

Artículo

Diseño, validación y aplicación de la “Encuesta Comunal de Hábitos de Actividad Física y Deporte”, en la población adulta de Huechuraba

Carla Bertossi Arribada ^{1*}

¹ Carla Bertossi; Universidad Andrés Bello, Chile. carla.bertossi@gmail.com*

Resumen: El presente estudio tiene como propósito conocer por primera vez los hábitos de actividad física y deporte de la población de la comuna de Huechuraba. Para ello, este considera un cuestionario como instrumento de recogida de datos para los habitantes mayores de 18 años. Se abordan los principales aspectos que nos llevan a la formulación del problema de investigación, que es conocer ¿cuáles son los principales hábitos de actividad física y deporte en la población adulta de la comuna de Huechuraba? Luego, en el Capítulo II se elaboran una serie de tópicos que pretenden establecer diferencias técnicas y operativas, que permitirán otorgar un marco referencial de aplicación a los diversos contenidos del presente estudio. Esta investigación corresponde a una investigación de carácter cuantitativo, descriptivo, de corte transversal que busca obtener información proyectable a la población. Se entregan, a modo de conclusión, algunas reflexiones finales y propuestas que intentan analizar los principales resultados de la Encuesta con foco en la discusión sobre el próximo plan comunal de actividad física y deporte. Finalmente, se agregó un cuerpo de anexos con materiales empleados o que se desprenden del trabajo realizado.

Citación: Bertossi, C. Diseño, validación y aplicación de la encuesta comunal de hábitos de actividad física y deporte en la población adulta de Huechuraba. *Latin American Journal of Sports Management* **2021**, 5(2)

Palabras Clave: Actividad Física, Deportes, Huechuraba.

1. Introducción

Uno de los principales avances en materia deportiva de la última década está dado por el aumento de oportunidades y espacios para el desarrollo de la actividad física y deporte en nuestro país.

El deporte y la actividad física son esenciales para el desarrollo de niñas, niños y jóvenes, además de contribuir a estilos de vida saludable y al bienestar en las siguientes etapas de la vida. Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) la actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes (OPS, 2019).

El mayor énfasis para la realización de actividad física se debe a los grandes beneficios que ésta conlleva, instalándose de forma definitiva como un hábito que debe realizarse durante todo el transcurso de la vida, pero también a partir de las posibilidades de la vida activa como medio de socialización, integración y cooperación social.

La evidencia da cuenta de los importantes beneficios que trae consigo tanto para el desarrollo individual como social, los que son reconocidos por distintas instancias internacionales, como la Carta Europea del Deporte



Copyright: © 2021 por los autores. Presentado para su posible publicación en acceso abierto.

(1992), la Declaración de Brighton (1994), el Consejo Europeo de Niza (2000), la Carta de Toronto para la Promoción de la Educación Física (2010), la Declaración de Berlín (2013), y la Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y el Deporte (2015).

Si bien, existe un amplio consenso de su aporte a la salud, existe gran preocupación debido al aumento del sedentarismo y sus consecuencias en la salud de la población mundial.

El año 2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, y desde en el año 2012 lo considera pandemia, por provocar la muerte de al menos 5,3 millones de personas anualmente (OMS, 2012). Es por esto, que muchos países han considerado dentro de sus políticas públicas el promover la actividad física y el deporte en todo el ciclo de vida.

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados por la OMS. Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividad física moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividad física intensas durante 75 minutos a la semana (OMS, 2020). Con ello, el costo mundial de la inactividad física supera los US\$54.000 millones en atención sanitaria directa y otros US\$14.000 millones por la pérdida de productividad (OMS, 2019).

En efecto, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (OMS, 2020).

Chile no está ajeno a esta realidad y presenta cifras que lo ubican como uno de los países con mayores índices de sedentarismo. La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018, dio como resultado principal que el 81,3% de la población sobre 18 años es inactiva físicamente, lo que significa que 8 de cada 10 chilenos no realiza actividad física ni deporte según la recomendación de la OMS y 7 de cada 10 no realiza ningún tipo de actividad física. De este modo, en Chile la población activa físicamente representa un 18,7% de la población, mientras que la medianamente activa un 15,1% según las recomendaciones de la OMS (MINDEP, 2018).

Cuando se estratifican los resultados, emerge que las mujeres son un 20% más inactivas que los hombres. En el caso del grupo socioeconómico, los chilenos que pertenecen al sector más acomodado (ABC1, 48,1%) son alrededor de 3 veces más activos que los del más desprotegido (E, 17,5%). Respecto a la principal causa por la que no realiza actividad física, el 55,3% de los encuestados responde que es por la falta de tiempo (MINDEP, 2018).

En la misma línea, la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, elaborada por el Ministerio de Salud (MINSAL), da cuenta de la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles y los escasos hábitos de vida saludable en la población mayor de 15 años, como el consumo excesivo de sal (98%), sedentarismo (87%), bajo consumo de frutas y verduras (85%), dislipidemia HDL (46%), obesidad (34,4%), tabaquismo (33,4%), hipertensión (27,6%), diabetes (12,3%), problemas asociados al consumo de alcohol (12%), entre otros (MINSAL, 2017).

A pesar de la abrumadora evidencia acerca de los beneficios de la actividad física en salud, son pocas las políticas públicas enfocadas en promoverla. La Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 refiere en sus propósitos promocionar las oportunidades, beneficios y valores de la práctica de la actividad física y el deporte. Sin embargo, la promoción de la actividad física como herramienta para mejorar la salud de la población no está explícitamente expresada (MINDEP, 2015).

No obstante, la relevancia y la función irremplazable de la actividad física y el deporte en el desarrollo integral del ser humano, es un desafío para el mundo del deporte y una necesidad para la sociedad.

3.2.1.1. Impacto en la Salud, Educación y Desarrollo Social.

El artículo segundo de la Ley N° 19.712, del Deporte, establece que es deber del Estado crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas, buscando su realización como medio de desarrollo integral de las personas, orientadas a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación.

La realización de actividad física y deportiva en todos los niveles y habilidades hace una contribución importante al bienestar físico, psicológico y emocional de las personas. A nivel de la población, los beneficios del deporte y la actividad física incluyen beneficios económicos directos; beneficios en la salud, beneficios educativos, y contribución al capital social a través de la conectividad, la resiliencia y la creación de comunidades más fuertes y cohesivas.

En términos de salud, el deporte disminuye la probabilidad de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y obesidad. Del mismo modo, la actividad física y deportiva muestra

una relación positiva con el ámbito de la salud mental, como depresión y estrés. La evidencia científica muestra que la práctica habitual de actividad física leve a moderada reduce el riesgo relativo de mortalidad por cualquier causa y el riesgo de mortalidad cardiovascular (Román et al., 2019).

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte destaca que el deporte es un elemento esencial en la formación desde edad temprana, pues contribuye a desarrollar las aptitudes genéricas y el potencial cognitivo y físico, proporcionando así las bases necesarias para la plena realización como persona y su bienestar. Por otra parte, plantea la importancia del rol educativo respecto a los valores que transmite e inculca. El deporte se constituye en promotor de la educación y la formación de valores como el esfuerzo, perseverancia, aceptación de normas compartidas y el trabajo en equipo (UNESCO, 2015).

A su vez, la promoción de la actividad física y deportiva y su concreción en el espacio local comunal contribuye a generar una mayor integración social, mejora la autoestima e identidad de los habitantes frente a su lugar de residencia y fortalece las redes sociales y el capital social, constituyéndose en palancas efectivas de desarrollo social. El deporte adquiere su identidad a partir de su intervención en un mundo social que lo absorbe y le proporciona determinados espacios. Por su carácter formativo debe difundir identidad cultural a partir de la riqueza de relaciones sociales que en él se desarrollan (González y Galván, 2006).

