

**TODOS
XCHILE!**

Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más



**Gobierno
de Chile**

Sobre la encuesta

Objetivo: Identificar los hábitos de ejercicio físico y deportes de la población chilena mayor de 18 años en las distintas dimensiones de la vida cotidiana.

La realización de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes cada 3 años en nuestro país adquiere relevancia al establecer indicadores que permitan medir en el tiempo el impacto de una política pública de actividad física y/o deportiva, constituyendo a través de la aplicación de este instrumento el marco de acción hacia el que debieran dirigirse los esfuerzos del Estado en esta materia.



I. Ficha técnica



Ministerio del
Deporte



UNIVERSO	<ul style="list-style-type: none">▪ Hombres y mujeres▪ 18 años y más▪ Hogares de sectores urbanos y rurales de Chile continental▪ Todos los grupos socioeconómicos▪ Equivalen al 75,31% de la población del país 13.560.981 (INE 2014)
DISEÑO DE LA MUESTRA	<ul style="list-style-type: none">▪ Muestreo estratificado▪ Por conglomerados▪ Polietápico▪ Selección aleatoria en todas sus etapas
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<ul style="list-style-type: none">▪ 5.511 casos▪ Error muestral $\pm 1,32$ a nivel país▪ Error muestral $\pm 5,17$ a nivel regional▪ Supuesto de varianza máxima▪ Nivel de confianza = 95%
TRABAJO DE CAMPO	<ul style="list-style-type: none">▪ 15 al 19 de noviembre de 2015: Pre-test y ajustes al instrumento.▪ 25 al 29 de Noviembre: Capacitación de encuestadores.▪ 9 de diciembre de 2015 al 15 de enero de 2016: aplicación del cuestionario en hogares de comunas seleccionadas



II. Tendencias de la práctica de Actividad Física y Deporte

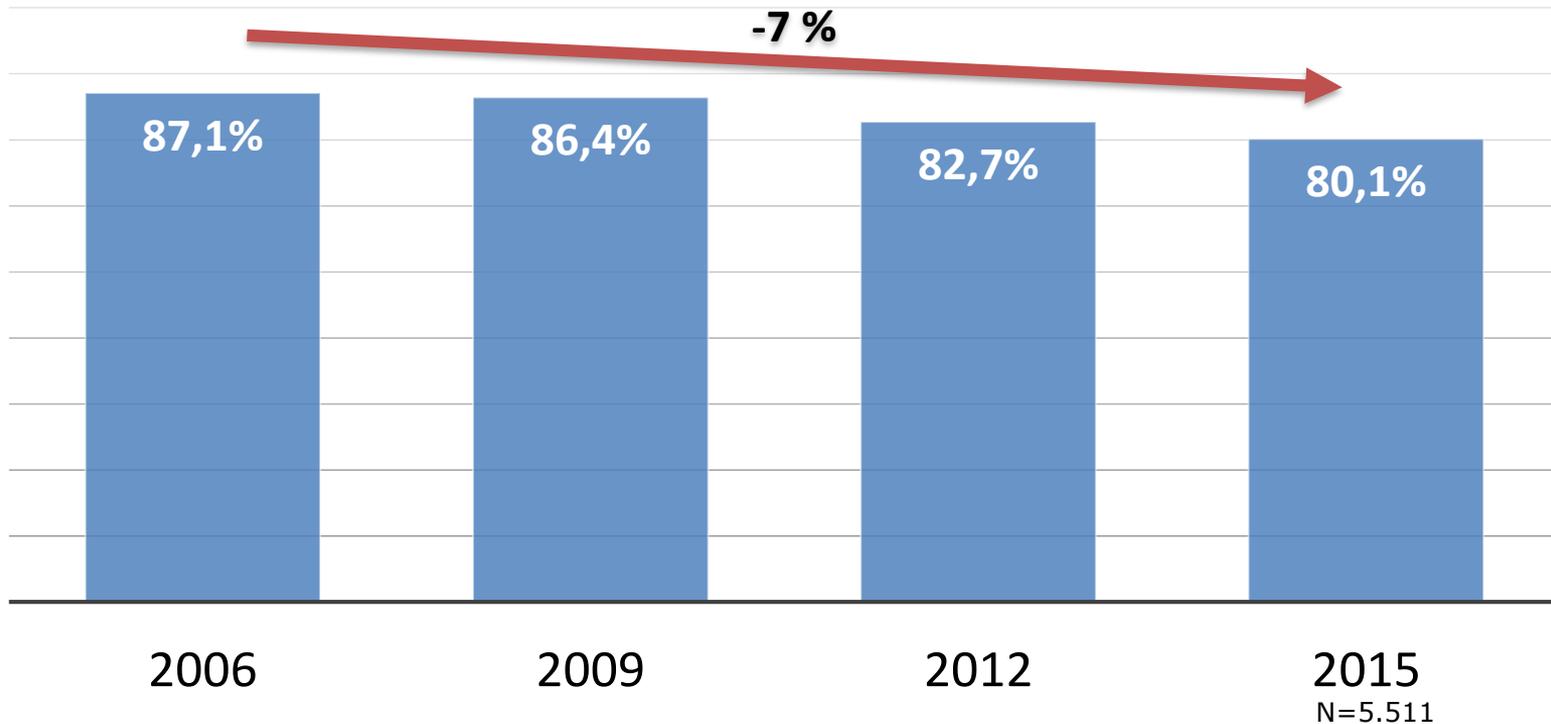
Sedentarismo

Existen diversas formas para concebir la definición de **“Sedentarismo” o “Sedentario”**. Para fines comparativos de este instrumento, se consideró la trabajada por el **Consejo Vida Chile -una entidad multisectorial público privada-** en la **“Guía para una vida activa”**, del año 2003:

*“Sujeto que realiza **menos de 30 minutos** de ejercicio físico de **moderada intensidad**, mínimo **tres veces** por semana”.*

En la actualidad, la recomendación para un adulto por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es de “al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa por semana”.

Porcentaje de sedentarios en Chile según Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes 2015

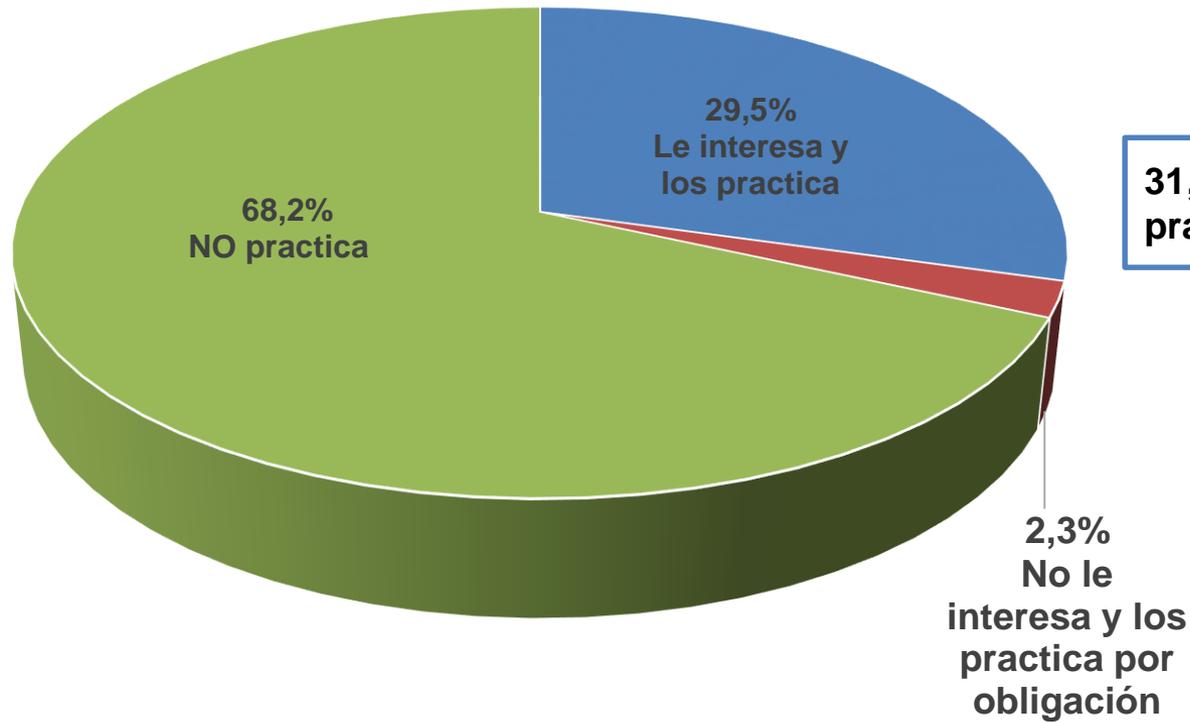


- Entre 2006 y 2015 se observa un descenso sistemático del sedentarismo (7%).
- La variación media entre los cuatro períodos es de 2,4%.
- Entre el 2012 y el 2015 la disminución fue de 2,6%.

