



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	Organismo ejecutor	Representatividad	Modo de aplicación
Ministerio Del Deporte	Universidad de Concepción	Nacional y regional	Entrevista personal en hogares
Población Objetivo		Tamaño Muestral	Error muestral
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.		6025 personas	A nivel nacional de 1,26%
			Periodo de aplicación
			Octubre-Noviembre de 2018

A group of people are participating in an outdoor fitness class, likely a cycling event. They are seated on stationary bikes and have their arms raised in the air, suggesting they are cheering or following an instructor. The central figure is a woman wearing a blue soccer jersey with the number 5 and the Adidas logo. To her right, a woman is wearing a bright green shirt with the text 'AEROBIKE'. The background shows a city street with trees and a building with a red sign that says 'Santitas'.

Conceptualización



Terminología 2018

(según Organización Mundial de la Salud)

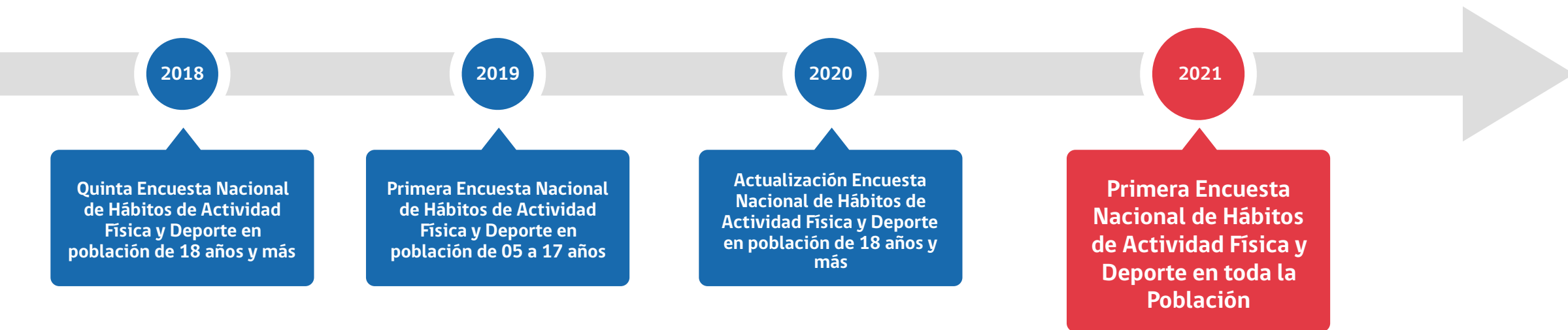
- **Activos Físicamente**

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.

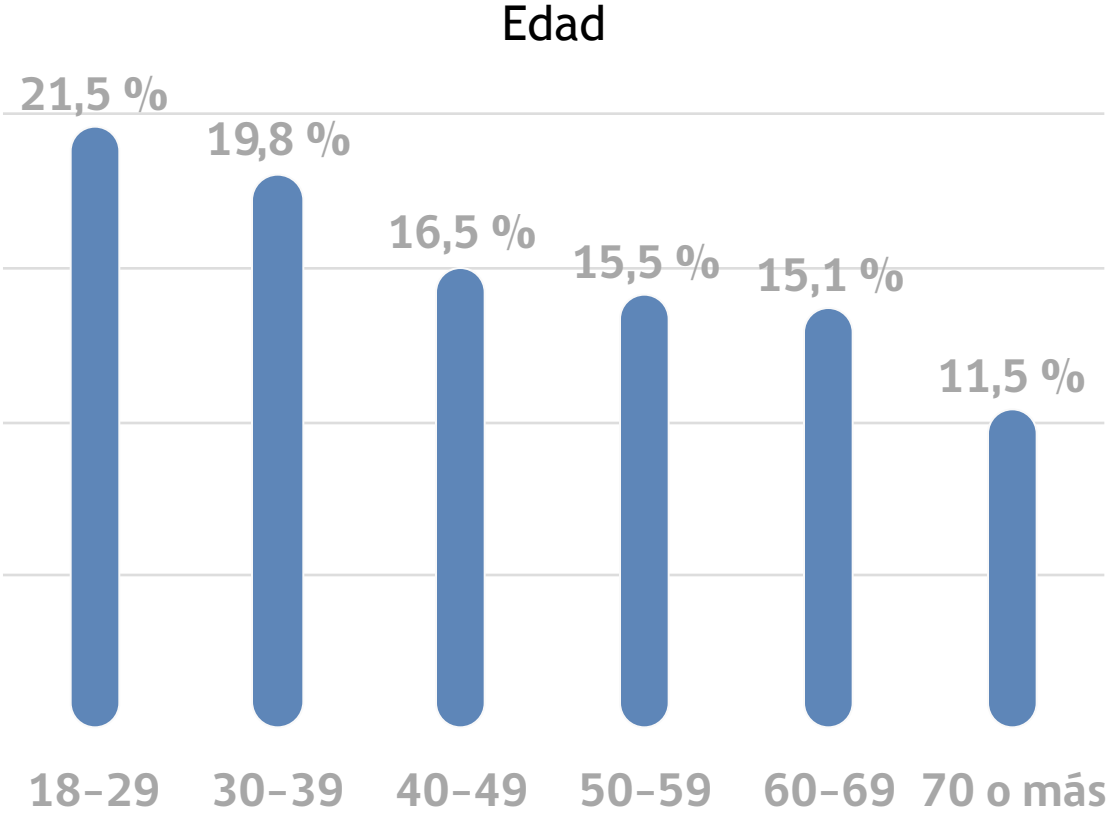
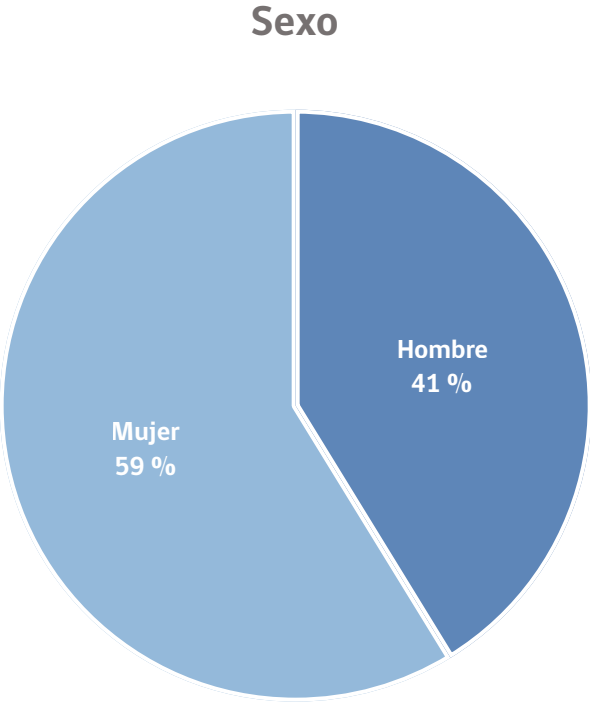


