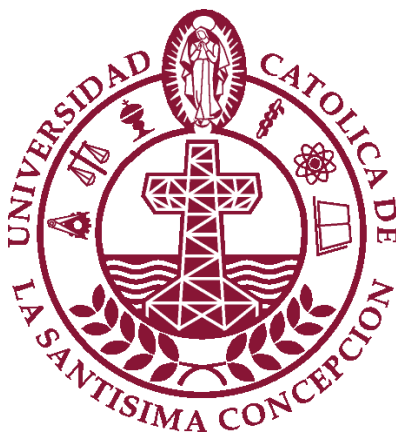


UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA



**Hábitos y Creencias de la práctica de Actividad Física y Deporte
en los sectores Higueras y Centro de la comuna de Talcahuano.**

Seminario de Investigación para optar al grado académico de Licenciado en Educación.

Profesor Guía: Dr. Carlos Matus Castillo

Estudiantes: Benjamín Cerpa Gatica

Diego Oliva González

Paula Valladares Fica

Marzo del 2019

Concepción, Chile

ÍNDICE.

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES	5
1.1 Problemática	5
1.2 Justificación del estudio	8
1.3 Estado de la cuestión	12
1.4 Pregunta de investigación y objetivos	30
1.4.1 Preguntas de investigación	30
1.4.2 Objetivo General	30
1.4.3 Objetivos Específicos	30
CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO	31
2.1 Deporte, Actividad Física y Ejercicio Físico: Un análisis de sus definiciones	31
2.1.1 Deporte	31
2.1.1.1 Clasificaciones de deporte	32
2.1.2 Actividad Física	34
2.1.3 Ejercicio Físico	35
2.2 Sedentarismo	36
2.3 Los Hábitos	37
2.3.1 Hábitos saludables	38
2.3.1.1 Motivaciones para la práctica de actividad física y deporte	39
2.3.1.2 Interés por la práctica de actividad física y deporte	40
2.4 Creencias sobre el deporte	40
CAPÍTULO III. MÉTODO	43
3.1 Enfoque de la investigación	43
3.2 Alcance	43
3.3 Diseño de estudio	44
3.4 Técnica de recopilación de datos	44
3.4.1 Entrevista cara a cara como técnica de recopilación de datos	45

3.4.1.1 Tipo de instrumento	46
3.4.1.2 Validez	49
3.5 Población	49
3.6 Muestra	50
3.4.1.3 Trabajo de campo y Protocolo	50
3.8 Tratamiento de los Datos	51
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE DATOS	52
4.1 Presentación de resultados	52
4.2 Características de los encuestados	52
4.3. Análisis por dimensiones. Hábitos de Actividad Física y Deporte	55
4.4. Análisis por dimensiones. Creencias sobre la Actividad Física y el Deporte	66
4.1 Discusión	73
4.2 Conclusión	77
4.2.1 Limitaciones del estudio	78
4.2.2 Proyecciones a futuro	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS	86

RESUMEN

Este estudio tuvo por objetivo conocer e identificar los hábitos de actividad física y en las creencias sobre la Actividad física y Deporte, en los territorios centro e higuera de la comuna de Talcahuano. Para cumplir con nuestro objetivo es que se plantearon dos preguntas: ¿Cómo son los hábitos y características entorno a la actividad física y al deporte de los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano?, ¿Cuáles son la creencias y las motivaciones que tienen los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano, entorno a la actividad física y al deporte?

En cuanto al método empleado para esta investigación, se utilizo un enfoque de tipo cualitativo, de carácter descriptivo, no experimental, de tipo transversal. Se aplicó una encuesta estandarizada la cual abarcaba cuatro dimensiones (Hábitos de actividad física y deporte, oferta y condiciones para la práctica deportiva, asociatividad y creencias sobre la actividad física y el deporte), con preguntas de selección múltiple, abiertas y dicotómicas, enfocada a personas mayores de 15 años, de ambos sexos, trabajando con una muestra representativa de cada sector por conveniencia y no probabilística. Las encuestas se llevaron a cabo de manera presencial durante el segundo semestre del 2017, la que se aplicó en manzanas previamente sorteadas al azar, donde se encuestaron a 209 personas, de las cuales se utilizaron 202 como muestra final, el tratamiento de datos que se realizó a través de Excel 2010 utilizando medidas tales como: media, desviación estándar, análisis de frecuencia, mediana y representaciones gráficas.

INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta un estudio de carácter cuantitativo, con un diseño no experimental, el cual aborda los resultados obtenidos en torno a los hábitos y creencias en torno a la actividad física (AF) y el deporte en dos territorios de la comuna de Talcahuano (Centro e Higueras). Los datos fueron obtenidos por medio de la “Encuesta Comunal Hábitos de Actividad Física y Deporte”, bajo la responsabilidad de la Oficina de Deportes de dicha comuna, en conjunto con estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

En este estudio se obtuvieron resultados, los cuales permiten conocer la realidad sobre las dimensiones abordadas, pudiendo de esta manera responder a nuestras preguntas de investigación y objetivos planteados.

En el Capítulo I se aborda la problemática del estudio y la justificación de la investigación. Además se establecen los objetivos, para luego comenzar con el estado de la cuestión, considerando investigaciones relacionadas al objeto de estudio.

El Capítulo II se centra en el Marco Teórico y Conceptual, el cual analiza una serie de conceptos relacionados con el estudio, comenzando con tres términos importantes para entender sus diferencias entre sí.

El Capítulo III se enfoca en el Método de la investigación, lugar donde se define el tamaño de población y la muestra que se utilizó, acompañado de la explicación de las técnicas e instrumentos que se emplearon para la recogida de datos.

En el Capítulo IV se presentan los datos obtenidos por medio de la encuesta, empleando representaciones gráficas para cada una de las dimensiones abordadas, a fin de responder a la pregunta de investigación.

Posteriormente en el capítulo V, se presentan los resultados y conclusiones del trabajo.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES

1.1 Problemática

Se ha observado que un 60,0% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física, ya que han aumentado los comportamientos de sedentarismo, debido a un alza en actividades laborales en tiempos de ocio, que acompañado de la urbanización en las ciudades han creado problemas como el aumento de la pobreza, mala calidad del aire, falta de parques, aceras e instalaciones deportivas, las que provocan disminución de la práctica de actividades deportivo/recreativas, situación que se ve reflejada en los índices de inactividad física, siendo este el cuarto indicador de mortalidad en el mundo (OMS, 2017). Desde esta perspectiva, en el contexto latinoamericano destacan dos países, Argentina y Chile que presentan un elevado índice de inactividad física lo que trae como consecuencias negativas, el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, los trastornos del aparato locomotor, algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon), consideradas enfermedades no transmisibles (ENT) (OMS, 2017).

Cuando se centra en Chile, el cual posee una población total de 17.574.003 habitantes según el Censo aplicado por Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017). Dentro del territorio nacional existen diferentes departamentos, los cuales abordan distintas áreas, donde el énfasis del cuidado de la población durante todo el ciclo de vida, está dirigido por el Ministerio Nacional de Salud (MINSAL) quien formula y fija las políticas de salud que se desarrollan dentro del territorio nacional, con el objetivo de conocer los datos en que actualmente se encuentra la sociedad y obtener información sobre enfermedades no transmisibles y sus principales factores por lo que se ha llegado a una sola conclusión, el alto índice de sedentarismo. Para ello se han aplicado encuestas sobre calidad de vida, que ayudarán a abordar el estilo, hábitos y características de la población. Es por lo anteriormente señalado que la Encuesta Nacional de Salud (ENS) del MINSAL, en

el año 2016-2017, reveló que existe un nivel elevado de sedentarismo, abarcando un 86,7% de la población chilena, la cual no practica actividad física. Además el Instituto Nacional de Deporte (IND, 2015) ha creado una Encuesta de Hábitos de Actividad Física y Deportes en población mayor a 18 años con el objetivo de identificar los hábitos de ejercicio físico y deportes en distintas dimensiones, donde la primera edición fue realizada el año 2006 con una renovación cada tres años, siendo la del año 2015 la más reciente, la última entrega dio a conocer que el porcentaje de practicantes de actividad física viene aumentando desde la primera aplicación de la encuesta, sin embargo los no practicantes siguen teniendo un elevado índice porcentual de 68,2% según encuesta mencionada anteriormente.

Ahora bien, cuando se observa a la Región del Biobío, la cual posee 2.037.414 habitantes (INE, 2017), se señala que los índices de sedentarismo se encuentran en un 77,0% (MINSAL, 2010). Dentro de la región del BioBío existen las siguientes provincias: Arauco, Ñuble, Biobío y Concepción, de esta última con un total de 995.658 habitantes (INE, 2017), siendo la que posee mayor cantidad de población, la cual se distribuye en 11 comunas.

En este marco, esta investigación se desarrolla en la comuna de Talcahuano, la cual fue fundada en 1764. Sus límites se encuentran dados por la comuna de Hualpén y la comuna de Concepción. En cuanto a su territorio insular se puede mencionar la Isla Quiriquina y la Isla Rocuant. Esta comuna posee un total de población de 151.749 habitantes (INE, 2017). Llevándolo específicamente a la falta de actividad física, Talcahuano presenta un 71,0% de sedentarismo en la población según los datos entregados por el Plan Comunal de Deportes Talcahuano el año 2014.

A pesar de lo anterior y por los resultados de la Encuesta de Hábitos de Vida Saludable del Plan Comunal de Deportes Talcahuano (Municipalidad de Talcahuano, 2014) los habitantes de la comuna de Talcahuano se interesan por realizar actividad física durante el desarrollo de su vida, aunque no siempre lo pueden realizar, ya sea por falta de tiempo, comodidad, situaciones económicas, por no poseer información adecuada o porque simplemente no tienen la

infraestructura necesaria para realizar actividad física o alguna actividad deportiva.

El último Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014), declara que el 83,0% de la población encuestada se interesa mucho o bastante por el deporte, por otro lado la frecuencia de alguna disciplina fue de tres veces por semana, lo que entrega como resultados que las personas que sí practican actividad física, lo hacen sin fin de competitividad y por cuenta propia, siguiendo la misma línea en menor porcentaje se encuentra a quienes les interesa poco el deporte con un 13,0%, mientras que el 4,0% restante no le entrega importancia o interés. En contraste con lo anterior, se muestra que la población encuestada, un 42,6% no practica ningún deporte, teniendo en cuenta que un 26,9% son mujeres y un 15,7% hombres. Es por ello que el 59,0% del total de las causas para no practicar deportes, se divide en un 28,0% en aquellos que declaran la falta de tiempo, un 16,0% por inconvenientes en su estado de salud, mientras que un 15,0% por que nunca tuvo hábitos de práctica, lo que provoca una contradicción de los resultados con respecto a la alta valoración que se le da a la práctica de actividad física.

En base a esto se puede decir que la inactividad física es un problema relevante que afecta a la comuna de Talcahuano, debido a diversos motivos o causas que influyen sobre los habitantes. Sin embargo lo anterior se contradice con el alto índice de valoración o creencia que la población le entrega al deporte, siendo nuestra principal razón el poder informar cómo se encuentran actualmente estas dimensiones en dos territorios, Centro e Higueras, con el fin de ver su evolución, para que la Municipalidad y COLODYR tomen las acciones necesarias para regular o mejorar los resultados.

1.2 Justificación del estudio

Esta investigación se enfocará en dos territorios de la comuna de Talcahuano, específicamente en los territorios del Centro e Higueras, ya que se conocerán los hábitos, las características de la práctica y las creencias que existen actualmente en la población, donde se involucran temas como infraestructura y motivaciones para la práctica deportiva y de actividades físicas. La participación en actividades recreativo/deportivas posee distintos beneficios; en primer lugar, se encuentran aquellos que involucran la parte física, en donde las funciones de distintos sistemas corporales, prevención y tratamientos de enfermedades degenerativas o crónicas se ven beneficiadas, siendo más específico, se reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, mejora la salud ósea y funcional (OMS, 2017). Mientras que por otro lado se encuentran los psicológicos que se han asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000) además de involucrar la prevención y tratamiento de enfermedades psicológicas (bienestar). Y por último, Gutiérrez (1995), menciona aspectos positivos en el ámbito social los cuales se adquieren a través de la actividad física y deporte siendo estos la participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás y cohesión de grupo.

Estos efectos positivos tienen como objetivo obtener una población más activa, lo que podría generar una disminución en la atención hospitalaria, debido a que bajaran los riesgos de enfermedades tanto de niños y jóvenes lo que involucraría un desarrollo integral y saludable; mientras que en adultos y adultos mayores se podrá retardar los procesos fisiológicos naturales del envejecimiento, además de mejorar la calidad de vida de todos los rangos etarios señalados anteriormente.

Siguiendo en esta línea, también se encuentran puntos positivos enfocados al ámbito laboral, ya que la oferta dirigida a la comunidad aumentaría o mejoraría, lo que llevaría a un incremento en los índices de empleo, ya que se fomentarán más proyectos y talleres vinculados al área de la actividad física y el deporte, a través de la Municipalidad de Talcahuano, encargada del fomento de deporte y de actividad física, quien podrá enfocar los resultados del estudio en acciones como mejorar la infraestructura de la comuna, con el fin de que se desarrollen actividades deportivas, buscando mejorar la implementación de gimnasios y talleres gratuitos para la comunidad, los que pueden ser aplicados en colegios o liceos municipalizados para incentivar la práctica deportiva a nivel preescolar y escolar.

Además de aumentar los espacios públicos como plazas activas, iluminación de veredas, implementación de ciclovías, canchas de fútbol, básquetbol, tenis, entre otros deportes, teniendo en cuenta ciertos factores al momento de realizar las actualizaciones de estos espacios como por ejemplo que sean en zonas que estén al alcance de las personas, que los espacios sean adecuados, además de que la locomoción pueda estar al alcance de los que utilicen dichos espacios.

Lo anterior es respaldado por la Política Nacional de Actividad Física y Deportes de Chile 2016-2025 (Ministerio del Deporte, 2016), la que apunta a impulsar una sociedad inclusiva para un mayor bienestar humano de forma individual y colectiva, con la finalidad de alcanzar una participación activa de la comunidad, a través de la práctica sistemática de actividad física y deporte considerando, la equidad de género, interculturalidad e inclusión social. Para lograr esto se crearon cuatro propósitos con el fin de establecer metas para el desarrollo de la actividad física y el deporte en el país, donde sus objetivos centrales pretenden generar un conjunto de dimensiones de trabajo y líneas de acción que permitan el cumplimiento de ello.

El primer propósito se enfoca en ampliar la participación de la población a nivel local, regional y nacional en la práctica de la actividad física y el deporte durante toda la vida, mientras que el segundo apunta directamente a promocionar las

oportunidades, beneficios y valores que se poseen para esta. El tercero se relaciona con articular un Sistema Nacional de Actividad física y Deporte que involucre a todos los actores tanto públicos como privados en la formación de éste. Y finalmente el último de ellos se enfoca en posicionar a Chile en la alta competencia internacional, a través de la formación y perfeccionamiento de la práctica del deporte de rendimiento convencional y paralímpico. El municipio es una de las instituciones que cumple el rol de desarrollo del sistema local, ya que es el encargado de realizar estrategias de actividad física y deporte tomando en cuenta las necesidades de la población local, siendo el encargado de llevar a cabo y cumplir con las acciones provenientes del nivel nacional y regional.

Este estudio apunta directamente a conocer el estado en que se están desarrollando dichos propósitos, enfocándonos en conocer los hábitos e identificar las creencias que tienen los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano en relación a la actividad física y el deporte, siendo la encuesta solamente una de las estrategias utilizadas por el municipio para llevar a cabo la recolección de datos. Por lo tanto esta investigación permitirá poder entregar datos concretos sobre lo nombrado anteriormente, para que la Municipalidad cree un plan donde se pueda mejorar de forma gradual los resultados obtenidos, con la finalidad de generar un ambiente óptimo para el ejercicio, desarrollo de las actividades físicas o deportivas, protección y su fomento para que sus habitantes puedan tener un mayor abanico de opciones a la hora de practicar estas actividades, pudiendo así mejorar la infraestructura o implementar una de mayor y mejor calidad. De esta forma los datos obtenidos pueden ser utilizados como un parámetro para que otras comunas de la región realicen estudios en cuanto al comportamiento de los hábitos y creencias al deporte, con la finalidad de ejecutar una comparación entre comunas para obtener un resultado regional, el cual pudiese ser replicado a nivel nacional en otras regiones del país, obteniendo resultados más específicos por cada región.

Por otro lado se pueden crear mayores empleos sobre todo en el ámbito que nos enfocamos nosotros como estudiantes y futuros educadores físicos, ya que,

gracias a esto se obtendrán beneficios a la hora de tener opciones en el ámbito laboral, podemos encontrar los talleres deportivos, escuelas de deporte (fútbol, básquetbol, voleibol, etc.), escuelas de baile, actividades de gimnasia para adultos, etc. Con el fin de promover el trabajo solidario, desarrollar hábitos, valores sociales, además de ser un guía que pueda orientar y apoyar cuando la situación lo amerite.

1.3 Estado de la cuestión

A continuación se presentan una serie de estudios de nivel internacional y nacional, vinculados al objeto de estudio, los cuales han colaborado en establecer orientaciones metodológicas, conceptuales y de potenciales resultados para el estudio, ayudando también a definir los límites de la investigación.

Se comenzó con un análisis de la “Encuesta de hábitos deportivos en España” (Subdirección General de Estudios y Estadística de la Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte junto al Consejo Superior de Deportes, 2015). El estudio abordó las actitudes y comportamientos deportivos de la población de dicho país, la cual fue respondida por 12.000 personas, distribuidas tanto en hombres como mujeres, en donde la edad mínima de los entrevistados fue de 15 años. El tipo de muestra utilizado fue bietápico con estratificación de unidades de primera etapa siendo estas secciones censales aplicando un muestreo sistemático con arranque aleatorio y unidades de segunda etapa población de 15 años en adelante. Fue aplicada bajo un cuestionario mediante un sistema de recogida de datos mixto ofreciendo a los entrevistados las siguientes modalidades: cuestionario en internet, entrevista telefónica, entrevista por correo con apoyo telefónico y entrevista presencial.

El objetivo de la encuesta fue determinar indicadores para hábitos y prácticas deportivas en diversas modalidades, además de conocer el interés que poseen en este sector y a la asistencia a espectáculos deportivos ya sea de forma presencial o por medios audiovisuales. Junto a ello se proporcionarán indicadores relativos a los equipamientos deportivos disponibles en el hogar y a su vinculación con federaciones o entidades deportivas. En la encuesta se dio a conocer que más de la mitad de los sujetos encuestados practicó deporte en el último año alcanzando una cifra de 53,5% que practica de forma periódica o frecuentemente. De aquí se desprende que un 19,5% de la población practica deporte diariamente, el 46,2% al menos una vez por semana, el 51,0% al menos una vez al mes y el 52,3% al menos una vez al trimestre. Por género la diferencia sigue siendo notoria ya que

los hombres que realizar AF y deporte son un 59,8% y las mujeres un 47,5% donde se puede apreciar la diferencia entre sexos.

En Uruguay se realizó la “Encuesta de Hábitos Deportivos y de Actividad Física” (Secretaría Nacional del Deporte, 2016), la cual tiene como objetivos principales actualizar y conocer los segmentos de mayor crecimiento en cuanto al nivel de actividad física y práctica deportiva, además de conocer las motivaciones para la práctica del deporte(s) y actividad física más practicada, por otro lado se enfoca en el lugar en el cual realizan la práctica de estas actividades y sus principales motivos de práctica.

La metodología utilizada fue a través de encuestas telefónicas (fija y celular), en donde se estudió un universo de personas residentes en hogares de todo el país, A partir de los 17 años las personas podrían responder esta encuesta. El tipo de muestra utilizada fue aleatoria, estratificado y proporcional, cuya dimensión era de 1200 casos con un margen de error de +/- 2,83% para un nivel de confianza del 95,0%.

De los resultados arrojados por la encuesta, la pregunta sobre si las personas son físicamente activas, el 55,0% se consideró sedentario y el 45,0% activo.

En cuanto a las motivaciones para la práctica del deporte se encuentran las siguientes razones: en primer lugar se encuentra “el hacer ejercicio físico por salud” con un 74,0%, en segundo lugar se encuentra “por qué le gusta hacer actividad física” con un 50,0%, en tercer lugar se encuentra “para pasar tiempo con amigos” con un 13,0%, en cuarto lugar “por evasión (romper la rutina)” con un 7,0%, en quinto lugar “por su trabajo” con un 4,0%, “por otros motivos” con un 4,0% y finalmente “por hacer una carrera deportiva” con un 1,0%

Por lo contrario los motivos por los que no realizan actividad física o practican deporte son variadas siendo la principal la “que no tienen tiempo o salen cansados del trabajo” con un 60,0%, mientras que las demás razones para no practicar deportes son las siguientes: con 17,0% es “por salud”, luego con un

14,0% por “falta de interés”, continuado por “otros motivos” con un 12,0%, y finalizando con la razones de “la edad” y por que “no le gusta” con un 10,0% y 8,0% respectivamente.

