restringido. Solo para el caso de las mujeres con escolaridad muy alta (postgrados), se comprueba que existe un aumento notable en el sedentarismo, pero esto posiblemente se explica por el primer factor, la edad de la encuestada.

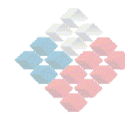
La interacción entre sedentarismo y los demás factores sociodemográficos están graficadas en forma completa y detallada en el informe extenso del estudio; se entrega en la página que sigue el detalle de esta información para los factores: nivel socioeconómico y nivel educacional.

Porcentaje de mujeres sedentarias según nivel socioeconómico

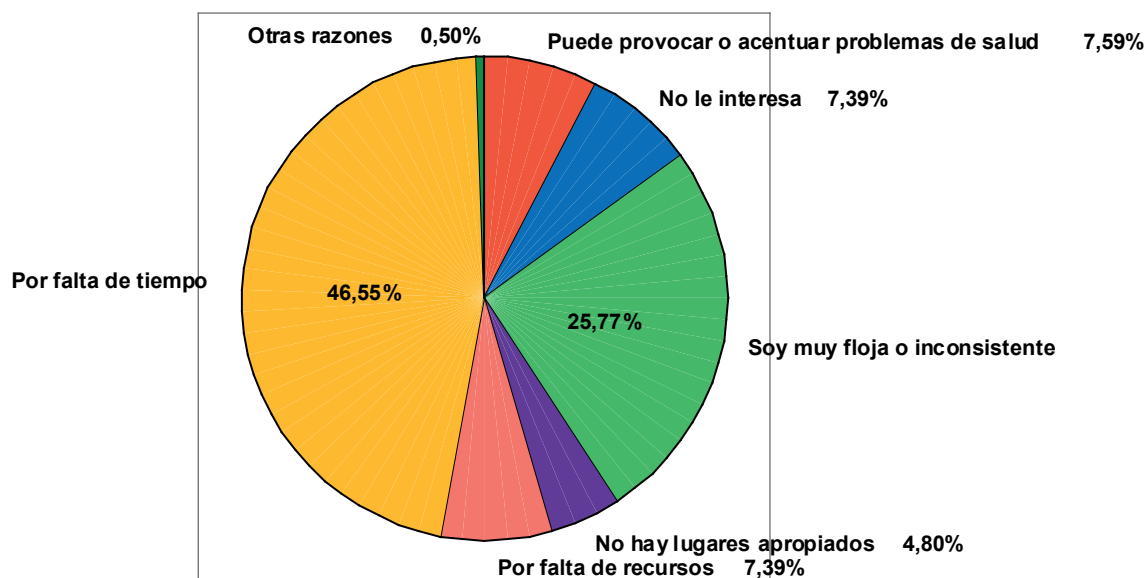


Porcentaje de mujeres sedentarias según nivel educacional





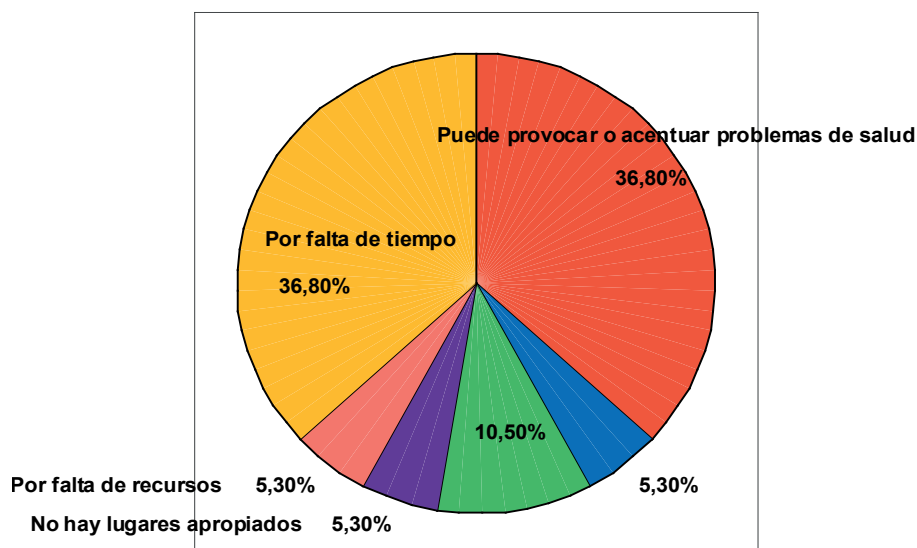
Total mujeres sedentarias



II. CAUSAS DECLARADAS DEL SEDENTARISMO:

Fundamentalmente, la falta de tiempo es la razón más argumentada por las mujeres, para justificar su sedentarismo, independiente de sus diferencias sociodemográficas, aunque particularmente esto se hace sentir con mayor intensidad para las mujeres que trabajan. En segundo lugar, aparece la percepción de si mismas como personas flojas o inconstantes en cuanto a poder mantener el tiempo prácticas físico deportivas regulares, ámbito ligado a la falta de auto-motivación necesaria, registrada en la mayoría de las mujeres encuestadas, para poder llevar una vida más activa.

