

Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile. Un estudio exploratorio para la elaboración de un Plan Comunal de Actividad Física y Deportes

Habits and beliefs about the practice of physical activity and sport in the city of Talcahuano, Chile. An exploratory study for the elaboration of a Municipal Plan of Physical Activity and Sports

MATUS, Carlos A. 1; OLIVA, Diego A. 2; GARRIDO, Beatriz A. 3 & CORNEJO, Miguel A. 4

Recibido: 16/12/2019 • Aprobado: 08/03/2020 • Publicado: 19/03/2020

Contenido

1. Introducción
 2. Metodología
 3. Resultados
 4. Discusión, conclusiones y limitaciones del estudio
- Agradecimientos
Referencias bibliográficas

RESUMEN:

Este estudio tuvo por objetivo identificar los hábitos y las creencias respecto a la práctica de actividad física y deporte de los habitantes de dos áreas de la ciudad de Talcahuano en Chile, en el contexto de la elaboración del Plan Comunal de Actividad Física y Deportes (2017), y también, el comparar estos resultados con los del año 2012, a través de una encuesta aplicada a hombres y mujeres. El diseño tuvo una muestra por conveniencia, no probabilística, pero representativa. Los resultados sobre los hábitos de actividad física y/o deporte muestran que un alto porcentaje de la población no practica. Por otro lado, las creencias sobre el deporte y la actividad física son principalmente positivas, destacando los beneficios que generan estas actividades.

Palabras clave: Actividad física, deporte, hábitos, creencias.

ABSTRACT:

This study aimed to identify the habits and beliefs regarding the practice of physical activity and sport of the inhabitants of two areas of the city of Talcahuano in Chile, in the context of the elaboration of the Municipal Plan of Physical Activity and Sports (2017); and also, to compare these results with those of 2012, through a survey applied to men and women. The design counted on a convenience, not probabilistic, but representative sample. The results on physical activity and/or sport habits show that a high percentage of the population does not practice any. On the other hand, beliefs concerning sport and physical activity are mainly positive, emphasizing the benefits these activities generate.

Keywords: Physical activity; sport; habits; beliefs.

1. Introducción

A nivel mundial, alrededor del 23% de las personas de 18 y más años, no eran lo suficientemente activas físicamente en el año 2010 (hombres 20% y mujeres 27%), esto es debido a que no cumplen con los niveles mínimos recomendados internacionalmente de actividad física (AF) para la salud (WHO, 2010). En el caso de los y las adolescentes, el 81% de ellos/as (entre 11 y 17 años) tenían una AF insuficiente en 2010. Entre los factores ambientales más relevantes que influyen en los comportamientos, surgen aquellos que están vinculados a la urbanización de las ciudades, el alto tráfico vehicular, el miedo a ser víctimas de algún crimen, la baja calidad del aire, la falta de áreas verdes e instalaciones deportivas y recreativas (WHO, 2018).

La falta de AF o inactividad física, se constituye como el cuarto indicador de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2010). El no cumplir con los niveles de AF recomendados influye considerablemente en la aparición de Enfermedades No Transmisibles (ENTs), tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, entre otras. Es por esto, que muchos países han considerado dentro de su políticas públicas el promover la AF y el deporte, debido a los diversos beneficios que ello genera, ya que no solo ayuda a prevenir las ENTs, sino que también influye a nivel psicológico, asociándole una reducción en los riesgos de padecer depresión y ansiedad Dunn et al., (2001); Paluska & Schwenk, (2000), y al desarrollo de aspectos positivos en el ámbito social, tales como: respeto a los demás, cooperación, trabajo en equipo, relaciones sociales, amistad (Gutiérrez, 1995).

En el caso de Chile, los índices de inactividad física y sedentarismo son elevados al igual que a nivel mundial. Esto se observa en dos estudios aplicados en dicho país: el primero corresponde a la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017 (Ministerio de Salud, 2018), la cual nos señala que un 86,7% de la población es sedentaria, englobando en este porcentaje a aquellos individuos que en los últimos 30 días no realizaron AF fuera de su horario de trabajo, lo cual comprende una práctica de 30 minutos o más, y al menos 3 o más veces por semana. Por otro lado, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en población de 18 años y más (Ministerio del Deporte, 2018), informa que un 81,3% de la población es inactiva físicamente en base a las recomendaciones que entrega la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2010), dentro del mismo estudio se detallan los porcentajes de inactividad física distribuidos en las 16 regiones que componen a Chile.

