

AMUCH

ASOCIACIÓN DE MUNICIPALIDADES DE CHILE



Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile

ENCUESTA
DE CARACTERIZACIÓN DE LA
**ACTIVIDAD
FÍSICA**

A UN AÑO DE LA CRISIS
SANITARIA DERIVADA DE
LA PANDEMIA (2021)

Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH)
Dirección de Estudios
Junio 2021

ÍNDICE

3	PRESENTACIÓN
4	METODOLOGÍA
5	PRINCIPALES RESULTADOS DE LA ENCUESTA
5	Actividad física a un año de la pandemia de Covid - 19
7	Motivación para la actividad física durante la pandemia
8	Espacio para actividad física durante la pandemia en el hogar
9	Recursos para la actividad física durante la pandemia en el hogar
10	Variables generales de caracterización de la actividad e inactividad física durante la pandemia
11	Enfoque de género
12	Zona geográfica
13	Franja horaria
15	RESULTADOS DE LA ENCUESTA POR PREGUNTA
22	Comparación encuesta año 2020 y 2021
24	SÍNTESIS DE RESULTADOS

PRESENTACIÓN

En el presente informe elaborado por entre el Ministerio del Deporte y la Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH), el cual se elabora por segunda vez, considerando que, el primer informe se elaboró al comienzo de la crisis sanitaria, actualmente a un año y dos meses del primer caso de covid-19 la situación de emergencia se mantiene con sus distintas medidas de control del virus, como son aquellas de confinamiento, distanciamiento físico y cierre de distintos locales recreativos como de comercios que no cuenten con la adecuada ventilación para evitar la propagación del virus. En este contexto donde las medidas sanitarias desde el inicio de la pandemia han tenido distintos ajustes a seguir, es que el estudio tiene por objetivo conocer el impacto de las medidas en la relación de actividad física en la ciudadanía del país.

Ciertamente las distintas medidas provenientes del Estado y la aplicación de muchas otras proactivamente adoptadas por la ciudadanía, limitan la actividad física tradicional, por tanto, en este nuevo contexto se consideró necesario conocer y caracterizar la actividad física a un año y dos meses de la pandemia, qué están realizando las personas en este escenario adverso, considerando además que, es una de las principales recomendaciones a desarrollar en el interior de los hogares puesto que trae consigo un conjunto de beneficios relacionados con la reducción del estrés y la adecuada gestión psicológica en los adversos tiempos presentes.

Es así que el Ministerio del Deporte y la Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) se proponen por segundo año consecutivo a indagar las percepciones de la ciudadanía a través de una encuesta para desvelar variables que caracterizan la actividad física de las personas que habitan en el país, considerando indicadores de género y territorialidad, permitiendo aproximarse a la cotidianidad de la actividad física en tiempos de cuarentena y distanciamiento físico, cuáles son sus principales motivaciones, las características de los hogares en donde se frecuenta la actividad física y las herramientas que utilizan y cuentan para el desarrollo de ésta.

Esperamos que este insumo permita una toma de decisión ad hoc a la realidad que se vive en los hogares chilenos, de modo tal que las instituciones públicas que trabajan en la materia puedan generar estrategias contingentes para la promoción de la actividad física en los entornos seguros.

METODOLOGÍA

- La encuesta fue dirigida a la población nacional, considerando a mujeres y hombres mayores de 18 años.
- La encuesta se aplicó a través de entrevistas telefónicas.
- La encuesta contó con la participación de 761 personas que viven en 211 comunas del país, equivalente al 61% de las 346 comunas.
- El estudio tiene un 3,7 de margen de error a un 95% de confianza.
- En consideración de la distribución territorial de la muestra, 51% se realizó a comunas urbanas y semiurbanas. Un 49,0% se aplicó a comunas con características rurales.
- La aplicación se realizó entre el jueves 13 de mayo hasta el miércoles 26 de mayo del año 2021.
- Del total de encuestados, 52,2% se identificó como mujer y 47,8% como hombre.
- En consideración del rango de edad de las personas encuestadas:

Rango de edad	Porcentaje de participación
18-29	17,2%
30-39	34,2%
40-49	25,1%
50-59	14,7%
60-69	5,1%
Desde los 70 años	3,7%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

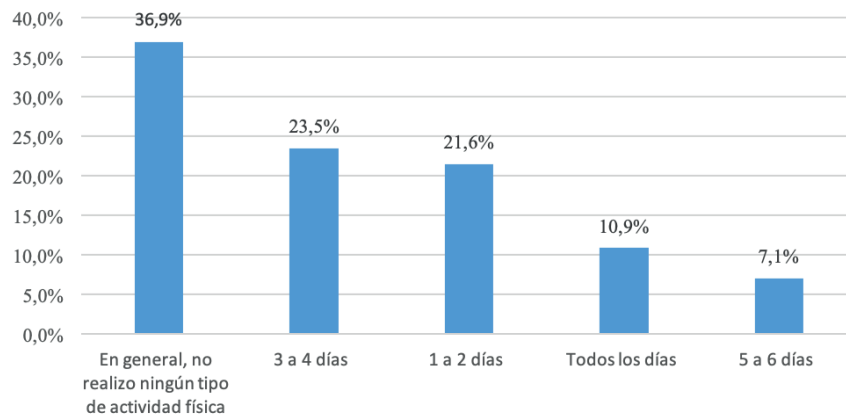
A continuación, se presentan los resultados principales de la encuesta de caracterización de la actividad física en tiempos de cuarentena en un contexto de pandemia del covid-19, en el año 2021.