Categorización Poblacional



Caracterización Poblacional

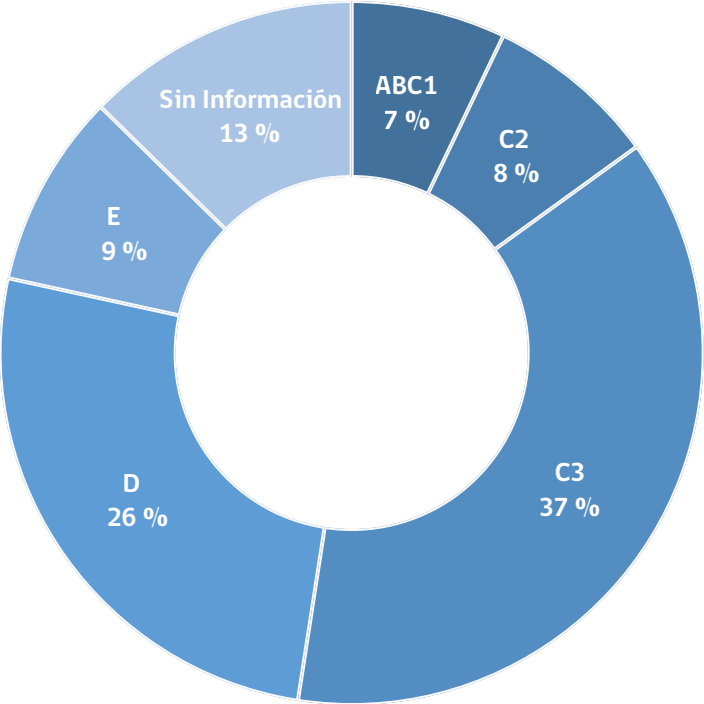
6.025 casos



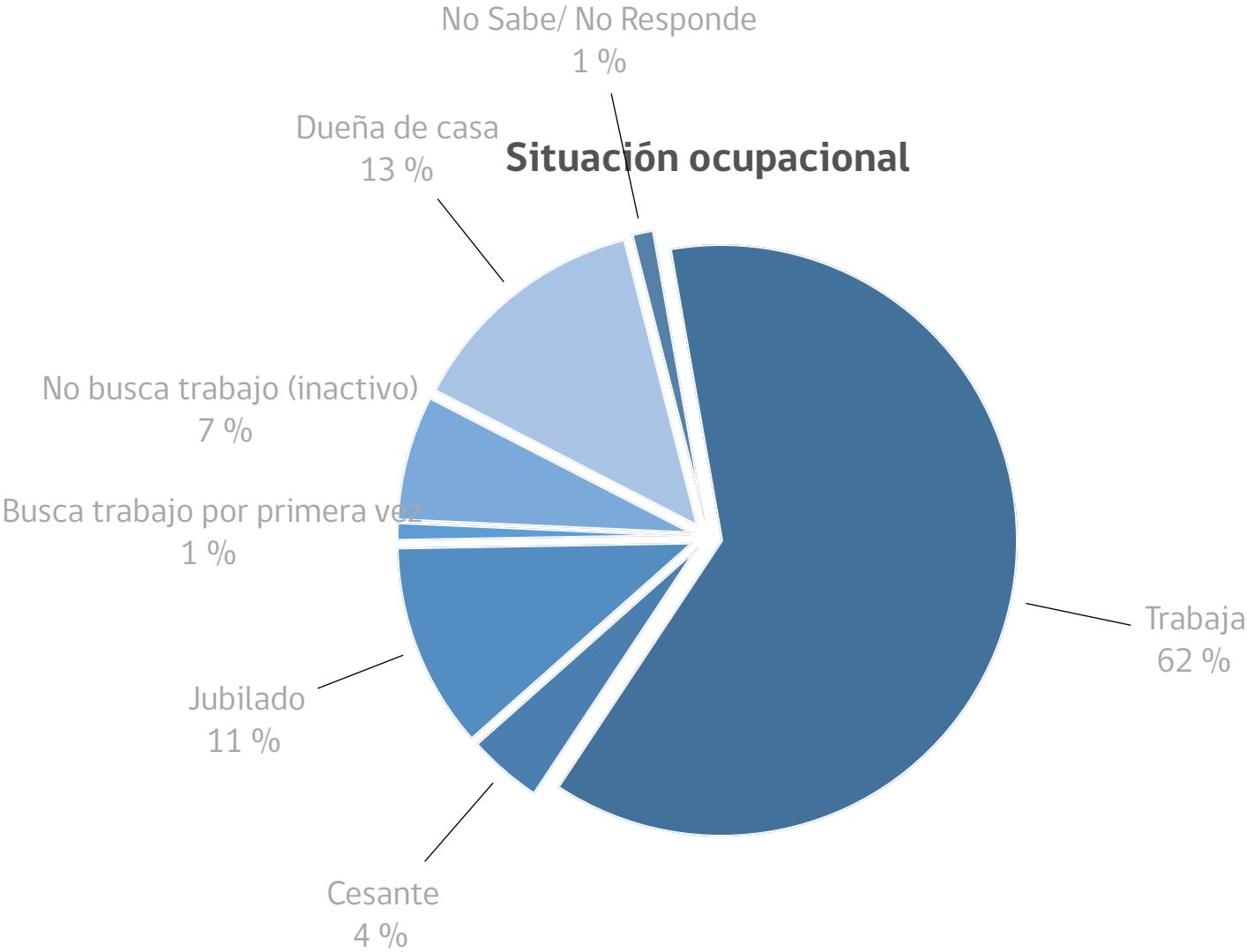
Caracterización Poblacional

6.025 casos

Nivel Socioeconómico



Situación ocupacional

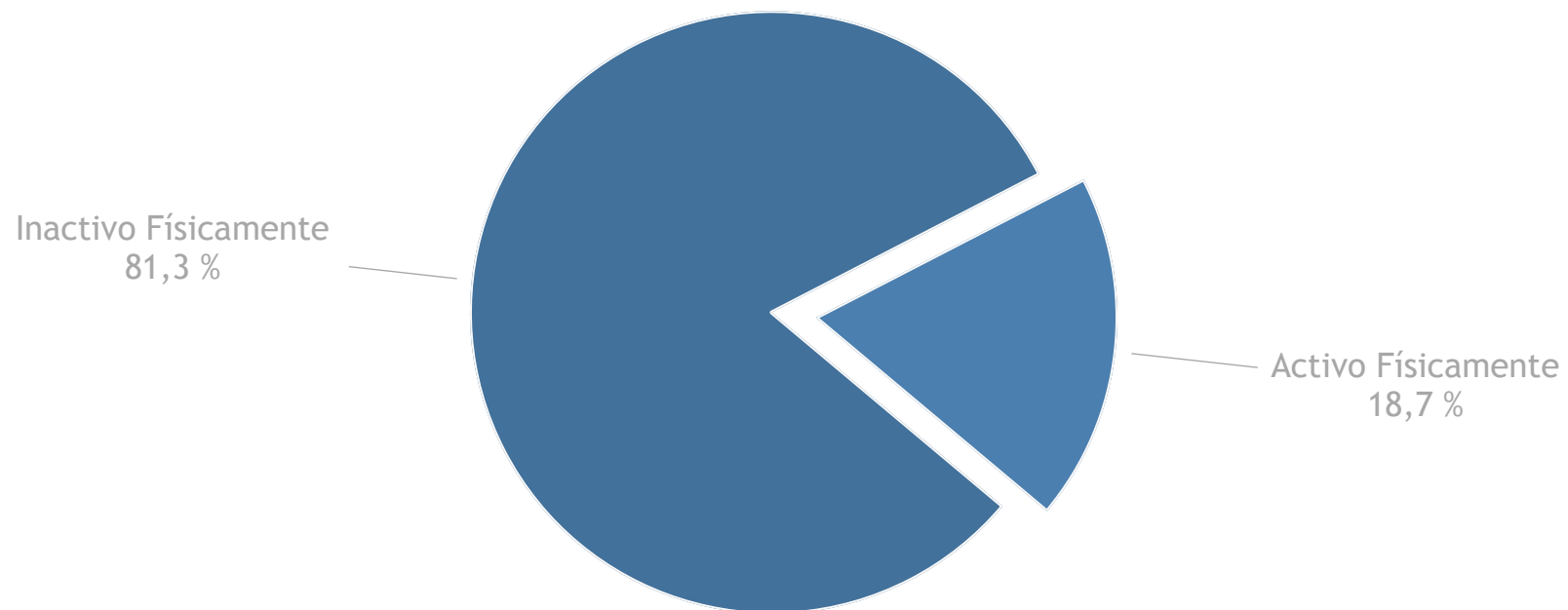


A photograph of a tennis court scene. In the foreground, a person is seen from behind, wearing a white t-shirt and a cap, holding a tennis racket. In the background, a young girl in a colorful patterned dress is standing on the court, looking towards the camera. A tennis ball is visible in the air above her. A woman in a red top and black shorts is standing on the left side of the court. The scene is set outdoors on a paved court with trees and a bench in the background.