En la región del Biobío, lugar donde se obtuvieron los resultados de este artículo, la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en población de 18 años y más" (Ministerio del Deporte, 2018), declara que un 69,4% de los habitantes de la región son inactivos físicamente. Para fines de esta investigación, se consideró la ciudad de Talcahuano, Provincia de Concepción, la cual posee un total de 151.749 habitantes (Instituto Nacional de Estadísticas, 2017). En cuanto a la falta de actividad física o inactividad física de los habitantes de esta ciudad, estos presentaban un resultado de 42,6%, según los datos entregados por el último Plan Comunal de Deportes de Talcahuano 2014-2017 (Dirección de Desarrollo Comunitario, 2014).

Respecto a los mecanismos para conocer los hábitos y creencias de las personas en torno a la práctica de AF y/o deporte, destacan estudios realizados por ejemplo en España (García Ferrando & Puig, 1998; Consejo Superior de Deportes, 2000), en el País Vasco, también en España (Gobierno Vasco, 2009), en Uruguay (Secretaría Nacional del Deporte, 2016) y México (Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía, 2017). En ellos encontramos que utilizan esencialmente como instrumento de medición los cuestionarios, debido a que son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno (Bisquerra, 2009), lo cual concuerda con los objetivos definidos en cada una de las investigaciones.

1.1. Objetivos

Los objetivos de esta investigación fueron identificar los hábitos y las creencias sobre la práctica de AF y deporte en la comuna de Talcahuano en Chile, en el contexto de la elaboración del Plan Comunal de Actividad Física y Deportes (2017), y también comparar estos resultados con los del año 2012.

2. Metodología

El método tuvo un enfoque cuantitativo, a fin de permitir la posibilidad de repetición y facilitar la comparación entre estudios similares (Hernández Sampieri et al., (2014), además fue de tipo exploratorio y descriptivo. El diseño fue no experimental 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 & Howard, 2002).

2.1. Instrumento de medición

Se utilizó la Encuesta Comunal de Hábitos de Actividad Física y Deporte de Talcahuano, la cual tuvo un diseño ad-hoc el año 2012 y fue elaborada por la Oficina Comunal de Deportes (Dirección de Desarrollo Comunitario, 2014), con la finalidad de obtener información para el Plan Comunal de AF y Deporte, aplicándose el mismo año. El instrumento fue validado por dos académicos universitarios con experiencia en gestión deportiva y tres especialistas en administración deportiva municipal. Para la elaboración y ajustes de la encuesta se emplearon también tópicos de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población chilena de 18 años y más (Instituto Nacional de Deportes, 2012).

Los resultados que se presentan en este artículo corresponden a dicha encuesta comunal, pero aplicada el año 2017. El cuestionario tuvo ajustes en función del aplicado el año 2012, los cuales se materializaron en el orden de presentación y en la incorporación de preguntas, no obstante, se mantuvo la estructura general de la encuesta del año 2012. Junto a lo anterior, se realizaron dos instancias de pilotaje y análisis preliminar de los datos, para luego ser revisada y validada por un académico especialista en gestión deportiva.

La encuesta utilizada el año 2017 contó con 37 preguntas, divididas en cuatro dimensiones (Tabla 1).

Tabla 1
Dimensiones y número de preguntas de la encuesta

Dimensión	Número de preguntas
Hábitos de AF y Deporte	9
Ofertas y Condiciones en la Práctica Deportiva	16
Asociatividad	5
Creencias sobre la AF y el Deporte	7

Los resultados que se presentan en este artículo corresponden a las dimensiones de Hábitos y de Creencias sobre AF y Deporte. El instrumento fue aplicado de forma presencial entre los meses de agosto y diciembre de 2017, a través de encuestadores capacitados.

2.2. Población y muestra

La población de la ciudad de Talcahuano era de 151.749 habitantes el año 2017 (Instituto Nacional de Estadísticas, 2017). Sin embargo, para este estudio se consideró a la población de dos áreas demográficamente importantes de la comuna. Los sectores seleccionados fueron: Higuera y Centro, los que presentaban una proyección de población al año 2017 de 35.938 y 27.682 personas, respectivamente (Secretaría de Planificación Comunal, 2016). La población de estudio fueron personas que tenían 15 años o más al momento de ser encuestadas, siendo mujeres y hombres. Con el fin de establecer una muestra relevante, se realizó un cálculo muestral bajo criterios de representatividad y error muestral (98,0% de representatividad, con un 5,0% de margen de error), con el objetivo de obtener un número de potenciales encuestados que otorgaran información lo más cercana a la realidad. Además se empleó la estratificación y la afijación proporcional, a fin de generar una muestra amplia y diversa, que consideró al número de habitantes que residía en cada sector encuestado. No obstante, considerando el mecanismo de aplicación de la encuesta, la muestra fue no probabilística, por conveniencia, pero representativa de cada sector estudiado. Considerando lo anterior, la muestra final fue de 209 encuestas, distribuidas de la siguiente forma: sector Higuera con 116 encuestas y sector Centro con 93 encuestas, sumando 209. Las encuestas válidas finalmente fueron 202.