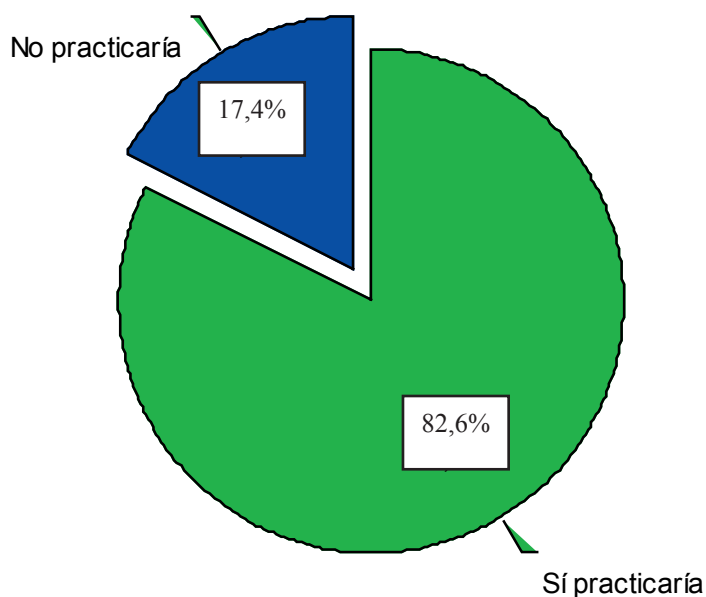
Edad 66 y más años



III. LA INFLUENCIA DE LA EDAD:

A partir de los 55 años de edad, el miedo a las lesiones o, en general, empeorar la condición de salud física, equipara a la falta de constancia y flojera, como segundo motivo para no realizar actividad física. A partir de los 66 años, tal miedo es claramente más determinante que la flojera o inconstancia de las mujeres. (*La desagregación de esta variable por el resto de los factores sociodemográficos figura en el informe extenso de la investigación).

Disposición a practicar actividades físico-deportivas en las mujeres sedentarias

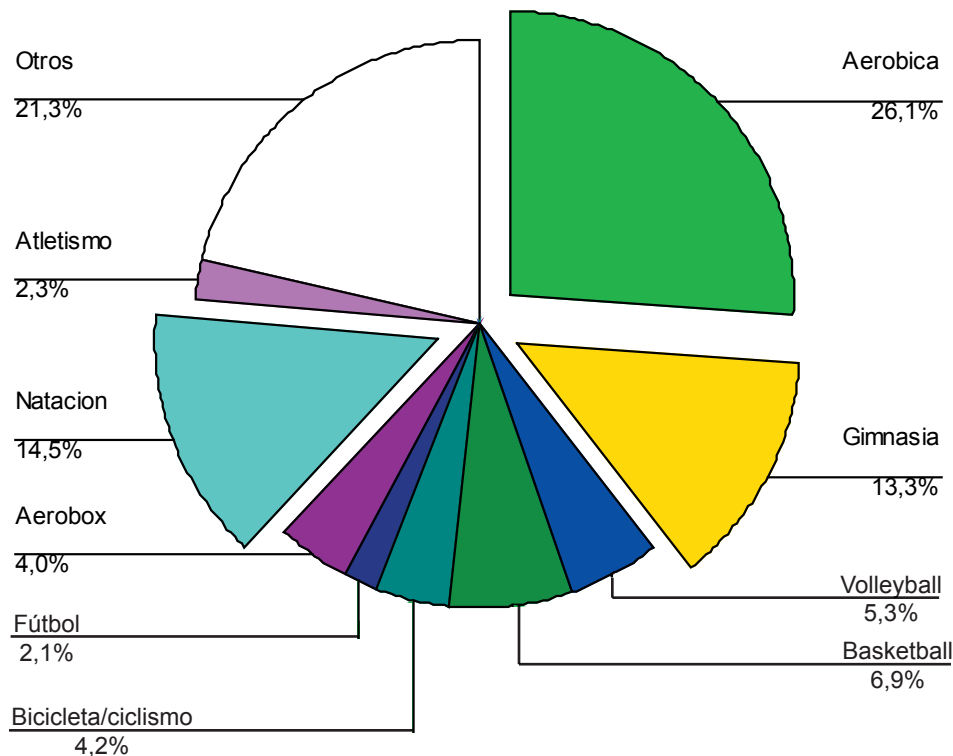


IV. ALTA DEMANDA POTENCIAL:

Se observa que un alto porcentaje de las mujeres sedentarias estaría dispuesta a desarrollar habitualmente actividad física o deportiva. Aproximadamente un 83% de las mujeres sedentarias conforman la demanda potencial.

