



**APLICACIÓN DE ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021
PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS”, MINISTERIO DEL DEPORTE**

**SUBSECRETARIA DEL DEPORTE
MINISTERIO DEL DEPORTE
ID 799595-6-LQ21**



Informe Ejecutivo Cliodinámica Ltda.



Diciembre, 2021

CONTENIDOS

I. Introducción	3
II. Objetivos del estudio	5
▪ Objetivo general	5
▪ Objetivos específicos	5
III. Antecedentes	6
▪ Antecedentes	6
IV. Metodología de aplicación del Estudio	8
▪ Técnica de levantamiento de información y estrategia de análisis	9
▪ Plan de Análisis	9
▪ Tamaño y selección de la muestra	11
▪ Protocolo de aplicación	13
V. Análisis de Resultados	26
▪ Práctica de la Actividad Física	26
▪ Valoración de la Población Chilena sobre el Deporte y la Actividad Física	32
▪ Caracterización de la Actividad Física	38
▪ Actividad Física en Otros Ámbitos	44
▪ Calidad del Sueño	50
▪ Entorno Deportivo e Institucionalidad	56
▪ Variación de la Actividad Física en Pandemia	60
Conclusiones	63

I. Introducción

El siguiente documento, responde al Informe final de la consultoría que busca realizar la aplicación de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la población de 5 años y más. En este sentido, se busca poder identificar hábitos e intereses de actividad física y deporte de la población general, sin afectar la trazabilidad de las mediciones realizadas en años anteriores.

La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes es un instrumento aplicado en hogares, diseñado por el Ministerio del Deporte para conocer los hábitos de actividad física y deporte en la población de 5 años o más. Hasta la fecha se han implementado 5 versiones de la Encuesta en población de 18 años o más, y 1 versión en población de 5 a 17 años de edad (Ministerio del Deporte, 2018).

En su última versión, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en población adulta, fue aplicada durante octubre y noviembre de 2018 a 6025 personas de 18 años o más, residentes de hogares particulares de todos los niveles socioeconómicos, en las dieciséis regiones del país, tanto en sectores urbanos como rurales. La encuesta contó con representatividad a nivel nacional y regional con un error muestral de 1,26%. Uno de los principales resultados evidenciados en la Encuesta, es que sólo un 18,7% de los encuestados realiza actividad física según las recomendaciones de la OMS (150 minutos de actividad física moderada y/o 75 minutos de actividad física intensa). Asimismo, se evidencia una importante brecha de género, ya que mientras un 45,3% de los hombres es activo, esta cifra se reduce a 25,8% en el caso de las mujeres (Ministerio del Deporte, 2018).

Por su parte, el instrumento dirigido a población entre 5 y 17 años se implementó a través de tres cuestionarios que contenían preguntas para ser respondidas por los niños, niñas y adolescentes según su nivel de desarrollo. La encuesta abarcó una muestra de 5.052 personas a quienes se les aplicó este instrumento entre octubre y noviembre de 2019. Dentro de los principales resultados destacan que el factor de mayor relevancia a la hora de hacer actividad física es la motivación y el hecho de contar un familiar que sea referente para el NNA, lo que es problemático si se considera que un 80% de los adultos no realiza algún tipo de actividad física y/o deportiva (MINDEP, 2020).

En el año 2020 se llevó a cabo un rediseño de la Encuesta, el que estuvo orientado a ajustar los cuestionarios según las nuevas directrices definidas por la OMS, las que establecen, entre otros aspectos, que toda actividad física cuenta, ya que ésta puede integrarse en el trabajo, en las actividades deportivas y recreativas, en los desplazamientos al adoptar medios de transporte como la bicicleta o caminatas, e incluso en las tareas cotidianas y domésticas (OMS, 2020). De esta manera, en el nuevo instrumento se incorporaron indicadores sobre las cuatro dimensiones señaladas por la OMS: Ocio y tiempo y libre; transporte; trabajo y hogar (Ministerio del Deporte, 2018).

Una segunda modificación realizada a la Encuesta fue la reestructuración de los instrumentos dirigidos a la población de 5 a 17 años de edad, ya que se pasó de 3 a 2 cuestionarios. De esta manera, en la actualidad se cuenta con un instrumento para niños y niñas de 5 a 10 años, y otro cuya población objetivo son NNA de 11 a 17 años. Con estas transformaciones se buscó avanzar en la construcción de un instrumento que permitiera el acceso a mejor información sobre hábitos de vida saludable de la población chilena para profundizar en la práctica de la actividad física y deportiva en los diferentes tramos de edad.

En este contexto, el presente informe da cuenta en primera instancia de la metodología del estudio, considerando en específico la técnica de levantamiento, el plan de análisis, el tamaño y selección de la muestra, y el protocolo de aplicación. Posteriormente, se expone el reporte de Terreno considerando el avance de terreno; el personal de trabajo en terreno, horas trabajadas y las dificultades emergentes y medidas tomadas para abordarlas. En la siguiente sección se expone el análisis de los datos (Capítulo V), considerando estadísticos descriptivos, análisis bivariados y multivariados. Finalmente, se profundizará en las conclusiones del estudio, además de entregar planes de mejora a futuro.

II. Objetivos del estudio

Objetivo general

Proveer el servicio de realización de la “Aplicación de encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 en población de 5 años y más” con la finalidad de identificar hábitos de actividad física y deportiva de la población nacional de 5 años y más

Objetivos específicos

1. Describir las principales tendencias de práctica de actividad física y deporte de la población nacional de 5 años y más, de acuerdo con variables sociodemográficas y otras que resulten de interés para el análisis.
2. Comparar los resultados obtenidos con los alcanzados en las versiones anteriores de esta encuesta.
3. Determinar los principales factores facilitadores y obstaculizadores que inciden en el desarrollo de hábitos de actividad física y deportiva de la población chilena.
4. Cuantificar los niveles de actividad e inactividad de la población chilena entre los 5 años y más.
5. Identificar las principales valoraciones que la población chilena tiene acerca del deporte y actividad física.
6. Identificar las principales diferencias por género en relación con la actividad física y deporte.
7. Comparar los resultados obtenidos con los de otros países que disponen de instrumentos de alcance similar.
8. Establecer líneas de acción respecto de la práctica de actividad física y deportiva en la población nacional en el espacio de su tiempo libre, producto de los resultados que arroje este instrumento.

III. Antecedentes

En la presente sección se muestran los principales antecedentes y definiciones teóricas relevantes a considerar para el desarrollo de la propuesta metodológica y de análisis de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes realizada en población de 5 años o más a nivel nacional.

Antecedentes

El Plan Nacional de actividad física y deportes 2016-2025

En Chile el fomento de la actividad física y deportiva ha dado pie a distintas iniciativas, que confluyen en primera instancia en la promulgación de la Ley de Deporte en el año 2001, que crea el Instituto Nacional de Deportes de Chile (IND), convirtiéndolo en una subsecretaría dependiente del Ministerio Secretaría General de Gobierno, y que propone una Política Nacional del Deporte en el año 2002. Así, la política pública en materia deportiva avanza hasta la conformación del Ministerio del Deporte en el año 2013, siendo el organismo que hoy tiene la responsabilidad de diseñar, formular, seguir y evaluar la política nacional en la materia.

El Ministerio del Deporte (2016), como una manera de dar proyección a su trabajo y objetivos en torno a la actividad física, diseña el “Plan nacional de actividad física y deportes 2016-2025”, a partir de la visión y recomendaciones de diversos actores ciudadanos, públicos y privados. Esta Política Nacional busca ser un instrumento de gestión para la articulación de planes, programas y actores, para fomentar la integración social a través de la Actividad Física y el Deporte. En ese sentido, su fin es promover el desarrollo integral, individual y comunitario de la población a través de la actividad física y el deporte.

En tanto se posiciona bajo un enfoque de derechos, el Plan busca implementarse acorde a lo establecido tanto en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, la Carta Europea del Deporte, la Carta Olímpica, la Convención de los Derechos del Niño, la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad y distintas resoluciones de la Asamblea General de las Naciones Unidas. De esta manera, reconoce a la actividad física y al deporte como un derecho de toda la población, siendo el Estado responsable de fomentarlo y asegurar su ejercicio, además de que identifica a la actividad física y al deporte como elementos claves para la lucha contra la discriminación.

A partir de lo anterior, la Política Nacional de Actividad Física y Deporte, tiene como principio, la inclusión, el acceso igualitario y la diversidad de prácticas, reconociendo la diversidad de sus beneficiarios y actores, es decir, niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, personas en situación de discapacidad y pueblos indígenas, considerando sus particularidades culturales, socioeconómicas y territoriales, además de incorporar un Eje de actividad física y deporte de participación social, para así otorgar un valor participativo a las prácticas consideradas. En orden a poner en perspectiva dichos elementos, el plan busca desarrollar estrategias innovadoras e inclusivas en materia de género, población en situación de discapacidad y pueblos indígenas, en la educación Parvularia, escolar y superior.

Así también el Plan se ubica bajo un enfoque de curso de vida buscando ampliar la participación de la población a nivel local, regional y nacional en la práctica sistemática de la actividad física y el deporte durante todo el curso de vida. En ese sentido, por un lado, se busca fomentar la

formación de niñas, niños y jóvenes en la práctica sistemática del juego, recreación, actividad física y deporte, respetando los procesos biológicos, sociales, emocionales, culturales, psicológicos, motrices y cognitivos de cada edad. Por otro lado, en el caso de la población adulta y adultos mayores, busca fomentar la práctica sistemática y permanente de actividad física y deporte orientada al juego, la recreación, el desarrollo integral y la mejora de la calidad de vida de la población adulta (Ministerio del Deporte, 2016).

Finalmente, en el propósito “Promocionar y difundir las oportunidades, beneficios y valores de la práctica de la actividad física y el deporte”, y específicamente en la dimensión 2.1 Estudios, Investigación y Ciencias, se menciona la necesidad de fomentar el desarrollo de instrumentos y líneas base de información sobre la práctica, hábitos e intereses en actividad física y deporte, con enfoque en curso de vida y en los diversos ámbitos de desarrollo de las personas. En este marco el Ministerio del Deporte realiza cada tres años la **“Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes”** de tal forma de contar con mediciones periódicas de los hábitos, intereses y niveles de práctica de la actividad física y deporte en la población mayor de 5 años que apoyen los procesos de toma de decisiones de política pública en torno a hábitos de vida saludable.

Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes

La Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes es un instrumento aplicado en hogares, diseñado por el Ministerio del Deporte para conocer los hábitos de actividad física y deporte en la población de 5 años o más. Hasta la fecha se han implementado 5 versiones de la Encuesta en población de 18 años o más, y 1 versión en población de 5 a 17 años de edad (Ministerio del Deporte, 2018).

En su última versión, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en población adulta, fue aplicada durante octubre y noviembre de 2018 a 6025 personas de 18 años o más, residentes de hogares particulares de todos los niveles socioeconómicos, en las dieciséis regiones del país, tanto en sectores urbanos como rurales. La encuesta contó con representatividad a nivel nacional y regional con un error muestral de 1,26%. Uno de los principales resultados evidenciados en la Encuesta, es que sólo un 18,7% de los encuestados realiza actividad física según las recomendaciones de la OMS (150 minutos de actividad física moderada y/o 75 minutos de actividad física intensa). Asimismo, se evidencia una importante brecha de género, ya que mientras un 45,3% de los hombres es activo, esta cifra se reduce a 25,8% en el caso de las mujeres (Ministerio del Deporte, 2018).

Por su parte, el instrumento dirigido a población entre 5 y 17 años se implementó a través de tres cuestionarios que contenían preguntas para ser respondidas por los niños, niñas y adolescentes según su nivel de desarrollo. La encuesta abarcó una muestra de 5.052 personas a quienes se les aplicó este instrumento entre octubre y noviembre de 2019. Dentro de los principales resultados destacan que el factor de mayor relevancia a la hora de hacer actividad física es la motivación y el hecho de contar un familiar que sea referente para el NNA, lo que es problemático si se considera que un 80% de los adultos no realiza algún tipo de actividad física y/o deportiva (MINDEP, 2020).

En el año 2020 se llevó a cabo un rediseño de la Encuesta, el que estuvo orientado a ajustar los cuestionarios según las nuevas directrices definidas por la OMS, las que establecen, entre otros aspectos, que toda actividad física cuenta, ya que ésta puede integrarse en el trabajo, en las actividades deportivas y recreativas, en los desplazamientos al adoptar medios de transporte como la bicicleta o caminatas, e incluso en las tareas cotidianas y domésticas (OMS, 2020). De

esta manera, en el nuevo instrumento se incorporaron indicadores sobre las cuatro dimensiones señaladas por la OMS: Ocio y tiempo y libre; transporte; trabajo y hogar (Ministerio del Deporte, 2018).

Una segunda modificación realizada a la Encuesta fue la reestructuración de los instrumentos dirigidos a la población de 5 a 17 años de edad, ya que se pasó de 3 a 2 cuestionarios. De esta manera, en la actualidad se cuenta con un instrumento para niños y niñas de 5 a 10 años, y otro cuya población objetivo son NNA de 11 a 17 años. Con estas transformaciones se buscó avanzar en la construcción de un instrumento que permitiera el acceso a mejor información sobre hábitos de vida saludable de la población chilena para profundizar en la práctica de la actividad física y deportiva en los diferentes tramos de edad.

IV. Metodología de aplicación del Estudio

El diseño del estudio es probabilístico y multietapico, de modo que se debe hacer una selección aleatoria de comunas, y dentro de ellas de un número de manzanas, tras lo que en el proceso de terreno debe hacerse la selección de viviendas en situ por salto sistemático y luego, la selección del participante que responderá la encuesta.

El **muestreo es probabilístico**, y se caracteriza porque todos los elementos tienen una probabilidad conocida y distinta de cero de ser parte de la muestra. Dentro los tipos de muestreos probabilísticos, se utilizará el **Muestreo Aleatorio Simple (MAS)** que caracteriza porque los elementos están listados y la selección se realiza mediante un procedimiento aleatorio según el número de casos previamente definidos.

La importancia de contar con una muestra aleatoria recae en poder contar con un subconjunto de la población que será extraída mediante un mecanismo estadístico de selección, donde todos los elementos que componen esta selección tienen la misma probabilidad de ser elegidos. Por tanto, la selección aleatoria es condición para obtener muestras representativas, es decir, que cada elemento incluido en una muestra se representa a sí mismo y a la vez representa a un grupo de elementos que no pertenecen a la muestra seleccionada, cuyas características son cercanas a las suyas (Canales, 2006).

El diseño muestral propuesto para el desarrollo de la encuesta se basa en los requerimientos especificados en las bases técnicas, siguiendo cómo mínimo los siguientes criterios a nivel de diseño:

- La población de estudio corresponde a personas mayores de 5 años, pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos, residentes en todas las regiones -incluyendo zonas urbanas y rurales- del territorio nacional.
- El diseño muestral debe ser probabilístico, estratificado por región y zona urbana/rural, de modo de obtener resultados estadísticamente representativos a nivel nacional y regional. Asimismo, debe entregar resultados estadísticamente representativos para la población urbana y rural a nivel nacional.
- La estimación de la muestra debe considerar un nivel de confianza de 95%, y un error máximo admisible de 1,25% a nivel nacional, bajo el supuesto de varianza máxima.
- La estimación de la muestra debe considerar un nivel de confianza de 95% y un error máximo admisible inferior a 5% a nivel urbano/rural a nacional, bajo el supuesto de varianza máxima.

- La estimación de la muestra debe considerar un nivel de confianza de 95% y un error máximo admisible mínimo de 5% para cada una de las regiones del país, bajo el supuesto de varianza máxima.
- La metodología de selección muestral considera al menos tres intentos de contacto con la persona seleccionada, en diferentes días, antes de aplicar un reemplazo.

Técnica de levantamiento de información y estrategia de análisis

La encuesta de nacional de hábitos de actividad física y deporte se aplicó a través de un **cuestionario semiestructurado en modalidad presencial en hogares**. En este sentido, la modalidad de aplicación es una **entrevista personal, aplicada por un encuestador en cuestionario en papel o a través de la aplicación móvil**.

En la investigación social, la encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) a la población o una muestra, donde es característico el anonimato del sujeto.

Las encuestas permiten recoger información mediante preguntas que se plantean a todos los sujetos de forma idéntica y homogénea lo que permite su cuantificación y tratamiento estadístico. En este sentido, permiten al investigador:

- Cuantificar, medir y graduar los fenómenos y su intensidad.
- Se busca la generalización de los resultados a todo un universo a partir de una muestra de este dentro de unos márgenes de confianza y error previamente fijados.

Plan de Análisis

Para responder a los diferentes objetivos específicos del estudio se propone realizar un análisis de las bases de datos de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, y en el caso de estas últimas bi y multivariadas, en función de las variables disponibles, y su nivel de medición.

Dentro de las técnicas de análisis estadístico univariado es posible identificar: frecuencias, medidas de tendencia central y de dispersión (reflejados en tablas y gráficos). Adicionalmente, se proponer realizar técnicas de procesamiento bivariado tales como: cruces de datos entre variables relevantes definidas para el estudio. Finalmente, según los factores protectores y obstaculizadores identificados en la literatura y en versiones anteriores de la Encuesta, se realizarán análisis de regresión y factoriales.

Análisis univariado

En función de los objetivos específicos 2, 4, 5 y 7, a saber, “Comparar los resultados obtenidos con los alcanzados en las versiones anteriores de esta encuesta.”, “Cuantificar los niveles de actividad e inactividad de la población chilena entre los 5 años y más.”, “Identificar las principales valoraciones que la población chilena tiene acerca del deporte y actividad física” y “Comparar los resultados obtenidos con los de otros países que disponen de instrumentos de alcance similar.”, es que se propone un análisis descriptivo univariado, en el que se analiza la distribución de las respuestas, medidas de tendencia central y medidas de dispersión de la totalidad de la preguntas de la encuesta, y se compara la distribución de frecuencias de las

diferentes preguntas de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes con las obtenidas en mediciones anteriores.

Dentro de las principales variables a analizar se encuentran:

- **Caracterización poblacional:** Corresponden a todas aquellas preguntas que permiten caracterizar a la unidad de análisis, que en este caso son las personas de 5 o más, residentes en hogares de todos los niveles socioeconómicos de las 16 regiones del país. Dentro de las preguntas destacan sexo, zona, tramos de edad, edad, nivel socioeconómico y situación ocupacional.
- **Práctica de actividad física:** Constituye la principal variable de la encuesta y a partir de la cual es posible comparar los cambios en la práctica de actividad física y deportiva de los chilenos en el tiempo.
Por otro lado, las cifras de práctica de la actividad física y deporte se contrastarán con aquellas observadas en otros países que cuentan con instrumentos similares -alguno de los cuales fueron analizados en el benchmark-, de manera de establecer cómo se posiciona Chile en este ámbito y facilitar el proceso de elaboración de líneas entendiendo, entendiendo que existen países con realidad semejante a la chilena, pero que pueden obtener mejores resultados, entre otras razones, debido al tipo de intervenciones de política pública que desarrollan.
- **Valoración de la población chilena sobre el deporte y actividad física:** Uno de los principales factores que incide en la práctica de la actividad física y deportiva es la valoración que tiene la población sobre su importancia (Eyler, y otros, 1998). De ahí entonces, la necesidad de analizar el interés e importancia que tiene las personas sobre la actividad física (tanto a nivel general como en el caso de las clases de educación física en el caso de los NNA), las principales causas por las que las personas sin actividad física reciente no practican actividad física y deporte, y las motivaciones que explican la práctica de la actividad física en el caso de aquellas personas con actividad física reciente.
- **Caracterización de la actividad física:** Con el propósito de conocer en mayor profundidad el tipo de actividad física realizada por las personas que la han practicado recientemente es que se analizará la distribución de las respuestas en torno a la frecuencia, intensidad, cumplimiento con la recomendación OCDE, compañía y tipo de recinto deportivo en el que la persona practica actividad física y/o deporte. Asimismo, se analizará cómo está caracterización pudo haber cambiado entre las diferentes mediciones considerando los efectos de la pandemia.
- **Actividad física en otros ámbitos:** Uno de los principales cambios realizados al instrumento tiene relación con medir la práctica de la actividad física y deportiva en diferentes ámbitos de la vida. De esta manera, resulta fundamental hacer una caracterización de la frecuencia e intensidad actividad física desarrollada para desplazarse al trabajo y en el espacio laboral mismo, de la frecuencia e intensidad actividad física realizada en el hogar, y de la frecuencia e intensidad de la actividad física llevada a cabo en el tiempo libre. En el caso de los NNA se analizará el tipo de actividad física y deportiva que estos realizan en sus establecimientos (clases de educación física, participación en talleres y competencias) y en su tiempo libre.
- **Calidad del sueño:** Otro de los aspectos incluidos en la nueva versión del instrumento tiene relación con el número de horas de sueño y calidad del mismo, lo que puede constituir uno de los efectos de la actividad física y/o deportiva realizada.
- **Entorno deportivo e institucionalidad:** Pensando en la elaboración de líneas de acción en materia de política pública, es necesario conocer la evaluación que hace la población de los principales recintos deportivos y zonas dedicadas a la práctica de la actividad física y del deporte, así como de las principales instituciones responsables de promover las intervenciones en esta materia.

- **Variabes asociadas a la pandemia:** A través del proceso de revisión de literatura se propone incluir nuevos indicadores que den cuenta de cómo se ha visto afectada la práctica de la actividad física y deportes producto de la pandemia.

Análisis bivariado

Para responder a los objetivos 1 y 6, a saber, “Describir las principales tendencias de práctica de actividad física y deporte de la población nacional de 5 años y más, de acuerdo con variables sociodemográficas y otras que resulten de interés para el análisis.” e “Identificar las principales diferencias por género en relación con la actividad física y deporte.”, es que se analizarán las principales variables de la encuesta presentadas en el apartado anterior, estableciendo la existencia de diferencias estadísticamente significativas según variables de caracterización relevantes como las siguientes:

- Zona.
- Género.
- Región: La incorporación de esta variable es especialmente relevante considerando el producto de informes regionales a entregar en el marco de la consultoría.
- Tramos de edad
- Nivel socioeconómico.

A partir de los resultados obtenidos en la medición anterior es posible testear las siguientes hipótesis de investigación a través del análisis bivariado:

1. A mayor nivel socioeconómico, mayor es la probabilidad de ser activo físicamente.
2. Las mujeres son en mayor porcentaje inactivas en comparación con los hombres.
3. A mayor edad, mayor probabilidad de ser inactivo.
4. La región con el mayor nivel de inactividad física es Arica y Parinacota.
5. Los hombres destinan mayor tiempo a la práctica de la actividad física que las mujeres.
6. Un mayor porcentaje de mujeres en comparación con los hombres señala como el principal acontecimiento para dejar de practicar actividad física y/o deporte el nacimiento de un hijo.

Tamaño y selección de la muestra

Se considera la **aplicación de un mínimo de 6.160 encuestas**, parte relevante del diseño muestral debe considerar la afijación (o asignación de casos) más eficiente. Se definió una afijación igual por región, de manera de asegurar un mínimo de $\pm 5,0\%$ de error máximo de muestreo, para cada una de estas unidades territoriales (regiones). A nivel nacional, esto corresponde a un error muestral de $\pm 1,25\%$ asumiendo varianza máxima con un 95% de confianza.

Tabla 1 Distribución muestra por región

Región	Población	Muestra	Error
ARICA Y PARINACOTA	209993	385	$\pm 5\%$
TARAPACÁ	304166	385	$\pm 5\%$
ANTOFAGASTA	565045	385	$\pm 5\%$
ATACAMA	264426	385	$\pm 5\%$
COQUIMBO	702893	385	$\pm 5\%$
VALPARAÍSO	1701454	385	$\pm 5\%$
METROPOLITANA DE SANTIAGO	6645165	385	$\pm 5\%$
LIBERTADOR GENERAL BERNARDO O'HIGGINS	853532	385	$\pm 5\%$
MAULE	975022	385	$\pm 5\%$
ÑUBLE	451309	385	$\pm 5\%$
BIOBÍO	1454445	385	$\pm 5\%$
LA ARAUCANÍA	892088	385	$\pm 5\%$

LOS RÍOS	360527	385	±5%
LOS LAGOS	775146	385	±5%
AYSÉN DEL GENERAL CARLOS IBÁÑEZ DEL CAMPO	95874	385	±5%
MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA	156772	385	±5%
TOTAL	16407857	6160	±1,25%

Fuente: Clodinámica a partir del CENSO 2017

En cuando a la distribución de la muestra según área rural y urbana, las encuestas por región se distribuyen según la proporción de la población en cada una de ellas. Es así que, a nivel nacional se estima la aplicación de 5.402 encuestas en zonas urbanas, con un error muestral de $\pm 1,3\%$, y en el área rural se estima la aplicación de 758 encuestas con un error de $\pm 3,5\%$.