Conceptos clave

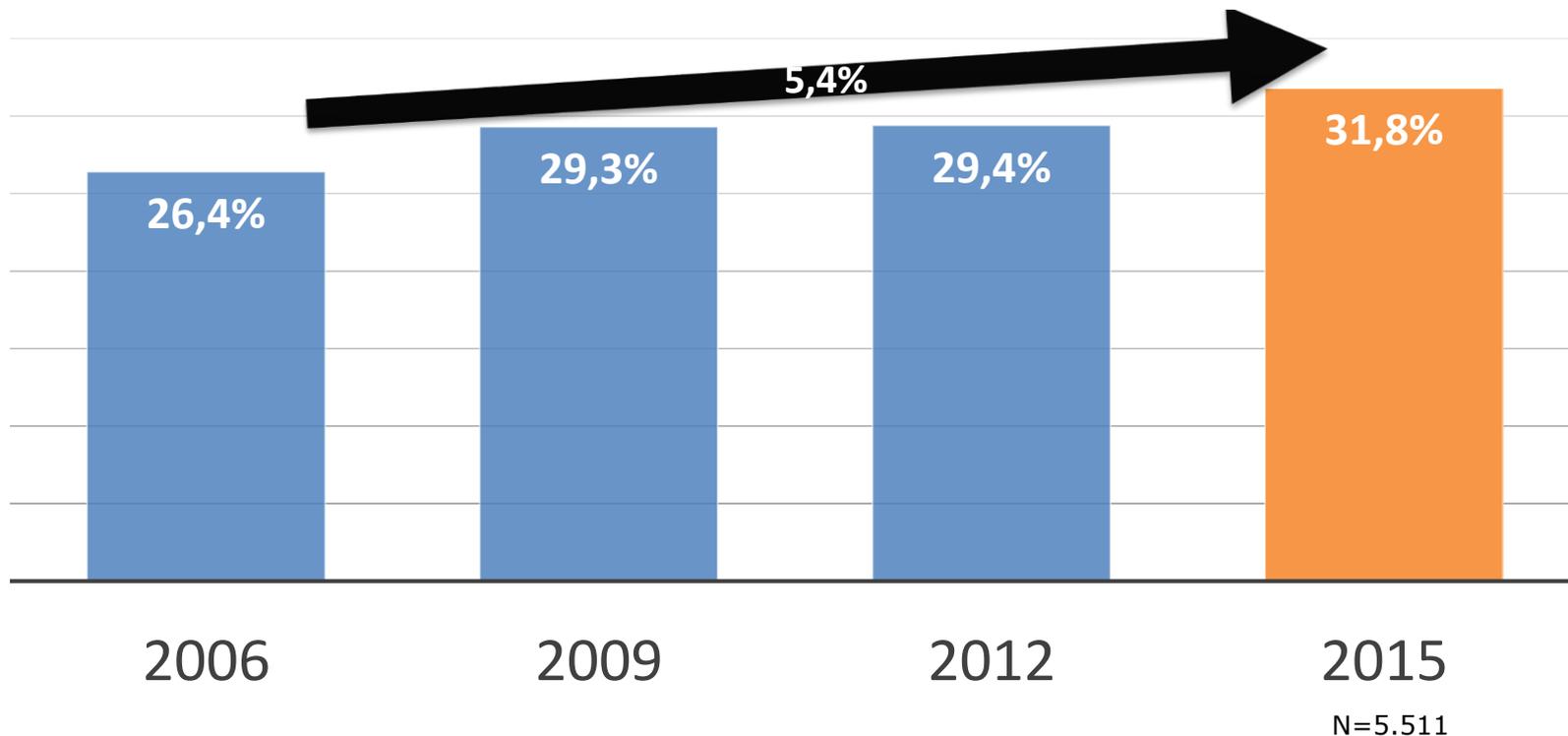
- **“PRACTICANTE”**: Sujeto que realiza ejercicio físico y/o deporte, independiente de la frecuencia.
- **“NO PRACTICANTE”**: Es aquella persona que **NO** realiza ejercicio físico y/o deporte alguno, independientemente del nivel de interés o motivación que tengan por estas actividades.

Porcentaje de práctica de Actividad Física y Deporte



31,8% de la población es practicante.

Evolución de la práctica de Actividad Física y Deportes



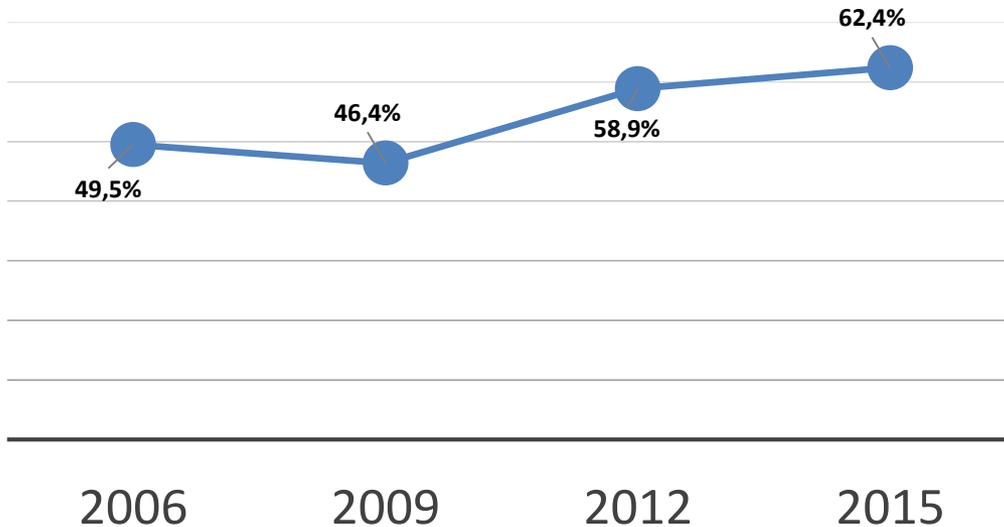
- En comparación con la primera medición (2006), el aumento es de un 5,4%.
- Entre 2012 y 2015 los practicantes aumentaron en un 2,4%.

Frecuencia de práctica de Actividad Física y Deportes



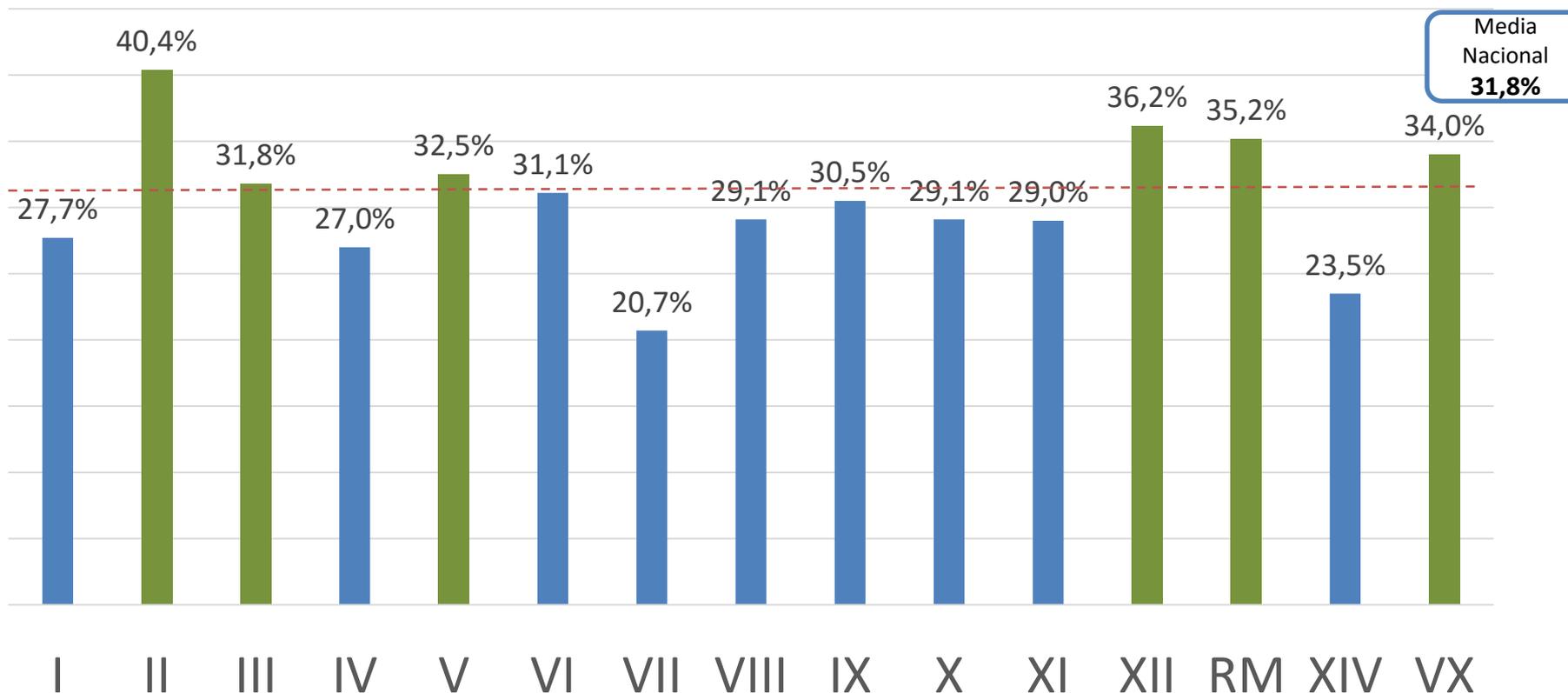
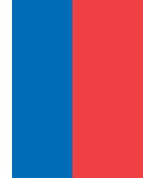
- El 62% de quienes practican Actividad Física y Deportes cumplen con la recomendaciones del Consejo Vida Chile del año 2003.