3.1.2. Recomendaciones de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios.

El año 2020 la Organización Mundial de la Salud lanzó nuevas directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios con recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud. Asegurando con ello, que cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente (OMS, 2020).

Con el propósito de incorporar las recomendaciones de la OMS se utiliza el concepto de Práctica de Actividad Física, clasificando en "Activo Físicamente" a aquellas personas que realizan entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud, y en "Inactivos Físicamente" a aquellas personas que realizan actividad física o deporte bajo las recomendaciones de la OMS o no realiza ningún tipo de actividad física.

Para mejorar la salud y el bienestar, promover la actividad física y reducir los hábitos sedentarios en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, o el equivalente en actividad vigorosa, para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes (OMS, 2020).

3.2.3. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025.

Tras la creación del MINDEP, se publica la actual Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, que define los lineamientos de política pública deportiva en el país, y la posiciona como una prioridad nacional. En la política se establece que el Estado cumple un rol clave en la promoción de hábitos de vida saludable, con el deporte como eje principal, y define una serie de estrategias para llevar a cabo esta función (MINDEP, 2015).

La Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 es el instrumento articulador de los distintos planes, programas y actores (públicos, privados o mixtos) que promueven la integración social y el bienestar de la población a través de la actividad física y el deporte.

La Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 es elaborada y coordinada por el Ministerio del Deporte sobre la base de las responsabilidades conferidas por el artículo 2 de la Ley N° 20.686 y se enmarca en lo establecido en la Ley N° 19.712. Esta última dispone que la nueva Política Nacional debe:

"Reconocer y fomentar el ejercicio del derecho de las personas a organizar, aprender, practicar, presenciar y difundir actividades físicas y deportivas. Asimismo, contemplará acciones coordinadas de la Administración del Estado y de los grupos intermedios de la sociedad destinadas a impulsar, facilitar, apoyar y fomentar tales actividades físicas y deportivas en los habitantes del territorio nacional, en comunidades urbanas y rurales, como también a promover una adecuada ocupación de los lugares públicos y privados especialmente acondicionados para estos fines" (art. 3°).

La Política Nacional se estructura sobre en una Visión, un Fin, cuatro Propósitos, 16 Dimensiones y 90 Líneas de Acción, los que se articulan para dar forma al Modelo de Desarrollo de la Actividad Física y el Deporte, compuesto por tres Ejes Estratégicos y ocho Ejes Transversales.

Para cumplir con estos lineamientos, la política se vincula directa e indirectamente con una serie de actores públicos. Entre ellos, las municipalidades. En nuestro país, el municipio es la institución pública que tiene una vinculación más directa y concreta con las comunidades locales y con las personas, razón por la cual el rol que le compete en el desarrollo del sistema local es insustituible para articular una oferta programática de actividad física y deporte en sintonía con las verdaderas necesidades y aspiraciones de la población local, constituyéndose, al mismo tiempo, en el actor más relevante en la tarea de concretar y plasmar con las comunidades aquellas directrices y acciones provenientes de los niveles nacional y regional del sistema (MINDEP, 2016).

Al respecto, Feller, García y Sandoval (2012) proponen el concepto de desarrollo deportivo comunal como un objetivo a alcanzar en los municipios del país. Esta noción se entiende como “un proceso que, a partir del reconocimiento de la importancia económica, social y cultural del deporte, busca aprovechar los recursos locales propios mediante una estrategia mancomunada, con el fin de obtener para la comunidad local los beneficios de una mayor y mejor práctica físico-deportiva” (Feller et al., 2012).

En este contexto, la labor del municipio resulta central, al constituir el agente capaz de generar las sinergias necesarias para el desarrollo del proceso y de insertarlo en el marco de las políticas e instrumentos dispuestos a nivel nacional en esta área. Para ello resulta clave, además, apuntar a aspectos específicos, como institucionalizar la gestión municipal del tema, dotándola de recursos humanos adecuados y una planificación basada en los intereses y necesidades de la población, mejorar la infraestructura deportiva pública y otorgar un rol más activo al sistema escolar y de salud comunal, entre otros.

Por lo anteriormente expuesto, resulta de vital importancia contar con un instrumento que permita conocer los hábitos de actividad física y deporte de la población que oriente las políticas, planes y programas ejecutados por la Municipalidad de Huechuraba a través de su Departamento de Deportes y Recreación.

De este modo, la Primera Encuesta Comunal de Hábitos de Actividad Física y Deporte en la población adulta de Huechuraba viene a responder a esta necesidad de contar con mediciones sistemáticas de los niveles de práctica y sedentarismo, que permitan apoyar los procesos de toma de decisiones en el ámbito de la política pública relacionadas a la práctica deportiva, otorgándoles a dichas políticas una relevancia indiscutida, situándose como una materia de carácter esencial para el desarrollo en todas las etapas de la vida de una persona, facilitando su acceso y práctica con fines recreativos, deportivos y competitivos. A su vez, contribuirá al ajuste de planes y programas de otras áreas municipales, tales como Salud, Educación y Laboral.

4. Marco Metodológico

4.2. Diseño

El diseño fue no experimental, descriptivo y de corte transversal, teniendo como objetivo indagar la incidencia y los valores en los que se manifiestan una o más variables dentro de una población, es por esto que el procedimiento consiste en medir en un grupo de personas, distintas variables existentes en un momento único (Kerlinger y Howard, 2002).

4.4.1. Características de la Población y muestra

La muestra de esta investigación estará integrada por habitantes de la comuna de Huechuraba, de ambos sexos ($n = 483$), mayores de 18 años, residentes en hogares particulares de todos los niveles socioeconómicos (ABC1, C2, C3, D y E) y que aceptaron participar en la investigación.

Debido al tamaño de la población descrita en el punto anterior, la muestra de la investigación se determinó a través de un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple.

De acuerdo al censo de población del año 2017, el universo de la comuna de Huechuraba entre 20 y 59 años es de 55.309 (INE, 2017). La distribución de la muestra por sexo, el 68,9% de los encuestados corresponde a mujeres y el 31,1% a hombres. Respecto al estado civil, muestra que el 53% de los encuestados son solteros, un 32,2% son casados y un 5,6% divorciado. Respecto sector de residencia, el 38% de los encuestados se concentra en el casco antiguo de la comuna, que corresponde al sector oriente y al más vulnerable. Por otra parte, el sector poniente de la comuna, conformado por el eje Pedro Fontova, con un 22% y Los Libertadores, con 10,5%. Por último, la

distribución de la muestra según tipo de vivienda que habita, un 90,2% de la muestra son casas, en tanto un 9,8% corresponde a departamentos.

Procedimientos

A partir de un trabajo de operacionalización que responde a dos principios técnicos principales; exhaustividad y exclusión, se logró la construcción de un listado de preguntas que permitieron poder medir empíricamente los niveles teóricos trabajados en dimensiones y subdimensiones.

Posteriormente, la encuesta fue sometida a validación de contenido (Argibay, 2006) (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008) y analizada semánticamente para su aplicación en diversos contextos, para reducir interpretaciones idiomáticas inapropiadas (Ortiz-Gutiérrez y Cruz-Avelar, 2018). La validación fue través del juicio de 5 expertos, todos investigadores y académicos, con más de 5 años de experiencia en investigación y publicaciones en la línea de la actividad física y la calidad de vida. Los reactivos de la encuesta fueron validados por criterio de Delphi, con tres rondas de correcciones hasta obtener su aprobación (Astigarraga, 2003), que concluyó con el desarrollo de un piloto.