Principales resultados

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

6.025 casos



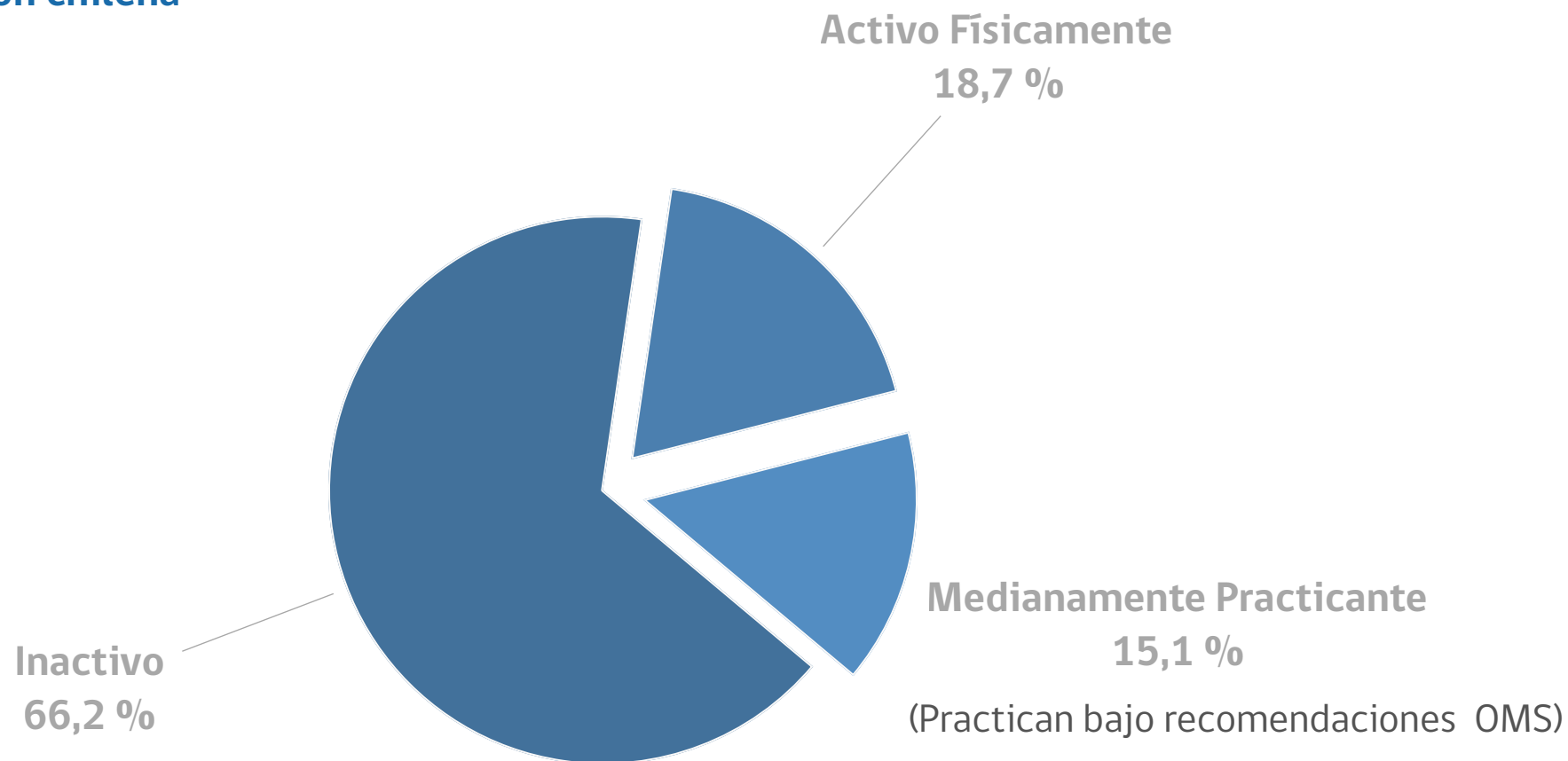


8 de cada 10 chilenos/as

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





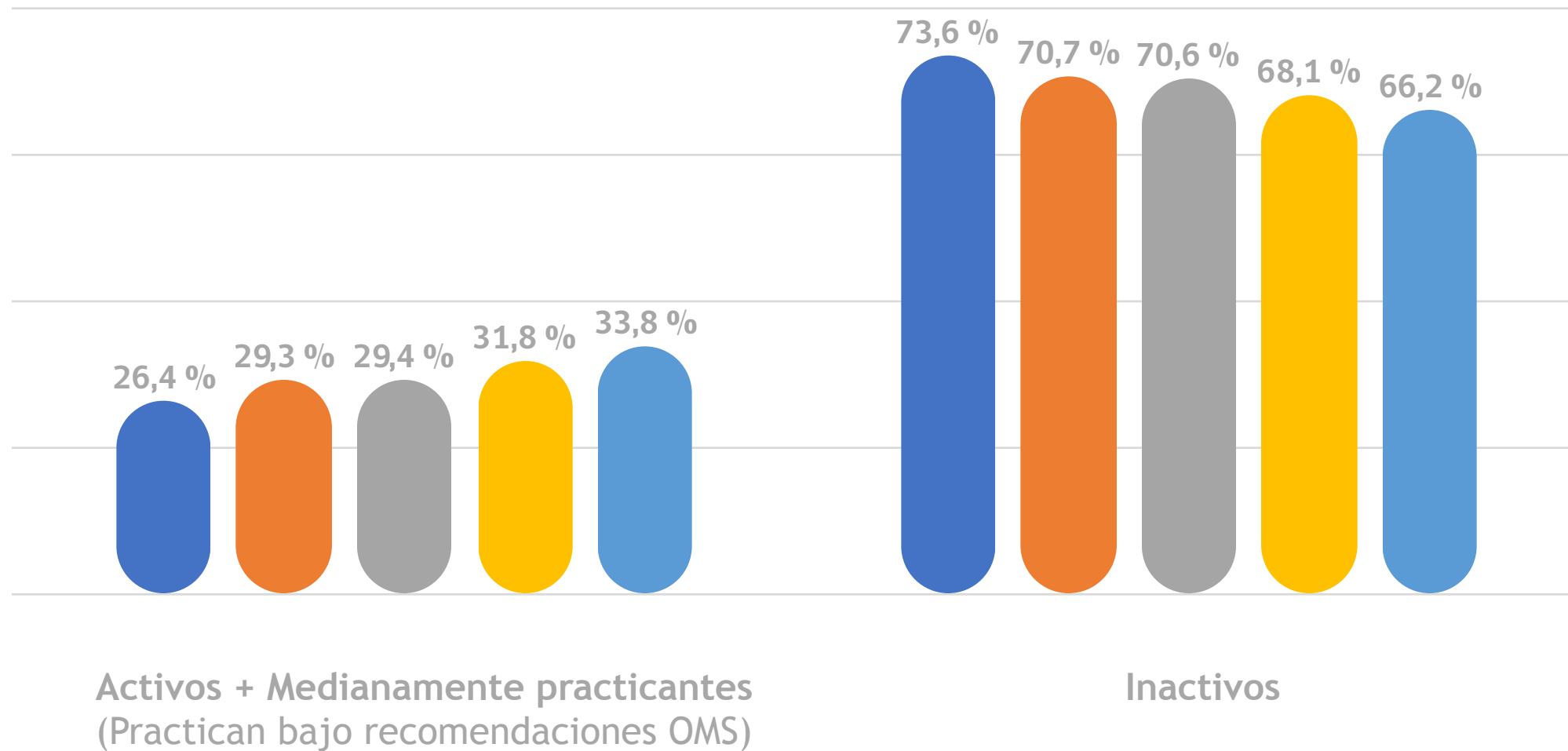
7 de cada 10 chilenos/as

NO realiza ningún tipo de actividad física

Análisis comparativo, niveles de práctica

Año 2006 - 2018

■ 2006 ■ 2009 ■ 2012 ■ 2015 ■ 2018



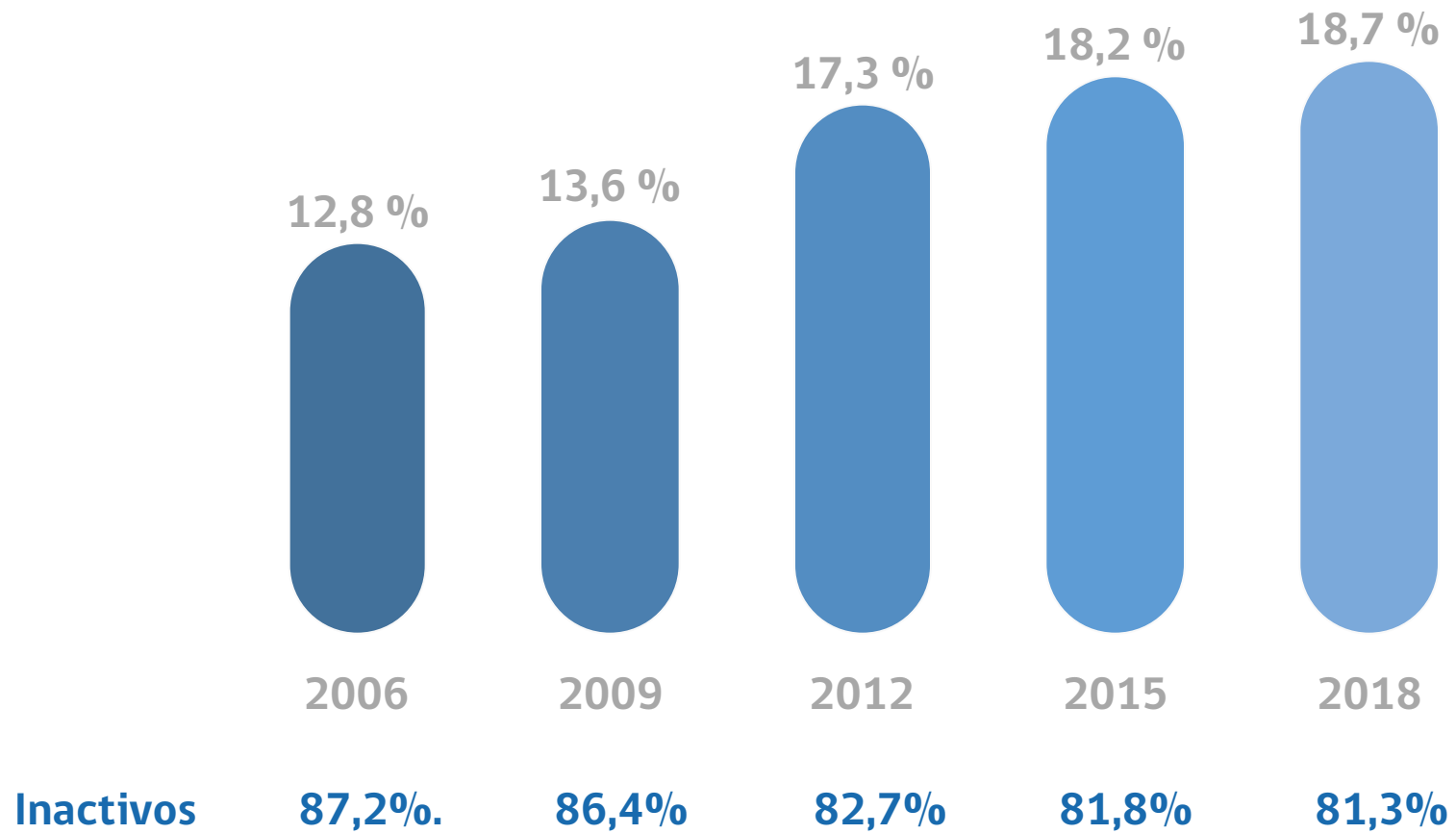


Los niveles de Inactividad Física muestran
una clara tendencia decreciente
desde el año 2006



Análisis comparativo, niveles de práctica de actividad física

Año 2006 - 2018



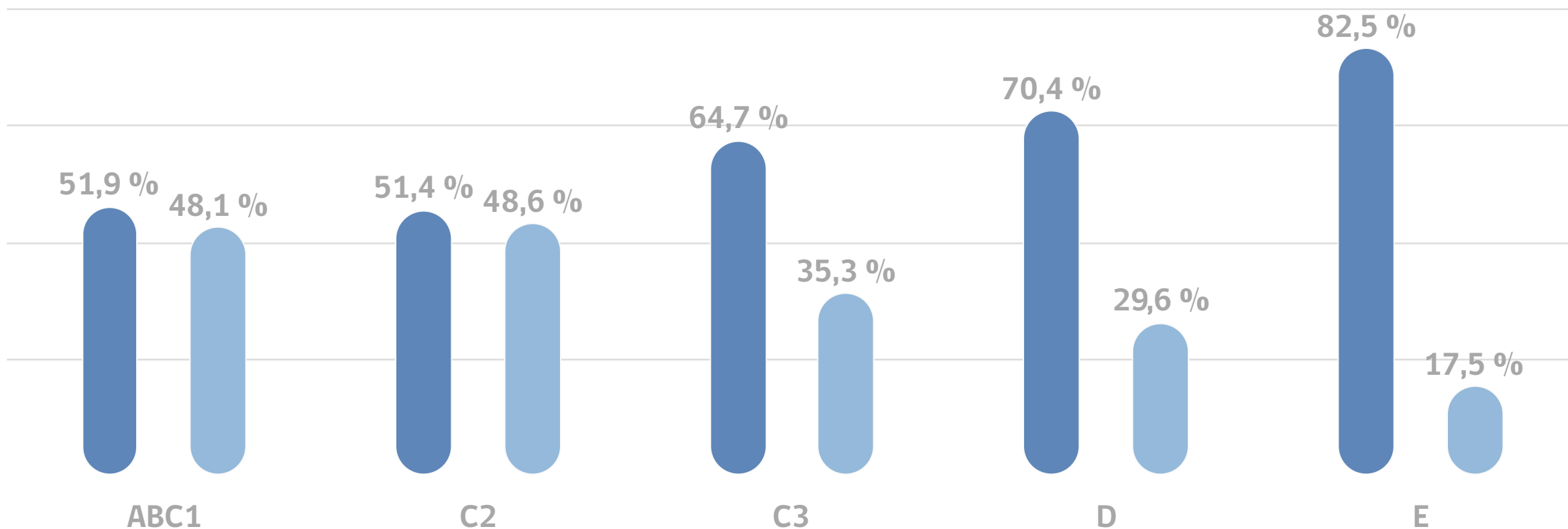


La comparación de los Índices de Práctica de Actividad Física o Deportiva revela una tendencia creciente, pasando de **12,8%** a **18,2%** desde el 2006 al 2015. La medición del 2018 presenta un **aumento de 0,5**.

