



Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile

Resumen Ejecutivo

“Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más”

Diciembre 2018



Introducción

¿Qué es la Encuesta Nacional de Hábitos ?

- Es un instrumento que permite conocer los hábitos de actividad física y deporte de la población.
- Permite orientar las políticas, planes y programas de AFyD ejecutados a través de la Subsecretaría del Deporte e Instituto nacional del Deporte.
- Contribuye al ajuste de planes y programas de otras instituciones del Estado (Salud-Educación-Trabajo)
- Aporta antecedentes para estudios e investigaciones desde la academia.
- Por su aplicación trianual, permite trazabilidad de datos y un análisis comparativo relevante para la toma de decisiones.

Encuesta Nacional de Hábitos 2018

Organismo responsable

Ministerio Del Deporte

Organismo ejecutor

Universidad de Concepción

Representatividad

Nacional y regional

Modo de aplicación

Entrevista personal en hogares

Población Objetivo

Población nacional, de ambos sexos, de 18 años y más, residentes en hogares particulares de todos los niveles socioeconómicos (ABC1, C2, C3, D y E) en las dieciséis regiones del país, tanto en sectores urbanos como rurales.

Tamaño Muestral


6025 personas

Error muestral

A nivel nacional de 1,26%

Periodo de aplicación

Octubre-Noviembre de 2018

A group of people are participating in an outdoor fitness event, likely a group bike ride. They are seated on stationary bikes. In the foreground, a woman is wearing a blue soccer jersey with the Adidas logo, the number 5, and the Venezuelan national team crest. She has her arms raised in the air. To her right, another woman is wearing a bright green t-shirt with the word "AEROBIKE" printed on it. In the background, other participants are visible, some also with their arms raised. A red sign with the word "Santitas" is visible on a building in the background. The overall atmosphere is energetic and positive.

Conceptualización



Terminología 2018

(según Organización Mundial de la Salud)

- **Activos Físicamente**

Realiza actividad física o deporte según la recomendación de la OMS, 150 min/sem de actividad física de intensidad moderada o 75 min/sem de actividad física de intensidad vigorosa.

- **Inactivos Físicamente**

Realiza actividad física o deporte bajo las recomendaciones de la OMS o no realiza ningún tipo de actividad física.

Proyecciones



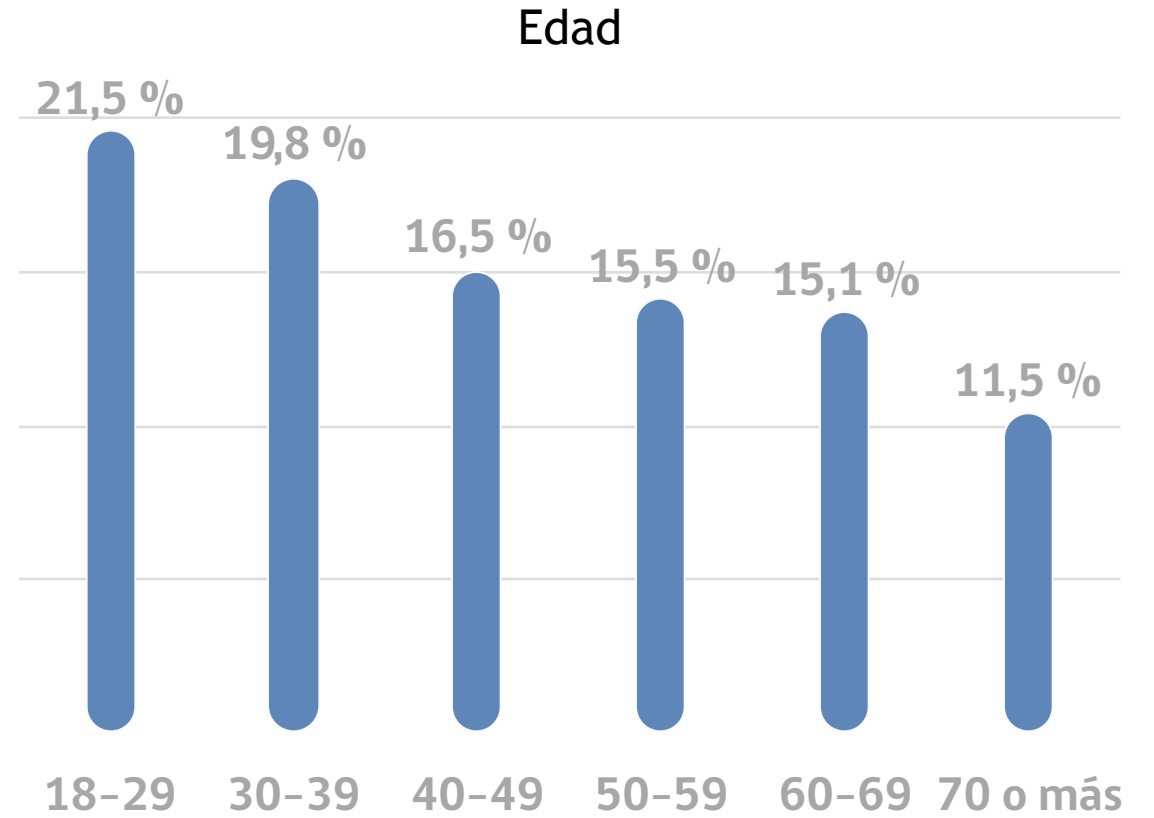
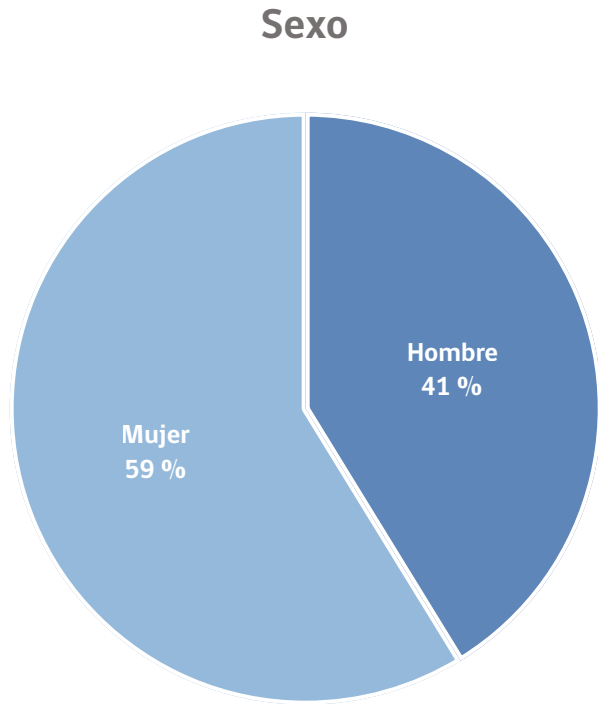
- Podremos conocer los hábitos de AFyD en la población menor de 18 años, foco principal de nuestras políticas.
- Ajustaremos el instrumento de adultos acorde a las nuevas propuestas por la OMS¹, en torno a considerar completamente las 4 dimensiones de realización de actividad física :
 - Ocio y tiempo libre
 - Transporte
 - Trabajo
 - Hogar
- La proyección al año 2021 nos permitirá medir el impacto de las políticas publicas actuales, considerando a la totalidad de población que se encuentra focalizada en nuestros programas.