Dentro del 45,0% que se considera activa físicamente, se establece que utilizan principalmente las siguiente instalaciones para realizar actividad físicas, la opción más recurrente son los lugares públicos con un 63,0%, luego con un 28,0% están las instalaciones de un club privado, como tercera opción aparecen las instalaciones públicas con un 10,0% y como cuarta opción aparece realizar actividad física en su propia casa con un 8,0%.

El siguiente trabajo, “Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín: Una aplicación de modelos logísticos” (Valencia, Tobón y Bedoya, 2011, Colombia), implicó la construcción de dos modelos econométricos logísticos binarios, donde las variables dependientes son la práctica o no de recreación del deporte, y un índice de intensidad en recreación y deporte. La encuesta Inder - U. de A. la cual se encuentra dentro de la investigación antes señalada, fue aplicada el año 2009 en cada una de las comunas de Medellín, Colombia a un total de 1.234 personas que van desde los 15 hasta los 87 años seleccionados a través de un muestreo probabilístico estratificado por la población correspondiente a las zonas de la ciudad de Medellín. Los resultados arrojaron que la ciudad la práctica de recreación y deporte es alta, tanto en tasa de participación como en la frecuencia y aún más alta en los estratos socioeconómicos superiores. Los deportes más ejercidos son el fútbol y gimnasia rítmica y actividades recreativas como caminatas y expresión cultural. Las instalaciones más usadas son las públicas con un 42,0% mientras que con un 35,0% la calle y en menor medida las instalaciones privadas. En otro punto variable como la falta de tiempo e interés son los más relevantes a la hora de no practicar.

El estudio “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)” (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017. México) comienza levantando datos desde el año 2013, siendo la más actual hasta el momento los resultados

obtenidos el año 2017. Con la finalidad de generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, así como otras características de interés sobre estas actividades físicas, el tipo de muestra es probabilística, estratificado y conglomerado utilizando como técnica de recopilación de datos la entrevista cara a cara aplicadas a 2336 viviendas. Donde uno de sus principales objetivos para la realización de esta encuesta es Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico que realiza la población semanalmente, motivaciones por la cual realiza actividad física o deporte.

Algunos de sus resultados principales arrojaron que el año 2013 el porcentaje de población activa físicamente era de un 43,8%, disminuyendo su porcentaje el año 2017 alcanzando solo el 42,4%, de los cuales un 49,8% de los hombres practican AF y solo un 36,0% de las mujeres. En relación al lugar de preferencia para la realización de la práctica físico-deportiva un 62,8% de la población activa físicamente acude a instalaciones públicas, mientras que un 33,5% lo realiza en instalaciones privadas como gimnasios, clubes, domicilios particulares o instalaciones de su lugar de trabajo o estudio. La motivación primordial por la cual las personas practican algún deporte o ejercicio físico es por salud alcanzando un 59,6%, siguiendo con un 19,0% por diversión, luego para verse mejor con un 17,6% y por último se desconocen los motivos con un 3,7%.

En contraste con los resultados anteriores está la población inactiva físicamente, donde un 73,5% declaró que alguna vez realizó práctica físico-deportiva y el restante 26,5% nunca ha practicado deporte o actividad física mencionando como principal razón por la cual no practican deporte la falta de tiempo 47,3%, donde los hombres superan a las mujeres con un 49,5% y un 45,3% respectivamente, seguido por el cansancio por el trabajo 24,3% y por salud 16,5%.

El siguiente estudio es la “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” (Dirección de Deportes - Departamento de Cultura, Gobierno Vasco, 2009) en el País Vasco

aplicada en tres territorios históricos los cuales fueron Bizkala, Gipuzkoa, Araba, siendo una muestra estratificada por territorios, con el objetivo de conocer el nivel de práctica, donde los principales ámbitos abordados por la encuesta fueron: Nivel de participación en actividades deportivas, percepción sobre la oferta deportiva en Euskadi, Percepción sobre el deporte, Nivel de participación en actividades deportivas, Percepción sobre la oferta deportiva en Euskadi y por último Percepción sobre el deporte.

La metodología de recopilación de datos fue por medio de una entrevista personal presencial utilizando un muestreo aleatorio simple, dicha encuesta fue aplicada a habitantes de 15 a 75 años de ambos sexos, obteniendo un tamaño de muestra de 1001 habitantes.

Algunos resultado más destacados en cuanto a los hábitos y creencias (nuestro objeto de estudio) en la población de CAPV se destaca que el 54,0% de la población realiza actividad deportiva (hombres 65,0% y mujeres 45,0%), mientras que el 46,0% declara que no realiza ninguna actividad deportiva, dentro del 54,0% se desprende que el 41,0% de ellos practica 3 o más veces por semana, el 43,0% practica 1 o 2 veces por semanas, mientras que el 15,0% declara solo practicar ocasionalmente y finalmente solo el 1,0% declara que practica únicamente en vacaciones. Mientras que del porcentaje de habitantes que no practica alguna actividad física declara como principales razones de su no práctica de actividades deportivas son: la falta de tiempo con un 30,0% donde los hombres con un 35,0% superan a las mujeres con un 34,0%, en segundo lugar el estar cansado por otras actividades con un 17,0%, la tercera razón con mayor selección fue el no existe una razón particular para no practicar con 17,0% y en cuarto lugar se encuentra que por edad o salud con un 9,0% y el 27,0% restante se divide en pequeñas opciones como no le gusta/ no tiene utilidad, no sabe por qué no practica, porque es muy caro, entre otra opciones poco seleccionadas.

Siguiendo con los resultados nos encontramos con pregunta ¿Cómo realiza la actividad deportiva? La cual es una pregunta realizada a los sujetos que declararon realizar alguna actividad deportiva, con el objetivo de conocer de qué forma los habitantes practican la actividad, las respuestas obtenidas fueron que el

63,0% lo realiza por su cuenta, el 21,0% por algún club/gimnasio/asociación, el 9,0% como una actividad entidad municipal deportiva, mientras que el 4,0% en actividades de centro de trabajo/estudio y finalmente el 3,0% declara que lo realiza en una actividad federada.

Finalmente aparecen las principales razones de por que practican actividad deportiva donde la principal razón es por diversión con un 39,0% , luego está para mantener la línea con un 25,0%, en tercer lugar encontramos que por prescripción médica/salud con un 15,0%, en cuarto lugar está la razón para desconectar(distraerse) con un 13,0%, continuando con el quinto lugar se encuentra por el afán de superación con un 3,0%, en sexto lugar el estar con amigos con 3,0%, en la séptima posición se encuentra por una carrera deportiva con un 1,0% y finalmente en octavo lugar se encuentra otros motivos con un 1,0%.

El estudio “Encuesta de Hábitos Deportivos en la Población Donostiarra” fue realizado por el Patronato Municipal de Deportes en el año 2017 en Donostia, lugar perteneciente al País vasco. La principal razón por la cual se ejecutó este trabajo fue para poder realizar comparaciones en cuanto a los niveles de práctica deportiva que poseen otras ciudades. La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta aplicada a 385 personas de ambos sexos mayores de 15 años mediante vía telefónica. La población perteneciente a Donostia, quienes respondieron a un cuestionario semiestructurado, fueron escogidos aleatoriamente con cuota para cada rango de edad. Los que declaran practicar AF y deporte dos o más veces a la semana son 75,0%, los que practican todos los días alcanzan un 17,0%, siendo el motivo principal por el cual realizan deporte la diversión o por relajarse con una adherencia de un 44,0%, seguido por un 29,0% que practica para estar en forma o mantener la línea, siendo la mayor actividad realizada el caminar. Mientras que en un contraste las razones para no practicar deporte, destaca con un 38,5% la falta de tiempo, seguido por un 36,5% quienes responden que el cansancio tras la jornada laboral no les permite realizar actividad física, y la pereza, por problemas de salud (23,2%) y porque no le gusta (6,5%). Ahora si nos centramos en el lugar en donde practican actividad física deportiva el

58% de aquellas personas realiza deporte al aire libre, independiente de la actividad realizada, mientras que un 36,0% ocupa instalaciones deportivas municipales.

Al analizar la encuesta “Deporte y actividad física” (Gabinete de Prospección Sociológica, Gobierno Vasco, 2017) aplicada a una población de 18 años y más de ambos sexos, de los cuales se recogió un total de 1000 entrevistas como una muestra representativa de la población, siendo distribuidas proporcionalmente a tres territorios del país Vasco. La selección de las personas se realizó bajo un procedimiento polietápico y estratificado mediante rutas aleatorias, donde el error muestral se estima que fue de un +3,2% para un nivel de confianza de un 95,5%. La recogida de datos fue a través de una entrevista telefónica individual, mediante un cuestionario estructurado y cerrado, con el fin de abordar diferentes áreas tales como el interés por el deporte, valoración o importancia, beneficios, frecuencia de práctica deportiva, lugares de práctica de AF y deporte.

Como principales resultados se encontró que los habitantes de los territorios encuestados manifestaron “Practicar varios deportes” con un 35,0%, los que “Practican un deporte” 29,0%, luego se encuentran los que “Lo han practicado pero ya no” con un 23,0% y los que “No han practicado ninguno” (13,0%) considerando que un 30,0% de los hombres no practica AF y un 43,0% de las mujeres. Siendo el principal lugar escogido para la práctica deportiva el realizarlo al “Aire libre” (60,0%), siendo las “Instalaciones deportivas públicas” las más utilizadas con un 27,0%, en menor medida utilizan los “Clubes deportivos o gimnasios privados” (10,0%), “En casa” (2,0%), por último se encuentran las “Instalaciones de un centro escolar” (1,0%) y “no sabe- no contesta” (1,0%). Pasando a otra dimensión se aborda el interés y valoración por el deporte, donde se encuentra que la población considera que el deporte y la AF ocupan un lugar “Bastante importante” (52,0%) en sus vidas, luego están los que lo consideran “Muy importante” con un 40,0%, “Poco importante” (5,0%), “Nada importante” (1,0%) y “No sabe- no contesta” con un 2,0%.

En Chile se presenta la Encuesta de Calidad de Vida y Salud (Ministerio de Salud, 2015-2016) la cual fue realizada a personas de ambos sexos, ya sea extranjeros o de nacionalidad chilena, que sean residentes habituales en el país y que posean más de 15 años. El objetivo fue disponer de información sistemática, confiable y oportuna acerca de la calidad de vida y salud de la población, con la finalidad de crear un diseño, y obtener el desarrollo y evaluaciones de las políticas e intervenciones en salud. Para abarcar la mayoría de la población se realizó la aplicación de este instrumento probabilístico, estratificado geográficamente y multietápico (cuatro etapas: comunas, manzanas, vivienda y persona), para que todos tuviesen la misma posibilidad de ser elegidos para contestar esta encuesta, la cual fue ejecutada de forma presencial por encuestadores capacitados los que tuvieron un período de trabajo de campo desde noviembre del 2015 a enero del 2016. El tamaño de la muestra fue de 7.041 encuestas completas y cuyo error absoluto es de $\pm 1,2$ a nivel nacional, bajo supuesto de Muestreo Aleatorio Simple (MAS), para una proporción de 50% a nivel de confianza de 95,0%. El ponderador de personas fue calculado considerando las probabilidades de selección, el ajuste de no respuesta y la post-estratificación por sexo, edad, región y nivel educacional del encuestado. Para los ajustes de no respuesta y post estratificación se utilizaron las técnicas de propensity score y ranking respectivamente. Con respecto a la tasa de respuesta y rechazo Tasa de respuesta (RR2): 78,7% Tasa de rechazo (REF2): 9,4%.

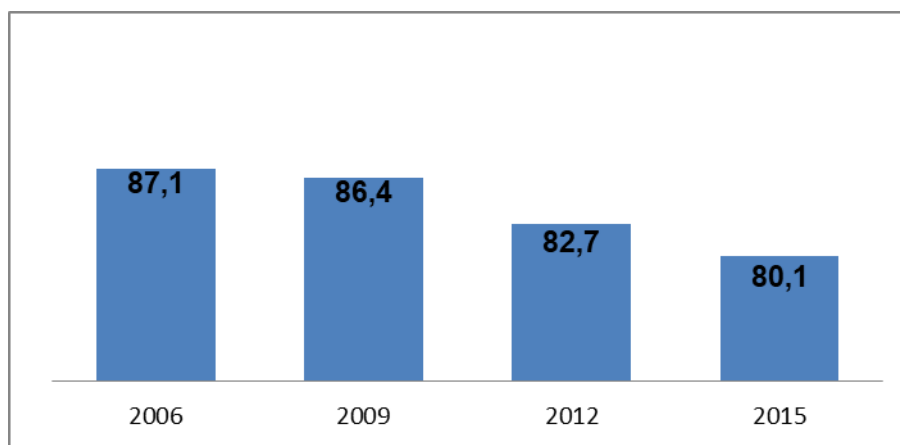
Según los resultados arrojados en el ámbito de entorno y participación, específicamente en la pregunta sobre qué problemas de infraestructura y equipamiento identifica usted en su barrio o localidad, se dio a conocer que el ítem de infraestructura deportiva alcanza un 49,9% de desaprobación según la población encuestada, mientras que las plazas, áreas verdes y otras, alcanzaron un 48,6%.

A nivel nacional una de los trabajos más importantes es la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en población de 18 años y más” (Ministerio del Deporte, 2015) la cual es realizada por el Instituto Nacional de Deporte y tiene

como objetivo principal identificar los hábitos de ejercicio físico y deportes de la población Chilena. Es realizada cada tres años, aplicada por primera vez desde el año 2006, encontrándose en la 4° edición, siendo la más actual la del año 2015. Dicha encuesta abarca diferentes dimensiones de la vida cotidiana como interés por la práctica de ejercicio y/o deportes, frecuencia de práctica, participación en organizaciones deportivas, uso de infraestructura deportiva y valoración por el deporte, buscando conocer el impacto de una política pública de actividad física y/o deportiva.

Para esto en el año 2015 se realizó un pre-test y ajustes al instrumento acompañado de una capacitación para los encuestadores, luego en el mes de diciembre y durante enero del 2016 aplicar la encuesta que se llevó a cabo en las quince regiones del país en ese entonces, tanto en territorios urbanos y rurales. El diseño de la muestra que utilizaron fue estratificado, por conglomerados, polietápico y con selección aleatoria en todas sus etapas, la muestra total fue de 5.511 entre hombres y mujeres de 18 años y más. Uno de los resultados arrojados por la encuesta es la variación en el porcentaje de sedentarismo a nivel nacional:

Gráfico N°1: Porcentaje de Sedentarismo en Chile en los últimos años.



Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Desde la primera aplicación de la encuesta hasta su última edición, se puede apreciar una disminución de los niveles de sedentarismo en un 7,0%. Entre los años 2009-2012 se produce la baja más notoria con un 3,7%.

Según el porcentaje de práctica de actividad física y deportes se señala que un 31,8% de la población es practicante de algún tipo de actividad física, subdividiéndose en un 29,5% interesado en el deporte y lo practica, mientras que el 2,3% no le interesa y lo practica por obligación. Sin embargo el porcentaje mayor se encuentra en las personas no practicantes con un 68,2%. Aunque los porcentajes de no practicantes sigue siendo alto, se ha visto un aumento en la práctica desde el 2006 -2015 en un 5,4%.

Dentro de las personas que practican deporte realizaron una clasificación por la frecuencia de práctica de actividad física y/o deporte, dando como resultado que el porcentaje mayor lo obtuvieron personas que practicaban actividad física 3 veces o más a la semana.

Tabla N° 1: Frecuencia de práctica de Actividad Física y Deportes

Clasificación.	Porcentajes
1 vez a la semana	21,0%
2 veces a la semanas	17,0%
3 o más veces a la semana	62,0%

Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Otro ámbito de análisis son las razones para la práctica de Actividad Física y Deporte en la población nacional donde se señalan las siguientes como las principales:

Tabla N°2: Razones para la Práctica de Actividad Física y Deporte

Razones	Mujeres %	Hombres %
Por entretención	25,6%	44,0%
Para mejorar mi salud	35,2%	27,1%
Porque me gusta hacer deporte y actividad física	15,6%	15,7%
Para verme mejor	11,2%	4,8%
Para relajarme y disminuir el estrés	9,3%	3,0%
Para compartir con los amigos	0,6%	2,9%

Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Se puede apreciar que la razón en los hombres es practicar deporte por entretención (44,0%), mientras que las mujeres su principal razón es para mejorar su salud (35,2%).

Otro punto importante a considerar es en qué recinto deportivo practican Actividad Física y/o Deporte la población encuestada entregando como resultados:

Tabla N° 3: ¿En qué recinto deportivo practica Actividad Física o Deporte?

Recinto deportivo	Porcentaje
Recintos públicos	28,6%
En espacios abiertos como calles, plazas y parques	25,0%
Recintos privados	22,9%
En la propia casa	11,1%
Recintos de una organización deportiva	4,7%
Recintos de otra organización	3,3%
Lugar de estudio	1,7%
Lugar de trabajo	1,4%
Otros	0,8%

Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Dentro de los recintos donde se practica Actividad Física y Deportes un 53,6% lo hacen en recintos públicos o espacios abiertos a la comunidad y sólo un 22,9% son privados.

Se abordaron las principales causas por la cuales no practica Actividad Física y Deporte dando como resultados los siguientes:

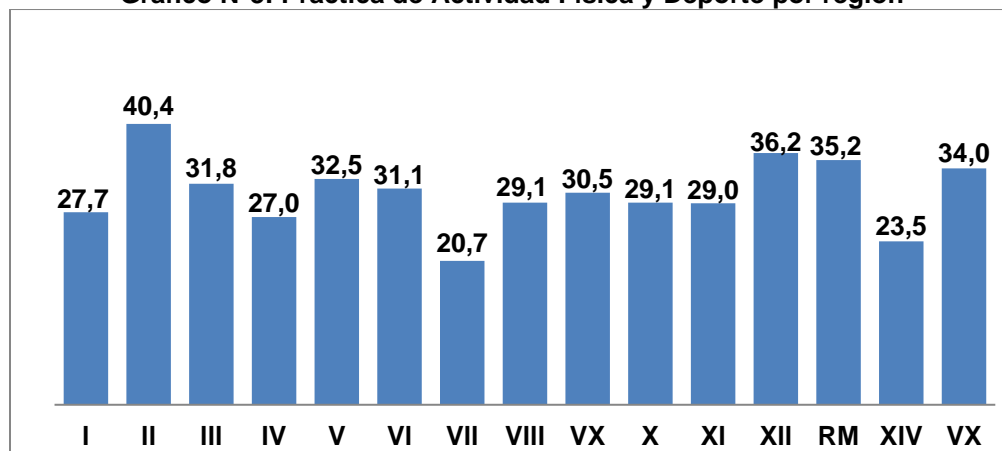
Gráfico N°2: Principales causas de la NO práctica de Actividad Física y/o Deporte



Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Según la Práctica de Actividad Física y Deportes en las diferentes regiones del país los resultados obtenidos de la encuesta se pueden apreciar en el siguiente gráfico;

Gráfico N°3: Práctica de Actividad Física y Deporte por región



Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (2015)

Se puede apreciar que la región del BioBio (VIII) los practicantes alcanzan un 29,1% contrastando con un 70.9% que no practica actividad física lo que posiciona

a la región del BioBio por debajo de la media nacional (31,8%).

Para efectos del objeto de estudio de esta investigación se abordó la Encuesta de Hábitos de Vida Saludable del Plan Comunal de Deporte Talcahuano (Municipalidad de Talcahuano, 2014), este plan está enfocado en la población entre los 15 y 79 años, con un tamaño de la muestra de 1260 habitantes de los diferentes territorios de la comuna a estudiar, para obtener resultados del comportamiento de las personas en cuanto a los hábitos, creencias, asociatividad y ofertas.

Como técnica de recolección de datos se realizó un cuestionario con 35 preguntas cerradas donde se arroja que el índice de sedentarismo en la comuna alcanza un 71,0%. En contraste al resultado anteriormente señalado se encuentra que los habitantes de Talcahuano le entregan una importancia al deporte de un 83,0% debido a que les interesa mucho y bastante. A continuación se presentan los datos más relevantes extraídos del Plan Comunal de Deportes Talcahuano:

Tabla N°4: Práctica de deporte en Talcahuano

Práctica de Deporte	Porcentaje
Practica uno	48,0%
No practica ninguno	42,6%
Practica varios	9,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Se observa que dentro de los entrevistados un 48,0% dice practicar un deporte, un 9,0% se adjudica que practica varios deportes. Un 42,6% no practica ningún deporte, contradiciéndose con el resultado de la tabla anterior donde el deporte alcanzaba una alta valoración por la comunidad.