Una vez realizada la validación, y considerando la situación sanitaria provocada por el Covid-19, el medio para recoger la información para lograr un alcance muestral significativo en un período de tiempo reducido, fue la utilización de una plataforma online para aplicar las encuestas; en dicho sentido el instrumento se puede categorizar como una encuesta auto-aplicada en soporte digital.

Todos los sujetos participaron de forma voluntaria en el estudio, luego de una invitación general realizada por correo electrónico previa firma de un consentimiento informado considerando los principios de las declaraciones de Helsinki y Singapur.

Instrumento

El instrumento para llevar a cabo la medición será un cuestionario, entendido como un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Hernández et al., 2010).

La elección del tipo de preguntas que contenga el cuestionario depende del grado en que se puedan anticipar las posibles respuestas, los tiempos de que se disponga para codificar y si se quiere una respuesta más precisa o profundizar en alguna cuestión (Hernández et al., 2010).

Tipos de preguntas del cuestionario:

- 1) Opción múltiple:** Preguntas que entreguen más de 2 opciones de respuesta; algunas de ellas permiten la elección de solo 1 respuesta y otras, respuestas múltiples.
- 2) Dicotómica:** Preguntas cuyas posibilidades de respuesta son solamente 2.
- 3) Evaluación numérica:** Preguntas cuyo objetivo es la evaluación con números enteros de un enunciado específico. Dependiendo del tipo de pregunta esta evaluación va de 1 a 7.
- 4) Likert:** Escalas de acuerdo o valoración de algún indicador, que permita conocer el grado en que cada encuestado se encuentra respecto de los enunciados.

El cuestionario consta de 34 reactivos distribuidos en 28 preguntas de opción múltiple, 1 dicotómicas, 1 de evaluación numérica y 4 de Likert en escala de 1 a 7.

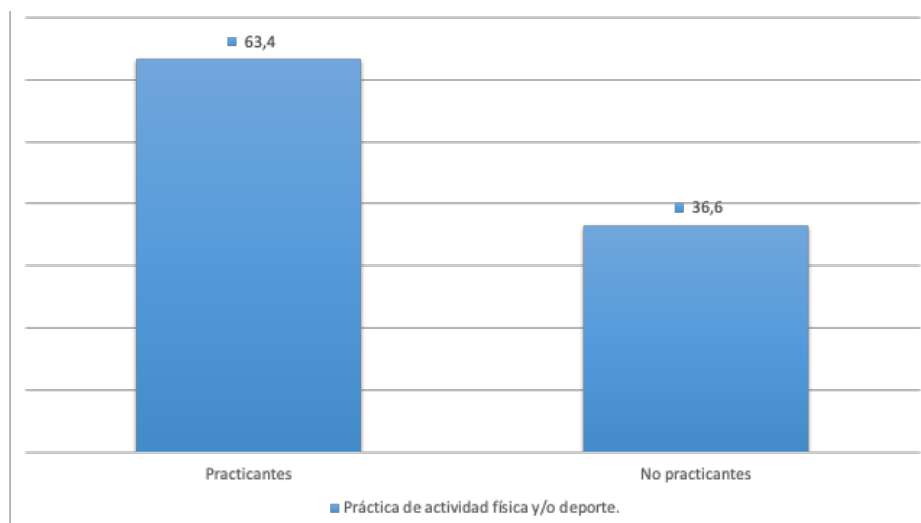
El instrumento se estructuró en base a cuatro dimensiones, las cuales contienen las variables e indicadores. Las dimensiones fueron:

1. Caracterización sociodemográfica.
2. Hábitos de actividad física y deporte tiempo libre.
3. Hábitos de actividad física y deporte trabajo o lugar de estudio.
4. Oferta y condiciones de la práctica de actividad física y deportiva en la comuna.

5. Resultados.

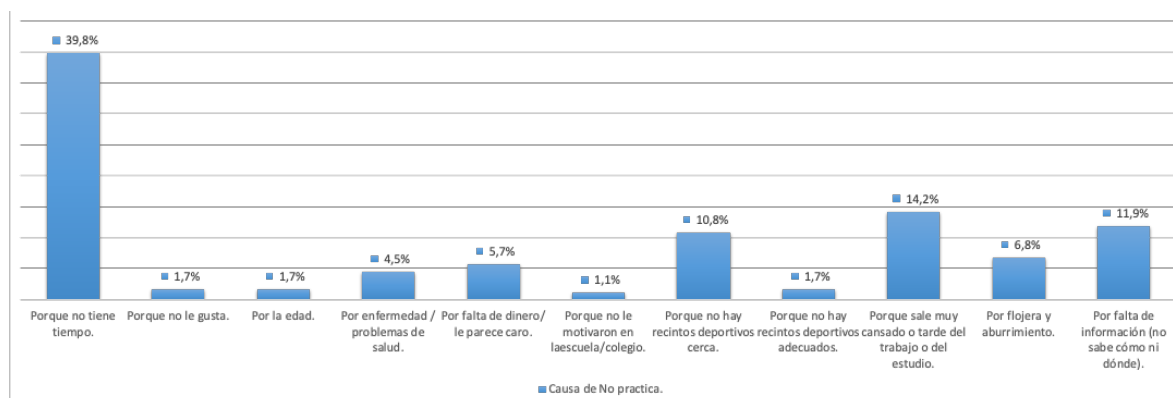
En esta sección se describe el perfil de la población según su grado de interés en la actividad física y/o los deportes, el nivel de práctica/no práctica y la frecuencia de la práctica.

Gráfico N° 1. Nivel de Práctica de Actividad Física y/o Deportes.



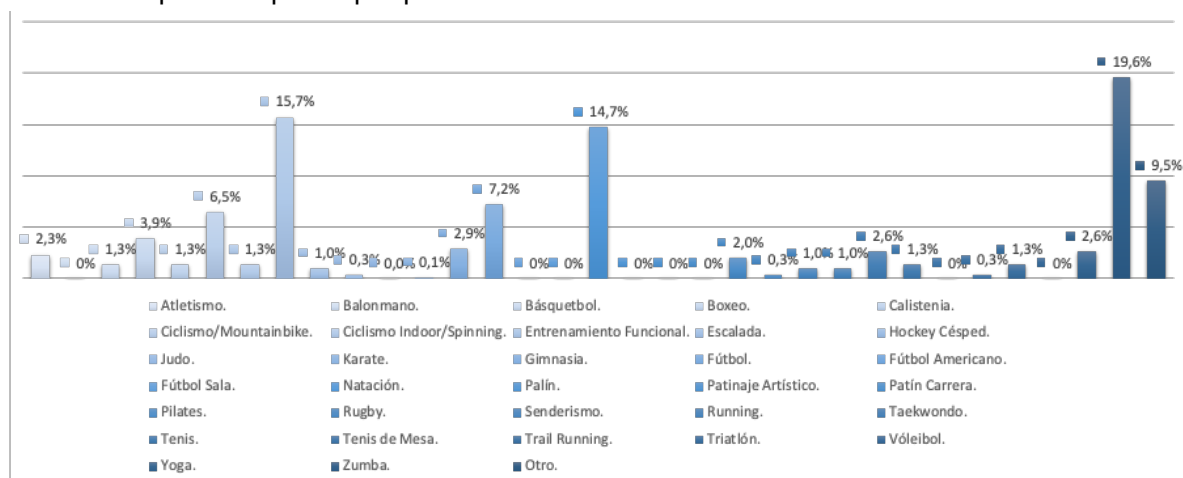
Del Gráfico N° 1 se desprende que el 63,4% de las personas encuestadas afirmó realizar actividad física y/o practicar deporte a nivel comunal, en tanto el 36,6% indicó lo contrario, no realizar ningún tipo de actividad en particular.