Frecuencia de práctica de Actividad Física y Deporte



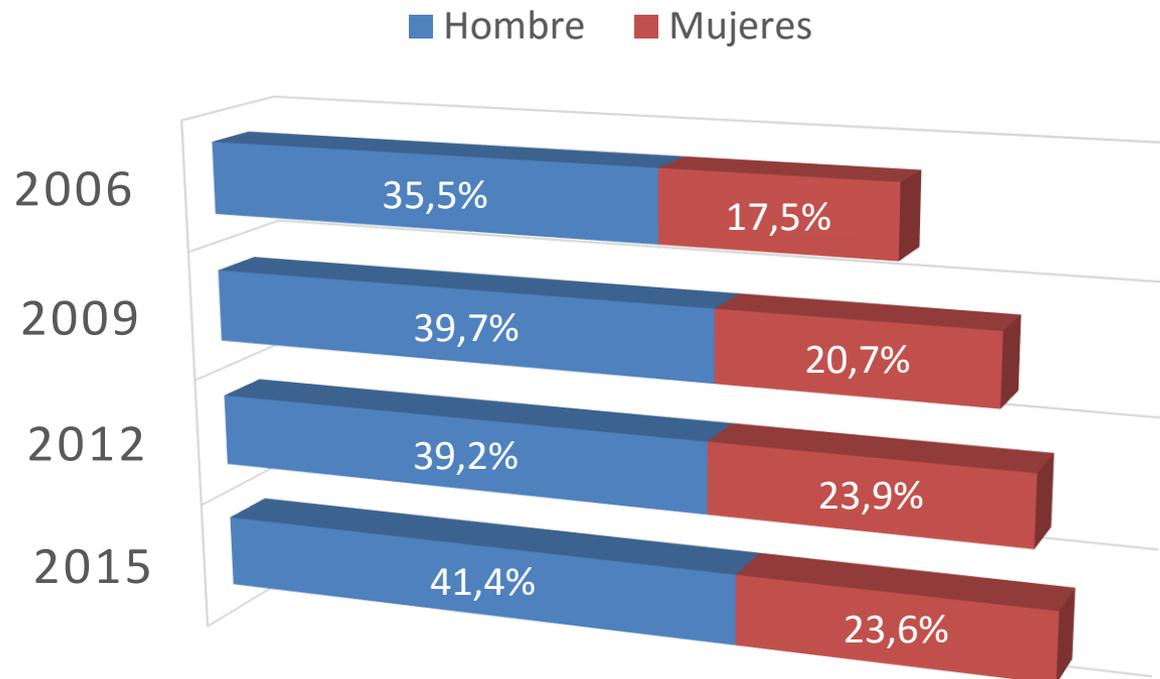
- El porcentaje de personas que practican Actividad Física y Deportes **3 o más veces a la semana** aumentó en un **3,5%** entre **2012** y **2015**.

Práctica de Actividad Física y Deportes por región



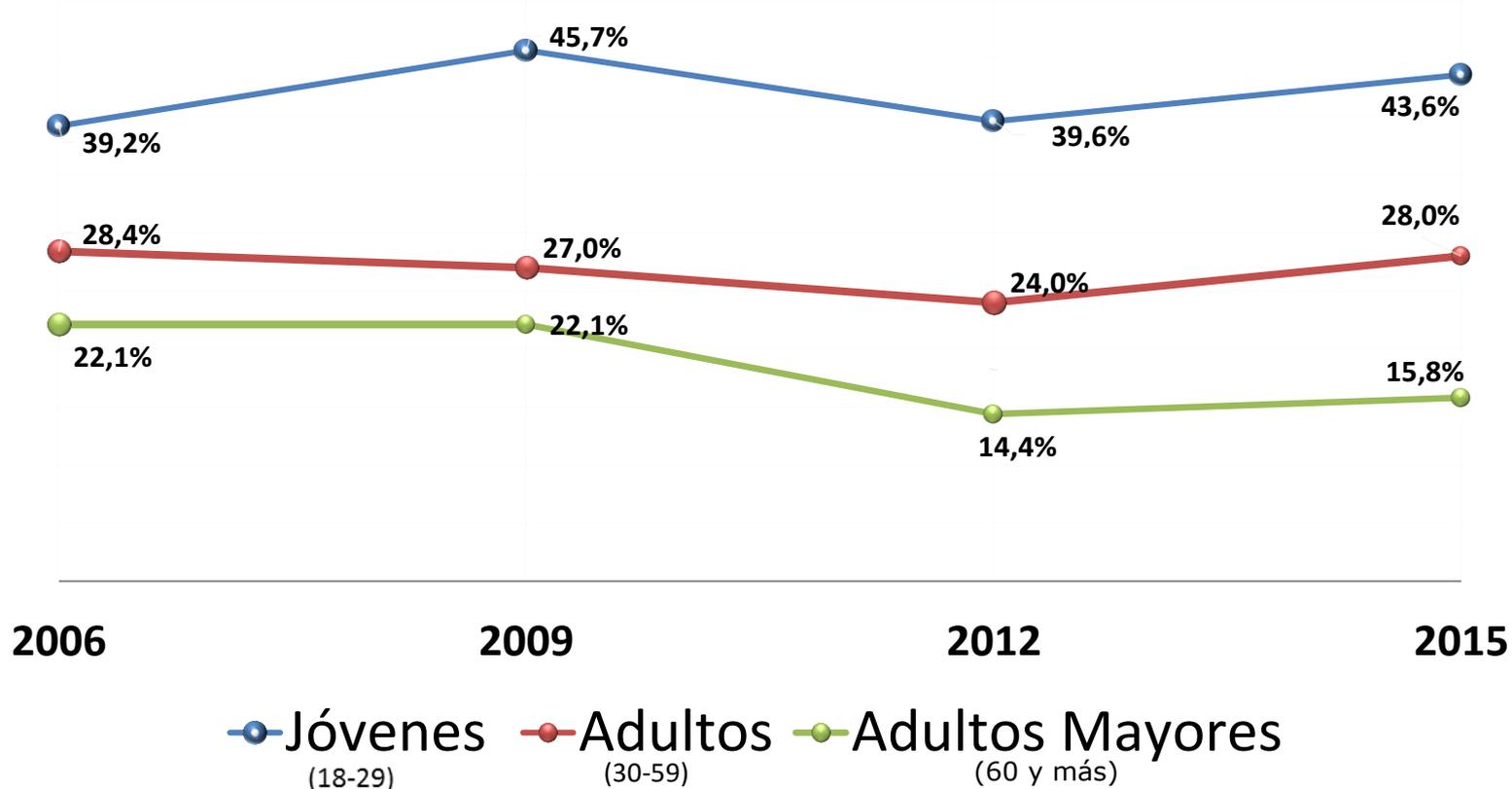
- Seis regiones están igual o sobre la media nacional.
- Las regiones de Antofagasta y Magallanes presentan los mayores porcentajes de práctica.
- Las regiones del Maule y Los Ríos presentan los menores porcentajes de práctica.