PRINCIPALES RESULTADOS DE LA ENCUESTA

A modo general se presenta un resumen de los principales resultados de la caracterización desarrollada:

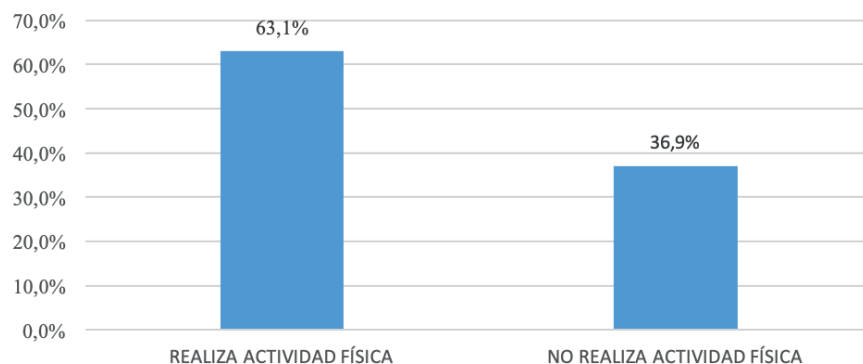
ACTIVIDAD FÍSICA A UN AÑO DE LA PANDEMIA DE COVID- 19

· *Realización de actividad física*



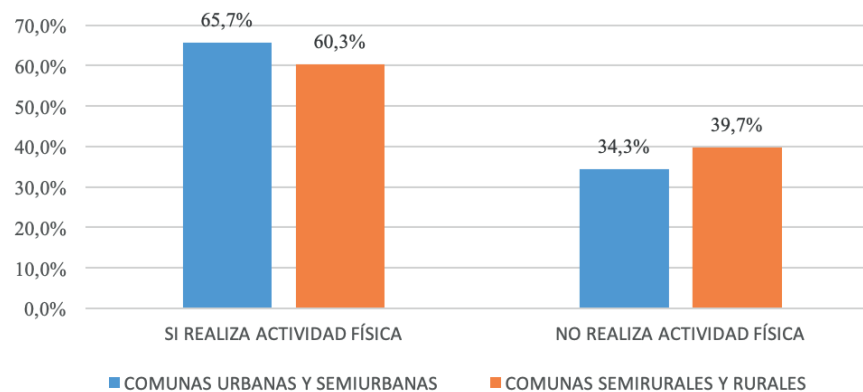
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

· **A un año de la pandemia Ud. realiza actividad física**



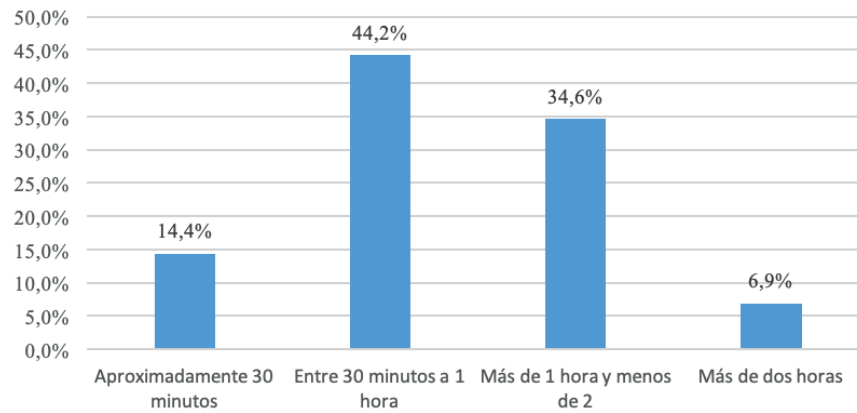
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

· **A un año de la pandemia ud. realiza actividad física por territorialidad**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

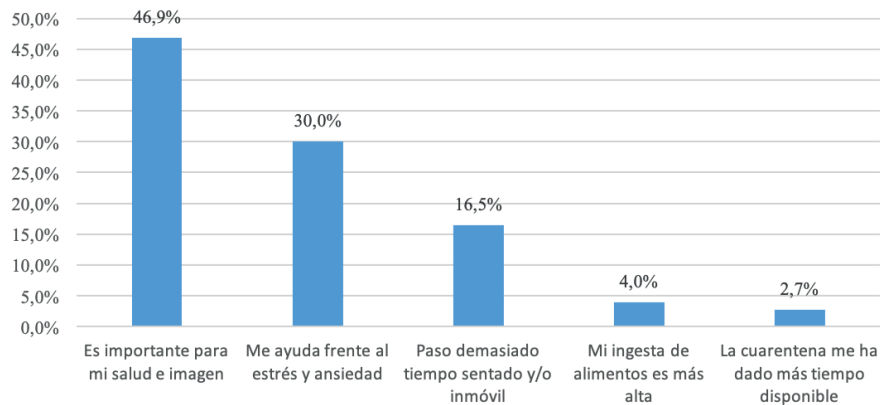
· **Temporalidad de la actividad física**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

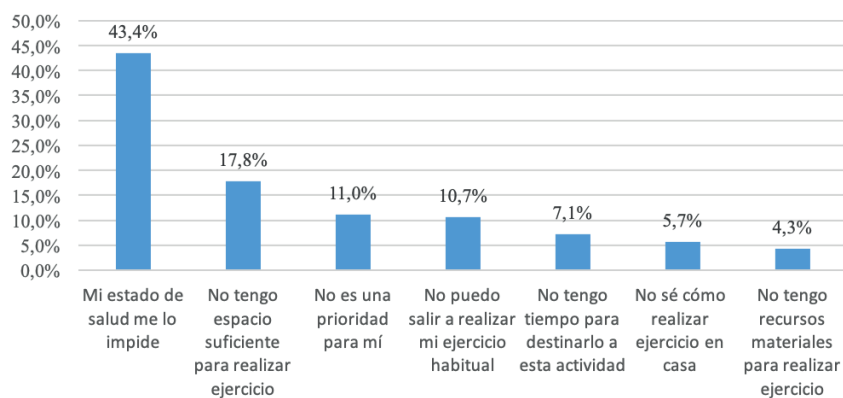
MOTIVACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA

· **Motivos por los cuales realizar actividad física tras el brote de covid-19**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