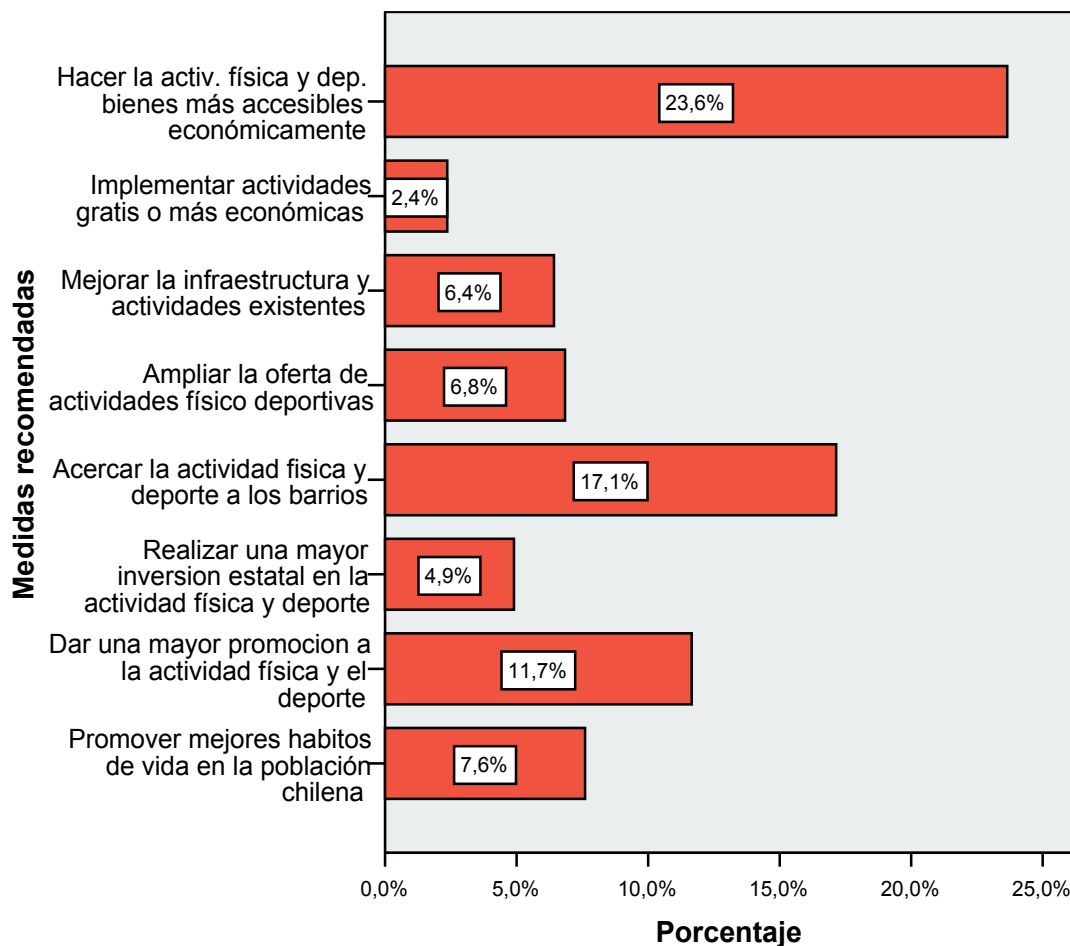
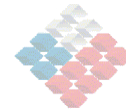


Deportes de demanda potencial



V. DEPORTES FAVORITOS:

Las mujeres, con independencia de su edad, ocupación, nivel educacional, nivel socioeconómico, y el hecho de ser madre o no serlo, tienden a identificar fundamentalmente tres opciones como las actividades físico deportivas que más les gustaría realizar: la aeróbica, la gimnasia y la natación. En especial las mujeres de las categorías “Trabajadoras”, “Dueñas de casa”, y “Casadas”, se inclinan hacia la “Aeróbica” como la principal actividad física que les gustaría practicar. Luego, como segunda actividad de preferencia aparece la “Natación”, señalada en especial por las mujeres chilenas sedentarias de las categorías “Trabajadoras”, “Estudiantes”, y “Solteras”. Por último, como tercera actividad de preferencia aparece la “Gimnasia”, señalada en especial por las mujeres chilenas sedentarias de las categorías “Trabajadoras”, “Dueñas de casa”, y “Casadas”.