Categorización Poblacional

Caracterización Poblacional

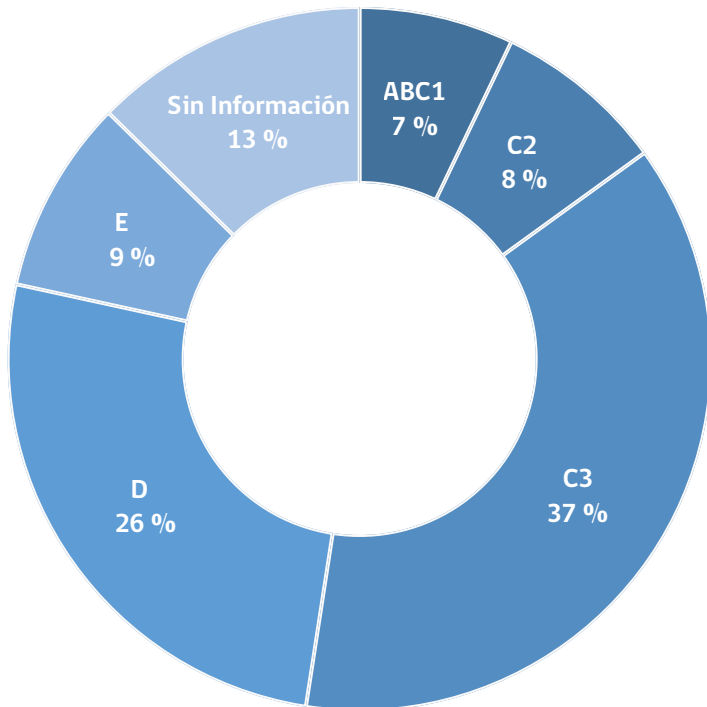
6.025 casos



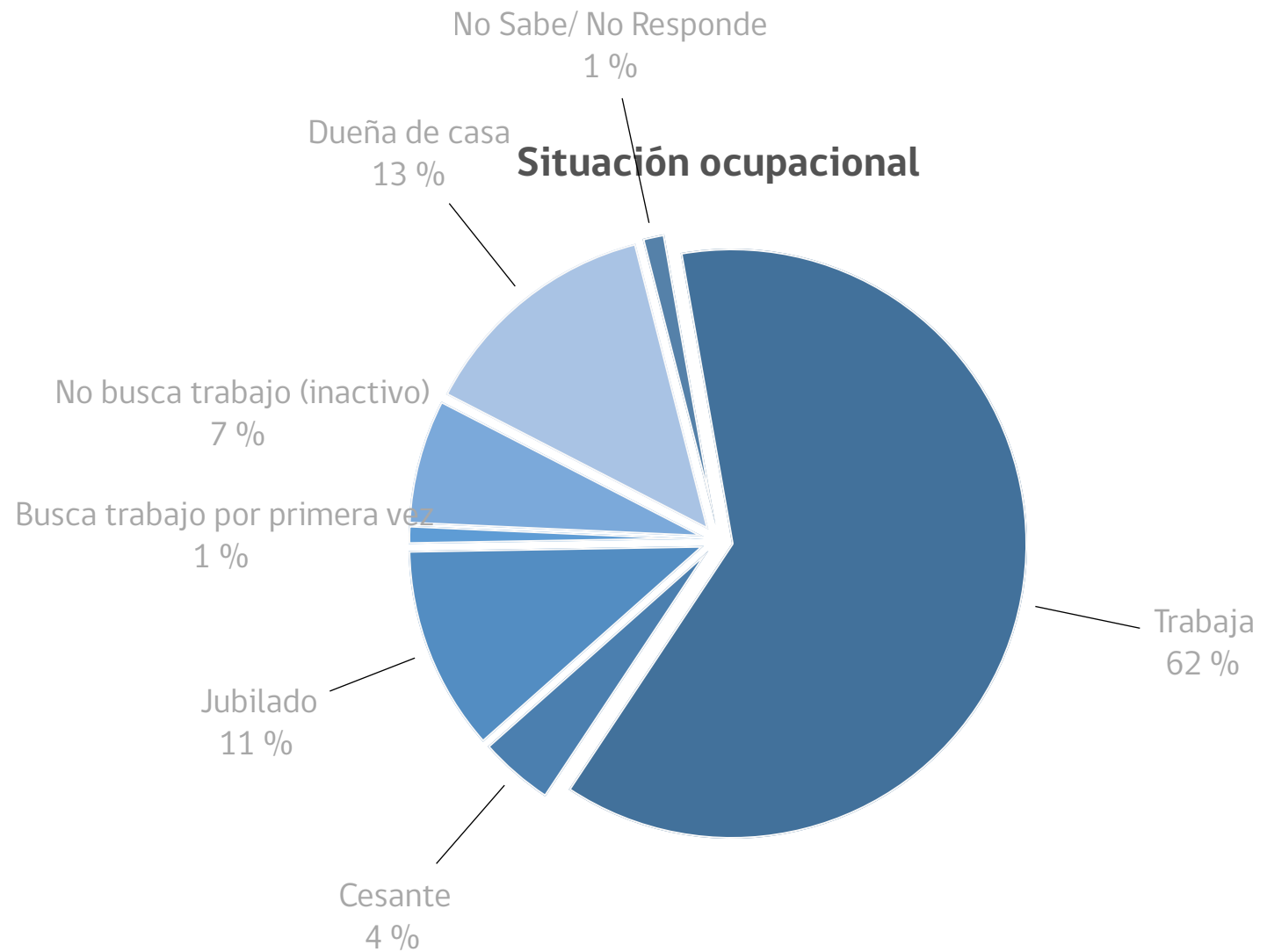
Caracterización Poblacional

6.025 casos

Nivel Socioeconómico



Situación ocupacional

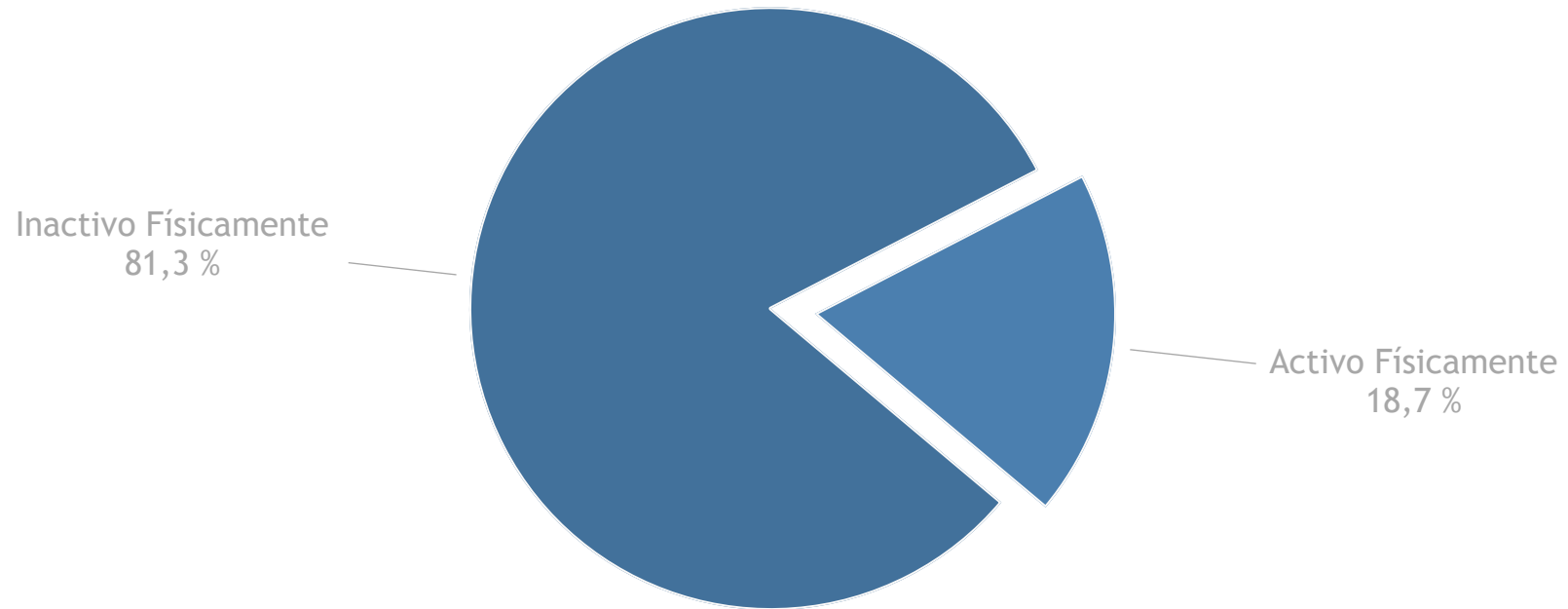


A young girl in a colorful, patterned tennis outfit is in the middle of a tennis stroke on an outdoor court. A man in a white shirt is in the foreground, seen from behind, holding a tennis racket. A woman in a red top and black shorts stands in the background. A tennis ball is in the air above the girl. The scene is set on a paved court with a net in the foreground. The text "Principales resultados" is overlaid in white on the net.