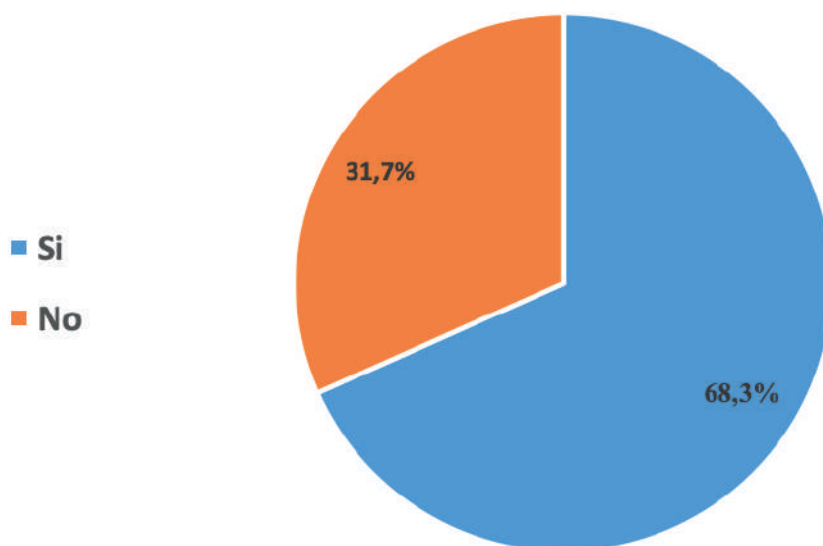
· **Principal motivo para no realizar actividad física durante la crisis sanitaria**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

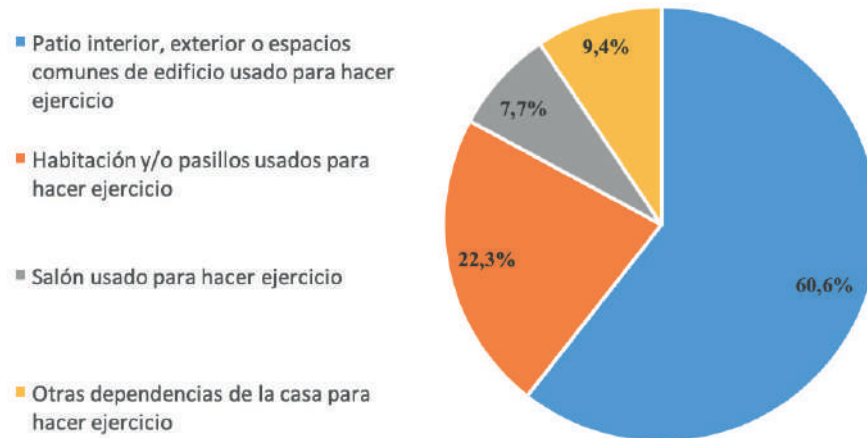
ESPACIO PARA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN EL HOGAR

· **Tiene espacio en su vivienda para hacer actividad física**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

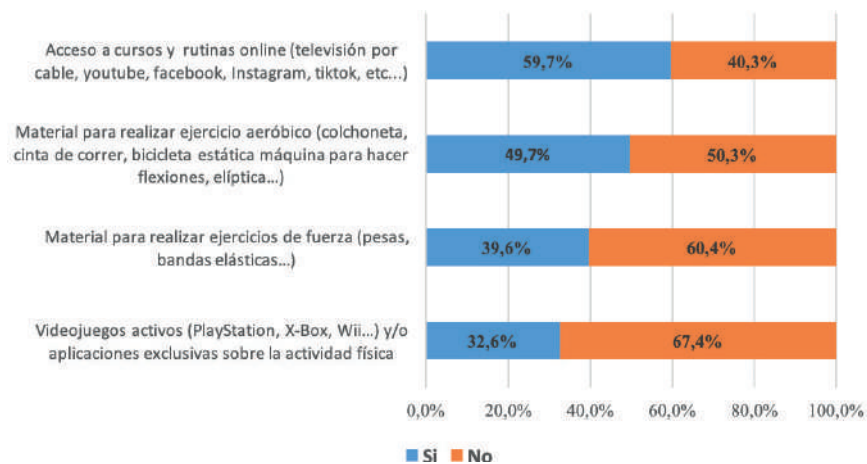
· *Donde realiza Actividad Física al interior del hogar*



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

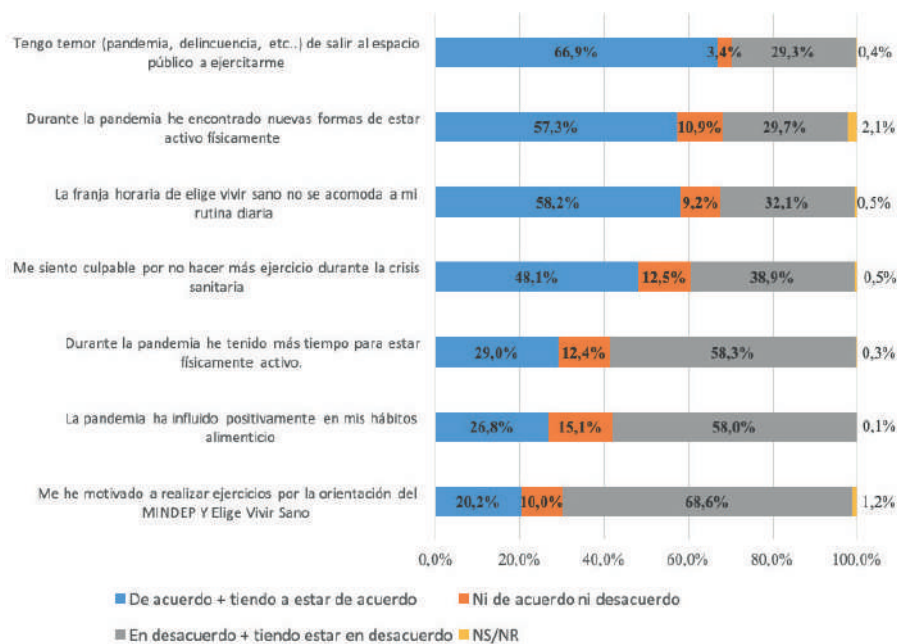
RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN EL HOGAR