VI. MEDIDAS RECOMENDADAS:

En general, las medidas más señaladas para el conjunto de las mujeres, son que el deporte sea un bien más accesible, que el deporte sea llevado a los barrios y dar mayor promoción al deporte.

a) No es casual que la medida más recomendada sea justamente “democratizar” la actividad física, pues la percepción de ésta como un bien de acceso restringido está fundamentada no sólo en la estadística, sino también en los análisis cualitativos realizados. Compete propiciar entonces una mentalidad más proactiva e independiente de lo que los servicios públicos puedan entregar, pero también realizar mejoras efectivas y materiales en términos de infraestructura y administración de los recursos.

b) Acercar el deporte en los barrios resulta una lúcida recomendación, desde que las políticas públicas tienden a descentralizarse cada vez más, sobre todo en su ejecución. Llevar el deporte a los barrios tiene implicancias positivas tanto para la salud física y mental de los habitantes, como para estrechar los lazos asociativos y comunitarios, lo cual también resulta en un mejoramiento de la calidad de vida de los vecinos.

c) La tercera medida es sintomática de la falta de notoriedad pública de las iniciativas en deporte. El hecho que se pida una mayor promoción denota un desconocimiento por parte de la población entorno a los programas y esfuerzos realizados hacia este fin. De todas formas, sigue siendo válida la recomendación mientras exista una demanda potencial altísima por realizar actividad física y deporte, ya que si el público objetivo es informado oportunamente, se posibilita su inserción temprana y eficaz dentro de la oferta pública.

VII. LA BELLEZA COMO MOTIVADOR:

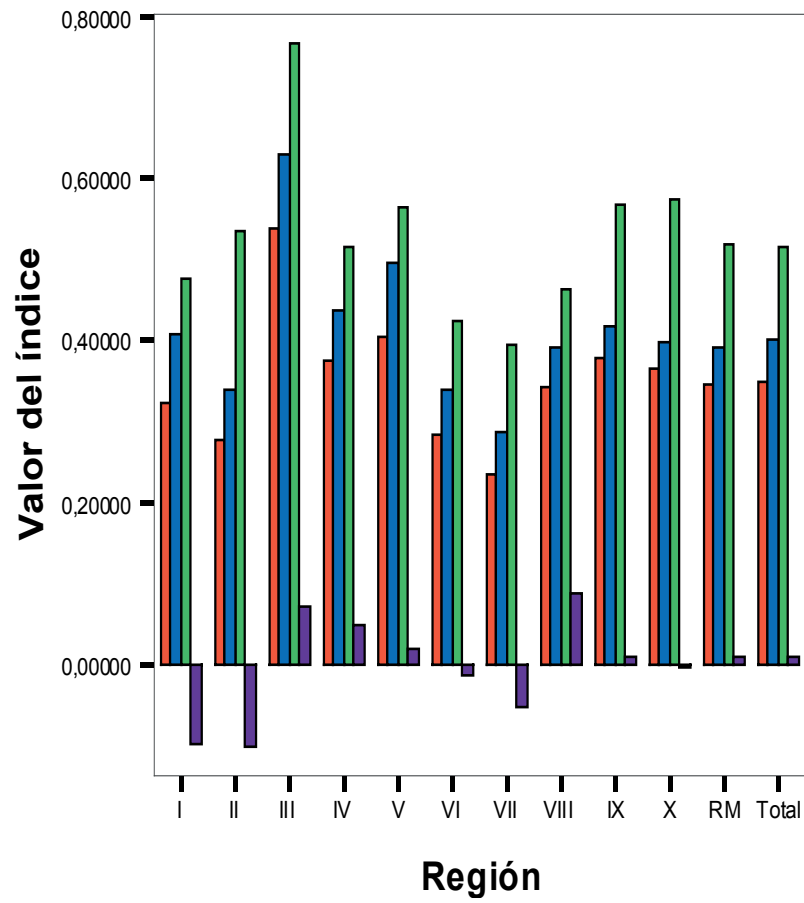
En general las mujeres encuestadas manifiestan una actitud más favorable en torno a la actividad físico-deportiva cuando esta se encuentra ligada en primer lugar a la dimensión “Valoración estética”, es decir, cuando se considera a ésta como un ámbito que les permite reforzar su “atractivo y belleza” y también “mejorar su vida sexual”. Se pudo apreciar que las mujeres entre 18 a 24 y las mayores de 65, dan mayor importancia a lo estético como factor que influye en el atractivo personal y la calidad de la vida sexual, como también en las mujeres con estudios de postgrado y aquellas que se dedican a trabajos no calificados, garzonas, tele marketing, asesoras del hogar. Se apreció una leve diferencia en cuanto al tipo de ocupación, donde las estudiantes son las más susceptibles de ver en forma favorable lo estético como factor motivador, a su vez las mujeres de NSE ABC1 también denotan una tendencia similar a estas últimas.