Las edades de las personas encuestadas fluctuaron entre los 15 y 91 años, con un promedio de 51,2 años y una mediana de 53 años. Del total de la muestra válida, 57,4% (116) fueron mujeres y 42,6% (86) fueron hombres.

2.3. Procedimiento para el levantamiento de datos

Se aplicó una encuesta a través de personal capacitado, los cuales se dirigieron a diferentes domicilios/hogares de la ciudad de Talcahuano, entrevistando solo a aquellas personas que tenían 15 o más años, de ambos sexos. Para esto, se comenzó definiendo una muestra representativa de encuestas a aplicar para cada uno de los sectores de la ciudad (número de manzanas por sector), una vez definida la muestra, se distribuyeron los sectores entre los encuestadores, para luego dar paso a la aplicación de la encuesta, siguiendo el siguiente protocolo:

- 1. Identificar la manzana:** se entregó a cada encuestador un plano con las manzanas en las que debían aplicar las encuestas, se le indicaba además el número de encuestas que debía aplicar en dicha manzana. El número (código) de cada manzana fue determinado de forma aleatoria.
- 2. Ubicar la esquina norte de la manzana:** El encuestador identificaba la manzana seleccionada y debía ubicarse en la esquina norte con el costado derecho de su cuerpo (mano derecha) hacia las casas/hogares de la manzana seleccionada.
- 3. Identificación de casa:** Desde la esquina debían avanzar hasta la tercera casa (casa número 3) y aplicar el instrumento. Y así, sucesivamente, hasta completar el número de encuestas en dicha manzana.
- 4. Aplicación del instrumento:** Al llegar a la casa sorteada, se le consultaba a los moradores si deseaban contestar la encuesta y se aplicaba un consentimiento informado. La persona que respondía debía tener 15 años o más, y respondía a título personal. En el caso que no hubiera moradores o estos se negaran a responder, se debía consignar en la planilla de direcciones del encuestador, el motivo de la no aplicación del instrumento en el domicilio seleccionado, y volver a aplicar el punto anterior (contar 3 casas/hogares más), y así sucesivamente, hasta aplicar la encuesta. Si se consideraba más de una encuesta en la manzana seleccionada, debía continuar desde la casa donde fue aplicada la encuesta anterior, contando hasta la casa número 3.

Este protocolo consideró ciertos aspectos metodológicos derivados de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional CASEN (Centro de Microdatos, 2011).

2.4. Análisis de datos

Se empleó la estadística descriptiva, teniendo como finalidad representar y describir numéricamente los datos obtenidos, analizando el total de la muestra según el tipo de pregunta, las cuales estaban distribuidas en dos dimensiones. De igual forma se efectuó un análisis por sexo en cada una de las variables. Se utilizó la distribución de la frecuencia, presentada como porcentajes. El software aplicado fue Microsoft Excel 2010.

3. Resultados

A continuación, se presentan los resultados de las dos dimensiones analizadas de la Encuesta Comunal Hábitos de Actividad Física y Deporte de Talcahuano, las cuales corresponden a: Hábitos de AF y Deporte, y b: Creencias sobre la AF y el Deporte.

3.1. Dimensión: Hábitos de Actividad Física y Deporte

En este apartado se presentan los principales resultados obtenidos en la primera dimensión de la encuesta, la cual constó de nueve preguntas, donde se buscaba conocer los hábitos de los y las encuestadas, en relación a la práctica AF y/o deporte, considerando los factores que influyen y los motivos que llevan a la práctica y deserción.

La primera pregunta de esta dimensión fue: ¿Practica Ud. actual y regularmente AF o uno o más deportes?, ésta interrogante consistía en saber si los habitantes de los sectores practicaban o no AF (tabla 2). De acuerdo al total de encuestados, el 64,4% (130) declaró no practicar, siendo la mayoría mujeres (71,6%), mientras que quienes declararon practicar, correspondieron al 35,6% (72). Al establecer la comparación entre hombres y mujeres, fueron los hombres quienes expresaron un mayor nivel de práctica (45,3% y 28,5%, respectivamente).