Nivel de Actividad e Inactividad Física según NSE

(Base 6.025)

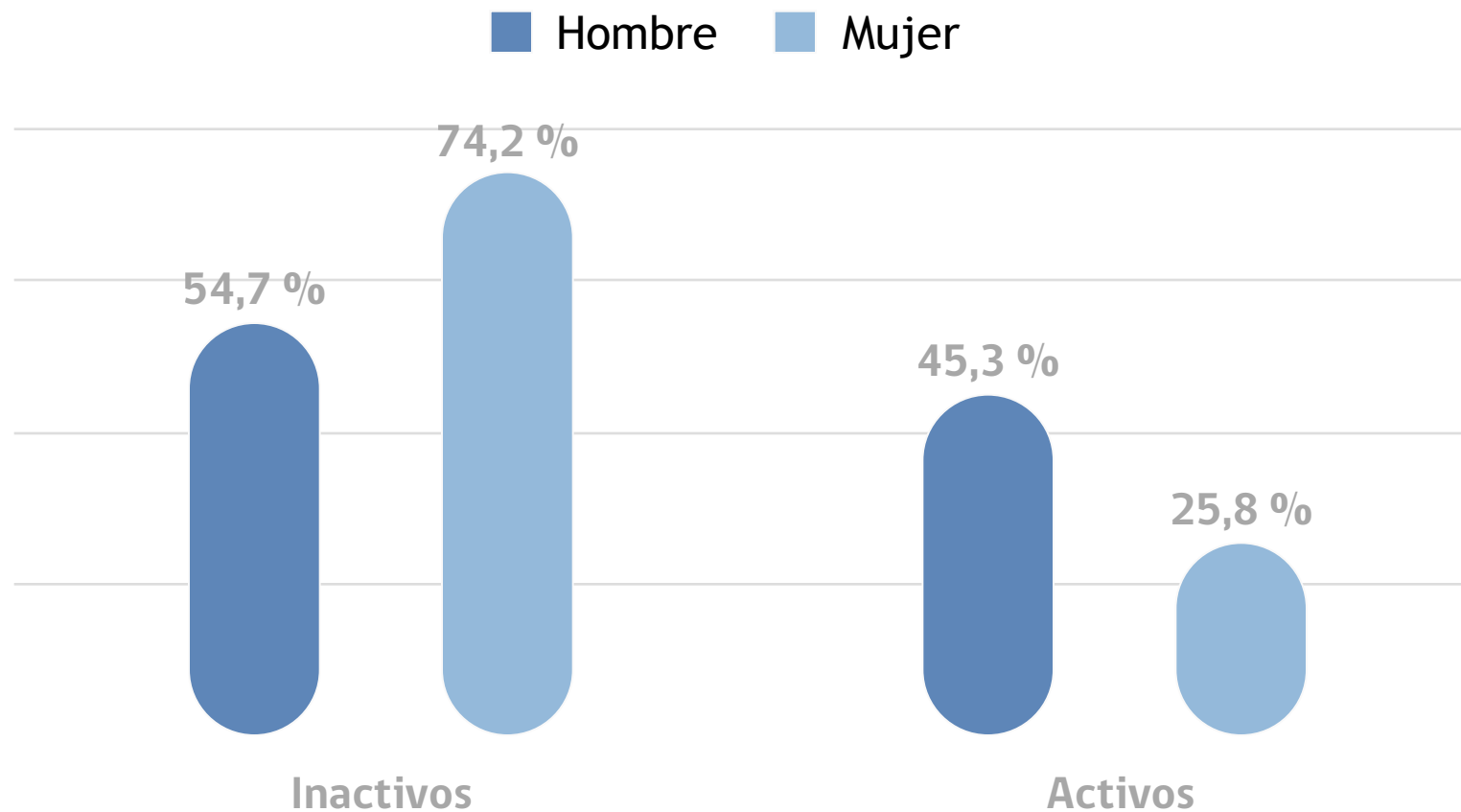
■ Inactivos ■ Activos

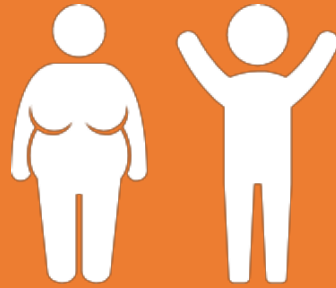




Los niveles de inactividad física son
**significativamente mayores en los
grupos de menores ingresos**

**Nivel de Actividad e Inactividad
Física según sexo**
(6.025 casos)



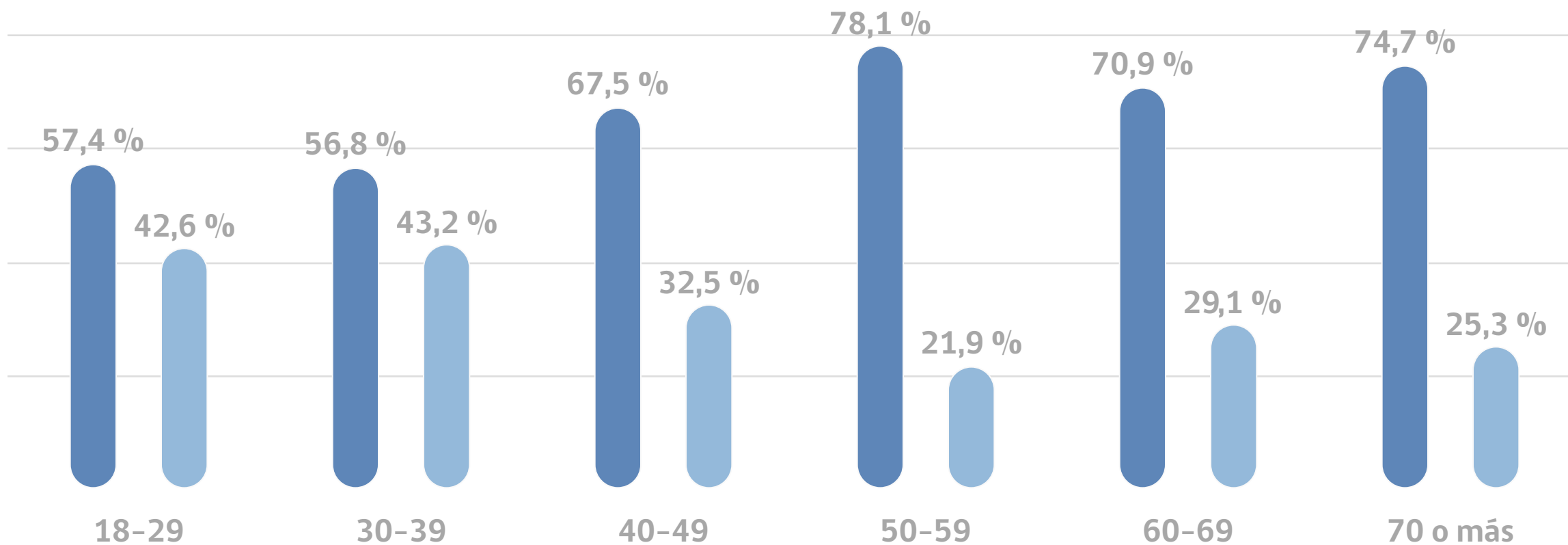


Las mujeres son significativamente **más inactivas** que los hombres

Nivel de Actividad e Inactividad Física según edad

(6.025 casos)

■ Inactivos ■ Activos

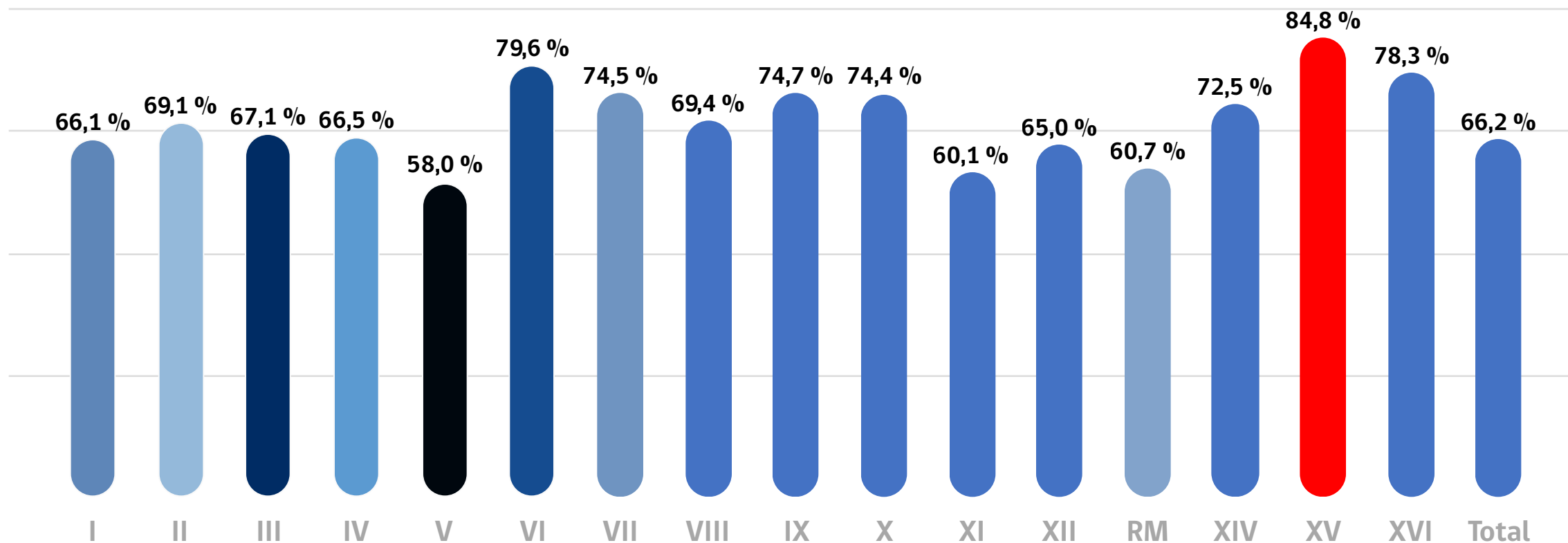




La tendencia es que **a mayor edad,**
mayor inactividad

Nivel de Actividad e Inactividad por región

(6.025 casos)