Gráfico N° 2. Razones para no realiza actividad y/o practicar deporte.



De las personas que declaran no realizar actividad física y/o practicar deporte, la principal razón se debe a la falta de tiempo. Se presenta en el Gráfico N° 2 que el porcentaje de personas que señala esta causa alcanza al 39,8%, seguida por quienes salen muy cansados o tarde de su lugar de trabajo o estudio (14,2%) y por la falta de información (11,9%). Las personas que declaran que no practican por que no les gusta llegan al 1,7% del total de no practicantes.

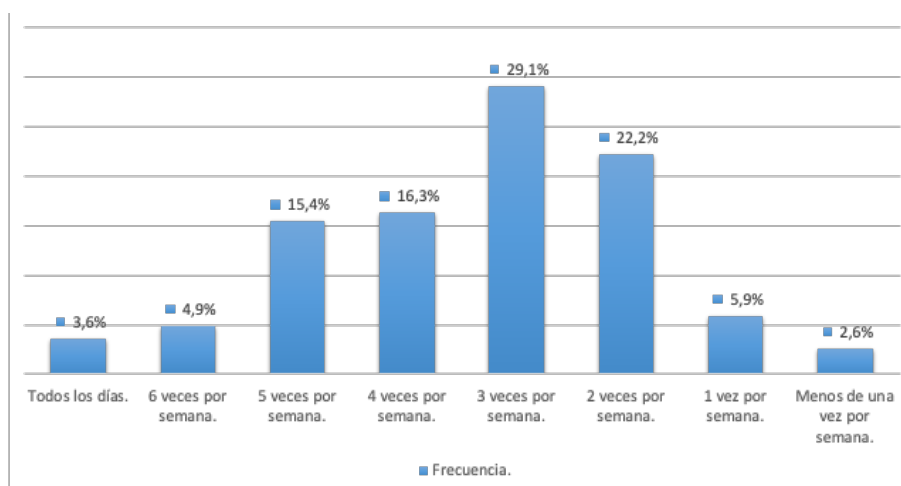
Gráfico N° 3. Principal Disciplina que practica.



Como se desprende del Gráfico N° 3, la disciplina que más practican los encuestados que declaran realizar actividad física o practicar deporte es zumba o baile entretenido con un 19,6%, seguido por entrenamiento funcional con un 15,7% y natación con un 14,7%.

Estas cifras coinciden con la oferta de actividad física y deporte que ofrece a los vecinos de la comuna la Municipalidad de Huechuraba, donde destaca un gran despliegue territorial con clases de zumba y entrenamiento funcional o acondicionamiento físico en diversas multicanchas, juntas de vecinos y espacios de uso público como plazas y platabandas. Por otra parte, con la inauguración de la Piscina Temperada en 2018, las clases de natación y la posibilidad de practicar nado libre como una forma de entrenamiento complementario, amplió las posibilidades de práctica sistemática y regular de la población.

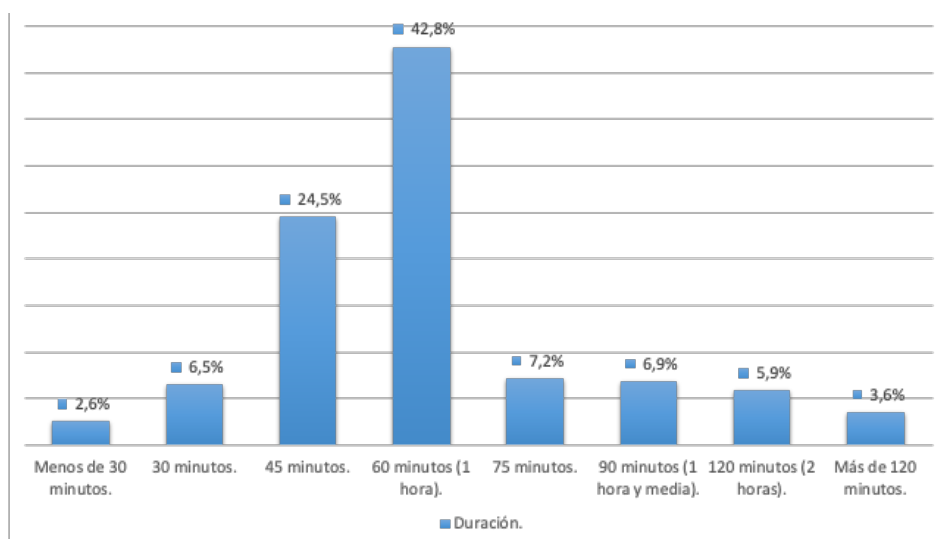
Gráfico N° 4. Frecuencia de la practica de actividad física y/o deporte.



Como se aprecia en el Gráfico N° 44, de las personas que realizan actividad física o practican deporte en sesiones de más de 30 minutos, durante su tiempo libre, el 29,1% lo hace con una frecuencia de 3 veces por semana, mientras que el 22,2% 2 veces por semana. Los que practican con menos frecuencia, es decir menos de una vez por semana, alcanzan el 2,6%.

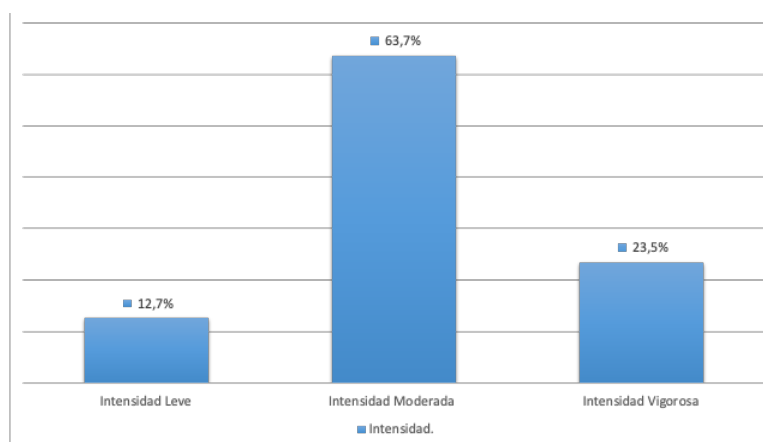
Por otra parte, destaca el 3,6% de personas que manifestó realizar actividad física y/o practicar deporte los siete días de la semana en sesiones de más de 30 minutos.

Gráfico N° 5. Duración sesión de actividad física y/o deporte.



El Gráfico N° 5 da cuenta que de las personas que declaran realizar actividad física y/o practicar deporte, un 42,8% lo hace con una duración de 60 minutos (1 hora). Mientras que quienes indican hacerlo con una duración de 45 minutos, corresponde al 24,5%. En tanto, el porcentaje de aquellos que practican 30 minutos es de 6,5%.