Tabla 2
Práctica de AF y/o deporte % (n = 202)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
No practica deportes	64,4 (130)	54,7 (47)	71,6 (83)
Practica un deporte	27,7 (56)	33,7 (29)	23,2 (27)
Practica dos deportes	6,4 (13)	11,6 (10)	2,6 (3)
Practica más de dos deportes	1,5 (3)	0,0 (0)	2,6 (3)
Total	100,0 (202)	100,0 (86)	100,0 (116)

La segunda pregunta, ¿cuál o cuáles son las principales razones, por las que Ud. No practica deporte?, fue respondida solo por aquellas personas que declararon no practicar AF y/o deporte (n = 128), a las cuales se les otorgó la posibilidad de seleccionar hasta tres opciones por orden de importancia. Los encuestados respondieron que la principal razón para no practicar AF fue el "No tener tiempo" (44,5%), y en segundo lugar la alternativa: "Por enfermedad/salud no puedo" (18,0%). No se aprecian diferencias relevantes entre las razones dadas por los hombres y las mujeres (la tabla 3 muestra la primera opción).

Tabla 3
Razones para No practicar AF y/o deporte, según sexo
Opción n° 1. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 128)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Porque no tengo tiempo	44,4 (57)	38,3 (18)	48,1 (39)
Por enfermedad/salud no puedo	18,0 (23)	21,3 (10)	16,1 (13)
Por la edad	14,1 (18)	19,2 (9)	11,1 (9)
Otro motivo	14,1 (18)	10,6 (5)	16,1 (13)
Porque no me gusta	6,3 (8)	8,5 (4)	4,9 (4)
No conozco lugares/recintos donde practicar deporte	2,3 (3)	2,1 (1)	2,5 (2)
Porque es muy caro	0,8 (1)	0,0 (0)	1,2 (1)
Total	100,0 (128)	100,0 (47)	100,0 (81)

La tabla 4 muestra los resultados obtenido al preguntar: ¿Cuál es el motivo principal por el que Ud. practica AF y/o deporte? El 33,8% de la muestra declara como principal motivo el "por hacer ejercicio físico", no asociando su respuesta con una justificación específica. En el caso de los hombres, el 36,8% se inclinó por la misma respuesta. Las mujeres concentran más del 60% de sus respuestas en dos motivos: por hacer ejercicio físico y por mantener y/o mejorar mi salud, ambas con el 30,3%. Respondieron a esta pregunta solo aquellos que reportaron practicar AF y/o deporte.

Tabla 4
Motivos para practicar AF y/o Deporte
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 71)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Por hacer ejercicio físico	33,8 (24)	36,8 (14)	30,3 (10)

Por mantener y/o mejorar mi salud	22,5 (16)	15,8 (6)	30,3 (10)
Porque me gusta el deporte	18,3 (13)	21,1 (8)	15,1 (5)
Por diversión y pasar el tiempo	11,3 (8)	15,8 (6)	6,1 (2)
Por mantener la línea (la forma física)	8,5 (6)	5,3 (2)	12,1 (4)
Por encontrarme con amigos	4,2 (3)	2,6 (1)	6,1 (2)
Otra	1,4 (1)	2,6 (1)	0,0 (0)
Total	100,0 (71)	100,0 (38)	100,0 (33)

Al realizar la consulta: ¿cuántas veces a la semana practica AF y/o deporte? a quienes se declararon practicantes (n = 72), se observa (tabla 5) que predominan aquellos/as que realizan AF tres o más veces a la semana con un 52,8%, luego siguen los que practican entre una y dos veces por semana, alcanzando el 33,3%. Quienes realizan AF todos los días de la semana son el 9,7%. Al analizar la frecuencia de práctica declarada por hombres y mujeres, se obtiene que en ambos casos predominan quienes practican "tres o más veces a la semana" con 51,3% y 54,5%, respectivamente. Cifras similares se observan en la práctica de dos veces a la semana, tanto en hombres como mujeres. Solo se observa una diferencia menor entre las mujeres y hombres que declaran practicar todos los días (15,2% y 5,1%, respectivamente).

Tabla 5
Frecuencia semanal de práctica actividad física y/o deportiva
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 72)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Tres o más veces a la semana	52,8 (38)	51,3 (20)	54,5 (18)
Dos veces a la semana	23,6 (17)	25,6 (10)	21,2 (7)
Todos los días de la semana	9,7 (7)	5,1 (2)	15,2 (5)
Un día a la semana	9,7 (7)	10,3 (4)	9,1 (3)
Solo en vacaciones	2,8 (2)	5,1 (2)	0,0 (0)
Dos o más veces a la semana	1,4 (1)	2,6 (1)	0,0 (0)
Total	100,0 (72)	100,0 (39)	100,0 (33)

La tabla 6 muestra los resultados de la pregunta: ¿en qué suele emplear mayormente su tiempo libre? La respuesta con más frecuencia fue "Estar en familia, en casa", la cual alcanzó un 53,0%, mientras que el 47,0% restante se distribuyó en las demás opciones, tales como "Salgo con amigos", "Navego por internet", "Hago deporte", "Trabajos manuales", entre otras. Al comparar las respuestas de hombres y mujeres se observa una similitud en la mayoría de las preferencias seleccionadas, no así en el caso de la alternativa "Hago deporte", donde los hombres reportaron un mayor número de respuestas.