En segundo lugar, se valora positivamente la práctica de actividades físico-deportivas en la medida que les puede permitir llevar y mantener una vida más sana y activa; “des-estresando”, “mejorando la salud físico-orgánica” y “aumentando el autoestima”. Cabe destacar el rol que las mujeres asignan a este, como una medida conducente a mejorar las condiciones laborales, como los niveles de rendimiento que ahí se obtienen.

Y en último término, aparece una valoración mucho menor, cercana a la “indiferencia”, en cuanto a que la mujer quiera invertir su tiempo libre o de ocio disponible en actividades de tipo físico-deportivas. Lo que se encuentra ligado principalmente a los factores de “auto-motivación y ganas por practicar” y también “inversión de recursos propios en tales actividades”. 21

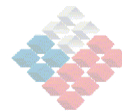


Mujeres Sedentarias



Variables

- Índice de actitud favorable a la activ. fis-dep
- Dimensión vida sana
- Valoración estética
- Ocio y tiempo libre



4. CONCLUSIONES

I. VALORACIÓN POSITIVA Y PARADÓJICA DE LA PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA EN LA MUJER SEDENTARIA CHILENA

A la luz del análisis global efectuado en torno a los resultados que arroja este estudio, observamos que las mujeres chilenas no cumplen actualmente con los requisitos necesarios para ser catalogadas como personas que efectivamente llevan una vida activa, sino más bien llevan una vida bastante sedentaria.

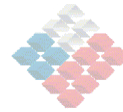
- Existe actualmente un alto nivel de sedentarismo en los hábitos físicos deportivos para la mayor parte de la población femenina encuestada.
- Además hay una significativa y alta disposición a querer practicar actividades físico deportivas, pero lo real es que esta actitud, expresada en sus opiniones, no logra ser traspasada a prácticas físico deportivas regulares y constantes para ellas.
- Se atribuye por parte de las encuestadas, que su baja práctica de actividades físico deportivas es debido, en primer lugar, a la razón “falta de tiempo personal”
- La mayoría de las encuestadas son impedidas de realizar actividades físico deportivo debido a la escasez de tiempo personal, lo cual es reforzado en la medida en que ellas mismas tienden a manifestar un tipo de “actitud”, de “indiferencia”, por querer destinar parte de su tiempo de ocio disponible en practicar actividades que signifiquen ejercitar en un sentido mentado / intencionado y de forma constante.
- Las mujeres chilenas sedentarias encuestadas tienden a reconocerse así mismas como personas con “baja motivación” o “personas flojas” en relación con las actividades físico deportivas. Esto se traduce entonces en forma práctica, en su falta de constancia y tiempo destinado (continuidad) por querer cambiar sus conductas habituales de vida.
- Existe una falta generalizada de motivación o desinterés observado en una baja práctica de actividades físico deportivas para la mayoría de las mujeres encuestadas.

- Si bien se manifiesta una alta valoración por los beneficios que otorga la práctica de actividades físico deportivas, esta no se traduce a nivel masivo en conductas que reflejen una actitud de tipo “proactiva”.
- Las mujeres en general tienden a no adecuarse a las condiciones en que se les presenta la oferta de actividades físico deportivas existentes, tanto a nivel público (programas estatales y municipales), como también a nivel privado (oferta del mercado. Ej.: Gimnasios), ya que esta oferta por lo general no considera los tiempos reales para la heterogeneidad de las mujeres, el “acceso” se vuelve complejo, derivando en una situación no favorable para poder llevar efectivamente una vida más activa y saludable.

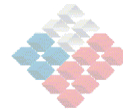
II. INFLUENCIA DE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

El desarrollo de la práctica físico deportiva y la permeabilidad de una actitud de vida más sana y activa en la población femenina encuestada, están mediados por un conjunto de factores de injerencia, de diversa participación, en cómo, cuando y en qué condiciones las mujeres chilenas realizan actividad física o deporte. Estos factores, de naturaleza sociodemográfica, inciden en la actitud de las mujeres, en torno a una vida sana y activa.

- La edad es un elemento clave que diferencia las prácticas. Las mujeres tienden a tornarse más sedentarias a medida que envejecen, realizando actividad física deportiva con menor frecuencia y menor duración. Paradójicamente, son las mujeres de mayor edad quienes muestran en sus opiniones, una disposición más cercana a la actividad física.
- Las mujeres jóvenes son menos conscientes de la necesidad de mantener un constante cuidado del cuerpo dado la lejanía que existe entre ellas y los problemas asociados a una edad avanzada.
- La experiencia de la vulnerabilidad de la salud, hace del “temor a las lesiones”, la segunda causa de sedentarismo para las mujeres mayores de 55 años. Las mujeres mayores son más conscientes de la relación con su cuerpo y el bienestar físico, por lo que la toma de conciencia de los beneficios asociados a la actividad física es más frecuente.
- A medida que la edad disminuye, es más frecuente una valoración de la actividad física como vía de acceso para una buena apariencia física.