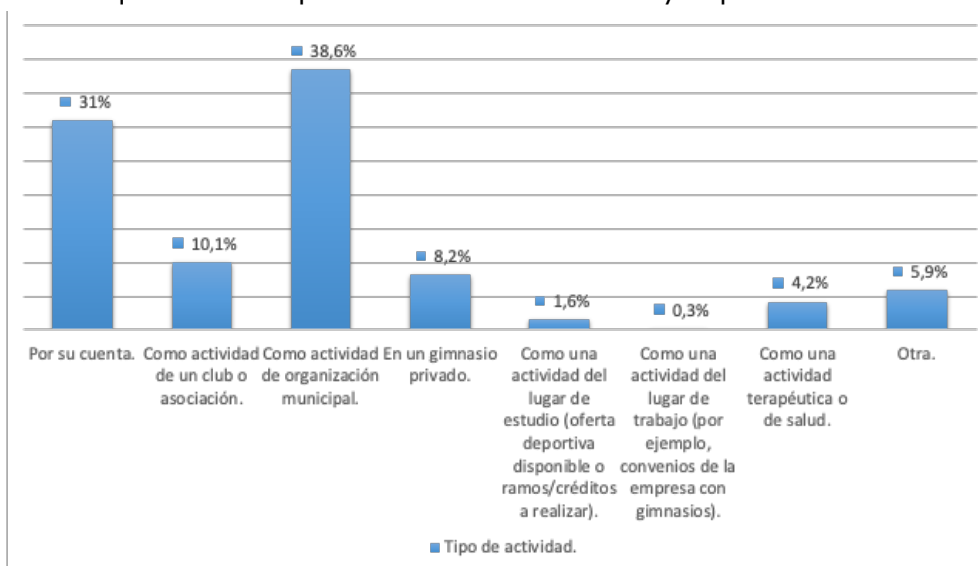
Gráfico N° 6. Intensidad de la práctica.



El Gráfico N° 6 muestra en términos generales la percepción de la población respecto a la intensidad que realiza actividad física y/o practica deporte. El 63,7% percibe su practica con una Intensidad Morada, es decir, que realizan actividades que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco; por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar, andar en bicicleta, la jardinería y las tareas domésticas, entre otras.

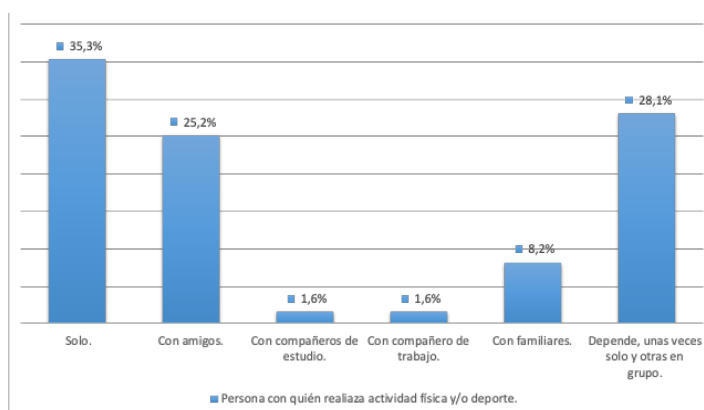
Mientras que, el 23,5% declara percibir su actividad con Intensidad Vigorosa, es decir, que implica un esfuerzo físico importante y que causa una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco; por ejemplo, correr o realizar deportes de esfuerzo como básquetbol, natación, balonmano, entre otros. En tanto, el 12, 7% lo dice que su práctica semanal tiene una Intensidad Leve, como pasear en terreno llano o realizar trabajos ligeros del hogar.

Gráfico N° 7. Formas que asume la práctica de actividad física y deportiva.



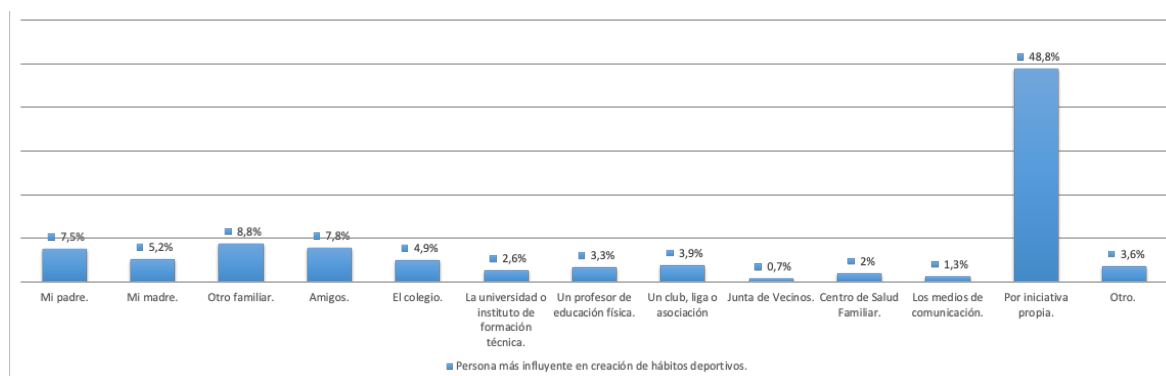
Se observa del Gráfico N° 7, que la gran mayoría de los encuestados realiza actividad física o practica deporte como una actividad de organización municipal (taller recreativo, escuela formativa y/o evento), con un 38,6%. Le sigue, con un 32% aquellas personas que declaran realizarla por su cuenta, y con un 10,5% los que la practican como una actividad de un club o asociación deportiva de la comuna.

Gráfico N° 8. Personas con quién realiza actividad física y/o deporte.



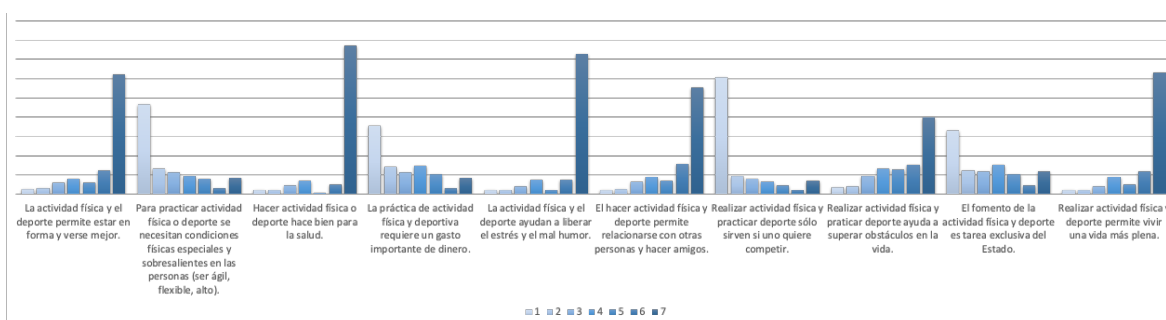
Del Gráfico N° 8 se recoge las personas con quién el encuestado manifestó realizar actividad física o practicar deporte. Al momento de identificar con quien desarrollan estas prácticas, un 35,5% prefieren hacerlo solos, en segundo lugar, un 28,1% unas veces solo y otras en grupo, en tercer lugar, un 25,5% acompañados por sus amigos.

Gráfico N° 9. Persona más influyente en la creación de hábitos deportivos.



Como se constata en el Gráfico N° 9, con un 48,8%, la opción por iniciativa propia es el principal motor de la práctica de actividad física y deportiva.

Gráfico N° 10. Valoración de los beneficios de la actividad física y/o deporte.