Tabla 6
Principal actividad realizada en el tiempo libre.
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 202)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Estar en familia, en casa	53,0 (107)	48,8 (42)	56,0 (65)
Salgo con amigos	10,9 (22)	11,6 (10)	10,3 (12)
Veó televisión, navego por internet	10,4 (21)	9,3 (8)	11,2 (13)
Hago deporte	6,8 (14)	11,6 (10)	3,5 (4)
Paseo en la naturaleza, salgo al aire libre, campo, playa, parques, cerros	5,0 (10)	5,8 (5)	4,3 (5)
Hago trabajos manuales	5,0 (10)	2,4 (2)	6,9 (8)
Asisto a alguna organización como junta de vecino, club deportivo, club de adulto mayor, etc.	3,0 (6)	2,4 (2)	3,4 (4)

Asisto a actividades culturales: teatro, cine, conciertos	0,5 (1)	0,0 (0)	0,9 (1)
Otras actividades	5,4 (11)	8,1 (7)	3,5 (4)
Total	100,0 (202)	100,0 (86)	100,0 (116)

3.2. Dimensión: Creencias sobre la Actividad Física y el Deporte

En esta dimensión se analizaron los resultados obtenidos en relación a las creencias que tenían los/as encuestados entorno a los beneficios de la AF, la valoración que le entregan al deporte y las razones por las cuáles los habitantes de la comuna no practican AF y/o deportes.

La tabla 7 muestra la valoración que le dan los habitantes a la AF y/o deporte, de acuerdo a la siguiente pregunta: Considerando la AF/Deporte en todas sus formas, es decir, como juego, deporte, espectáculo, ejercicio físico, e independiente de que Ud., la practique o no, ¿diría que le interesa...? Se puede observar que un 60,7% señala que le interesa "Mucho" la AF y/o deporte, seguido de un 29,4% de aquellas personas que le otorgan "Bastante" interés. Por el contrario un 8,0% le entrega "Poca" valoración, y por último el 2,0% dice interesarle "Nada". Al momento de analizar las respuestas de hombres y mujeres por separado, un 64,3% de ellas dicen otorgarle "Mucho" interés a la AF, superando a los hombres que alcanzan un 55,8%.

Tabla 7
Interés por la AF y/o deporte en su vida
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 201)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Mucho	60,7 (122)	55,8 (48)	64,3 (74)
Bastante	29,3 (59)	34,9 (30)	25,3 (29)
Poco	8,0 (16)	7,0 (6)	8,7 (10)
Nada	2,0 (4)	2,3 (2)	1,7 (2)
Total	100,0 (201)	100,0 (86)	100,0 (115)

Al realizar la consulta sobre el interés por la AF y/ el deporte, en relación a su nivel y forma de práctica, se puede observar en la tabla 8 que los encuestados señalan sentirse mayormente identificados con la frase "Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera" (45,8%), mientras que la opción "Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ya no lo practica" se adjudica un 24,4%, luego abarcando a un 15,9%, surge la opción "Le interesa el deporte y lo practica suficiente", un 2,0% señala "No me interesa el deporte, lo practica por obligación (salud, rehabilitación, etc.)" El 12,0% restante se divide en "No lo practica y no le gustaría hacerlo" (7,0%) y "Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo" (5,0%). Si observamos las respuestas de hombres y mujeres por separado, un 51,3% de ellas declara que "Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera", superando a los hombres que alcanzan un 38,4% en la misma opción.

Tabla 8
Forma de interés por la práctica de AF y/o deportiva
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 201)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera	45,8 (92)	38,4 (33)	51,3 (59)
Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ya no lo practica	24,4 (49)	30,2 (26)	20,0 (23)
Le interesa el deporte y lo practica suficiente	15,8 (32)	22,1 (19)	11,4 (13)
No lo practica y no le gustaría hacerlo	7,0 (14)	5,8 (5)	7,8 (9)
Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo	5,0 (10)	1,2 (1)	7,8 (9)
No le interesa el deporte, lo practica por obligación (salud, rehabilitación, etc.)	2,0 (4)	2,3 (2)	1,7 (2)
Total	100,0 (201)	100,0 (86)	100,0 (115)

De acuerdo a la tabla anterior, las frases que más identifican a los encuestados, "le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera" y "le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ya no lo practica", ambas reflejan el bajo nivel de AF y/o deporte por parte de los habitantes, lo que confirma los resultados obtenidos en la pregunta n°1: ¿Practica Ud. actual y regularmente AF o uno o más deportes?, donde se obtuvo que la mayoría de los encuestados no practica AF y/o deporte (64,4%). Al momento de analizar las respuestas de las mujeres podemos ver diferencias relevantes entre su primera preferencia (51,3%) y la segunda (20,0%). Mientras tanto, los hombres no muestran una diferencia tan amplia.

En relación a los beneficios que los encuestados creen que la AF y/o deporte produce, la tabla 9 muestra que la alternativa: "Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud" (44,5%), destaca por sobre las demás alternativas. Luego se distribuyen de forma equilibrada los demás porcentajes. Acerca de la comparación entre mujeres y hombres, los resultados generales de ambos sexos se replican de forma similar, sin variaciones relevantes.

Tabla 9
Valoraciones acerca de los beneficios de practicar AF y/o deporte.
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 200)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud	44,5 (89)	39,5 (34)	48,2 (55)
Hacer deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana	14,5 (29)	12,8 (11)	15,8 (18)
Hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse	14,5 (29)	16,3 (14)	13,2 (15)
El deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos	13,0 (26)	18,6 (16)	8,8 (10)
El deporte es una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	12,0 (24)	12,8 (11)	11,4 (13)
Hacer deporte no es indispensable para estar sano	1,5 (3)	0,0 (0)	2,6 (3)
Total	100,0 (200)	100,0 (86)	100,0 (114)

La tabla 10 muestra los resultados obtenidos al preguntar ¿Qué valoración le entrega Ud., al Deporte, la Educación Física y la Actividad Física en su vida?, los encuestados declararon la alternativa "Muy importante" con un 59,5% y los que valoran el deporte como "Importante" corresponden al 36,0%. Al momento de contrastar estas valoraciones con la declaración de práctica de AF y/o deporte, no se aprecia una coherencia debido al bajo reporte de practicantes de AF. En cuanto a lo señalado por hombres como mujeres, estos consideran que es "Muy importante" de forma similar (61,6% y 57,9% respectivamente).

Tabla 10
Valoración del deporte, la educación física y la actividad física
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 200)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Muy importante	59,5 (119)	61,6 (53)	57,9 (66)
Importante	36,0 (72)	33,7 (29)	37,7 (49)
Poco importante	3,5 (7)	3,5 (3)	3,5 (4)
Nada importante	1,0 (2)	1,2 (1)	0,9 (1)
Total	100,0 (200)	100,0 (86)	100,0 (114)

Al consultar ¿A qué se debería que la gente no realice suficiente deporte en la comuna de Talcahuano?, podemos ver en la tabla 11, que un 30,8% afirma que la principal razón es la "falta de interés, falta de motivación", seguido por la "falta de instalaciones deportivas" (24,3%), mientras que la "falta de tiempo libre" se encuentra en la tercera posición con un 21,3%, y en cuarto lugar encontramos la alternativa "falta de información. No saber dónde hacer deporte" con un 13,3%. En un análisis por sexo, un 31,0% de las mujeres declara como principal razón la "Falta de interés, Falta de motivación", mientras que un 31,5% de los hombres declara como principal causa la "Falta de instalaciones deportivas".

Tabla 11
Razón(es) por la cuál o cuáles no se realizaría AF y/o deporte en Talcahuano. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 264)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Falta de interés. Falta de motivación	30,8 (81)	30,6 (33)	31,0 (48)
Falta de instalaciones deportivas	24,3 (64)	31,6 (34)	19,3 (30)
Falta de tiempo libre	21,3 (56)	19,4 (21)	22,6 (35)

Falta de medios económicos para hacer deporte	6,8 (18)	7,4 (8)	6,5 (10)
Falta de información. No sabe dónde hacer deporte	13,2 (35)	9,3 (10)	16,1 (25)
Otra. ¿Cuál?	3,0 (8)	1,9 (2)	3,9 (6)
Ninguna de las anteriores	0,4 (1)	0,0 (0)	0,6 (1)
Total	100,0 (263)	100,0 (108)	100,0 (155)

4. Discusión, conclusiones y limitaciones del estudio

4.1. Discusión

A continuación se discutirán los resultados obtenidos en esta investigación con los datos entregados en el Plan Comunal de AF y Deporte de la ciudad de Talcahuano (Dirección de Desarrollo Comunitario, 2014), correspondiente a la encuesta aplicada el año 2012. El análisis de los resultados permite afirmar que mayoritariamente la población estudiada (año 2017) no practica AF y/o Deporte (64,4%), en contraste con lo obtenido en el estudio del año 2012 (42,6%). Se observa que el porcentaje de inactividad física ha ido en aumento. En cuanto a las razones que llevan a estos elevados porcentajes de no practicar AF, la "falta de tiempo" (44,5%) sería un motivo relevante. Semejantes resultados se observan el año 2012.

Por otro lado, las personas encuestadas que practican AF y deporte, actualmente son el 35,6%, evidenciando la baja frecuencia, al contrario de lo que pasaba en el año 2012, donde el reporte fue de un 57,0%, dejando en potencial evidencia que a través de los años la práctica de AF en Talcahuano iría disminuyendo.

En relación al principal motivo que conduce a la práctica de AF y/o deporte, actualmente un 33,8% lo hace sólo por "la práctica del ejercicio físico", no obstante en el año 2012 el motivo principal por el cual practicaban AF era "por salud" (34,0%).

Al observar la frecuencia semanal declarada de práctica de AF y/o deporte, la opción de 3 o más veces a la semana fue de 52,8%, en cuanto al año 2012, la opción más registrada fue de 2 veces a la semana (29,0%). De acuerdo a los resultados, si bien el porcentaje de personas que practican AF (independiente del número de días a la semana) ha disminuido, podemos ver que actualmente lo realizan con más frecuencia en relación al año 2012.

Acerca de la dimensión de creencias y motivaciones, la valoración respecto a la AF y el deporte se mantuvo similar, ya que en el presente estudio y en el del año 2012 los encuestados declararon mayoritariamente que era "Muy importante", con un 60,7% y un 49,0% respectivamente.

Considerando que la práctica de AF y/o deporte puede generar beneficios, los encuestados señalaron como principal resultado: "Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud". Al comparar con la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más (Ministerio del Deporte, 2015), se manifiesta algo similar, ya que el beneficio más importante identificado es que "El deporte y la AF permite estar en forma y verse mejor".

Acerca de la razón por la cual los encuestados creen que no se realiza AF en la comuna de Talcahuano, surge en primer lugar la "Falta de interés y motivación" (30,8%). Ahora bien, observando los resultados del año 2012, esta razón ha cambiado, ya que en esa ocasión la no adherencia fue asociada a la "falta de instalaciones y medios" (59,0%).

En base a los análisis de los resultados, podemos señalar que el bajo nivel de práctica de AF y/o deporte en Talcahuano, 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. Si bien, los sectores encuestados se encuentran por debajo del índice nacional (81,3%) de inactividad física (Ministerio del Deporte, 2018), no se puede concluir lo mismo al momento de comparar los porcentajes de AF a nivel internacional, donde podemos ver los casos de Uruguay (Secretaría Nacional del Deporte, 2016) y el del País Vasco (Gobierno Vasco, 2009), donde ellos presentan un 55,0% y 46,0% de inactividad física, respectivamente.

4.2. Conclusiones

A continuación se exponen las conclusiones, de acuerdo a las dos dimensiones estudiadas.

1° Dimensión: Hábitos de Actividad Física y Deporte

Lo expuesto permite concluir que en Talcahuano (2017) ha aumentado el índice de inactividad física (64,4%), en comparación a la encuesta aplicada el año 2012 (42,6%) (Dirección de Desarrollo Comunitario, 2014). Esta alza se debería a diversos factores, tales como la falta de tiempo y motivos de salud, principalmente. Con respecto a los encuestados que declararon practicar AF y/o deporte, establecen que su principal motivación es "solo por hacer ejercicio físico" (35,6%), además cabe destacar que las personas activas físicamente practican preferentemente 3 o más veces por semana (53,8%). Podemos apreciar que actualmente las personas que practican AF lo hacen con más frecuencia en relación al año 2012. Se determinó que los hombres realizan más AF y/o deportes que las mujeres, existiendo diversos factores que pueden influir en los hábitos de cada uno de ellos.

2° Dimensión: Creencias sobre la Actividad Física y el Deporte

En cuanto a la valoración de la AF y/o el deporte, es mayoritariamente positiva, sin embargo, este resultado no se refleja en los porcentajes de práctica. Por otro lado, los encuestados señalaron que la falta de motivación e interés (30,8%) es la principal razón por la cual no practican AF, dejando en evidencia un cambio, ya que en la encuesta del año 2012, ellos declararon que la falta de instalaciones era la principal razón de la no práctica. Este cambio podría deberse a que las instituciones responsables, tomaron en consideración la opinión entregada por los habitantes y en base a ella mejoraron y/o aumentaron las instalaciones deportivas. Las creencias sobre la AF y el deporte son positivas en base a sus beneficios e independiente de que lo practiquen o no, siendo coherentes con las valoraciones sobre la AF. En función de los hábitos nos encontramos con otra realidad, ya que se contradicen los resultados con los obtenidos en la dimensión de creencias, debido a que un alto porcentaje de la población no realiza AF.

De acuerdo a los resultados de las dos dimensiones, esta comuna debería diseñar y/o mejorar políticas y estrategias enfocadas en el fomento de la AF y el deporte, con el fin de incrementar los niveles de práctica, y así reducir la inactividad física, y potencialmente el sedentarismo.

4.3. Limitaciones

A continuación se presentan las limitaciones que surgieron durante el desarrollo de la investigación, a fin de evidenciar elementos para considerar en futuras experiencias:

- Las limitadas evidencias de estudios a nivel nacional, lo cual dificultó la comparación con otros sectores o ciudades.
- El no poder generalizar los resultados obtenidos, debido al tipo de investigación, y en particular a su muestra.

Agradecimientos

Los responsables de este artículo agradecen a la Ilustre Municipalidad de Talcahuano, a su Oficina Comunal de Deportes y a los profesionales y técnicos que la componen, la disposición otorgada para participar de este estudio y para la utilización, análisis y difusión de los datos obtenidos.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- Centro de Microdatos. (2011). *Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional CASEN*. Universidad de Chile. Obtenido de http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/layout/doc/casen/manual_2011_.pdf
- Consejo Superior de Deportes. (2000). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid. Recuperado el 2019
- Dirección de Desarrollo Comunitario. (2014). *Plan Comunal de Deportes de Talcahuano 2014-2017*. Ilustre Municipalidad de Talcahuano, Talcahuano.
- Dunn, A., Madhukar, T., & Heather, O. (2001). Physical activity dose response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587-597. doi:10.1097/00005768-200106001-00027
- García Ferrando, M., & Puig, N. (1998). La perspectiva sociológica del deporte. En M. García Ferrando, & F. Lagardera, *Sociología del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gobierno Vasco. (2009). *Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV*. Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna_estatistikak/eu_eu/adjuntos/Encuesta%20h%C3%A1bitos%20dxtvos%20CAV.pdf
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. la actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. España: Gymnos.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). México: McGraw- Hill.
- Instituto Nacional de Deportes. (2012). *Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población chilena de 18 años y más*. Obtenido de <http://www.ind.cl/wp-content/uploads/2015/03/Encuesta-Nacional-de-Habitos-2012.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2017). *Censo Poblacional 2017*. Recuperado el 2019, de <http://www.censo2017.cl/descargue-aqui-resultados-de-comunas/>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2017). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. Resultados*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/doc/resultados_mopradef_nov_2017.pdf
- Kerlinger, F., & Howard, L. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw- Hill.
- Ministerio de Salud. (2018). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017*. Recuperado el 2019, de https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
- Ministerio del Deporte. (2015). *Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más*. Obtenido de http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO_.pdf
- Ministerio del Deporte. (2018). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más*. Recuperado el 2019, de <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>
- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180. doi:10.2165/00007256-200029030-00003
- Secretaría de Planificación Comunal. (2016). *Plan de Desarrollo Comunal*. Ilustre Municipalidad de Talcahuano, Talcahuano.
- Secretaría Nacional del Deporte. (2016). *Encuesta sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física*. Montevideo.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- WHO. (2018). *Physical activity*. Obtenido de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

1. Académico de la Facultad de Educación, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. Doctor en Actividad Física, Educación Física y Deporte de la Universidad de Barcelona. Correo: cmatus@ucsc.cl
2. Licenciado en Educación y Profesor de Educación Física por la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. Correo: doliva@educfisica.ucsc.cl
3. Licenciada en Educación y Profesora de Educación Física por la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. Correo: bgarrido@educfisica.ucsc.cl
4. Académico de la Facultad de Educación, Universidad de Concepción, Chile. Doctor en Sciences des Activités Physiques et Sportives de la Université Joseph Fourier. Correo: mcornejo@udec.cl

Revista ESPACIOS. ISSN 0798 1015
Vol. 41 (Nº 09) Año 2020

[Índice]

[En caso de encontrar algún error en este website favor enviar email a webmaster]

revistaESPACIOS.com



This work is under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License