Práctica de Actividad Física y Deportes según sexo



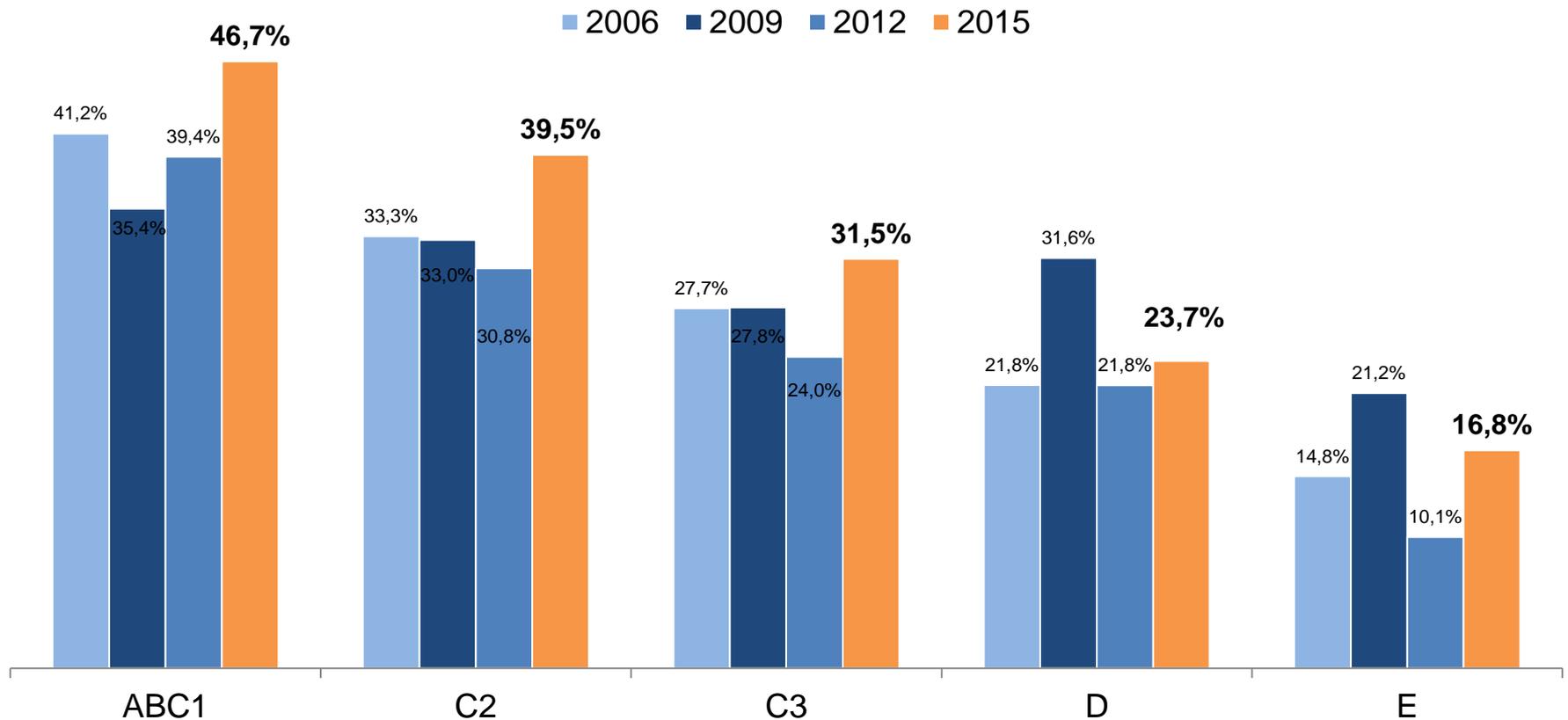
- En relación a 2012, los hombres aumentaron un 2,4%, mientras que las mujeres no muestran una variación estadísticamente significativa.
- Se mantiene la tendencia de que los hombres practican más que las mujeres.

Práctica de Actividad Física y Deportes por tramo etario



- En los tres tramos etarios se puede apreciar un aumento en relación a la medición 2012.
- Los tramos “Jóvenes” y “Adultos Mayores” muestran las principales diferencias en relación a la medición 2006.

Práctica de Actividad Física y Deportes según nivel socioeconómico

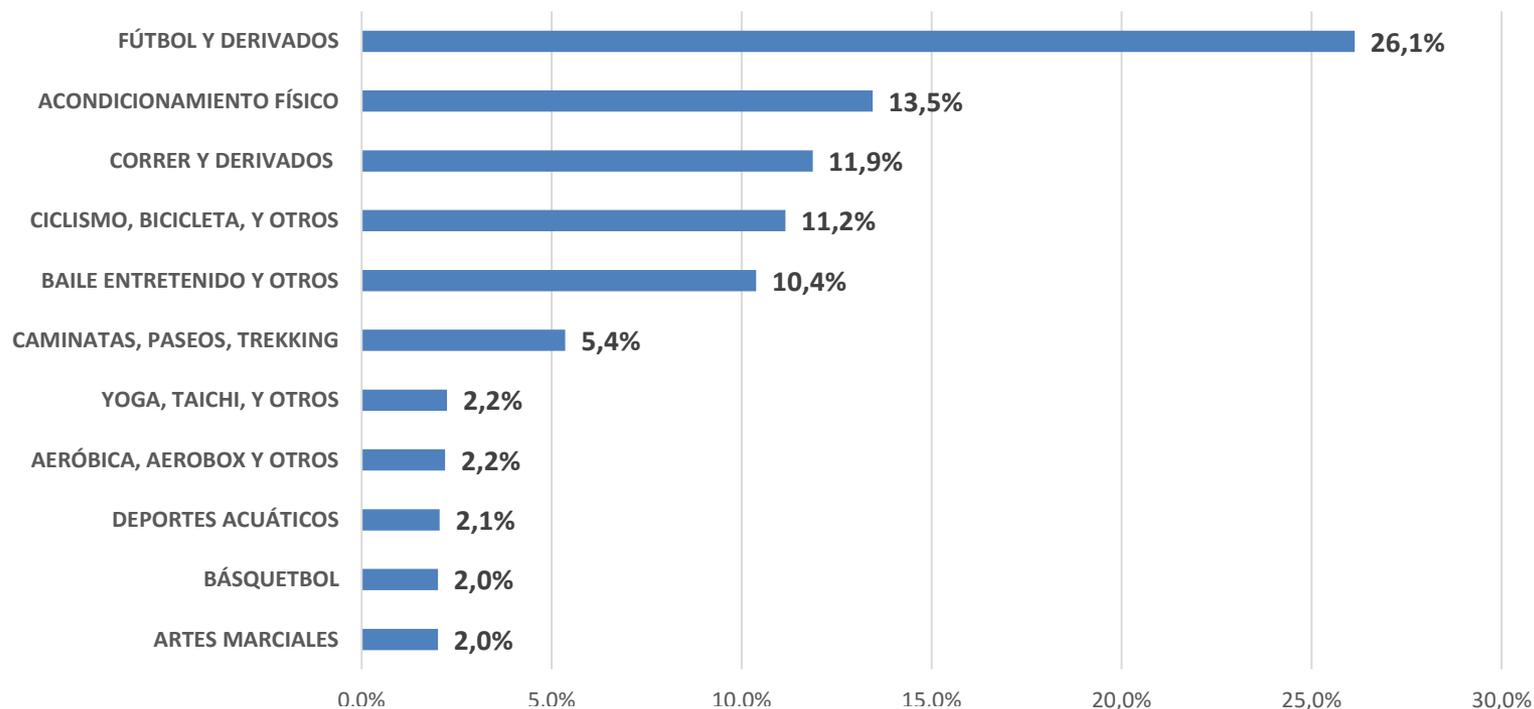


- En términos generales, la práctica disminuye a medida que desciende el nivel socioeconómico.
- Todos los niveles socioeconómicos aumentaron su nivel de práctica entre 2012 y 2015.
- Destaca el aumento, de 2012 a 2015, que tuvieron los niveles C2 (8,7%) y C3 (7,5%).