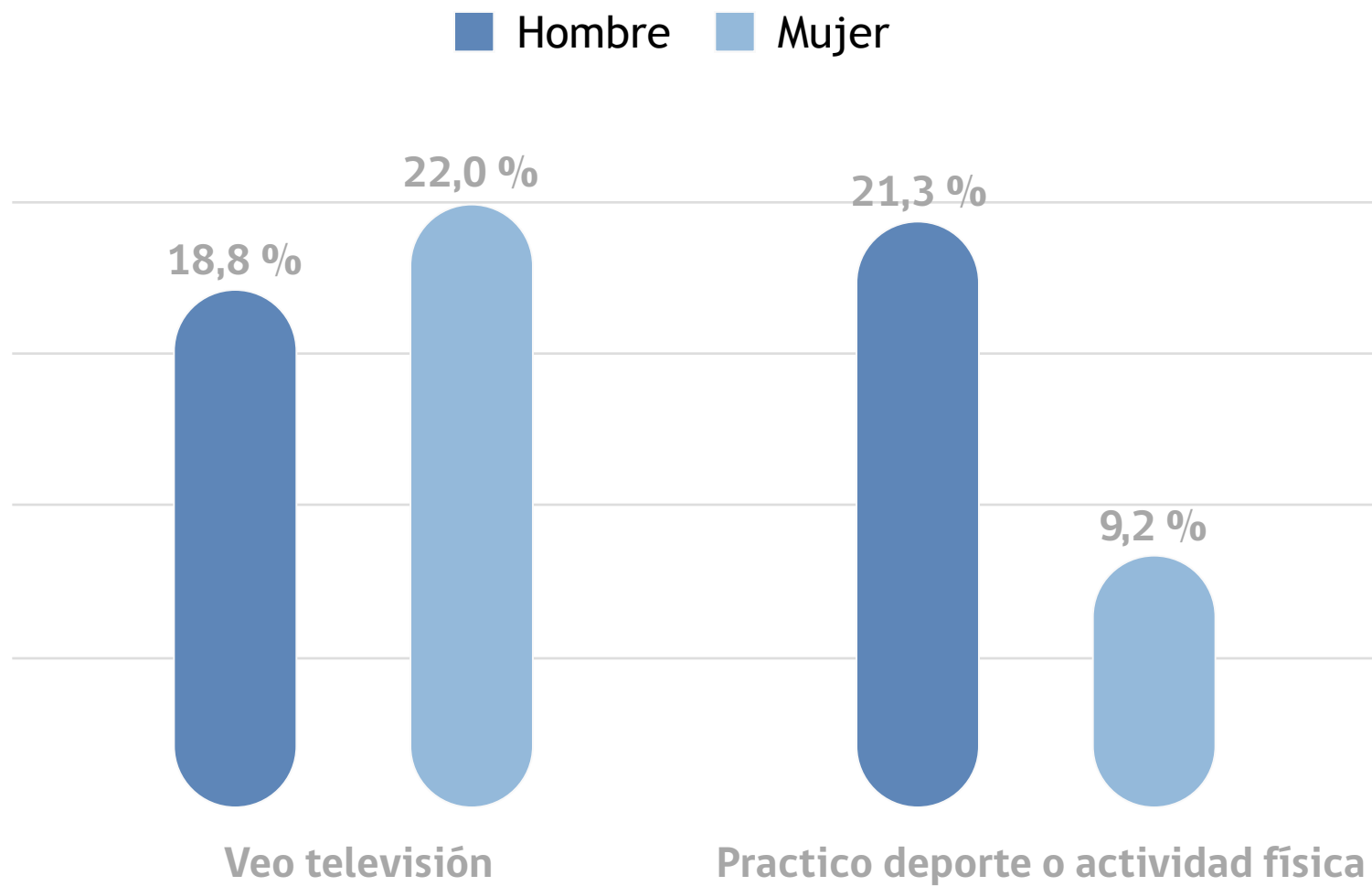


La región de Valparaíso presenta el menor nivel de inactividad física (58%)

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



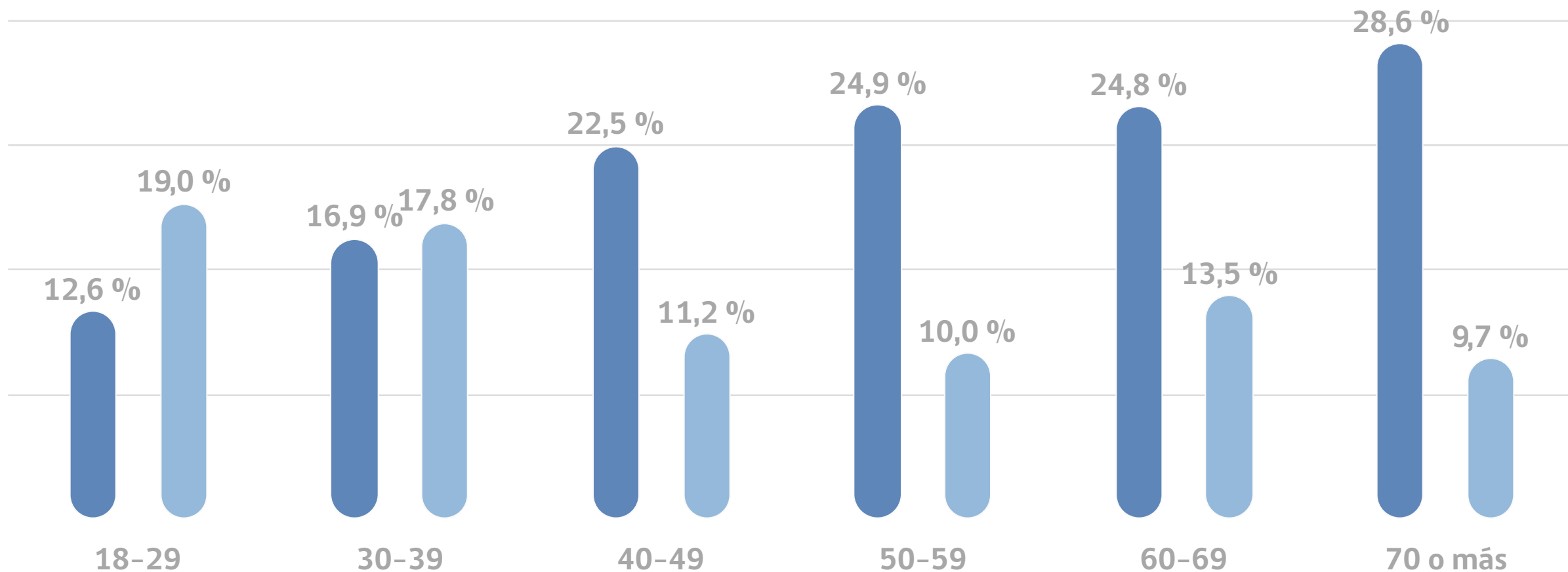


Los hombres destinan más tiempo a la práctica de actividad física que las mujeres.

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)

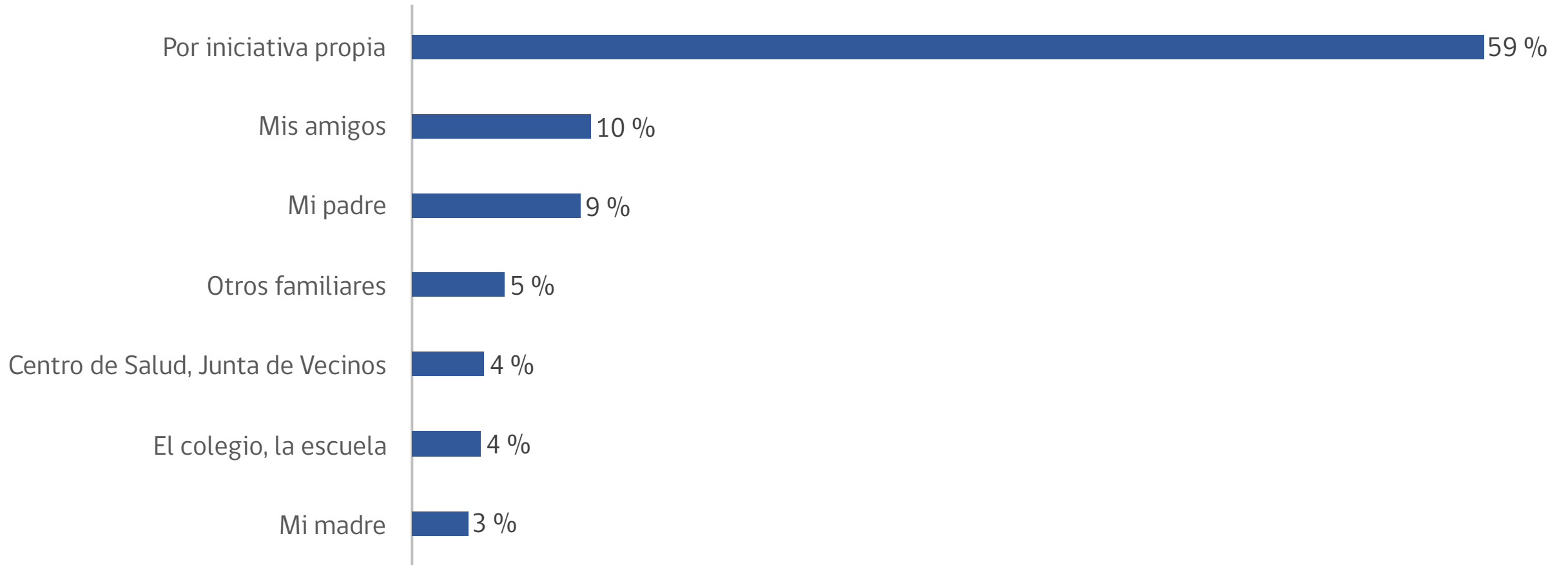




La práctica de actividad física **predomina en los grupos más jóvenes**, que va desde un **19% en los menores de 29 años**, bajando constantemente hasta los 59 años, con un leve incremento en la población adulto mayor.

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

Primera mención



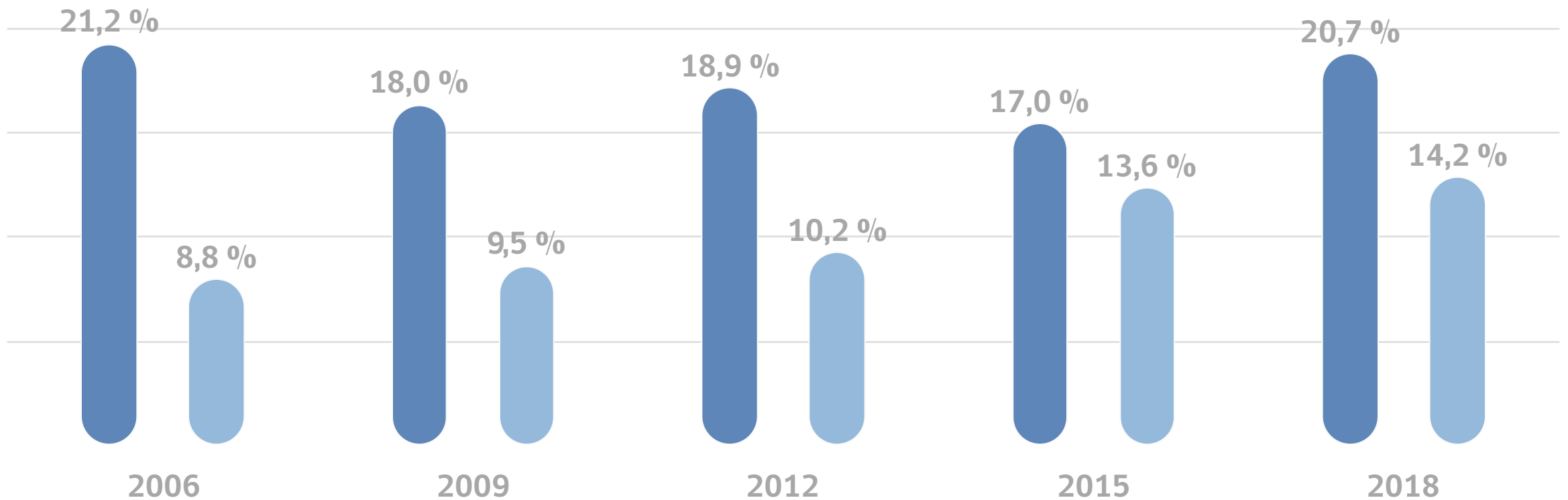


El 59% de la población declara haber adoptado hábitos deportivos por iniciativa propia, seguidos por amigos, padre y otros familiares. Solo en un 4% de los consultados lo atribuye al colegio.

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)

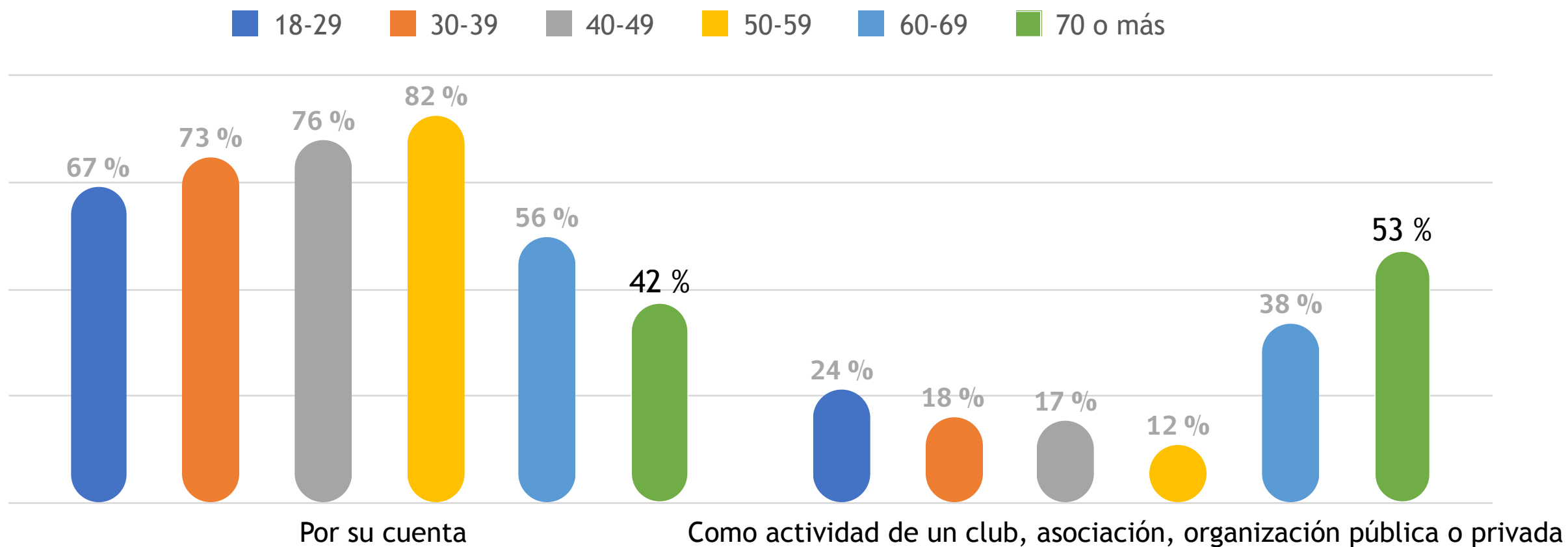




Desde el año 2006 al año 2018, el interés de la población chilena mayor de 18 años en la práctica de deporte o actividad física en su tiempo libre **ha mantenido una tendencia creciente.**

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)

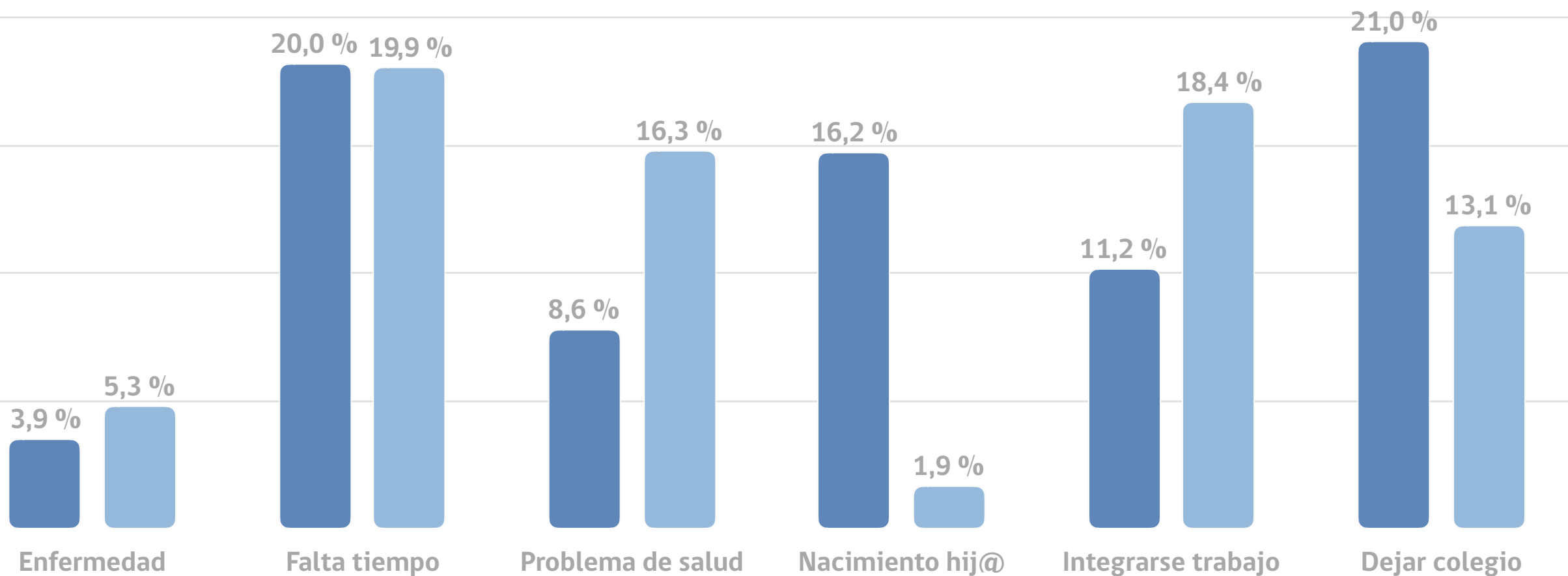


Con un significativo 55,3%, aquellos que afirman no realizar actividad física ni deporte, aseguran que esto se debe a la falta de tiempo, seguido a gran distancia (12,9%) Porque no le gusta.

¿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 with dark hair and a beard is running on a city street. He is wearing a bright yellow short-sleeved athletic shirt with black accents on the shoulders and sides. He has white earbuds in his ears, and a white cord is visible. In his right hand, he holds a black smartphone. His left hand is on a black handle, possibly of a shopping cart or a bike. The background is a blurred city street with other people and buildings, suggesting a busy urban environment. 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)

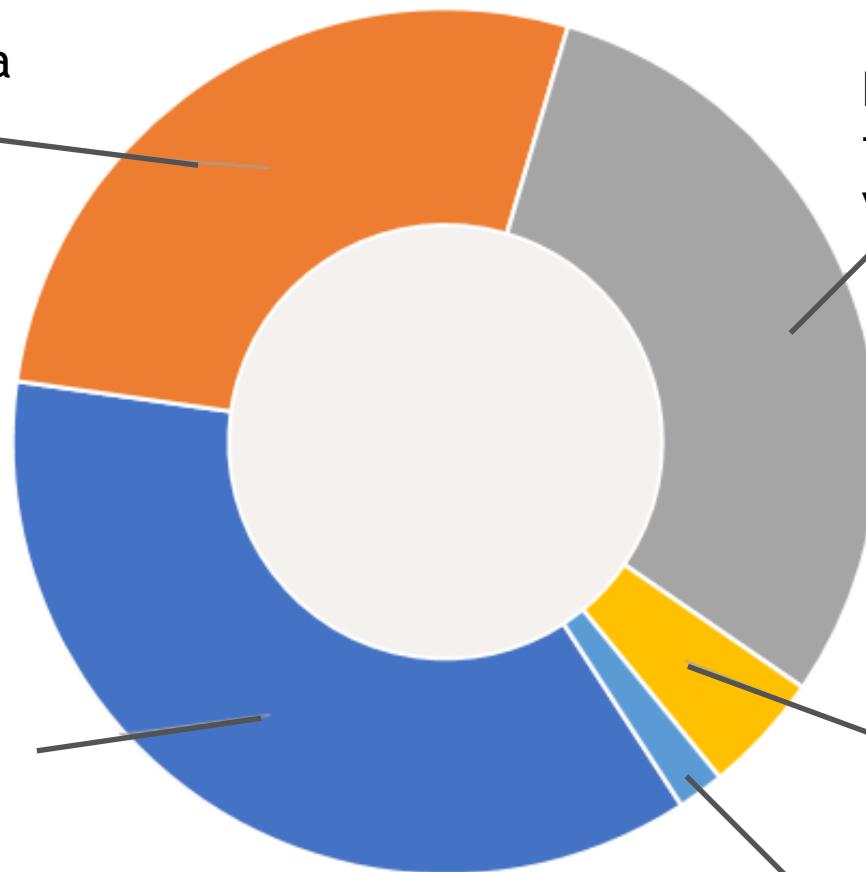
Estoy de pie la mayor parte de la jornada, sin realizar mayor esfuerzo físico 27%

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%



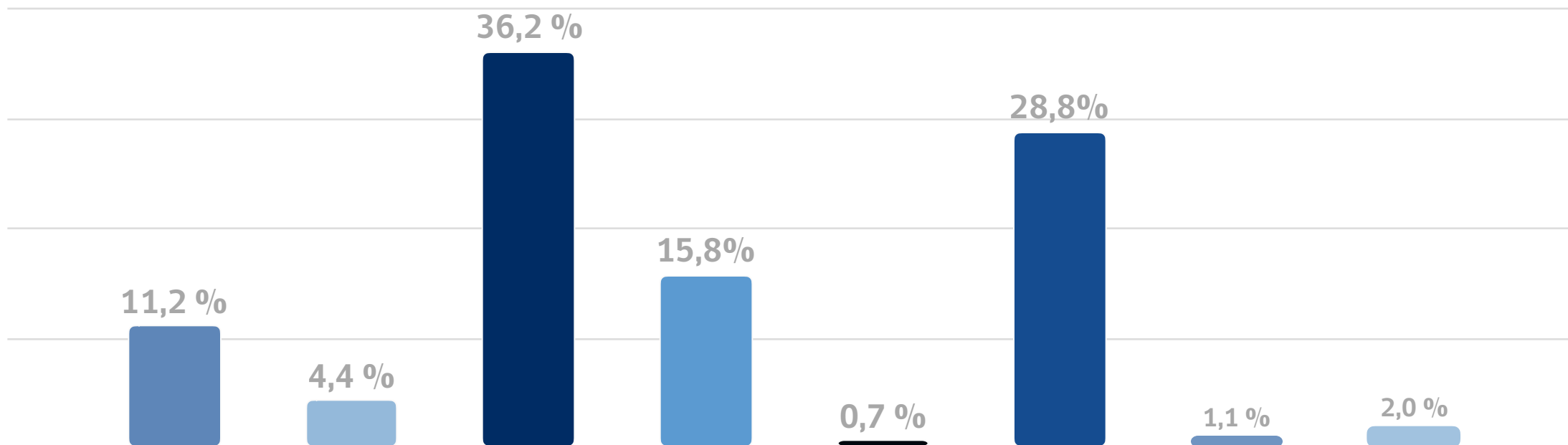
A man in a neon green t-shirt, black shorts with an Adidas logo, a black cap, and sunglasses is riding a white mountain bike towards the camera. He has a tattoo on his left arm and is wearing earbuds. In the background, other cyclists and runners are visible on a paved path lined with trees. The word "Transporte" is overlaid in white text on the center of the image.

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 path. The man, in the foreground, is wearing a white helmet, sunglasses, a dark t-shirt, and khaki shorts. He is riding a green bicycle. The child, to the left and slightly behind, is wearing a white t-shirt, khaki shorts, and a grey helmet. The child's bicycle is blue and has a number '1' on the front. The background is a blurred outdoor setting with 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)

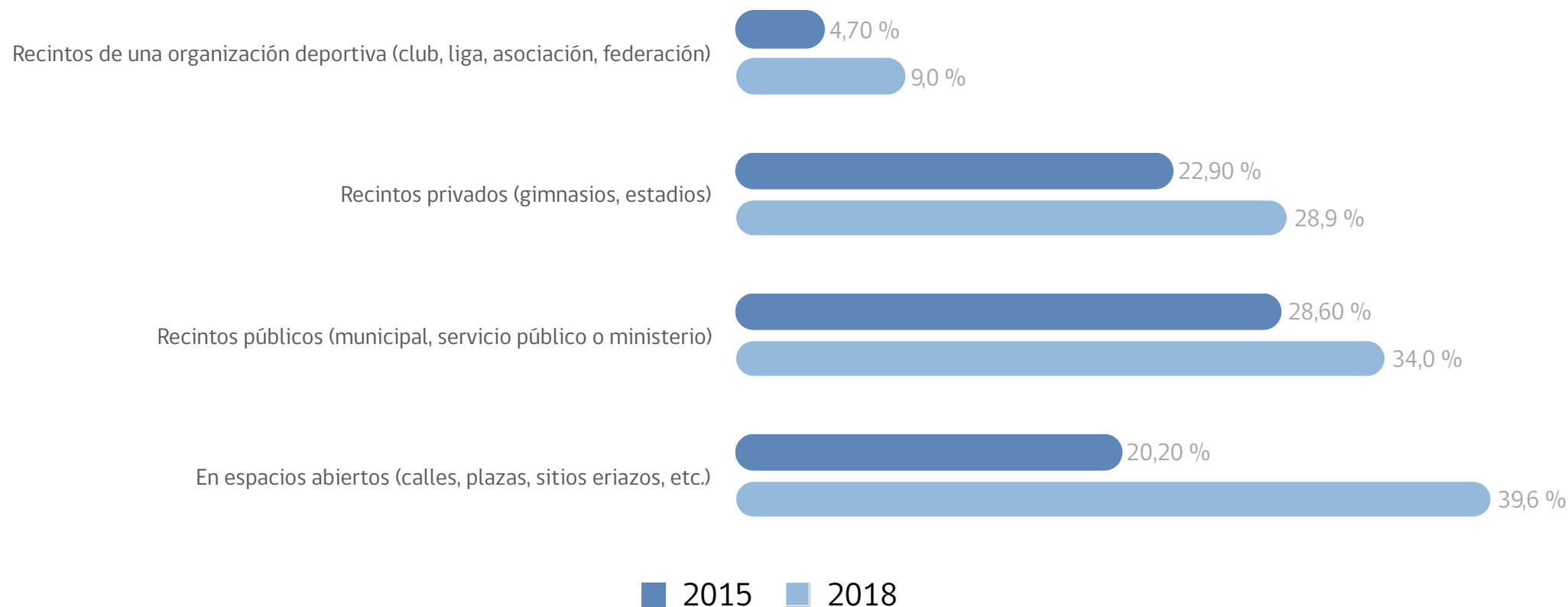




De quienes practican AFyD, el **39,6** lo hace en espacios abiertos, como **parques, plazas u otros similares.**

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

Comparación 2015 - 2018



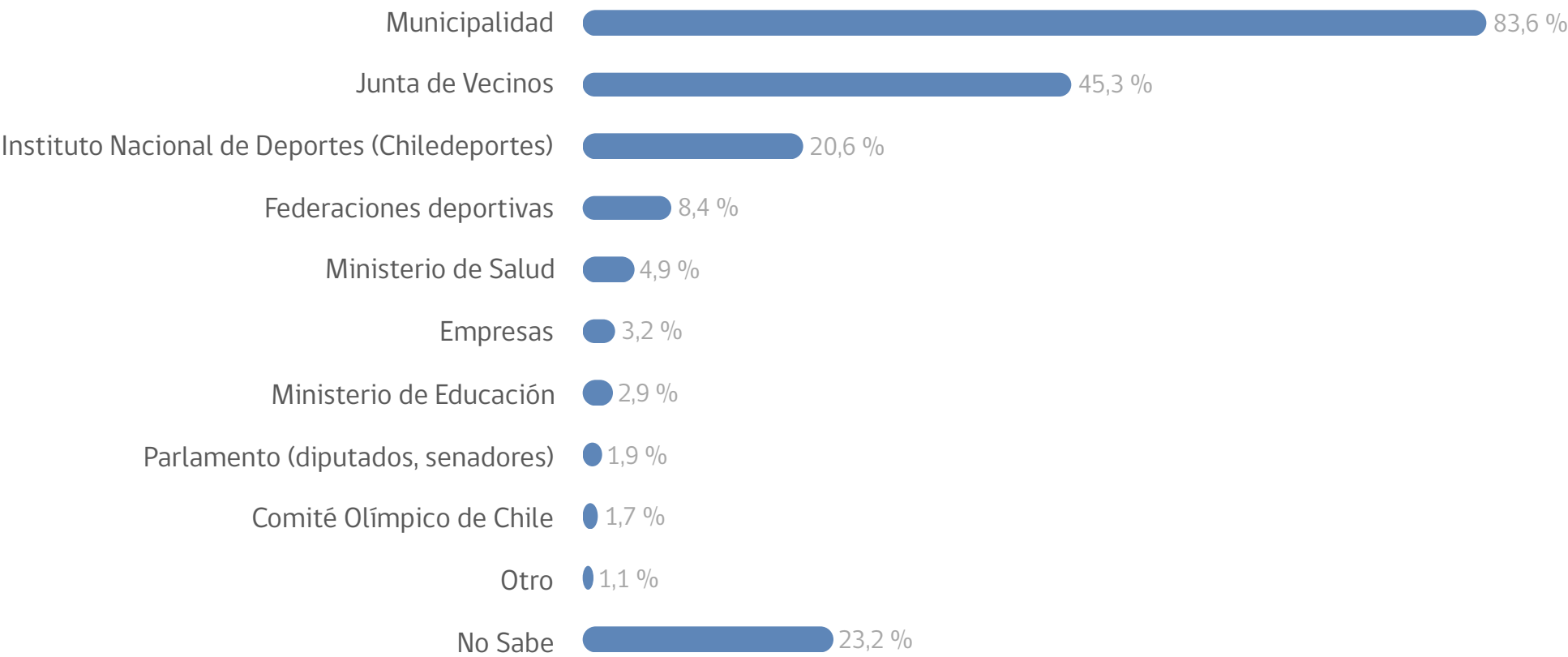


Se presenta un **aumento considerable en el uso de espacios abiertos** desde el año 2015.

A group of people, mostly women, are riding stationary bikes in what appears to be an outdoor or semi-outdoor gym setting. They are all smiling and have their arms raised in the air, suggesting a celebratory or energetic atmosphere. The woman in the center foreground is wearing a blue soccer jersey with the Adidas logo, the Venezuelan national team crest, and the number 5. To her right, another woman is wearing a bright green shirt with the word 'AEROBIKE' printed on it. In the background, there are trees and a red sign that says 'Santitas'. The overall scene conveys a sense of community and physical activity.