· *Recursos para la actividad física*



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

VARIABLES GENERALES DE CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA

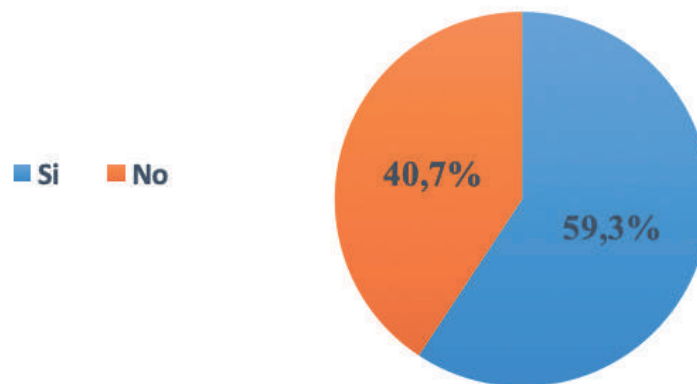


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

ENFOQUE DE GÉNERO

La encuesta fue realizada por un total de 761 personas, de las cuales un 52,2% se identificó como mujer y un 47,8% como hombre. Dentro de la muestra se identificó que un 59,3% de las mujeres encuestadas realizan actividad física, mientras que un 40,7% no la realiza.

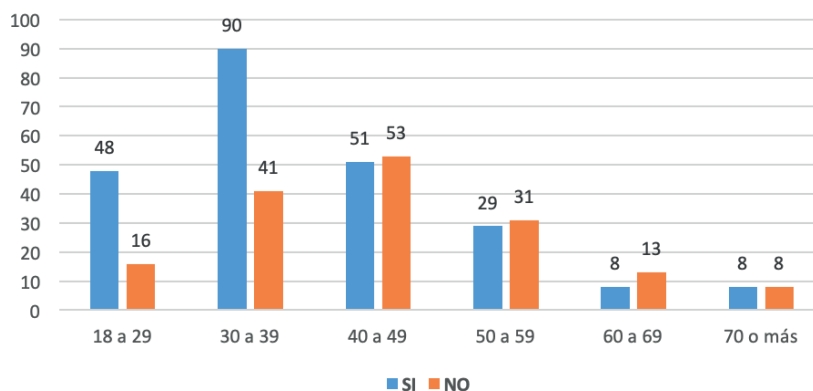
· *Mujeres y actividad física*



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

De las encuestadas, se identificó 6 rangos para la clasificación etaria. A continuación, se presenta la realización de actividad física femenina según rango etario.

· **Rango etario femenino actividad física**

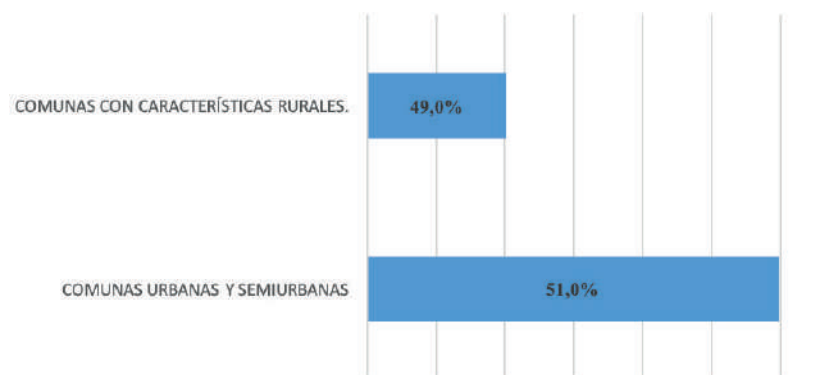


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

ZONA GEOGRÁFICA

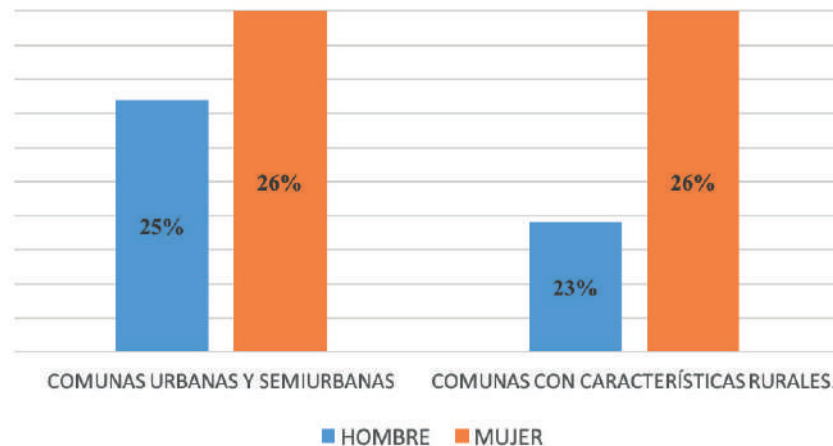
Respecto a la identificación por zona geográfica, de los 761 encuestados un 49% identificó su domicilio dentro de una de las comunas con características rurales de Chile y un 51% identificó su domicilio dentro de las comunas urbanas y semiurbanas del país.

· **Zona geográfica**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

· *Diferenciando entre hombres y mujeres*



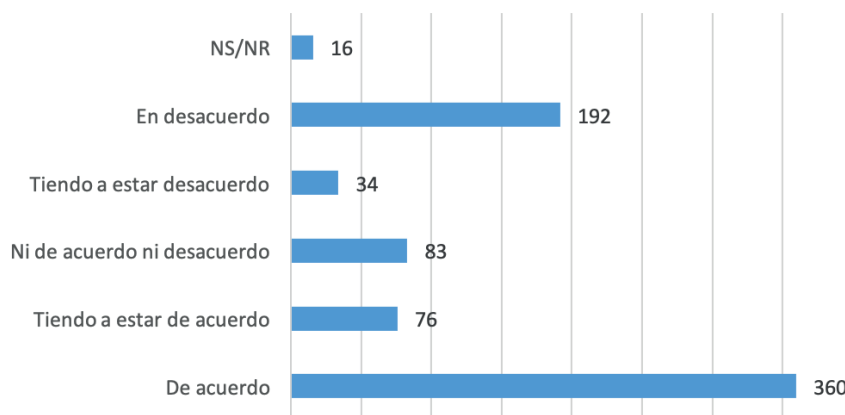
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

FRANJA HORARIA

El programa “ELIGE VIVIR SANO” estableció durante el año 2021 una franja horaria que permite que en los horarios: lunes a viernes de 5:00 a 9:00 de la mañana y sábados, domingos y festivos de 5:00 a 10:00 de la mañana.

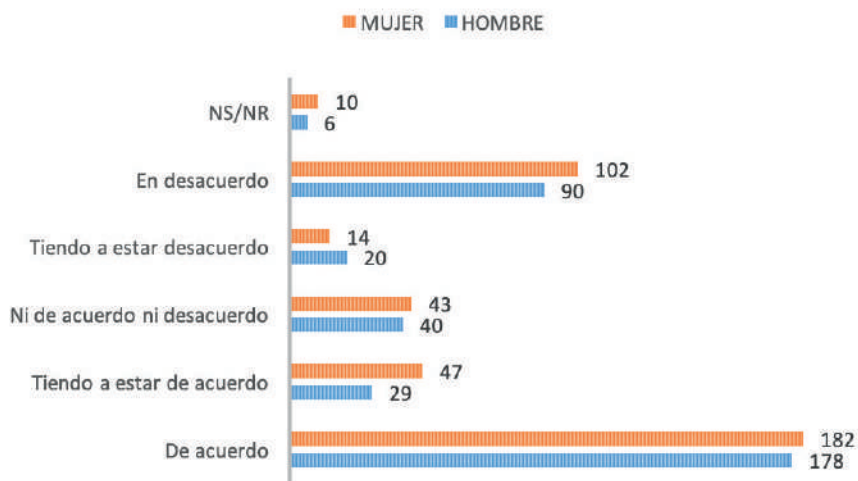
Las personas puedan desarrollar alguna actividad física en la vía pública sin la necesidad de portar un permiso especial, rigiendo para todas las comunas del país que se encuentren en fase de cuarentena o transición del Plan Paso a Paso. Se les consultó si “La franja horaria de elige vivir sano no se acomoda a mi rutina diaria”:

· *Franja horaria no se acomoda a mi rutina diaria*



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

· *Distinción entre hombres y mujeres*



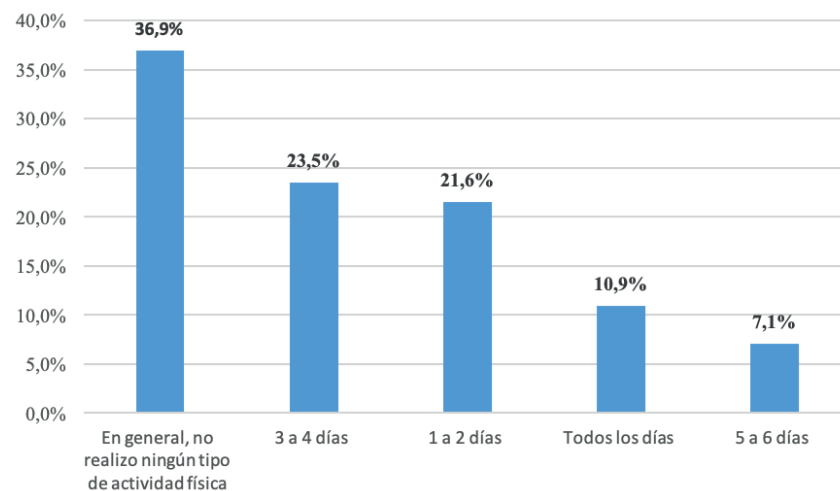
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

RESULTADOS DE LA ENCUESTA POR PREGUNTA

1.¿Con qué frecuencia diría Ud. que realiza actividad física y/o deportiva durante la pandemia del virus COVID-19 (Coronavirus)?

En consideración de los días que realizan las personas actividad física durante la pandemia del covid-19, los resultados se presentan en el siguiente gráfico.

· Frecuencia de actividad física durante la pandemia

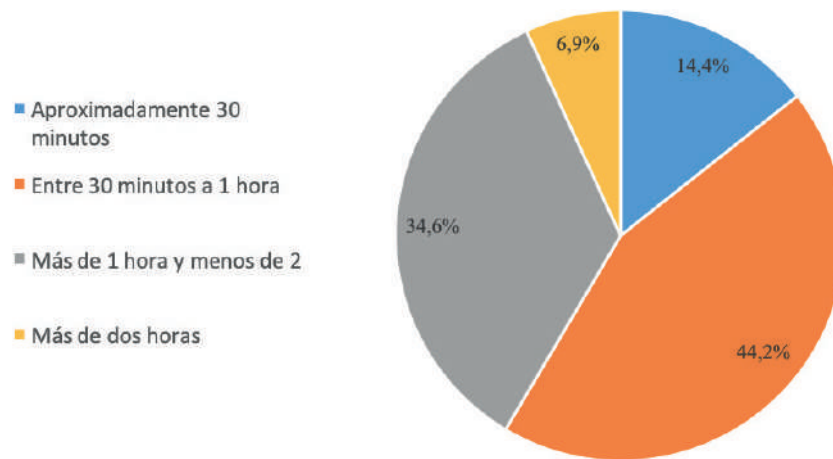


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

1.1 ¿Cuánto tiempo le dedica en un día a la actividad física durante la pandemia del virus COVID-19 (Coronavirus)?

En consideración del 63,1% que manifestó realizar actividad física durante la crisis sanitaria, se les preguntó sobre la cantidad de tiempo promedio que destinan para su actividad. En el siguiente gráfico se aprecia la distribución.

· Temporalidad de la actividad física

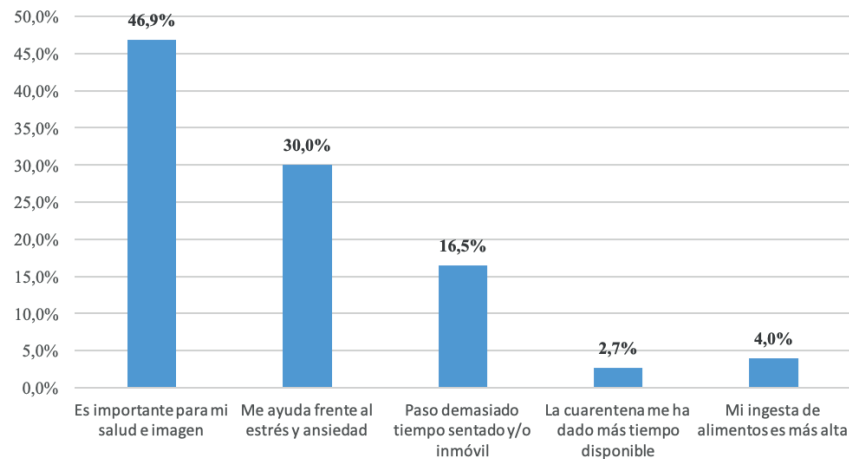


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones representa de mejor manera el motivo por el que ha realizado o está comenzando a realizar actividad física durante la pandemia del virus COVID-19 (Coronavirus)?

En el siguiente gráfico se aprecia la respuesta de las personas que realizan actividad física tras el brote nacional de la pandemia del covid-19.

· **Motivos por los cuales realizar actividad física tras el brote de covid-19**

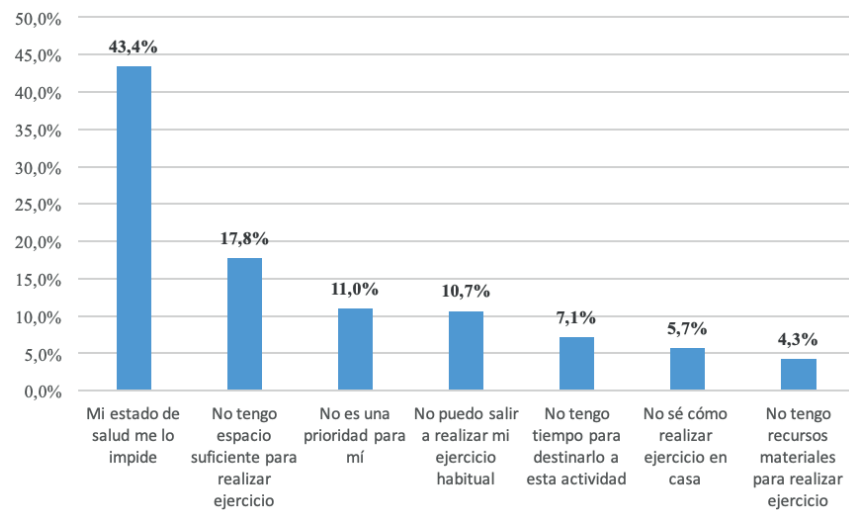


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones lo identifica más en la no realización de actividad física durante la pandemia del virus COVID-19 (Coronavirus)?

En el siguiente gráfico se aprecia la motivación de las personas para no comenzar la actividad física tras el brote pandémico nacional.

· **Principal motivo para no realizar actividad física durante la crisis sanitaria**

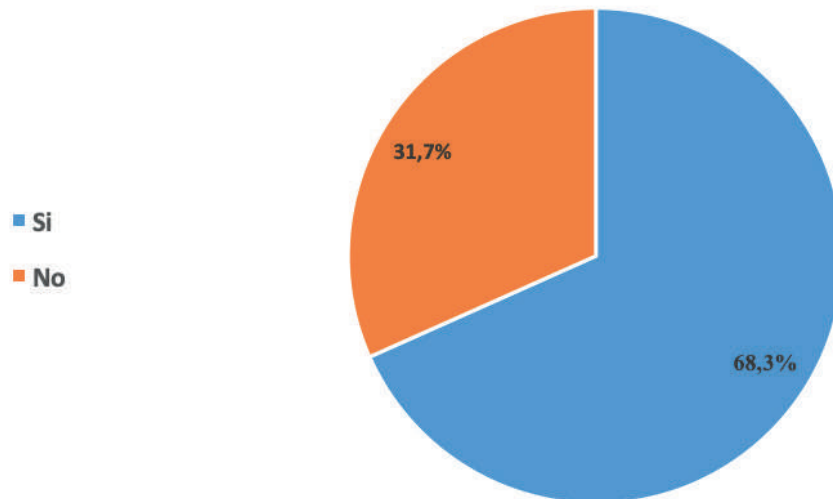


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

4. ¿Independiente si realiza o no actividad física ¿En el lugar donde actualmente se encuentra viviendo, tiene espacio para desarrollarla?

Es necesario caracterizar el lugar donde viven las personas, puesto que representa las condiciones materiales básicas donde se desarrolla el individuo, siendo una variable que impacta en la capacidad de gestión de la actividad física en un contexto de cuarentena. Además, si observamos el tipo de vivienda desde el marco de las desigualdades territoriales, se puede afirmar que la cantidad de metros cuadrados de una vivienda se relaciona de manera fundamental con el nivel adquisitivo y por tanto la dinámica interna de los núcleos familiares. Es así que, por ejemplo, mientras la comuna de Vitacura tiene en promedio viviendas con 106m² en la comuna de Puente Alto promedian 44 m², según lo publicado por el portal de CNN Chile el 13 de abril del 2020.

· Tiene espacio en su vivienda para hacer actividad física

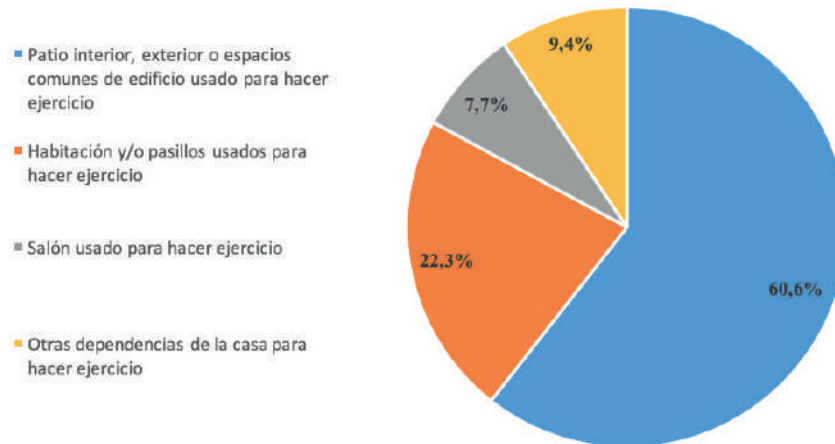


Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

5. ¿De qué espacio dispone en tu hogar para hacer actividad física?

En consideración del 68,3% que contestó en la pregunta anterior, afirmando contar con un espacio en su hogar para el desarrollo de la actividad física, se presenta a continuación un gráfico correspondiente al tipo de espacio que disponen.

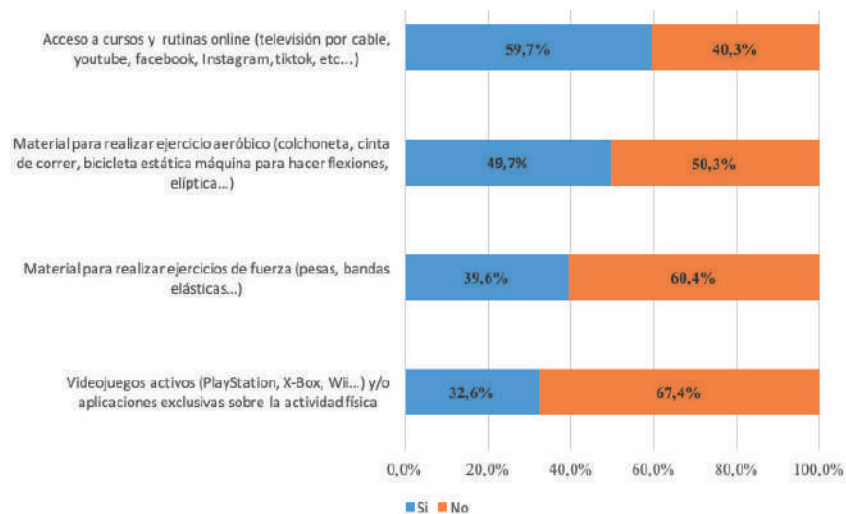
· **Donde realiza Actividad Física al interior del hogar**



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

6. Independiente de si realiza actividad física ¿qué recursos tienes para hacer actividad física?

A pesar de que se puede considerar el espacio físico limitado y otras variables para la no realización de actividad física, existen herramientas/recursos para promover su actividad, es por esto que la pregunta consideró determinar cuáles son los recursos que vislumbran y/o utilizan las personas en la nueva modalidad de promoción de la actividad física a un año de la cuarentena.



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

7. Desde el brote del virus COVID-19 (Coronavirus) en su región ¿Qué tan de acuerdo estas actualmente con las siguientes afirmaciones?

A continuación, se caracteriza la opinión de la ciudadanía respecto a qué tan de acuerdo o desacuerdo están con cada una de las siete afirmaciones consultadas.

a) Tengo temor (pandemia, delincuencia, etc..) de salir al espacio público a ejercitarme

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
52,6%	14,3%	3,4%	0,9%	28,4%	0,4%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

b) La franja horaria de elige vivir sano no se acomoda a mi rutina diaria.

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
47,3%	10,0%	10,9%	4,5%	25,2%	2,1%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

c) Durante la pandemia he encontrado nuevas formas de estar activo físicamente.

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
43,1%	15,1%	9,2%	4,5%	27,6%	0,5%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

d) Me siento culpable por no hacer más ejercicio durante la crisis sanitaria.

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
37,7%	10,4%	12,5%	6,4%	32,5%	0,5%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

e) Durante la pandemia he tenido más tiempo para estar físicamente activo.

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
22,6%	6,4%	12,4%	10,0%	48,4%	0,3%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

f) La pandemia ha influido positivamente en mis hábitos alimenticio

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
18,7%	8,1%	15,1%	8,9%	49,0%	0,1%

Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

g) Me he motivado a realizar ejercicios por la orientación del MINDEPY Elige Vivir Sano

De acuerdo	Tiendo a estar de acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Tiendo a estar desacuerdo	En desacuerdo	NS/NR
11,7%	8,5%	10,0%	7,4%	61,2%	1,2%

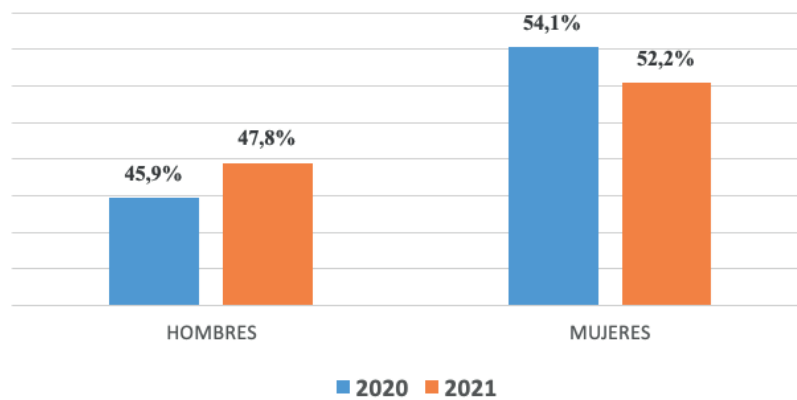
Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

COMPARACIÓN ENCUESTA AÑO 2020 Y 2021

El total de encuestados durante el año 2020 fue de 680 personas, mientras que para el 2021 fueron 761, es decir aumento la participación de encuestados en un 11,8%.

La participación de hombres al año 2021 aumento en un 4%, y la participación de las mujeres disminuyo en un 3%.

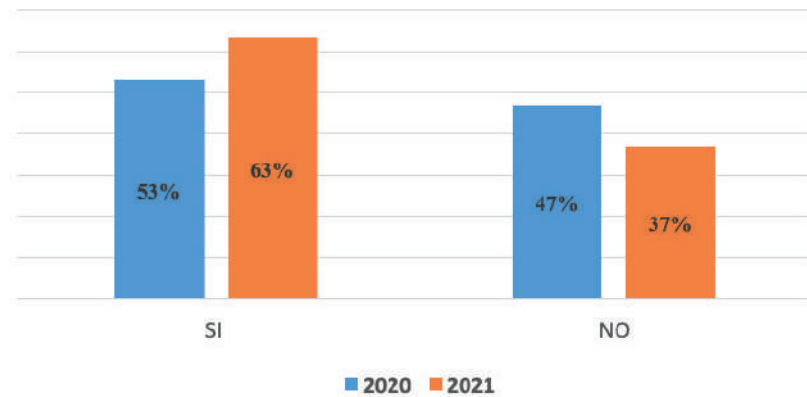
ENCUESTADOS 2020 Y 2021



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

Ante la consulta: ¿realizan actividad física?, se identificó un aumento del 19% en las personas que respondieron “Si” y una disminución del 22% de los que respondieron “No”.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: Asociación de Municipalidades de Chile (AMUCH) 2021

SÍNTESIS DE RESULTADOS

- Un 63,1% de las personas encuestadas manifestó realizar actividad física a un año de la pandemia, al contrario, el restante 36,9% manifestó que no realiza ninguna acción en ese sentido. Considerando la encuesta aplicada hace un año, aumentó en 10% las personas que afirman realizar actividad física.
- Considerando quienes declararon en 2021 realizar actividad física, desde el punto de vista de la territorialidad, las comunas con características urbanas tienden levemente a realizar más actividad física que las de características rurales, alcanzando en comunas urbanas un 65,7% y con características rurales un 60,3%.
- Al analizar la información de las personas que afirmaron realizar actividad física a un año y dos meses de la pandemia, se puede afirmar que, un 46,9% lo realiza porque considera que es importante la salud e imagen; el restante 53,1% declara que las causas para la realización de su actividad física son debido a la gestión de externalidades negativas de la pandemia. Estas externalidades negativas se expresan de la siguiente manera: un 30% que manifiesta que lo ayuda frente al estrés y ansiedad relacionadas con la actual pandemia; un 16,5% porque considera que esta demasiado tiempo sentado o inmóvil; un 4% porque aumentó la ingesta calórica y solo el 2,7% afirma que la cuarentena (obligatoria o voluntaria) le ha dado más tiempo disponible.
- Un 31,7% de las personas manifestó no tener ningún espacio en su hogar para realizar actividad física. En cambio, un 68,3% afirmó que sí.
- Considerando el 68,3% que cuenta con espacios en su hogar. Un 60,6% desarrolla actividad cuenta con patio interior y/o exterior o espacios comunes de edificios; seguido por un 22,3% que manifestó utilizar una habitación y/o pasillo de su hogar; el 9,4% cuenta con variados espacios en su hogar para realizar actividad física y un 7,7% otras dependencias del hogar en función de su actividad.

- En consideración de los recursos disponibles independiente si realizan o no actividad física, un 59,7% manifestó que utilizan las redes sociales como YouTube, Facebook, Instagram u otras; un 49,7% cuenta con materiales de ejercicio aeróbico; un 39,6% cuenta con materiales para ejercicio de fuerza y un 32,6% utiliza videojuegos y/o aplicaciones para la actividad física.
- En consideración de la principal razón de aquellos que no han realizado actividad física durante la pandemia, un 43,3% manifestó que el estado de su salud no lo permite; un 22,1% expresó que no cuenta con recursos y espacio suficiente para realizar actividad física (expresado en 17,8% no cuenta con espacio en su hogar para realizar alguna actividad física y un 4,3% que afirma no tener recursos materiales); un 11,0% afirma que no es prioridad; un 10,7% no pueden realizar su actividad física habitual; un 7,1% no cuenta con tiempo; un 5,7% no sabe cómo realizar actividad física en su hogar.
- Un 66,9% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que existe temor (pandemia, delincuencia, etc....) de salir al espacio público para ejercitarse.
- Un 57,3% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que durante la pandemia he encontrado nuevas formas de estar activo físicamente.
- Un 58,2% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que la franja horaria de elige vivir sano no se acomoda a la rutina diaria de la persona.
- Un 48,1% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que siente culpabilidad por no hacer más ejercicio durante la crisis sanitaria.
- Un 29,0% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que durante la pandemia he tenido más tiempo para estar activo físicamente.
- Un 26,8% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que la pandemia ha influido positivamente en los hábitos alimenticios.
- Un 20,2% de encuestados declara que está “de acuerdo o tiende a estar de acuerdo” en que se ha motivado a realizar ejercicios y actividad física por orientación del Ministerio del Deporte y el programa Elige Vivir Sano.



AMUCH
ASOCIACIÓN DE MUNICIPALIDADES DE CHILE

www.amuch.cl |    