III. Actividades Físicas y Deportivas más practicadas por la población

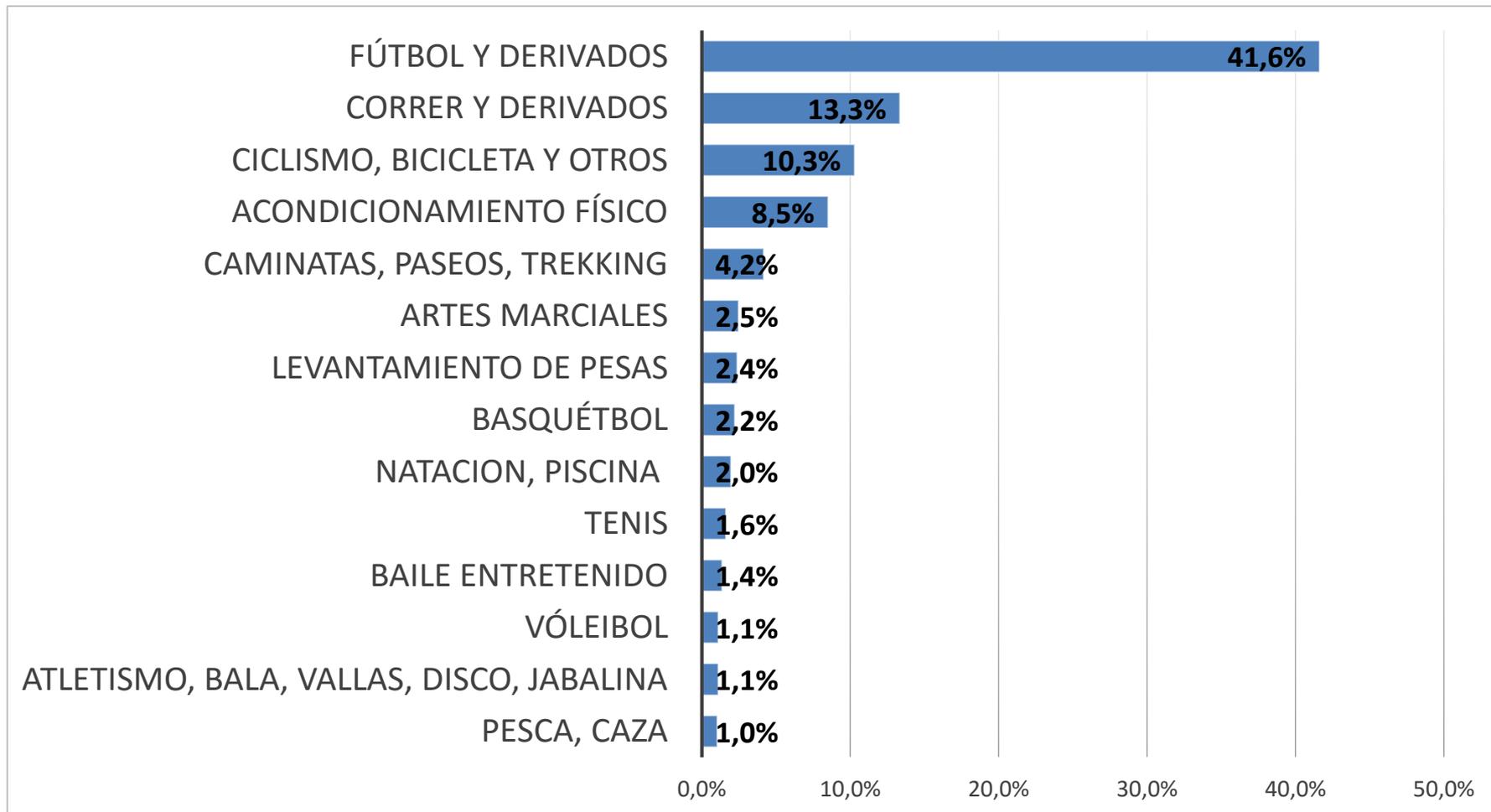
¿Qué Actividad Física y Deporte practica la población nacional?



*Datos producto de análisis de respuesta múltiple. Respuestas con más de 1% del total.

- El fútbol y sus derivados (futbolito, *baby fútbol*) aparece como la actividad más practicada por los chilenos.

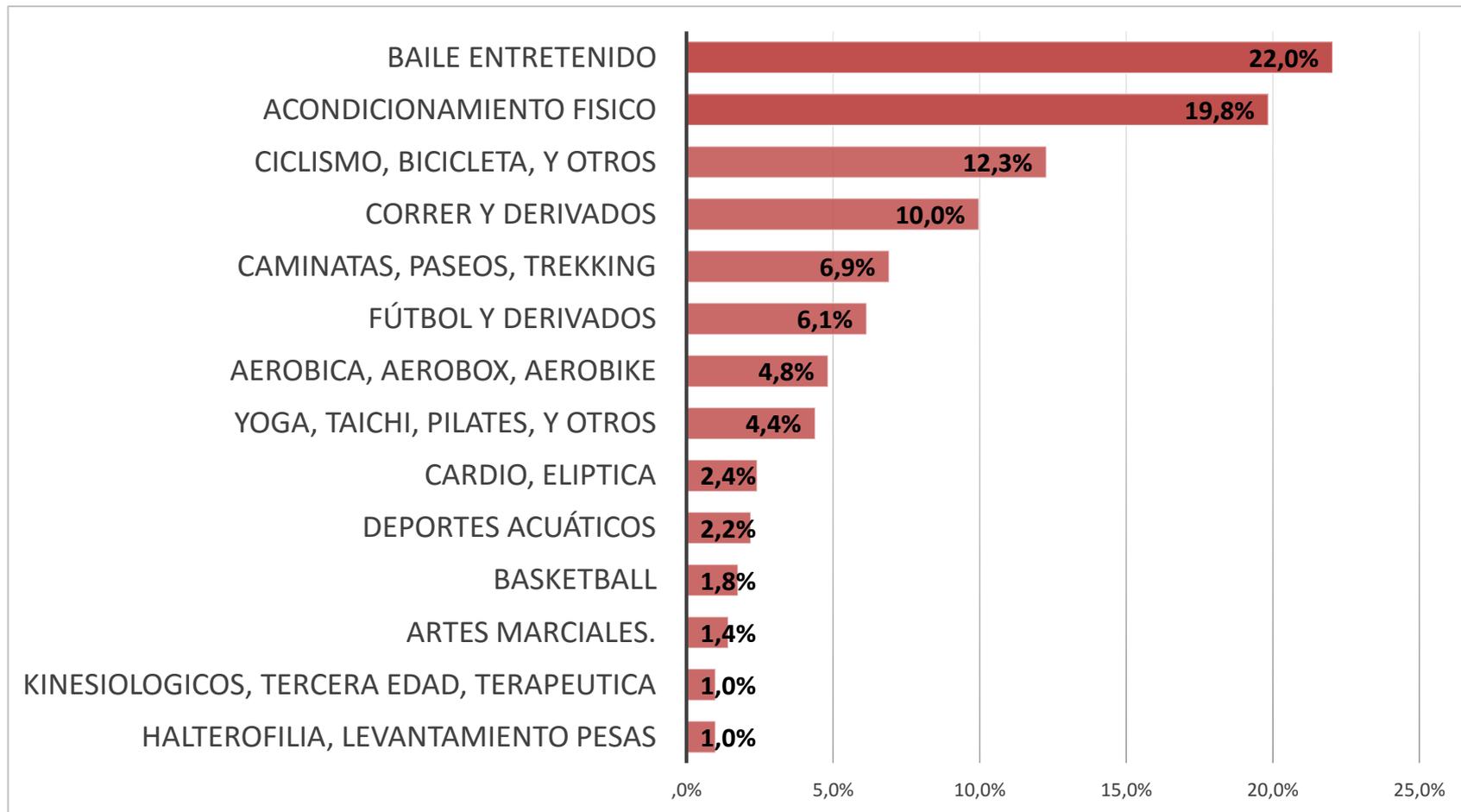
¿Qué Actividad Física y Deporte practican los hombres?



*Datos producto de análisis de respuesta múltiple. Respuestas con más de 1% del total.

- Los hombres practican mayoritariamente “Fútbol y sus derivados”.

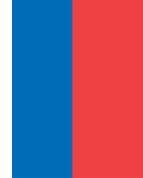
¿Qué Actividad Física y Deporte practican las mujeres?



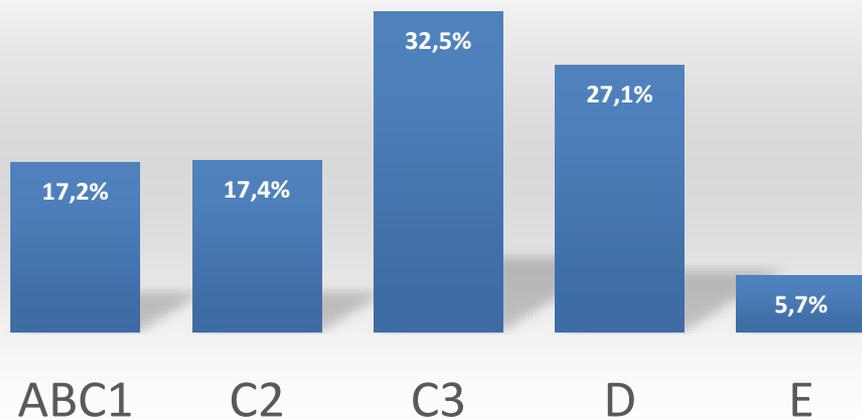
*Datos producto de análisis de respuesta múltiple. Respuestas con más de 1% del total.

- Las mujeres muestran una mayor diversidad en la práctica de Actividad Física y Deportes.