- Al comenzar una vida laboral, la cual estructura cambios en sus hábitos y percepciones, el tiempo libre y la multiplicidad de funciones se convierten en factores decisivos en la posible y permanente realización de actividades físico deportivas.
- Se tiende a apreciar notoriamente que son las mujeres trabajadoras y las dueñas de casa, quienes aparecen como más sedentarias en comparación al resto de sus congéneres, en especial de las estudiantes.
- A medida que las mujeres se integran al mercado laboral, son más concientes del beneficio que les puede otorgar la actividad física frente al estrés de la vida laboral misma.
- Las mujeres que desarrollan un empleo no calificado, son en general más sedentarias que aquellas que desarrollan un empleo calificado.
- Aquellas con empleos calificados hacen más actividad física, pues poseen mayor tiempo libre que aquellas sin calificación.
- La diferencia para estos dos grupos no las establece el tiempo libre que deja el trabajo, más bien es la educación el argumento de mayor peso que influencia la práctica favorable o no favorable de actividad física, y su consiguiente percepción y valoración.
- Las mujeres con empleos calificados, en general profesionales y técnicos, han atravesado un proceso de instrucción más considerado.
- Así también sus entornos de interacción, estar más cercanas a una cultura de lo saludable ligada a lo físico deportivo, hace más factible la socialización de la actividad física, en cuanto a sus beneficios de impacto positivo para el ámbito de la salud y la calidad de vida en las personas.
- Se estructuran tipos de hábitos, motivados no sólo por la frecuencia y repetición de conductas, sino también por las valoraciones y orientaciones hacia las prácticas físico deportivas.



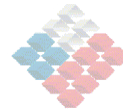
- A medida que los niveles de educación aumentan, tiende a disminuir el porcentaje de sedentarismo y las mujeres son más orientadas a valorar la práctica física deportiva como conducta de vida beneficiosa.
- La educación aún hoy en nuestra sociedad tiende a ser un bien percibido como caro y selectivo. Persiste el carácter de desigualdad en cuanto al acceso a la educación, por ende es pertinente introducir otro factor que explique también las tendencias, e interactúe en la conformación de hábitos.
- Se observa que a medida que el ingreso familiar aumenta, aumenta también la frecuencia y duración de la actividad física realizada.
- El porcentaje de mujeres sedentarias es bastante menor en el sector más acomodado de la sociedad chilena (ABC1), con respecto a los sectores menos favorecidos en cuanto a la distribución de la riqueza material (E).
- La desigualdad en las condiciones materiales de existencia y en la instrucción escolar o académica, van a constituir una barrera cultural para una correcta socialización que considere los beneficios asociados a una vida sana y activa.
- La educación redobla su importancia puesto que a medida que la escolaridad de la madre aumenta, se ve también incrementada la práctica físico deportiva en sus hijas, y la valoración de ellas hacia este tipo de actividades.
- La maternidad dificulta la actividad física. por motivos que tienen que ver directamente con el cuidado de sus hijos, fundamentalmente con la exigencia de tiempo necesario para ellos, y el miedo a las lesiones que puedan impedir atenderlos.
- Pese a su declarado sedentarismo las mujeres encuestadas manifiestan más intenciones de realizar alguna actividad física, al tiempo que las mujeres sin hijos, son más proclives a valorar la actividad física por cuanto mejore su aspecto físico.
- La mujer casada tiende a ser más sedentaria que aquellas solteras, y como impedimentos a la actividad física, la mujer casada tiende a señalar con mayor frecuencia el miedo a sufrir lesiones, seguramente influenciada también por su calidad de madre de familia. Paradójicamente resulta ser la mujer casada la de mayor demanda potencial.

- Las mujeres separadas y divorciadas quienes poseen en general una percepción más conciente de los beneficios de la vida activa y sana, están más dispuestas a invertir tiempo libre en hacer deporte, probablemente debido al hecho de que ellas se asumen como mucho más autónomas.

III. INFLUENCIA DE “LO ESTÉTICO” Y “LO SALUDABLE”

Se puede apreciar como factores claves en la determinación de hábitos de tipo físico deportivos lo “estético” y lo “saludable”. Estos dos, serían las principales razones por las que una mujer decidiera, en algún momento de su vida, optar por alguna disciplina u actividad que implique llevar a cabo una rutina, en gran medida considerada “estable” en el tiempo, de carácter físico deportivo.

- Lo “estético” prima por sobre lo “saludable”, como factor fuerza en el momento de decisión, por las mujeres, al optar / considerar, el hacer alguna actividad física o deporte, dentro de sus espacios de ocio.
- Lo “saludable” es considerado en segunda instancia como la otra gran razón por la cual el cuidado del físico es primordial dado los beneficios adquiridos entorno al nivel de calidad de vida que se tiene.
- Los medios de comunicación de masas y una cultura de corte globalizada, alimentan un ambiente de constante imposición de “cuerpos socialmente deseables”, cuyos cánones estéticos van acordes con un contexto cultural, definido en gran medida por el consumo y el biotipo impuesto por la moda.
- Se ha creado una necesidad, exterior a ellas y de gran potencia movilizadora. Preocuparse por lo estético, “ser” atractiva, potenciaría la aceptación social, la inserción laboral y la mejora de la autoestima de la mujer.
- En este ambiente predomina un carácter de “inmediatez” imperante, en cuanto los resultados deben ser adquiridos en un tiempo real y limitado, que se condice con una cultura de consumo donde todo tiene un carácter de instantáneo.



- El deseo por alcanzar ciertos objetivos de carácter estético, mediante la aplicación de una rutina coherente y continua, de actividad físico deportiva y una estilo de vida compatible, entiéndase dieta balanceada y vida saludable, implica la inversión, por parte de las mujeres, de una considerable porción de su tiempo, lo cual contradice la lógica de lo instantáneo, produciendo así, un estado de frustración que se va alojando y sedimentando en la psiquis, como una faceta de desmotivación, lo que actúa en contra de una eventual, “decisión de” efectuar deportes o actividades físicas.
- Se impide entonces que se adquiera un mejor estado físico y psíquico en general, sinónimo de salud y calidad de vida, segundo factor señalado por las mujeres, por el cual se dice que incorporarían en sus hábitos diarios.
- Las mujeres se ven atrapadas en un estado de inercia frente a una eventual decisión que podría cambiar sustancialmente sus vidas, pero que implica enfrentar un eventual fracaso o decepción, “ un temor a” que sobrepasa una necesidad creada, desde la exterioridad, por lo estético.
- El poder invertir dicho “temor” alojado en las mentes permitiría que se logren incorporar los hábitos físicos deportivos, lo cual en la larga data se traduciría en una mejora sustancial de los niveles de salud y bienestar físico como psíquico.

IV. POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS: CONOCIMIENTO, VALORACIÓN Y RECOMENDACIONES

- Existe poca cobertura mediática dedicada a valorar a la mujer que destina su vida al deporte y la actividad física, en cuanto a destacar sus logros alcanzados y dar a conocer a la población en general su trayectoria, lo que obedece a la predominancia de un machismo cultural arraigado y heredado que se tiende a permear y ser multiplicado a través de los medios de comunicación masivos y tradicionales (televisión, diarios y radio), y que limita a la mujer hacia un ámbito de representaciones con fuerte carga en lo erótico sexual.
- Se constata una baja intensidad publicitaria por parte de organismos estatales por informar y dar una fuerte promoción acerca de actividades y programas disponibles para la población en general.

- Se observa para la gran mayoría de las mujeres una fuerte necesidad de acceder a un medio ambiente limpio y seguro (ciudad amigable), cuya disponibilidad y comodidad geográfica sea cercana para la mujer en general, particularmente para aquellas mujeres de estrato socio económico de menores recursos, quienes se encuentran en cierta forma limitadas para poder llevar una vida volcada hacia el aire libre y la externalización de lo físico en tales condiciones.
- Se debe intencionar una política que asuma esta cuestión y lo aborde de manera focalizada, priorizando hacia este sector de la población femenina nacional este tipo de medidas.
- Se constata una “crítica hacia” y “demanda por” horarios flexibles y espacios adecuados disponibles para la mujer en general. De manera que:

Horarios flexibles: Signifiquen de forma práctica, horarios de las actividades existentes (programas municipales y estatales) que se acomoden a las distintas rutinas laborales, y de vida en general (dueña de casa y madres en particular), de la población femenina nacional.

Espacios adecuados disponibles: Signifiquen espacios existentes dirigidos o enfocados hacia las demandas y exigencias de las mujeres. Ya que actualmente persiste un sesgo machista que se visibiliza en los lugares existentes o destinados en los espacios urbanos a prácticas físico deportivas, en cuanto a sus propósitos concretos de utilidad (Ej: la creación masiva de canchas de fútbol de barrio, sin considerar la implementación y facilidad para realizar otro tipo de actividades deportivas por las mujeres, como voleyball, o basketball, entre otros).

- Se observa una crítica y demanda por mejorar una distribución inequitativa en cuanto a los recursos destinados, tanto a recursos humanos necesarios, como a la infraestructura mínima necesaria para llevar a cabo actividades de tipo físico deportivas por la mujer en general. Las mujeres perciben una falta de consideración o que no las toman en cuenta con respecto a promover la práctica de actividades físico deportivas en ellas.
- Basados en lo anterior, una política pública que busque promover una vida activa físico deportiva en la mujer, debe adoptar como eje esencial el que exista y se universalice en la población femenina la gran cuota de motivación necesaria, que es paso previo para asegurar en el tiempo una continuidad y constancia de las prácticas y hábitos físico deportivos.