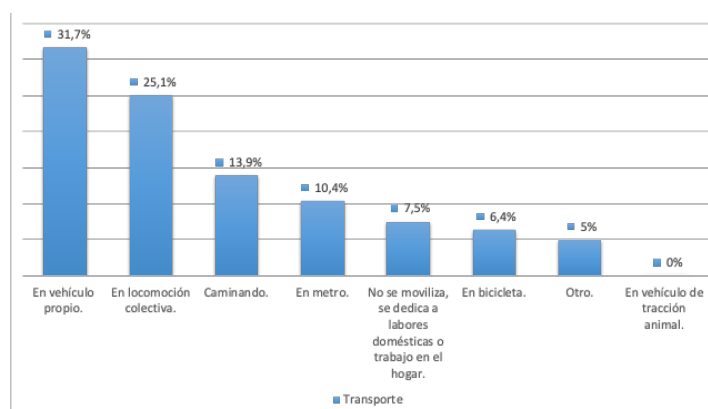


El Gráfico N° 10 muestra que en este ítem destaca la proporción de personas que está "De Acuerdo" o "Muy de Acuerdo" con las siguientes consecuencias de practicar actividad física o deporte. La gran mayoría de los encuestados asegura que realizar actividad física o deporte les trae beneficios desde el punto de vista de la salud (78,4%) y además ayuda a liberar el estrés y el mal humor (74,4%). Así también, consideran que realizar alguna actividad física y/o deporte les reporta una vida más plena (64,8%) y la posibilidad de estar en forma y verse mejor (61,5%).

Por otra parte, sobresale que la proporción de encuestado que afirma estar "Muy en Desacuerdo" con que para realizar actividad física y practicar deporte sólo sirven si uno quiere competir (61,4%).

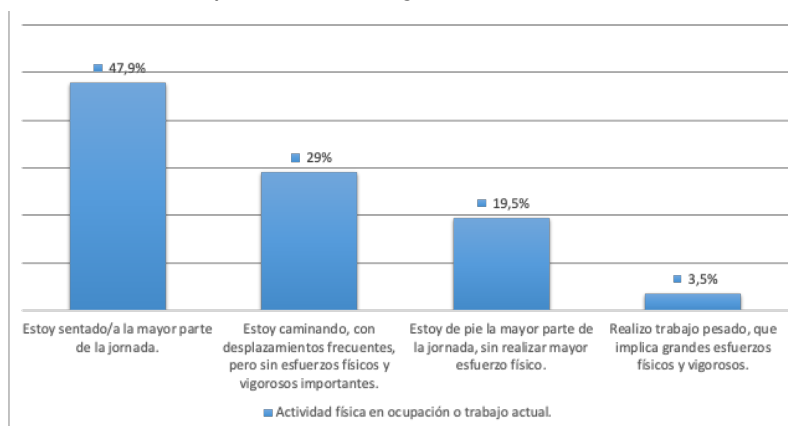
A continuación, se describe el perfil de la población según su nivel de actividad física y/o los deportes según su tipo de ocupación actual.

Gráfico N° 11. Medio de Transporte.



El Gráfico N° 11 arroja como resultado que sólo el 13,9% de los encuestados se traslada a su lugar de estudio o trabajo caminando. El medio de transporte que prima el uso de vehículo propio (31,7%), seguido de la locomoción colectiva (25,1%).

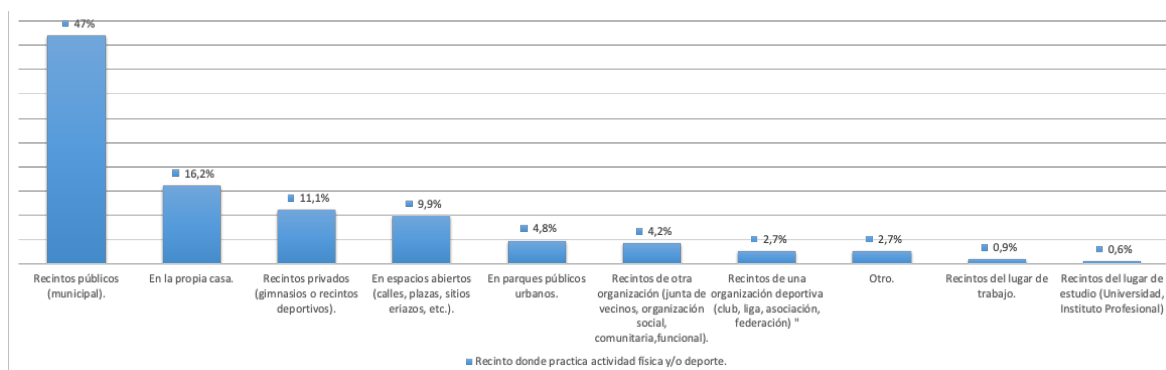
Gráfico N° 12. Actividad Física en ocupación o trabajo actual.



Como se observa en el Gráfico N° 12, casi la mitad de los encuestados (47,9%) está gran parte de su jornada sentado, por lo que no realiza actividad mientras estudia o trabaja. Por otro lado, sólo el 3,5% realiza actividades que implican grandes esfuerzos físicos vigorosos.

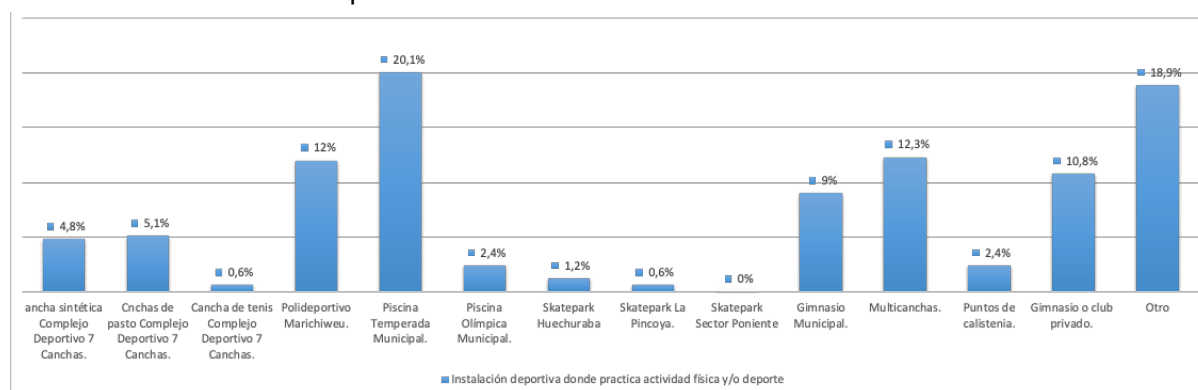
Respecto a la parrilla programática y condiciones de las instalaciones deportiva, el cuestionario arrojó los siguientes resultados:

Gráfico N° 23. Recinto dónde practica actividad física y/o deporte.



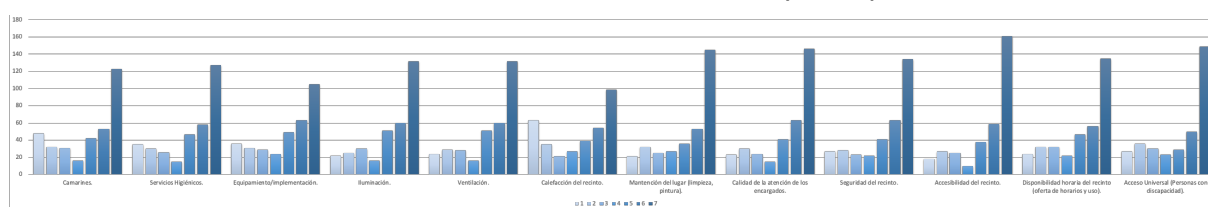
Los encuestados que aseguran realizar actividad física y/o deporte lo hacen primeramente en recintos públicos a cargo de la municipalidad. El Gráfico N° 13 presenta al 47% utiliza los recintos públicos, luego la opción en la propia casa con un 16,2% seguido por los recintos privados con un 11,1%.

Gráfico Nº 14. Instalaciones deportivas.