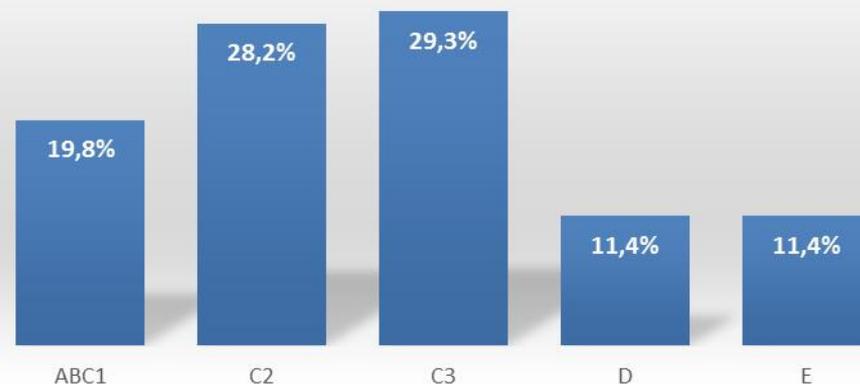
Práctica de Actividad Física y Deportes según nivel socioeconómico



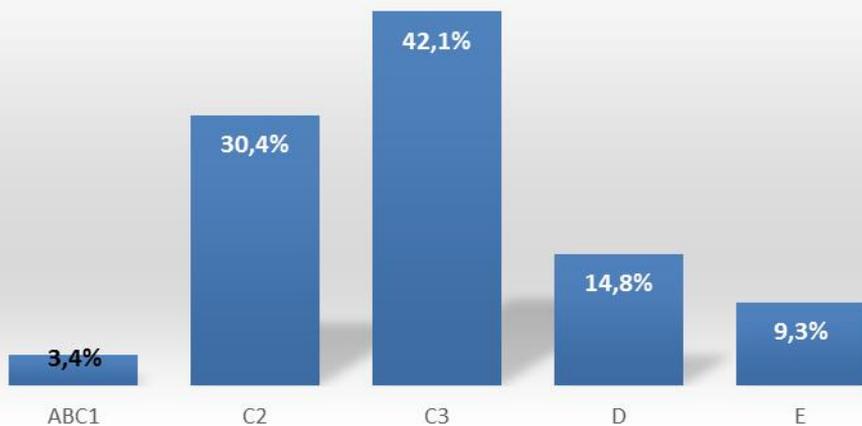
Fútbol y derivados



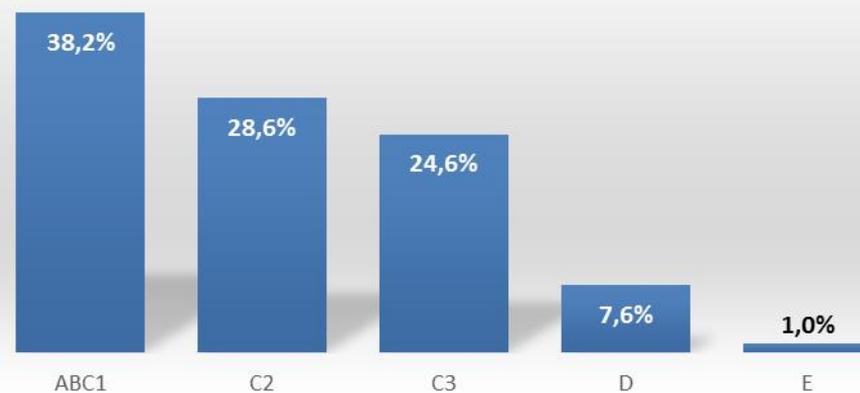
Acondicionamiento físico



Baile entretenido



Correr



Principales actividades practicadas según nivel socioeconómico

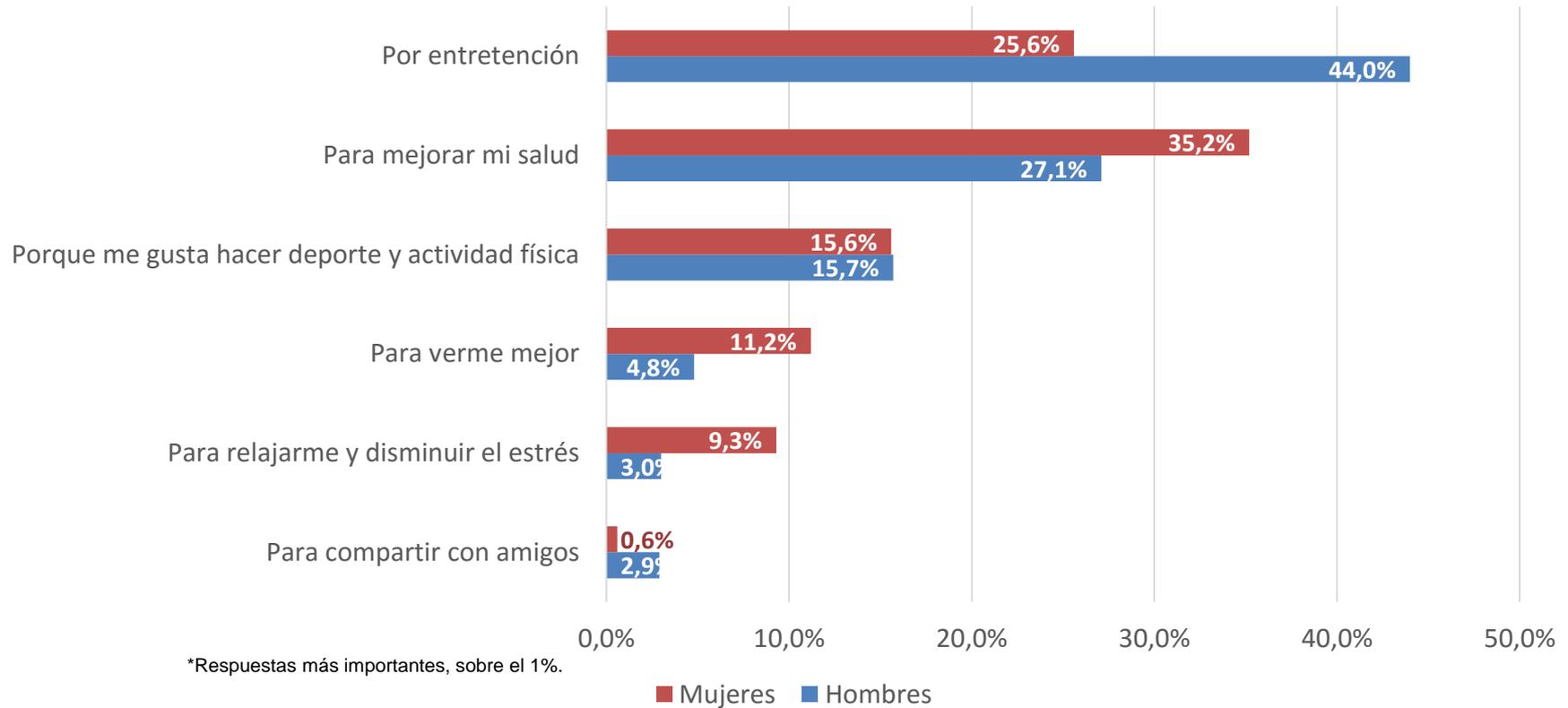


- ▲ ABC1: Correr (20,1%); Fútbol y derivados (15,9%).
- ▲ C2: Acondicionamiento Físico (15,4%); Fútbol y derivados (15,1%).
- ▲ C3: Fútbol y derivados (26,1%); Acondicionamiento Físico (13,5%).
- ▲ D: Fútbol y derivados (35,8%); Acondicionamiento Físico (12%).
- ▲ E: Fútbol y derivados (28,2%); Acondicionamiento Físico (20,5%).

- Fútbol y sus derivados es la actividad más practicada en los niveles C3, D y E, al igual que en el total nacional.
- Sin embargo, en los niveles ABC 1 y C2 es superado por “Correr” y “Acondicionamiento Físico”, respectivamente.