Tabla N° 5: Principales razones del porque realizan actividad física

Razón	Porcentaje
Para mejorar su salud	34,0%
Por hacer ejercicio	20,0%
Porque le gusta	17,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Por el lado de las motivaciones para la práctica deportiva las principales razones son mantener o mejorar la salud con un 34,0%, hacer ejercicio físico un 20,0% y porque les gusta el deporte un 17,0%.

Tabla N°6: Principales razones del porque no practica actividad física

Razón	Porcentaje
No tiene tiempo	28,0%
Por su salud	16,0%
No tiene el hábito	15,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Mientras que las principales razones por el que la comunidad manifiesta no practicar actividad física se encuentra que un 28,0% no tiene tiempo, el 16,0% no lo practica por salud y el 15,0% no tiene el hábito de realizar deporte o actividad física.

Tabla N°7: Frecuencia de la práctica de actividad física

Frecuencia de práctica	Porcentaje
3 veces por semanas.	20,0%
Todos los días.	9,0%
2 o menos veces por semana.	9,0%
Nunca.	4,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

De acuerdo a la frecuencia la que se practica actividad física o deportiva todos los días es de un 9,0%, tres veces a la semana con 20,0%, dos veces o menos con 9,0% y nunca realiza actividad física con un 4,0%.

Tabla N°8: Maneras de practicar deporte

Maneras de practicar deporte	Porcentaje
Por su cuenta	81,0%
Como actividad de un club, asociación, organización o federación.	14,0%
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo.	5,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Un 81,0% responde que practica deportes por cuenta propia y sin ninguna

finalidad competitiva, el 14,0% lo realiza como actividad de un club, asociación, organización o federación y con un 5,0% se encuentran aquellos que lo realizan como actividad del centro de enseñanza o de trabajo.

A la hora de realizar actividad física los encuestados responden que utilizan lugares abiertos con un 39,0%, por otro lado un 35,0% lo hace en instalaciones públicas (municipal u otro tipo), el 11,0% lo realiza en su propia casa, mientras que el 4,0% ocupa gimnasios privados.

Tabla Nº 9: Importancia que tiene el deporte para los vecinos de Talcahuano

Importancia	Porcentaje
Mucho	49,0%
Bastante	34,0%
Poco	13,0%
Nada	4,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Se puede apreciar que los habitantes de la comuna, le otorgan una gran importancia al deporte afirmando que les interesa mucho y bastante abarcando un 83,0%. Sin embargo un 13,0% le atribuye poca importancia, mientras que sólo un 4,0% no lo considera para nada importante.

Tabla Nº10: Interés por el deporte y su nivel de práctica

Interés por el deporte	Porcentaje
Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera.	43,0%
Le interesa el deporte y lo practica suficiente.	18,0%
Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	19,0%
Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo	6,0%
No le interesa el deporte, lo practica por obligación(enfermedad laboral)	1,0%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

El 43,0% de los encuestados dice que le interesa el deporte pero no lo practica tanto como quisiera, el 19,0% responde a que le interesa el deporte, lo ha practicado pero ya no lo practica, mientras que un 17,7% se adhiere a que le interesa el deporte y lo practica lo suficiente.

Tabla N°11: Valoración de los tipos de deporte: Recreativo-Formativo-Competitivo

Valoración de los tipos de deporte	Porcentaje
Deporte competitivo	13,0%
Deporte recreativo	51,0%
Deporte formativo	36,0%
Sin respuesta	0,1%

Fuente: Plan Comunal de Deportes Talcahuano (2014)

Un 51,0% considera que el Deporte Recreativo debería tener mayor fomento en la comunidad, 36,0% el deporte formativo y un 13,0% responde que el deporte competitivo debería tener mayor prioridad en la gestión.

De los encuestados un 96,0% aprecia la práctica del deporte masivo considerándolo algo bueno y necesario, mientras que un 3,0% dice que no y un 1,0% no responde.

La comunidad de Talcahuano percibe la falta de instalaciones y medios como la causa del porque no se practica deportes en la ciudad con un 59.0%, mientras que el porcentaje restante se encuentran como causa los siguientes factores como la falta de interés, medios económicos, tiempo libre, falta de información. Siguiendo con lo anterior el 96.0% de la población piensa y opina que las instalaciones son insuficientes y en realidad no hay ninguna instalación cerca de casa.

A modo de comparar con otra comuna se realizó una revisión bibliográfica sobre la investigación realizada por la Corporación Municipal de Deportes de Talca (CMD) (2013), sobre los hábitos Deportivos de la Comuna de Talca, a través de la encuesta de Hábitos Deportivos la Motivación por Práctica de la Actividad Física y/o Deporte fue el siguiente: el mayor porcentaje de encuestados practica o practicaba Actividad Física y/o Deporte porque solo le interesa hacer deporte, con un 55,0% de varones encuestados y 45,0% de mujeres en este caso, con un bajo porcentaje solo competir con un 10,0% de los encuestados, además un 80,0% de los encuestados afirma hacer deporte por entretenimiento y no como competencia. Por otro lado la gran mayoría de los habitantes encuestados indicaron ser sedentarios, se encontró prevalencia levemente superior, 80,0%-91,0%. Es

posible que la menor prevalencia se explique porque la encuesta, aplicada en primavera, consultó por la actividad física realizada durante el último mes, pudiendo ser esto algo determinante para tales porcentajes, además es considerada la obesidad es un factor fuertemente relacionado al estilo de vida y desencadenante de otras enfermedades no transmisibles. Debido a esto razón es que se hace fundamental el desarrollo de los talleres a la comunidad, los que deben estar enfocados al bienestar físico y a mejorar la salud de los ciudadanos, para apalea las cifras de sedentarismo y obesidad en la comuna se necesita realizar y potenciar el ejercicio físico, pero de un modo entretenido, por lo cual una de las propuestas establecidas son ejecutar baile entretenido, aeróbica, zumba, entre otras disciplinas , según gustos y preferencias del grupo a intervenir, en las clases a la comunidad dedicada a quienes quieren disfrutar del ejercicio a través de la combinación de gimnasia y baile, con pasos y coreografías simples, que pasan por distintos ritmos y que permiten mantener un buen estado físico.

Estos talleres son en consideración de que el 100,0% de las damas que fueron encuestadas y que practican alguna de estas actividades lo realiza acompañada por alguna amiga. Debido a lo anterior es que el concepto de Deporte Recreativo, se ha dado como fenómeno más afianzado en esta sociedad y ha ido asumiendo las nuevas modalidades, ya que al ser recreativo más personas lo practican, ya que lo asocian con la diversión y entretención a través del movimiento. El propósito también es sensibilizar a la comuna de Talca a través de Asociaciones Deportivas y sus respectivos participantes; se indica que la influencia para incentivar los hábitos deportivos está ligada a Clubes, Liga, asociaciones Deportivos, lo que obtuvo un 4,0% de las preferencias según la encuesta realizada por la Corporación Municipal de Deportes de Talca.

En síntesis estos estudios arrojan información que sirven para guiar la investigación de esta tesis, como por ejemplo que la forma en la que se obtienen los datos para observar la frecuencia y hábitos en que practican deporte o actividad física, es a través de la aplicación de una encuesta, desarrollada previamente y aplicada presencialmente, donde se concluye que la manera de

obtener los resultados es a través del análisis de datos, sobre actitudes y comportamientos. Mientras que por otro lado la manera de seleccionar a los sujetos es de forma aleatoria, teniendo en cuenta que los cuestionarios, fueron aplicados a personas mayores de 15 años y de ambos sexos.

1.4 Pregunta de investigación y objetivos

A continuación se presenta las preguntas de investigación y los objetivos generales y específicos.

1.4.1 Preguntas de investigación

- ¿Cómo son los hábitos y características en torno a la actividad física y al deporte de los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano?
- ¿Cuáles son las creencias y las motivaciones que tienen los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano, en torno a la actividad física y al deporte?

1.4.2 Objetivo General

- Describir los hábitos, las creencias y motivaciones en torno a la práctica de actividad física y deporte de los habitantes de los territorios Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano.

1.4.3 Objetivos Específicos

- Determinar los hábitos de actividad física de los habitantes de dos territorios de la comuna de Talcahuano.
- Identificar las creencias y motivaciones hacia el deporte que poseen los habitantes de dos territorios de la comuna de Talcahuano

CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

A continuación se presentará el Marco Conceptual y Teórico donde se incluyen aspectos teóricos y conceptuales que están relacionados con el tema principal de la investigación, el cual aborda como objeto de estudio las creencias y hábitos en relación a la actividad física y el deporte.

2.1 Deporte, Actividad Física y Ejercicio Físico: Un análisis de sus definiciones

2.1.1 Deporte

Según la Carta Europea del Deporte (1992), se entiende como deporte todo tipo de actividades físicas que mediante una participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. Siguiendo con esto Blasco, citado por Gutiérrez (2004), dice que se entiende como deporte, la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

Por otro lado, enfocándonos en un contexto nacional, la ley que rige actualmente el deporte en nuestro país, es la Ley del Deporte N° 19.712 (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2001) la cual tiene como objetivo ser un instrumento que busca otorgar un marco regulatorio de la actividad física, el deporte y en menor medida la educación física nacional. Esta ley posee una visión integradora de la participación del Estado y de los privados, que descentraliza y regionaliza la estructura deportiva nacional, creando una nueva institucionalidad que es el Instituto Nacional del Deporte (IND). Esta ley define en su artículo n°1 al deporte, como aquella forma de actividad física que utiliza la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas, y cualquier manifestación educativo-física, general o especial, realizada a través de la participación masiva, orientada a

la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación, como así mismo aquella práctica de las formas de actividad deportiva o recreacional que utilizan la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, y que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento.

2.1.1.1 Clasificaciones de deporte

El deporte en nuestro país está bajo la reglamentación de la Ley del Deporte n° 19.712 (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile), la cual establece cuatro clasificaciones para el desarrollo del deporte; formación para el deporte, deporte recreativo, deporte competitivo y deporte de alto rendimiento.

Tabla N°12: Clasificación del deporte

Clasificación del Deporte.	Características.
Formación para el deporte.	Es el inicio del proceso de enseñanza aprendizaje, donde su fin principal es desarrollar aptitudes, habilidades y destrezas necesarias para la práctica de algún deporte. Colocando en práctica lo ético, técnico y lo reglamentario, impartido por profesionales o técnicos especializados en la actividad física-deportiva.
Deporte recreativo.	Se define como las actividades físicas que se ejecutan durante el tiempo libre que dispone cada persona y con exigencias al alcance de cada individuo, esto último de acuerdo a su condición física y a su edad. Cabe mencionar que cada actividad sigue las reglas de las especialidades deportivas o bien son establecidas previamente, a través de un común acuerdo por los participantes, todo lo anteriormente señalado con el objetivo de mejorar la calidad de vida y salud de la población chilena, además de fomentar la convivencia familiar y social.
Deporte competitivo.	Se entiende como aquella realización de forma regular de alguna especialidad deportiva, la cual posee normas, competencias y eventos, todo esto estipulado con anterioridad a través de programas y calendarios de competencias.
Deporte de alto rendimiento	Se define como aquel deporte que implica una práctica de forma sistemática y que posee una alta exigencia de acuerdo a su especialidad deportiva. Es por ello que se consideran deportistas de alto rendimiento en Chile, a aquellos individuos que cumplen con las exigencias establecidas por el Instituto Nacional de Deporte junto con el Comité Olímpico y la Federación Nacional.

Fuente: Ley del Deporte n°19. 712

En relación a lo entregado por las diferentes clasificaciones del deporte, se puede decir que la base comienza con el deporte de formación, donde se busca que el individuo crezca y desarrolle sus aptitudes, habilidades y destrezas, lo que posteriormente le ayudará a enfocarse en las siguientes clasificaciones propuestas por la ley del deporte, como por ejemplo el deporte recreativo el que dependerá de la condición física y edad de cada persona quienes seguirán reglas de las diferentes actividades deportivas que practiquen, principalmente con el objetivo de enfatizar la convivencia social y familiar. O seguir uno de los siguientes caminos, el primero de ellos el deporte competitivo el que posee normas, competencias y eventos calendarizados, o bien por el deporte de alto rendimiento que conlleva una práctica sistemática y de alta exigencia establecidas por el IND.

Blázquez y Hernández (1983) proponen una nueva organización, añadiendo dos novedosos elementos, enfocándose en la forma de utilizar el espacio y a la participación de otros jugadores, en base a la clasificación realizada por Parlebás (1981). Es por lo anteriormente señalado que se presentan cuatro grupos.

Tabla N°13: Clasificación de los deportes.

Clasificación de los deportes.	Definición.
Deportes psicomotrices o individuales.	Deportes psicomotrices o individuales: Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversario que pueden influenciar en la ejecución del gesto.
Deportes de oposición.	Deportes de oposición: son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente, aquí podemos diferenciar tres grupos como: Judo-Lucha olímpica, Frontón-Squash, Bádminton individual-Tenis individual.
Deportes de cooperación.	Deportes de cooperación: son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos: Patinaje artístico-gimnasia rítmica por equipo-natación sincronizado, relevos natación-relevos atletismo.
Deportes de cooperación-oposición.	Deportes de cooperación - oposición: son aquellos deportes en que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características aquí podemos diferenciar tres grupos: Baloncesto-fútbol, frontón pareja-squash pareja, bádminton pareja- voleibol.

Fuente: elaboración propia en base a Blázquez y Hernández (1983)

Actualmente se siguen creando nuevas tendencias entornos al deporte, tomando en cuenta las variables como los implementos, los participantes y los diversos entornos donde practicarlos. Es aquí donde nace el concepto de deporte emergente, dentro de esta clasificación encontramos el crossfit, parkour, slackline, calistenia, etc.

2.1.2 Actividad Física

En torno a la actividad física existen diferentes definiciones, a continuación se presenta algunas que son relevantes para este trabajo:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) considera como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto de energía. La actividad física incluye el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. También la OMS la considera como el factor que más interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad. Según Sandoval y García (2014) define actividad física como una experiencia personal -o subjetiva-, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social.

Autores como Vidarte y Vélez (2011), la definen como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas”.

La actividad física es un concepto amplio el cual abarca al concepto de ejercicio físico.

2.1.3 Ejercicio Físico

Según la OMS (2017), es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Por otro lado Barbany (2002), establece que el ejercicio físico incluye la actuación de componentes de tipo motor como los músculos de tipo esquelético, artífices de este proceso maravilloso por medio del cual la energía química es transformada directamente en energía mecánica, generando una fuerza que se aplica a la realización de un movimiento y/o al establecimiento de una tensión o resistencia mecánica.

En base a las tres definiciones anteriores podemos decir que son conceptos que están relacionados entre sí, ya que deporte se considera como cualquier tipo actividad física con fines formativos, recreativos y competitivos donde se busca generar el desarrollo integral y social por lo que se podría llegar a lograr una mejora de la condición física, bienestar y salud de cada uno de los participantes siendo este el rol que cumple el ejercicio físico dentro de la sociedad. Para fines de esta investigación se estableció utilizar estos tres conceptos como uno solo, para facilitar la aplicación de nuestro instrumento de investigación, por la poca claridad que se tiene en la diferencia de estos conceptos en la población.

2.2 Sedentarismo

La falta de actividad física y de ejercicio físico trae como consecuencias el sedentarismo, el cual, según la OMS (2017), es la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio.

Según Bailey, citado por José E. Moral García, Emilio J. Martínez y Alberto Grao Cruces (2013), La actividad física se relaciona con el movimiento, mientras que el sedentarismo puede ser considerado como la conducta contraria. Sin embargo hay multitud de actividades denominadas como sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser consideradas como actividad física. Dentro de las más habituales se encuentran ver televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado a hacer los deberes, así como escuchar música.

El sedentarismo se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria, así como asociados a la mortalidad prematura y a la obesidad. No es de extrañar entonces que los programas de Educación Física hayan adquirido tanta importancia, puesto que ofrecen oportunidades de promover la actividad física entre todos los jóvenes, siendo considerados como una estrategia rentable para influir en la próxima generación de adultos, para propiciar unos estilos de vida activo.

Considerando estos cuatro conceptos, los cuales están directamente relacionados entre sí, se puede decir que la actividad física es el más amplio de todos ya que es cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético, por otro lado el ejercicio físico se define como una variedad de actividad física el cual es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, mientras que deporte es, aquella actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. En base a lo señalado se puede decir que los últimos dos conceptos mencionados corresponden a formas de practicar actividad física.

Sin embargo la falta de algunos de estos desencadenaría en un comportamiento sedentario, la cual corresponde a una enfermedad no transmisible, lo que trae consigo una serie de factores de riesgo, para contraer alguna enfermedad coronaria, así como asociados a la mortalidad prematura y a la obesidad.

2.3 Los Hábitos

Uno de los principales factores que está directamente relacionado con el objeto de estudio, son los hábitos, los cuales no son una tendencia natural del ser humano, sino que más bien son adquiridos con el fin de reforzar la conducta de las personas, la cual se acentúa dentro de tres parámetros o dimensiones: intelectuales, morales y técnicas. Villalobos (2003), define como el hábito intelectual que hace referencia a aprender a pensar bien, basándose en la verdad, mientras que los hábitos técnicos, se refieren al desarrollo de las habilidades con el fin de lograr la destreza, es decir que se aprenda el bien hacer; mientras los hábitos morales generan actitudes positiva y favorables.

Comellas (2001) considera que existe un hábito cuando el individuo lleva a cabo una conducta que ha aprendido previamente, en el momento oportuno, de forma adecuada y sin necesidad de un control externo, o sea, de forma autónoma. Según la Real Academia de la Lengua Española (2007), la palabra hábito es el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

En otras palabras los hábitos son conductas que la personas aprendemos por medio de la repetición, estas pueden ser mala o buenas. Normalmente la palabra hábitos se relaciona con conceptos de alimentación, salud, estudio y actividad física, se considera que los hábitos ayudan a conseguir o no las metas propuestas para lograr un completo bienestar adquiriendo el concepto de hábitos saludables, el cual abarca los términos anteriormente señalados.

2.3.1 Hábitos saludables

Para comprender de mejor manera este término se comenzará desglosando el concepto para lo cual definiremos hábitos y salud, el primero de ellos como se mencionó anteriormente se entiende como repeticiones de conductas o actos para lograr un propósito. Mientras que el término de salud definido por la OMS (1948), como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En base a lo anterior se puede deducir que hábitos saludables, son conductas repetitivas que buscan el bienestar tanto, físico como mental, teniendo en consideración la alimentación, el descanso y la práctica de actividad física, siendo este último el que consideraremos para nuestra investigación.

De igual forma Martín del Burgo, Gallardo y Tomás (2002) define como hábitos saludables a llevar una alimentación equilibrada, mantener una higiene adecuada, prevenir accidentes, disfrutar del tiempo libre, ejercitar la mente y hacer deporte. Según Delgado y Tercedor (2002) existen tres diferentes factores que influyen al momento de en la práctica de actividad física y deporte:

Tabla N°14: Factores que influyen en la práctica.

Factores que influyen en la práctica deportiva		
Personales	Sociales	Ambientales
Son principalmente factores biológicos propios de cada sujeto tales como la edad, sexo, la genética y psicológicos.	Se relaciona a la influencia que generan los padres, hermanos, amigos, incluso profesores que resulta ser modelos a seguir	Son factores que influyen en la práctica de actividad física y/o en el lugar donde se practican, tales como las condiciones climatológicas, los programas organizados de actividad física y la capacidad para acceder a las instalaciones

Fuente: Elaboración propia en base Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física (2002).

Estos mismos autores de igual forma mencionan diferentes factores que actúan en la creación de un hábito las cuales son: actitudes, intereses y motivaciones. Para

efectos de nuestra investigación se utilizará solo los conceptos de interés y motivación los cuales están directamente relacionados con nuestro objeto de estudio.

2.3.1.1 Motivaciones para la práctica de actividad física y deporte

Al momento de realizar actividad física existen diferentes factores que influyen directamente con el desarrollo de la práctica físico-deportiva, uno de ellos es la motivación. Dosil y Caracuel (2004), definen la motivación como un “factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto como su condición física y psíquica actual o su biografía (gustos, preferencias, etc.), así como de objetos o eventos a los que tiende a acercarse o alejarse y de variables tales como nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones actuales-históricas de ese individuo con sus motivos particulares”.

Márquez y Garatachea (2012) señalan que la motivación es un proceso individual, que es complejo, el cual busca explicar el comportamiento de las personas cuando realizan actividad física y deporte. Según De Andrés y Aznar (citado por Tercedor, 2001), exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva:

- Motivación intrínseca: Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.
- Motivación extrínseca: Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de actividad físico-deportiva y que no están relacionadas directamente con ésta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.

Escartí y Cervelló (1994) establecen algunas variables que afectan a la motivación

al momento de realizar actividad física y deporte siendo estas variables sociales, ambientales e individuales. Estas variables determinan los siguientes aspectos de las personas al momento de practicar actividad física o deporte:

- Elección de una actividad física o deporte.
- La intensidad en la práctica de su actividad.
- Persistencia en tareas concretas.
- Rendimiento que se consigue en la realización de su actividad.

2.3.1.2 Interés por la práctica de actividad física y deporte

Según la RAE (2017), define el interés como el provecho, utilidad o ganancia que se le da a un objeto, persona o en este caso al deporte y práctica de actividad física. De igual manera surge el concepto de satisfacción el cual va de la mano con interés los cuales son influenciados por las expectativas que la persona espera obtener o llegar a ser (Yilmaz & Akandere, 2003). Es por ello que los sujetos con motivaciones orientadas a la tarea son los que están más satisfechos e interesados en practicar y disfrutar el deporte que los sujetos con motivaciones orientadas al ego (Cervelló & Santos-Rosa, 2001).

2.4 Creencias sobre el deporte

Enfocándonos en el concepto de creencias, Llopis y Ballester (2002) lo definen como aquellas ideas basadas en conceptos subjetivos que provienen, generalmente, de relatos y vivencias experimentadas por el propio individuo.

Al momento de hablar de las creencias, surge también el concepto de “imaginario”, mencionado por Ramírez (2003) citado por Anzaldúa. R (2012), el cual lo define como un esfuerzo de construcción de sentido. “Lo imaginario es la fuerza creadora que permite que, entre la percepción de la realidad y la expresión de su experiencia, coagule una forma de interpretación”. De este concepto se crean el imaginario radical y social, donde para efecto de nuestro estudio se aborda este

último siendo definido por Escobar (2000), como un conjunto real y complejo de imágenes mentales, independientes de los criterios científicos y producidas en una sociedad a partir de herencias, creaciones y transferencias relativamente conscientes; conjunto que funciona de diversas maneras en una época determinada y que se transforma en una multiplicidad de ritmos. Conjunto de imágenes mentales que sirve de producciones estéticas, literarias y morales, pero también políticas, científicas y otras, como de diferentes formas de memoria colectiva y de prácticas sociales para sobrevivir y ser transmitido.

Abordando a las creencias sobre el deporte, hoy en día no existe una definición clara del concepto, por el hecho que tiene un carácter multifacético, lo cual lo convierte en un concepto difícil de definir. Es por eso que Puig y Heinemann (1991), declaran que el movimiento del deporte para todos comienza en Europa en los años sesenta y ha ido transformando profundamente los sistemas deportivos de los países más avanzados. El deporte pasó de ser una actividad reglamentada y federada a ser una actividad diversificada propia de la sociedad de masa.

Según estos autores, la población se identifica con una concepción abierta del deporte, lo que quiere decir, toda actividad física realizada por motivos de recreación o competición. Es difícil darle una definición exacta al deporte, más allá de lo que diga la Carta Europea, ya que cambia constantemente, ampliando sus significados tanto como para la realidad humana como para la realidad social compleja.

Los autores describen que el deporte es considerado por la población principalmente como una práctica que favorece la salud individual y en menor medida la diversión y recreación. Hay dos dimensiones fundamentales que influyen en la población a la hora de realizar práctica deportiva, que son hacer ejercicio físico y la diversión que esto produce.

A partir de los diferentes conceptos expuestos podemos concluir en primer lugar que el deporte, la actividad física y el ejercicio físico juegan un rol fundamental al momento de combatir la inactividad física y el sedentarismo a nivel mundial, lo que

genera la necesidad de crear nuevos hábitos en las personas con el fin de tener conductas saludables y alcanzar un equilibrio entre lo físico, mental y social. Para ello se debe tener en cuenta que existen diversos factores que condicionan la práctica de actividad física o deporte los cuales pueden ser personales, sociales y ambientales, por otro lado se deben considerar las diferentes motivaciones e intereses que posee cada persona en particular. Sin embargo es importante tener en cuenta las vivencias experimentadas por cada individuo para que en conjunto lograr favorecer la salud individual, la diversión y recreación permitiendo que la población permanezca constante en sus hábitos y en la práctica física.

CAPÍTULO III. MÉTODO

En este apartado se dará a conocer el método utilizado en esta investigación, aplicada en los territorios de Centro e Higueras de la comuna de Talcahuano. La cual estuvo enfocada a analizar dos dimensiones: los Hábitos y las Creencias de los encuestados en torno a la AF y al Deporte.

3.1 Enfoque de la investigación

En esta investigación se realizó un tratamiento cuantitativo de los datos en función de un análisis de variables del mismo orden, a fin de permitir la posibilidad de repetición y facilitar la comparación entre estudios similares. Es por eso que basándonos en Hernández, Fernández y Baptista (2014), se trabajó con un enfoque cuantitativo, fiable, válido y objetivo. No hubo una manipulación de datos debido a que no se intervino en los sujetos que se investigaron.

3.2 Alcance

El alcance es descriptivo basándonos en McMillan y Schumacher (2005), se refiere simplemente a un fenómeno existente utilizando números para caracterizar individuos o grupos. Evalúa la naturaleza de las condiciones existentes.

Siendo la finalidad de este tipo de estudio describir un fenómeno dado, de igual forma medir con la mayor precisión posible una serie de variables o características en un momento específico del objeto de estudio, como lo manifiesta Mateo (1997), este tipo de estudios pueden proporcionar datos que vayan preparando el camino para nuevas investigaciones

3.3 Diseño de estudio

El diseño que se utilizó en el estudio es no experimental, según Kerlinger (2002), se trata de un diseño donde la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables. El diseño de investigación fue de tipo transversal, teniendo como objetivo indagar la incidencia y los valores en los que se manifiestan una o más variables dentro de una población, es por ello que el procedimiento consiste en medir en un grupo de personas, distintas variables existentes en un momento único.

3.4 Técnica de recopilación de datos

La recolección de datos, según Albert (2007) “consiste en recolectar los datos pertinentes sobre variables, sucesos, contextos involucrados en nuestra investigación”. Para efectos de esta investigación, utilizaremos la técnica de recolección de datos a través de una entrevista. De ello ¹(la entrevista), Bisquerra (2009) plantea que es un “procedimiento mediante el cual un entrevistador realiza un conjunto de preguntas a un sujeto”, la cual pretende conseguir que la persona o entrevistado emita información que sea útil para resolver la pregunta central de la investigación, todo esto mediante preguntas formuladas previamente definidas y estructuradas. Este tipo de técnica entregó diferentes ventajas para nuestro estudio, definidas por Heinemann (2008) expuestas en el siguiente cuadro.

¹ Entrevista: procedimiento por el cual se obtiene información que se analiza de forma cuantitativa o cualitativa

Tabla N° 15: Ventajas de la Técnica de Recopilación de Datos (entrevista)

Ventajas	Característica
Amplio espectro de aplicación	Es posible averiguar hechos no observables
No se somete a limitaciones espacio temporales	Los datos obtenidos no están limitados por espacio ni tiempo en concreto. Es posible preguntar por hechos pasados.
Posibilidad de centrar el tema	Orientarse hacia un objetivo determinado o centrarse en un tema específico. La entrevista puede estar focalizada hacia la pregunta de investigación.
Aplicación independiente del espacio y el tiempo	Las entrevistas no están limitadas por el espacio o el tiempo del suceso
Estandarización y representatividad de los resultados	Es posible conseguir estandarizar en gran medida el instrumento de recopilación de esta forma se pueden comparar los datos obtenidos de dos personas distintas.
Observación propia y ajena	Mediante la entrevista pueden averiguarse tanto informaciones propias como observaciones realizadas por la propia persona referente a un suceso

Fuente: Elaboración propia en base a Heinemann (2008)

Esto facilita resolver de mejor forma la pregunta de investigación donde se utilizó una encuesta aplicada mediante una entrevista cara a cara como técnica de recopilación de datos.

3.4.1 Entrevista cara a cara como técnica de recopilación de datos

Tiene como principal característica formular las distintas preguntas indicando el orden con anterioridad en el que deben plantearse las interrogantes dando las posibles respuestas. Este tipo de entrevista nos permite obtener las siguientes ventajas según Heinemann (2008):

- Ofrece la posibilidad de comparar con mucha exactitud todos los cuestionarios recogidos aunque las respuestas sean muy heterogéneas.
- Es posible realizar un gran número de encuestas en condiciones similares y controlables.
- Los resultados son de fácil cuantificación y por lo tanto analizables mediante procedimientos estadísticos.

- Hace posible o incluso obliga a una clara separación entre el investigador y entrevistador, proporcionando así una neutralidad y una uniformidad de la entrevista.
- Puede repetirse de forma estandarizada muchas veces, lo que es especialmente interesante cuando se está realizando un análisis de papel o de tendencia.

3.4.1.1 Tipo de instrumento

El instrumento que se utilizó en este estudio fue una encuesta estandarizada la que incluía preguntas cerradas con respuestas de alternativas múltiples y dicotómicas.

Por consiguiente, en esta investigación la recolección de datos se llevó a cabo a través de la Encuesta Comunal Hábitos de Actividad Física y Deporte de Talcahuano la cual cuenta con 37 preguntas, divididas en cuatro dimensiones, la primera de ellas enfocada a los Hábitos de Actividad Física y Deporte (9), la segunda dimensión es de Ofertas y Condiciones en la Práctica Deportiva (16), la tercera dimensión corresponde a Asociatividad (5) y por último se encuentra la de Creencias sobre Actividad Física y Deporte (7). Para efectos de este estudio se utilizaron las dimensiones de Hábitos y Creencias sobre Actividad Física y Deporte.

Para la justificación de la utilización de este tipos de instrumento nos basamos en lo propuesto por Bisquerra (2012) el cual dice que “los estudios en donde se utilizan como instrumento de recogida de datos los cuestionarios y/o las entrevistas, son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno” esto concuerda con lo definido en nuestros objetivos.

Tabla N°16: Identificación de las dimensiones de Hábitos y Creencias de la Encuesta Comunal Hábitos de Actividad Física y Deporte de Talcahuano.

Dimensión	Variable	Pregunta	Tipo de respuesta	N°
Características del encuestado	Edad de los encuestados	¿Cuál es su edad?	Abierta	Sin N°
	Sexo de los encuestados	Sexo de la persona encuestada	Abierta	Sin N°
	Territorios de Talcahuano	Territorio de Talcahuano donde se está realizando la encuesta.	Abierta	Sin N°
	Nivel de estudio	¿Cuál es su nivel de estudio?	Selección múltiple	Sin N°
Hábitos	Práctica de actividad física y/o Deporte	¿Practica Ud. actual y regularmente uno o más deportes?, ¿Cuántos práctica?	Selección múltiple	1
	Motivos para no practicar AF	¿Cuál o cuáles son las principales razones, por las que Ud. NO practica deporte? Responda por orden de importancia	Selección múltiple	2
	Motivos para practicar AF	¿Cuál es el motivo principal por el que Ud. practica deporte?	Selección múltiple	3
	Lugar donde se realiza la AF y deporte	¿Qué instalaciones deportivas utiliza en mayor medida?	Selección múltiple	4
	Preferencia de estación para la práctica de AF	¿En qué época del año hace más deporte?	Selección múltiple	5
	Contexto para la práctica de AF	Por lo general, ¿cuándo realiza algún deporte o actividad física, lo hace en qué contexto?	Selección múltiple	6
	Frecuencia de práctica de AF	¿Cuántas veces a la semana practica alguna actividad física o deporte?	Selección múltiple	7
	Forma de realizar AF	Fundamentalmente, ¿Como Ud., hace deporte o actividad física?	Selección múltiple	8
	Actividad en el tiempo libre	En general, ¿En qué suele emplear mayormente su tiempo libre?	Selección múltiple	9

Creencias	Valoración de la AF	Considerando la Actividad Física/Deporte en todas sus formas, es decir, como juego, deporte, espectáculo, ejercicio físico, e independiente de que Ud., la practique o no, ¿diría que le interesa...?	Selección múltiple	31
	Interés por la práctica de actividad física.	Con respecto al interés por el deporte, su nivel de práctica y su experiencia, ¿con qué frase se identifica más?	Selección múltiple	32
	Valoración del deporte recreativo.	¿Valora el Deporte Recreativo (deporte masivo) como algo bueno y necesario para la sociedad?	Dicotómica	33
	Prioridad en el tipo de deporte	Diferenciando en las tres clases de deporte; Competitivo, Recreativo y Formativo ¿Cuál cree que debería tener prioridad en su fomento?	Selección múltiple	34
	Identificación con beneficios	¿Con cuál de las siguientes afirmaciones está más de acuerdo?	Selección múltiple	35
	Valoración al deporte, educación física y actividad física	¿Qué valoración le entrega Ud., al Deporte, la Educación Física y la Actividad Física en su vida?	Selección múltiple	36
	Razón poca realización de deporte en la comuna.	¿A qué se debería que la gente no realice suficiente deporte en la comuna de Talcahuano?	Selección múltiple	37

Fuente: elaboración propia

3.4.1.2 Validez

La “Encuesta Comunal Hábitos de Actividad Física y Deportes” fue diseñada de forma específica bajo el método ad-hoc “utilizada solo para un fin determinado” (RAE), por el Servicio Municipal de Deportes de la Municipalidad de Talcahuano, con la finalidad de obtener una información determinada para el Plan Comunal del año 2012. Siendo validada por 2 académicos y 3 especialistas, tomando como referencia la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más (Ministerio del Deporte, 2015).

En el año 2017 se realizó una actualización, donde se ordenaron algunos ítems manteniendo la estructura general de la encuesta, se realizaron dos instancias de pilotaje, una con funcionarios y técnicos municipales, piloteada por 25 personas y entre alumnos de pedagogía en educación física (12), para luego ser revisada por un académico especialista en la temática.

3.5 Población

Hurtado (2000) define el concepto de población “como conjunto de elementos, seres o eventos concordantes entre sí, en cuanto a una serie de características, de las cuales se desea obtener una información”. Siguiendo con esto, nuestra población se centrará en la comuna de Talcahuano, la cual según el CENSO nacional, consta con 151.749 habitantes (INE, 2017). Para la aplicación de la encuesta, se contemplaron hombres y mujeres de 15 o más años. Siendo así, una población de 122.977 personas (INE, 2017), pertenecientes a diferentes territorios de la comuna. En este trabajo se consideraron los territorios de Higuera y Centro, los cuales cuentan con una proyección de población al año 2017 de 35.938 y 27.682 personas, respectivamente.

3.6 Muestra

De acuerdo a esto las encuestas fueron aplicadas a los cinco territorios de la comuna, trabajando con una muestra por conveniencia, no probabilística, definida por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no dependen de la probabilidad, sino de las características de la investigación”. A fin de establecer una muestra relevante, se realizó un cálculo muestral, bajo criterios de representatividad y error muestral (98,0% de representatividad, con un 5,0% de margen de error) con el objetivo de obtener un número de potenciales encuestados que otorgaran información lo más cercana a la realidad, utilizando para esta investigación a los territorios de Centro e Higueras. Además se empleó la estratificación y la afijación proporcional, a fin de generar una muestra amplia y diversa.

Considerando lo anterior, la muestra finalmente fue de 209 encuestas, distribuidas de la siguiente forma: territorio Higueras con 116 encuestas y territorio Centro con 93 encuestas.

La técnica para encuestar fue casa a casa encuestando a los habitantes (se mantuvo el procedimiento original generado por la Oficina Municipal de Deportes de Talcahuano en la primera aplicación de la encuesta), siendo este procedimiento de tipo aleatorio con criterios específicos (se describen más adelante).

3.4.1.3 Trabajo de campo y Protocolo

Se encuestó de forma presencial a través de encuestadores capacitados, los cuales se dirigieron a las casas de los habitantes de Talcahuano, entrevistando solo a aquellas personas que tenían 15 años y más, de ambos sexos.

Tabla N°17: Trabajo de campo y Protocolo

Trabajo de campo	1. La encuesta se llevó a cabo el segundo semestre del año 2017 entre los meses de Agosto y Diciembre, previo a la aplicación de la encuesta se realizaron tres capacitaciones donde se dio a conocer el protocolo a seguir en su realización.
	2. Esta fue aplicada cada tres casas de manera presencial a través de una entrevista cara a cara, es por aquello que dicha encuesta estuvo dirigida especialmente a Higueras y Centro.
Protocolo de aplicación de las encuestas. (Procedimiento de identificación de la vivienda)	1. A cada uno de los encuestadores se le entregó un plano del sector de la manzana ubicándose en la esquina norte para comenzar a aplicar la encuesta hacia su costado derecho avanzando hasta la tercera casa para realizar el procedimiento correspondiente el cual se estableció bajo la misma metodología que la encuesta aplicada el 2014.
	2. Al momento de llegar a la casa sorteada, si no se encuentran moradores o se niegan a responder, se debe realizar un registro en la planilla de direcciones con el motivo por el cual no se aplicó. Para luego contar tres casas nuevamente, comenzando a contar desde la vivienda siguiente a la que no contestó la encuesta.
	3. En la situación de que haya más de una encuesta por manzana se deberá realizar el mismo procedimiento anterior.
	4. En caso de que la vivienda seleccionada corresponda a un edificio o departamento, deberá seleccionarse el tercer departamento en orden de numeración y aplicar los criterios antes definidos, mientras que si hay una negativa de parte de los moradores o no se encuentran, deberán consignarse en la columna de observaciones e indicar que es un departamento

Fuente: Municipalidad de Talcahuano. (2017)

3.8 Tratamiento de los Datos

Para el tratamiento de los datos se consideraron las dos dimensiones Hábitos de Actividad Física y Creencias sobre la AF y el deporte analizando la muestra total según el tipo de pregunta, de igual forma se realizó un análisis por sexo. Se empleó la estadística descriptiva, teniendo como finalidad representar y describir los datos obtenidos. Se utilizaron medidas y tratamientos como: media, desviación estándar, análisis de frecuencia, mediana, valores mínimos, máximos. Además de representaciones gráficas y tablas. Se utilizó el programa Excel 2010.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE DATOS

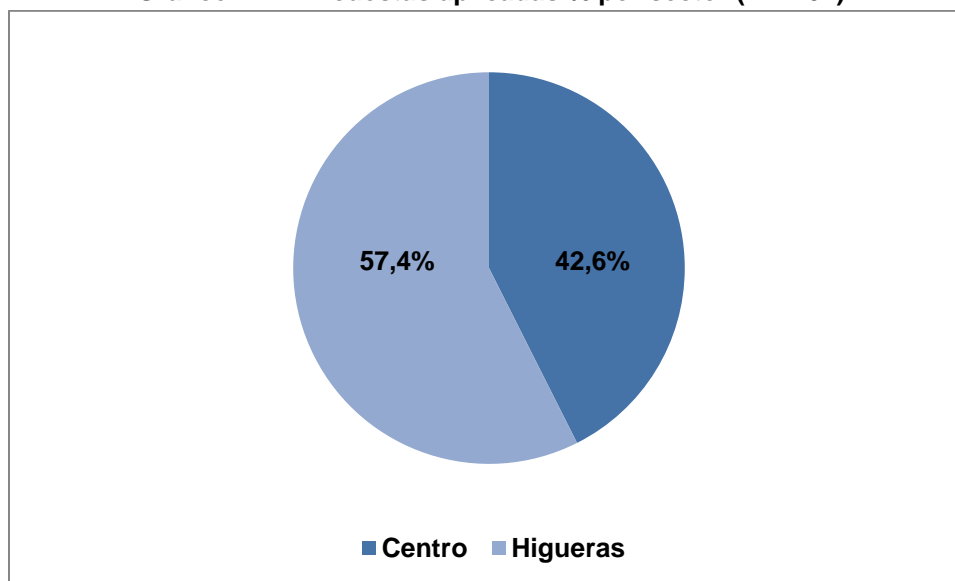
4.1 Presentación de resultados

A continuación se presentarán los resultados obtenidos en la Encuesta Comunal Hábitos de actividad física y Deporte de Talcahuano aplicado en los territorios de Higueras y Centro.

4.2 Características de los encuestados

A continuación se realizará una presentación del porcentaje de encuestas que respondió cada sector encuestado, el número de encuestas según el rango etario de la población, la distribución por sexo y el nivel de estudio de los encuestados.

Gráfico N°4: Encuestas aplicadas % por sector (n = 202)



En el gráfico se muestra el porcentaje correspondiente a la cantidad de encuestas aplicadas en ambos territorios, un 57,4% (116) correspondieron a Higueras y un 42,6% (86) al sector Centro.

Tabla N° 18: Rangos etarios de los encuestados (n = 202)

Rango etario	Porcentaje (n)
15 a 30 años	18,3% (37)
31 a 45 años	18,3% (37)
46 a 60 años	25,7% (52)
61 o más	36,1% (73)
Sin edad	1,5% (3)
Total	100% (202)

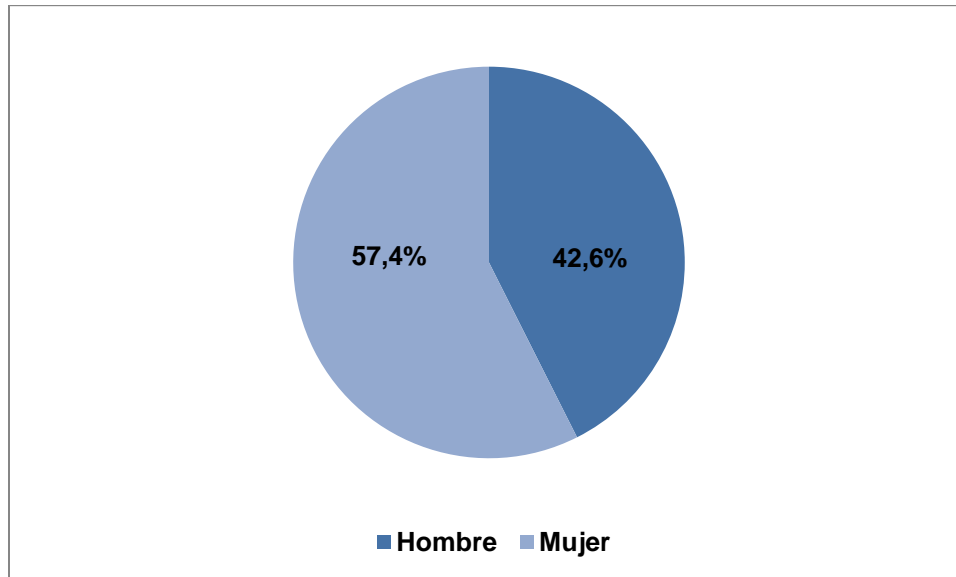
Como se puede apreciar en la tabla N° 18 el rango de edad con mayor porcentaje de participación (36,1%) pertenece a los habitantes de 61 años o más, luego con un 25,7% están las personas cuya edad varía entre los 46 a 60 años, en tercer lugar con un porcentaje de 18,3% se encuentran los de 15 a 30 años y 31 a 45 años, por último, un 1,5% de las personas encuestadas no quiso entregar este dato.

Tabla N° 19: Estadígrafos de grupos etarios

Estadígrafos	Valores
Media	51,2±
Desviación estándar	18,5±
Mediana	53
Mínimo	15
Máximo	91

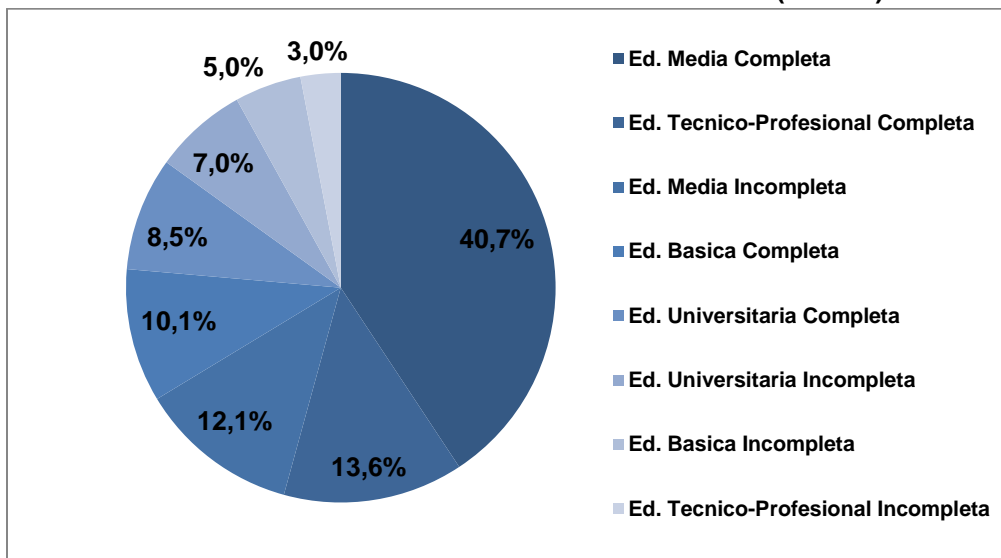
En la tabla anterior podemos apreciar que la mediana de edad de los encuestados corresponde a 53 años con un máximo de 91 y un mínimo de 15 años.

Gráfico N°5: Distribución de % por sexo (n = 202)



En el gráfico se muestra la distribución por sexo, donde un 42,6% (86) correspondieron a hombres y un 57,4% (116) a las mujeres.

Gráfico N° 6: Nivel de estudio de los encuestados (n = 199)



En base al nivel de estudios de los encuestado, en primer lugar, el 40,7% declara tener una Ed. Media completa, la segunda mayoría corresponde a las personas con un nivel de Ed. Técnico - profesional completa con un 13,6%, y en tercer lugar Ed. Media incompleta, con un 12,1%.

4.3. Análisis por dimensiones. Hábitos de Actividad Física y Deporte

En el siguiente apartado presentaremos los resultados obtenidos en la primera dimensión de la encuesta, la cual corresponde a los Hábitos de Actividad Física y Deporte que presenta la población de los territorios encuestados.

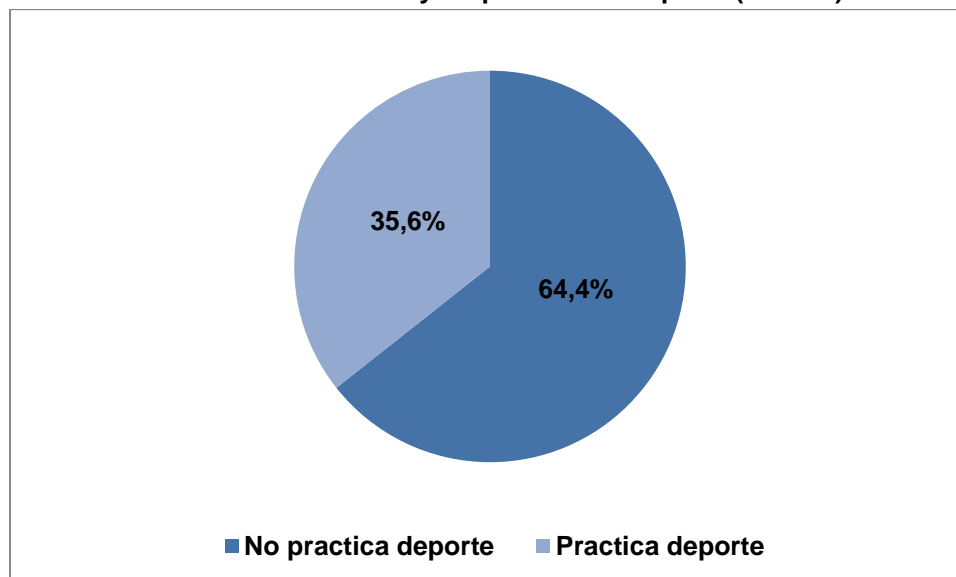
Tabla N° 20: Práctica de actividad física y/o deporte en los habitantes de ambos territorios. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 202)

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

De acuerdo a la tabla anterior la cual fue respondida por la muestra total, un 64,4% de la población encuestada declara no practicar deporte, la segunda tendencia es practicar un deporte, alcanzando un 27,7%. Cuando nos enfocamos en aquellos que practican dos deportes se alcanza sólo un 6,4%, y por último la opción donde practican más de dos deportes abarca un 1,5%.

En un segundo análisis se puede apreciar que en ambos sexos predomina la opción “No practica deportes”, con un 54,7% en hombres y un 71,6% en mujeres. Además, el 33,7% de los hombres y el 23,3% de las mujeres declararon “Practicar un deporte”. Para la alternativa, “Practicar dos deportes” el porcentaje de hombres abarca el 11,6% y las mujeres un 2,6%. La opción con menos respuestas fue “Práctica más de dos deportes”, la cual fue contestada en su totalidad por mujeres, con solo el 2,6%. Se puede señalar que la mayoría de los habitantes de los territorios Centro e Higueras, tienen una baja participación en actividades físicas y/o deportivas, siendo las mujeres las con mayor porcentaje de no práctica.

Gráfico N° 7: Práctica y no práctica de deporte (n = 202)



En base a los resultados obtenidos en el gráfico N°7, podemos establecer la cantidad de encuestados que declaran no practicar deporte (64,4%) y los que practican deporte (35,6%), para llegar a definir este último porcentaje se decidió agrupar las alternativas de “practica dos deporte”, “practica más de dos deporte” y “practica un deporte” del gráfico N°19.

Tabla N° 21: Razones para No practicar actividad física y/o deporte según sexo. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 128)

Alternativas	Op.1	Op.2	Op.3
Porque no tengo tiempo	44,5% (58)	11,5% (3)	17,6% (3)
Por enfermedad/salud no puedo	18,0% (23)	30,8% (8)	11,8% (2)
Por la edad	14,1% (18)	30,8% (8)	17,6% (3)
Otro motivo	14,1% (18)	3,8% (1)	17,6% (3)
Porque no me gusta	6,3% (8)	3,8% (1)	0,0% (0)
No conozco lugares/recintos donde practicar deporte	2,3% (3)	3,8% (1)	11,8% (2)
Porque es muy caro	0,8% (1)	15,4% (4)	23,5% (4)
Total	100,0% (128)	100,0% (26)	100% (17)

Como se observa en la tabla N° 21 la cual contiene los datos de las personas que declaran no practicar AF y/o deporte (n = 128), otorgándoles la posibilidad de seleccionar hasta tres opciones por orden de importancia. Respondieron que la principal razón para no practicar deporte fue el “No tener tiempo” con un 44,5%, y

en segundo lugar la alternativa: “Por enfermedad/salud no puedo” (19,0%).

En el caso de la segunda opción, existen dos alternativas que lideran con el mismo porcentaje de 30,8%, siendo “la Edad” un factor y la alternativa que hace alusión a la Enfermedad y motivos de salud el otro motivo. Mientras que en el caso de la tercera opción, la cual solo respondieron 17 personas, la alternativa que lideró, fue el que “realizar AF y/o Deporte es muy caro” (23,5%).

**Tabla N° 22: Razones para No practicar actividad física y/o deporte según sexo
Opción N°1. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 128)**

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

La opción “Porque no tengo tiempo” es la principal razón por la cual no practican deportes en ambos sexo, donde las mujeres alcanzan un 48,1% y los hombres un 38,3%. Con respecto a la segunda razón que predomina es “Por enfermedad/salud no puedo” alcanzando un 16,0% en mujeres y un 21,3% en hombres, luego surge la opción “Por la edad”, la cual fue seleccionada por el 19,1% de hombres y el 11,1% de mujeres. En la opción por “Otro motivo”, los hombres logran un 10,6% mientras que las mujeres un 16,6%, en la siguiente alternativa “Porque no me gusta” los hombres registran un 8,5% versus un 4,9% de las mujeres.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la principal razón a la hora de no practicar AF y/o deporte se encuentra en la alternativa “No tener tiempo”, lo que se puede asociar al rango etario de los encuestados, ya que mayoritariamente tienden a ser personas cercanas a la tercera edad, donde sus principales actividades recaen en

el quehacer de sus domicilios. Ahora bien cuando se observa el comportamiento por sexo en la misma alternativa, las mujeres alcanzan un mayor índice que los hombres, esto puede ser consecuencia de llevar a cabo un proceso de maternidad o lactancia.

**Tabla N°23: Motivos para practicar AF y/o Deporte Hombres
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 71)**

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Por hacer ejercicio físico	33,8% (24)	36,8% (14)	30,3% (10)
Por mantener y/o mejorar mi salud	22,5% (16)	15,8% (6)	30,3% (10)
Porque me gusta el deporte	18,3% (13)	21,1% (8)	15,2% (5)
Por diversión y pasar el tiempo	11,3% (8)	15,8% (6)	6,1% (2)
Por mantener la línea (la forma física)	8,5% (6)	5,3% (2)	12,1% (4)
Por encontrarme con amigos	4,2% (3)	2,6% (1)	6,1% (2)
Otra ¿Cuál?	1,4% (1)	2,6% (1)	0,0% (0)
Total	100,0% (71)	100,0% (38)	100,0% (33)

En la tabla 23, según los encuestados que declararon practicar actividad física y/o deporte (n = 71), donde podían marcar solo una opción, un 33,8% lo realiza “Por hacer ejercicio físico”, luego “Para mantener y/o mejorar su salud” (22,5%). A quienes “Les gusta el deporte”, se ubican en un tercer lugar (18,3%), seguidos por los que lo “Realizan por diversión y pasar el tiempo” (11,3%) y “Por mantener la línea (la forma física)” un 8,5%. Finalmente se encuentran aquellos que practican AF y Deporte “Por encontrarse con amigos” 4,2%.

También se observan diferencias entre sexos, ya que los hombres indicaron como principal motivación, la opción “Por hacer ejercicio físico” con el 36,8%, y en el caso de las mujeres, se aprecian dos alternativas principales, ambas con el 30,3%: “Por hacer ejercicio físico” y “Por mantener y/o mejorar mi salud”. En esta última opción, los hombres solo presentan el 15,8% de respuestas.

**Tabla N° 24: Recinto donde practica AF y/o deporte
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 72)**

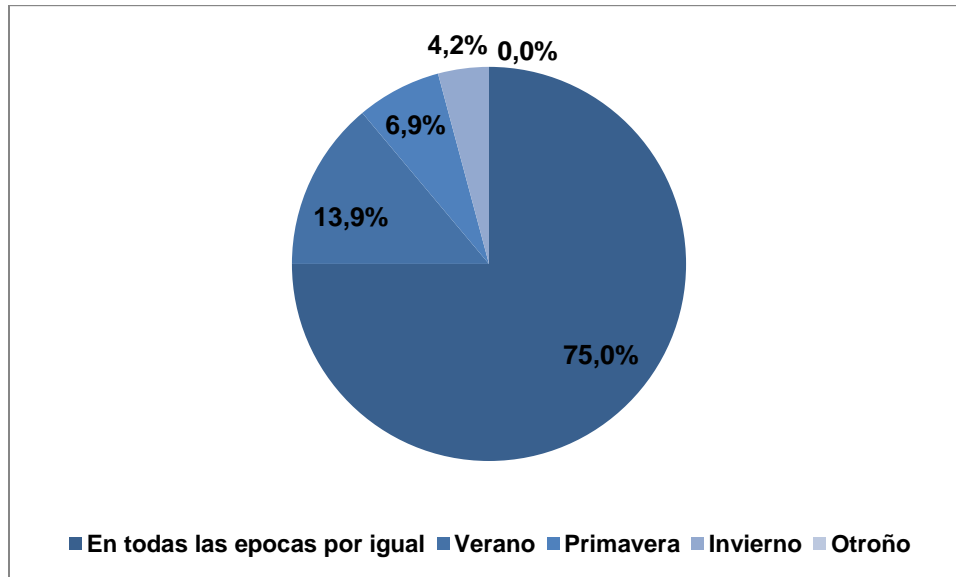
Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Instalaciones públicas (municipal u otro tipo)	34,7% (25)	23,1% (9)	48,5% (16)
Instalaciones de un club deportivo, asociación deportiva	18,1% (13)	17,9% (7)	18,2% (6)
En un gimnasio privado (ejemplo: Sportlife)	15,3% (11)	17,9% (7)	12,1% (4)
En lugares abiertos (parques, ciclovías, calle, campo, mar, río, montaña, etc.)	13,9% (10)	17,9% (7)	9,1% (3)
Otro lugar	6,9% (5)	7,7% (3)	6,1% (2)
En mi propia casa	5,6% (4)	10,3% (14)	0,0% (0)
Instalaciones de mi lugar de trabajo	4,2% (3)	5,1% (2)	3,0% (1)
Instalaciones de un centro de enseñanza (escuela, liceo, colegio)	1,4% (1)	0,0% (0)	3,0% (1)
Total	100,0% (72)	100,0% (39)	100,0% (33)

Tomando en cuenta el total de personas que declaran practicar AF y deporte (n = 72), entre las 8 alternativas que ofrece esta pregunta (¿dónde realizan la AF y/o deporte?), donde tenían la opción seleccionar una sola respuesta, un 34,7% utilizaría “Instalaciones públicas”, en segunda opción aparecen las “Instalaciones de un club deportivo o de asociación deportiva” (18,1%), la siguiente alternativa “Gimnasio privado” alcanza un 15,3%, y solo un 13,9% declara ocupar los “Lugares o espacios abiertos”.

Ahora bien, haciendo una distribución por sexo, encontramos que la opción “Instalaciones públicas”, fue la más respondida tanto en hombres y mujeres, donde estas últimas registran un 48,5% y los hombres un 23,1%, mientras que los hombres que realizan deporte en “Instalaciones de un club deportivo o de asociación deportiva” alcanzan un 17,9% y las mujeres un 18,2%. El realizar deporte en un “Gimnasio privado” fue seleccionado por un 17,9% de los hombres y un 12,1% de las mujeres.

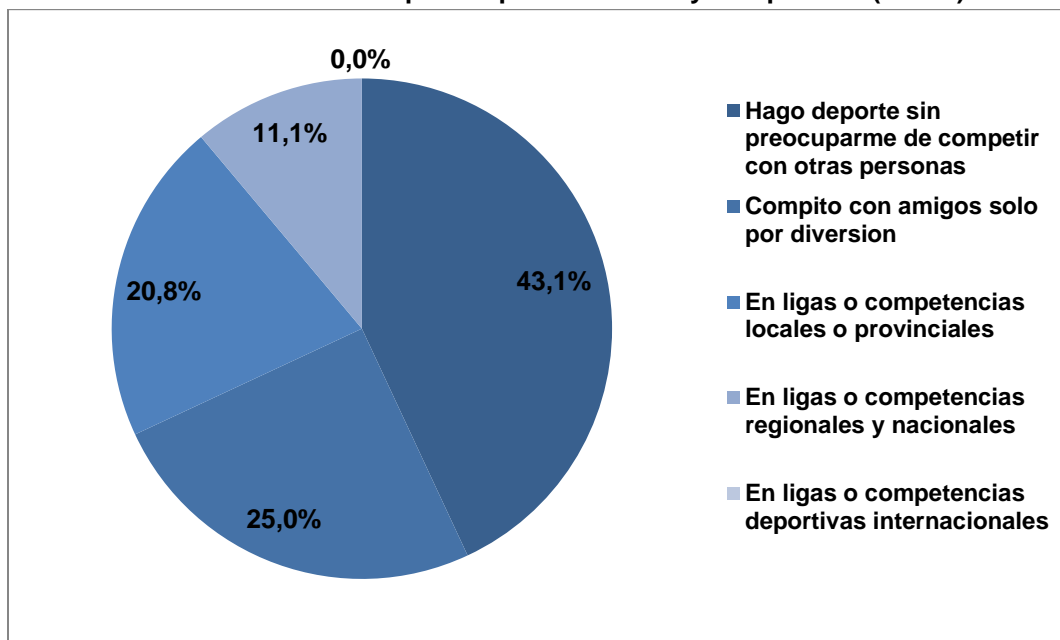
Es importante señalar que un gran porcentaje tanto de hombres como de mujeres tienen tendencia a la práctica de AF y deporte en instalaciones públicas. Sin embargo también existe una alta presencia de hombres en gimnasios privados e instalaciones de un club deportivo, asociación deportiva.

Gráfico N°8: Estación del año y la práctica física y/o deportiva % (n = 72)



La mayoría de los habitantes que declaró hacer deporte (n = 72), lo hace “en todas las épocas por igual” con un 75,0%, asimismo la práctica de actividad física durante la época de verano es una de las alternativas que alcanza el segundo porcentaje con el 13,9%, mientras que la “Primavera” y el “Invierno” alcanzan un 6,9% y un 4,2 respectivamente. Se puede señalar que las estaciones o épocas del año, no son un factor determinante o influyente en las personas que practican AF.

Gráfico N°9: Contexto para la práctica de AF y/o deporte % (n = 72)



El gráfico N°7, incluye solo a las personas que practican AF y/o deporte (n = 72), tuvo por objetivo determinar cuál era el contexto en el cual las personas realizaban AF. Entre las cinco opciones que podían ser seleccionadas, la que tuvo mayor frecuencia con un 43,1% fue “Hacer deportes sin preocuparse de competir con otras personas”, la segunda opción más elegida es “Compito con amigos solo por diversión” (25,0%), le continúa la alternativa “En ligas o competencias locales o provinciales” (20,8%), como última opción se encuentra “Ligas o competencia regionales y nacionales” con un 11,1%, la opción “Ligas o competencias deportivas internacionales”, no tuvo adherentes.

De esta manera, un gran porcentaje de los encuestados (68,1%) señaló realizar sus prácticas de AF y/o deporte en contextos no competitivos, siendo un 31,9% los que prefieren practicar en ligas y competencias locales, regionales y/o nacionales.

**Tabla N°25: Frecuencia semanal de práctica actividad física y/o deportiva
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 72)**

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

En base a la frecuencia semanal tanto de hombres como mujeres que practican AF y deporte (n = 72), se ve que predominan los que realizan AF tres o más veces a la semana con un 52,8%, luego, el 23,6% indicó practicar dos veces a la semana, le siguen los que practican un día a la semana y los que practican todos los días, cada uno de ellos con un 9,7%. Solo un 2,8% indicó practicarlo solo en vacaciones.

Al analizar la frecuencia de la práctica comparando hombres y mujeres, se obtiene que en ambos casos predominan quienes practican “Tres o más veces a la semana” con 51,3% y 54,5%, respectivamente. El porcentaje de hombres supera levemente a las mujeres en la alternativa “Dos veces a la semana”, abarcando un 25,6% y un 21,2%, respectivamente. El 15,2% de las mujeres practica “Todos los días de la semana” y solo el 5,1% que lo hace son hombres. “Un día a la semana” fue escogida por un 10,3% de hombres y un 9,1% de mujeres.

A partir de estos datos se puede señalar que las personas que declararon practicar AF y/o deporte entre una y dos veces por semana alcanzan un 33,3% de adhesión, mientras que el grupo que practica más de dos o tres veces por semana alcanza un mayor porcentaje (54,2%), lo que se contrarresta con aquellos que realizan AF durante todos los días de la semana (9,7%). Ahora bien al analizar los datos por sexo, sólo los hombres (5,1%) prefieren practicar solo en época de vacaciones.

**Tabla N°26: Forma en que asume la práctica de actividad física y/o deportiva
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 72)**

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Como actividad del club deportivo, asociación, organización deportiva	43,1% (31)	41,0% (16)	45,5% (15)
Por mi cuenta. De forma particular	36,1% (26)	46,2% (18)	24,2% (8)
Otra ¿Cuál?	8,3% (6)	2,6% (1)	15,2% (5)
Como actividad física para la salud (CESFAM, hospital, etc.)	6,9% (5)	2,6% (1)	12,1% (4)
Como actividad del centro de estudio (liceo, instituto, universidad)	4,2% (3)	5,1% (2)	3,0% (1)
En mi lugar de trabajo	1,4% (1)	2,6% (1)	0,0% (0)
Total	100,0% (72)	100,0% (39)	100,0% (33)

La pregunta de la tabla anterior, donde solo se podía escoger una alternativa, pretende identificar de qué forma las personas que realizan AF y/o deporte, asumen o le dan sentido a dicha práctica. Así, un 43,1% del total, dice practicar como actividad de un club deportivo, asociación u organización deportiva, por el contrario un 36,1% lo realiza por su cuenta propia o de forma particular. Solo un 8,3% dice que en Otro lugar, un 6,9% como actividad física para la salud, un 4,2% como actividad del centro de estudio (liceo, instituto, universidad) y un 1,4% en su lugar de trabajo.

Diferenciando por sexos, al momento de practicar actividad física “Como actividad de un club deportivo, asociación, organización deportiva” los hombres alcanzan un 41,0% y las mujeres un 45,5%. Un 46,2% de hombres prefiere realizarlo “Por su cuenta, de forma particular”, mientras que las mujeres solo eligen esa opción en un 24,2%. Por otro lado un 15,2% de las mujeres seleccionaron la opción “Otra” y los hombres un 2,6%.

Se observa, por lo tanto, que la gran mayoría de las personas tienden a participar de algún club deportivo, asociación u organización deportiva para poder realizar AF y/o deporte, así también, pero en menor medida, se muestra un alto índice de habitantes que lo realiza por su propia cuenta o de forma no asociada.

**Tabla N°27: Principal actividad realizada en el tiempo libre
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 202)**

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Estar en familia, en casa.	53,0% (107)	48,8% (42)	56,0% (65)
Salgo con amigos.	10,9% (22)	11,6% (10)	10,3% (12)
Veo televisión, navego por internet.	10,4% (21)	9,3% (8)	11,2% (13)
Hago deporte	6,9% (14)	11,6% (10)	3,4% (4)
Otras actividades	5,4% (11)	8,1% (7)	3,4% (4)
Paseo en la naturaleza, salgo al aire libre, campo, playa, parques, cerros.	5,0% (10)	5,8% (5)	4,3% (5)
Hago trabajos manuales	5,0% (10)	2,3% (2)	6,9% (8)
Asisto a alguna organización como junta de vecino, club deportivo, club de adulto mayor, etc.	3,0% (6)	2,3% (2)	3,4% (4)
Asisto a actividades culturales: teatro, cine, conciertos.	0,5% (1)	0,0% (0)	0,9% (1)
Total	100,0% (202)	100,0% (86)	100,0% (116)

En la tabla anterior, contestada por el total de la muestra (n = 202) donde solo podían seleccionar una respuesta entre las 9 opciones que tenían, la con más adherencia entre los encuestados fue “Estar en familia, en casa” la cual alcanzó un 53,0%, seguida por un 10,9% de “Salgo con amigos”, cifra similar a “Veo televisión, navego por internet” con un 10,4%. La opción “Hago deporte” solo abarca un 6,9%, mientras que las personas que declaran realizar “Otras actividades” alcanzan un 5,4%, luego se encuentra “Trabajos manuales” y “Paseo en la naturaleza, salgo al aire libre, campo, playa, parques, cerros” cada uno con un 5,0% de preferencia. Dentro de los porcentajes más bajos se encuentran “Asisto a alguna organización como junta de vecino, club deportivo, club de adulto mayor, etc.” con un 3,0% y “Asisto a actividades culturales: teatro, cine, conciertos” 0,5%.

Realizando un segundo análisis, podemos realizar una comparación entre hombres y mujeres, donde la opción más seleccionada fue “Estar en familia, en casa” tanto para hombres (48,8%) y mujeres (56,0%). La siguiente alternativa fue “Salgo con amigos” donde los hombres presentan un 11,6% y las mujeres un 10,3%. En la opción “Veo televisión, navego por internet” los hombre registran un

9,3% y las mujeres un 11,2%. Cuando analizamos la alternativa “Hago deporte”, podemos observar que un 11,6% son hombres y solo un 3,4% mujeres.

De acuerdo a los datos, se puede analizar que el mayor porcentaje se encuentra en las personas que declaran pasar su tiempo libre en familia, en casa. En cuanto a la AF y el deporte, un bajo porcentaje de la muestra señaló tenerlo como prioridad (6,9%), donde existe una gran diferencia, entre hombres (11,6%) y mujeres (3,4%) lo que deja en evidencia la poca participación de las mujeres en AF y/o deporte durante su tiempo libre.

4.4. Análisis por dimensiones. Creencias sobre la Actividad Física y el Deporte

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la dimensión: Creencias sobre la actividad física y/o deporte, tanto como muestra total, y diferenciados por sexo.

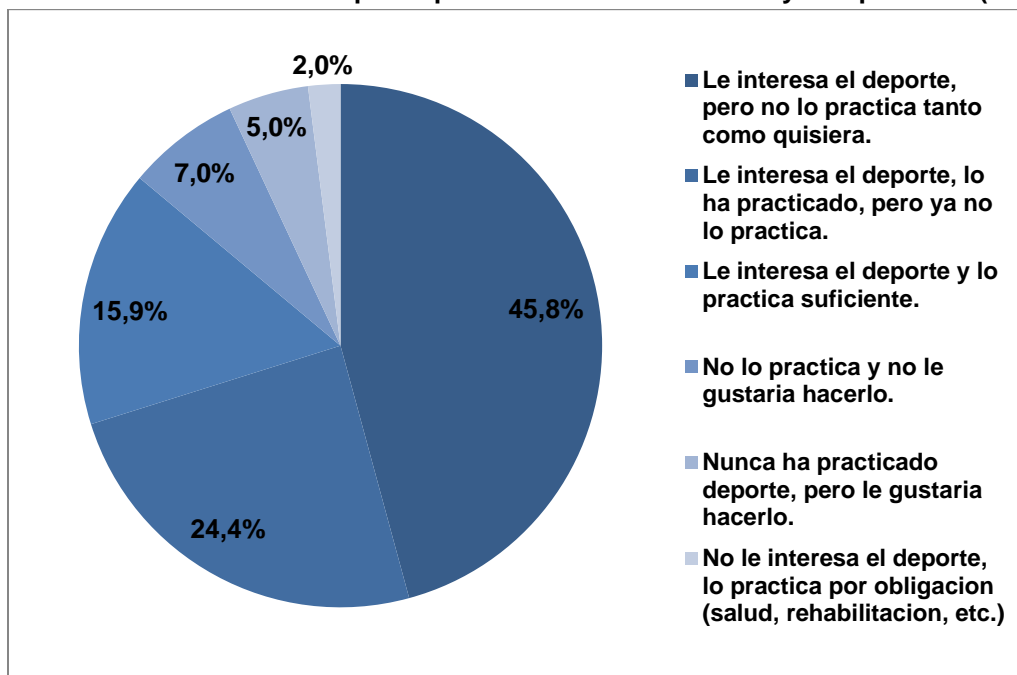
**Tabla N° 28: Valoración otorgada a la actividad física y/o deporte en su vida
Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 201)**

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

De acuerdo a la tabla anterior, se observa que un 60,7% señala que le interesa “Mucho” la AF y el deporte, seguido de un 29,4% de aquellas personas que le otorgan “Bastante” interés. Por el contrario un 8,0% le entrega “Poca” valoración al deporte y por último el 2,0% dice no interesarle “Nada”.

Un 64,3% de las mujeres dicen otorgarle “Mucho” interés a la actividad física, superando a los hombres que alcanzan un 55,8%. Por otro lado un 34,9% de hombres declara “Bastante” interés versus un 25,2% de las mujeres. Entre los que seleccionaron la opción “Poco”, corresponden a un 7,0% de los hombres y un 8,7% de las mujeres. Con un 2,3% de los hombres se encuentran los que “Nada” de interés le otorgan al deporte mientras que por su parte las mujeres solo un 1,7% de ellas eligió esta opción.

Gráfico N°10: Forma de interés por la práctica de actividad física y/o deportiva% (n = 201)



Con respecto al interés por el deporte considerando su experiencia, los encuestados señalan sentirse identificados en un 45,8% con la frase “Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera”, mientras que en segundo lugar se encuentra “Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ya no lo practica” con un 24,4%, como tercera opción abarcando a un 15,9%, está la opción “Le interesa el deporte y lo practica suficiente”, un 2,0% señala “No me interesa el deporte, lo practica por obligación (salud, rehabilitación, etc.)”. El 12,0% restante se divide en “No lo practica y no le gustaría hacerlo” (7,0%) y “Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo” (5,0%).

Como podemos ver que las frase que más identifica a los habitantes de los territorios Centro e Higuera son “le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera” y “le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ya no lo practica” ambas reflejan la poca o nula práctica de actividad física y/o deporte por parte de los habitantes, lo que confirma los resultados obtenido en la tabla N° 19 donde se obtuvo que la mayoría de los encuestados no practica deporte (64,4%).

Tabla N° 29: Valoración del deporte recreativo (masivo), como algo bueno y necesario para la sociedad % (n = 197)

Alternativas	Total (H-M) % (n)
No	99,5% (196)
Si	0,5% (1)
Total	100% (197)

Los habitantes de los territorios encuestados seleccionaron que “Si” valoran el deporte recreativo como algo bueno y necesario para la sociedad con un 99,5%, mientras que el porcentaje restante no lo considera importante (0,5%).

Tabla N° 30: Tipo de deporte que debe ser prioridad en su fomento % Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 201)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Deporte recreativo	54,7% (110)	45,3% (39)	61,7% (71)
Deporte formativo	32,8% (66)	38,4% (33)	28,7% (33)
Deporte competitivo	9,0% (18)	15,1% (13)	4,3% (5)
No sabe	3,5% (7)	1,2% (1)	5,2% (6)
Total	100,0% (201)	100,0% (86)	100,0% (115)

Tomando en cuenta el total de las personas encuestadas (n = 201) los cuales podían seleccionar una de las 4 alternativas dadas, un 54,7% le otorga mayor prioridad al fomento del “Deporte recreativo”, luego el “Deporte formativo” (32,8%), siguiendo con un 9,0% aquellos que valoran el “Deporte competitivo”, mientras que un 3,5% “No sabe”.

De las personas que priorizan el “Deporte recreativo” un 61,7% corresponde a las mujeres y un 45,3% a hombres. Mientras que el “Deporte formativo” es preferido mayormente por hombres con un 38,4% y un 28,7% en mujeres. En el “Deporte competitivo” los hombres alcanzan un 15,1% por sobre las mujeres que tienen un 4,3%. Finalmente un 5,2% de las mujeres y un 1,2% “No sabe” qué deporte debería tener fomento.

En relación a los datos obtenidos, podemos señalar que el Deporte recreativo según los encuestados es el que más debería tener prioridad en su fomento, sin embargo la diferencia entre sexos sigue siendo notoria, ya que un 45,3% son hombres y un 61,7% mujeres. Por otro lado al observar el fomento del deporte formativo, los hombres poseen una mayor adherencia que la mujeres con un 38,4% versus un 28,7%.

Tabla N°31: Valoraciones acerca de los beneficios de practicar actividad física y/o deportiva. Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 200)

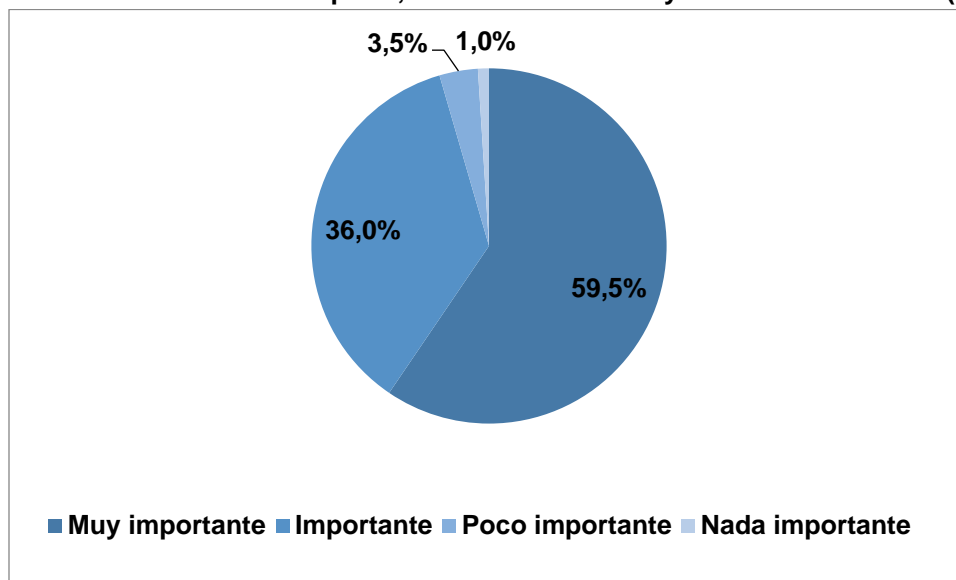
Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud.	44,5% (89)	39,5% (34)	48,2% (55)
Hacer deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.	14,5% (29)	12,8% (11)	15,8% (18)
Hacer deporte te ayuda a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

En esta pregunta, los encuestados tenían la posibilidad de escoger una alternativa entre las 6 opciones que se les ofrecía donde la afirmación “Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud” alcanza un 44,5%, seguido de igual forma por “Hacer deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana” (14,5%) y “Hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse” (14,5%). Con un 13,0% se encuentra la afirmación “El deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos” y con un 12,0% la opción “El deporte es una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor”. Por último están los que dicen que “Hacer deporte no es indispensable para estar sano” (1,5%).

De las mujeres que seleccionaron la opción “Hacer deporte permite estar en forma, deporte es salud” corresponden a un 48,2% en diferencia a los hombres que alcanzaron un 39,5%, lo que resalta una diferencia notoria entre ambos sexos. Por otro lado la opción “Hacer deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana” fue elegida por un 15,8% de las mujeres y solo por un 12,8% de los hombres. La siguiente alternativa “Hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida, es un medio para educarse y disciplinarse” posee una baja adherencia de mujeres, alcanzando un 13,2%, mientras que los hombres llegan a un 16,3%.

A partir de estos datos se puede observar que la frase “Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud”, destaca por sobre todas las demás alternativas la cual está asociada al ámbito de la salud. Luego se distribuyen de forma equilibrada los demás porcentajes, por lo tanto se puede decir que los habitantes de los territorios encuestados le entregan una alta valoración a la AF y/o deporte ya que creen que la práctica regular les permite estar en forma, relacionarse con los demás, mantener su salud y les ayuda a superar obstáculos en su vida.

Gráfico N° 11: Valoración del deporte, la educación física y la actividad física % (n = 200)



Tal y como se observa en el gráfico los encuestados (hombres y mujeres) manifiestan que el deporte, la AF y la EF son “Muy importantes” con un 59,5% de las preferencias, los que valoran el deporte como “Importante” (36,0%). Por otro lado, se encuentran los habitantes que valoran el deporte como “Poco importante” y “Nada importante” con un 3,5% y 1,0% respectivamente.

De acuerdo a los datos, existe un alto porcentaje de personas que valora el deporte como algo muy importante en sus vidas, lo que al momento de contrastar con la práctica de AF y/o deporte en la población no se ve reflejado debido al poco índice de practicantes.

Tabla N° 32: Razón(es) por la cuál o cuáles no se realizaría AF y/o deporte en Talcahuano Hombres (H) y Mujeres (M) % (n = 263)

Alternativas	Total (H-M) % (n)	Hombres % (n)	Mujeres % (n)
Falta de interés. Falta de motivación	30,8% (81)	30,6% (33)	31,0% (48)
Falta de instalaciones deportivas	24,3% (64)	31,5% (34)	19,4% (30)
Falta de tiempo libre.	21,3% (56)	19,4% (21)	22,6% (35)
Falta de medios económicos para hacer deporte.	6,8% (18)	7,4% (8)	6,5% (10)
Falta de información. No sabe dónde hacer deporte	13,3% (35)	9,3% (10)	16,1% (25)
Otra. ¿Cuál?	3,0% (8)	1,9% (2)	3,9% (6)
Ninguna de las anteriores.	0,4% (1)	0,0% (0)	0,6% (1)
Total	100,0% (263)	100,0% (108)	100,0% (155)

En esta pregunta todos los encuestados tenían la opción de seleccionar una o dos alternativas. De acuerdo a la tabla, un 30,8% afirma que la principal razón es la “falta de interés, falta de motivación”, seguido por la “falta de instalaciones deportivas” con un 24,3%, mientras que la “falta de tiempo libre” posee un 21,3%. La “falta de información y no saber dónde hacer deporte” muestra un 13,3%. Por otro lado están los que dicen que por “Falta de medios económicos no practican deporte” (6,8%), y por último están los que seleccionan la alternativa “Otra” alcanzando un 3,0%.

En un análisis por sexo, un 31,0% de las mujeres declara que se debe a la “Falta de interés, Falta de motivación”, mientras que un 30,6% de los hombres selecciona esta opción, de los habitantes que declaran la “Falta de instalaciones deportivas” corresponde a un 31,5% de los hombres y un 19,4% de las mujeres, luego la “Falta de tiempo libre” donde un 19,4% de los hombres y un 22,6% de las mujeres selecciona esta opción.

A partir de los datos obtenidos, podemos decir que la población de Talcahuano manifiesta que la principal razón por la cual no realizan AF y/o Deporte es debido a la falta de interés y de motivación, además de existir un alto índice que afirman que hay un déficit de instalaciones deportivas en la comuna, lo que dificulta una práctica regular. **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

4.1 Discusión

Antes de comenzar con este apartado es necesario recordar nuestras preguntas de investigación, las cuales están enfocadas en visualizar los hábitos y características, junto con las creencias y motivaciones en relación a la AF y el deporte en los habitantes de los territorios Centro e Higuera de la comuna de Talcahuano. Para esto, se propusieron dos objetivos específicos que nos permitieron trabajar de una forma más detallada las dimensiones abordadas en nuestras preguntas de investigación.

El primer objetivo específico fue Determinar los hábitos de actividad física de los habitantes de dos territorios de la comuna de Talcahuano. En este sentido, el análisis de los resultados, permite afirmar que la población de los territorios estudiados, mayoritariamente no practican AF y/o Deporte (64,4%), lo cual se encuentra cercano al índice de inactividad física nacional de Chile (Ministerio del Deporte, 2015). Sin embargo, se aprecian diferencias a nivel internacional, es el caso del estudio realizado en el País Vasco, España (Gabinete de Prospección Sociológica, 2017), (Dirección de Deportes- Departamento de Cultura, 2009), donde el porcentaje de no practicantes es de 36,0% y 46,0% respectivamente, esto puede estar dado por la gama de oportunidades entregadas a las personas, lo que ha producido que las alternativas para realizar AF produzcan un nivel de madurez mayor que el identificado en este trabajo.

Al analizar la principal razón por la cual no practican AF y Deporte, los encuestados declaran que la “falta de tiempo” tendría un papel fundamental a la hora de realizar algún deporte. Semejantes resultados se observan en estudios internacionales, como es el caso de México (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017), España (Patronato Municipal de Deportes, 2017), País Vasco, España (Dirección de Deportes- Departamento de Cultura, 2009), Uruguay (Secretaría Nacional del Deporte, 2016) y Chile (Ministerio del Deporte, 2015) ya que en dichos trabajos se comparte como principal razón para no practicar AF y deporte, la “Falta de tiempo”.

Por otro lado, las personas encuestadas que practican AF y deporte, actualmente son el 35,6%, dejando en evidencia la baja participación que tienen estos sectores al momento de realizar AF, al igual que en el estudio realizado en México (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017) donde no se aprecia una diferencia relevante, ya que el índice de practicantes sigue estando bajo el 50,0%. Mientras que en el País Vasco, España (Gabinete de Prospección Sociológica, 2017), este índice alcanza un 64,0% lo cual duplica los resultados obtenidos por nuestro estudio.

En relación al principal motivo que conduce a la práctica de AF y Deporte, podemos ver que tanto en Talcahuano como en Uruguay (Secretaría Nacional del Deporte, 2016) se menciona el hecho de “Hacer ejercicio físico” con un 33,8% y 74,4% respectivamente, no obstante se aprecia una gran diferencia. Cabe señalar, que en Uruguay dicho porcentaje duplica al de nuestro estudio. Por otro lado, se observaron las principales motivaciones de dos estudios, es el caso de España (Patronato Municipal de Deportes, 2017), donde las personas declararon practicar por diversión, mientras que en Chile (Ministerio del Deporte, 2015) lo realizan por entretenimiento, cabe mencionar que a diferencia de las dos primeras investigaciones estos últimos poseen un enfoque más recreacional, debido a que las personas tienen una tendencia a realizar actividades masivas, con amigos/familiares o por su cuenta.

Al observar donde se lleva a cabo la práctica física, los encuestados manifestaron utilizar en mayor medida los recintos públicos (34,7%), esto coincide con los estudios realizados en México (62,8%) (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017), Colombia (Valencia, Tobón y Bedoya, 2011) (42,0%) y Uruguay (63,0%) (Secretaría Nacional del Deporte, 2016), donde la población mayoritariamente practica en recintos públicos. Esto se debería al poco o nulo costo que conlleva la utilización de estos recintos.

En relación a la frecuencia semanal de práctica de actividad física (52,8%), los resultados de Talcahuano son similares a lo que se detectó a nivel país (62,0%) (Ministerio del Deporte, 2015). Ahora bien, al observar experiencias

internacionales, nos encontramos con la investigación realizada en el País Vasco, España (Dirección de Deportes - Departamento de Cultura, 2009), donde el 43,0% declaró practicar AF 1 o 2 veces por semana, sin embargo, a pesar de que la frecuencia en la práctica suele ser mayor en Talcahuano, los índices de personas activas físicamente son mayores en el País Vasco.

Acerca de la dimensión de creencias y motivaciones en torno a la actividad física, se comienza analizando la valoración que otorgan los encuestados a la actividad física y al deporte en sus vidas, señalando en un 59,5% que es muy importante, sin embargo, esto no se ve reflejado en el índice de practicantes (el cual es menor). Al momento de establecer relaciones con otros trabajos, en su mayoría las valoraciones son altas, es el caso del estudio realizado en el País Vasco (Gabinete de Prospección Sociológica, 2017) donde la valoración o interés de las personas es bastante importante (52,0%), pero al contrario de los territorios de Talcahuano, este porcentaje es más equilibrado y se puede ver reflejado en las personas que sí practican AF y deporte.

Considerando que el deporte puede traer ciertos beneficios tanto en la salud como en lo social, los encuestados señalaron como principal beneficio el “Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud”. Mientras que a nivel Nacional (Ministerio del Deporte, 2015), se manifiesta algo similar, ya que el beneficio más importante identificado es que “El deporte y la AF permite estar en forma y verse mejor”.

Acerca de la razón por la cual los encuestados creen que no se realiza AF en la comuna de Talcahuano, surge en primer lugar la “Falta de interés y motivación” (30,8%), lo que se ve reflejado en el índice de inactividad física que poseen los territorios. Ahora bien, observando la primera edición de la encuesta comunal (Plan Comunal 2014-2017) aplicada en Talcahuano, esta razón a cambiado, ya que en esa ocasión la adherencia fue asociada a la “falta de instalaciones y medios” (59,0%), lo que habla de que las instalaciones deportivas de la comuna, tuvieron un aumento lo que ayudó a disminuir este índice.

Al momento de comparar algunas variables por sexo se puede observar que tanto a nivel comunal como en los estudios realizados en México (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017) y País Vasco, España (Dirección de Deportes - Departamento de Cultura, 2009) los resultados son similares, ya que son los hombres los que tienen una mayor tendencia a la práctica de la AF y/o deporte, debido a que suelen ser más competitivos que las mujeres, lo cual lleva a que aumente su práctica por el deporte.

En síntesis, podemos decir que la baja práctica de AF en Talcahuano, podría deberse a la falta de tiempo, motivación e interés que poseen, lo que se contradice a la hora de darle una valoración al deporte, ya que la mayoría piensa que es importante debido al factor de salud que esto conlleva. Si bien los territorios de la comuna se encuentran por debajo del índice nacional de inactividad física, ocurre lo contrario comparado a nivel internacional, ya que si bien se presentan los mismos motivos para no practicar AF, los índices de inactividad son menores en todos los casos.

4.2 Conclusión

Lo expuesto durante esta investigación permite concluir que la población que declara no practicar AF y/o deporte sigue siendo elevada, dado que los índices de inactividad física aumentaron en los últimos años, esto se debe a diversos factores, como la falta de tiempo y la salud.

Con respecto al índice de personas que practica actividad física, un alto porcentaje respondió que la principal motivación que lo llevaba a practicar deporte era solo hacer ejercicio físico. En el ámbito de las instalaciones deportivas, la preferencia de los encuestados a la hora de la práctica, recae sobre los recintos de carácter público debido al bajo costo que les implica su utilización.

En cuanto a la valoración del deporte y la actividad física, es mayoritariamente positiva, sin embargo este resultado no se ve reflejado en la cantidad de practicantes. Por otro lado los encuestados señalaron que la falta de motivación e interés es la principal razón por la cual no se realiza deporte y AF en Talcahuano.

Por todo lo antes expuesto, es que en comparación con el Plan Comunal de Deportes de Talcahuano (2014-2017), los territorios Centro e Higueras han aumentado sus índices de inactividad física. Cabe destacar que Talcahuano debería considerar experiencias y resultados obtenidos a nivel comunal, nacional e internacional, con el fin de mejorar sus políticas deportivas y condiciones, las cuales permitan incrementar la población que practica actividad física de forma sistemática.

Sumándose a esto podemos observar que existe una mayor tendencia a que los hombres practiquen más AF y/o deportes que las mujeres, debido a los diferentes factores que pueden influir en los hábitos de cada uno de ellos.

De esta forma se puede concluir que, en torno a las creencias sobre el deporte que tienen los encuestados, es positiva, debido a que ambos sectores le otorgan una alta valoración al deporte considerando sus beneficios e independiente de que lo practiquen o no. Acerca de los hábitos nos encontramos con otra realidad, ya

que se contradicen los resultados con los obtenidos en la dimensión de creencias, debido a que el gran porcentaje de la población no realiza AF.

4.2.1 Limitaciones del estudio

En el siguiente apartado, se presentan las limitaciones más relevantes que surgieron durante el desarrollo de este seminario, a fin de evidenciar elementos para considerar en futuras experiencias.

Una de las dificultades que surgieron en esta tesis, fue trabajar con datos de dos de los territorios de Talcahuano. Esto se produjo debido a gestiones que escaparon al control de este equipo de investigación.

Limitadas evidencias a nivel nacional, lo cual dificultó la comparación con otros sectores o comunas.

La disposición del tiempo por parte de los encuestados fue otra limitante, pues se debió emplear un tiempo superior al programado, dificultando así una correcta disposición de los encuestados.

Se suma otro aspecto limitante, el cual corresponde al clima propio de la zona, lo cual perjudicó la aplicación del instrumento en función del tiempo estipulado.

4.2.2 Proyecciones a futuro

Este tipo de investigación puede servir como orientación para que otras Municipalidades repliquen lo hecho en Talcahuano, con el fin de conocer sus realidades en las dimensiones estudiadas, obteniendo así conclusiones que puedan mejorar sus políticas, planes, programas y proyectos en deporte y actividad física.

Este tipo de trabajo, el cual es segunda vez que se desarrolla en la comuna, debe ser replicado próximamente, con el objetivo de contrastar las informaciones obtenidas en la primera y segunda versión. Se recomienda ajustar el instrumento

en función de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte del MINDEP.

Se debería considerar en un futuro y potencial análisis a futuro, del resto de dimensiones, a fin de crear una visión común e integrada respecto a lo que sucede en torno a la AF y al deporte comunal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albala. C., Kain. J., Burrows. R, Diaz. E. (2000). *Obesidad: Un desafío pendiente*. Santiago: Universitaria.

Albert. M. (2007). *La Investigación Educativa. Claves teóricas*. México. McGraw-Hill

Anzaldúa.R. (2012). *Imaginario social: creación de sentido*. México. Universidad Pedagógica Nacional.

Barbany. J. (2002). *Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. Inef

Bisquerra.R. (2009). *Metodología de la investigación educativa (2ª. ed.)*. Madrid. Editorial La Muralla.

Cervelló, E.M. Y Santos-Rosa, F.J. (2001). *Motivation in sport: An achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. Perceptual and Motor Skills*.

Comellas, M.J. (2001). *Los hábitos de autonomía: proceso de adquisición*. Barcelona: Grupo editorial Ceac S.A.

Corporación Municipal de Deporte de Talca. (2013). *Hábitos Deportivos la Motivación por Práctica de la Actividad Física y/o Deporte*.

Delgado, M.; Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.

De Hoyo Lora, M. Sañudo Corrales, B. (2007). *Motivos y Hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla*. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/Artmotivos49.pdf>

Dirección de Desarrollo Comunitario - Dep. Juventud y Deporte – Oficina de Deportes. (2014). Plan Comunal de Deporte Talcahuano 2014-2017.

Dirección de deporte – Dep. De cultura- Gobierno Vasco. (2009). Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill

Dunn, A., Trivedi, M. Y O'Neal, H. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

Escobar, Juan Camilo. (2000). Lo imaginario entre las ciencias sociales y la historia. Medellín, Cielos de Arena.

García Ferrando. M. y Llopis Goig. Ramón. (2010). Encuesta sobre los hábitos deportivos de España, ideal democrático y bienestar personal. España.

Gabinete de Prospección Sociológica. (2017). Deporte y Actividad Física. Gobierno Vasco.

Gutiérrez, S. (1995). Valores sociales y deporte. Madrid: Editorial Gymnos.

Heinemann. K. (2008). Introducción a la Metodología de la Investigación empírico en las ciencias del deporte. (2ª. ed.).País. Editorial Paidotribo

Heinemann. K. (1999). Sociología de las Organizaciones Voluntarias. El ejemplo del club deportivo. Valencia, España: Tirant Lo Blanch.

Hernández. R., Fernández. C., Baptista. P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ª edición. McGraw- Hill. México.

Hurtado. J. (2000). Metodología de la Investigación holística. Caracas. Editorial Sypal.

Instituto Nacional de Estadística. (INE)(2002). Demográficas y Vitales. Recuperado de <http://www.ine.cl/estadisticas/demograficas-y-vitales>

Instituto Nacional de Estadísticas. (2016). Censo Poblacional 2002, Proyecciones Poblacionales 2002-2020.

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2017). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico Resultados noviembre 2017. México.

Jiménez. S., Hernández. J. (2016). Actividad Física y otros Hábitos de vida de Estudiantes de Medicina de la Universidad de Costa Rica. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. (Vol. 14 N° 1), pág.1-14.

Kerlinger. F., y Lee howard, B. (2002). Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales. McGraw- Hill.

Lagardera. F. (2008). Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Llopis, J.A. & Ballester, M.R. (2001). Valores y actitudes en la Educación. Teorías y estrategias educativas. Valencia: Tirant le Blanch.

Martín del Burgo, F., Gallardo, L. y Tomás, J. (2002). Guía de hábitos saludables para Mayores. Barcelona: INDE.

Mateo. J. (1997). La Investigación "ex-post-facto". Barcelona: UOC.

Matus. C. (2015). La situación de los Clubes Deportivos Chilenos en el caso de la Región del Biobío. Barcelona, España.

McMillan. J y Schumacher. S. (2005). Investigación Educativa. Pearson educación, S.A., Madrid.

Mestre. J., Brotóns. J., Álvaro. M. (2002). La gestión deportiva: clubes y federaciones. INDE. Barcelona, España.

Ministerio de Salud. (2009). Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Disponible en http://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf

Ministerio de Salud. (2017). Encuesta Nacional de Salud 2015-2016. Disponible en http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/06/Resultados_Abril2017_ENCAVI_2015-16_Depto_Epidemiolog%C3%ADa_MINSAL.pdf

Ministerio del Interior de Chile. Ley del Deporte n° 19712 (2016). Chile. Recuperado en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=181636>

Ministerio del Interior de Chile. Ley Orgánica Constitucional de Municipalidades. (2016). Chile. Disponible en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=251693>

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2015). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte. Chile.

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2016). Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, (1ª. ed.), Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

Moral. J., Martínez. E., Grao. A. (2013). Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes. Sevilla: Wanceulen Editorial.

Municipalidad de Talcahuano.(2014). Plan Comunal de Deportes Talcahuano el año 2014. Talcahuano, Chile.

Organización Mundial de la Salud. (2017).Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Inactividad física: un problema de salud pública mundial.

Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud. (2016). Métodos poblacionales e individuales para la prevención y el tratamiento de la Diabetes y la Obesidad. Disponible en

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=15558&Itemid=270

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud. (2016). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>

Paluska, S. y Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29, 3, 167-80.

Patronato Municipal de Deportes. (2017). Encuesta de hábitos deportivos de la población Donostiarras.

París. F. (2005). *La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas*. Barcelona: Paidotribo.

Pérez. G., Laíño. F., Zelarayán. J., Márquez. S. (2014). *Actividad Física y Hábitos de salud en estudiantes Universitarios Argentinos*. Argentina

Puig. N., y Heinemann.K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers*, 38, pp. 123-141.

Real Academia Española. (2017). Deporte. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>

Real Academia Española. (2017). Hábito. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>

Roberts, G.C.C. (1995). Motivación en el deporte y en el ejercicio. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Bilbao.

Rodríguez. F., Palma, X., Romo. Á., Escobar D., Aragú. B., Espinoza. L., McMillan. N., Gálvez. J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes Universitarios de Chile, (vol.28 n°2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024

Sandoval. P y García. I. (2014). Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública. Polis 13 (39): 441–62. doi:10.4067/S0718-65682014120000020

Secretaria Nacional de Deporte. (2016). Encuesta sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física. Montevideo, Uruguay.

Tercedor Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla.

Valencia. G., Tobon. D., Bedoya.J. (2011). Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín: Una aplicación de modelos logísticos.

Villalobos. E. (2003). Evaluación y Estilos de enseñanza, México: Cruz S.A.

Yilmaz, H. & Akandere, M. (2003). Effects of sports activities on life levels for women. International Journal of Sport Psychology.

ANEXOS

HOJA REPORTE ENCUESTA ENCUESTA DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA PLAN COMUNAL DE DEPORTES DE TALCAHUANO

ENCUESTADOR: _____
 SECTOR: _____
 Unidad Vecinal: _____

Carr Folio	Manzana Sortada	Dirección	Realizada	No realizada	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



Folio: _____

ENCUESTA COMUNAL HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

IDENTIFICACIÓN:

EDAD (en años)				
SEXO (Marque con una x)	Masculino	Femenino		
TERRITORIO TALCAHUANO				
DIRECCIÓN				
TELÉFONO				
NIVEL DE ESTUDIOS (Marque con X el nivel más alto)		Ed. Básica completa		Ed. Técnico-Profesional completa
		Ed. Básica incompleta		Ed. Técnico-Profesional incompleta
		Ed. Media completa		Ed. Universitaria completa
		Ed. Media incompleta		Ed. Universitaria incompleta
		Sin estudios		Otro (Postgrado)

Leer al encuestado:

Estimado Sr./Sra./Srta., solicitamos a Ud., responder a continuación las siguientes preguntas, considerando la respuesta que más lo representa. Recuerde que sus antecedentes no serán públicos y sus respuestas son totalmente anónimas.

I. HABITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

1. ¿Practica Ud. actual y regularmente uno o más deportes?, ¿Cuántos practica? Marque solo una opción con X. Si su respuesta es la alternativa 4, responder la pregunta N° 2, en caso contrario pasar a pregunta N° 3

1) Practica un deporte	
2) Practica dos deportes	
3) Practica más de dos deportes	
4) No practica deportes	

2. ¿Cuál o cuáles son las principales razones, por las que Ud. NO practica deporte? Responda por orden de importancia. Marque tres respuestas como máximo, dónde el n° 1 es la más importante, el n° 2 es la segunda más importante y el n° 3 es la tercera más importante. Luego de responder esta pregunta, debe pasar a la pregunta n° 9.

1) Porque no me gusta	
2) Porque no tengo tiempo	
3) Porque es muy caro	
4) No conozco lugares/recintos donde practicar deporte	
5) Por enfermedad/salud no puedo	
6) Por la edad	
7) Otro motivo, ¿cuál?	

3. ¿Cuál es el motivo principal por el que Ud. practica deporte? Marque solo una opción con X

1) Por diversión y pasar el tiempo	
2) Por encontrarme con amigos	
3) Por hacer ejercicio físico	
4) Porque me gusta el deporte	
5) Por mantener la línea (la forma física)	
6) Por evadir la rutina, escapar de lo habitual	
7) Por mantener y/o mejorar mi salud	
8) Otra, ¿cuál?	

4. ¿Qué instalaciones deportivas utiliza en mayor medida? Marque solo una opción con X

1) Instalaciones públicas (municipal u otro tipo)	
2) Instalaciones de un club deportivo, asociación deportiva	
3) Instalaciones de un centro de enseñanza (escuela, liceo, colegio)	
4) Instalaciones de mi lugar de trabajo	
5) En lugares abiertos (parques, ciclovías, calle, campo, mar, río, montaña, etc.)	
6) En mi propia casa	
7) En un gimnasio privado (Ejemplo: Sportlife)	
8) Otro lugar	

5. ¿En qué época del año hace más deporte? Marque solo una opción con X

1) Verano	
2) Invierno	
3) Primavera	
4) Otoño	
5) En todas las épocas por igual	

6. Por lo general, ¿cuándo realiza algún deporte o actividad física, lo hace en qué contexto? Seleccione la opción que más lo representa. Marque solo una opción con X

1) En ligas o competencias locales o provinciales	
2) En ligas o competencias regionales y nacionales	
3) En ligas o competencias deportivas internacionales	
4) Compito con amigos solo por diversión	
5) Hago deporte sin preocuparme de competir con otras personas	

7. ¿Cuántas veces a la semana practica alguna actividad física o deporte? Marque solo una opción con X

1) Todos los días de la semana	
2) Tres o más veces a la semana	
3) Dos veces a la semana	
4) Un día a la semana	
5) Solo en vacaciones	

8. Fundamentalmente, ¿Cómo Ud., hace deporte o actividad física? Marque solo una opción con X

1) Por mi cuenta. De forma particular	
2) Como actividad del club deportivo, asociación, organización deportiva	
3) Como actividad del centro de estudios (liceo, instituto, universidad)	
4) En mi lugar de trabajo	

5) Como actividad física para la salud (CESFAM, Hospital, etc.)	
6) Otra. ¿Cuál?	

9. En general, ¿En qué suele emplear mayormente su tiempo libre? Marque solo una opción con X

1) Estar en familia, en casa	
2) Hago deporte	
3) Salgo con amigos	
4) Veo televisión. Navego por Internet	
5) Paseo en la naturaleza, salgo al aire libre, campo, playa, parques, cerros	
6) Ir de compras. Salir a centros comerciales	
7) Asisto a alguna organización como junta de vecinos, club deportivo, club de adulto mayor, etc.	
8) Hago trabajos manuales	
9) Asisto a actividades culturales: teatro, cine, conciertos	
10) Otra actividad	

II. OFERTA Y CONDICIONES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

10. Cómo Ud. sabe, en los últimos años se vienen celebrando en muchas ciudades de nuestro país, corridas atléticas, cicletadas y caminatas, a las que asisten muchas personas de muy diversas edades. En su opinión, ¿se trata de una moda que pasará pronto o por el contrario, esto refleja un mayor interés por el deporte? Marque solo una opción con X

1) Se trata de una moda	
2) Ahora hay más interés por el deporte	

11. Ha participado alguna vez en una actividad de deporte para todos (de tipo recreativo, como maratón, cicletada, corrida, caminata, partido de fútbol, baile entretenido, etc.) Si la respuesta es Sí, debe pasar a la pregunta 13, si la respuesta es No, pasar a pregunta 12

1) Si	
2) No	

12. ¿Por qué no ha participado en actividades deportivas recreativas o de deporte para todos? Marque solo una opción con X, luego pase a la pregunta N° 14

1) No me gusta	
2) Ya hago otro tipo de deporte	
3) Me aburre hacer deporte con tanta gente	
4) Por la edad que tengo	
5) Por mi salud	
6) Hasta ahora no he tenido la oportunidad	
7) Otra, ¿cuál? _____	

13. De acuerdo a la pregunta N° 11, ¿volvería a participar en una actividad como esa o parecida? Continuar con la pregunta N° 14

1) Sí	
2) No	

14. Si Ud. tuviera que realizar una gestión para que mejore el Servicio Deportivo en su comunidad, como por ejemplo: solicitar una instalación deportiva; solicitar un taller deportivo para el barrio; pedir apoyo para una actividad deportiva en su sector, ¿a dónde cree Ud. que debería dirigirse? Marque solo una opción con X

1) Municipalidad	
2) Colegios, escuelas, liceos	
3) Clubes deportivos	
4) Instituto Nacional de Deportes (IND)	

5) Juntas de Vecinos	
6) Consejo Local de Deportes - COLODYR	
7) No sé a dónde dirigirme	

15. En su opinión, en el sector dónde Ud., vive, ¿se realiza suficiente actividad física o deportes? Marque solo una opción con X

1) Suficiente	
2) Insuficiente	

16. Por lo que Ud. recuerda, ¿se ha inaugurado en los últimos cuatro años (2014-2017) cerca de su barrio o en la comuna, alguna instalación deportiva de las siguientes? Marque solo una opción con X

1) Polideportivo municipal	
2) Gimnasio privado	
3) Multicancha	
4) Otra, ¿cuál?	
5) Ninguna	
6) No sabe	

17. Hablando en términos generales, ¿diría Ud. que las instalaciones para la práctica del deporte que existen en su barrio y comuna son suficientes o insuficientes para las necesidades de la población como Ud. y su familia? Marque solo una opción con X

1) Son suficientes	
2) Son insuficientes	
3) En realidad, no hay ninguna instalación cerca de casa	

18. Acerca de las instalaciones deportivas públicas de la comuna (multicanchas, gimnasios, estadios, etc.), ¿En qué estado se encuentran estas instalaciones deportivas? Marque solo una opción con X

1) Muy buen estado	
2) Buen estado	
3) Regular estado	
4) Mal estado	
5) Muy mal estado	
6) No sabe / no contesta	

19. Pensando en las necesidades deportivas y de recreación de las personas como Ud. que viven en la comuna, ¿qué tipo de instalaciones deportivas habría que construir en los próximos años en su barrio o comuna? Elija máximo 3 alternativas. Marque con X

Cancha de tenis	
Multicanchas	
Canchas de fútbol	
Pistas de atletismo	
Gimnasio	
Ciclo vías	
Polideportivo (techado)	
Piscina	
Otros (especificar)	

20. ¿Qué institución cree Ud. que debería organizar el deporte en la comuna a través de actividades permanentes en el tiempo? Marque solo una opción con X

1) Colegios-escuelas-liceos	
2) Municipalidad	
3) Ligas o asociaciones deportivas	
4) Clubes deportivos	
5) Instituto Nacional del Deporte	
6) COLODYR – Consejo Local de Deportes y Recreación	
7) Otra, ¿cuál?	

21. ¿Podría decirme si en este momento algún miembro de su familia (incluido/a Ud.) utiliza alguno de los servicios y actividades deportivas (talleres, campeonatos, instalaciones) que ofrece el municipio de Talcahuano. Si su respuesta es la alternativa N° 3 y N° 4, pasa a la pregunta N° 23, si su respuesta es la alternativa 1 o 2, pase a la pregunta N° 22

1) Si los utiliza en la actualidad	
2) Los ha utilizado anteriormente, pero ahora no	
3) No sabe	
4) Nunca los ha utilizado	

22. En el caso de utilizar algún Servicio/Act. Deportiva, ¿de qué actividad se trata? Marque con una X, puede marcar más de una opción. Luego continúe con la pregunta N° 23

1) Escuelas deportivas (hasta 18 años)	
2) Programa de gimnasio para adultos (acondicionamiento físico)	
3) Natación	
4) Talleres de baile	
5) Gimnasia aeróbica	
6) Apoyo a equipos deportivos o clubes (subvenciones)	
7) Actividades recreativas complementarias: campamentos de verano, cursos de recreación, etc.	
8) Uso de instalaciones deportivas municipales	
9) No sabe	

23. ¿Qué actividades deberían promocionarse prioritariamente desde el Servicio Municipal de Deporte de la comuna de Talcahuano (Municipalidad)? Máximo 2 respuestas, marque con X

1) Escuelas deportivas municipales (hasta 18 años)	
2) Programa de gimnasio para adultos (acondicionamiento físico)	
3) Natación	
4) Talleres de baile	
5) Gimnasia aeróbica	
6) Apoyo a equipos deportivos o clubes (subvenciones)	
7) Actividades recreativas complementarias: campamentos de verano, cursos de recreación, etc.	
8) Actividades competitivas (competencias)	
9) Otra, ¿cuál?:	

24. Según su opinión, el encargado de realizar/ejecutar las actividades deportivas o recreativas (hacer las clases) debe ser un/a... Máximo 2 respuestas, marque con X

1) Profesor/a de Educación Física	
2) Técnico Deportivo de Nivel Superior	
3) Monitor/a deportivo	
4) Estudiante de Ed. Física	
5) Otro, ¿cuál?:	

25. De acuerdo a su opinión, ¿qué deporte o actividad física debería fomentarse prioritariamente en la comuna de Talcahuano? Señale cómo máximo 3 respuestas:

1)	
2)	
3)	

III. ASOCIATIVIDAD

26. ¿Ud. ha pertenecido o pertenece a alguna organización deportiva como club, asociación, liga o federación deportiva? Marque solo una respuesta con X. Si la respuesta es la número 1 o 2 debe pasar a la pregunta N° 27. Si la respuesta es la alternativa 3, pase a la pregunta N° 29

1) Nunca he pertenecido (no afiliación)	
2) Antes pertenecía, ahora no (desafiliación)	
3) Pertenece a una organización deportiva actualmente (afiliación)	

27. ¿Le gustaría pertenecer o volver a pertenecer a algún club, asociación, liga o federación deportiva? Si su respuesta es Sí, pasar a la pregunta N° 31, si la respuesta es No pasar a la pregunta N° 28

1) Si	
2) No	

Si, ¿por qué?: _____

28. ¿Por qué no le gustaría pertenecer a algún club, asociación, liga o federación deportiva? Marque solo una respuesta con X. Luego pase a la pregunta N° 31

1) No le gusta estar asociado/pertenecer a una organización	
2) No lo considera necesario	
3) Le gusta la independencia. Hacer deporte por su cuenta	
4) Los que conoce son caros. Tienen altas cuotas	
5) No le convencen los que hay	
6) Los horarios no son compatibles con su actividad	
7) Los deportes que le gustan no se pueden practicar en los clubes o no los ofertan los clubes	
8) Por la edad que Ud. Tiene	
9) No conozco clubes cercanos	
10) Otra, ¿cuál?	

29. ¿Ud. es miembro de una o más de las siguientes organizaciones deportivas? Puede marcar más de una alternativa con X

1) Socio de un Club deportivo privado sin fines de lucro (fútbol, rayuela, básquetbol, etc.)	
2) Socio de una Asociación, Liga o Federación deportiva	
3) Socio de un Gimnasio privado (ejemplo Sportlife) o similares	
4) Otra, ¿cuál?	

30. ¿Cuál es el tipo de participación que tiene en la organización deportiva? Solo responden esta pregunta quienes señalaron que son integrantes de un Club, Liga, Asociación, Federación en la pregunta 29. Puede marcar más de una opción. Marque con X

1) Participo en actividades deportivas	
2) Participo en actividades sociales	
3) Participo en actividades dirigenciales	
4) No participo de las actividades de la organización	

IV. CREENCIAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

31. Considerando la Actividad Física/Deporte en todas sus formas, es decir, como juego, deporte, espectáculo, ejercicio físico, e independiente de que Ud., la practique o no, ¿diría que le interesa... ? Marque solo una opción con X

1) Mucho	
2) Bastante	
3) Poco	
4) Nada	

32. Con respecto al interés por el deporte, su nivel de práctica y su experiencia, ¿con qué frase se identifica más? Marque solo una opción con X

1) Le interesa el deporte y lo practica suficiente	
2) Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera	
3) No le interesa el deporte, lo practica por obligación (salud, rehabilitación, etc.)	
4) Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica	
5) Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo	
6) No lo practica y no le gustaría hacerlo	

33. ¿Valora el Deporte Recreativo (deporte masivo) como algo bueno y necesario para la sociedad?

1) Si	
2) No	

34. Diferenciando en las tres clases de deporte; Competitivo (campeonatos locales, ligas, ciclismo profesional, etc.), Recreativo (corridas atléticas, baile entretenido, caminatas, etc.) y Formativo (escuelas de voleibol, escuelas de fútbol, etc.) ¿Cuál cree que debería tener prioridad en su fomento? Seleccione solo una opción. Marque con X

1) Deporte Competitivo	
2) Deporte Recreativo	
3) Deporte Formativo	
4) No sabe	

35. ¿Con cuál de las siguientes afirmaciones esta más de acuerdo? Marque solo una opción con X

1) Hacer deporte permite estar en forma. El deporte es salud.	
2) El deporte es una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	
3) El deporte permite relaciones con los demás y hacer amigos	
4) Hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse	
5) Hacer deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.	
6) Hacer deporte no es indispensable para estar sano	
7) Otra, ¿cuál?	

36. ¿Qué valoración le entrega Ud., al Deporte, la Educación Física y la Actividad Física en su vida? Marque solo una opción con X

1) Muy importante	
2) Importante	
3) Poco importante	
4) Nada importante	

37. ¿A qué se debería que la gente no realice suficiente deporte en la comuna de Talcahuano? Marque una o dos opciones con X

1) Falta de instalaciones deportivas	
2) Falta de tiempo libre	
3) Falta de interés. Falta de motivación	
4) Falta de información. No sabe dónde hacer deporte	
5) Falta de medios económicos para hacer deporte	
6) Otra, ¿cuál? _____	
7) Ninguna de las anteriores	

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!



PAUTA PARA EVALUAR SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL EVALUADOR	Alejandra Cabezas Loyola
TÍTULO DEL SEMINARIO EVALUADO:	Hábitos y Creencias de la práctica de Actividad Física y Deporte en los sectores Higuera y Centro de la comuna de Talcahuano
ESTUDIANTE (S) AUTOR (ES) DEL SEMINARIO	Benjamín Cerpa Gatica Diego Oliva González Paula Valladares Fica
CARRERA	Pedagogía en Educación Física
PROFESOR GUÍA	Dr. Carlos Matus Castillo

Nota: Evalúe de 1.0 a 7.0 cada uno de los indicadores que se presentan esta pauta.

A. De La Formulación del Problema (25%)

INDICADORES	Nota
1. Construcción del objeto de estudio a partir de la presentación de antecedentes empíricos, contextuales y teóricos.	6.7
2. Supuestos o hipótesis de trabajo en correspondencia con el objeto de estudio.	6.5
3. Objetivos formulados con claridad y coherentes con el problema y el objeto de estudio.	7.0
4. Relevancia del problema de investigación en el contexto de las disciplinas pedagógicas.	7.0
5. Adecuada identificación y/o definición operacional de variables y/o categorías de análisis.	6.7
6. Fundamentación y justificación del problema basado en antecedentes bibliográficos y de trabajos de investigación relevantes en el campo de estudio.	7.0
Promedio	6.8

B. DEL MARCO TEÓRICO REFERENCIAL (20%)

INDICADORES	Nota
1. Pertinencia y relevancia de la bibliografía (si corresponde a las disciplinas pedagógicas, actualizadas).	6.7
2. Uso del lenguaje técnico coherente con la temática estudiada.	7.0
3. Calidad y precisión del marco teórico/ Conceptual.	6.7
Promedio	6.8

C. Del Diseño Metodológico del Problema (20%)

INDICADORES	Nota
1. Precisión del enfoque o modelo de investigación.	7.0
2. Presentación del método de investigación y su diseño.	7.0
3. Coherencia entre el enfoque investigativo, las fuentes de recogida de datos y el problema estudiado.	7.0
4. Precisión en la descripción de la población objetivo o de los participantes, su rol y función que cumplen en la investigación.	6.7
5. Precisión de las estrategias y técnicas de recogida de datos.	7.0
6. Descripción del procedimiento investigativo y/o escenarios donde se realiza la investigación.	7.0
7. Control de validez y confiabilidad y/o de credibilidad y consistencia interna de la información.	7.0
8. Consistencia entre unidad de análisis, fuentes y técnicas de análisis de la información.	6.7
Promedio	6.9

D. DEL CONTENIDO TEMÁTICO Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN (25%)

INDICADORES	Nota
1. Procesamiento, análisis e interpretación pertinentes de los resultados o hallazgos de investigación.	7.0
2. Presentación de los hallazgos o resultados de forma clara y sintética.	7.0
3. Discusión de los resultados de la investigación.	6.7
4. Conclusiones sustentadas en los resultados o hallazgos.	6.7
5. Explicitación de las proyecciones y de las limitaciones del estudio.	6.7



Facultad de Educación

6. Congruencia entre conclusiones, discusión y sugerencias que se realiza a partir de los resultados o hallazgos de la investigación.	6.7
Promedio	6.8

E. DE LOS ASPECTOS FORMALES (10%)

INDICADORES	Nota
1. Títulos pertinentes y sintéticos.	7.0
2. Estructura organizada de los contenidos atendiendo al enfoque y método Investigativo.	7.0
3. Correcto uso de ortografía.	5.5
4. Coherencia en la redacción.	5.8
5. Sistematización en la formulación de citas y referencias bibliográficas.	6.7
6. Uso del sistema de citas bibliográficas, de acuerdo a normas APA.	7.0
Promedio	6.5

2. RESUMEN DE LA EVALUACIÓN

Aspectos	Ponderación	Nota	Puntaje porcentual
A. De la Formulación del problema	25%	6.8	17
B. Del Marco Teórico referencial	20%	6.8	13.6
C. Del Diseño Metodológico de la Investigación	20%	6.9	13.8
D. Del Contenido Temático y los Resultados	25%	6.8	17
E. De los aspectos formales	10%	6.5	6.5
Nota promedio final			67.9


3. OBSERVACIONES O COMENTARIO DE SÍNTESIS.

Resume su opinión global en un comentario, que a su juicio, revele los aspectos más sobresalientes, tanto en lo referido a las fortalezas, como a las debilidades de este Seminario de Investigación, o indique las modificaciones que a su juicio deben realizarse a este trabajo para proceder a su calificación final.

CONCLUSIONES

Se observa una tesis muy bien desarrollada de manera sistematizada, lógica y objetiva en función de los resultados obtenidos en la investigación. Así también se observa que la conclusión es coherente con la búsqueda de respuestas a las preguntas de investigación formulada, contextualizada y en concordancia con los objetivos específicos planteados al comienzo de la investigación. Sin embargo la redacción y ortografía por momentos se vuelve complicada y defectuosa lo que dificulta la comprensión de ésta. Por lo demás los felicito por este trabajo de investigación ya que es el resultado de una investigación ardua, rigurosa y de gran aporte a la comunidad y al tejido social.

Aprobada en Consejo de Facultad / abril de 2011


FIRMA PROF. EVALUADOR

Fecha: Enero 9 de 2018



PAUTA INFORME ESCRITO PROYECTO PARA EVALUAR SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL EVALUADOR	Alex Garrido Méndez
TÍTULO DEL SEMINARIO EVALUADO:	Hábitos y creencias de la práctica de Actividad Física y Deporte en los sectores Higuera y centro de la comuna de Talcahuano
ESTUDIANTE (S) AUTOR (ES) DEL SEMINARIO	Benjamín Cerpa, Diego Oliva, Paula Valladares
CARRERA	Pedagogía en Educación Física
PROFESOR GUÍA	Carlos Matus

Nota: Evalúe de 1.0 a 7.0 cada uno de los indicadores que se presentan esta pauta.

A. De La Formulación Del Problema (25%)

INDICADORES	Nota
1. Construcción del objeto de estudio a partir de la presentación de antecedentes empíricos, contextuales y teóricos.	6
2. Supuestos o hipótesis de trabajo en correspondencia con el objeto de estudio.	5
3. Objetivos formulados con claridad y coherentes con el problema y el objeto de estudio.	6
4. Relevancia del problema de investigación en el contexto de las disciplinas pedagógicas.	6
5. Adecuada identificación y/o definición operacional de variables y/o categorías de análisis.	6
6. Fundamentación y justificación del problema basado en antecedentes bibliográficos y de trabajos de investigación relevantes en el campo de estudio.	5
Promedio	5,7

B. DEL MARCO TEÓRICO REFERENCIAL (20%)

INDICADORES	Nota
1. Pertinencia y relevancia de la bibliografía (si corresponde a las disciplinas pedagógicas, actualizadas).	5
2. Uso del lenguaje técnico coherente con la temática estudiada.	6
3. Calidad y precisión del marco teórico/ Conceptual.	5
Promedio	5,3

C. Del Diseño Metodológico Del Problema (20%)

INDICADORES	Nota
1. Precisión del enfoque o modelo de investigación.	6
2. Presentación del método de investigación y su diseño.	6
3. Coherencia entre el enfoque investigativo, las fuentes de recogida de datos y el problema estudiado.	6,5
4. Precisión en la descripción de la población objetivo o de los participantes, su rol y función que cumplen en la investigación.	4,5
5. Precisión de las estrategias y técnicas de recogida de datos.	6
6 Descripción del procedimiento investigativo y/o escenarios donde se realiza la investigación.	5
7. Control de validez y confiabilidad y/o de credibilidad y consistencia interna de la información.	5
8 Consistencia entre unidad de análisis, fuentes y técnicas de análisis de la información.	5,5
Promedio	5,7

D. DEL CONTENIDO TEMÁTICO Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN (25%)

INDICADORES	Nota
1. Procesamiento, análisis e interpretación pertinentes de los resultados o hallazgos de investigación .	5
2. Presentación de los hallazgos o resultados de forma clara y sintética.	4,5
3. Discusión de los resultados de la investigación.	4,5
4. Conclusiones sustentadas en los resultados o hallazgos.	5
5. Explicitación de las proyecciones y de las limitaciones del estudio.	6
6. Congruencia entre conclusiones, discusión y sugerencias que se realiza a partir de los resultados o hallazgos de la investigación.	5
Promedio	5

E. DE LOS ASPECTOS FORMALES (10%)

INDICADORES	Nota
1. Títulos pertinentes y sintéticos .	6,5
2. Estructura organizada de los contenidos atendiendo al enfoque y método investigativo.	6
3. Correcto uso de ortografía.	6
4. Coherencia en la redacción.	5
5. Sistematización en la formulación de citas y referencias bibliográficas.	5
6. Uso del sistema de citas bibliográficas, de acuerdo a normas APA.	5
Promedio	5,6

2. RESUMEN DE LA EVALUACIÓN


Aspectos	Ponderación	Nota	Puntaje porcentual
A. De la Formulación del problema	25%	5,7	1,425
B. Del Marco Teórico referencial	20%	5,4	1,08
C. Del Diseño Metodológico de la investigación	20%	5,7	1,14
D. Del Contenido Temático y los Resultados	25%	5	1,25
E. De los aspectos formales	10%	5,6	0,56
Nota promedio final			5,5

3. OBSERVACIONES O COMENTARIO DE SÍNTESIS.

Resume su opinión global en un comentario, que a su juicio, revele los aspectos más sobresalientes, tanto en lo referido a las fortalezas, como a las debilidades de este Seminario de Investigación, o indique las modificaciones que a su juicio deben realizarse a este trabajo para proceder a su calificación final.

Como fortaleza, propone un tema interesante, basado en bibliografía pertinente. No obstante, como debilidades se pueden nombrar el lenguaje coloquial e impreciso de algunos párrafos, desajuste de información en algunos apartados, carencia de referencias bibliográficas, no escribir de acuerdo a la norma APA, imprecisiones en las técnicas de recopilación de datos, validación del instrumento y presentación de gráficos y tablas.

Aprobada en Consejo de Facultad / abril de 2011



FIRMA PROFESOR EVALUADOR

Fecha: 28 de febrero de 2019