- Las mujeres en general manifestaron que las principales medidas para propiciar una mayor práctica de actividades físico deportivas en la población femenina nacional deben apuntar a:
 - Que la actividad física y deportiva sea un bien más accesible económicamente.
 - Que el deporte y actividad física sea acercado a los barrios.
 - Dar mayor promoción al deporte y la actividad física.

- Se constatan demandas específicas en cuanto al rol de organismos del Estado:
 - Mejorar la coordinación y cooperación entre Chiledeportes y los distintos organismos del Estado que puedan promover actitudes y conductas favorables hacia una práctica de actividades físico deportivas en la mujer.

 - Destinar un equipo técnico profesional capacitado y proporcionar el material didáctico necesario a su vez, en los programas varios que se tiendan a implementar, focalizados hacia la mujer.

 - Que los presupuestos asignados a los programas sean factibles, de manera que los programas que se puedan implementar sean acordes a la duración y objetivos propuestos en cada uno de ellos.

 - Implementar una metodología única de medición y evaluación de las participantes en los distintos programas, ya que esto permitiría a las mujeres constatar mediante el logro de metas alcanzadas a corto plazo un gradual progreso de su estado físico, lo que se traduciría en un factor altamente motivacional que favorecería prácticas y hábitos físico deportivos más regulares y constantes en ellas, para el logro de una vida más activa y saludable.

5. RECOMENDACIONES

A continuación se describen una serie de recomendaciones a tomar en cuenta para la elaboración de una política de fomento del deporte y la actividad física para las mujeres chilenas, conforme a los resultados del estudio:

1. Si se considera la elevada demanda potencial de actividad física y deporte, la primera necesidad a la que nos enfrentamos es aumentar la oferta deportiva efectiva para las mujeres chilenas. La manera más efectiva de llegar a la población para satisfacer esta demanda, es a través de los municipios. Urge entonces una alianza estratégica entre las instituciones deportivas del gobierno central, en sus direcciones regionales, y los municipios como administración local.

2. La centralidad de la correcta formación de hábitos de actividad física, implica una especial atención a las mujeres en etapa escolar. Es necesario crear programas focalizados a las niñas, no solo de práctica efectiva sino también a modo de educación, a fin de inculcar conductas y valoraciones positivas en torno a los beneficios inmediatos y a largo plazo, que la actividad física confiere. Se trata de producir cambios en la mentalidad de las mujeres, como si se pretendiera instaurar hábitos de higiene en la población. Para esto, resulta ineludible la vinculación con organismos de educación, tanto a nivel central (MINEDUC) como local (Municipios).

3. La importancia de la formación de hábitos es radical, por ello es necesario intervenir todavía más temprano en la formación de las mujeres, creando programas de formación en actividad física y vida sana, durante la educación inicial, que consideren la participación integrada de madres e hijas. Sabemos por la relación patente entre escolaridad de la madre y sedentarismo de la hija, que el hábito parte desde el hogar. Esto sumado a la comprobada significación que tiene la figura materna en los procesos de aprendizaje, hace que la participación activa de la madre en la educación física, resultará en hábitos más arraigados y concientes.

4. Mediáticamente, es necesario difundir más y mejor, lo beneficioso de la actividad física y la vida sana. Para esto, la motivación de “apariencia física” aparejada a la actividad física puede resultar muy útil en una campaña de difusión masiva, un incentivo fuerte que se encuentra ya arraigado en las conciencias femeninas, por ende su efectividad y valor positivo para los objetivos deseados. No se trata en ningún caso de intensificar a ultranza el uso del estereotipo



mediático femenino, como forma de fomentar la práctica físico deportiva, menos si invisibiliza los beneficios concretos para la salud. Sin embargo en la promoción del deporte y la actividad física es necesario ir integrando ambas visiones, donde lo saludable pase a ser sinónimo de belleza, cuestión que para otros fines (comercialización de alimentos y productos de belleza), está relativamente establecido.

5. Siendo las mujeres trabajadoras aquellas que más resienten el estrés de la vida laboral, al tiempo que son las más concientes de las bondades de la actividad física en torno a la salud mental, se cree necesario la implementación de un programa que lleve la actividad física al mundo del trabajo, de tal manera de lograr dos objetivos: por un lado, reforzar la percepción de la actividad física como un agente que atenúa el estrés, y por otro, satisfacer la demanda potencial de las mujeres trabajadoras, organizando por ejemplo, instancias de encuentro del personal en torno a la práctica deportiva, lo que finalmente redundará en el mejoramiento del clima organizacional.