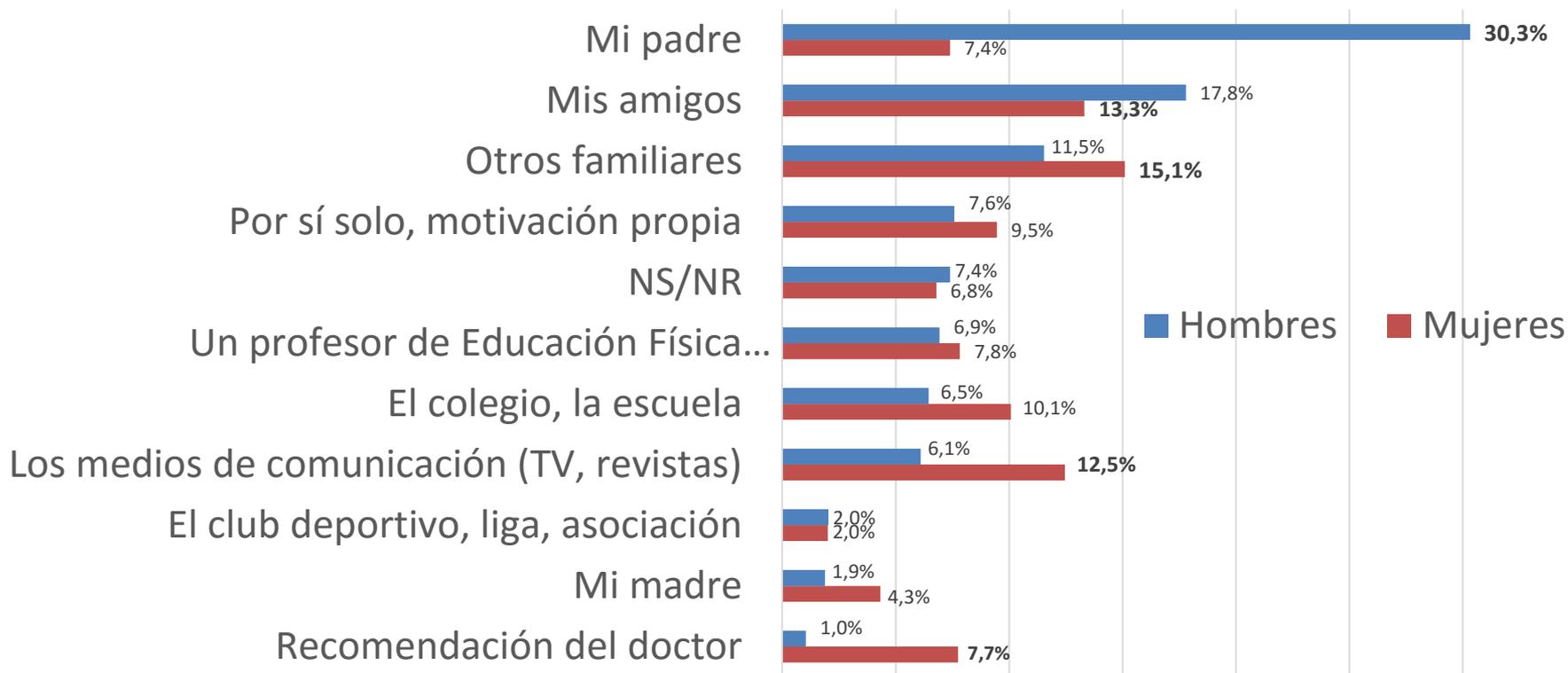


Razones para la práctica de Actividad Física y Deportes en la población nacional



- La razón más repetida por los hombres para practicar actividad física y deporte es la entretención, con un 44%.
- La principal razón de las mujeres para practicar deporte y actividad es "Para mejorar mi salud", con un 35,2%.

En su opinión, ¿quién cree usted que influyó más en la creación y mantención de sus hábitos deportivos?



- En hombres, es mucho más significativa la importancia del rol del padre como influenciador (30,3%) y en segundo lugar identifica a los amigos con un 17,8%.
- En mujeres, en tanto, se destacan “Otros familiares” (15,1%), amigos (13,3%) y medios de comunicación (12,5%).

¿En qué recinto deportivo (Ej.: recinto público, club privado, etc.) practica Actividad Física y/o Deporte?



- Un 53,6% de quienes practican Actividad Física y Deporte lo hace en recintos públicos o espacios abiertos a la comunidad.
- Sólo un 22,9% lo realiza en recintos privados.

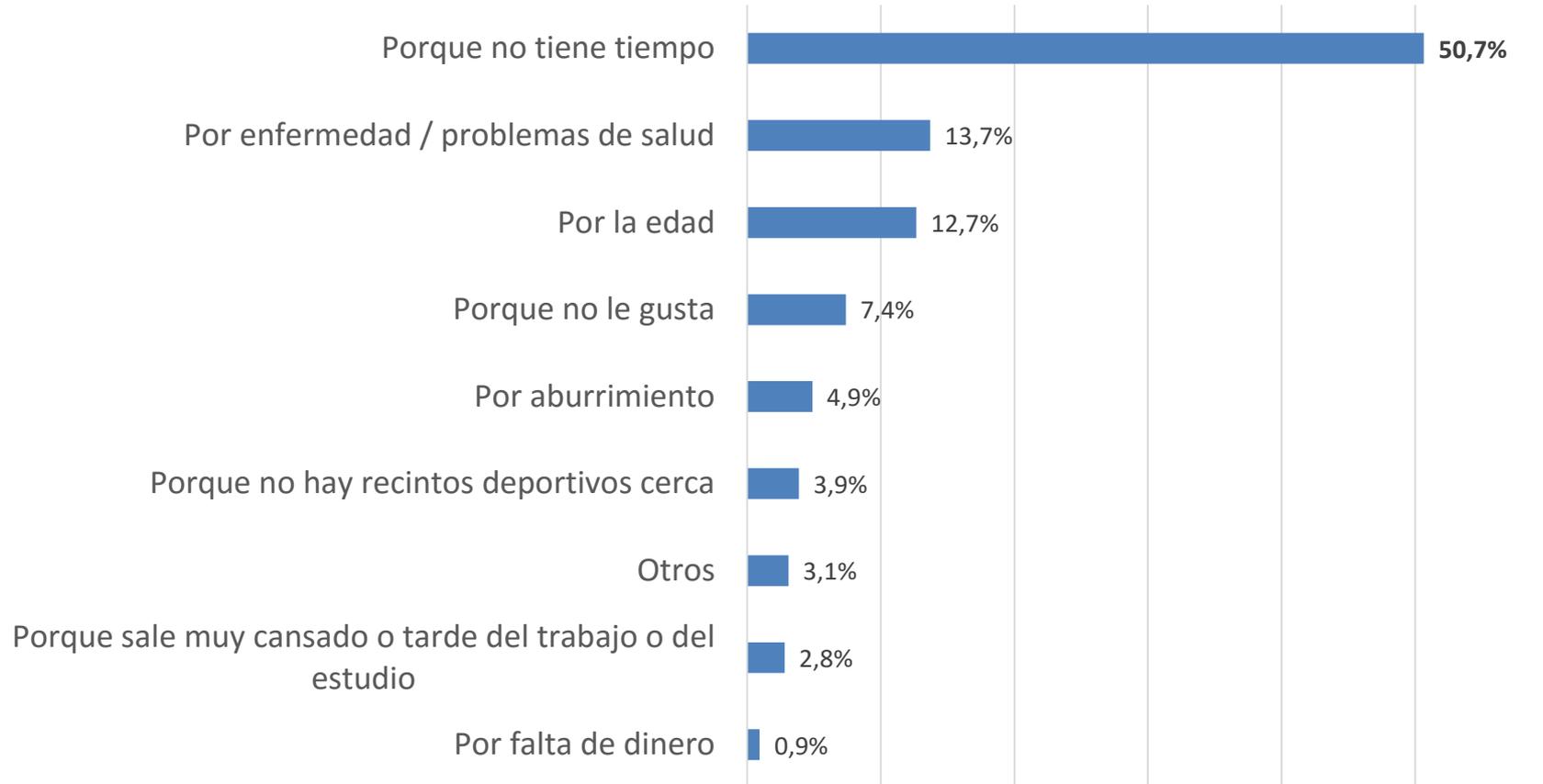


IV. Por qué la población NO practica Actividad Física y Deporte

Cuando preguntamos por *¿Cuáles son las dos principales causas por las que no practica Actividad Física y/o Deporte?*