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)

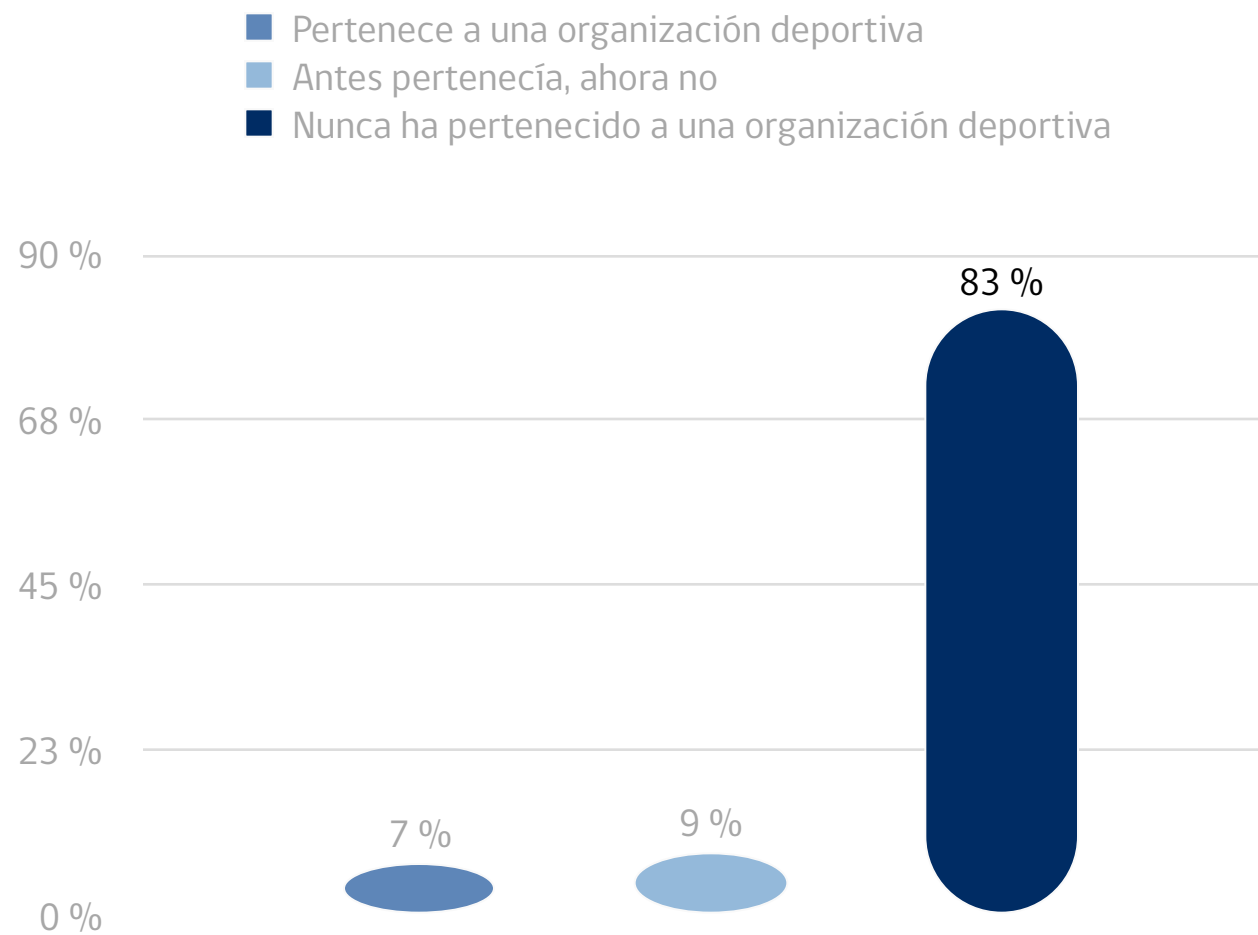




El 83,6% de los consultados **identifica el Municipio como la institución responsable** de mejorar el servicio deportivo

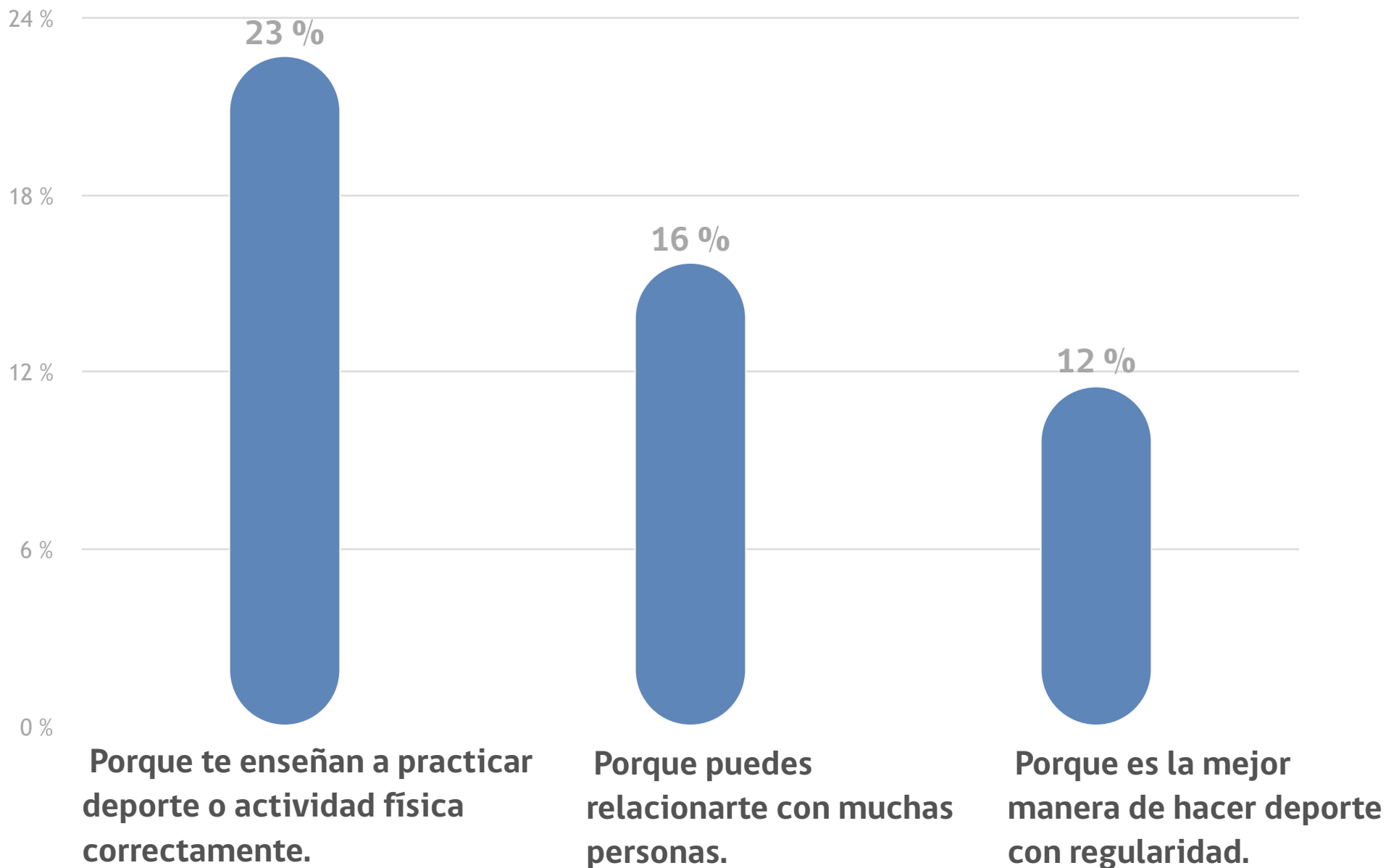
¿Pertenece o ha pertenecido a alguna organización deportiva (club, asociación, liga, federación)?

(6.025 casos)



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

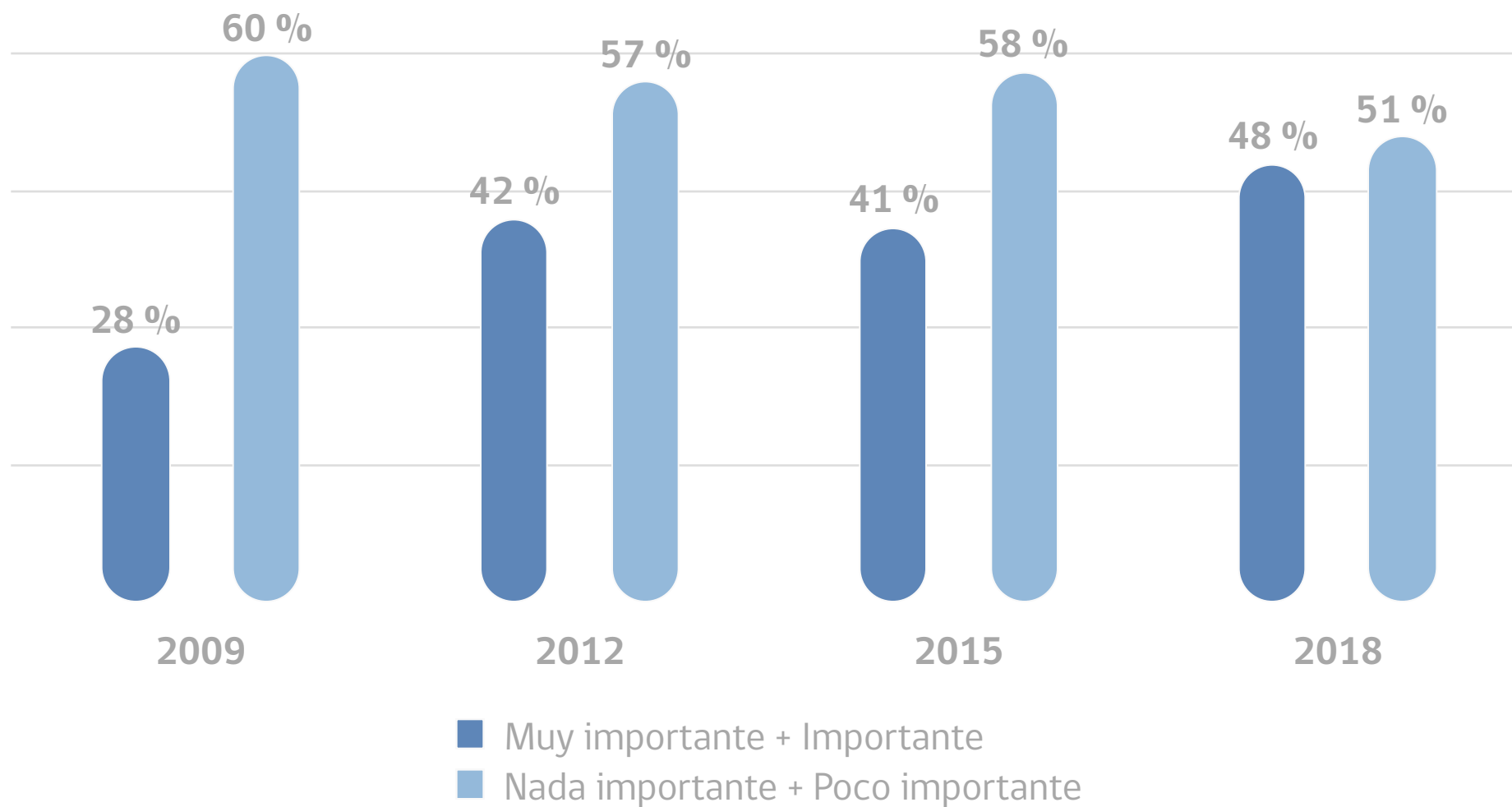
(833 casos)





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**