Principales resultados

Práctica de actividad física y/o deporte en la población chilena

6.025 casos



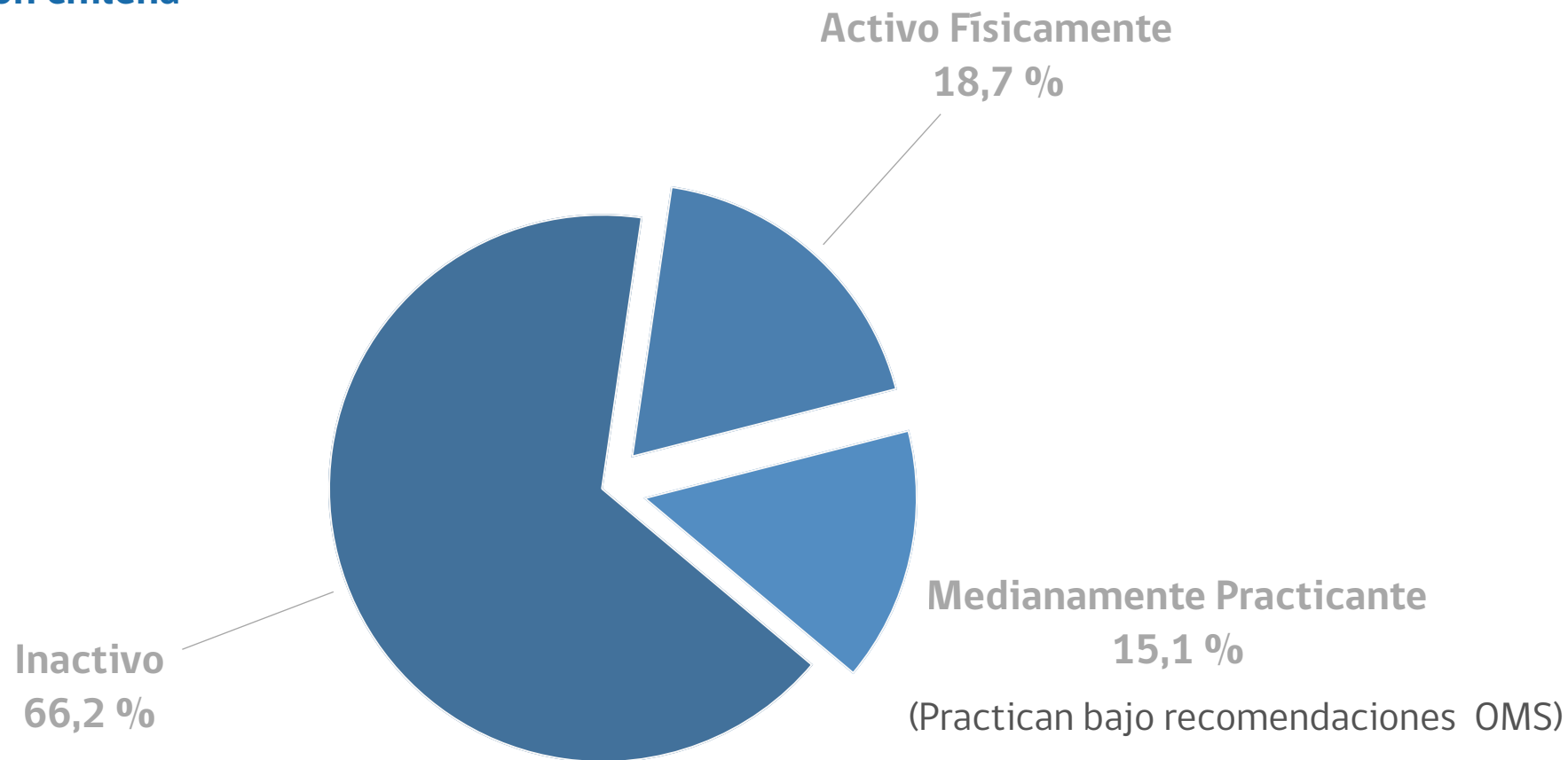


8 de cada 10 chilenos/as

NO realiza actividad física ni deportiva
según recomendaciones de la OMS

Práctica de actividad física y/o deporte en la población chilena

6.025 casos





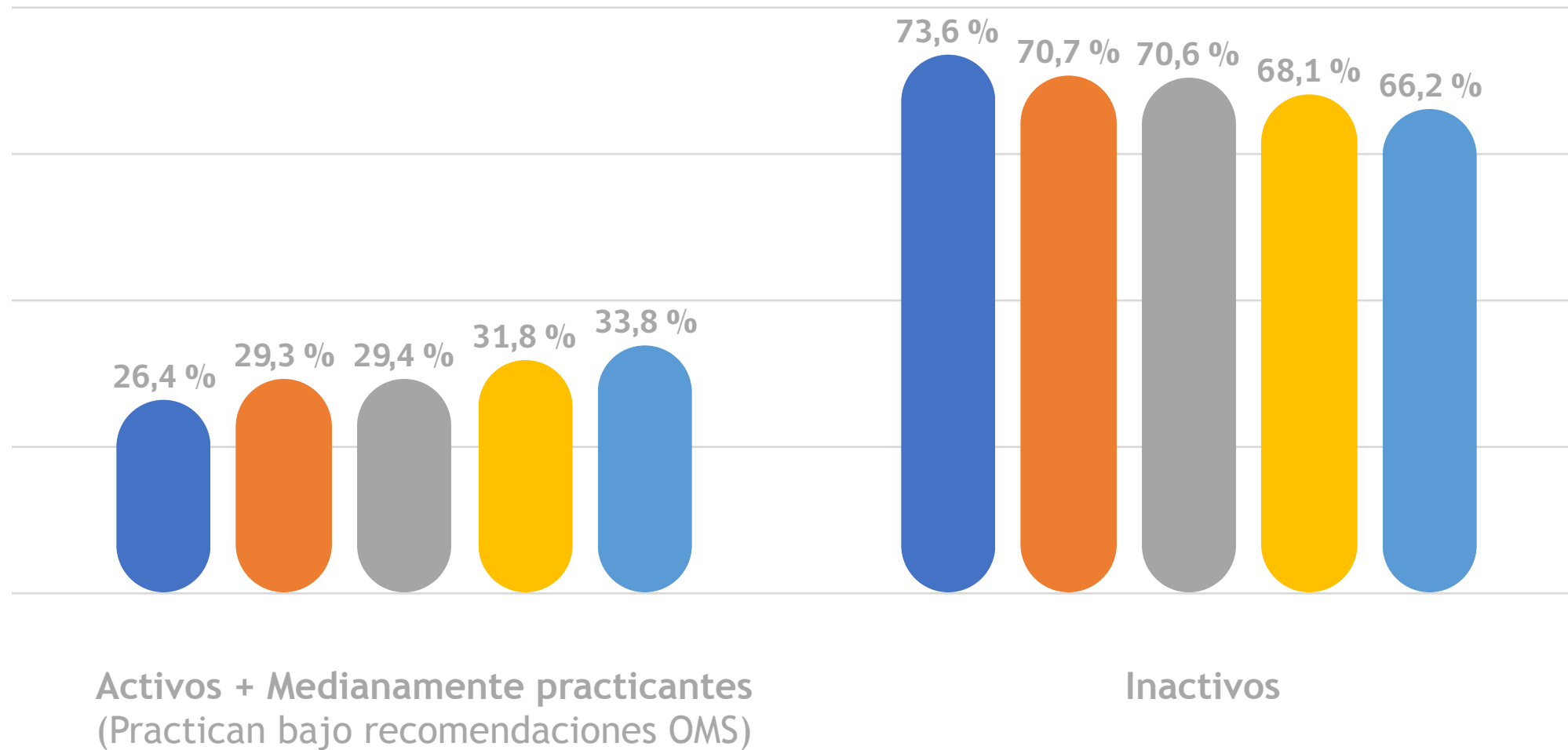
7 de cada 10 chilenos/as

NO realiza ningún tipo de actividad física

Análisis comparativo, niveles de práctica

Año 2006 - 2018

■ 2006 ■ 2009 ■ 2012 ■ 2015 ■ 2018

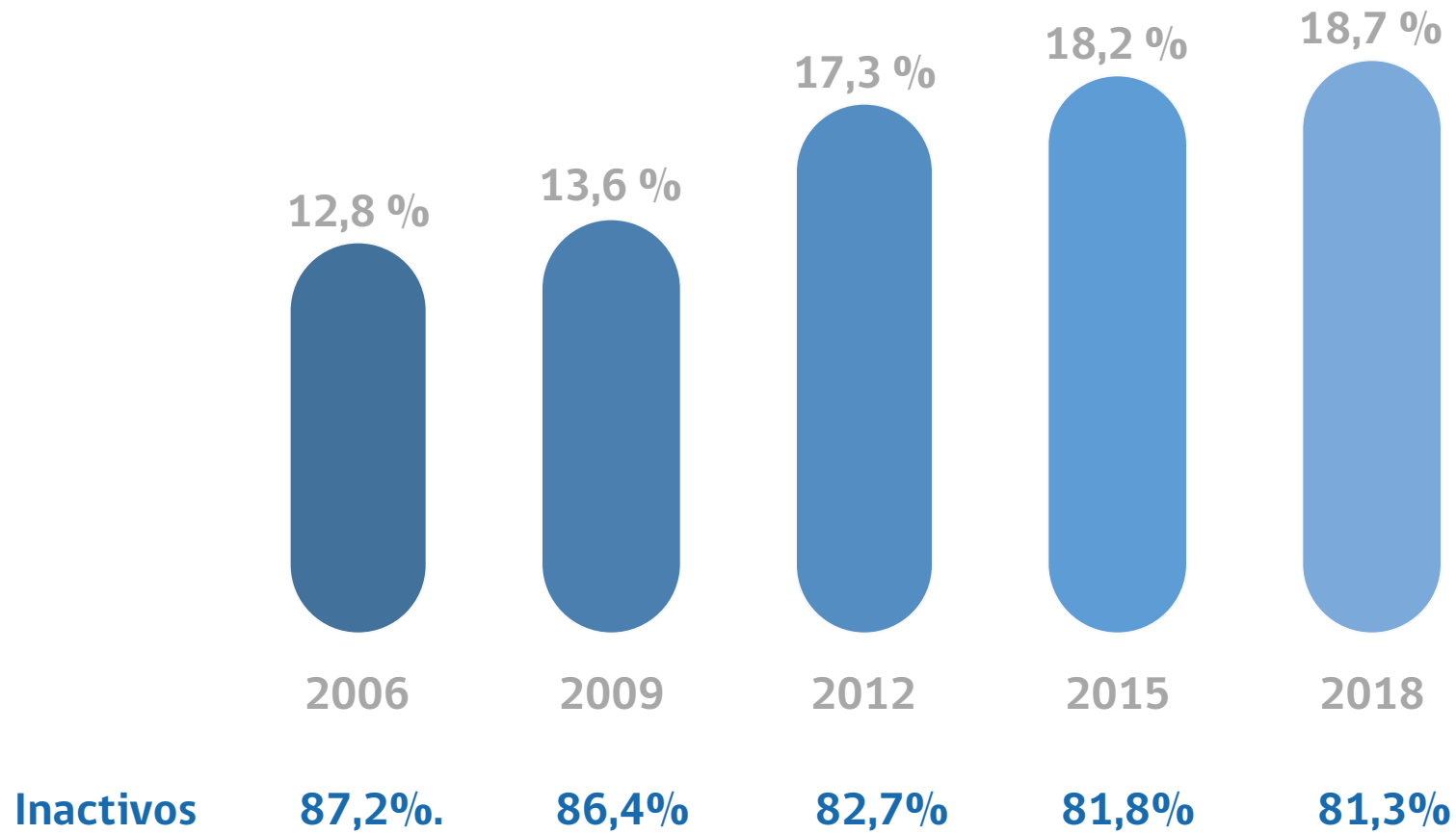




Los niveles de Inactividad Física muestran
una clara tendencia decreciente
desde el año 2006

Análisis comparativo, niveles de práctica de actividad física

Año 2006 - 2018



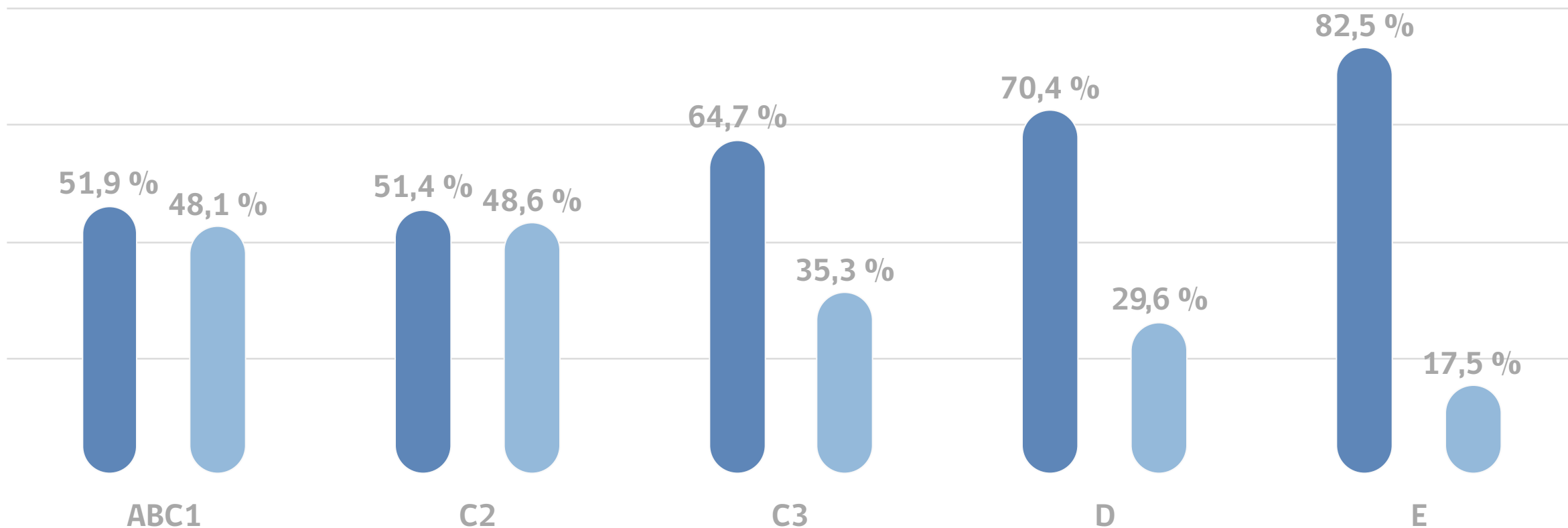


La comparación de los Índices de Práctica de Actividad Física o Deportiva revela una tendencia creciente, pasando de **12,8%** a **18,2%** desde el 2006 al 2015. La medición del 2018 presenta un **aumento de 0,5**.

Nivel de Actividad e Inactividad Física según NSE

(Base 6.025)