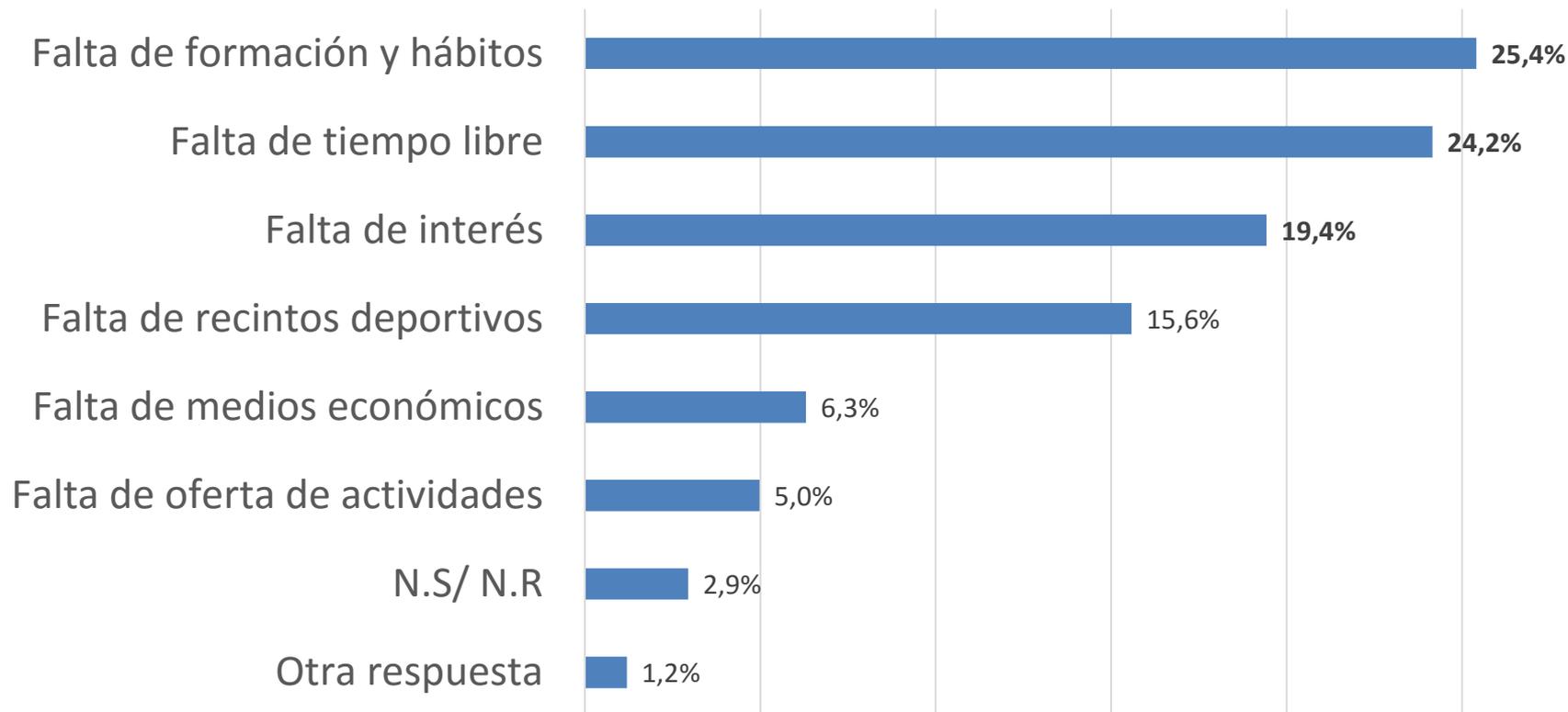


La gente en primera instancia responde:



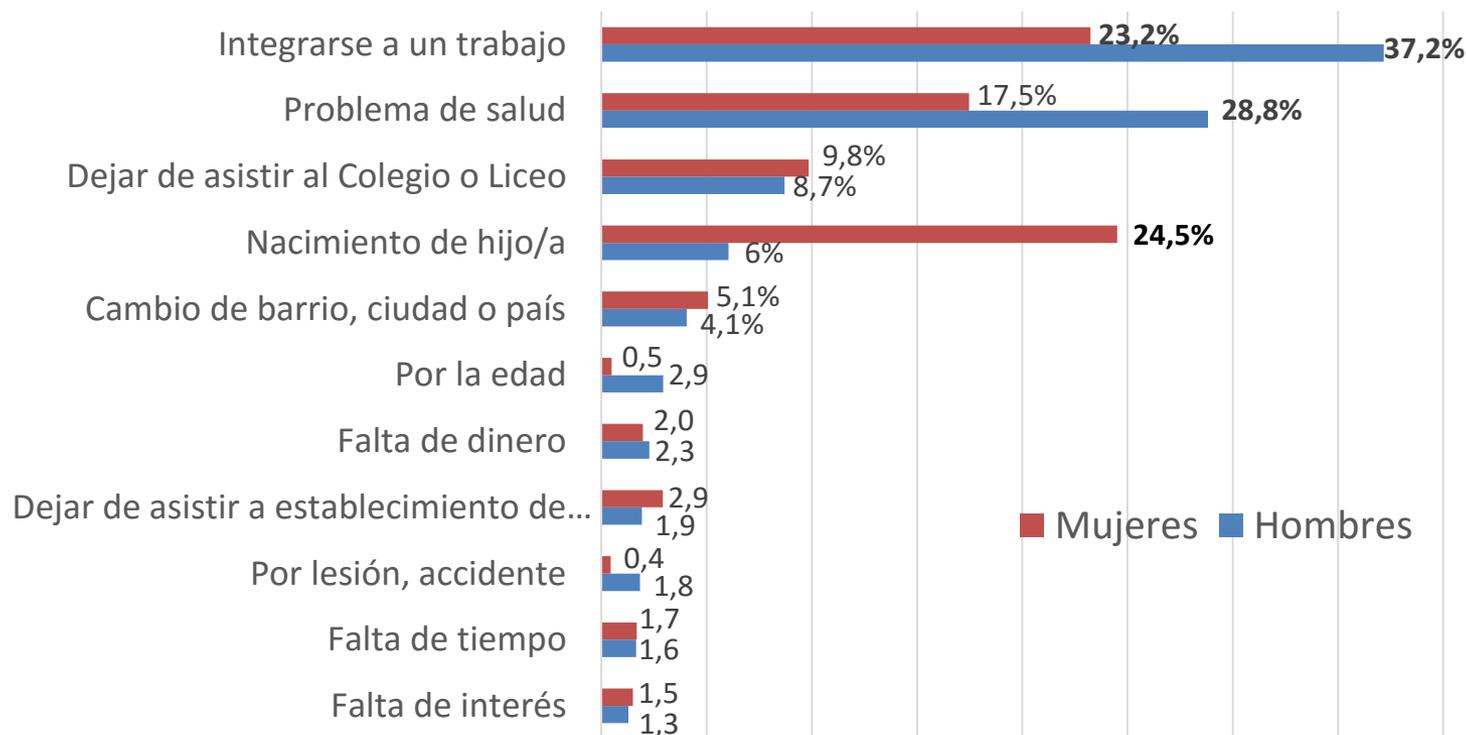
- La población menciona que la principal causa para no practicar Actividad Física y Deporte es la falta de tiempo (50,7%).
- La falta de dinero aparece como una razón muy poco mencionada entre los encuestados (0,9%).

Pero cuando preguntamos, “En su opinión, ¿a qué cree que se debe que la gente en Chile no haga suficiente actividad física y deporte?”



- Cuando se le pregunta por los demás, en cambio, la razón “Falta de tiempo” tiene menos de la mitad de las menciones que en la pregunta anterior (50,7% vs. 24,2%).
- “Falta de formación y hábitos” es la respuesta que más se repite, con un 25,4%.

¿Cuál de los siguientes acontecimientos de su vida influyó principalmente en que usted dejara de practicar actividad física y deporte en aquel momento?:



*Datos producto de análisis de respuesta múltiple. Respuestas con más de 1% del total.

- Existen diferencias entre los hombres y las mujeres para dejar de realizar deporte y actividad física. Entre las mujeres, la razón que más se repite para dejar de practicar Actividad Física y Deporte es el “Nacimiento de un hijo” (24,5%), seguido de “Integrarse a un trabajo” (23,2%).
- En los hombres, en tanto, destacan el ingreso a un nuevo puesto laboral (37,2%)
- y “Problema de salud” (28,8%).



V. Conclusiones



Ministerio del
Deporte

Conclusiones



▲ El porcentaje de **sedentarismo** de la población nacional ha **disminuido 2,6%** entre las mediciones de **2012 (82,7%)** y **2015 (80,1%)**; y **un 7%** entre **2006 (87,1%)** y **2015 (80,1%)**.



Conclusiones



▲ El porcentaje de practicantes de **Actividad Física y Deportes** ha **aumentado un 2,4%** entre **2012 (29,4%)** y **2015 (31,8%)**; y **un 5,4%** entre **2006 (26,4%)** y **2015 (31,8%)**.



Conclusiones



▲ Según los datos de esta encuesta, existe una **diferencia significativa (17,8%)** en la práctica de **Actividad Física y Deportes** entre **hombres (41,4%)** y **mujeres (23,6%)**.

Conclusiones



▲ Según los datos de esta encuesta, existe una **diferencia significativa (29,9%)** en la práctica de **Actividad Física y Deportes** de los niveles socioeconómicos **ABC1 (46,7%)** y **E (16,8%)**.

Conclusiones



▲ Según los datos de esta encuesta, la razón que más se repite para **no practicar Actividad Física y Deportes es la falta de tiempo (50,7%)**.

▲ Sin embargo, al ser consultados por la “no práctica” de otras personas, la razón que más se repite es **falta de formación y hábitos (25,4%)**.

Conclusiones



▲ Según los datos de esta encuesta, **el fútbol y sus derivados** son las **actividades que más se practican** por la población (**26,1%**).

▲ Sin embargo, en los **niveles socioeconómicos más altos**, las actividades preferidas son **Correr (ABC1)** y el **Acondicionamiento Físico (C2)**.

▲ Los **hombres** tienen al **fútbol** como el deporte más practicado con un **41,6%**, mientras que en las **mujeres** lo que más se practica es el **baile entretenido** con un **22%**.

Conclusiones



▲ Según los datos de esta encuesta, el **entorno cercano -familiares y amigos-** presenta el mayor grado de influencia en la práctica de **Actividad Física y Deportes (53,1%)**.

▲ Mayores influencias por género: En los **hombres**, el padre representa el **30,3%**, mientras que en las **mujeres** “otros familiares” alcanza el **15,1%**.

Conclusiones



▲ Finalmente, según los datos de esta encuesta, el **53,6%** de los practicantes de **Actividad Física y Deportes** lo hacen en **recintos públicos o espacios abiertos** a la comunidad.

MUCHAS GRACIAS

Encuentra todos los datos en
www.mindep.cl/encuestahabitos



Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile