



Ministerio de Turismo y Deporte
Dirección Nacional de Deporte



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física



Uruguay *Natural*

Encuesta continua de Hogares
Instituto Nacional de Estadística

Encuesta nacional sobre hábitos deportivos y actividad física

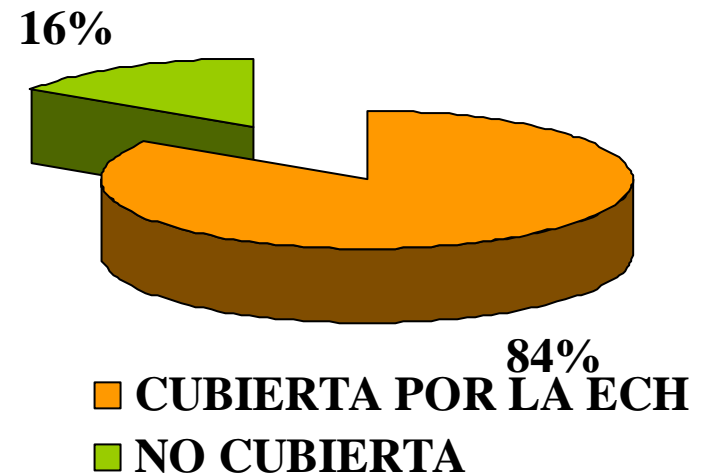
- ❖ Fue aplicada bajo la forma de un módulo complementario de la Encuesta Continua de Hogares que releva el Instituto Nacional de Estadística durante el período mayo-julio de 2005.



Ámbito Geográfico

- *Montevideo*
- *Localidades con 5000 o más habitantes en el resto del País.*

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN (año 2005)



Módulo sobre hábitos deportivos y actividad física

- Período de referencia: trimestre mayo-julio de 2005.
- Universo de investigación: población de 3 años o más de edad residente en las localidades que cubre la ECH.
- Se visitaron 4.952 hogares.
- 13.557 personas de la ECH
- 611 menores de 3 años
- 12.946 personas encuestadas por el módulo



Módulo sobre hábitos deportivos y actividad física

■ OBJETIVOS:

- Identificar el nivel real de actividad física y práctica deportiva, frecuencia y lugar de realización.
- Conocer las causas de abandono o no realización de actividad física.



Marco conceptual

- Como marco conceptual de referencia se tomaron las definiciones que sobre actividad física y deportes considera la OMS.
- Actividad física: es un concepto amplio basado en el ejercicio físico sistemático que contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. El sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e interés.
- Deporte: es toda actividad física de naturaleza competitiva, gobernada por reglas que se encuentran institucionalizadas.
- A diferencia de la actividad física, el deporte tiene un componente competitivo, con una fuerte presencia de las reglas, aceptadas por todos. Esta definición incluye, cualquier disciplina deportiva, ya sea en el ámbito profesional, federativo y/o amateur.



Ejemplos de lo que se consideró “Actividad Física”

- Gimnasia
- Fitness
- Aeróbica
- Danza
- Hidrogimnasia
- Natación: pileta libre
- Caminar
- Trotar
- Correr
- Pasear en bicicleta
- Yoga
- Otros



Deportes

- Atletismo
- Automovilismo/Karting
- Básquetbol
- Canotaje/Remo
- Ciclismo
- Equitación
- Deportes Extremos
- Fútbol
- Gimnasia artística
- Handball
- Jockey sobre césped
- Natación (incluso aprendizaje)
- Pelota Frontón
- Pesas
- Rugby
- Tenis
- Vela/Yachting
- Voleibol
- Yoga (solo competitivo)
- Otros



Uruguay *Natural*



Temas investigados

- Práctica de actividad física y/o deportes.
- Frecuencia de realización.
- Instalaciones que se utilizan habitualmente.
- Principal razón por la que no practica ninguna actividad.
- Actividad física y práctica deportiva en el pasado, para los que no lo hacen actualmente.





Ministerio de Turismo y Deporte
Dirección Nacional de Deporte



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física

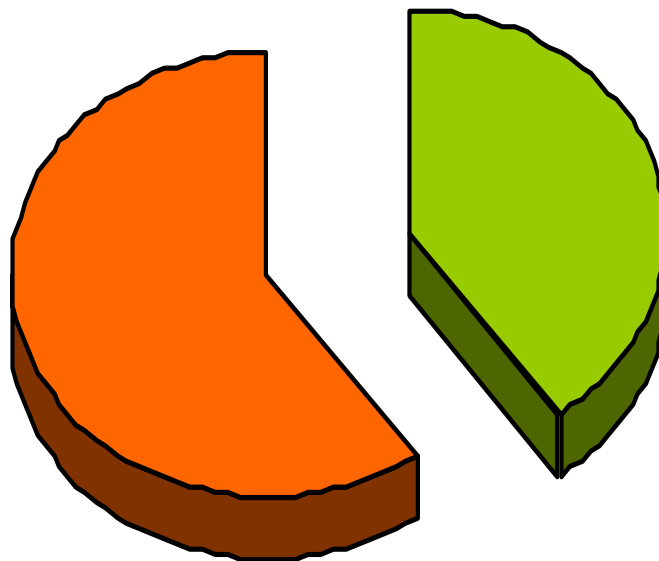


Uruguay Natural

PRINCIPALES RESULTADOS

¿Cuán físicamente activos somos los uruguayos?

60.3 %
Sedentarios



39.7 %
Físicamente
Activos

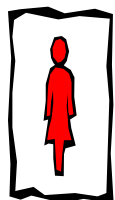


- Este resultado adquiere especial relevancia en un contexto de población demográficamente envejecida como lo es la uruguaya, donde el 13.3% de su población tienen 65 años o más de edad.
- Dado que este proceso continuará agudizándose en las próximas décadas, es en el área de la salud donde se plantean los mayores desafíos para prevenir enfermedades y discapacidades, y lograr que los años agregados a la vida lo sean en condiciones de calidad.
- El logro de estas metas estará en parte condicionado a la modificación de comportamientos y actitudes individuales y colectivas en relación a los estilos de vida de las generaciones más jóvenes, de modo que conduzcan a un envejecimiento activo y saludable.

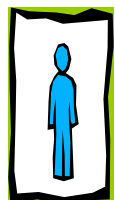


¿Existen diferencias de género?

■ *DISTRIBUCIÓN*

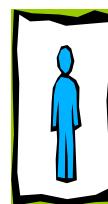


48%



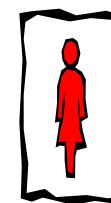
52%

■ *PORCENTAJE*



45%

Físicamente
Activos



35%

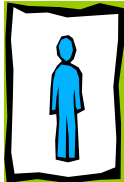
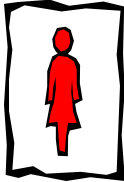
Físicamente
Activas



Uruguay *Natural*

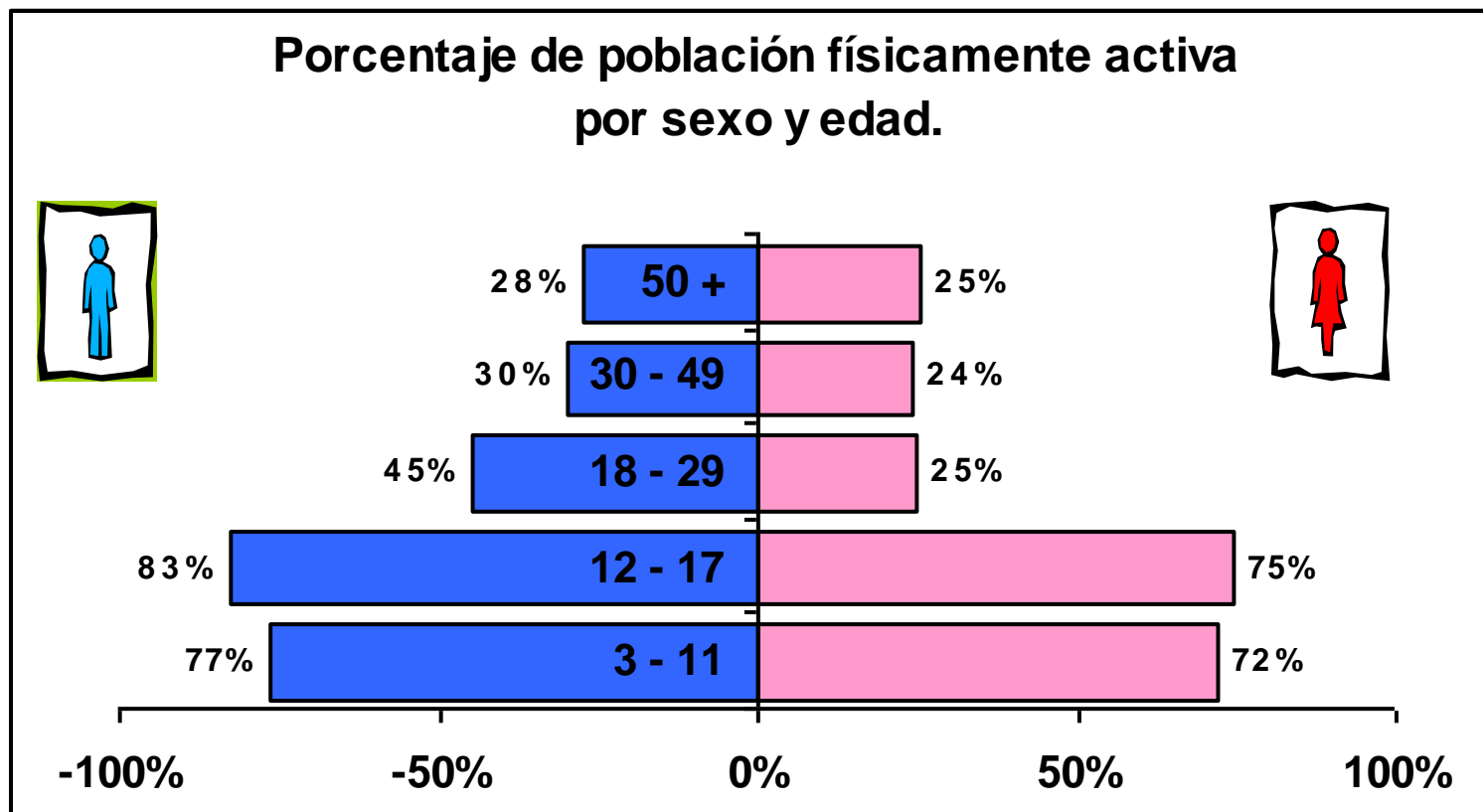


La incidencia de la población físicamente activa en relación a la población total de cada sexo en cada área, mantiene la predominancia masculina

SEXO	Total Urbano	Montevideo	Interior
	44.6 %	45.0 %	44.2 %
	35.4 %	34.6 %	36.1 %



Las diferencias de género se acentúan al considerar la población de cada sexo en cada edad.



La encuesta indagó los tipos de actividad de la población objetivo, permitiendo diferenciar aquellos que realizan únicamente *actividad física*, los que practican exclusivamente uno o más *deportes* y los que desarrollan *ambas actividades a la vez*.

SÓLO ACTIVIDAD FÍSICA	SÓLO DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
74 %	13 %	13 %



El análisis de los resultados se hizo considerando separadamente:

1. La población que contestó realizar actividad física aunque practicara también deportes.
2. La población que respondió practicar deportes independientemente que contestaran también realizar actividad física.
3. La población que contestó no realizar ninguna de las dos actividades (sedentarios)



Uruguay *Natural*





**POBLACIÓN QUE
DESARROLLA
ÚNICAMENTE
ACTIVIDAD FÍSICA**

Perfil de los que realizan actividad física

La práctica de actividad física alcanza al 35% de la población total encuestada, que pueden estimarse en 932.213 personas, situación que se mantiene con porcentajes similares de incidencia independientemente del sexo y del área geográfica considerada.

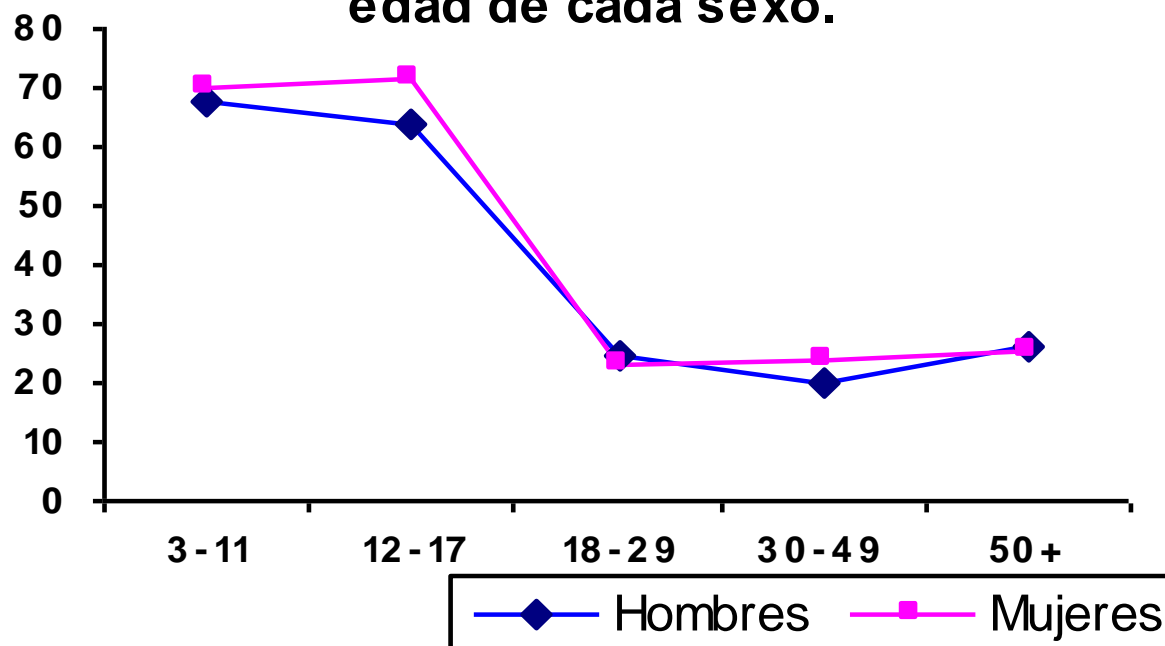
Porcentaje de la población de 3 años o más, que realiza actividad física de la población total, por sexo y por área geográfica

Área geográfica	Total	Hombres	Mujeres
<i>Total</i>	34.6 %	34.8 %	34.5 %
<i>Montevideo</i>	34.0 %	34.5 %	33.5 %
<i>Interior Urbano</i>	35.3 %	35.1 %	35.5 %



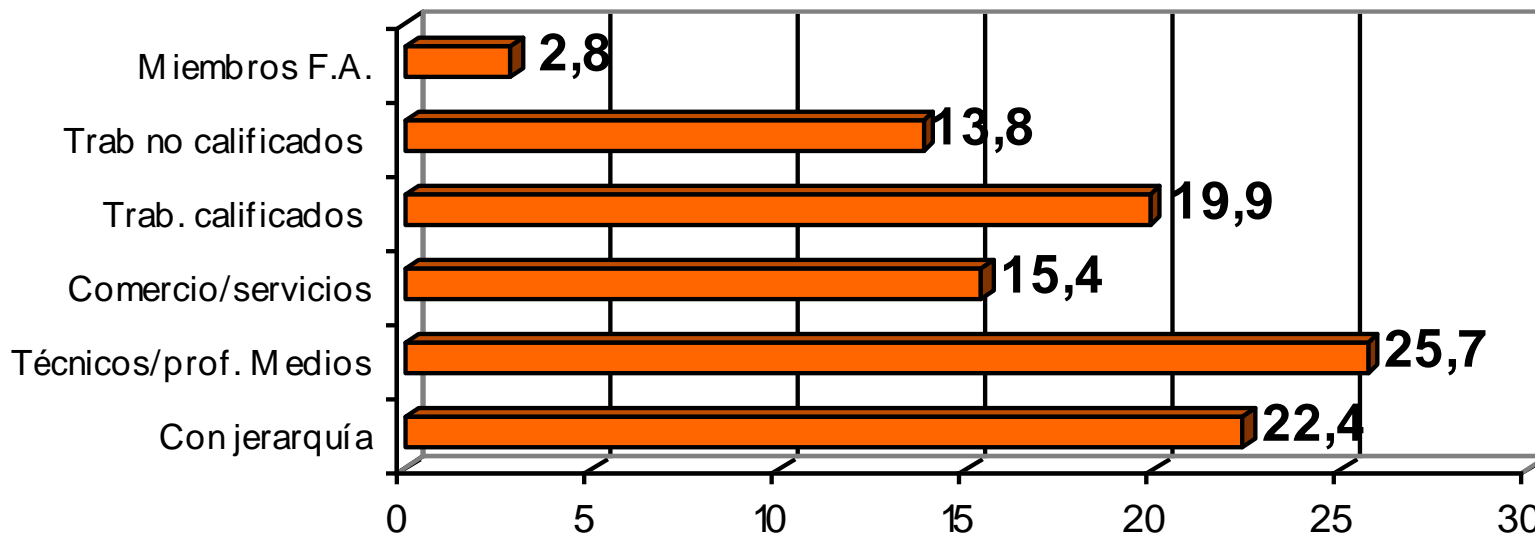
En la práctica de actividad física no se observan grandes diferencias por sexo, pero si por edad.

Porcentaje de población que realiza actividad física en cada grupo de edad de cada sexo.



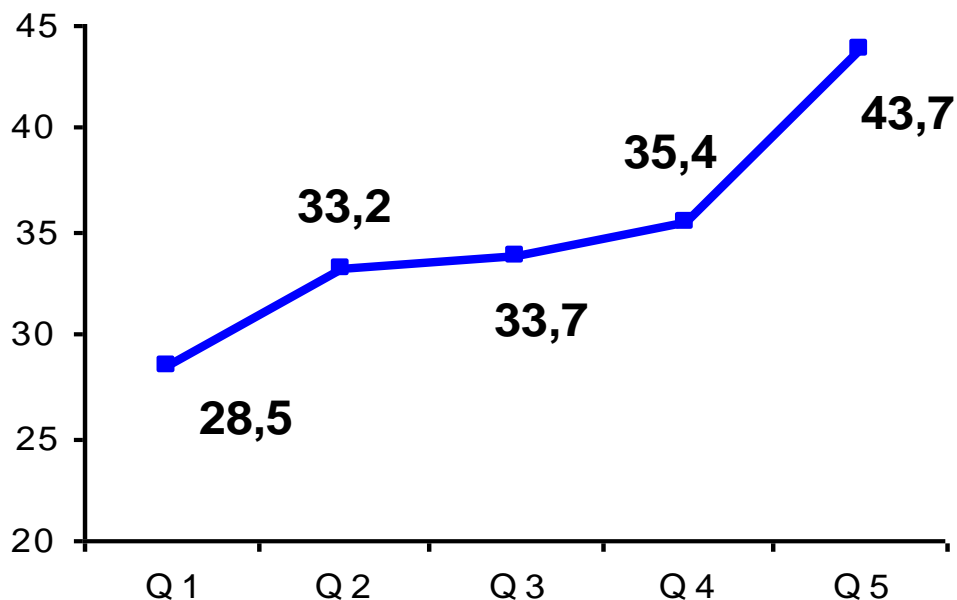
Casi la mitad (48%) de las personas ocupadas que realizan actividad física tienen cargos directivos o son profesionales o técnicos medios

Distribución de la población de 14 años o más ocupada que realiza actividades físicas por tipo de ocupación.



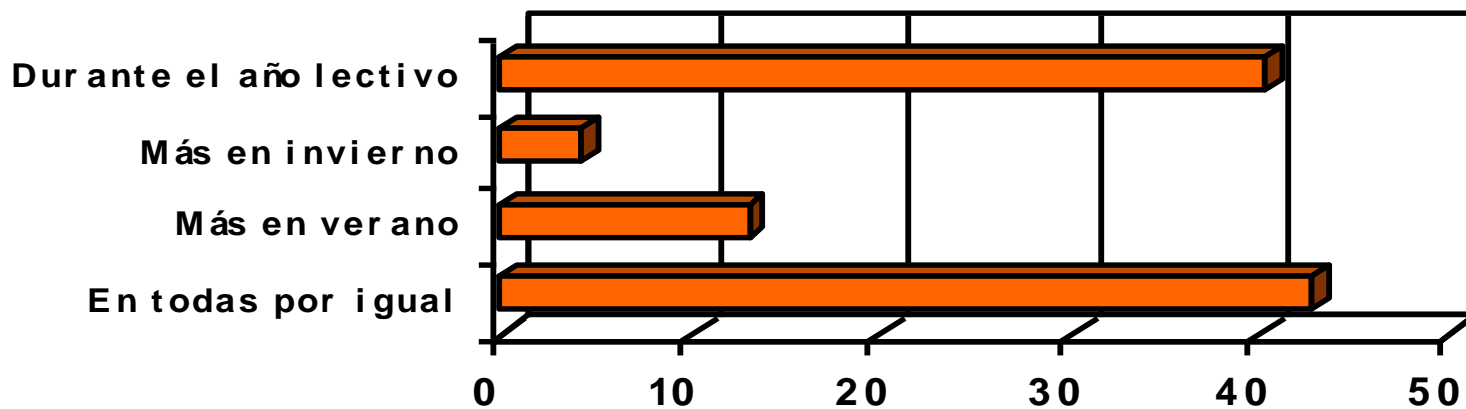
Hay una correspondencia directa entre el porcentaje de la población que realiza actividad física y la ubicación en los quintiles de ingresos de los hogares.

Porcentaje de la población que realiza actividades físicas por quintiles (Q) de ingreso de los hogares (sin valor locativo)



La realización de actividad física se presenta como una práctica sistemática en el tiempo

Distribución de la población que realiza actividad física, según época del año

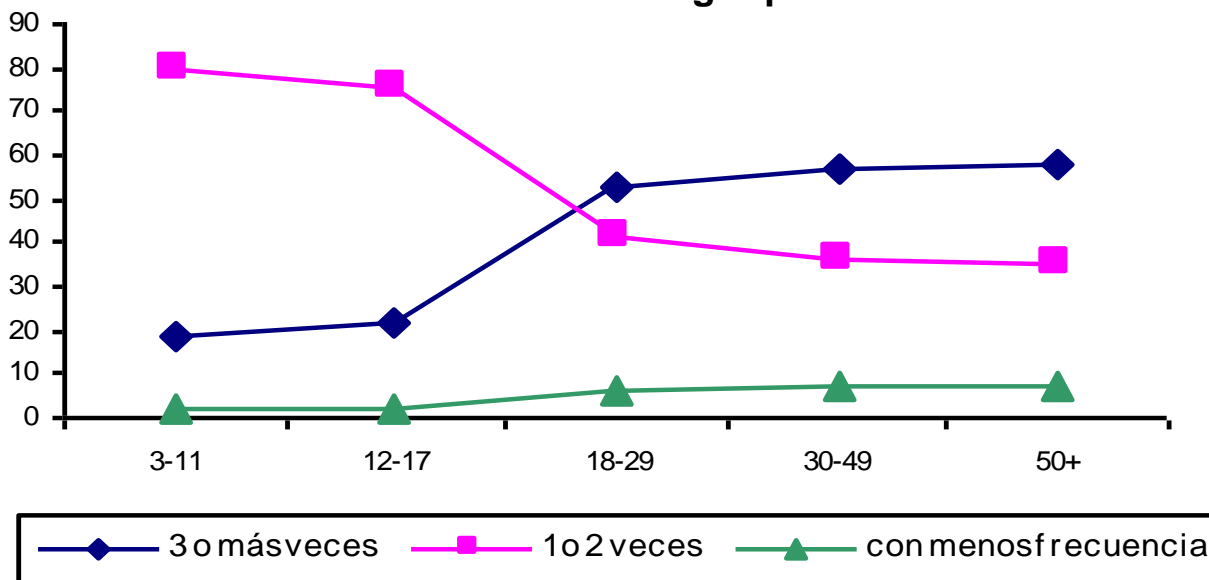


Uruguay *Natural*



Entre los niños y adolescentes la mayoría realiza actividad física con una frecuencia moderada. La juventud indica un cambio radical de esta tendencia, que se mantiene por el resto de las edades.

Distribución de la población que realiza actividad física por frecuencia de realización semanal en cada grupo de edades





**POBLACIÓN QUE
PRACTICA
ÚNICAMENTE
ALGÚN DEPORTE**

Perfil de los que practican algún deporte

- La práctica de algún deporte es baja entre la población encuestada, ya que alcanza solamente al 10.3% de la misma, que en términos absolutos son 274.337 personas.



La práctica de algún deporte muestra marcadas diferencias de género que se acentúan en la población del Interior Urbano del país.

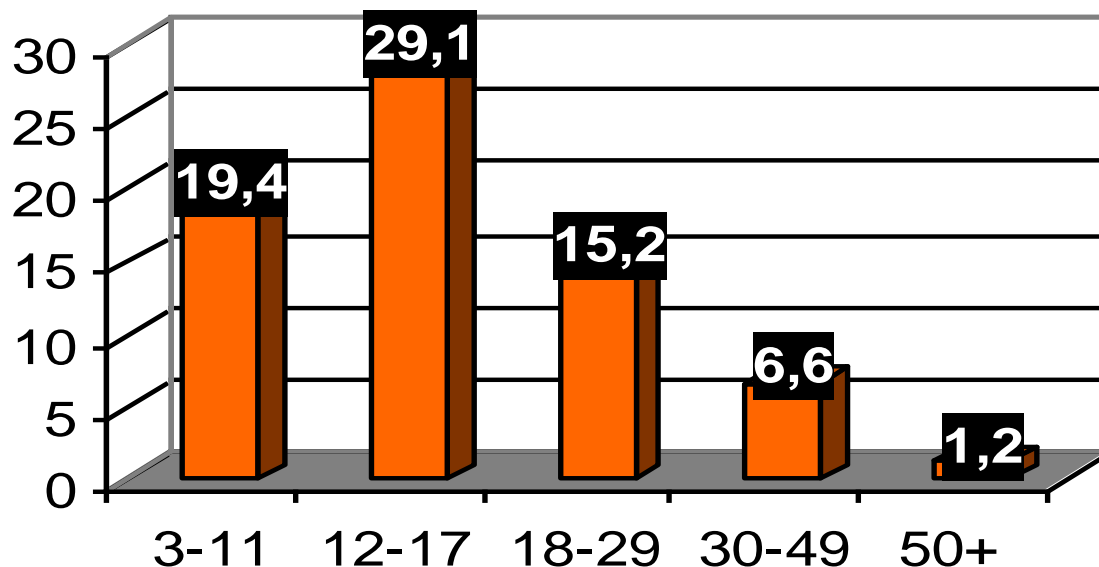
Porcentaje de la población de 3 años o más, que practica algún deporte de la población total, por sexo y por área geográfica

Área geográfica	Total	Hombres	Mujeres
<i>Total</i>	10.3 %	18.6 %	3.1 %
<i>Montevideo</i>	9.1 %	16.3 %	3.0 %
<i>Interior Urbano</i>	11.4 %	20.7 %	3.1 %



La práctica de algún deporte es alta entre los niños y adolescentes. Casi 2 de cada 10 niños de 3 a 11 años practica deportes, relación que sube a 3 de cada 10 entre los 12 y 17 años de edad para luego reducirse sensiblemente

Porcentaje de la población que practica deportes de la población total de cada edad.



Uruguay *Natural*



Del total de población de 6 a 13 años el 27% practica algún deporte

Del total de niñas de 6 a 13 años el 12% practica algún deporte

Del total de varones de 6 a 13 años el 40% practica algún deporte (74.350)



- Considerando la cantidad de varones de 6 a 13 años fichados en ONFI, la mayoría de ellos (76%) practica fútbol

- 17% están en el quintil de más bajos ingresos y 23% en el más alto



Uruguay *Natural*

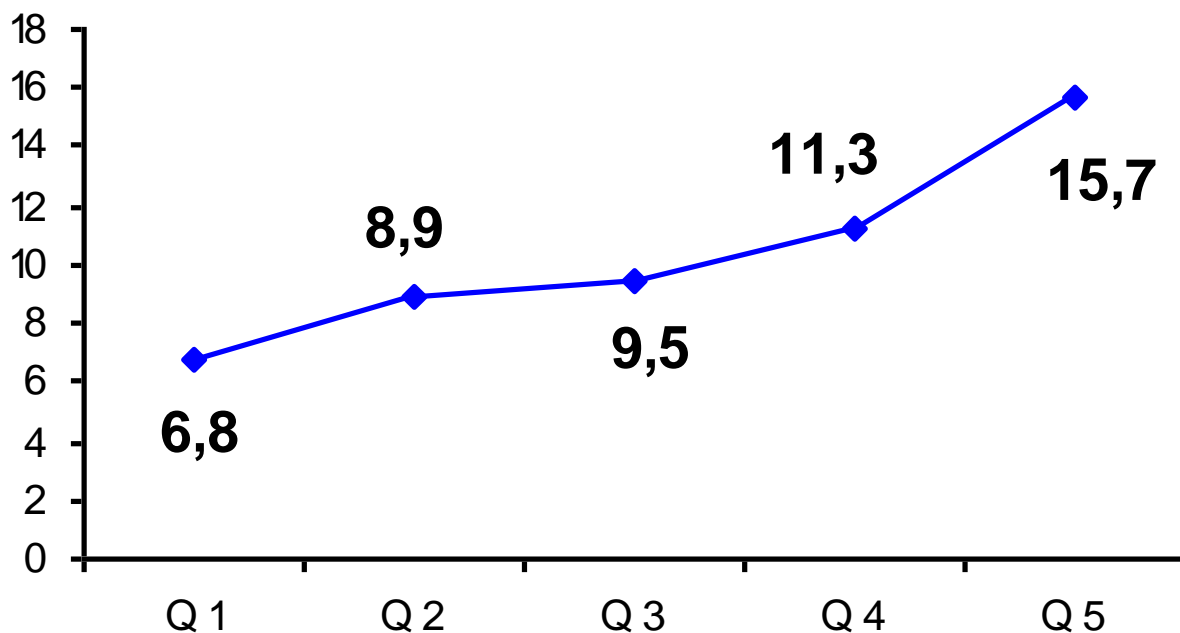


- Algo más de la mitad (52%) de las personas ocupadas que practican deportes son trabajadores calificados y técnicos o profesionales medios
- 19.4% son trabajadores no calificados
- 13.8% ocupan cargos de jerarquía.
- 11.8% están en el comercio y servicios y el resto son miembros de las fuerzas armadas.

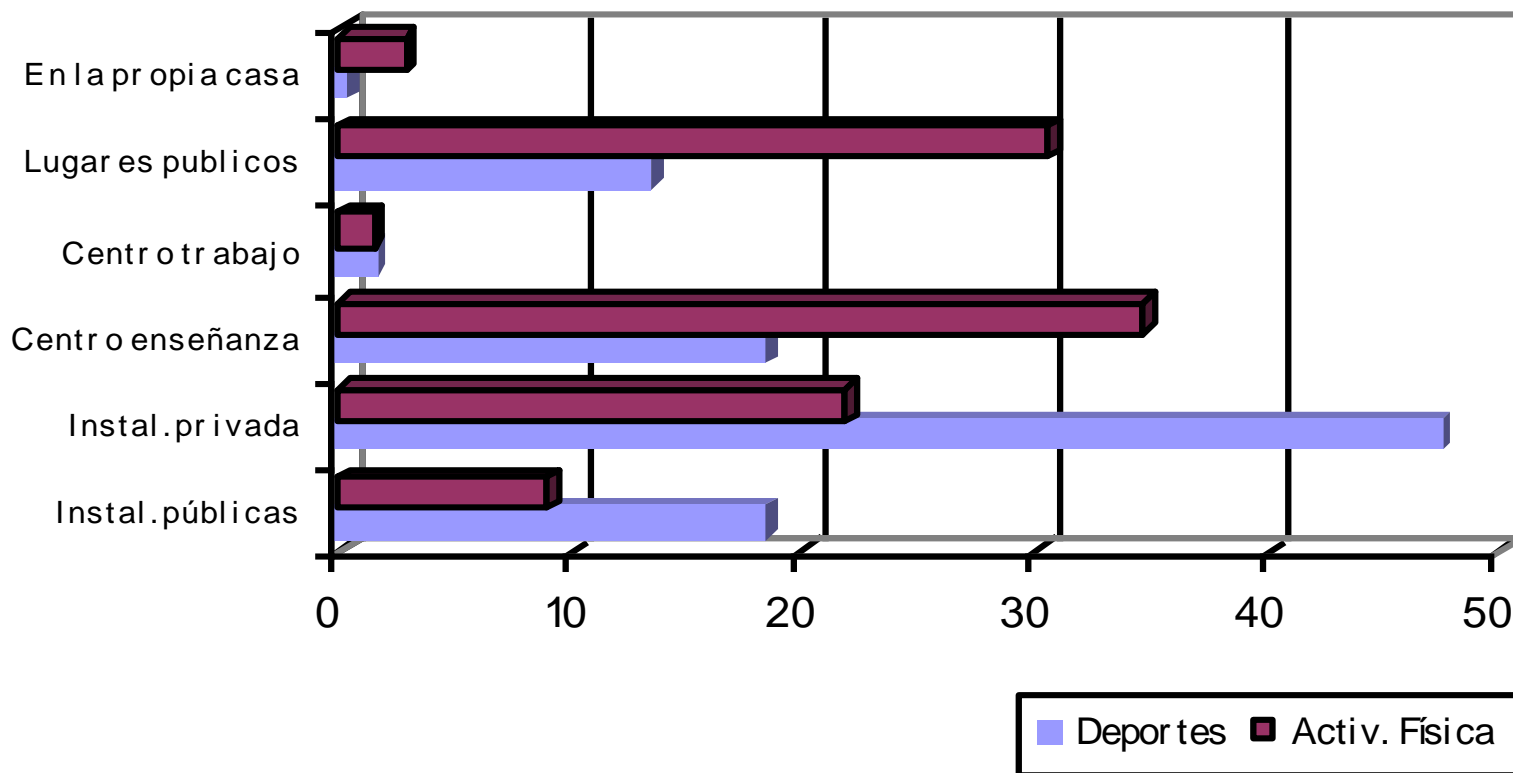


Al igual que para la actividad física, hay una correspondencia directa entre el porcentaje de la población que practica deportes y la ubicación en los quintiles de ingresos de los hogares.

Porcentaje de población que practica algún deporte del total de población de cada quintil (Q) de ingreso del hogar

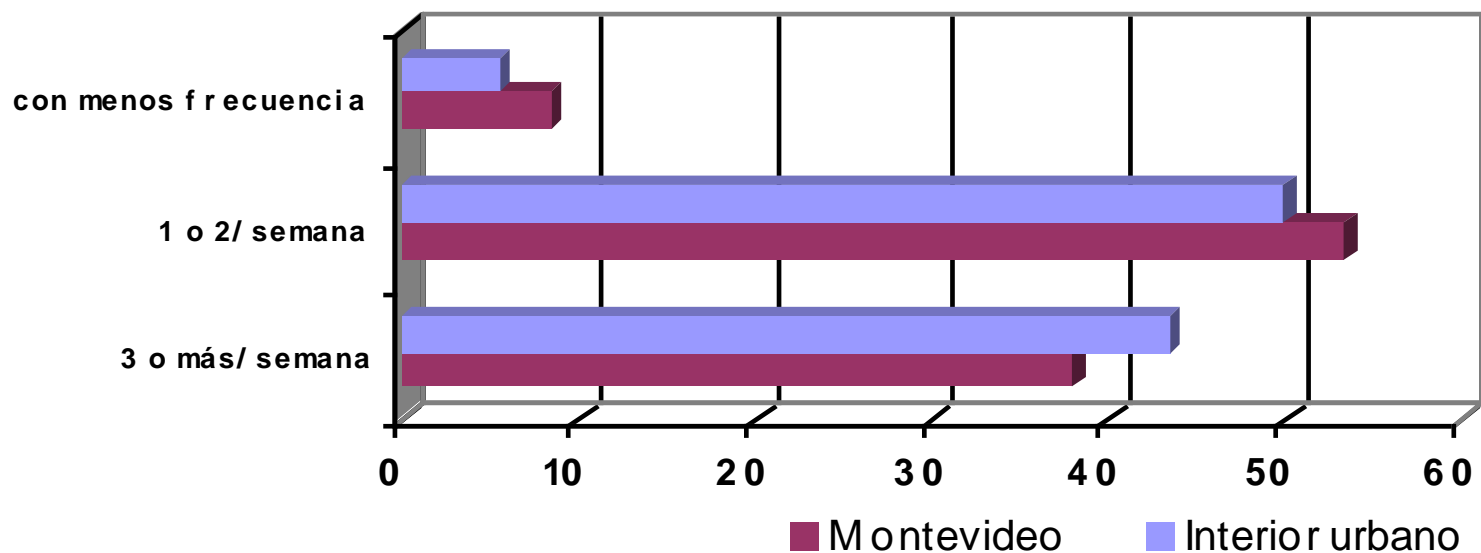


Instalaciones que utilizan los que realizan actividad física y los que practican deportes



La mayoría de la población que practica deportes lo hace de forma continua manteniendo en su mayoría una frecuencia semanal moderada.