Inactivos Activos

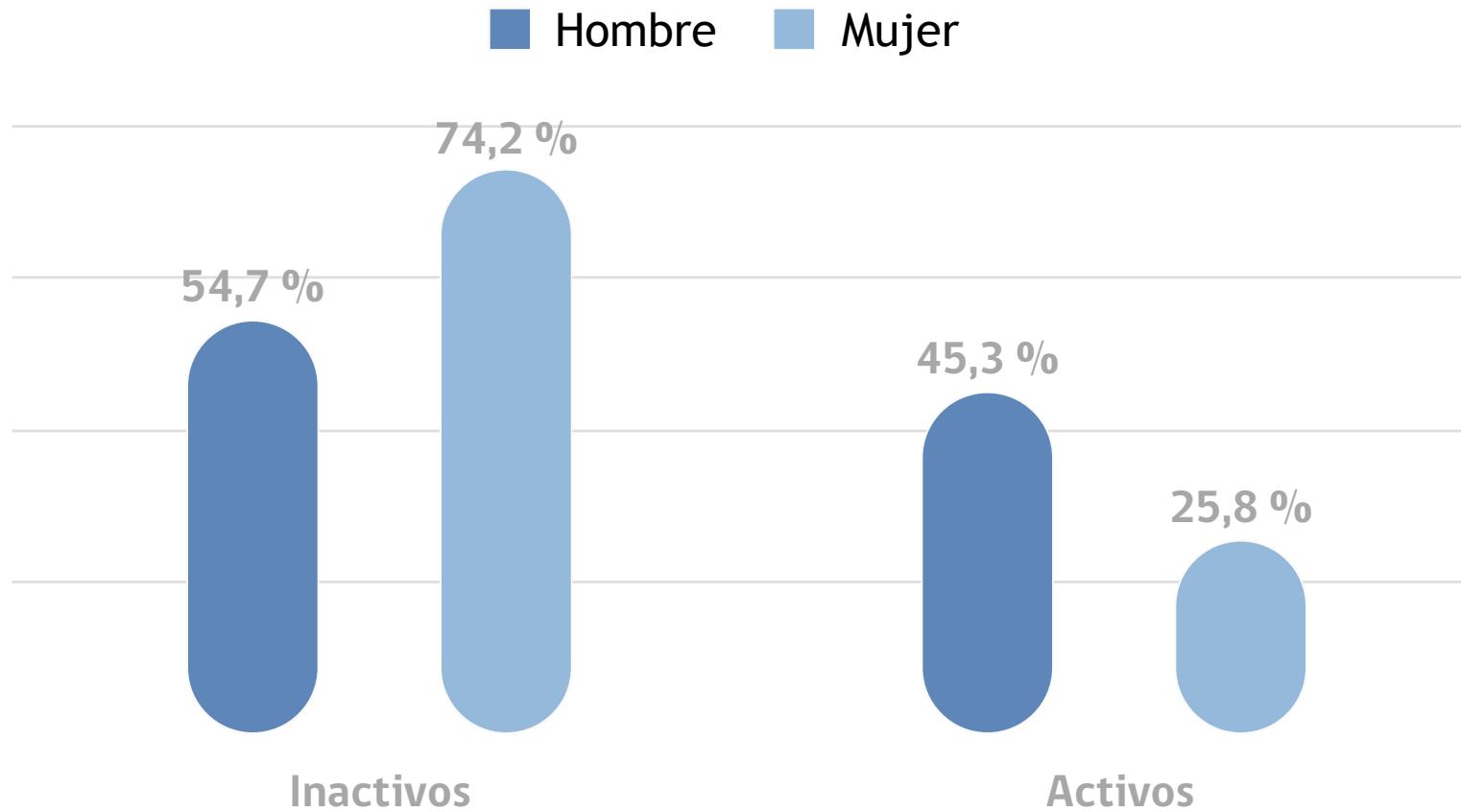


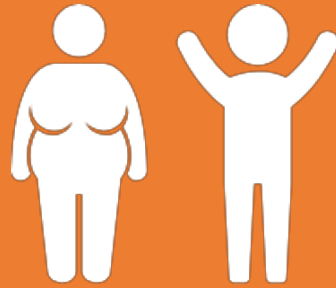


Los niveles de inactividad física son
**significativamente mayores en los
grupos de menores ingresos**

Nivel de Actividad e Inactividad Física según sexo

(6.025 casos)



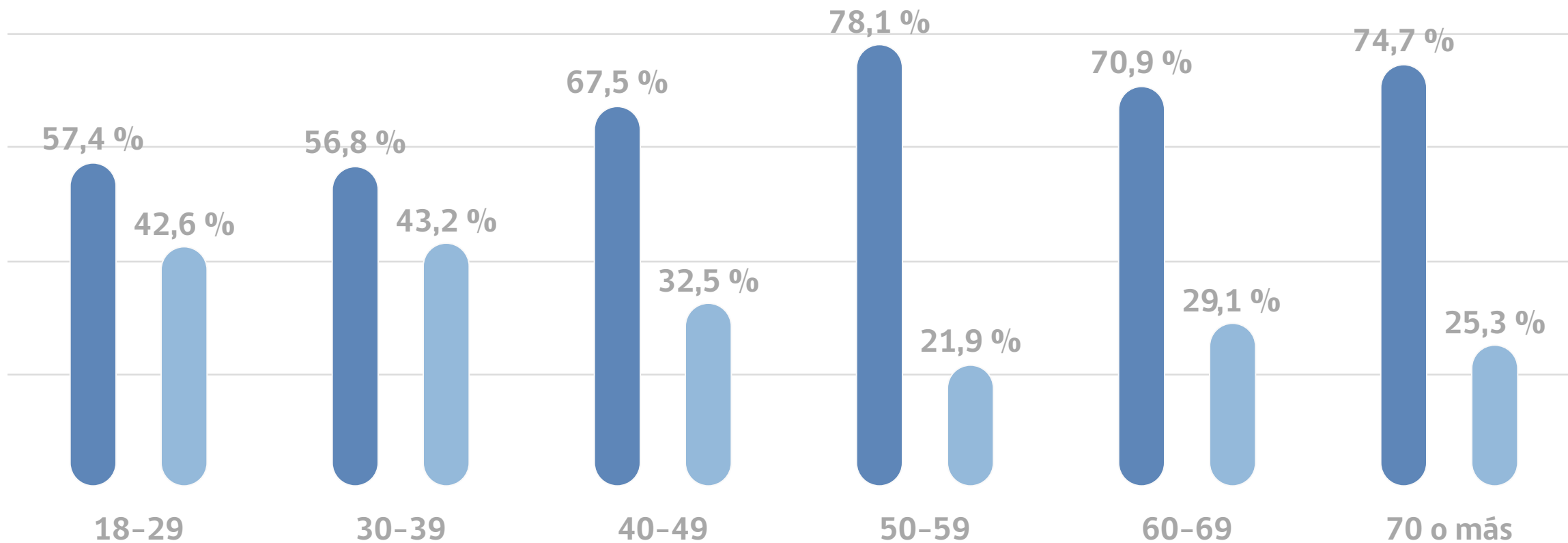


Las mujeres son significativamente **más inactivas** que los hombres

Nivel de Actividad e Inactividad Física según edad

(6.025 casos)

■ Inactivos ■ Activos

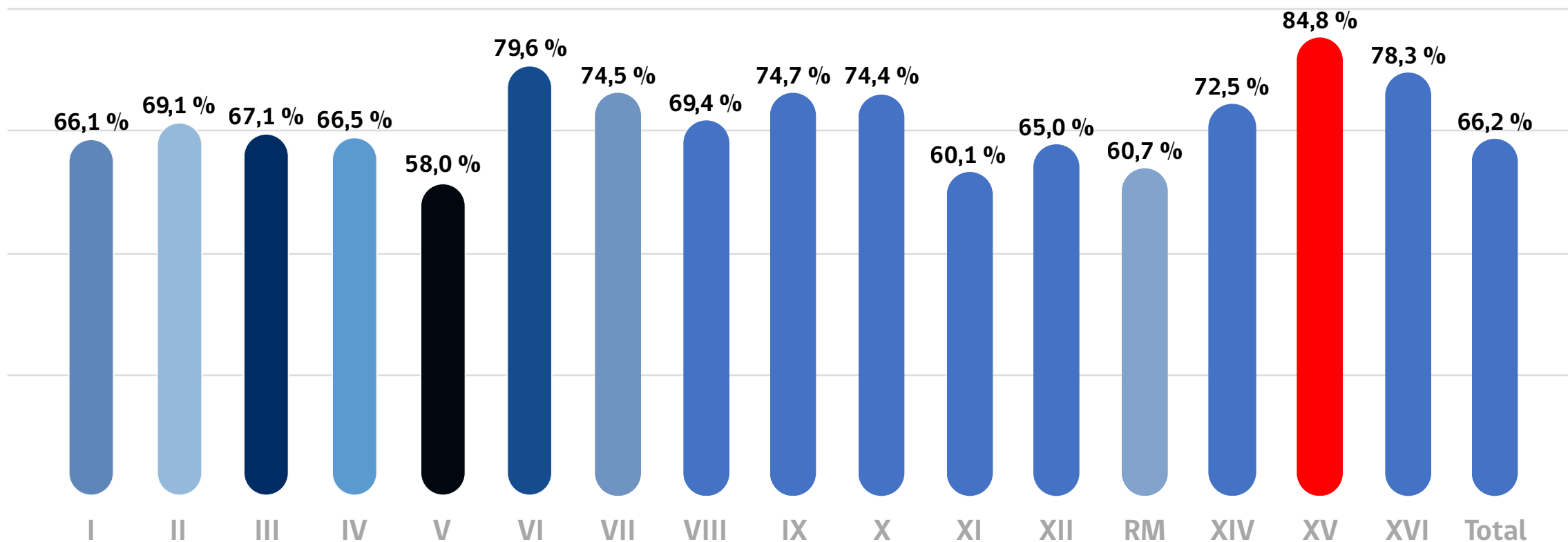




La tendencia es que a **mayor edad,**
mayor inactividad

Nivel de Actividad e Inactividad por región

(6.025 casos)



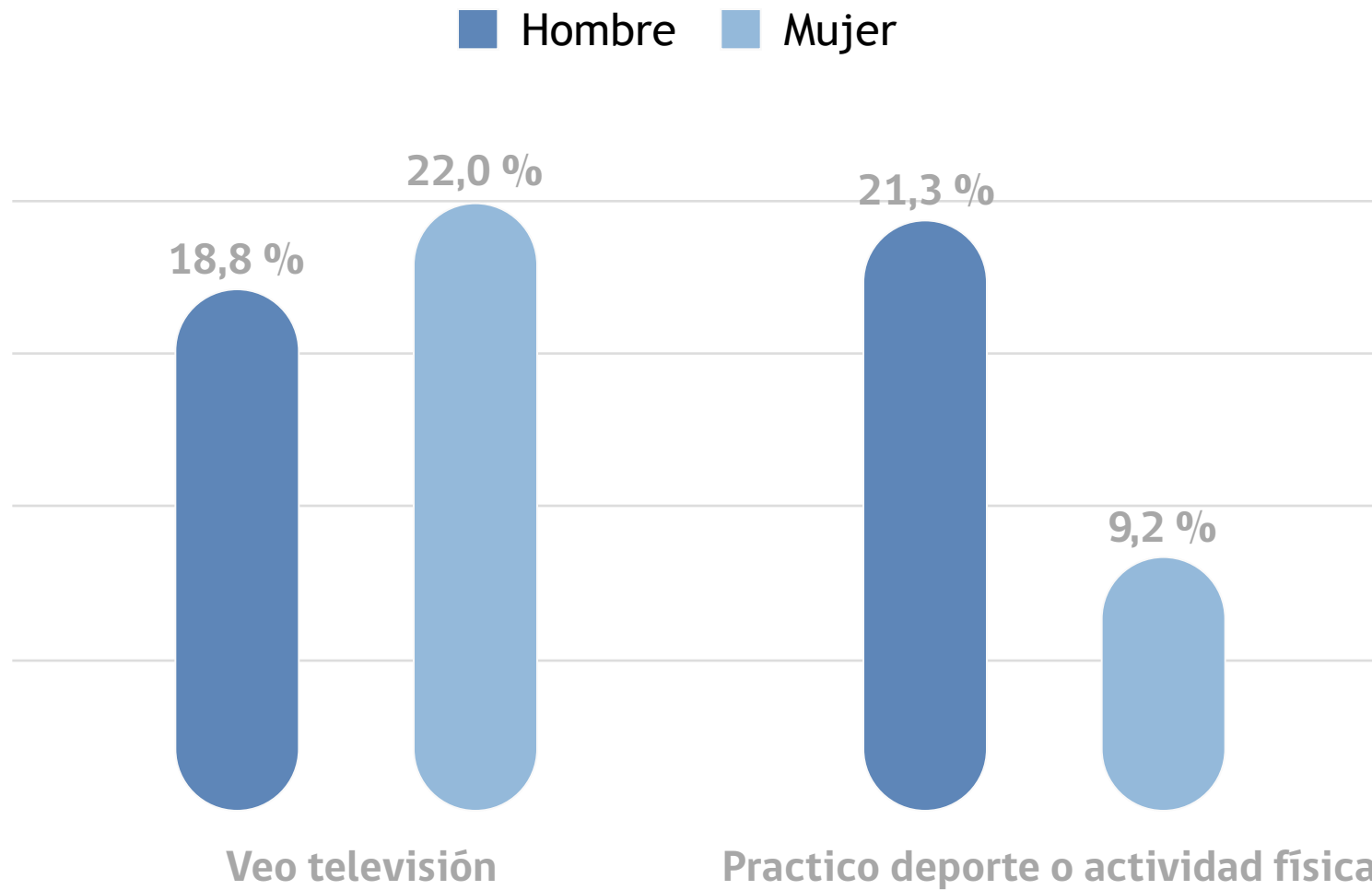


La región de Valparaíso presenta el menor nivel de inactividad física (58%)

en tanto **la región de Arica y Parinacota** mayor nivel de inactividad física 84,8%

Habitualmente, ¿Qué hace usted en su tiempo libre?

Según sexo



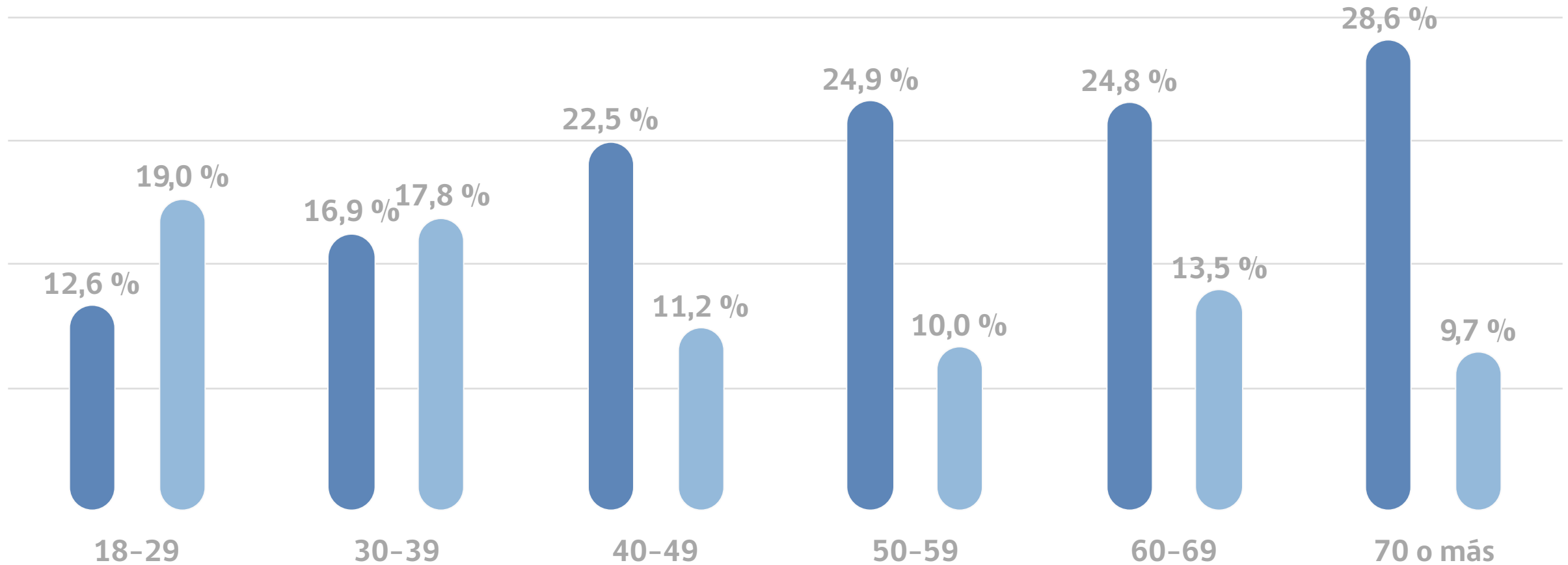


Los hombres destinan más tiempo a la práctica de actividad física que las mujeres.

Habitualmente, ¿Qué hace usted en su tiempo libre?

Según edad

- Veo televisión
- Practico un deporte o actividad física (trotar, nadar, andar en bicicleta, ir al gimnasio)

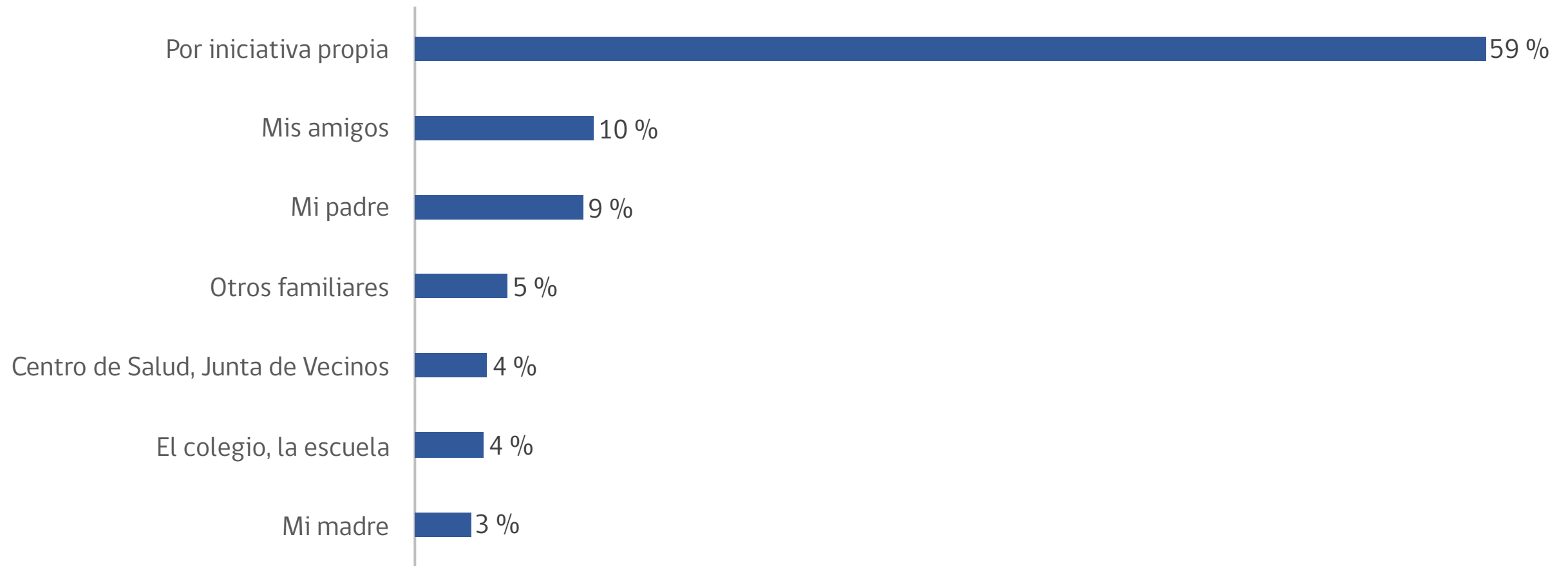




La práctica de actividad física **predomina en los grupos más jóvenes**, que va desde un **19% en los menores de 29 años**, bajando constantemente hasta los 59 años, con un leve incremento en la población adulto mayor.

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

Primera mención



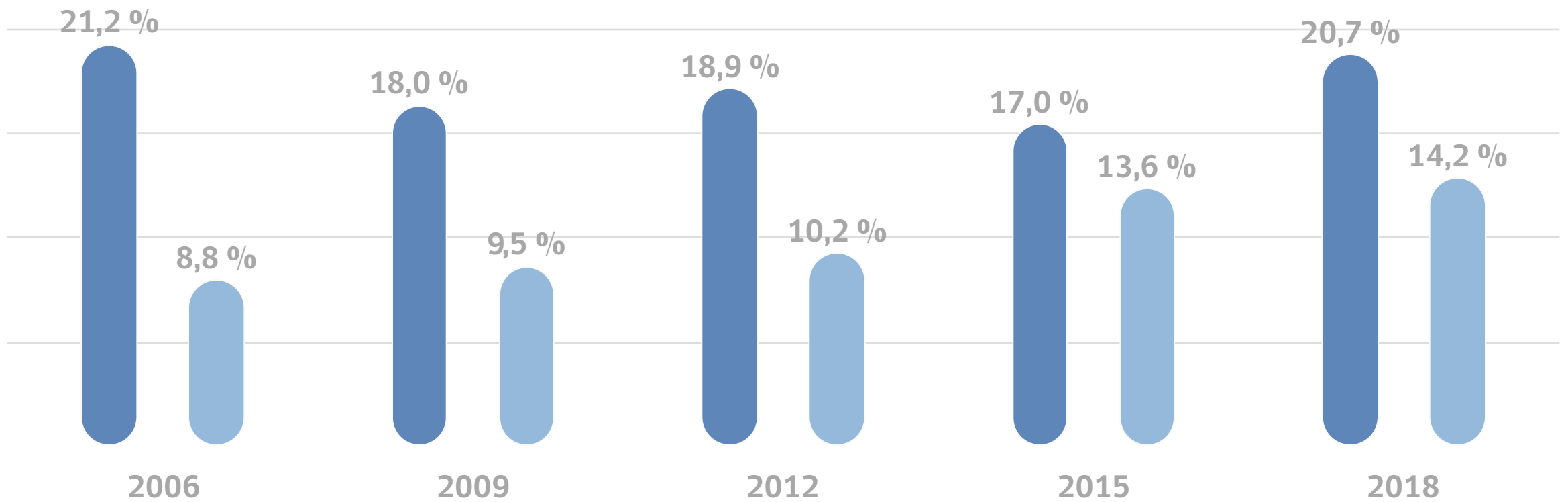


El 59% de la población declara haber adoptado hábitos deportivos por iniciativa propia, seguidos por amigos, padre y otros familiares. Solo en un 4% de los consultados lo atribuye al colegio.

Habitualmente, ¿Qué hace usted en su tiempo libre?

Evolución 2006 - 2018

- Veo televisión
- Practico un deporte o actividad física (trotar, nadar, andar en bicicleta, ir al gimnasio)

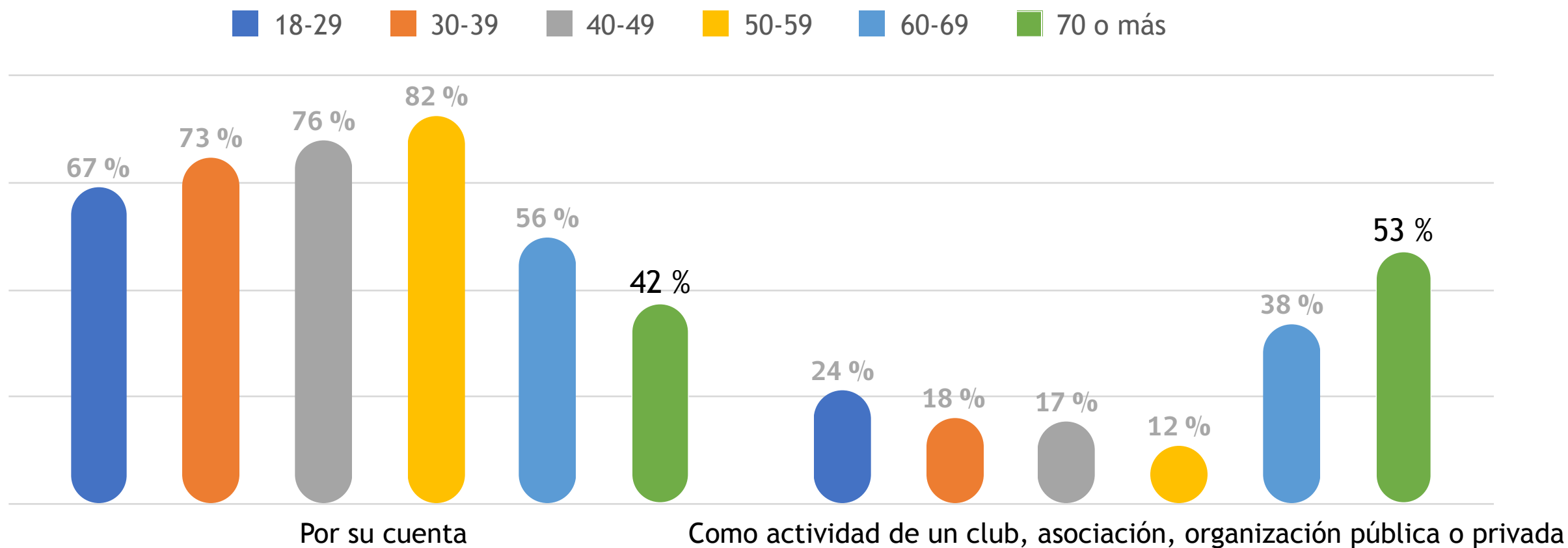




Desde el año 2006 al año 2018, el interés de la población chilena mayor de 18 años en la práctica de deporte o actividad física en su tiempo libre **ha mantenido una tendencia creciente.**

Cómo hace actividad física y/o deporte según edad?

Evolución 2006 - 2018





Las personas desde los 60 años de edad,
asumen la Práctica de Actividad Física y/o
Deportiva como parte de **actividades de un
club, asociación u organización pública o
privada**

¿Cuáles son las dos principales causas por las que no practica actividad física o deporte?

Primera mención (4.219 casos)

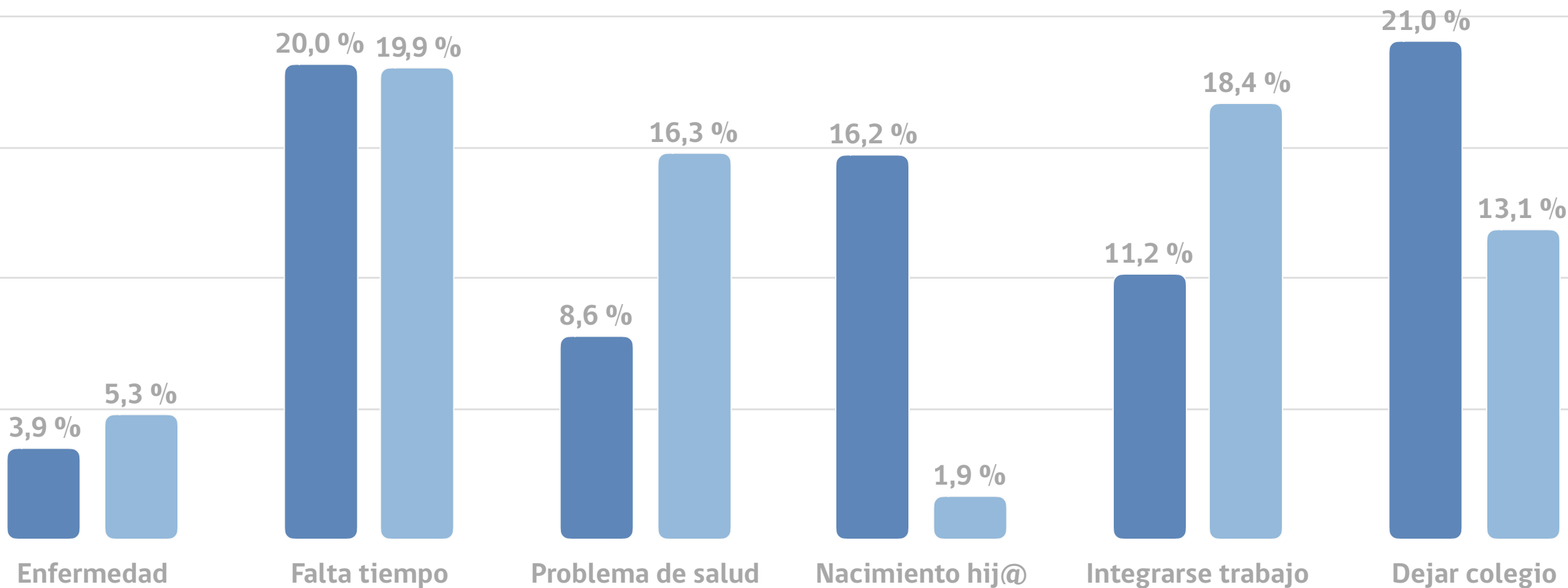


Con un significativo 55,3%, aquellos que afirman no realizar actividad física ni deporte, aseguran que esto se debe a la falta de tiempo, seguido a gran distancia (12,9%) Porque no le gusta.

¿Cuáles son las dos principales causas por las que no practica actividad física o deporte?


Primera mención (4.219 casos)

Mujer Hombre





El **nacimiento de un hijo** sigue representando el acontecimiento con mayor brecha de género en la continuidad de práctica de actividad física y/o deporte. **La falta de tiempo** sigue siendo para hombres y mujeres una de las razones principales para dejar de practicar AFyD

A man in a yellow athletic shirt is riding a bicycle on a city street. He is looking down at a smartphone in his left hand while wearing white earbuds. The background is a blurred city street with other people and buildings. The word "Trabajo" is overlaid in white text on the right side of the image.

Trabajo

¿Cuál de las siguientes situaciones describe mejor la actividad física que desarrolla en su ocupación o trabajo actual?

(6.025 casos)

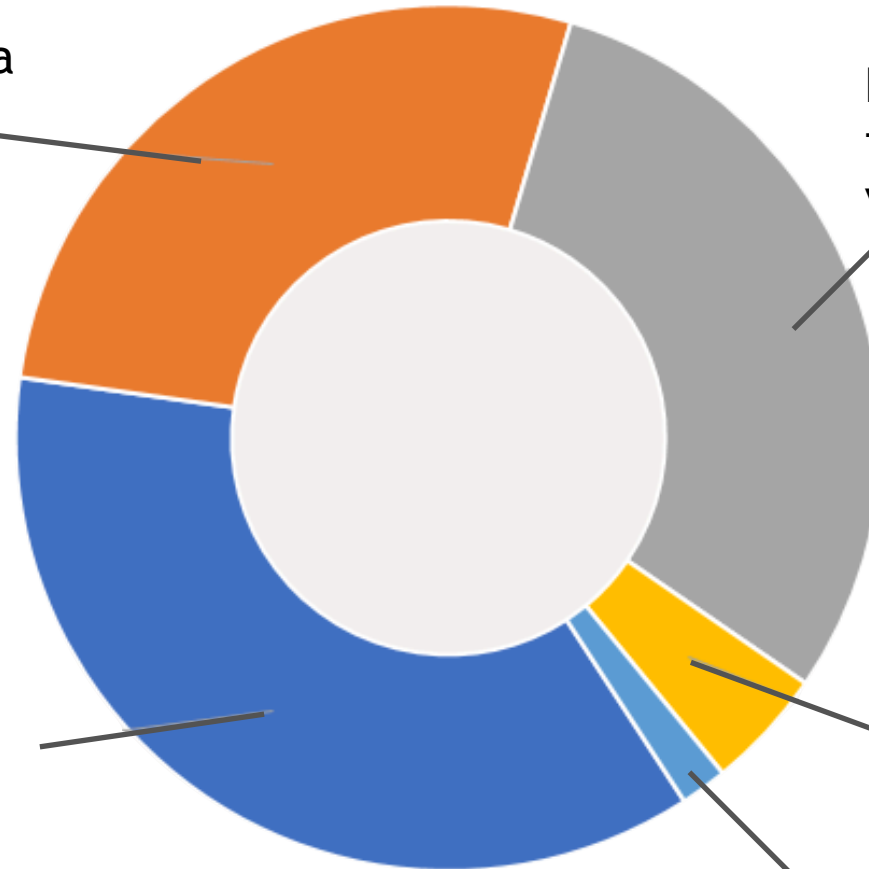
Estoy de pie la mayor parte de la jornada, sin realizar mayor esfuerzo físico 27%

Estoy caminando con desplazamientos frecuentes, pero sin esfuerzos físicos y vigorosos importantes 30%

Estoy sentado/a la mayor parte de la jornada 36%

Realizo trabajo pesado, que implica grandes esfuerzos físicos y vigorosos 5%

No Sabe/ No Responde 2%



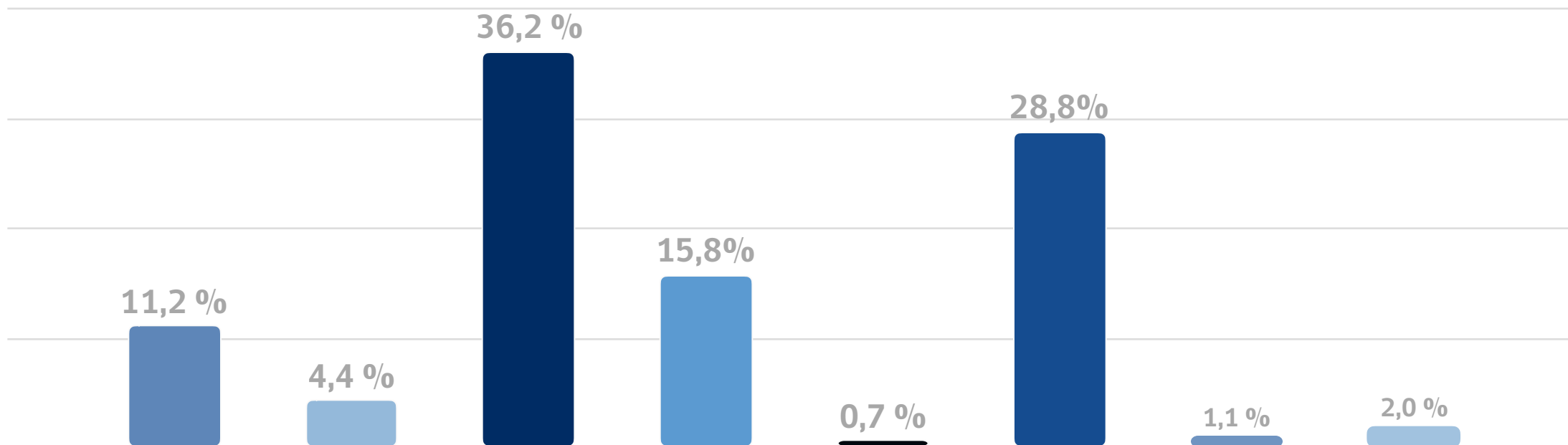


Transporte

En relación con su lugar de trabajo o estudio ¿Usted se dirige o traslada principalmente?

(6.025 casos)

- Caminando
- En bicicleta
- En locomoción colectiva (micro, bus interurbano)
- En vehículo propio (auto, moto)
- En vehículo de tracción animal (carretela, etc.)
- No se moviliza, es dueño/a de casa o trabaja en el hogar
- Otro
- No Sabe



A photograph of a man and a young child riding bicycles on a paved street. The man, in the foreground, is wearing a white helmet, sunglasses, a dark t-shirt, and shorts, riding a green bicycle. The child, in the background, is wearing a white helmet, a white t-shirt, and shorts, riding a blue bicycle. The background is blurred, showing trees and other people. The word "Recintos" is overlaid in white text in the center of the image.

Recintos

¿En qué tipo de recinto deportivo (recinto público, club privado etc.) practica deporte o actividad física?

(6.036 casos)

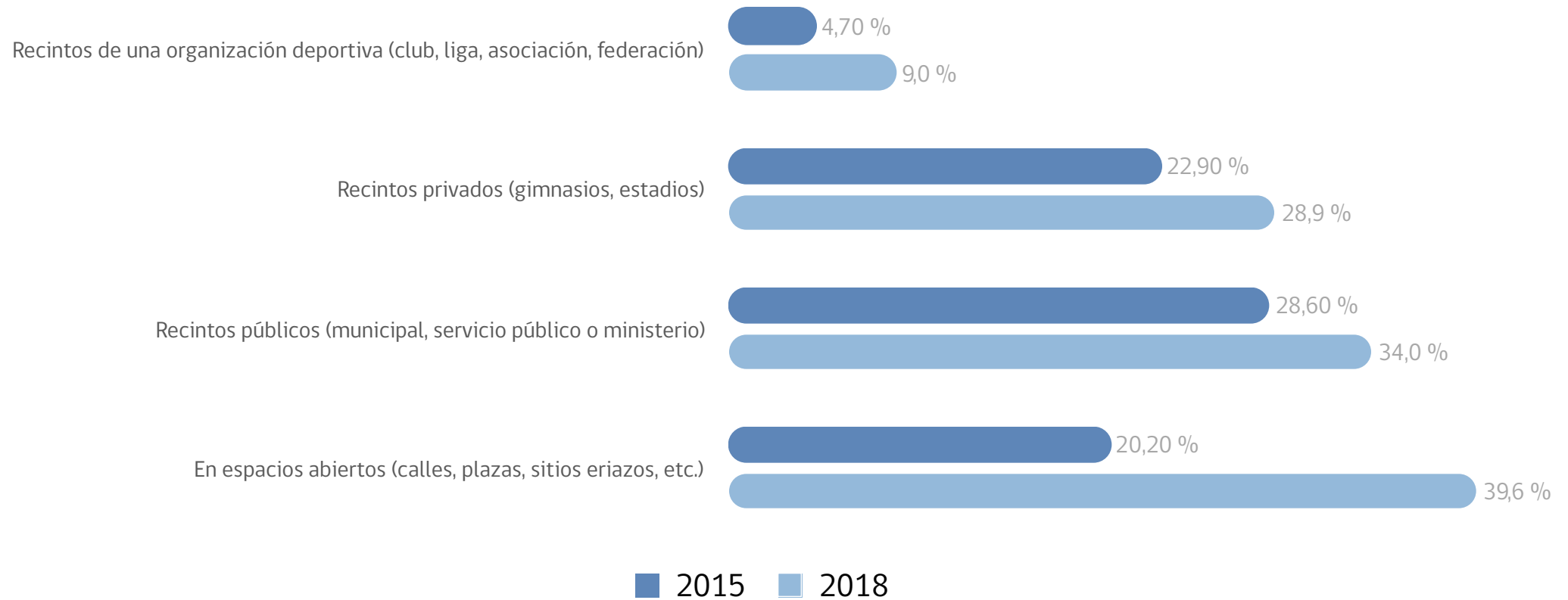




De quienes practican AFyD, el **39,6** lo hace en espacios abiertos, como **parques, plazas u otros similares.**

¿En qué tipo de recinto deportivo (recinto público, club privado etc.) practica deporte o actividad física?

Comparación 2015 - 2018



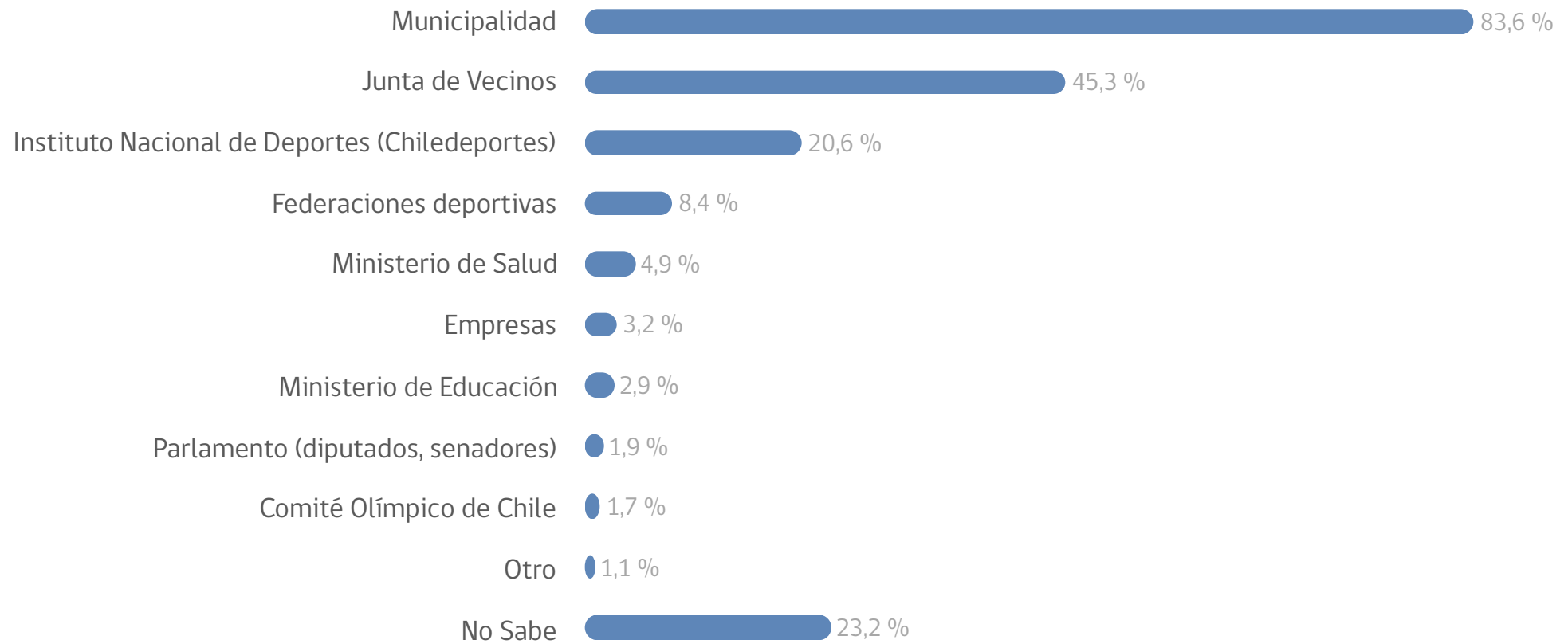


Se presenta un **aumento considerable en el uso de espacios abiertos** desde el año 2015.

A group of people are participating in an outdoor fitness event, likely a group bike ride. They are on stationary bikes, and many have their arms raised in the air, suggesting a celebratory or energetic atmosphere. In the foreground, a woman is wearing a blue soccer jersey with the Adidas logo, the number 5, and a crest that says "VENEZUELA". To her right, another woman is wearing a bright green shirt with "AEROBIKE" written on it. The background shows other participants and a building with a red sign that says "Santitas". The overall scene is vibrant and active.

Institucionalidad

Independiente de si practica actividad física o deporte, Si usted tuviera que realizar alguna gestión para mejorar el servicio deportivo en su comunidad, ¿A qué lugar cree usted que debería dirigirse?
(6.025 casos)

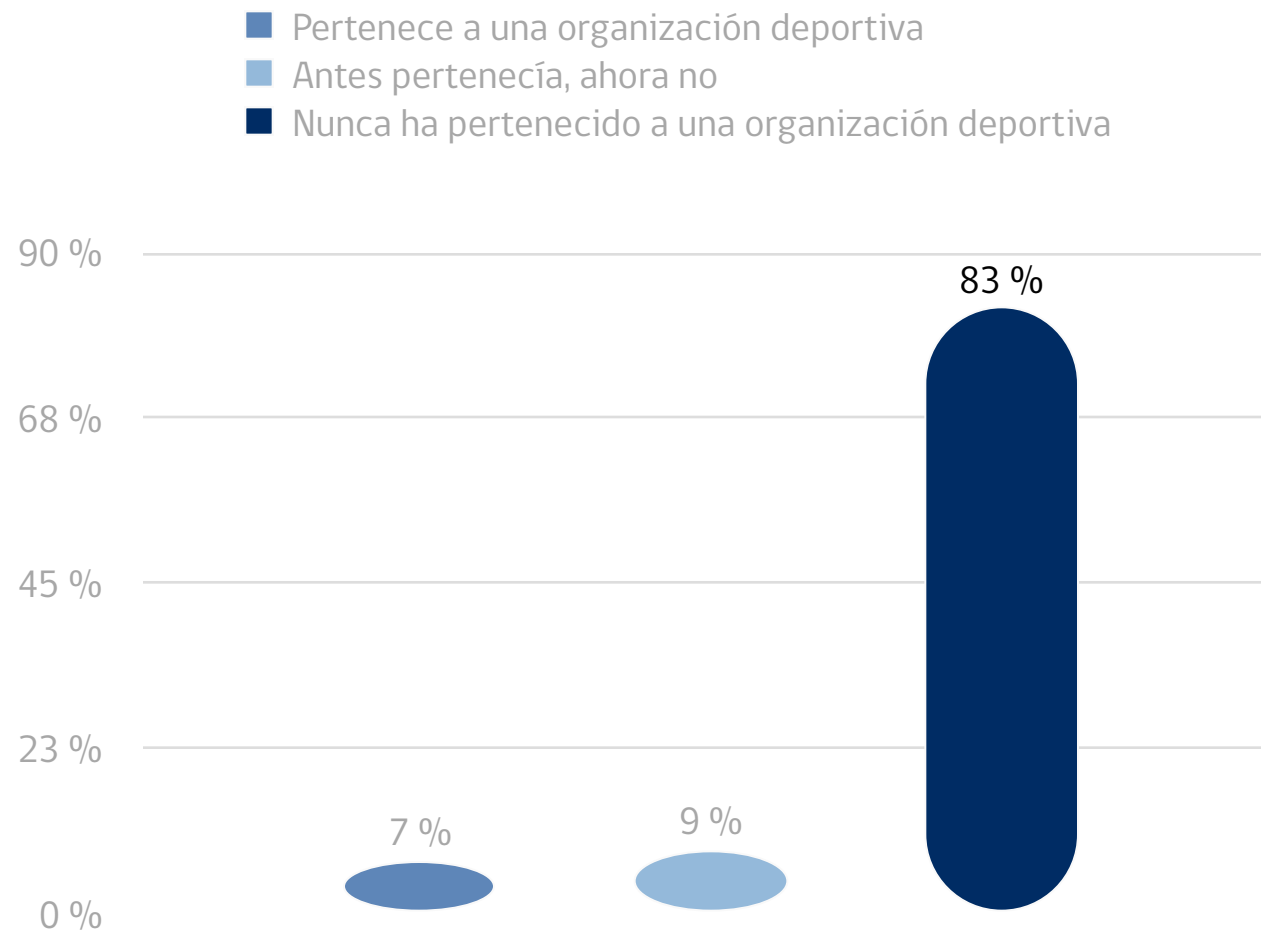




El 83,6% de los consultados **identifica el Municipio como la institución responsable** de mejorar el servicio deportivo

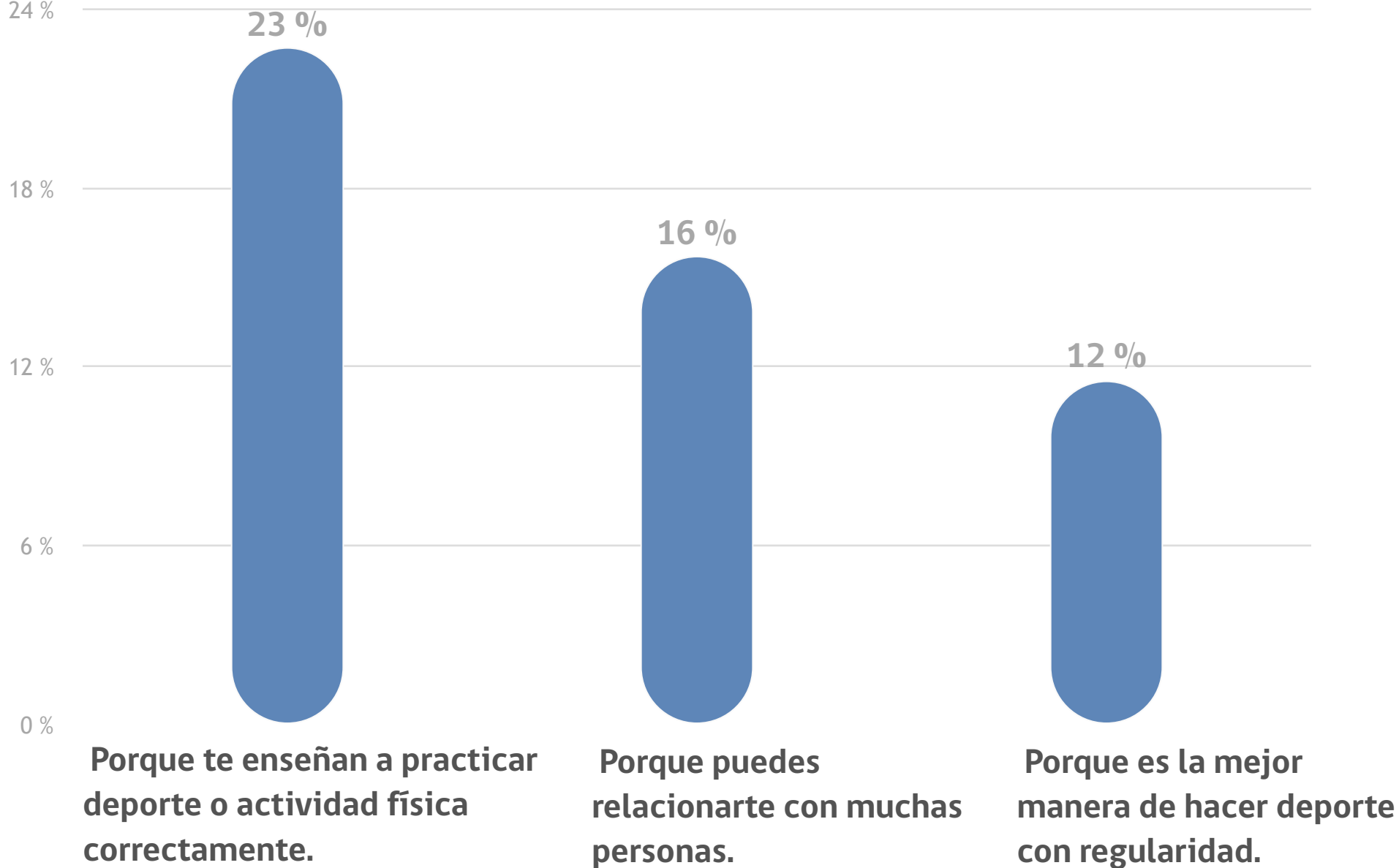
¿Pertenece o ha pertenecido a alguna organización deportiva (club, asociación, liga, federación)?

(6.025 casos)



¿Cuál es el motivo más importante por el que se ha hecho miembro de una organización deportiva

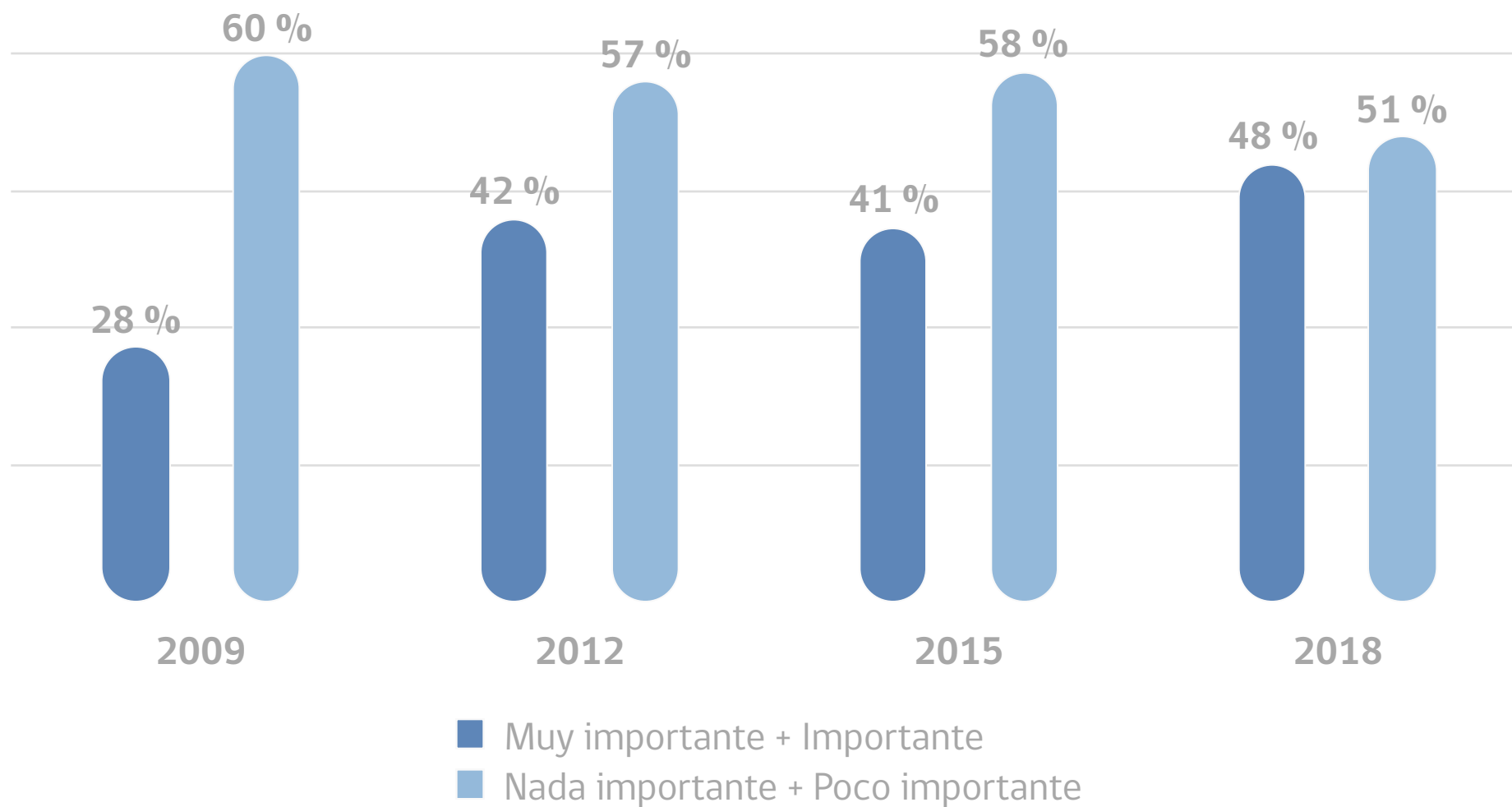
(833 casos) 24 %





Solo un **7%** de las personas consultadas declaran **pertenecer a una organización deportiva** y de éstas el 23% lo hace por aprender AFyD y un 16% por relacionarse con otras personas.

¿Qué lugar cree usted que ocupa la actividad física y/o deporte en las prioridades de nuestro país?





La percepción respecto a la importancia de la AFyD deporte dentro de las prioridades de nuestro país **ha ido aumentando progresivamente**



Conclusiones

- La población activa, es superada considerablemente por la inactiva, observándose en todas las mediciones realizadas desde el 2006 a la actualidad. Sin embargo, las personas inactivas disminuyen 2 puntos respecto de la medición del 2015.
- La principal variable diferenciadora es el Nivel Socioeconómico y en segundo lugar el Sexo y la Edad.
- A menor nivel socioeconómico, disminuye considerablemente el nivel de práctica de AFyD en la población.
- Desde el 2006 los hombres presentan un porcentaje mayor de práctica de AFyD que las mujeres.
- En todos los tramos de edad predominan las personas inactivas, sin embargo, a medida que aumenta la edad, la práctica de AFyD disminuye en mayor medida.
- El uso del tiempo libre en todos los tramos de edad corresponde a "Ver televisión", aumentando considerablemente en los adultos mayores
- La práctica de AFyD en el tiempo libre ha mantenido una tendencia al alza de manera sostenida.



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**