Tabla 2 Distribución muestra por área

Área	Proporción	Muestra	Error
Urbano	87,7%	5402	±1,3%
Rural	12,3%	758	±3,5%
Total	100,0%	6160	±1,25%

Fuente: Clodinámica a partir del CENSO 2017

En el contexto de una entrevista personal aplicada por un encuestador en la vivienda del entrevistado, se propone la implementación de un **diseño muestral multietapico** que permita distribuir la muestra en sólo parte de las comunas y manzanas/secciones del país. Al restringir el número de comunas y manzanas/secciones a visitar se logra poner una cota a los costos de transporte y de esta forma hacer más costo-eficiente la recolección de datos.

Selección de las unidades primarias de muestreo (comunas)

En cada comuna se pueden identificar manzanas y/o secciones de empadronamiento censal en zonas "urbanas" y "rurales", por lo tanto, para efectos de la selección de muestras se conforman unidades de muestreo independientes para el área rural y el área urbana de cada comuna. Estas áreas corresponden a las unidades primarias de muestreo (UPM) para el presente diseño muestral. Esto permite organizar el marco de muestreo en dos grandes estratos, uno urbano y otro rural, cada uno con un set independiente de unidades primarias de muestreo para la selección de la muestra.

Selección de las unidades secundarias de muestreo (manzanas)

Las unidades secundarias de muestreo (USM) corresponden a las manzanas censales/secciones ubicadas en las zonas urbanas y rurales del país. Con el objetivo de controlar los costos del encuestaje en terreno, se propone definir un número fijo de 5-8 viviendas a seleccionar en cada manzana. Para evitar que manzanas con tamaños pequeños sean seleccionadas en la muestra, se propone excluir del proceso de selección aquellas manzanas con menos de 7 viviendas.

Para la selección de manzanas/secciones se pueden emplear distintos métodos. En este caso se propone una estratificación implícita ordenando en forma ascendente o descendente las manzanas por tamaño y luego aplicar un muestreo sistemático simple para la selección permitiendo que manzanas de todos los tamaños estén representadas en la muestra.

Selección de las unidades terciarias de muestreo (viviendas)

Las unidades terciarias de muestreo (UTM) corresponden a las viviendas en las manzanas/secciones ubicadas en las zonas urbanas y rurales del país. Como se indicó

anteriormente, con el objetivo de reducir los costos del encuestaje en terreno se propone seleccionar un número fijo de 5-8 viviendas en cada manzana seleccionada.

En las manzanas seleccionadas que sean elegibles para el estudio el mecanismo de selección de viviendas podría consistir en la implementación de los siguientes pasos: (1) identificar en el listado las viviendas “elegibles” (2) calcular el total de viviendas elegibles y dividir por 5(u 8) para obtener el periodo del salto sistemático; (3) seleccionar al azar una vivienda en cada manzana; y (4) partiendo de la vivienda seleccionada, identificar las siguientes 4 (o 7) viviendas a entrevistar aplicando el salto sistemático. Este método, denominado muestreo sistemático, asigna igual probabilidad de selección a cada vivienda en la manzana seleccionada.

Selección de las unidades últimas de muestreo (personas)

Las unidades últimas de muestreo (UUM) en este estudio corresponden a las personas mayores de 5 años, que residen habitualmente en viviendas particulares ocupadas localizadas en zonas urbanas y rurales de las locaciones específicas que considera el estudio.

Al igual que sucede con la etapa anterior de selección, no se dispone de un “listado” de las unidades (las personas) que cumplen con estos requerimientos antes de que se inicie el proceso de encuestaje. Por lo tanto, se debe implementar un procedimiento que permita identificar a las personas elegibles en cada vivienda de acuerdo con un método de selección aleatoria, como el último cumpleaños.

Protocolo de aplicación

Selección de las viviendas

Selección de manzanas

El primer paso a la aplicación, será la selección aleatoria de manzanas por cada unidad censal. Dado que se trabajará con el CENSO 2017, se seleccionarán aleatoriamente, de ahí, las unidades censales y manzanas para la aplicación de las encuestas. Asimismo, y para este tipo de encuestas, se espera realizar una sobremuestra de manzanas de remplazo de un 20% de manera de que los encuestadores cuenten con manzanas de remplazo, elegidas aleatoriamente, en caso de necesitarse. Este listado de manzanas será realizado por el equipo de Clodinamica y entregado a los equipos encuestadores.

Empadronamiento de viviendas

Para iniciar la selección de las viviendas, el(a) encuestador(a) debe ubicarse en la esquina sur poniente de la manzana, posicionándose con su hombro derecho hacia el interior de la manzana y el izquierdo hacia la calle. Desde ahí, deberá iniciar el empadronamiento de las viviendas en su hoja de visitas registrando la dirección y numeración de las viviendas.



Hoja de Visitas

Instrucciones de llenado:

- El(a) encuestador(a) debe completar con la información solicitada en cada casilla.
- Las casillas **N Block** y **N o Letra Departamento** solo debe ser completado si aplica.
- Si la vivienda encuestada corresponde a las seleccionadas por el método de selección de vivienda, marcar con una **X** en la columna **Sí**, en caso de ser un reemplazo debe ser indicado en el cuadro de Observaciones.

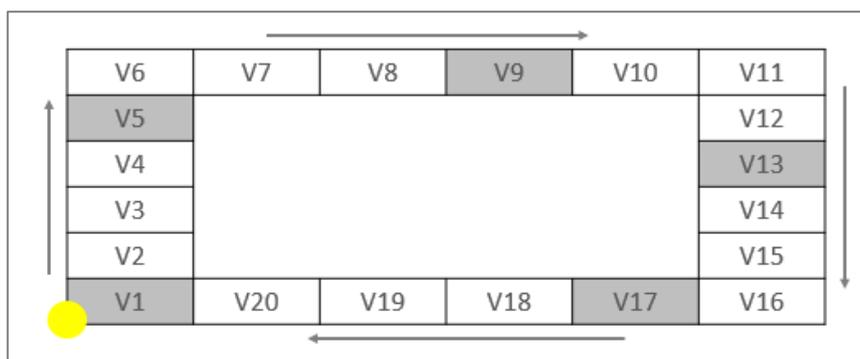
	DIRECCIÓN				VIVIENDA		OBSERVACIONES
	Calle o camino	N° Domiciliario	N° Block	N° o Letra Depto.	Corresponde a la vivienda seleccionada		
					Sí	No	Registre cualquier incidencia o información importante de la vivienda
1							
2							
3							

Cálculo de salto sistemático

Con la finalidad de seleccionar aleatoriamente la vivienda, el encuestador seguirá el procedimiento del salto sistemático. Este consiste en que, identificado el número de viviendas de la manzana, el(a) encuestador deberá realizar el siguiente cálculo para definir el salto sistemático:

$$(\text{número de viviendas de la manzana}) / 5 (u 8) = \text{salto sistemático.}$$

A modo de ejemplo, si una manzana tiene 20 viviendas, el salto sistemático será de $20/5=4$ **viviendas**. Esto quiere decir que debe seleccionar la 1° vivienda al iniciar el recorrido desde la esquina sur poniente, la cuarta, la octava, etc.



Selección de viviendas

Así, el(a) encuestador(a) deberá seleccionar la primera vivienda a su derecha iniciando el recorrido y llamar al timbre o puerta. Deberá llevar a cabo el protocolo de selección del individuo en la vivienda y aplicar la encuesta según corresponda, para luego seguir con la segunda vivienda seleccionada hasta continuar con el recorrido. Si alguna de las viviendas está deshabitada o no hay moradores que respondan al llamado, el(a) encuestador(a) deberá continuar con el recorrido, volviendo a la vivienda al término de las aplicaciones (hasta 3 veces).

En el caso de que alguna de las viviendas seleccionadas sea un **edificio**, el encuestador debe encuestar a solo un departamento dentro de él. Este será siempre el primer departamento del segundo piso, a mano derecha de la escalera de emergencia.

En el caso de que alguna de las viviendas seleccionadas sea un **block**, elegir el departamento del segundo piso, a mano derecha de la escalera más cercana a la calle. En ambos casos, tanto el edificio como el block son considerados como una sola vivienda y, por lo tanto, se encuesta solo un departamento por cada uno.

En el caso de que la manzana seleccionada sea un **conjunto de edificios o blocks**, cada uno se considerará como una vivienda, por lo que si hay 4 edificios o 4 blocks se debe encuestar 4 departamentos en total usando el mismo método de antes. Si existe un número menor a 4 edificios o blocks, utilizar el mismo método nombrado antes.

Selección de participantes

Para la tercera etapa del proceso de selección, se consideran miembros de un hogar a todas aquellas personas que, siendo residentes de una misma vivienda habitualmente hacen vida en común, es decir, se alojan y tienen un presupuesto de alimentación común, independientemente de su vínculo de parentesco. Dado que no existe un marco muestral de personas, es decir un listado que permita hacer una selección aleatoria previa de los individuos que responderán la encuesta, un elemento clave será el registro de residentes, donde se recopila información básica para la identificación de todas las personas mayores de 5 años que viven de manera permanente en dicha vivienda.

Presentación del(a) encuestador

El(a) encuestador(a) deberá tocar el timbre o hacer un llamado verbal a los(a) moradores(as) de la vivienda, para presentarse a quien abra la puerta de la siguiente forma:

*“Buenos días/tardes, mi nombre es _____ (nombre encuestador(a)), encuestador(a) de _____. Actualmente me encuentro realizando encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte por encargo del Ministerio del Deporte, para el cual su vivienda ha sido seleccionada. La participación consiste en contestar una encuesta de una duración de 10 minutos sobre sus prácticas de actividad física y deporte. Las respuestas serán anónimas y confidenciales.
¿Podría realizarle unas preguntas iniciales?”*

Dicho esto, el(a) encuestador deberá realizar las preguntas de la hoja de ruta correspondientes a la identificación del informante.

Selección del(a) participante

Respondidas las preguntas iniciales, el(a) encuestador deberá hacer la selección del(a) participante del estudio, para lo que debe mencionar:

“Para seleccionar al(a) participante, me gustaría saber cuántas personas mayores de 5 años viven aquí”

Si el(a) respondente dice que nadie responderá, el(a) encuestador debe agradecer e irse, iniciando el protocolo de reemplazo de la vivienda, consignando la visita como un rechazo.

Si el(a) respondente dice que hay más de 1 persona mayor de 5 años presente, el(a) encuestador(a) debe solicitar que la persona mayor de 5 años que haya estado de cumpleaños en la fecha más reciente participe. Si hay una persona de cumpleaños el día de la aplicación, se debe seleccionar a esta persona.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años seleccionados, se deberá solicitar el acompañamiento de un adulto responsable durante el proceso de aplicación de la encuesta. En dicho caso, se explicará al adulto responsable los contenidos de la encuesta invitándolo a ser parte del estudio y autorizando la participación con el consentimiento informado. Luego de ello, se podrá realizar la aplicación según el formato del instrumento.

Aplicación de la encuesta

Seleccionado(a) el participante(a), el(a) encuestador(a) deberá iniciar la aplicación de la encuesta. Para ello, debe tener una posición amable durante toda la aplicación, repitiendo las preguntas y/o alternativas si la persona lo solicita o no escucha bien y modulando de forma clara.

Finalizada la aplicación, se deberá verificar que la hoja de ruta haya sido totalmente completada. Asegurando esto, el(a) encuestador(a) puede agradecer y retirarse del lugar.

En el caso de los niños y niñas de entre 5 y 13 años, se podrá solicitar al adulto responsable presente que guíe y apoye las respuestas entregadas por el niño o niña.

ENCUESTAS PRESENCIALES

Las encuestas presenciales corresponden a una técnica de recolección de datos a través de la aplicación de un cuestionario por parte de un encuestador a una población o muestra. Para facilitar la aplicación del cuestionario se han implementado nuevas tecnologías (modalidad CAPI) que han facilitado tanto la recolección como el proceso posterior de digitación, reduciendo errores asociados al levantamiento.

Las encuestas presenciales cara a cara – es decir no auto aplicadas – presentan diversas ventajas metodológicas respecto a otros mecanismos de levantamiento de información cuantitativos (como la encuesta web o la encuesta telefónica), tal como se detalla a continuación:

- **Mayor calidad de la información recogida:** la encuesta presencial consigue una mayor calidad de la información recogida asociadas principalmente con las funciones que añade el encuestador al proceso, tales como la legitimación del proceso, el uso del lenguaje verbal y no verbal, el ritmo de la conversación, entre otros elementos que favorecen la aplicación.
- **Información de mayor complejidad o mayor extensión:** las encuestas respondidas a través de esta modalidad presentan una mejor tasa de respuesta ya que se realizan a un

ritmo adecuado para el entrevistado (sin prisa), a solas con el entrevistador (sin presencia de terceras personas), y empleando adecuadamente recursos visuales que ayudan a la comprensión de la pregunta (Díaz de Rada, 2015).

En relación a las desventajas asociadas a esta modalidad de aplicación, éstas:

- **Aumento de los costos y tiempo de recolección:** debido al despliegue de los encuestadores en terreno, esta modalidad de aplicación tiene mayores costos y tiempos asociados que las modalidades de aplicación como CAPI y CATI.
- **Problemas de cobertura:** al tratarse de una aplicación presencial, es difícil garantizar la plena cobertura de la muestra seleccionada originalmente debido a la existencia de zonas de difícil accesibilidad.
- **Menor acceso y disponibilidad:** debido a que la aplicación del instrumento depende de la figura del encuestador, el encuestado no tiene acceso para responder en una instancia distinta de la gestionada por el entrevistador.
- **Mayor probabilidad de sesgo de deseabilidad social:** en la medida que la encuesta es aplicada por un encuestador, se incrementa la probabilidad de omisión de información o entrega de respuestas que no se ajustan a las preferencias o actitudes de los encuestados.

Para el presente estudio el levantamiento de información cuantitativo se realizará a través de la aplicación de un cuestionario presencial en hogares, correspondiente a una de las modalidades más utilizada en investigación social para la recolección de información debido a la calidad de los datos obtenidos.

PLATAFORMA PARA EL LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para el levantamiento de información Clodinámica cuenta con la plataforma **SurveyToGo**, la cual permite la aplicación de encuestas a partir de dispositivos móviles tales como teléfonos inteligentes y tablets (CAPI), utilizando la misma plataforma de gestión de datos, así como su cuestionario y base de datos. La plataforma permite que la información recolectada sea almacenada en el dispositivo con todas las medidas de seguridad necesarias (uso de contraseña) y posteriormente cargada a la plataforma cuando se disponga de una conexión a internet.

La plataforma permitirá el desarrollo óptimo del estudio a partir del levantamiento de información de encuestas presenciales asistidas por el uso de dispositivos móviles (tablets), debido a que posee una serie de ventajas. En primer lugar, la plataforma SurveyToGo permite el despliegue de encuestas complejas que contengan una serie de recursos audiovisuales y la configuración de diferentes tipos de preguntas a través de la programación de **una serie de reglas para la respuesta**, tales como:

- Programación de filtros y condicionantes que permite omitir preguntas basadas en respuestas anteriores del encuestado.
- Imposibilidad de guardar encuestas incompletas, lo que obliga al encuestador a ingresar las respuestas a todas las preguntas con carácter obligatorio.
- Modalidad de selección de atributos como selección múltiple o única y ordenamiento de alternativa de respuestas.
- Posibilidad de cambiar el orden de ciertas preguntas del cuestionario o de módulos completos para reducir sesgos de respuesta.

En segundo lugar, la plataforma funciona bajo una administración centralizada de proyectos que permitirá al equipo de Clodinámica estar al tanto del avance del proyecto y de la ubicación de los entrevistadores a través de la vista en tiempo real de la ubicación mediante su sistema GPS.

En tercer lugar, a través de la plataforma es posible contar con **reportes de avance** de manera permanente, ya que se puede generar de inmediato en el panel de control y sólo deben ser exportados por el equipo a cargo del proceso de monitoreo del trabajo de campo. Otra de las

posibilidades que entrega la plataforma refiere a que **los resultados pueden ser consultados durante el período de aplicación de cuestionario** sin interrumpir el proceso de campo de manera de generar reportes complementarios que consideren el cruce de la información levantada con ciertas variables como región o tipo de cuestionario. A partir de esta información es posible identificar la tasa de respuesta para cada uno de estos grupos y así poder implementar estrategias de refuerzo según sus características.

En cuarto lugar, la plataforma cuenta con un **sistema de control de calidad**, en donde se puede identificar el tiempo de la aplicación de la encuesta (tiempo respondiendo activamente). Además, la plataforma cuenta con un sistema para rechazar, aprobar o revisar las encuestas finalizadas a través de un sistema grabación de voz silenciosa, que permite conocer cómo se hicieron las preguntas y la posibilidad de marcar automáticamente encuestas sospechosas en función de la duración de la encuesta o cualquier otro criterio definido por los investigadores.

CONSIDERACIONES A LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

En el proceso de levantamiento de información resulta fundamental que el trato con el informante sea cordial, con un lenguaje preciso y adecuado, así como mantener una actitud positiva en su relación con la persona que responde la encuesta. Este proceso se hace aún más relevante tratándose de menores de 18 años. Se debe buscar la mejor manera para no interrumpir al informante, que no sienta que la encuesta es una intervención molesta en sus actividades, y fomentar que éste pueda entender la importancia que tiene la información levantada para mejorar los entornos saludables dentro de su comuna. Con la intención de generar la menor interrupción de las actividades del participante, la presentación del estudio debe ser precisa y concisa, motivo por el cual la credencial del encuestador tendrá gran importancia para la credibilidad en el estudio.

Dentro de este contexto se sugiere al equipo de encuestadores realice las siguientes acciones como mínimo:

- Leer cuidadosamente el cuestionario para familiarizarse con la secuencia que debe seguir según las respuestas que se obtengan.
- Estudiar detenida y cuidadosamente el material entregado para conseguir su total comprensión y un mejor manejo del instrumento.
- Al presentarse frente a un encuestado, el encuestador deberá presentarse como parte del equipo a cargo de la aplicación de la encuesta, indicando los objetivos del estudio y la importancia de su participación.
- Los(as) encuestadores(as) deberán tener total claridad de que el éxito del trabajo de campo dependerá en gran parte de su total dominio del cuestionario; en definitiva, son los únicos que pueden garantizar que la información recolectada sea de calidad.
- Los(as) encuestadores(as) deberán desarrollar su labor personalmente y de forma individual.
- Se espera que los encuestadores sean breves al realizar las preguntas y generen un clima de confianza con los(as) encuestados(as) de manera tal de obtener información de la mayor calidad posible.
- Deberán tener total claridad de cuáles son las preguntas de respuesta excluyente o única, respecto de aquellas de respuesta múltiple y/o espontánea.
- Al término de cada aplicación será conveniente revisar el formulario para evitar omisiones y corregir posibles errores. Además, será necesario que el encuestador agradezca la amabilidad y colaboración a la persona encuestada.

- Toda pregunta debe tener respuesta.

CONSIDERACIONES FRENTE A LA SITUACIÓN SANITARIA POR PANDEMIA DE COVID19

La situación que vive el país en el marco de la pandemia por COVID 19 ha puesto una serie de restricciones a los desplazamientos de las personas para evitar la propagación de los contagios por el mentado virus. En los casos de aplicación de encuestas en terreno de carácter presencial, Clodinamica ha considerado una serie de medidas que permiten los desplazamientos de los equipos para desarrollar levantamientos que protejan la salud de nuestros equipos y de los encuestados. Dentro de estas medidas se consideran:

- No desarrollar procesos de levantamiento de información en aquellas comunas en fase 1
- Incorporación de medidas de protección individual como alcohol gel para desinfección de manos, mascarillas KN95 (de 48 de duración) y uso de escudos faciales
- La aplicación de las encuestas se hace, necesariamente, al aire libre para evitar el uso de espacios cerrados
- Los equipos cuentan con un control de salud de temperatura antes y después de iniciar su turno de aplicación. Estas medidas son informadas por los supervisores de campo. Dado que el equipo de Clodinamica es estable, se conocen en detalle los estados de salud de cada uno de los equipos
- En los casos que el cliente, expresamente, prefiera no desarrollar procesos de campo en fase 2, esta se suspende hasta que la comuna avance a fase 3 manteniendo siempre las medidas de cuidado y distancia social.
- Estas y otras medidas son de carácter obligatorio y contribuyen a la salud de todas y todos nosotros.

Estrategias de supervisión y validación de la información

Para asegurar la calidad de la información levantada a través de las encuestas presenciales, se recurrirá a dos tipos de estrategias complementarias. Por una parte, se llevará a cabo un monitoreo del levantamiento de información a través de reportes que busquen dar cuenta del avance de las aplicaciones en terreno para tomar las medidas necesarias que permiten aumentar la tasa de respuesta. Por otro lado, para que la información levantada responda a los propósitos del estudio se realizarán distintas actividades de supervisión del equipo de terreno relacionadas con la aplicación y la forma de acercamiento a los participantes.

En síntesis, ambas actividades permitirán:

- Identificar tempranamente algún tipo de incumplimiento de las actividades o baja calidad de los procesos, para así subsanarlos a tiempo y no afectar el trabajo de campo, ni los resultados del estudio.
- Velar por el cumplimiento de la metodología diseñada por Clodinámica para la realización de las encuestas presenciales.
- Velar por el cumplimiento de los protocolos de aplicaciones definidos para la realización del estudio, considerando principalmente el proceso de aplicación y el comportamiento del equipo de terreno.

MONITOREO DEL TRABAJO DE CAMPO

Como parte fundamental para resguardar el éxito del levantamiento de información, se encuentra la elaboración de reportes de trabajo de campo que buscan no sólo resguardar el cumplimiento de los procedimientos, actividades y protocolos definidos desde el equipo central

de Clodinámica, sino también entregar información actualizada de manera constante a la contraparte técnica para dar cuenta de los avances en cada una de las semanas de aplicación de las encuestas en cada región.

Control y seguimiento del terreno con indicadores AAPOR

Como parte de las estrategias de supervisión, el equipo de terreno trabajará en base a la confección de indicadores de terreno elaborados por la AAPOR (*American Association for Public Opinion Research*). A partir de la consignación de los distintos códigos establecidos por AAPOR se logrará obtener el nivel de éxito de la contactabilidad de los hogares y de las personas seleccionadas aleatoriamente en la muestra, con el propósito de contar con una evaluación de la tasa de no respuesta, tasa de rechazo, contactabilidad, entre otros indicadores. Esta información será vital sobre todo en lo que refiere al manejo y control de las encuestas aplicadas cada semana y las metas trazadas por el Equipo de Terreno para lograr el éxito del proceso en los plazos comprometidos.

Bajo este criterio, es que se adecúa la AAPOR a la realidad del estudio con el fin de hacer más explicativa los códigos relacionados a cada una de las visitas. Los códigos AAPOR que serán utilizados son:

Tabla 3 Códigos de disposición final de casos AAPOR

CATEGORÍA	CÓDIGO	DESCRIPCIÓN DEL CÓDIGO DE DISPOSICIÓN DE VIVIENDA
ELEGIBLES	1.1	Vivienda particular independiente, ocupada (moradores presentes o ausentes)
	1.2	Vivienda particular en condominio, ocupada (moradores presentes o ausentes)
	1.3	Departamento particular en edificio, ocupada (moradores presentes o ausentes)
NO ELEGIBLES	2.1	Vivienda particular desocupada
	2.2	Vivienda particular de temporada
	2.3	Vivienda colectiva
	3.0	Sin vivienda
	4.0	Otro uso (ej. local comercial, institución, iglesia, escuela, consultorio, etc.)
ELEGIBILIDAD DESCONOCIDA	5.0	No fue posible localizar la manzana
	6.0	No se logró obtener información específica sobre uso de edificaciones
CÓDIGO ENCUESTA	110	Encuesta completa
	120	Encuesta parcial (no se llegó hasta la última pregunta del cuestionario)
	211	Rechazo
	233	Problema de idioma

Cada encuestador manejará una hoja de ruta donde deberá registrar los datos de las viviendas y su estado. Esta hoja de ruta deberá ser entregada al supervisor quien deberá validarla para luego ser enviada al equipo central, donde se procederá a su evaluación para la construcción de indicadores y tasas de respuesta de acuerdo con los criterios de la AAPOR. Esta información será clave para la construcción de los informes de terreno de cada una de las regiones encuestadas y para el monitoreo del avance que será reportado a la contraparte técnica cuando lo requiera.

Junto con esta información, se hará entrega a la contraparte técnica de toda la información disponible en la plataforma SurveyToGo de forma tal que pueda realizar un seguimiento del trabajo de campo cuando lo estime conveniente. Como se detalló anteriormente, la plataforma SurveyToGo entrega información sobre la aplicación de las encuestas como fecha de la

aplicación de la encuesta, hora de inicio y término, tasa de respuesta, entre otros indicadores que hacen más fácil el proceso de monitoreo y seguimiento del levantamiento de información.

SUPERVISIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

A continuación, se presenta la estrategia de supervisión y control que será desarrollada por Clodinámica para velar por el éxito del proceso de levantamiento de información, y por la calidad de la información recolectada en la encuesta presencial en hogares. En este contexto, el proceso considera al menos las siguientes instancias de supervisión:

Supervisión y control del envío de los materiales de aplicación

Se tendrá especial cuidado en la reproducción y envío a las regiones de todo el material necesario para iniciar la aplicación de los instrumentos, esto es:

- Tablet y/o dispositivos digitales de aplicación
- Manuales de aplicación
- Protocolos de aplicación
- Credenciales
- Carta firmada por la contraparte que autoriza el estudio
- Consentimientos informados

Se generará para ello un documento donde conste al menos:

- Fecha de envío
- Región de envío
- Número y tipo de material enviado
- Fecha de recepción
- Recepción conforme por parte del equipo regional firmado por el supervisor

Este documento estará a cargo del jefe de terreno quien deberá coordinar los diversos envíos y recepciones conformes de los equipos regionales al menos **1 semana antes** de iniciar la aplicación.

Revisión, control y validación de las encuestas aplicadas

Para la validación de las encuestas aplicadas, se procederá a desarrollar las siguientes acciones de supervisión por parte del equipo de Clodinámica:

- **Supervisión presencial:** durante el proceso de aplicación de la encuesta presencial, el equipo de supervisores del estudio, procederán a realizar visitas a las aplicaciones, con el propósito de revisar en terreno el cumplimiento de los protocolos de comportamiento, además de verificar la calidad de la aplicación y de la información levantada. A partir de este ejercicio, se procederá a evaluar el trabajo desarrollado por los encuestadores y entrevistadores, pudiendo hacer cambios en el equipo a tiempo, si es que así se requiere.

De esta manera, en la supervisión presencial se considerarán aspectos como:

- Calidad de la selección de los encuestados y de las aplicaciones realizadas por estos.
 - Conocimiento y manejo de las temáticas del estudio.
 - Capacidad para responder dudas o consultas de los actores participantes.
- **Revisión de cuestionarios aplicados:** como parte del proceso de supervisión y validación, se procederá a la revisión de cada uno de los cuestionarios aplicados, en las instancias que se señalan a continuación:

- **Primera revisión en terreno:** tras la aplicación de los instrumentos, el encuestador deberá revisar en su plataforma digital (tablet) la correcta aplicación del cuestionario, principalmente en términos de completitud.
- **Segunda revisión de oficina:** esta modalidad también se aplicará sobre todos los cuestionarios aplicados, será responsabilidad de los supervisores regionales el inspeccionar todos los cuestionarios aplicados antes de ser revisados por el equipo central de Clodinámica. Esta etapa corresponde a una nueva validación, donde se supervisará la validación realizada por el encuestador, a partir de la revisión de la plataforma SurveyToGo donde se cargan automáticamente los cuestionarios aplicados.
- **Supervisión telefónica:** desde Clodinámica, además, se realizará una supervisión telefónica aleatoria sobre el **15%** de los cuestionarios que hayan sido aplicados. Esta supervisión consiste en realizar unas breves preguntas a los encuestados para conocer algunos detalles asociados a la aplicación como evaluación del respeto de los protocolos, la flexibilidad y amabilidad del encuestador, entre otros aspectos relevantes. Adicionalmente, se harán preguntas de control – ya respondidas por el encuestado – para validar los instrumentos aplicados.
- **Plan de evaluación constante del equipo:** a lo largo de toda la etapa de trabajo de campo, los encargados del estudio monitorearán el trabajo realizado por los encuestadores participantes del estudio. En el caso que se detectasen fallas o incumplimientos de sus obligaciones, los integrantes del equipo serán cesados de sus funciones y se realizaran reemplazos dentro del equipo (previa autorización de la contraparte técnica).
Para ello estima la necesidad de elaborar procedimientos de monitoreo y evaluación de cada encuestador donde se espera al menos:
 - Puntualidad
 - Buen trato
 - Buena presencia
 - Cumplimiento de protocolos

Además de estos procedimientos, se dará todas las facilidades para que la contraparte técnica pueda realizar sus propias supervisiones al trabajo de terreno al brindarle toda la información necesaria sobre fecha y horarios de aplicación.

Metodologías remediales y de dificultades

El equipo de terreno procederá a aplicar planes de contingencia, en caso de que ciertas situaciones lo ameriten. Las alertas sobre estas contingencias serán monitoreadas y levantadas constantemente por parte del equipo de terreno, a través de las distintas estrategias de supervisión y de reportabilidad que han sido elaboradas para el estudio.

Se consideran las siguientes contingencias y sus respectivos planes:

SITUACION		PROCEDIMIENTO	INDICADOR DE EXITO	MEDIO DE VERIFICACION
CONTINGENCIAS A NIVEL OPERACIONAL	Dificultades de traslado de material	Se velará por la planificación de los tiempos asociados a cada traslado procurando combustible suficiente	100% de los cuestionarios aplicados en tiempo y forma	100% de los cuestionarios aplicados en tiempo y forma

		y seguros asociados al material		
	Dificultades de traslado del personal	Se velará por la planificación de los tiempos asociados a cada traslado procurando combustible suficiente y seguros asociados al material Se remplazará al personal que no pueda asistir en día agendado	100% de los cuestionarios aplicados en tiempo y forma	100% de los cuestionarios aplicados en tiempo y forma
	Extravío del material de aplicación y aseguramiento de la completitud del mismo en cada una de sus etapas.	Apoyo en el proceso de examinación velando por un correcto proceso en la entrega de información y verificando la calidad de la misma.	0% de documentos extraviado.	Informe y registro de almacenamiento y codificación de cada cuestionario aplicado.
	Problemas con los encuestadores o coordinadores (inasistencia, enfermedad, retrasos reiterados, etc.)	Se utilizarán encuestadores en duplas, de manera de que cada dupla tenga su ruta de aplicación y ante urgencia pueda subsanar la otra. Independiente de los anterior, el equipo formará parte de una profesional de apoyo en caso de que ninguna de los dos encuestadores falte.	Aplicación a los cuestionarios de acuerdo a la aplicación programada	Reporte de supervisión y bitácoras de trabajo de campo.
	Problemas por dificultades sanitarias asociadas al plan paso a paso	En caso de que la situación sanitaria lo impida (fase 1 del plan paso a paso) los equipos deberán suspender la aplicación del trabajo de campo hasta lograr una apertura de las comunas seleccionadas. En una segunda opción se podrán ocupar las manzanas de remplazo siempre y cuando correspondan a una comuna de la misma región que esté en fase 2 o superior.	Aplicación a los cuestionarios de acuerdo a la aplicación programada	Reporte de supervisión y bitácoras de trabajo de campo.
	Mal tiempo y/o emergencias naturales	En caso de mal tiempo o emergencias naturales, las	Aplicación a los cuestionarios de acuerdo	Reporte de supervisión y bitácoras de

		aplicaciones en terreno serán suspendidas hasta que la situación mejore.	a la aplicación programada	trabajo de campo.
	Problemas en la aplicación via tablet	Se utilizarán mecanismos de replazo en el caso de suceder problemas con la Tablet y/o dispositivo digital para lo cual se aplicarán encuestas en papel que quedarán registradas en folio y bitácora. Dichas encuestas deberán ser ingresadas igualmente en el dispositivo con los mecanismos de control y aseguramiento de calidad	Aplicación a los cuestionarios de acuerdo a la aplicación programada	Reporte de supervisión y bitácoras de trabajo de campo.
CONTINGENCIAS RELACIONADOS CON LOS ACTORES	Actores que se nieguen a contestar la encuesta	En el caso que algún actor se niegue a contestar la encuesta, se deberá registrar expresamente sus razones para el rechazo y deberá firmar la encuesta para que quede el medio de verificación.	100% de los cuestionarios aplicados en tiempo y forma	Bitácoras de trabajo de campo.

Estrategias de confidencialidad y trabajo con NNA

CONFIDENCIALIDAD Y SECRETO ESTADÍSTICO

Durante todo el proceso de aplicación, los encuestadores deben tener en cuenta lo que define la Ley respecto al Secreto Estadístico. Para esto, se considera que todos los miembros del equipo se acogen a lo siguiente:

- Artículo 29° - El Instituto Nacional de Estadísticas, los organismos fiscales, semifiscales y Empresas del Estado, y cada uno de sus respectivos funcionarios, no podrán divulgar los hechos que se refieren a personas o entidades determinadas de que hayan tomado conocimiento en el desempeño de sus actividades.
- El estricto mantenimiento de estas reservas constituye el "Secreto Estadístico". Su infracción hará incurrir en el delito previsto y penado por el artículo 247, del Código Penal, debiendo en todo caso aplicarse pena corporal.
- Artículo 30° - Los datos estadísticos no podrán ser publicados o difundidos con referencia expresa a las personas o entidades a quienes directa o indirectamente se refieran, si mediare prohibición del o los afectados." (Extractos de la Ley Orgánica 17.374 de creación del Instituto Nacional de Estadísticas, publicada el 10-12-1970.)

En términos concretos, los encuestadores deben respetar la confidencialidad, evitando comentarios acerca de las respuestas de encuestados, así como también la divulgación de los datos. De esta manera, los encuestados deben tener especial cuidado con la pérdida de cuestionarios aplicados.

Asimismo, se debe recolectar información especial sólo con fines de supervisión, la cual debe ser sistematizada en un formulario aparte del cuestionario aplicado con el fin de evitar la relación entre nombre y respuestas. Si bien el énfasis se pondrá en la confidencialidad, es decir, que las respuestas no sean divulgadas, también se pondrán todos los esfuerzos en lograr el anonimato de los encuestados.

Será obligatorio señalarle a los(a) encuestados(a) que la encuesta es totalmente confidencial, anónima, y voluntaria (el encuestado puede detener su participación en cualquier momento que desee), al margen de que estos elementos queden estipulados en los consentimientos y asentimientos que deberán firmar. Es por esta razón que resulta fundamental que el trato con el informante sea cordial, con un lenguaje preciso y adecuado y de acuerdo con los protocolos establecidos. En este sentido, existen elementos que son fundamentales para la aplicación de la encuesta:

- La participación de los individuos seleccionados aleatoriamente es completamente voluntaria.
- No se solicitan datos personales, tales como RUT, nombre o apellido, durante el proceso de aplicación del cuestionario.

En este proceso, el encuestador debe dar claridad al participante de que su participación está protegida por la Ley.¹ Dentro de este contexto se sugiere al equipo de encuestadores:

- Todos los(as) encuestadores(as) deberán ser claros y enfáticos en señalar a los posibles encuestados el carácter voluntario del estudio, asegurando confidencialidad en la información entregada e indicando que todas sus respuestas son protegidas por secreto estadístico.
- El encuestador debe tener claro que la información levantada en los cuestionarios es totalmente confidencial, y que no debe ser divulgada de ninguna manera, es decir, implica no hacer ningún tipo de reproducción o divulgación de la información levantada en el marco de la aplicación de la encuesta.
- Será necesario que el encuestador aclare todas las dudas que el entrevistado pudiera tener, evite utilizar el manual de trabajo de campo, por eso se recomienda aprender la encuesta correctamente, por una imagen de dominio y seriedad.
- Se deberá tener especial cuidado de no inducir o tendenciar las respuestas de los entrevistados.

¹ Información sobre la Ley de Secreto estadístico puede encontrarse en el siguiente enlace del Instituto Nacional de Estadística: <https://www.ine.cl/institucional/buenas-practicas/secreto-estadistico>

V. Análisis de Resultados

Práctica de la Actividad Física

La actividad física, corresponde a cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea, además, la actividad física conjuga otras dos dimensiones: la biológica y la sociocultural, por lo que en definitiva la actividad física aglutina una dimensión biológica, persona y sociocultural (Devís, 2000).

Es de esta manera, que este módulo constituye la principal variable de interés de la encuesta. En esta medición, para hacer comparables los resultados con las mediciones previas, se comprenden a las personas en cuanto a su actividad física dentro de una semana. En este sentido, para los/as menores de 18 años, son Inactivos/as quienes realizan actividades físicas y/o deportivas menos de tres veces por semana (incluye a quienes no declaran actividad física en su semana). En cuanto a los/as parcialmente activos/as, son aquellos/as que realizan algún tipo de actividad física y/o deportiva entre tres a seis días de la semana. Finalmente, los Activos, son quienes practican deporte y/o actividad física de manera diaria. Para la medición adulta, los/as activos/as son quienes cumplan 60 minutos de actividad física diaria, mientras que los/as parcialmente activos/as deben cumplir 60 minutos entre tres a seis días. Y en cuanto a los/as inactivos/as, son quienes cuentan con una frecuencia menor de 60 minutos por 3 días (incluye aquellos/as que señalan que no presentan actividad física durante la semana).

Por otro lado, también se considera la metodología de la OMS para categorizar los niveles de actividad física. En este caso, se consideran sólo dos criterios: activos e inactivo. Para los/as menores de 18 años, los activos son quienes cumplan mínimo 60 minutos de actividad física diaria, mientras que aquellos que no cumplan esta categoría, se consideran como inactivos. En cuanto, a los adultos, los activos son aquellos/as que cumplan como mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física vigorosa (OMS, 2020), quienes no cumplan o superen este criterio, son considerados/as como inactivos/as.

También cabe destacar, que debido a que se utilizaron tres instrumentos distintos para los diversos tramos de edad, no se consideró la medición de la actividad física en los menores de 5 a 10 años, debido a que estos principalmente eran respondidos por los padres, lo cual podía sesgar de alguna u otra manera el resultado real del índice de interés.

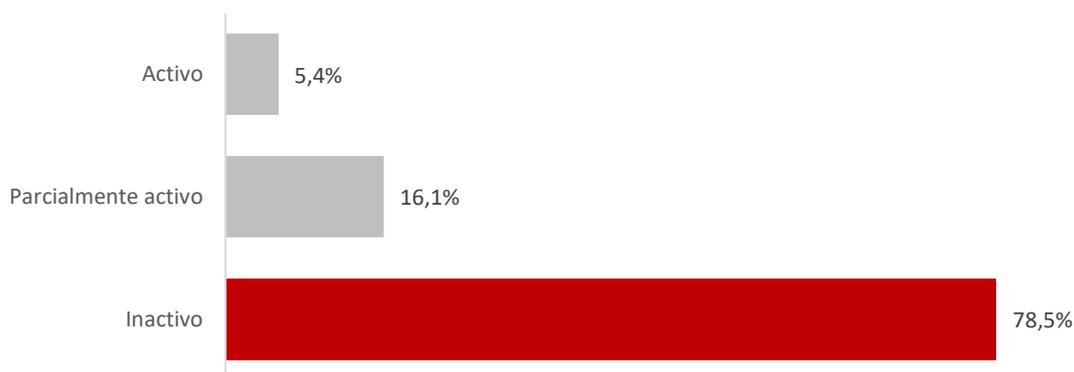
Cuestionario de 11 a 17 años

El índice de actividad física para menores de 11 a 17 años se construyó a partir de la cantidad de días que los/as menores señalan que hicieron deporte o actividad física por su propia cuenta (esta pregunta también considera la categoría “ninguno”, refiriéndose a ningún día). Es de esta manera, que se aprecia que el 5,4% de los/as menores entre 11 y 17 años del país realizan actividad física todos los días de la semana, mientras que el 16,1% es considerado como parcialmente activo, dado que realiza actividad física entre 3 a 6 días de la semana. Finalmente y con una proporción mayor, el 78,5% de los encuestados de este tramo etario, es inactivo, es decir que cuenta con menos de 3 días de actividad física durante la semana.

Este resultado va en línea con un estudio llamado Tha Lancet Child & Adolescent Health, realizado por la OMS el año 2019, donde se indica que la gran mayoría de los adolescentes no

realizan suficiente actividad física. De hecho, señalan que el 80% de los/as adolescentes del mundo no llegan al mínimo recomendado de una hora de actividad física al día, lo cual se refleja en los resultados de esta encuesta.

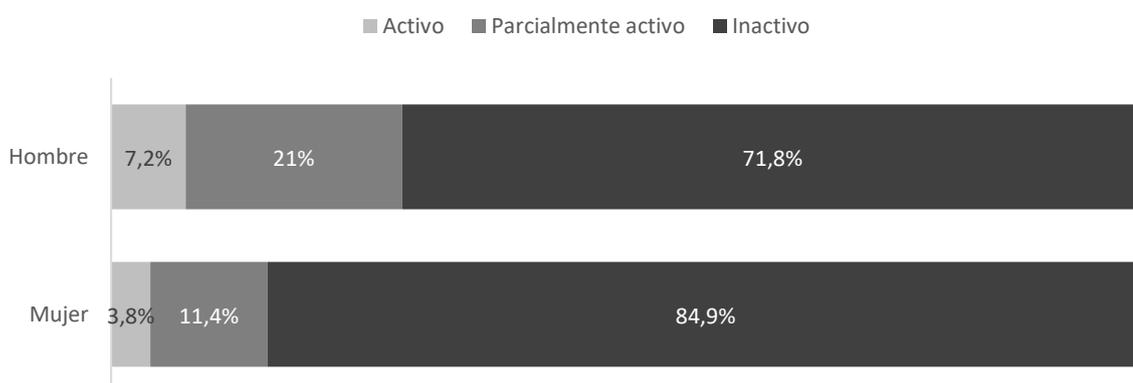
Gráfico 1 Índice de actividad física (N= 884)



Fuente: Clodinámica

Al revisar el índice de actividad física segmentada por la variable género, se aprecia que las mujeres entre 11 y 17 años presentan un mayor nivel de inactividad que los hombres de esa edad. En este sentido, se cumple la hipótesis planteada al inicio del módulo. Además, se evidencia que la categoría de parcialmente activo cuenta con una mayor proporción en los hombres que las mujeres, lo que evidencia a gran escala que los niveles de actividad en las mujeres son significativamente más bajos de los hombres, en los distintos niveles de actividad física. Ante este resultado, se reporta que existe una diferencia importante en cuanto al índice de actividad física entre hombres y mujeres entre 11 y 17 años a nivel nacional.

Gráfico 2 Índice de actividad física por Género (N= 884)



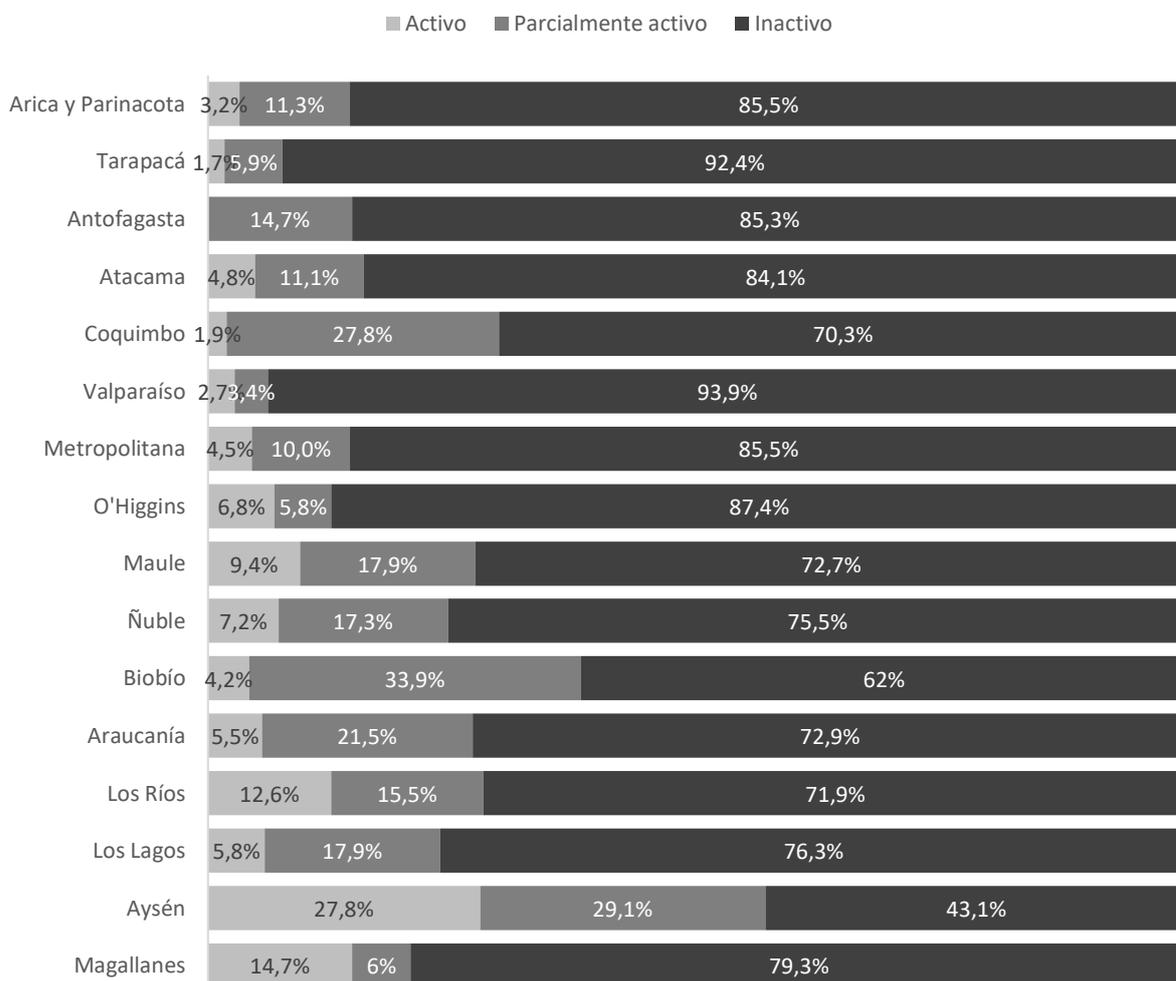
Fuente: Clodinámica

Al presenciar el índice de actividad física por región, se muestra que los/as jóvenes entre 11 y 17 años de la región de Valparaíso son quienes son más inactivos del país, contando con un 93,9% de inactividad en la región, valor que está por sobre el promedio de inactividad de este segmento etario (78,5%). Le sigue la región de Tarapacá con un 92,4% de inactividad y Arica y Parinacota, Antofagasta, Atacama, la región Metropolitana y O'Higgins con proporciones cercanas al 85% de inactividad.

Por otro lado, la región de Aysén cuenta con un 27,8% de población entre 11 y 17 activa, siendo la región con mayor nivel de actividad física del país. La región de Magallanes es la zona que le sigue en cuanto a mayor nivel de actividad física, sin embargo, esta cuenta con 13,1 puntos porcentuales menos (14,7%) que la región de Aysén.

Se evidencia que principalmente las regiones que se ubican más al sur del país presentan un mayor índice de actividad física en la población de 11 a 17 años, mientras que las regiones de la zona norte, ocurre todo lo contrario, presentándose índices de actividad muy bajos, incluso menores al 5% de los/as encuestados/as.

Gráfico 3 Índice de actividad física por Región (N= 884)



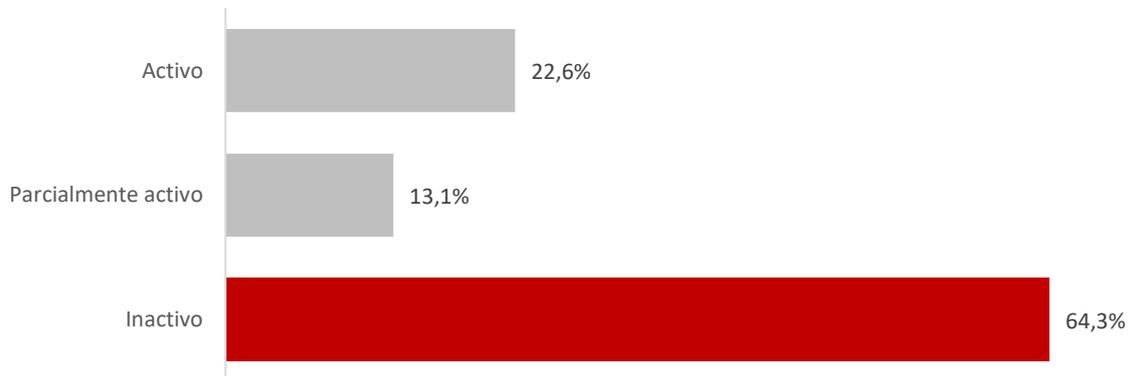
Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 18 años o más

El índice de actividad física para la población mayor a 18 años del país se construyó de igual manera que los instrumentos de los años anteriores, con el propósito de poder hacer comparaciones de las variaciones con el avance de los años. Ante eso, se señala que el 64,3% de la población adulta del país es inactiva, es decir, realizan actividad física menos de tres días a la semana con un mínimo de 60 minutos. Por otro lado, un 13,1% de esta población realiza entre tres a seis días una actividad física con un mínimo de 60 minutos, mientras que el 22,6% es activo, es decir realiza 60 minutos de actividad física diaria.

Es por esto, que se evidencia que existe una proporción concentrada en la inactividad física en la población adulta del país, superando por más de 40 puntos porcentuales a quienes cuentan con una clasificación de “activo”.

Gráfico 4 Índice de actividad física (N= 3985)

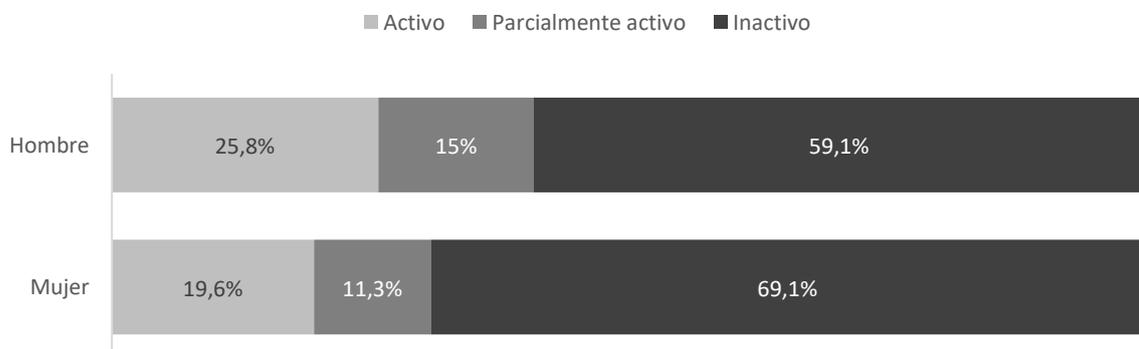


Fuente: Clodinámica

Al disociar el índice de actividad física por género en los adultos del país, se evidencia que existe una diferencia de 10 puntos porcentuales en el índice de inactividad, donde por un lado, el 59,1% de los hombres adultos del país son inactivos, proporción que es mayor en las mujeres, dado que la proporción de este género aumenta al 69,1%. En cuanto al análisis de la categoría “activo”, aproximadamente 1 de cada 4 hombres adultos del país es activo, es decir, realiza actividad física de manera diaria, mientras que esta proporción disminuye en el caso de las mujeres, dado que aproximadamente 1 de cada 5 es activa.

Frente a estos resultados, se comprueba la hipótesis planteada al inicio del módulo, dado que los hombres en efecto cuentan con una actividad física mayor que las mujeres, pero también cabe recalcar que las mujeres adultas del país son más inactivas que los hombres adultos.

Gráfico 5 Índice de actividad física por Género (N= 3985)



Fuente: Clodinámica

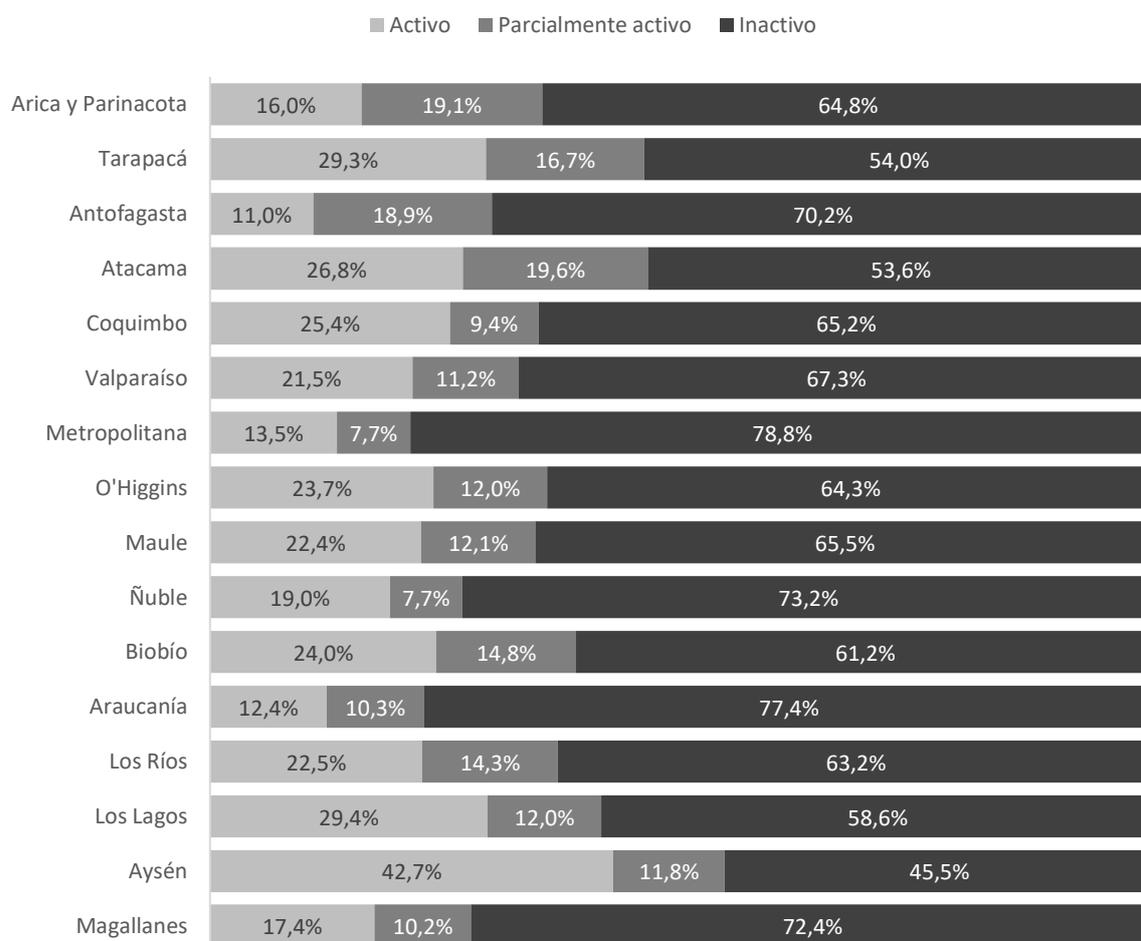
En todas las regiones predomina proporcionalmente la población inactiva, destacando a la región Metropolitana como la región con mayor nivel de inactividad, con un 78,8% de su población adulta, seguida por La Araucanía con un 77,4%. También cabe señalar que regiones como Ñuble, Magallanes y Antofagasta cuentan con más del 70% de su población adulta inactiva.

En lo que respecta a la población activa del país, la región de Aysén es aquella que cuenta con un mayor nivel de actividad física, dado que el 42,7% de su población adulta realiza mínimo 60 minutos de actividad de manera diaria, valor que supera por más de 20 puntos porcentuales del promedio del país. A pesar de que sea la región que proporcionalmente cuenta con mayor índice de actividad física, aún así la proporción de inactivos es mayor que los activos.

De esta misma manera, es importante señalar que las regiones de Antofagasta (11%), La Araucanía (12,4%) y Metropolitana (13,5%) son las regiones con menor actividad física de la población adulta, donde se puede señalar que aproximadamente 1 de cada 10 adultos de estas regiones, es activo físicamente.

En cuanto a la hipótesis planteada en el presente módulo, se rechaza, debido a que Arica y Parinacota no es la región con mayor inactividad del país, como lo fue en la última medición realizada. De hecho, la región de Arica es la novena región con mayor nivel de inactividad, siendo la región Metropolitana, La Araucanía y Ñuble las primeras tres regiones con mayor población adulta inactiva en el país.

Gráfico 6 Índice de actividad física por Región (N= 3985)



Fuente: Clodinámica

Para comprender de mejor el presente índice, se realizó un modelo de regresión lineal múltiple, para así poder identificar las variables que tienen un mayor peso explicativo en la determinación del índice de actividad física (Considerar que valor 1= Activo; 2= Parcialmente activo; 3 = Inactivo) con diversos ámbitos levantados en el instrumento. De esta manera se pueden

identificar de mejor manera ciertas características de la población adulta que expliquen el índice de actividad física. Este análisis puede adquirir importancia al momento de apuntar hacia políticas públicas que se enfoque en aumentar la actividad física de la población del país.

Como se aprecia en la siguiente tabla, se evidencian 14 factores que resultan tener una relación significativa (valor Sig < 0,05) con el resultado del índice de actividad física, este modelo es capaz de explicar el 24% de la variabilidad observada en el índice de actividad física. Estas principalmente son de características sociodemográficas

Es así, como visualizando el valor B de la tabla, al aumentar la edad, iría provocando un aumento en el índice de inactividad (dado que el valor 3 es “inactivo”, cualquier valor positivo se dirige hacia ese aspecto, mientras que los negativos se van acercando a la categoría “Activo”). En tanto, el modelo también identifica que a medida que va aumentando el nivel educacional, va provocando una variación hacia la categoría de activo, es decir, a mayor nivel educacional, es más probable que la persona que activo físicamente. El no pertenecer a pueblos originarios también hace más probable que la persona sea inactiva, lo que evidencia que la población adulta perteneciente a pueblos originarios es más activa que aquellos/as que no pertenecen. Al sumar al modelo la variable asociada a la pandemia, se evidencia que aquellas personas que mantuvieron la misma actividad física durante el periodo de cuarentena, es más propensa a ser inactivo que activo, sucediendo lo mismo con aquellos/as que disminuyeron su actividad física. En lo que respecta al módulo de entornos deportivos e institucionalidad, el no participar de alguna organización deportiva, también disminuye la probabilidad de ser activo, lo cual adquiere sentido, dado que esto indica cierta iniciativa de la población a la realización de actividad física. Las mujeres adultas, también presentan menos probabilidad de ser activas, en comparación con los hombres, lo que refuerza estadísticamente lo planteado en puntos anteriores. En lo que respecta a la variable de calidad de sueño, a medida que se evalúa de mejor manera el sueño de la persona (en una escala de 1 a 7), mayor es la probabilidad de ser activo, es decir, quienes tienen peor calidad de sueño, son más propensos a ser inactivos. En tanto, en lo que respecta al módulo de la actividad física en el trabajo/lugar de estudio, es aprecia que el dirigirse a estos lugares en bicicleta, aumenta la probabilidad de contar con una actividad física activa, dado que en estos trayectos, efectivamente es posible realizar actividad física moderada o vigorosa o incluso pueden llegar a tener un hábito de uso de este medio. Por otro lado, el hacer uso de la locomoción colectiva o del vehículo propio (medio de transporte que mayormente utiliza la población) para dirigirse al trabajo/lugar de estudio se relacionan negativamente con el indicador de activo, es decir es mayormente probable que se acerquen mayormente a los niveles de inactividad. Finalmente, los estratos más bajos (D y E), presentan son menos propensos a ser activos físicamente que los demás niveles socioeconómicos.

En definitiva, los factores que mayor influyen en el aumento de la inactividad física son el haber mantenido y disminuido la actividad física en comparación a la etapa previa a la pandemia, seguido por pertenecer al nivel socioeconómico E. En el caso contrario, el dirigirse al trabajo o lugar de estudio en bicicleta, como también contar con un aumento del nivel educacional son los factores más influyentes en el aumento de la actividad física.

Tabla 4 Regresión lineal para Índice de actividad física (Sólo variables significativas)

	B	Sig.
(Constante)	1,19	0,00
Edad	0,007	0,00
Nivel educacional	-0,04	0,03
No pertenecer a pueblo originario	0,11	0,02
Se mantuvo la actividad física (en comparación del antes y el después de la pandemia)	0,6	0,00
Disminuyó la actividad física (en comparación del antes y el después de la pandemia)	0,67	0,00
Actualmente no participa de alguna organización deportiva	0,61	0,00
Ser Mujer	0,07	0,05
Autoevaluación del sueño	-0,07	0,00
Se dirige al lugar de trabajo o estudio en bicicleta	-0,21	0,00
Se dirige al lugar de trabajo o estudio en locomoción colectiva	0,17	0,00
Se dirige al lugar de trabajo o estudio en vehículo propio	0,13	0,03
No se moviliza porque es dueña/o de casa o trabaja desde el hogar	0,16	0,01
NSE D	0,18	0,00
NSE E	0,25	0,02
R cuadrado	0,24	

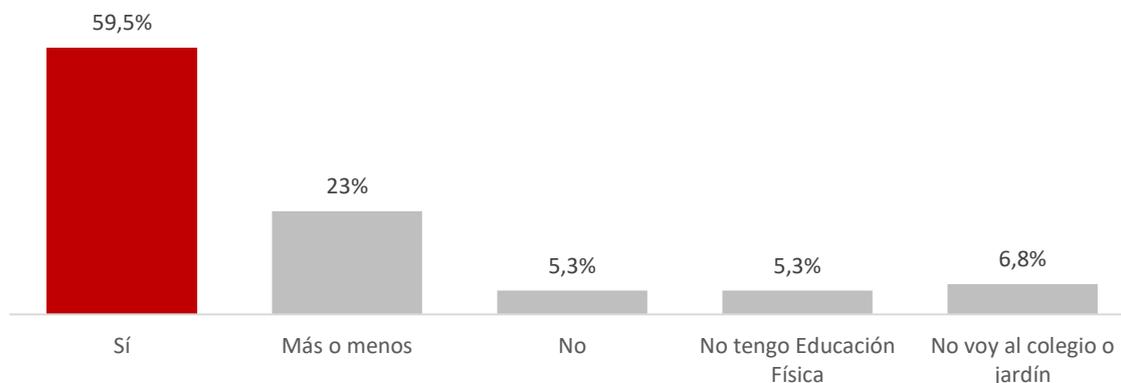
Fuente: Clodinámica Ltda.

Valoración de la Población Chilena sobre el Deporte y la Actividad Física

Cuestionario de 5 a 10 años

Para la mayoría de los niños de 5 a 10 años, esto es, un 59,5% de los encuestados las clases de educación física en el colegio o jardín son algo que les gusta. Frente a un 5,3% de niños que no gustan de las clases y en igual porcentaje no tienen educación física.

Gráfico 7 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio o jardín?

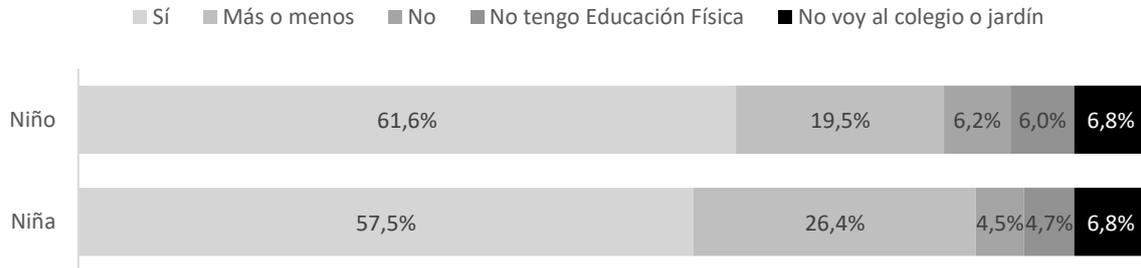


Fuente: Clodinámica

De acuerdo a la consulta diferenciada por género podemos notar una leve diferencia en el gusto por las clases de educación física entre niños y niñas con un mayor porcentaje para los niños con

un 61,6% y un 57,5% para las niñas. Es posible observar que la diferencia entre niños y niñas, a favor de estas últimas se da en el gustan “Más o menos” donde un 26,4% de las niñas indicó preferencia por esta opción.

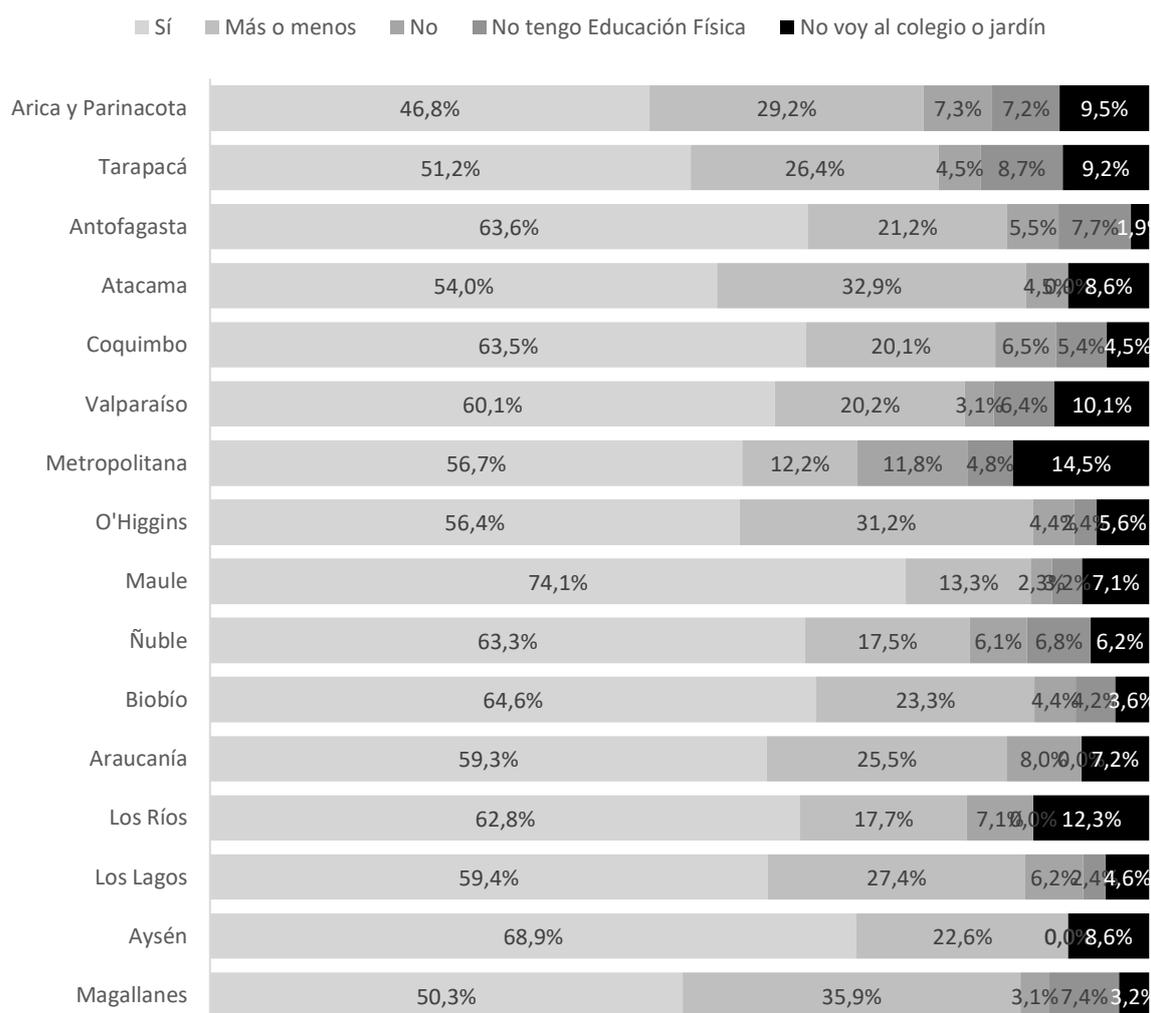
Gráfico 8 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio o jardín? Por género



Fuente: Clodinámica

Al observar la pregunta de acuerdo a una apertura por región es posible observar que el mayor gusto por las clases de educación física se encuentra en la región del Maule, seguida de Aysén y Biobío. Por el lado contrario, quienes tienen el menor gusto por las clases de educación física son las regiones de Arica y Parinacota, Magallanes y Tarapacá, con sólo un 46,8%, 50,3% y 51,2% de “Sí” al gusto por asistir a clases de educación física, respectivamente.

Gráfico 9 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio o jardín? Por región

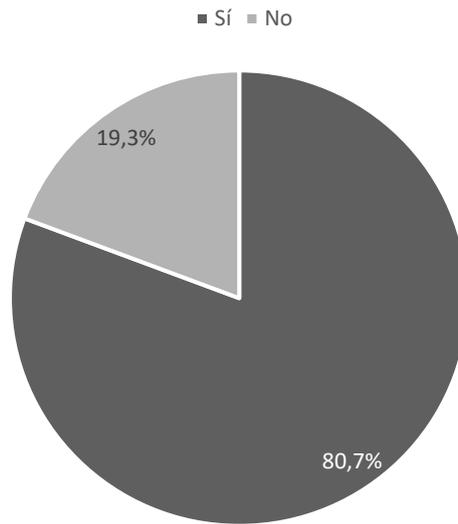


Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 11 a 17 años

El gusto por las clases de educación física alcanza más de un 80% de las y los niños encuestados entre 11 y 17 años de edad.

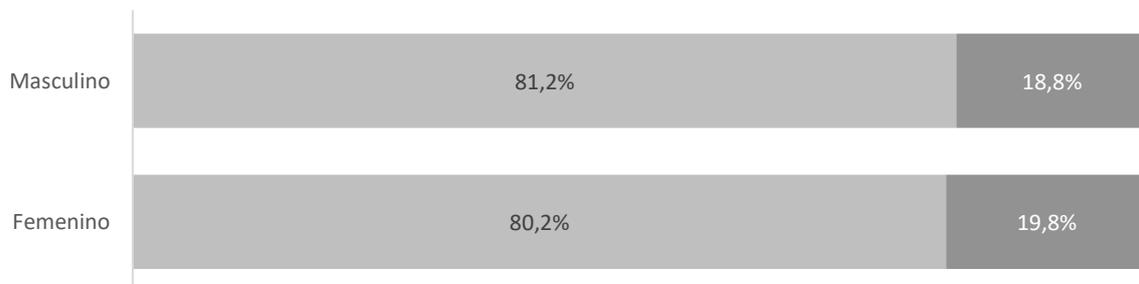
Gráfico 10 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio?



Fuente: Clodinámica

Al comparar el gusto de clases de acuerdo al género de las y los niños entrevistados no se observan diferencias sustantivas entre quienes gustan de las clases de educación física, con sólo una diferencia de 1% a favor de quienes se identifican con el género masculino.

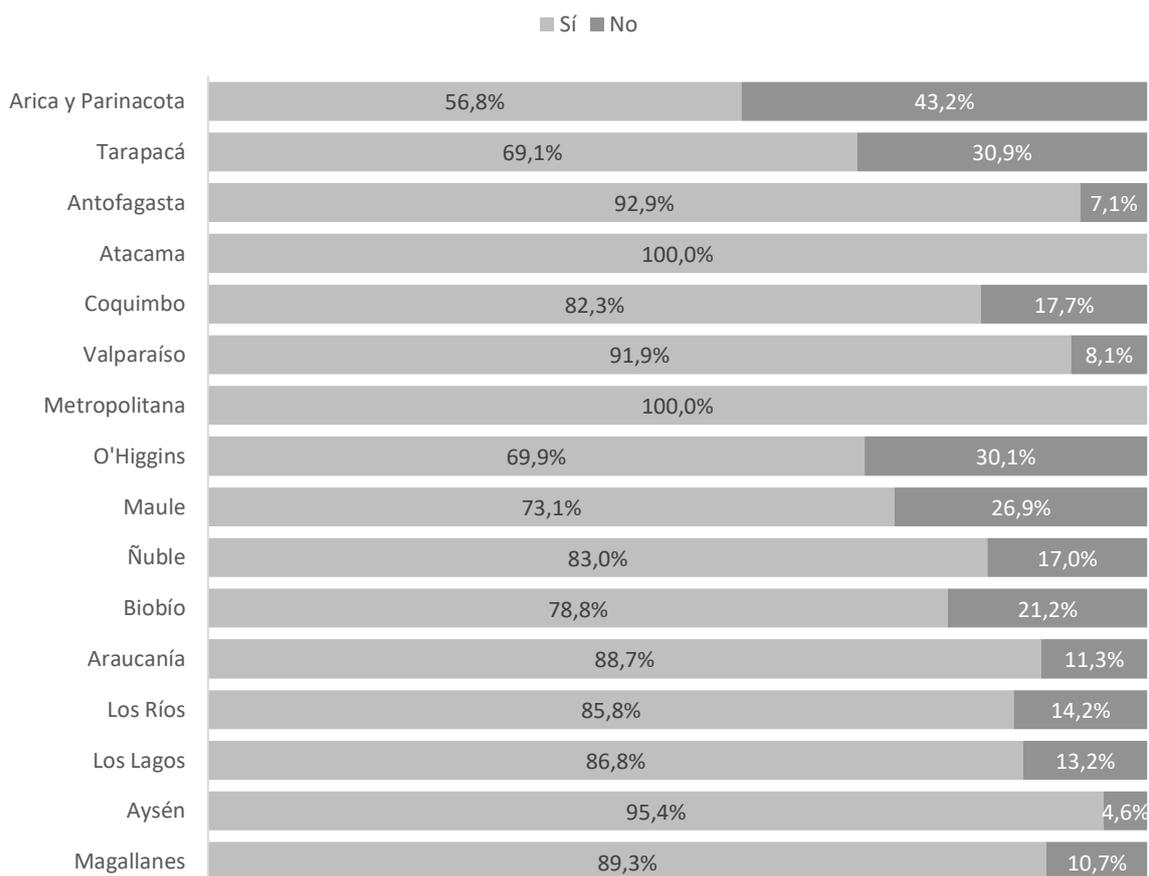
Gráfico 11 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio? Por género



Fuente: Clodinámica

Al observar por región si gustan de las clases de educación física es posible notar que existen dos casos extremos donde el 100% de las y los niños encuestados indicaron gustar de las clases de educación física en las regiones de Atacama y Metropolitana. Otras regiones que tienen un alto porcentaje de "Sí" frente al gusto por las clases de educación física son Aysén, Antofagasta, Valparaíso y Magallanes, en orden de mayor porcentaje a menor, dentro de las más altas. Por otro lado, la región con porcentaje menor de "Sí" fue la Arica y Parinacota con un 56,8%, Tarapacá con un 69,1% y O'Higgins con un 69,9%.

Gráfico 12 ¿Te gustan las clases de Educación Física de tu colegio? Por región



Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 18 años o más

Se consulta a las y los encuestados por la identificación con la actividad física quienes señala que lo que más los identifica es que “Les interesa la actividad física y el deporte y los practica” con un 45,9%. Seguido de “No le interesa la actividad física y el deporte, los practica por obligación”.

Gráfico 13 De las siguientes alternativas ¿con cuál de ellas se identifica más Ud.? (N=4088)



Fuente: Clodinámica

Considerada la identificación con la actividad física en razón del género, es posible observar que las respuestas varían en la población mayor de 18 años. Esta variación se expresa en el porcentaje de las tendencias principales, pero estas son iguales para ambos géneros. En el caso de quienes se identifican como hombre, la primera opción fue “Le interesa la actividad física y el deporte, pero no los practica” (40,8%) seguida estrechamente de “Le interesa la actividad física y el deporte y los practica” (39,1). Mientras en el caso de quienes se identifican como mujer, mantienen las preferencias, pero bastante más distanciadas, con un 50,7% para la primera opción y 28,7% para la segunda.

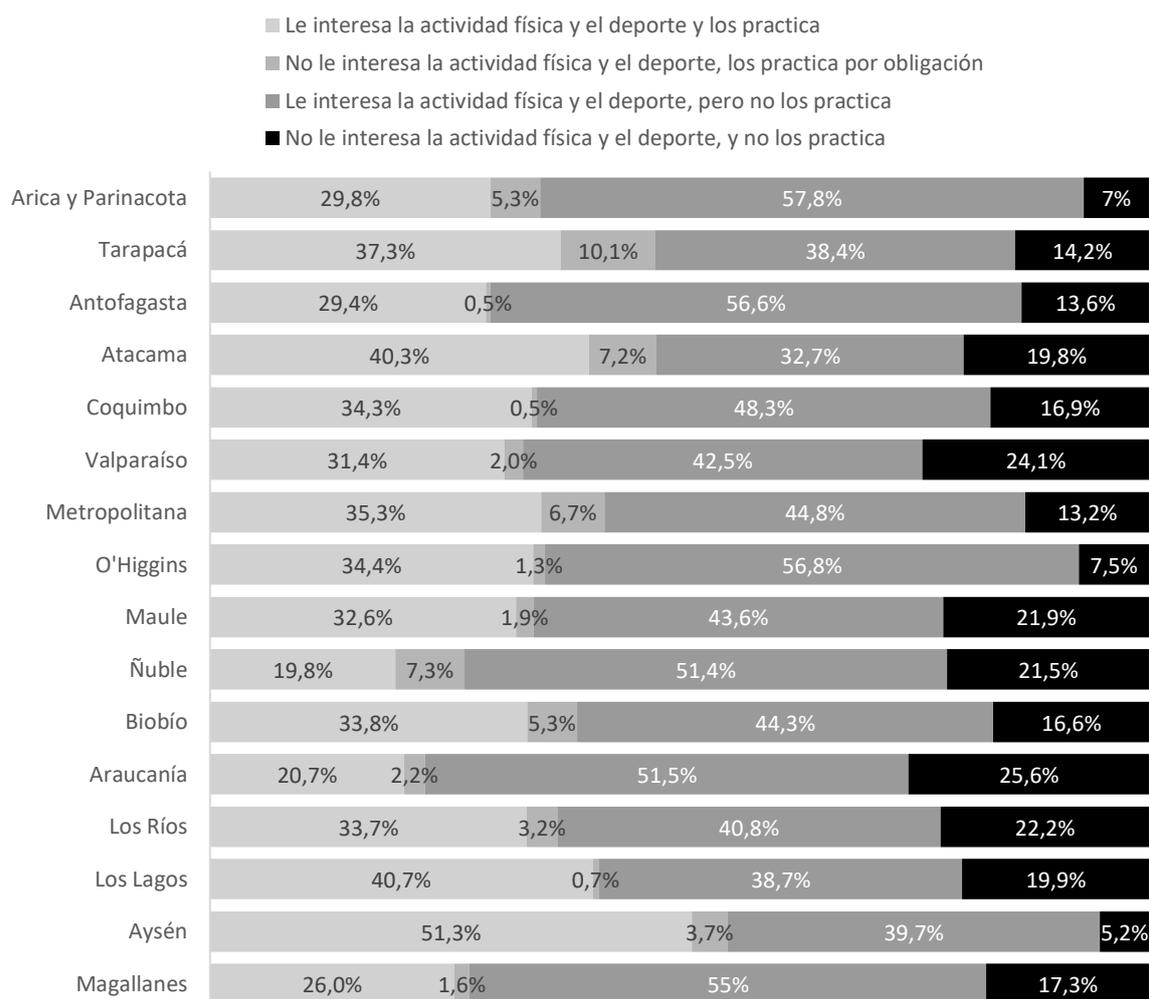
Tabla 5 De las siguientes alternativas ¿con cuál de ellas se identifica más Ud.? (N=4088)

Categoría	Mujer	Hombre
Le interesa la actividad física y el deporte y los practica	28,7%	39,1%
No le interesa la actividad física y el deporte, los practica por obligación	3,6%	3,7%
Le interesa la actividad física y el deporte, pero no los practica	50,7%	40,8%
No le interesa la actividad física y el deporte, y no los practica	17,1%	16,4%

Fuente: Clodinámica

En la observación de la identificación con base en las regiones se visualiza que las tendencias generales se invierten en la mayoría de los casos, observándose que la preferencia más común en regiones es “Le interesa la actividad física y el deporte, pero no los practica”. Sólo en Atacama, Los Lagos y Aysén, la primera tendencia es “Le interesa la actividad física y deporte y los practica”.

Gráfico 14 De las siguientes alternativas ¿con cuál de ellas se identifica más Ud.? Por región. (N=4088)



Fuente: Clodinámica

Caracterización de la Actividad Física

Este módulo tiene el propósito de conocer en profundidad el tipo de actividad física realizada por las personas que la han practicado actividad física recientemente, donde particularmente habrá un enfoque en la frecuencia, intensidad y con quien realiza la actividad física (compañía).

Se encuentran conceptos utilizados de manera frecuente como variables para la descripción de la actividad física, especialmente en estudios de la temática, tomando en consideración las recomendaciones elaboradas por la OMS:

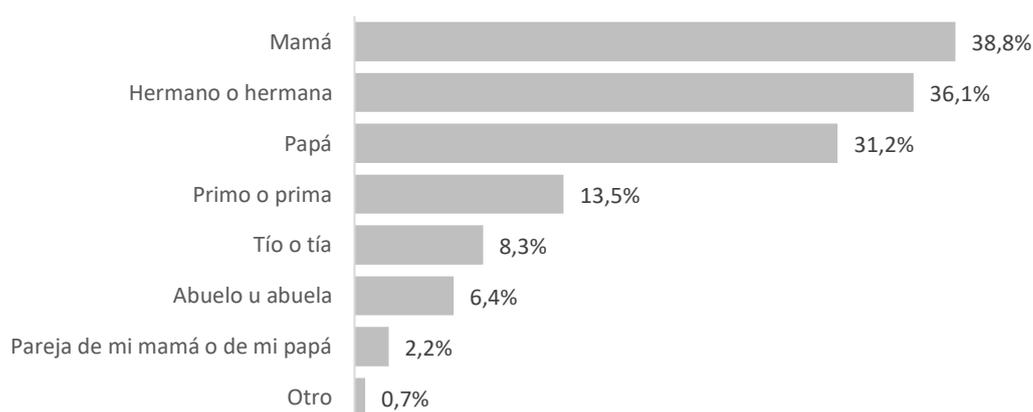
- **Tipo de actividad física:** Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.
- **Duración:** Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- **Frecuencia:** Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.
- **Intensidad:** Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

- **Volumen:** Refiere a la cantidad total de actividad física. Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.
- **Actividad aeróbica.** La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, son ejercicios que mejoran la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.
- **Actividad física moderada.** En una escala absoluta, refiere a una intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
- **Actividad física vigorosa.** En una escala absoluta, refiere a una intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10 (OMS, 2010).

Cuestionario de 5 a 10 años

En el caso del desarrollo de la actividad física de los/as niños/as entre 5 y 10 años del país, se muestra que el 38,8% de este segmento etario juega o hace deporte (como ir a la plaza, al parque, correr, bailar, andar en bicicleta) con la madre, seguido con un 36,1% que lo realiza con el/a hermano/a y con una proporción menos, está el padre con un 31,2%. Las demás categorías cuentan con una proporción menor al 15%.

Gráfico 15 ¿Alguien de tu familia, o las personas con las que vives, JUEGA CONTIGO O HACE DEPORTE CONTIGO? Por ejemplo ir a la plaza o al parque, correr, bailar, andar en bicicleta (N= 1137)



Fuente: Clodinámica

En disociar los resultados por regiones, se indaga que donde proporcionalmente los niños/as juegan o hacen deporte con sus madres es en regiones de la zona centro-sur, particularmente en la región del Biobío, Araucanía y Los Ríos, donde la proporción de niños/as supera el 50%. La región que cuenta con una menor proporción de niños/as que juegan o hacen deporte con su madre es la región de O'Higgins, sólo con un 24,4% de este segmento etario.

En el caso de la figura del padre, la región donde los/as niños/as realizan proporcionalmente más actividad física con ellos es en la región de Atacama, con un 51,4% de los menores entre 5

y 10 años. Por otro lado, la región con menor proporción es Arica y Parinacota, dado que sólo el 19,5% de los niños/as de esta región realiza alguna actividad física con su padre.

En lo que respecta a la figura de los/as hermanos/as, la mayor proporción de realización de actividad física con ellos/as ocurre en la región del Biobío y Los Lados (proporción cercana al 47%), mientras que es en Arica y Parinacota donde este valor disminuye al 27%, siendo la región donde los/as hermanos/as juegan o hacen menos deportes con los/as menores de 5 a 10 años.

Tabla 6 ¿Alguien de tu familia, o las personas con las que vives, JUEGA CONTIGO O HACE DEPORTE CONTIGO? Por ejemplo ir a la plaza o al parque, correr, bailar, andar en bicicleta Por Región (N=1137)

Categorías	Mamá	Papá	Hermano o hermana	Abuelo u abuela	Tío o tía	Primo o prima	Pareja de mi mamá o de mi papá	Otro
Arica y								
Parinacota	38,9%	19,5%	27 %	4,9%	7,8%	8,5%	3,1%	0%
Tarapacá	31,5%	21,2%	35,9%	5,5%	5,4%	9,9%	0,7%	0%
Antofagasta	44,9%	44,1%	42,4%	8,9%	7,3%	20,5%	0%	0%
Atacama	37,7%	51,4%	29,5%	12,1%	18,4%	21,4%	3,4%	0%
Coquimbo	42,6%	32,7%	38,1%	5,2%	10,0%	13,8%	1,8%	1,3%
Valparaíso	31,4%	32,0%	39,1%	6,1%	7,4%	24,2%	0%	0%
Metropolitana	35,1%	23,9%	31,3%	3,5%	7,7%	16,9%	0%	2,9%
O'Higgins	24,4%	26,4%	39,1%	13,8%	13,1%	21,9%	1,4%	1,4%
Maule	39,1%	33,6%	33,4%	9,0%	4,4%	7,7%	2,6%	0%
Ñuble	43,8%	37,0%	32,6%	7,0%	10,2%	12,3%	2,8%	0,5%
Biobío	52,2%	37,7%	47,7%	5,3%	13,4%	23,2%	3,5%	2,3%
Araucanía	52,2%	37,0%	31,2%	6,2%	2,5%	18,5%	2,2%	3,1%
Los Ríos	50,5%	27,5%	39,8%	0%	0%	11,1%	0%	0%
Los Lagos	31,3%	23,9%	46,5%	5,2%	13,9%	9,8%	7,8%	1,6%
Aysén	47,2%	55,3%	39,8%	0%	5,7%	5,3%	1,9%	0%
Magallanes	30,7%	25,2%	31,8%	3,2%	0%	0%	2,1%	2,0%

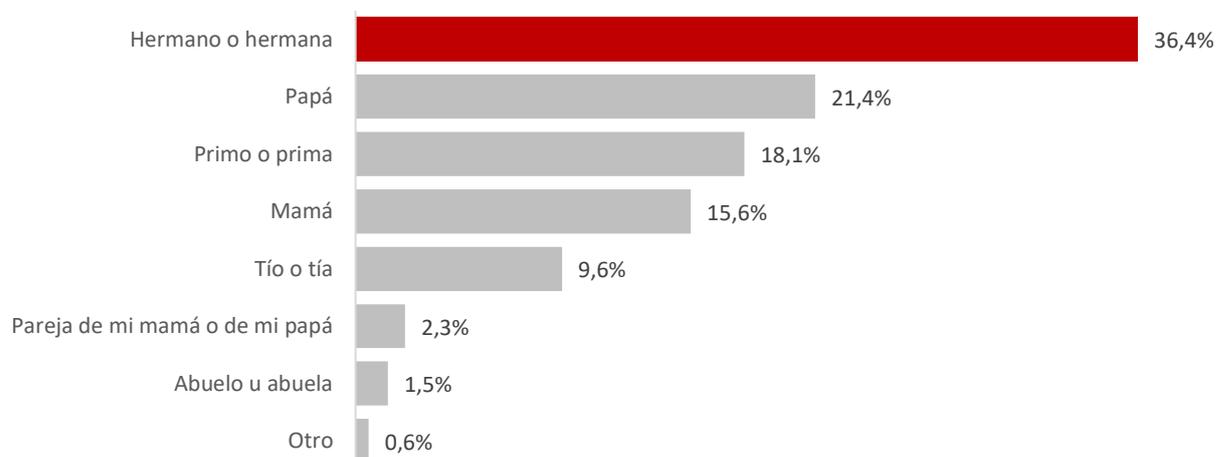
Fuente: Clodinámica

En la diferenciación socioeconómica, se aprecia que los menores pertenecientes a los segmentos más altos cuentan con una mayor proporción de juego o realización de deporte con la madre, padre y hermanos/as, presentando diferencias de aproximadamente 10 puntos porcentuales con los segmentos C2, D y E.

En el caso particular de las madres de los niños/as de 5 a 10 años, el segmento C es donde menos realizar juegan o hacen deporte con estos menores, mientras que en caso de la figura en el padre y condicionando con el resultado anterior, cuentan con una menor proporción en los niños/as del segmento E, segmento el cual también presenta una diferenciación de más de 25 puntos porcentuales con el segmento ABC1 en cuanto a la figura de los/as hermanos/as.

En el caso de la población de 11 a 17 años, se evidencia que dentro de sus hogares, es principalmente el/a hermano/a quien hace deportes por lo menos 1 vez a la semana en sus hogares, seguido por el padre con un 21,4%. Se destaca que la proporción de la figura de la madre es el menor del grupo padre, hermano y madre, dado que cuenta sólo con un 15,6% de la proporción de este segmento etario.

Gráfico 16 De tu familia cercana u otras personas con las que vives, ¿Quiénes HACEN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA por lo menos 1 VEZ A LA SEMANA? (N= 884)



Fuente: Clodinámica

En cuanto a la segmentación regional, la figura de la madre como persona que hace deporte o actividad física es proporcionalmente mayor en la región de Coquimbo, dado que casi el 50% de los/as jóvenes entre 11 y 17 años de la región de Coquimbo tiene a la madre como actor que realiza deporte o actividad física. Por otro lado, es en Ñuble donde esta proporción es la menor, dado que sólo el 1,3% de la población de este segmento etario tiene a la madre como figura deportiva.

Por otro lado, la figura del padre como actor que realiza deporte es principalmente en Magallanes, seguido por la región de Coquimbo. La menor proporción de la figura paterna se da en la región de Atacama y Ñuble.

Por otro lado, la figura del hermano/a esa cuenta con una mayor proporción en la región de Antofagasta, seguido por la región de Coquimbo y Biobío. Sin embargo, la menor proporción es en Magallanes, presenta una gran diferencia con respecto a las demás regiones.

Tabla 7 De tu familia cercana u otras personas con las que vives, ¿Quiénes HACEN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA por lo menos 1 VEZ A LA SEMANA? Por Región (N= 884)

Categorías	Mamá	Papá	Hermano o hermana	Abuelo u abuela	Tío o tía	Primo o prima	Pareja de mi mamá o de mi papá	Otro
Arica y								
Parinacota	11,7%	21,0%	26,7%	1,8%	8,7%	16,1%	6,9%	0,0%
Tarapacá	9,8%	19,9%	41,1%	5,4%	3,7%	10,9%	0,0%	0,0%
Antofagasta	16,4%	26,8%	53,9%	0,0%	23,8%	37,9%	2,8%	2,0%
Atacama	17,2%	4,8%	35,2%	7,4%	24,3%	12,4%	0,0%	4,8%
Coquimbo	48,8%	39,4%	51,0%	0,0%	5,5%	19,4%	0,0%	0,0%
Valparaíso	10,2%	19,5%	25,2%	0,0%	4,4%	31,1%	4,7%	1,3%
Metropolitana	13,6%	22,6%	33,8%	0,0%	9,0%	2,2%	0,0%	0,0%
O'Higgins	10,4%	11,1%	31,9%	0,0%	2,5%	14,8%	6,9%	0,0%
Maule	10,9%	11,5%	31,6%	0,0%	8,1%	9,6%	1,0%	1,1%
Ñuble	1,3%	5,2%	22,1%	0,0%	3,2%	5,8%	0,0%	0,0%
Biobío	23,6%	24,0%	49,4%	5,3%	25,1%	39,1%	1,6%	1,1%
Araucanía	10,8%	24,0%	35,4%	0,0%	3,8%	15,2%	5,6%	0,0%
Los Ríos	19,5%	23,9%	42,7%	0,0%	7,9%	27,9%	6,0%	0,0%
Los Lagos	14,4%	22,5%	26,2%	1,8%	3,4%	6,5%	1,7%	1,7%
Aysén	3,2%	37,4%	51,9%	0,0%	38,8%	25,0%	0,0%	0,0%
Magallanes	8,5%	42,3%	8,7%	0,0%	0,0%	7,7%	0,0%	0,0%

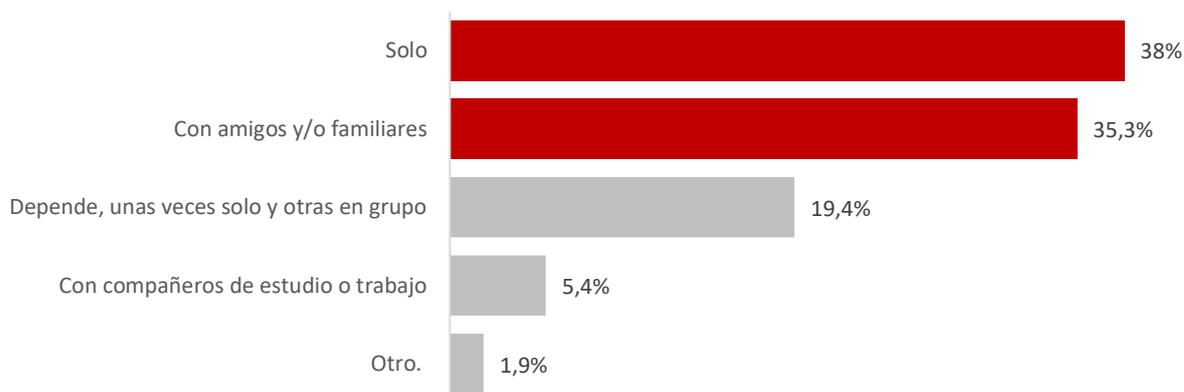
Fuente: Cliodinámica

Cuestionario de 18 años o más

La población adulta chilena, principalmente realiza actividad física y/o deporte solo o con amigos y/o familiares, dado que ambas categorías suman el 73,3% de este segmento etario. Por otro lado, aproximadamente 2 de cada 10 adultos del país practica actividad física y/o deporte solo y otras en grupo. En menor proporción, el 5,4% de la población adulta practica actividad física con compañeros de estudio o trabajo.

Frente a estos resultados, efectivamente la población adulta realiza mayor actividad física solo que con amigos y/o familiares, siguiendo la tendencia de la medición anterior, sin embargo, la diferencia entre ambas categorías no es tan amplia ni significativa, por lo que al visualizar el resultado con de manera simple se aprecia que solo cumple una mayor proporción, pero estadísticamente esta diferencia no es significativa.

Gráfico 17 Habitualmente, ¿Con quién practica actividad física y/o deporte? (N= 1364)



Fuente: Clodinámica

Sobre la distinción por género sobre con quién practica deporte la población adulta chilena que realiza actividad física se evidencia que el 40,4% de las mujeres realiza sola, mientras que esta proporción disminuye a 36% en el caso de los hombres. Por otro lado, el 36,9% de los hombres realiza actividad física con amigos y/o familiares, proporción que disminuye al 33,4% en el caso de las mujeres. En tanto, el 6,1% de los hombres del país realiza actividad física con compañeros de estudio o trabajo, mientras que la proporción disminuye a un 4,6% en el caso de las mujeres. En lo que respecta a que a veces una categoría o la otra (solo u acompañado) no existe diferencia estadísticamente significativa por género.

Con respecto a lo anterior y siguiendo la hipótesis planteada en este módulo que se relaciona con la última medición de la encuesta de hábitos deportivos, se aprecia que efectivamente las mujeres realizan proporcionalmente mayor actividad física solas, en comparación con los hombres, presentándose una diferencia de 4 puntos porcentuales, mientras que los hombres presentan una mayor proporción en la categoría de amigos y/o familiares que las mujeres, cumpliéndose en ambos casos la hipótesis planteada. A pesar de esto, la diferencia entre ambos géneros no es tan amplia, sin embargo, se cumple con el patrón de lo sucedido en años anteriores.

Tabla 8 Habitualmente, ¿Con quién practica actividad física y/o deporte? Por Género (N= 1364)

Categorías	Hombre	Mujer
Solo	36%	40,4%
Con amigos y/o familiares	36,9%	33,4%
Con compañeros de estudio o trabajo	6,1%	4,6%
Depende, unas veces solo y otras en grupo	19,5%	19,2%
Otro.	1,5%	2,4%

Fuente: Clodinámica

Sobre la realización de actividad física solo, se presenta la región de Atacama como aquella que cuenta con menor proporción que las demás regiones, dado que sólo el 21,2% de la población adulta realiza actividad física solo, mientras que en las demás regiones la proporcionalidad está en un rango entre el 30% y 45% aproximadamente.

Sobre la población que realiza actividad física con amigos y/o familiares, a nivel regional se evidencia que es en la región de Antofagasta donde menos se realiza con estos actores, presentando una diferencia estadísticamente significativa con las demás regiones.

Sobre la categoría “Depende, unas veces solo y otras en grupo” la mayor proporción de población se ubica en la región de Antofagasta y Biobío, mientras que en las regiones de O’Higgins y los Ríos cuentan con una proporción menor.

Tabla 9 Habitualmente, ¿Con quién practica actividad física y/o deporte? Por Región (N= 1364)

Categorías	Solo	Con amigos y/o familiares	Con compañeros de estudio o trabajo	Depende, unas veces solo y otras en grupo	Otro.
Arica y Parinacota	37,4%	34,9%	2,5%	21,6%	3,6%
Tarapacá	29,7%	35,9%	10,0%	18,8%	5,7%
Antofagasta	42%	15,2%	1,5%	39,7%	1,5%
Atacama	21,2%	43,4%	7,3%	26,5%	1,6%
Coquimbo	37,3%	33,6%	2,4%	25,5%	1,2%
Valparaíso	36,6%	33,2%	8,1%	22,1%	0%
Metropolitana	38%	39,4%	4,3%	15,2%	3,2%
O’Higgins	44,7%	46,8%	2,2%	5,1%	1,2%
Maule	33,1%	42,5%	3,4%	16,4%	4,6%
Ñuble	45,3%	31,1%	2,7%	16,6%	4,3%
Biobío	41,6%	21,9%	0%	35,1%	1,4%
Araucanía	38,2%	46,0%	4,5%	9,1%	2,2%
Los Ríos	47,9%	36,7%	7,3%	6,9%	1,2%
Los Lagos	45,8%	33,6%	4,0%	14,4%	2,3%
Aysén	35,1%	37,6%	12,2%	14,2%	0,9%
Magallanes	45,1%	27,8%	2,1%	24,9%	0%

Fuente: Clodinámica

Actividad Física en Otros Ámbitos

La actividad física, desde una perspectiva internacionalista, corresponde a cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea, además, la actividad física conjuga otras dos dimensiones: la biológica y la sociocultural, por lo que en definitiva la actividad física aglutina una dimensión biológica, persona y sociocultural (Devís, 2000).

Incluso en el Plan de acción de Kazán (2017) se reconocen a los juegos y actividades de entretenimiento activo como elementos importantes para el crecimiento y desarrollo de los/as niños/as. Incluso la asignatura de educación física en el entorno escolar puede ser beneficioso al momento de querer dar a conocer conocimientos básicos sobre la salud, modos de vidas activos y la prevención de enfermedades no transmisibles (OMS, 2018).

Por su parte, el enfoque en la superación de la inactividad de las poblaciones y los esfuerzos sistémicos para llevar a cabo dicha meta ha involucrado también el reconocer, validar y potenciar la actividad física que es realizada de manera cotidiana por las personas. Por esto, es relevante considerar gran parte de los ámbitos de la vida social de los/as personas, como los son las diversas actividades físicas que se desarrollan también en los hogares, tiempo libres, talleres y competencias.

Uno de los principales cambios realizados al instrumento con respecto a años anteriores, tiene relación con medir la práctica de la actividad física y deportiva en diferentes ámbitos de la vida. De esta manera, resulta fundamental hacer una caracterización de la frecuencia e intensidad actividad física desarrollada para desplazarse al trabajo y en el espacio laboral mismo, de la frecuencia e intensidad actividad física realizada en el hogar, y de la frecuencia e intensidad de la actividad física llevada a cabo en el tiempo libre. En el caso de los NNA se analizará el tipo de actividad física y deportiva que estos realizan en sus establecimientos y tiempo libre.

Cuestionario de 5 a 10 años

El 60,4% de los/as niños/as del país juegan a la pelota, hacen deportes, bailan, caminan u corren en los recreos, mientras que un 13,5% pasa ese tiempo sentado, usando algún aparato electrónico y finalmente un 26,2% indica que realiza ambas actividades por igual.

De esta manera se evidencia que principalmente los espacios libres en el colegio, los/as niños/as los utilizan para realizan alguna actividad física.

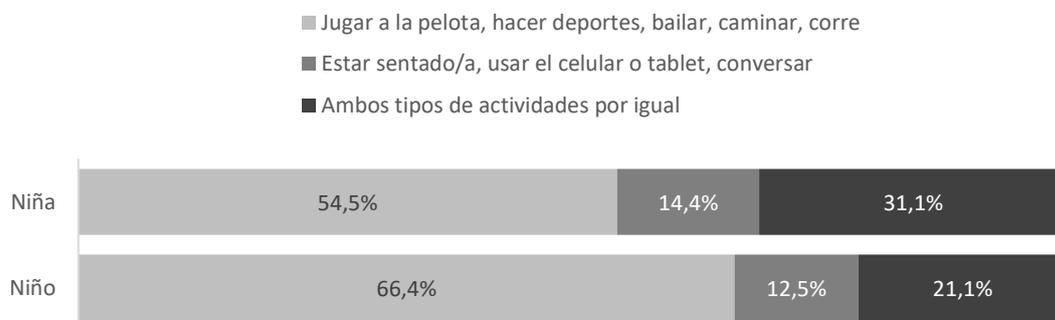
Gráfico 18 Cuando estás en el colegio o jardín, ¿qué haces durante el recreo? (N= 968)



Fuente: Clodinámica

Sobre la distinción por género, el realizar actividad física en los recreos, se da principalmente en el caso de los niños entre 5 y 10 años que de las niñas. Esto porque las niñas cuentan con una mayor proporción en aquellas actividades “inactivas” o que no requieren una actividad física de por medio.

Gráfico 19 Cuando estás en el colegio o jardín, ¿qué haces durante el recreo? Por Género (N= 968)



Fuente: Clodinámica

En tanto, la diferenciación regional, se evidencia que en la región Metropolitana y Aysén son las regiones donde los/as niños/as de 5 a 10 años proporcionalmente realizan más actividad física en los recreos, mientras que Los Ríos en donde la proporción es menor a nivel nacional.

En el caso de las actividad que no requieren un mayor gasto energético, se da principalmente en la región de Magallanes, alcanzado al 29,7% de los/as niños/al de esa región, mientras que en el caso contrario, sólo el 4,6% de los/as niños/as de Biobío cuentan con esta categoría.

Finalmente sobre la realización de ambos, se destaca que en la Región de Aysén es donde menos se realizan ambas actividad por igual en el país, seguido de la región Metropolitana que cuenta con un 7,8% de la población de 5 a 10 años realizando esta mezcla de actividades.

Tabla 10 Cuando estás en el colegio o jardín, ¿qué haces durante el recreo? Por Región (N= 968)

Categorías	Jugar a la pelota, hacer deportes, bailar, caminar, corre	Estar sentado/a, usar el celular o 46stabl, conversar, est	Ambos tipos de actividades por igual
Arica y Parinacota	60,4%	14,8%	24,9%
Tarapacá	46,3%	16,4%	37,3%
Antofagasta	53,8%	7,8%	38,4%
Atacama	42,1%	24,0%	33,9%
Coquimbo	54,3%	14,1%	31,6%
Valparaíso	62,0%	13,8%	24,2%
Metropolitana	85,5%	6,7%	7,8%
O'Higgins	64,1%	12,1%	23,9%
Maule	70,4%	9,7%	19,9%
Ñuble	64,3%	17,0%	18,6%
Biobío	76,4%	4,6%	18,9%
Araucanía	44,3%	16,2%	39,5%
Los Ríos	35,1%	13,8%	51,1%
Los Lagos	65,9%	7,8%	26,3%
Aysén	83,8%	16,2%	0%
Magallanes	45,8%	29,7%	24,5%

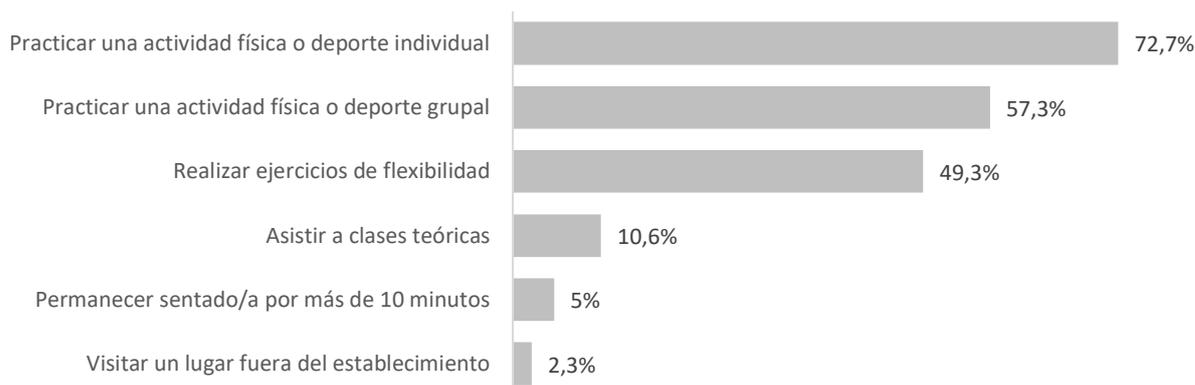
Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 11 a 17 años

Sobre las actividades que hacen los/as adolescentes del país en sus clases de educación física, se evidencia que principalmente son actividades o deportes individuales con un 72,7% de esta población. La proporción disminuye a un 57,3% para las actividades grupal y el realizar ejercicios de flexibilidad alcanza un 49,3% de la población adolescentes de 11 y 17 años.

Las demás categorías cuentan con una proporción bastante baja con respecto a aquellas con mayores frecuencias. Por lo que las clases de esta población, es principalmente de actividades individuales, grupales y de flexibilidad.

Gráfico 20 ¿Qué actividades realizas normalmente en la clase de educación física? (N= 585)



Fuente: Clodinámica

La diferenciación por género de la población adolescente del país se evidencia en la categoría de la práctica grupal, donde se presenta mayormente en el caso de los hombres. Para los ejercicios de flexibilidad, las adolescentes las realizan de mayor manera, en comparación con los hombres. Las demás categorías no presentan diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 11 ¿Qué actividades realizas normalmente en la clase de educación física? Por Género (N= 585)

Categorías	Femenino	Masculino
Practicar una actividad física o deporte individual	72,6%	72,9%
Practicar una actividad física o deporte grupal	54,2%	60,4%
Realizar ejercicios de flexibilidad	53,7%	44,9%
Permanecer sentado/a por más de 10 minutos	4,9%	5,1%
Asistir a clases teóricas	11,0%	10,3%
Visitar un lugar fuera del establecimiento	1,4%	3,2%

Fuente: Clodinámica

A nivel regional, en Antofagasta y Aysén es donde más se realiza actividad física individual, al igual que en las actividades grupales, a pesar de esto, también es relevante destacar que sólo el 27,4% de los/as adolescentes del país practican actividades grupales. En la realización de ejercicios de flexibilidad, se presenta principalmente en las clases de adolescentes de la región de Los Lagos, mientras que ocurre lo contrario en Atacama.

La asistencia a clases teóricas se da principalmente en la región del Biobío, siendo la región presenta una gran diferencia con las demás regiones en esta materia.

Finalmente, la visita de lugares fuera del establecimiento se da de mayor manera en la región de Aysén, dado que incluso hay regiones donde no existe ningún tipo de frecuencia en esta categoría.

Tabla 12 ¿Qué actividades realizas normalmente en la clase de educación física? Por Región (N= 585)

Categorías	Practicar una actividad física o deporte individual	Practicar una actividad física o deporte grupal	Realizar ejercicios de flexibilidad	Permanecer sentado/a por más de 10 minutos	Asistir a clases teóricas	Visitar un lugar fuera del establecimiento
Arica y Parinacota	78,5%	84,4%	48,2%	3,3%	6,3%	2,7%
Tarapacá	61,9%	51,2%	32,3%	3,4%	6,0%	1,7%
Antofagasta	95,4%	77,2%	58,2%	2,4%	2,1%	0%
Atacama	66,8%	27,4%	21,8%	0%	0%	0%
Coquimbo	81,8%	45,0%	39,7%	10,8%	7,6%	0,8%
Valparaíso	59,5%	65,9%	31,6%	4,8%	10,7%	0%
Metropolitana	74,4%	34,0%	18,7%	0%	0%	0%
O'Higgins	76,0%	70,7%	43,7%	5,2%	5,2%	0%
Maule	60,0%	72,8%	54,4%	11,0%	13,8%	4,3%
Ñuble	63,8%	51,3%	55,2%	2,8%	11,9%	0%
Biobío	78,0%	32,3%	68,9%	7,1%	63,3%	8,7%
Araucanía	85,0%	51,3%	69,9%	7,3%	6,7%	4,1%
Los Ríos	68,9%	52,3%	37,1%	3,5%	13,5%	0%
Los Lagos	73,9%	38,9%	79,5%	2,2%	1,9%	1,3%
Aysén	100,0%	75,5%	32,6%	0%	0%	14,4%
Magallanes	41,5%	47,7%	65,4%	0%	4,3%	0%

Fuente: Clodinámica

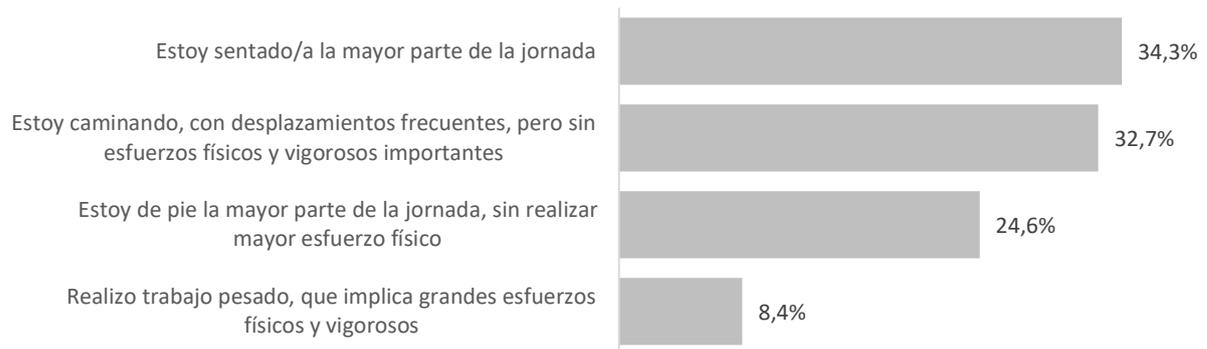
Cuestionario de 18 años o más

En cuanto a la actividad física en el ámbito laboral, el 34,3% de los/as adultos/as del país están sentados/as la mayor parte de la jornada laboral, mientras que un 32,7% camina con desplazamientos frecuentes, pero que no implica esfuerzos físicos importantes. Por otro lado, un 24,6% está de pie la mayor parte de su jornada laboral, sin realizar esfuerzo físico. Sólo un 8,4% realiza trabajo pesado que implica un gran esfuerzo físico y vigoroso.

De esta manera se establece que en general, los trabajadores del país tienen trabajos que no exige ni se desarrolla actividades físicas que requieran esfuerzos.

Contemplando este panorama, se cumple efectivamente que el 60% de la población adulta que trabaja, tiene actividades que no requieren esfuerzo físico (31,1% que está sentado la mayoría de la jornada y un 30,6% está de pie sin realizar esfuerzo físico), por lo que el nivel de actividad física es bastante bajo. Incluso si se considera la tercera categoría del gráfico, la proporción aumenta aún más. Frente a esto, se cumple la hipótesis de que las personas cuentan con un bajo nivel de actividad física en las actividades laborales, teniendo una proporción de 60-80% de este segmento que tiene inactividad en este ámbito.

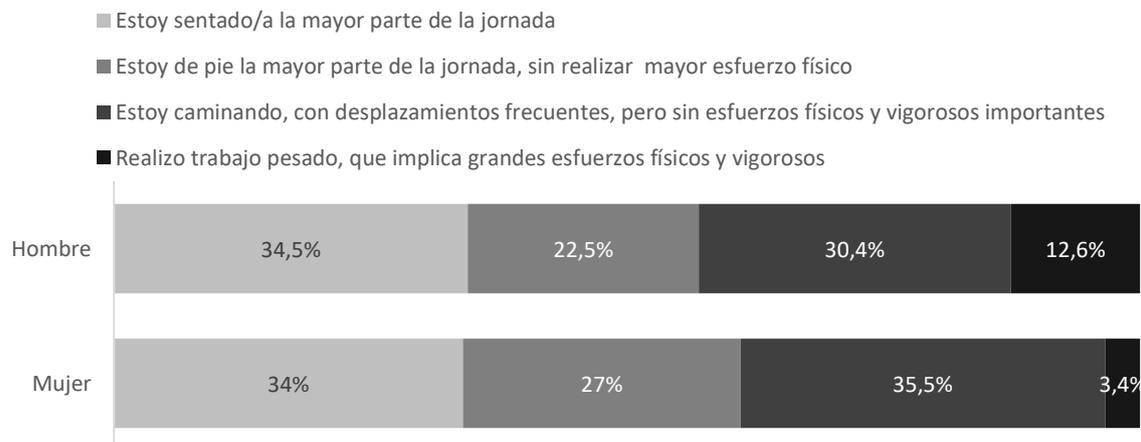
Gráfico 21 Podría usted decirme ¿cuál de las siguientes situaciones describe mejor la actividad física que desarrolla en su ocupación o trabajo actual? (N= 2096)



Fuente: Clodinámica

Sobre la diferencia entre hombres y mujeres adultos, se presenta una mayor proporción para las mujeres que los hombres en el caso de estar de pie la mayor parte de la jornada, pero sin realizar mayor esfuerzo físico. Lo mismo ocurre, dado que las mujeres a caminan con desplazamientos frecuentes, pero que no implica esfuerzos físicos de mayor manera que los hombres. Por otro lado, los hombres presentan una mayor proporción en el trabajo pesado que las mujeres.

Gráfico 22 Podría usted decirme ¿cuál de las siguientes situaciones describe mejor la actividad física que desarrolla en su ocupación o trabajo actual? Por Género (N= 2096)



Fuente: Clodinámica

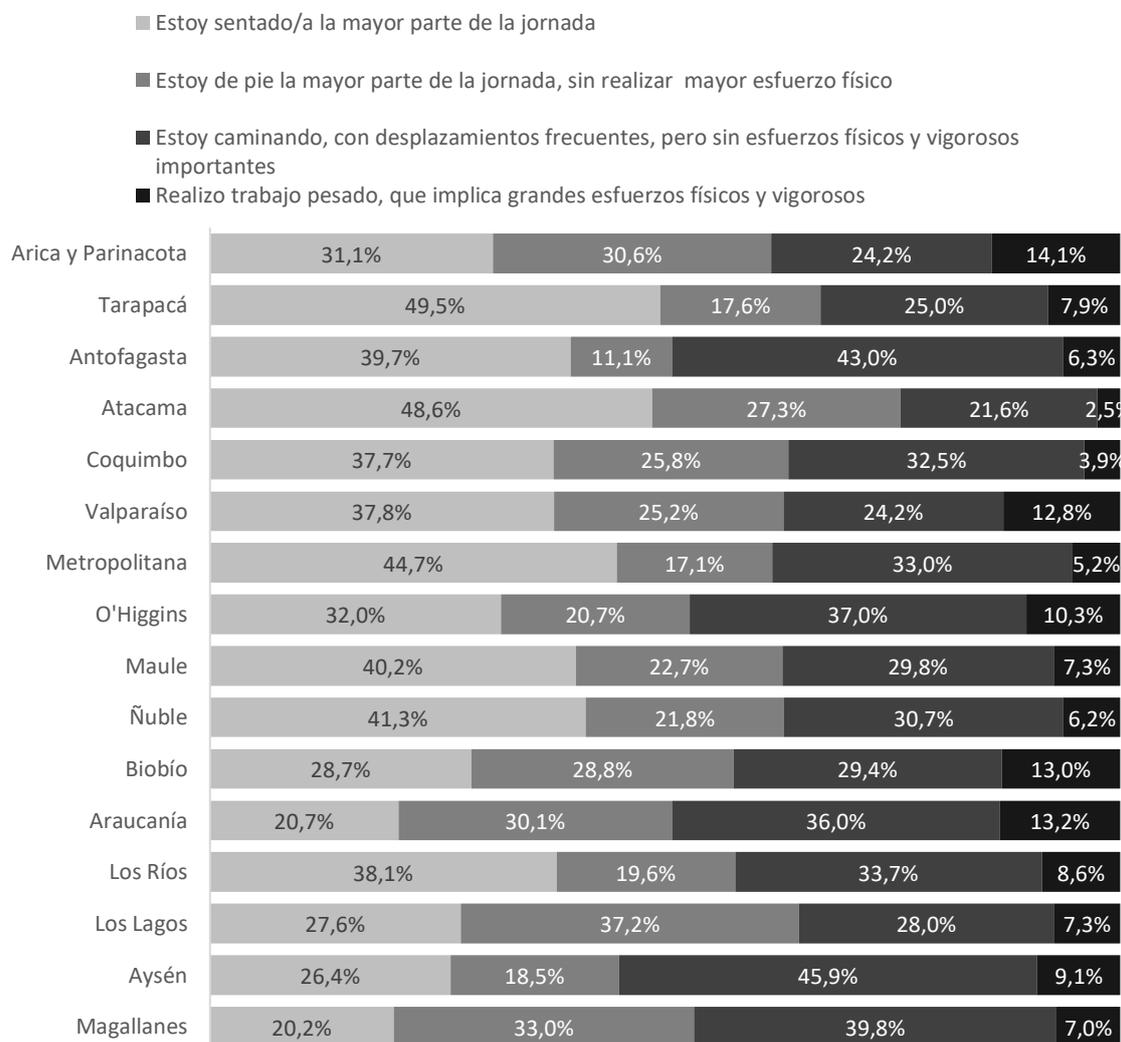
En los trabajos que se requiere estar sentado la mayor parte de la jornada, existe una mayor proporción del segmento ABC1. También se aprecia que a medida que disminuye el nivel socioeconómico, la proporción va bajando, es decir que los segmentos más bajos, tienen menos empleos donde están sentados toda la jornada de trabajo.

Asimismo, los trabajos que tienen desplazamientos frecuentes, pero sin esfuerzos físicos, como también los trabajos pesados que implican grandes esfuerzos físicos y vigorosos presentan una mayor proporción en los segmentos más bajos de la población adulta que trabaja del país.

Sobre las diferencias a nivel regional, Magallanes es la región donde de menor manera los/as adultos están sentados la mayor parte de su jornada laboral, con respecto a las demás regiones del país, mientras que en el caso de Tarapacá y Atacama, la proporción casi llega al 50%.

La región de Antofagasta es aquella donde menos se está de pie sin realizar esfuerzo físico, dado que presenta diferencias significativas con las demás regiones, de hecho, cuenta con una diferencia de 5,5 puntos porcentuales con la región que le sigue (Tarapacá).

Gráfico 23 Podría usted decirme ¿cuál de las siguientes situaciones describe mejor la actividad física que desarrolla en su ocupación o trabajo actual? Por Región (N= 2096)



Fuente: Clodinámica

Calidad del Sueño

El sueño es un estado natural caracterizado por la disminución de la actividad motora voluntaria, que incluye un descenso en la a los estímulos. El sueño cuenta con un papel importante en cuanto a la restauración sobre el cerebro, el cual afecta al aprendizaje, atención, memoria y a la actividad física, pero también sobre los sistemas inmunológicos y endocrinos.

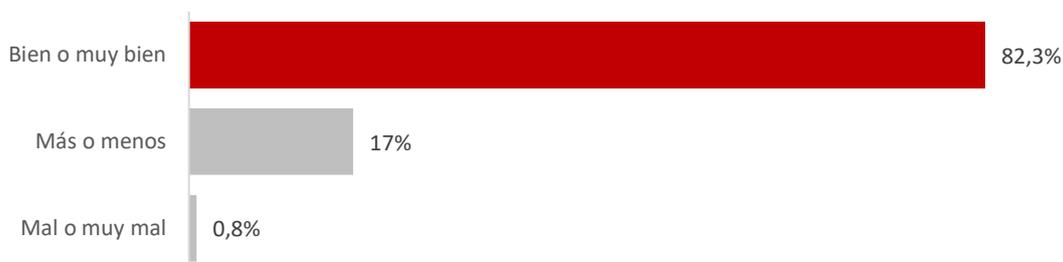
El sueño es considerado por algunos expertos como la mejor estrategia de recuperación debido a los efectos fisiológicos y restaurativos, de modo que el buen sueño es considerado como una "nueva frontera" en cuanto a la mejora del rendimiento deportivo (Halsón & Jullif, 2017).

Este módulo se sumó en esta medición bajo la premisa de la importancia del sueño dentro del desarrollo de hábitos de la actividad física de la población chilena.

Cuestionario de 5 a 10 años

En lo que respecta la autoevaluación del sueño en niños/as de 5 a 10 años del país, se visualiza que aproximadamente 8 de cada 10 niños de este segmento etario duerme bien o muy bien, mientras que un 17% más o menos y sólo un 0,8% duerme mal o muy mal.

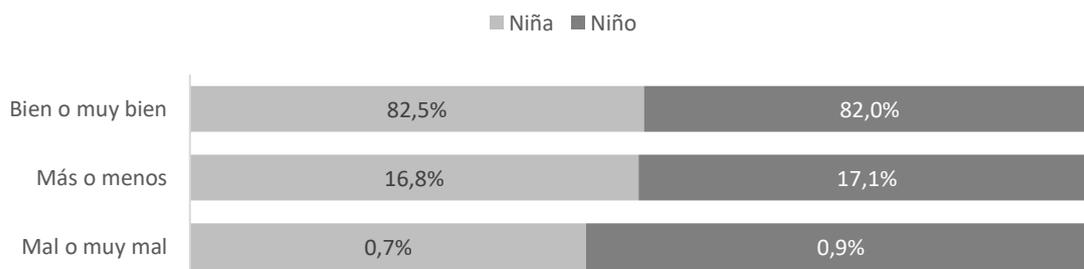
Gráfico 24 En general, ¿Cómo duermes? (N= 1111)



Fuente: Clodinámica

La diferencia entre cómo duermen los menores de 5 años por género, no es significativa, dado que en ambos grupos la distribución de las frecuencias es similares.

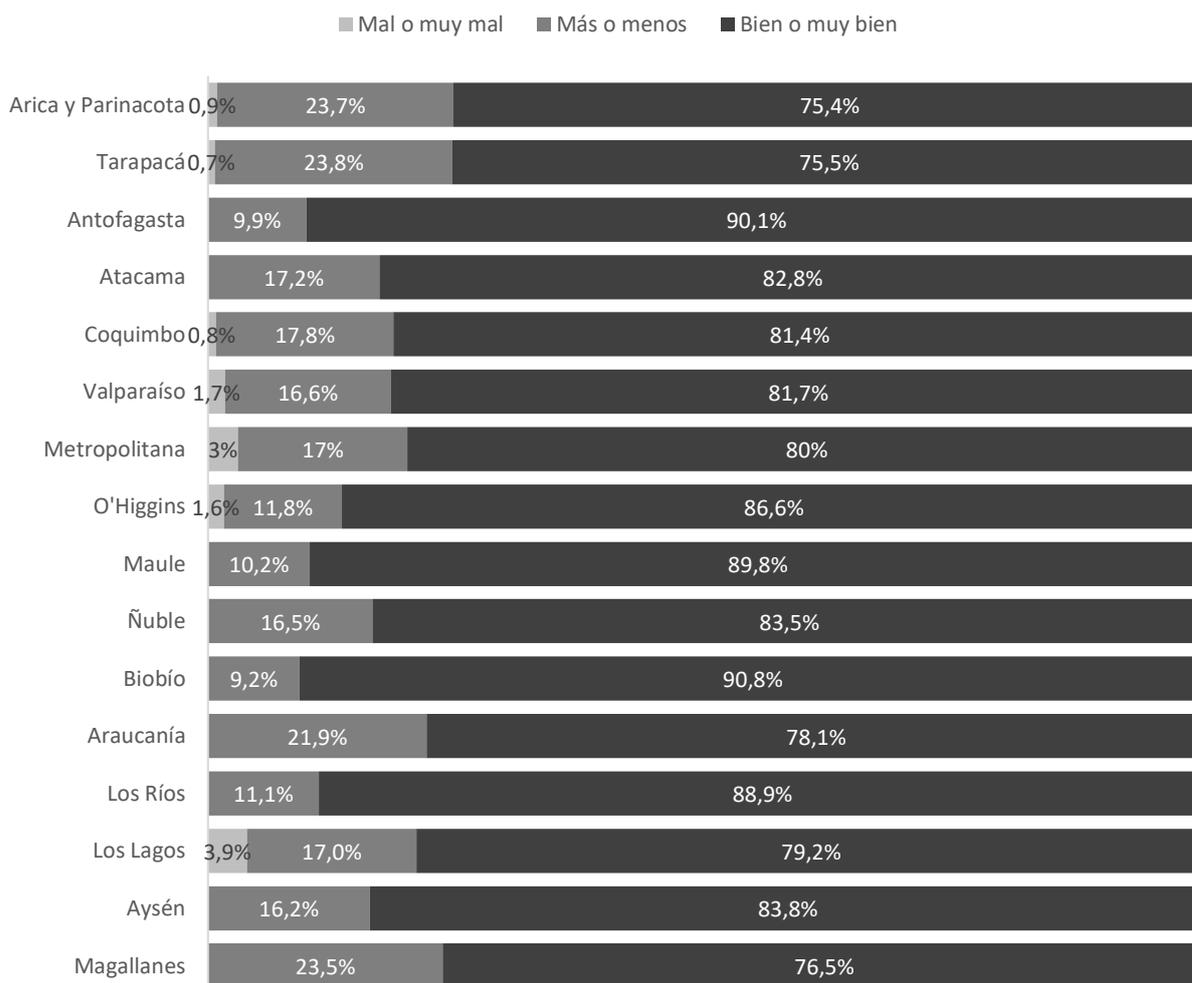
Gráfico 25 En general, ¿Cómo duermes? Por Género (N= 1111)



Fuente: Clodinámica

Al realizar la comparación a nivel regional, se evidencia en general que los/as niños/as de 5 a 10 años del país tienen un buen sueño en todas las regiones del país, incluso llegando al 90% de la proporción, como lo es en el caso de Antofagasta y Biobío. Las regiones que presentan una menor proporción de buena auto percepción del sueño es Arica y Parinacota y Tarapacá, con un 75,5% de su población entre 5 a 10 años, resultado que se encuentra aproximadamente 7 puntos porcentuales por debajo de la media nacional.

Gráfico 26 En general, ¿Cómo duermes? Por Región (N= 1111)



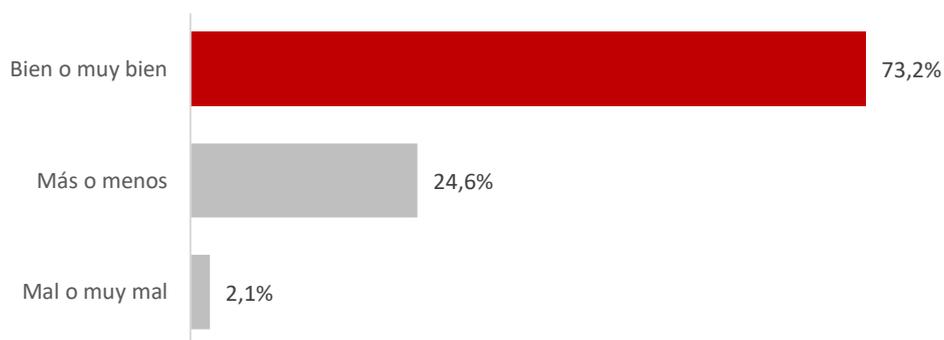
Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 11 a 17 años

En cuanto a la calidad del sueño, aproximadamente 7 de cada 10 adolescentes del país señala que duerme bien o muy bien, mientras que un 24,6% menciona que es más o menos y sólo un 2,1% duerme mal o muy mal.

Ante estos resultados, se evidencia que este segmento etario, tiene una peor autopercepción del sueño que la población de 5-10 años, por lo que en este ámbito se cumple la hipótesis de que a medida que aumenta la edad, la calidad del sueño va disminuyendo.

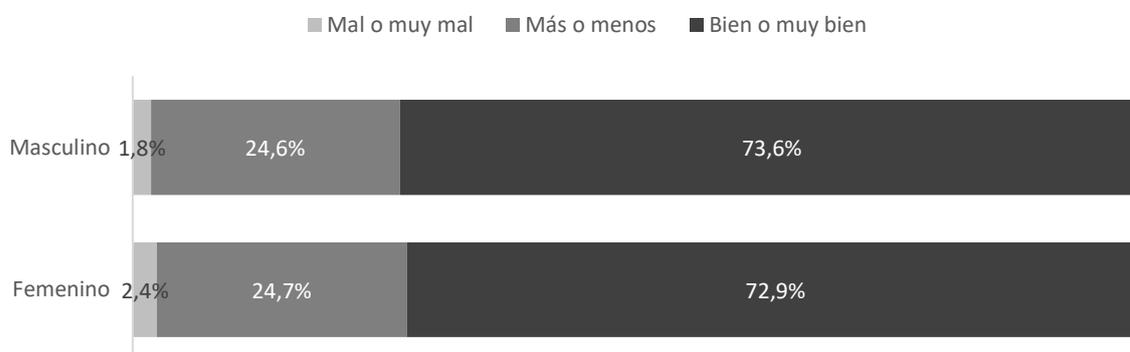
Gráfico 27 En general, ¿Cómo duermes? (N=884)



Fuente: Clodinámica

En cuanto a género, no se presentan diferencias significativas dado que las proporciones se distribuyen de manera similar en ambos casos, lo que evidencia que ambos género del segmento etario de 11 a 17 años, cuentan con una similar percepción de la calidad de sueño, que es principalmente bueno.

Gráfico 28 En general, ¿Cómo duermes? Por Género (N=884)

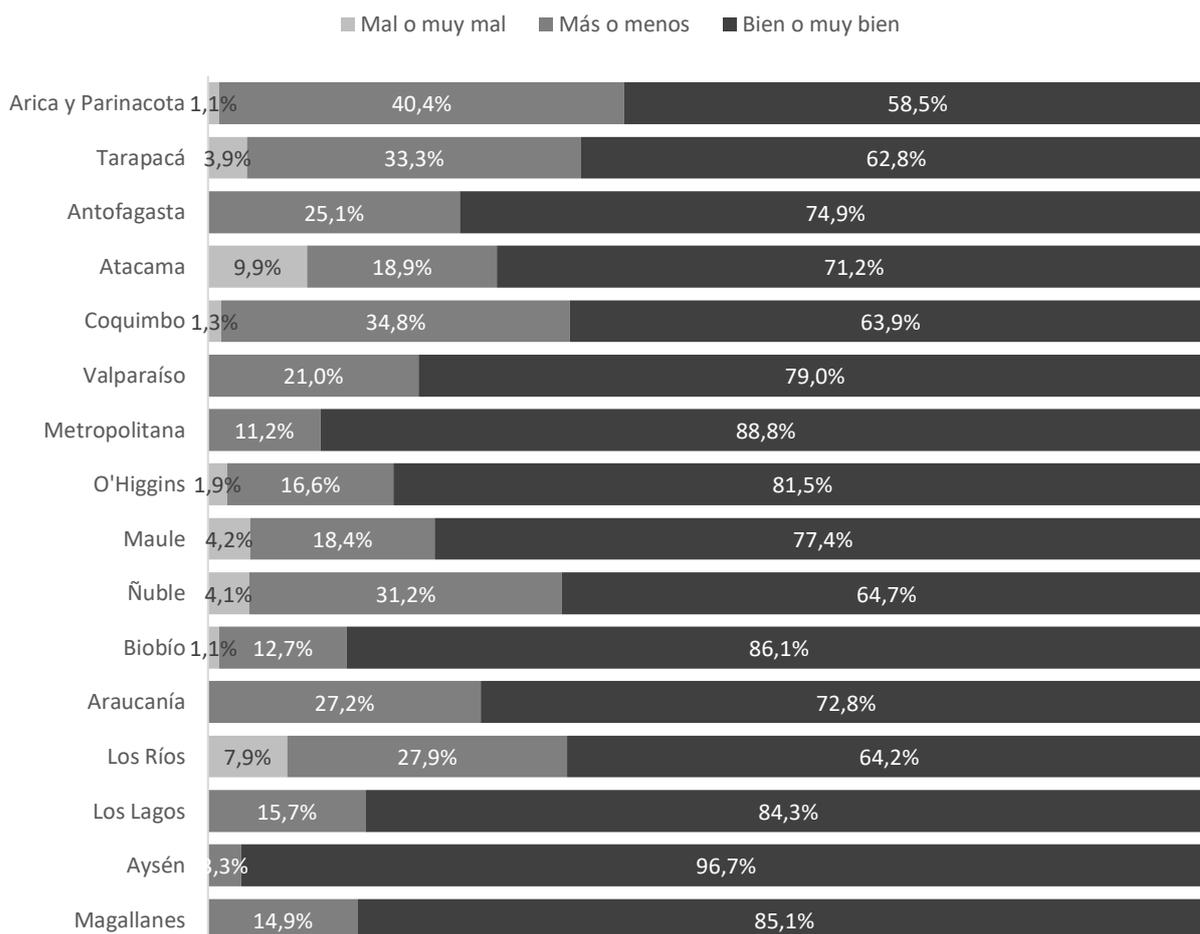


Fuente: Clodinámica

En cuanto al análisis regional, el 96,7% de los/as jóvenes de la región de Aysén señalan que duermen bien o muy bien, siendo la región con mejor autopercepción de la calidad del sueño. La región Metropolitana y Biobío son las zonas que le siguen a Aysén, con un 88,8% y 86,1% respectivamente de la población joven que evalúan positivamente su calidad de sueño.

Por otro lado, la región que proporcionalmente los/as jóvenes indican en menor medida que duermen bien o muy bien, es la región de Arica y Parinacota y Tarapacá.

Gráfico 29 En general, ¿Cómo duermes? Por Región (N=884)



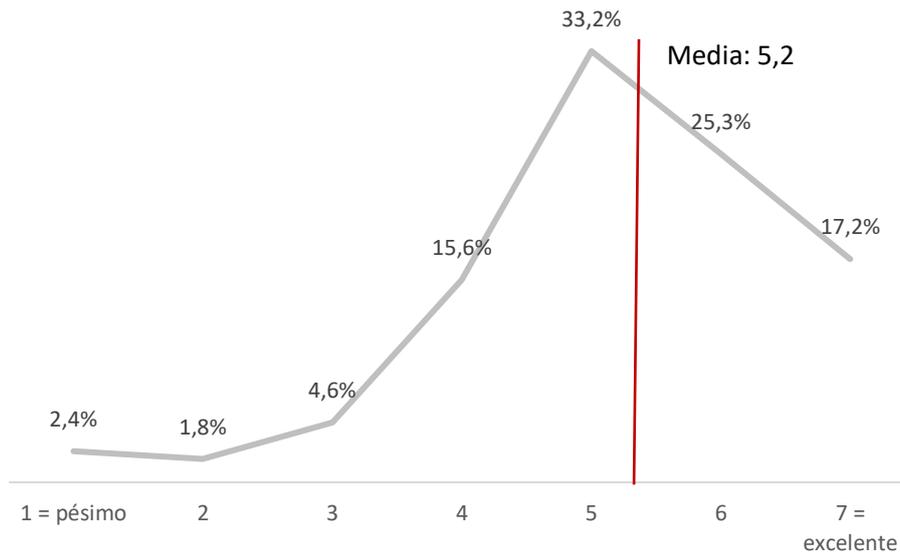
Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 18 años o más

En lo que respecta a la calidad del sueño de la población mayor a 18 años del país, existe una concentración en las notas 5 y 6, dado que estos valores albergan al 58,2% de este tramo etario.

En cuanto a la escala planteada, la media es de 5,2, valor considerado como medio, por lo que se puede concluir que la población adulta del país tiene una calidad media en cuanto al sueño.

Gráfico 30 Durante los últimos 2 meses y para una semana normal, en una escala de 1 a 7, donde 1 es pésimo y 7 es excelente, en general ¿Cómo diría usted que duerme? (N=4139)

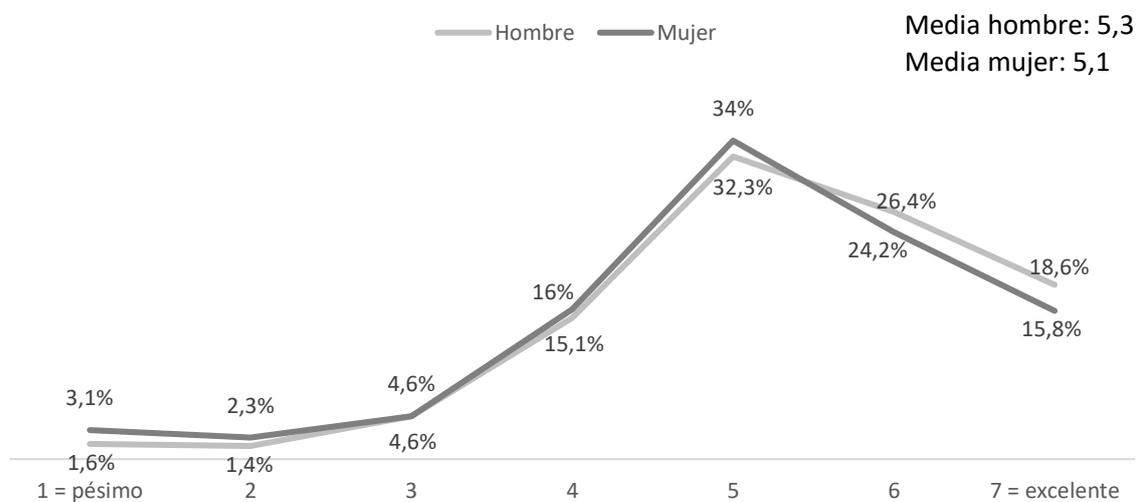


Fuente: Clodinámica

Al realizar la segmentación por género de la calidad del sueño de la población mayor de 18 años, se identifica que en cuanto a las notas más altas o mejor evaluación del sueño (6 y 7), hay una proporción mayor en los hombres (45%) mientras que en el caso de las mujeres, esta alcanza al 40%.

Por otro lado, en los valores más bajos (1 y 2), la proporción es mayor en mujeres que en hombres. Desde este panorama, la media de calidad del sueño de los hombres es de 5,3, mientras que el de las mujeres es de 5,1. Esto responde específicamente a que existe una mayor proporción de los hombres del país en las notas altas, mientras que en las notas bajas, hay mayor proporción de mujeres.

Gráfico 31 Durante los últimos 2 meses y para una semana normal, en una escala de 1 a 7, donde 1 es pésimo y 7 es excelente, en general ¿Cómo diría usted que duerme? Por Género (N=4139)



Fuente: Clodinámica

Con una nota 5,7 la población adulta de la región de Los Lagos es la que mejor evalúa su calidad de sueño en el país, seguido por la región de Aysén con una nota 5,6. En sentido contrario, las

regiones donde la población adulta señala que tiene una peor calidad de sueño, es en la región Metropolitana y el Maule, ambos con nota 4,8.

Tabla 13 Durante los últimos 2 meses y para una semana normal, en una escala de 1 a 7, donde 1 es pésimo y 7 es excelente, en general ¿Cómo diría usted que duerme? Por Región (N=4139)

Región	Nota promedio
Arica y Parinacota	4,9
Tarapacá	5,2
Antofagasta	5,3
Atacama	5,2
Coquimbo	5,4
Valparaíso	5,0
Metropolitana	4,8
O'Higgins	5,3
Maule	4,8
Ñuble	4,7
Biobío	5,3
Araucanía	5,3
Los Ríos	5,2
Los Lagos	5,7
Aysén	5,6
Magallanes	5,2

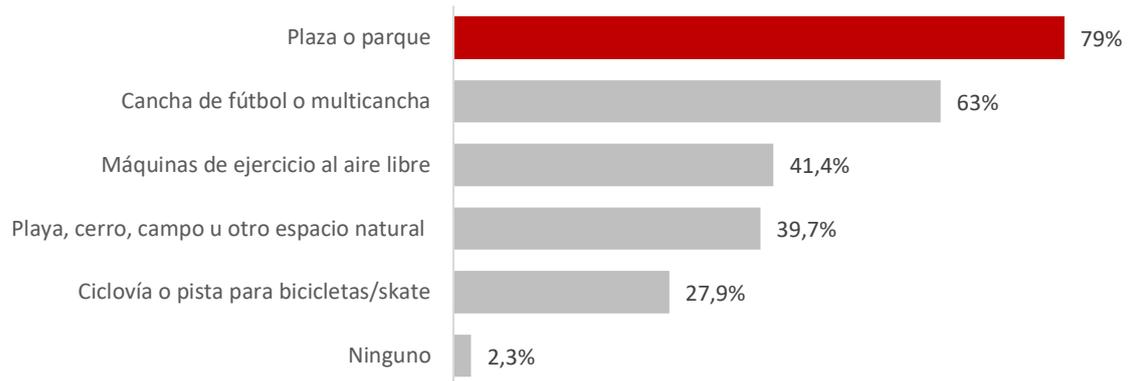
Fuente: Clodinámica

Entorno Deportivo e Institucionalidad

Cuestionario de 11 a 17 años

Los lugares que se encuentran cercanos a los hogares o barrios de las y los niños de 11 a 17 años son: en primer lugar Plaza o parque según un 79% de los encuestados, en segundo lugar “Cancha de futbol o multicancha” con un 63% y en tercer lugar “Maquinas de ejercicio al aire libre”.

Gráfico 32 ¿Cuáles de estos lugares hay en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende a 15 minutos caminando)?



Fuente: Clodinámica

La visualización de acuerdo al género con que se identifican muestra un comportamiento muy similar en ambos géneros. En la cercanía con “Plaza o parque” se observa una pequeña diferencia entre ambos géneros, siendo mayor el porcentaje por parte de quienes se identifican con el género femenino.

Tabla 14 ¿Cuáles de estos lugares hay en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende a 15 minutos caminando)? Por género

Categoría	Femenino	Masculino
Plaza o parque	81,3%	76,7%
Cancha de fútbol o multicancha	62,2%	63,8%
Máquinas de ejercicio al aire libre	42,2%	40,6%
Ciclovía o pista para bicicletas/skate	28,6%	27,1%
Playa, cerro, campo u otro espacio natural	39%	40,5%
Ninguno	2,5%	2%

Fuente: Clodinámica

La consideración de las regiones para analizar los lugares cercanos al hogar de las y los niños permite visualizar la transversalidad con que la “Plaza o parque” está presente en 14 de las 16 regiones y es la mención principal. Mientras, en el caso de las y los niños que viven en la Región Metropolitana y de Los Ríos, el lugar principal cerca no a sus hogares es la “Cancha de futbol o multicancha”.

Tabla 15 ¿Cuáles de estos lugares hay en tu barrio o cerca de tu hogar (por cerca de tu hogar se entiende a 15 minutos caminando)? Por región

Categoría	Plaza o parque	Cancha de fútbol o multicancha	Máquinas de ejercicio al aire libre	Ciclovía o pista para bicicletas/skate	Playa, cerro, campo u otro espacio natural	Ninguno
Arica y Parinacota	83,8%	74,9%	36,2%	68%	60,7%	2,7%
Tarapacá	71,4%	68,3%	22%	13,5%	36%	3,8%
Antofagasta	93,1%	55,2%	54,1%	31,7%	20,5%	1,5%
Atacama	79%	34%	52,1%	36,7%	38%	7,9%
Coquimbo	85,9%	28,6%	14,3%	13,5%	64,1%	0%
Valparaíso	90,2%	47,2%	30,8%	13,0%	37,6%	1,3%
Metropolitana	35%	73,8%	16,3%	8,4%	10,3%	7,6%
O'Higgins	54,5%	50,7%	49,9%	47,5%	32%	2%
Maule	82,1%	71,5%	48,6%	28,8%	43,4%	1,1%
Ñuble	81,6%	74,0%	57,5%	22%	17,7%	1,6%
Biobío	90,7%	82,0%	63,2%	36,5%	53,0%	0%
Araucanía	76,9%	62,6%	34,7%	28,3%	43,1%	6,1%
Los Ríos	58,9%	86,2%	56,6%	20%	22,6%	3,4%
Los Lagos	82,9%	54,1%	41,5%	25,3%	32,9%	3%
Aysén	81%	69%	66,3%	0%	78,1%	0%
Magallanes	86,1%	82,2%	71%	59,2%	23,1%	0%

Fuente: Clodinámica

Cuestionario de 18 años o más

Los tipos de recinto utilizados mayormente por los encuestados para la realización de actividad física y/o deporte son los “Espacios abiertos (calle, plazas, sitios eriazos, etc.) con un 31,5% del total de respuestas. En segundo lugar señalan a la casa propia como lugar de actividad física con un 24,1% y en tercer lugar, un “Gimnasio o estado (Tanto público como privado)”.

Gráfico 33 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte?



Fuente: Clodinámica

Los tipos de recinto utilizados para la actividad física y/o deportes de acuerdo al género de los participantes muestra que ambos prefieren como primer lugar los “Espacios abiertos” con un 32,9% para los hombres y 29,8% para las mujeres. Se produce una diferencia importante en la utilización de la propia casa donde las mujeres la indican con un 32,9% de las preferencias, mientras entre los hombres sólo un 16,9% la utilizaría.

Gráfico 34 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte? Por género

Categoría	Mujer	Hombre
Gimnasio o estadio (Tanto público como privado)	17,9%	21,0%
Recintos de una organización deportiva (club, liga, asociación, federación)	5,2%	12,6%
Recintos de otra organización (junta de vecinos, organización social, comunitaria, funcional)	8,2%	6,8%
Recintos del lugar de estudio o trabajo	1,3%	2,4%
En espacios abiertos (calle, plazas, sitios eriazos, etc.)	29,8%	32,9%
En la propia casa	32,9%	16,9%
Otro espacio o recinto	4,7%	7,3%

Fuente: Clodinámica

El uso de recintos deportivos según la región varía aún cuando es mayoritario en ellas, 10 de 16 regiones, tienen a “En espacios abiertos” como aquel lugar donde realizan actividad física y/o deporte. En las regiones de Valparaíso, Ñuble y Magallanes, el recinto mayormente utilizado sería el “Gimnasio o Estadio”. Por otro lado, en las regiones del Biobío y Los Ríos el recinto utilizado por la mayoría de los encuestados es la “Propia casa”. Y, finalmente, en la región de Atacama, el recinto más utilizado es el de “Otra organización” (26,4%) aunque a muy corta distancia de “Espacios abiertos” (26%).

Tabla 16 ¿En qué tipo de recinto deportivo practica actividad física o deporte? Por región

Categoría	Gimnasio o estadio (Tanto público como privado)	Recintos de una organización deportiva (club, liga, asociación, federación)	Recintos de otra organización (junta de vecinos, organización social, comunitaria, funcional)	Recintos del lugar de estudio o trabajo	En espacios abiertos (calle, plazas, sitios eriazos, etc.)	En la propia casa	Otro espacio o recinto
Arica y Parinacota	16,4%	12,4%	7,2%	4%	28,5%	26,5%	5%
Tarapacá	19,4%	14,1%	11,6%	5,4%	22,8%	17,1%	9,6%
Antofagasta	18,6%	3,1%	1,2%	2%	34,3%	31,9%	9%
Atacama	10,4%	21,1%	26,4%	1,6%	26,0%	13,4%	1%
Coquimbo	16,2%	14%	0%	1,2%	28,9%	15,7%	24%
Valparaíso	22,4%	18,5%	2,5%	3,2%	21,6%	25,1%	6,7%
Metropolitana	18%	4,8%	1,4%	0%	36,9%	27,6%	11,2%
O'Higgins	18,5%	9,6%	3,6%	0%	39,6%	25,3%	3,4%
Maule	21,7%	12,4%	3%	0%	35,3%	26,3%	1,3%
Ñuble	28,7%	8,9%	6,7%	0%	26,9%	18,8%	10%
Biobío	9,9%	11%	5,8%	1,1%	30,5%	33,7%	7,9%
Araucanía	21,7%	2,2%	3,9%	0%	49,8%	17,6%	4,8%
Los Ríos	18,1%	7,7%	6%	2,6%	25,5%	36,7%	3,4%
Los Lagos	23,8%	0%	3,4%	0%	43,9%	24,7%	4,1%
Aysén	25,1%	4,1%	10,8%	5,2%	31,7%	19,5%	3,6%
Magallanes	29,8%	2,4%	2%	0%	29%	27,2%	9,4%

Fuente: Clodinámica

Variación de la Actividad Física en Pandemia

Cuestionario de 18 años o más

La realización de actividad física o deporte durante la pandemia ha sido afectada por las restricciones sanitarias que esta ha supuesto. Por ello, se pregunta por la percepción en el cambio que tienen las y los encuestados. En un 50,2% de los encuestados señalan que su práctica de actividad física o deporte disminuyó con la Pandemia. Mientras un 39,9% señaló que esta “Se mantuvo” y sólo un 9,9% indicó que ésta aumentó.

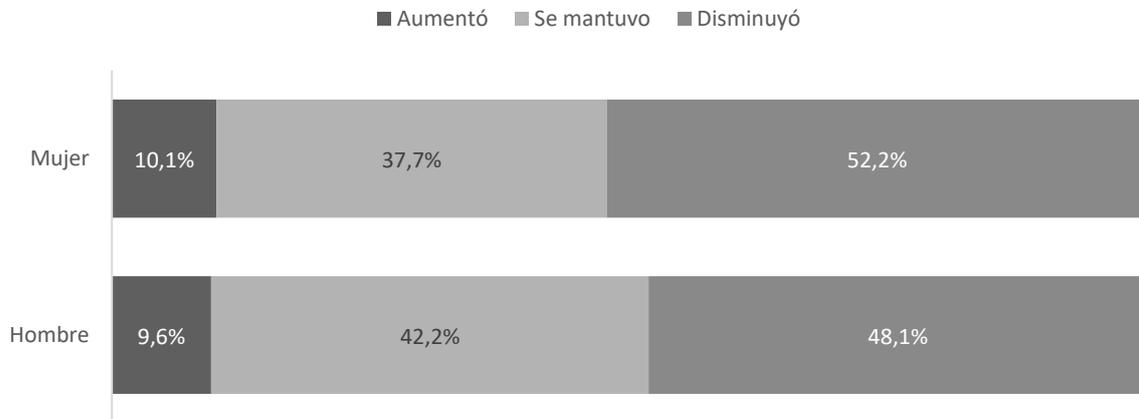
Gráfico 35 Al comparar su situación antes y después de la pandemia ¿Usted diría que su práctica de actividad física o deportiva...? (N=4139)



Fuente: Clodinámica

En el caso del cambio de la práctica de actividad física o deporte, se observa el comportamiento desde la variable de género, en este caso podemos notar que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres. Estas últimas habrían aumentado su actividad en un 10,1% de las encuestadas y habría disminuido en un 52,2%, este es un porcentaje ligeramente mayor que el de los hombres, quienes vieron disminuida su práctica de actividad física o deporte en un 48,1% de los casos.

Gráfico 36 Al comparar su situación antes y después de la pandemia ¿Usted diría que su práctica de actividad física o deportiva...? (N=4139)

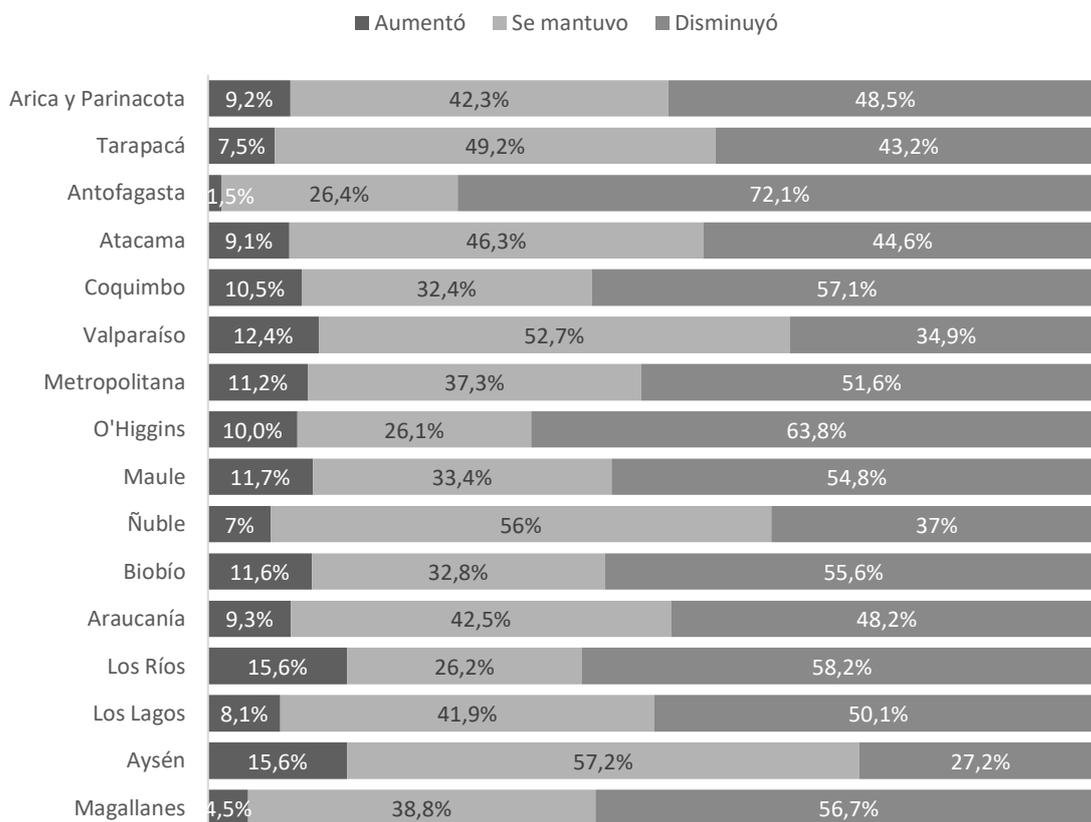


Fuente: Clodinámica

El nivel de práctica de la actividad física o deporte entre las regiones se observa en el gráfico a continuación. Es posible notar que hay una variabilidad importante entre las distintas regiones donde al analizar aquellas donde aumento se recoge que la región de Antofagasta fue en la que menos aumentó la práctica de actividad física o deporte con sólo un 1,5%. En cambio, en las regiones de Los Ríos y Aysén, la práctica de actividad física o deporte aumentó en un 15,6% de los encuestados de aquellas regiones. En el caso de las mayores disminuciones, se observa que la región de Antofagasta es la que lidera dicho parámetro, con un 72,1% de respuestas para “Disminuyó”, en esto la siguieron la región de O’Higgins que vio disminuida su práctica de actividad física o deporte en un 63,8% de los encuestados de dicha región. La respuesta “Se

mantuvo” como porcentaje más importante tuvo lugar en las regiones de “Aysén”, “Ñuble” y “Valparaíso”, con un 57,2%, 56% y 52,7%, respectivamente.

Gráfico 37 Al comparar su situación antes y después de la pandemia ¿Usted diría que su práctica de actividad física o deportiva...? (N=4139)



Fuente: Clodinámica

Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones del estudio y recomendaciones a partir de éstas:

Conclusiones

- 1. Continuidad de la tendencia de los últimos años con respecto a el aumento del índice de activos en la población adulta, no obstante, la población adolescente cuenta con niveles de inactividad bastante altos.**

Es relevante plantear en primer lugar que desde que se realiza la medición, constantemente se ha presentado un aumento de la población activa adulta en el país. El año 2021 no fue la excepción, incluso aun cuando actualmente se está viviendo una pandemia mundial que pudo haber afectado en los hábitos deportivos de la población del país. Esta variación desde el 2018 al 2021 es en el caso de la población activa de 19,6% el año 2018 a 22,6% el presente año, relevando un aumento de 3 puntos porcentuales. Por otro lado, el índice de inactividad contó con una disminución de 1,9 puntos porcentuales.

A pesar de esto, se considera preocupante que el segmento adolescente cuenta con un índice de actividad tan bajo, evidenciando que posiblemente sea el segmento etario con menor índice de actividad física. Acercándose a el contexto mundial planteado por la OMS, que indica que existe un 80% de población joven con insuficiente actividad física.

- 2. Existen diversos factores que afectan el índice de actividad física, relevando importantes diferencias**

A través de un análisis de regresión, se evidencia diversos factores relevantes que afectan el índice de actividad física. Por ejemplo, no pertenecer a pueblos originarios aumentaría la probabilidad de que la persona sea inactiva, sucediendo lo mismo el no participar de alguna organización deportiva o el que la actividad física disminuyó por la pandemia.

Por otro lado, hay otros factores que favorecen la probabilidad de ser un actor activo, entre esas se encuentra que a medida que aumenta el nivel educacional, más probable es que la persona sea activa. El tener una mejor autoevaluación del sueño, también afecta positivamente en el aumento de la probabilidad de ser activo físicamente.

- 3. Al igual que la medición anterior, la Región de Aysén es aquella que cuenta con un mayor índice de actividad física**

A lo largo del estudio, la región de Aysén se ha presentado como la región donde hay un mayor índice de actividad física en los segmentos etarios evaluados, donde el índice de actividad llega al 42,7%, presentando un aumento de 14,5 puntos porcentuales con respecto a la medición anterior. La misma situación sucede en la población entre 11 y 17 años, dado que esta región también cuenta con el mayor índice de actividad física.

Por otro lado, la región de La Araucanía se presenta como la región con mayor población adulta inactiva, donde sólo el 12,4% es activo, teniendo una disminución de 0,5 puntos porcentuales con respecto a la medición anterior.

- 4. Se presentan diferencias en diversos indicadores con respecto a al figura de la mujer con respecto a los hombres**

En primer lugar, se evidenció que según la literatura que las mujeres cuentan con menores niveles de actividad física que los hombres, lo cual se reflejó de igual manera en este estudio, dado que, en la población entre 11 y 17 años, el hombre cuenta con una proporción que casi duplica a la mujer en lo que respecta al índice de actividad física. La misma situación ocurre en el caso de la población adulta, donde el 19,6% de las mujeres es activa, mientras que esta proporción aumenta al 25,8% en el caso de los hombres.

Fortaleciendo lo anterior, también se demuestra que en la cantidad de horas pedagógicas que tiene la población más joven, hay diferencias entre hombres y mujeres, dado que los primeros cuentan con más horas que las segundas (diferencia de 1,2 puntos porcentuales).

Asimismo, la mujer adquiere una mayor cantidad de actividad física en el ámbito laboral, dado que actividades como hacer la cama. Asimismo, también en cuanto a la cantidad máxima de días que le dedican algún tipo de actividad en el hogar, la proporción es mayor en las mujeres, lo que evidencia que aún existe mayor relación de las actividades en el hogar a las mujeres, aspecto que no ha variado en los años. En cuanto a la calidad del sueño, también se presenta que las mujeres tienen levemente una peor autopercepción del sueño que los hombres.

5. La plaza o parque se establece como el lugar más cercano de los barrios, donde la población puede realizar actividad física

En los diversos instrumentos se presenta que gran parte de la población del país cuenta con un parque o plaza cercano a su hogar, donde perfectamente pueden realizar actividad física al aire libre. De esta manera, se evidencia la posibilidad de utilizar estos sectores como puntos relevantes a trabajar a nivel comunal y de políticas públicas.

6. La actividad física en los diversos ámbitos de la vida social-cotidiana de la población chilena

En cuanto a los traslados, los segmentos menos (5 a 10 años) hacen uso principalmente del automóvil para dirigirse a la escuela, sucediendo lo mismo en el caso de los adultos para el trabajo. En el caso de los/as jóvenes entre 11 y 17 años, se muestra una diferencia con respecto a estos grupos, dado que proporcionalmente caminan más que los demás segmentos.

A nivel laboral de la población adulta, se evidencia que en general cuentan con trabajos que no requieren una actividad física exigente, pero lo relevante también es que no existen políticas de bienestar laboral, por ende, no existe un estímulo o favorecimiento de la realización de actividad física en los trabajos.

7. El rol del sueño en los hábitos de la actividad física

En este levantamiento de información se incluyó el módulo de calidad de sueño en comparación con años anteriores, dado que se ha considerado un factor relevante al momento de interpretar las actividades físicas de las personas y la forma en cómo duermes, dado que se ha evidenciado que un sueño, se relaciona con mejor energía y ánimo, lo que favorecería la actividad física.

Ante esto, la variable de calidad del sueño se incluye dentro de los factores que modificar en valor del índice de actividad física, lo que evidencia que a peor calidad de sueño, hay más probabilidades de ser inactivo, lo que abre una gran oportunidad a nivel de políticas públicas.

En cuanto a resultados, se evidencia que la calidad del sueño se ve afectada a medida que aumenta la edad, dado que el tramo de 5 a 10 años cuenta con una leve proporción que indica que duerme mal, sin embargo, esta aumenta en el caso de los/as adolescentes entre 11 y 17 años. La población adulta evalúa su sueño con nota 5 aproximadamente, lo que se considera como un valor intermedio dentro de la escala de 1 a 7.

8. Factor pandemia

Asimismo, también se añadió un módulo que busca evidenciar la variación de la actividad física con respecto a la actual pandemia por COVID-19. En este sentido, más de la mitad de la población adulta se vio afectada por la pandemia, dado que disminuyó su práctica de actividades físicas o deportivas debido a aquello, mientras que un 32,8% mantuvo el mismo ritmo y un 11,6% que esta disminuyó principalmente en la región de Antofagasta.

Por otro lado, bajo el modelo estadístico creado, se considera que esta variable analizada explica también el índice de actividad física, relevando la importancia de su medición e incluso en el futuro, sus posibles efectos en los hábitos deportivos.

Recomendaciones

1. Renovación de la política nacional de actividad física y deporte 2016-2025

La renovación de la vigente política nacional de actividad física ha de ser una posibilidad de poder ajustar los procesos, considerando el posible efecto en diversos sectores de la población debido al COVID-19. Asimismo, su reformulación en áreas claves podría orientar ciertas acciones que puedan potenciar el impacto mismo de la mejora de los hábitos deportivos, aunque de manera cauta, debido a que ciertas críticas al Plan nacional de Acción Mundial sobre la actividad física 2018-2030 apuntan que es muy complejo llegar a obtener las disminuciones de la inactividad planteadas.

2. Fomentar los espacios públicos (plazas o parques) para la realización de actividades deportivas

Las plazas y parques son los lugares más cercanos que tiene la población en el país, por lo que se evidencia su importancia y oportunidad dentro del desarrollo de políticas públicas para mejorar la dotación deportiva en estos sectores, pero por sobre todo, establecerlos como lugares centrales e importantes donde se puedan sacar el máximo provecho a nivel deportivo.

3. Insistir en la focalización en las mujeres deportivas, promoviendo una mayor incorporación en el mundo de la actividad física

Se reconoce que a lo largo de los años, la mujer ha tenido un rol secundario en lo que respecta a los hábitos deportivos. Frente a esto se releva la oportunidad de mejorar los canales de desarrollo deportiva enfocados a las mujeres, la cual se puede ver potenciada a través de su

promoción en la participación de organizaciones deportivas, como también a través de la implementación de mecanismos donde puedan enfocarse en el desarrollo deportivo.

4. Continuidad de la medición de la calidad del sueño

Este instrumento añadió la medición de la calidad del sueño, donde se relevó que esta adquiere un matiz importante en cuanto a los hábitos deportivos y en la vida activa a nivel general. Se considera apropiado poder seguir desarrollando esta línea de trabajo en las próximas mediciones, donde se podrá profundizar en diversos ámbitos el sueño con el desarrollo de los hábitos deportivos.

5. Medición de los efectos de la pandemia en el futuro

Se considera necesario que el Ministerio del deporte, puede conocer los posibles efectos de la pandemia en los hábitos de la actividad física, dado que posiblemente estos no fueron completamente evidenciados en esta medición. De igual manera, se considera importante el poder enfatizar este aspecto que ha afectado varios ámbitos de la vida social de la población chilena. En efecto, se enfatiza en centrar que los posibles efectos o la percepción de la pandemia pueda ser mejor evaluada en los próximos años, dado que actualmente Chile y el mundo aún está viviendo este periodo pandémico.

6. Políticas de promoción de la actividad física en los ámbitos sociales, laborales, recreativos entre otros

Si bien a través de los años ha disminuido la inactividad de la población adulta en el país, aún queda un amplio margen en la posibilidad de acción. Ante esto, las políticas públicas pueden orientarse a través del apoyo de diversos actores de la vida social, donde se pueda acortar las brechas entre las posibles dificultades bajas coberturas, público fragmentado e incluso a nivel de recursos.

De esta manera será relevante ir avanzando en un cambio sociocultural y elaborar políticas de largo plazo, que se enfoque en el trabajo de los/as niños/as en sus jardines infantiles, escuelas, con el propósito de ir generando hábitos desde los primeros años. De esta misma manera, existe un gran campo que está poco desarrollado, el del ámbito laboral. El enfoque es poder promocionar políticas de bienestar en los trabajos, donde la población pueda tener espacios para la realización de actividad física, lo cual, a través de estudios y datos, trae beneficios tanto para los empleadores, como para los empleados.