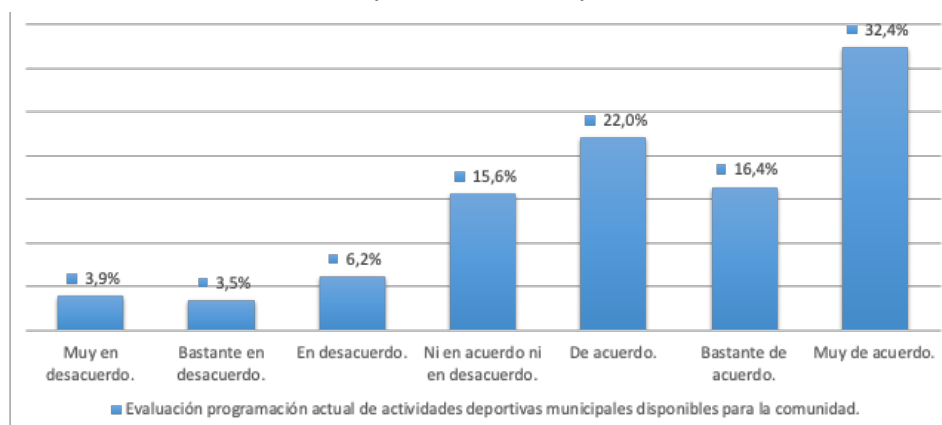
El Gráfico Nº 14 presenta la instalación deportiva más utilizada por los habitantes de la comuna de Huechuraba. En primer lugar, se encuentra la Piscina Templada con un 20,1%.

Gráfico Nº 15. Evaluación recintos donde realiza actividad física y/o deporte.



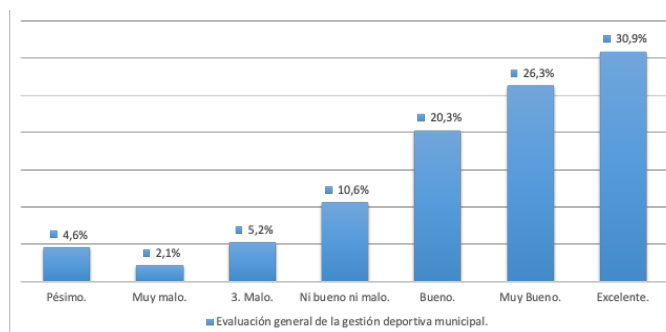
El Gráfico Nº 15 muestra que, en general, todos los atributos presentan una buena valoración. Por una parte, el ítem mejor calificado es el "Accesibilidad del recinto", donde el 47,6% de los encuestados lo calificó con nota 7. Mientras, que por el contrario, el atributo peor evaluado fue la "iluminación", evaluado con nota 7 sólo por el 29,2% de las personas consultadas.

Gráfico Nº 16. Evaluación de actividades deportivas municipales.



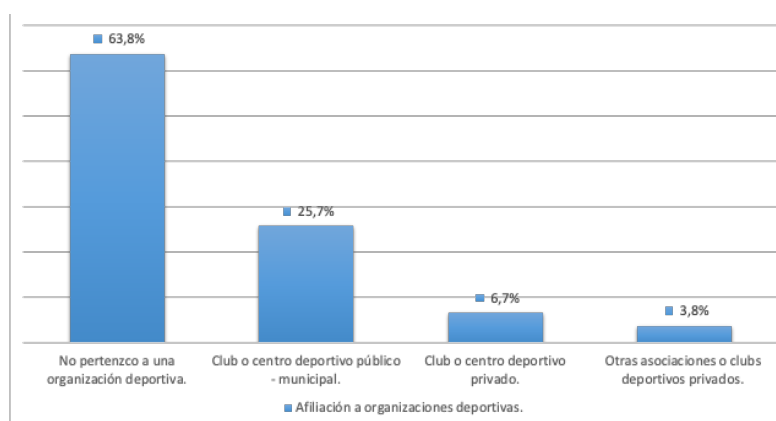
El Gráfico Nº 16 presenta que el 32,4% de los encuestados manifiesta estar "Muy de Acuerdo" con la oferta programática propuesta por el Departamento de Deportes y Recreación de la Municipalidad de Huechuraba. Por el contrario, sólo el 3,9% indica estar "Muy en desacuerdo" con esa gestión.

Gráfico N° 17. Evaluación general de la gestión deportiva municipal.



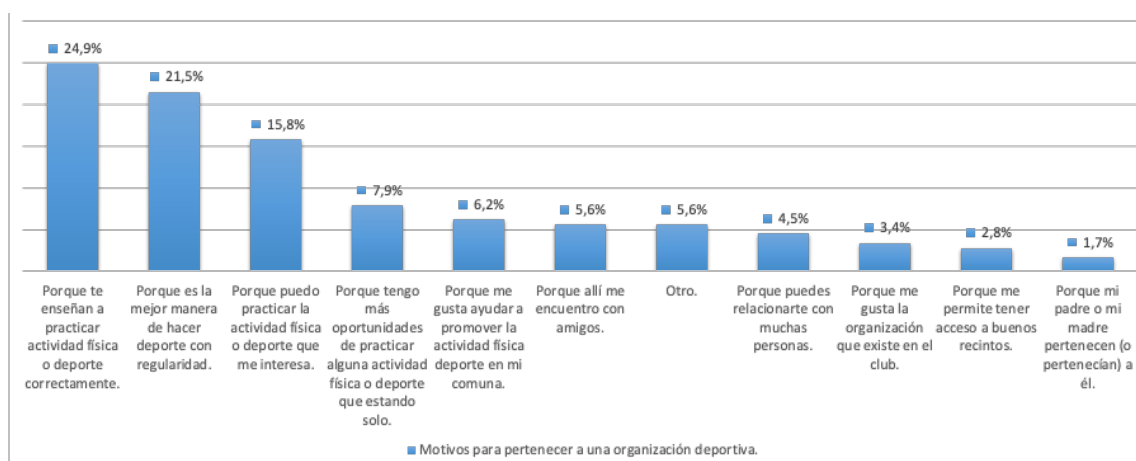
El Gráfico N° 17 se desprende un alto nivel de aprobación de la gestión municipal liderada por el Departamento de Deportes y Recreación. El 30,9% de las personas consultadas a través de este estudio califican como "Excelente" la labor ejecutada por este estamento.

Gráfico N° 18. Afiliación a una organización deportiva.



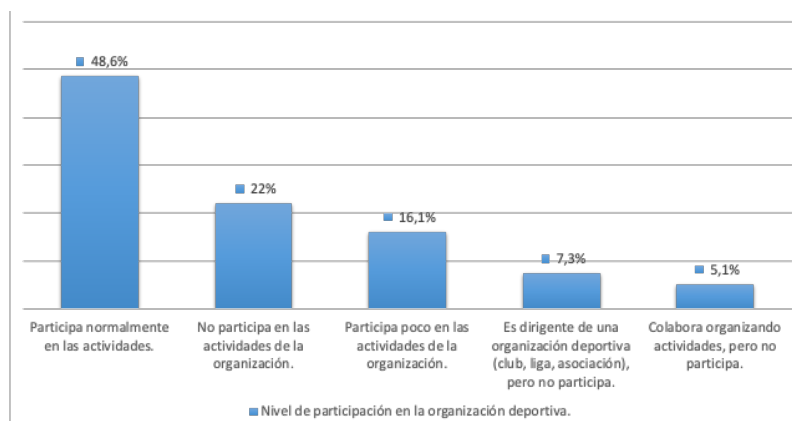
Del Gráfico N° 18 se puede ver que 63,8% de los encuestados no está afiliado a una organización deportiva. El 25,7% en tanto declara haber estado vinculado a un club o centro deportivo municipal.

Gráfico N° 19. Motivos para pertenecer a una organización deportiva.



Respecto a los motivos que influenciaron en su decisión de pertenecer a una organización deportiva, el Gráfico N° 20 expone al atributo "Porque te enseña a practicar actividad física y deporte correctamente" en primer lugar, con un 24,9%, seguido "Porque es la mejor manera de hacer deporte con regularidad" y "Porque puedo practicar la actividad física o deporte que me interesa", con un 21,5% y 15,8%, respectivamente.

Gráfico N° 20. Nivel de participación en la organización deportiva.



El Gráfico N° 20 muestra que el 48,6% participa normalmente en las actividades de una organización deportiva, mientras que el 22% no participa de ellas.

6. Conclusiones

De acuerdo con lo observado en los resultados obtenidos de las 483 encuestas aplicadas a la población adulta de la comuna de Huechuraba, se puede concluir principalmente que el 63,4% de las personas encuestadas afirma realizar actividad física y/o practicar deporte a nivel comunal, es decir, seis de cada 10 personas realiza actividad física o práctica deporte.

De las personas que realizan actividad física o practican deporte en sesiones de más de 30 minutos, durante su tiempo libre, el 29,1% lo hace con una frecuencia de 3 veces por semana.

Destaca la gran participación de mujeres en el estudio, con un 69,8%, cifra que concuerda con la disciplina más practicada, la zumba o baile entretenido con un 19,6%. En contraste, sólo el 7,2% de las personas consultadas indicó como principal disciplina de práctica el fútbol. Este indicador sugiere reforzar la oferta de actividades físicas y deportivas en función a la preferencia de los participantes.

Por el contrario, 4 de cada 10 personas declara no realizar actividad física y/o practicar deporte. La principal causa para su no práctica se debe a la falta de tiempo con un 39,8%, seguida por quienes salen muy cansados o tarde de su lugar de trabajo o estudio (14,2%) y por la falta de información (11,9%). Las personas que declaran que no realizan actividad física o deporte por que no les gusta llegan al 1,7% del total de no practicantes.

Según la percepción que las personas mayores de 18 años y más de la comuna de Huechuraba tienen respecto a la actividad física y deporte, la gran mayoría de los encuestados asegura que realizar actividad física o deporte les trae beneficios desde el punto de vista de la salud (78,4%), los ayuda a liberar el estrés y el mal humor (74,4%) y les reporta una vida más plena (64,8%).

En cuanto a la valoración de la gestión deportiva municipal, de los resultados se desprende que sólo el 30,9% de las personas consultadas califican como "Excelente" la labor ejecutada por la Municipalidad de Huechuraba, a través de su Departamento de Deportes y Recreación.

En base a los análisis de los resultados, el bajo nivel de práctica de actividad física y/o deporte en Huechuraba, podría deberse a la falta de tiempo, motivación e interés que poseen los habitantes, lo que se contradice a la hora de darle una valoración al deporte, puesto que la mayoría piensa que es importante, debido principalmente a los beneficios en salud que esto conlleva. Estos resultados se encuentran por debajo del índice nacional (81,3%) de inactividad física (MINDEP, 2018).

En síntesis, se puede inferir que la práctica de actividad física y/o deporte está bien valorada por la población mayor de 18 años de la comuna de Huechuraba, tanto en su nivel de adherencia a las distintas prácticas asociadas como por su nivel de valoración institucional a nivel local.

6.2. Aplicaciones prácticas

Por lo anteriormente expuesto, se vuelve relevante fortalecer la implementación de las políticas públicas existentes en el área, mediante la implementación de evaluaciones y análisis periódicos de los hábitos de actividad física y deporte. Para ello, los indicadores presentados en este estudio permitirán generar la base para futuras investigaciones.

Resulta igualmente relevante establecer un Plan Comunal de Actividad Física y Deportiva, que esté alineado con los propósitos de la Política Nacional de Actividad Física y Deportiva. Este Plan permitirá orientar la actividad física y deportiva de la comuna en torno a la participación social, fomentando la disminución de la inactividad física, la construcción de hábitos y una cultura de actividad física, así como también la detección y promoción del talento deportivo local.

Estos primeros indicadores, se espera sirvan como guía y principal insumo para la construcción de la próxima carta de navegación en materia de actividad física y deporte en la comuna de Huechuraba.

Referencias Bibliográficas

- Cohen, Ernesto, y Franco. Rolando. (1992). Evaluación de Proyectos Sociales. 1992.
- Cristi-Montero, Carlos, y R. Rodríguez. (2014). Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. Revista Médica de Chile. 2014; 142: 82-88.
- Dye, Thomas R. (2008). Understanding Public Policies.
- Elias, Norbert y Dunning, Eric, Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Trad. Purificación Jiménez, México, Fondo de Cultura Económica, 1992.
- Escobar Inostroza, Javiera (2020) COVID-19 y Estilos de Vida en Chile: "Es el momento de cambiar hábitos".
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Quinta Edición. México. Editorial McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Departamento de Geografía. División Político Administrativa y Censal Región Metropolitana de Santiago (Enero, 2019).
- Lahera, Eugenio, "Introducción a las Políticas Públicas". FCE, 2002, p 16.
- Ley Nº 18.695. Orgánica Constitucional de Municipalidades. 31 de marzo de 1988. <http://bcn.cl/2f796>
- Ley Nº 19712. Ley del Deporte. 9 de febrero de 2001. <http://bcn.cl/2fcfz>
- Ley Nº 20.686, Crea el Ministerio del Deporte. 19 de agosto de 2013. <http://bcn.cl/2inz4>
- Martínez, Daniel. Nueva Gestión Deportiva Municipal con la Educación como Perspectiva. Primera Edición: Mayo 2012. España.
- MINSAL (2017) "Encuesta Nacional de Salud (2016-2017). Primeros resultados". Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria, Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud (Noviembre 2017). http://epi.minsal.cl/wpcontent/uploads/2017/11/ENS_2016-17_PRIMEROS_RESULTADOS.pdf
- MINDEP (2018) Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2018 en Población de 18 años y más. Ministerio del Deporte de Chile.
- MINDEP (2016). Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. Ministerio del Deporte de Chile, Subsecretaría del Deporte (Octubre 2016).
- Monjas Aguado, R., Ponce Garzarán, A., & Gea Fernández, J. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) (2015). <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35650>
- Municipalidad de Huechuraba (2019). Secretaría Comunal de Planificación – SECPLAN. Plan de Desarrollo Comunal de Huechuraba (PLADECO) 2019-2024.
- Municipalidad de Huechuraba (2019). Departamento de Salud. Plan de Salud Comunal 2019-2020.
- Municipalidad de Huechuraba (2019). Secretaría Comunal de Planificación. Cuenta Pública 2020.

- Municipalidad de Huechuraba (2021). Departamento de Deportes y Recreación. Programa Fomento y Desarrollo de la Actividad Física y el Deporte Comunal 2021.
- OMS (1946) Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud 1946.
- OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud. 2020.
- OMS (2019). Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud (2019). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- OMS (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad física para la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2010.
- http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- OMS (2020). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. 2020.
- https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- OPS (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. 2019.
- Román C., et al. (2019) Ejercicio: una herramienta clave en la prevención cardiovascular. Consenso de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y de la Sociedad Chilena de Kinesiólogía en Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Departamento de Prevención de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. 2019.
- Ruíz, J. V. (2012). Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte. Madrid. 2012.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sandoval, Pablo, y Iñigo García. (2014). Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública POLIS, Revista Latinoamericana. 2014.
- UNESCO. (2015) Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. 2015.
- Varas, Augusto. (1997). "Democratización y políticas públicas", en Cambio Social y Políticas Públicas Universidad de Chile: Centro de Análisis de Políticas Públicas. 1997.