Distribución de la población que practica deportes por área, según frecuencia de realización





**POBLACIÓN
SEDENTARIA
(No practica ni Deporte
ni Actividad Física)**

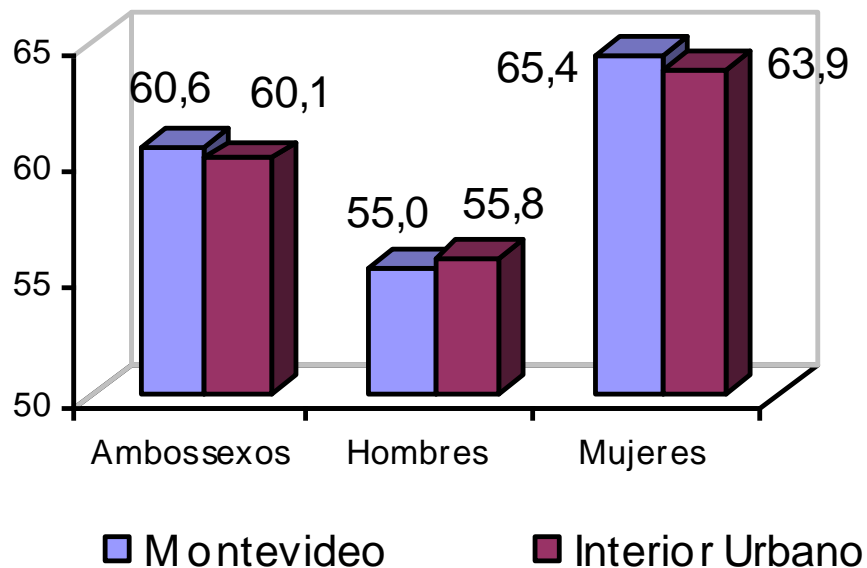
Perfil de la población sedentaria

- Uno de los aspectos más resaltables de la investigación realizada refiere al alto porcentaje (60.3%) de la población encuestada que declara no desarrollar ninguna actividad física ni practicar deportes por lo cual es considerada población sedentaria. Suman 1.598.082 personas que pertenecen a la población urbana residente en localidades de 5000 o más habitantes.
- Esto constituye un aspecto altamente negativo por cuanto el ejercicio físico es un factor que ayuda a disminuir los riesgos y a prevenir algunos padecimientos crónicos degenerativos, sin olvidar la influencia que tiene en el control de la obesidad y en el bienestar físico y psicológico de las personas



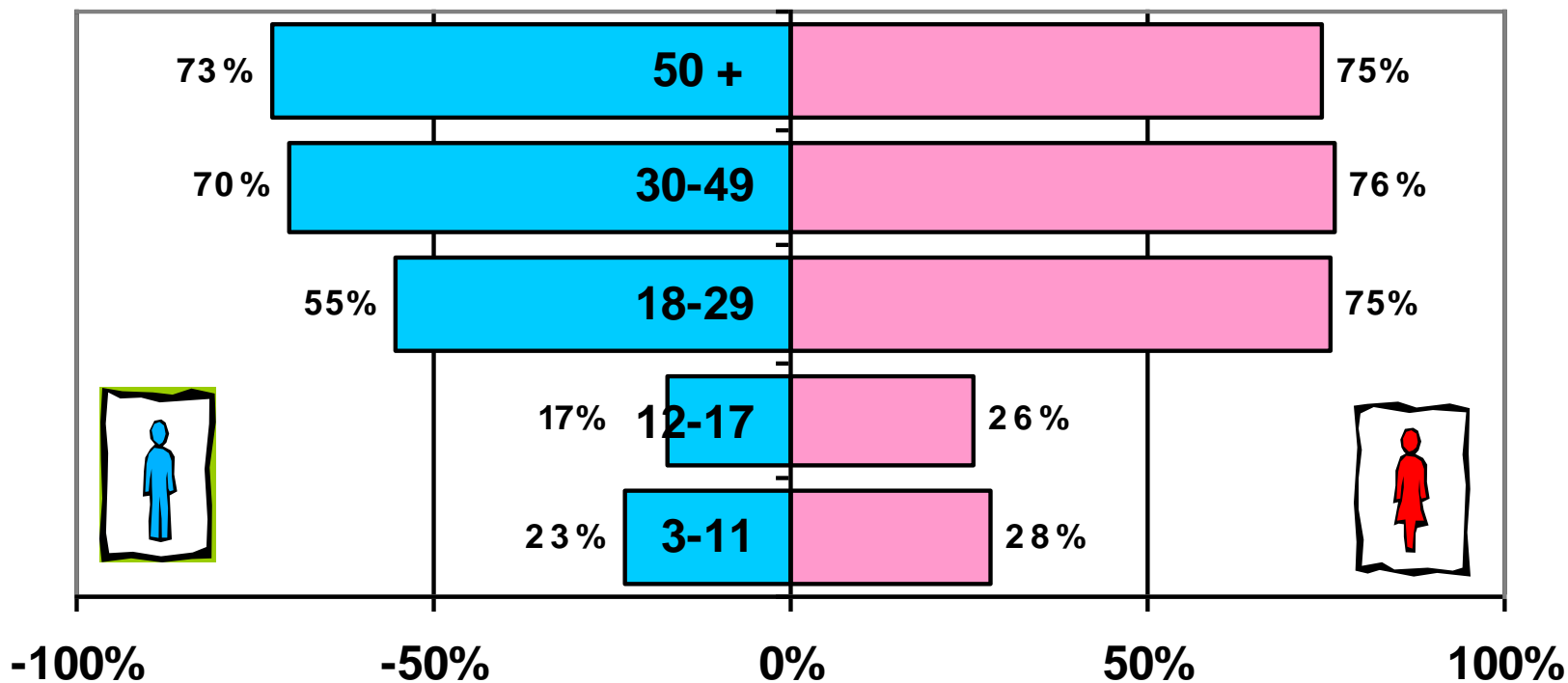
Las desigualdades de género se manifiestan en forma acentuada respecto al sedentarismo

Porcentaje de población sedentaria de la población total de cada sexo en cada área



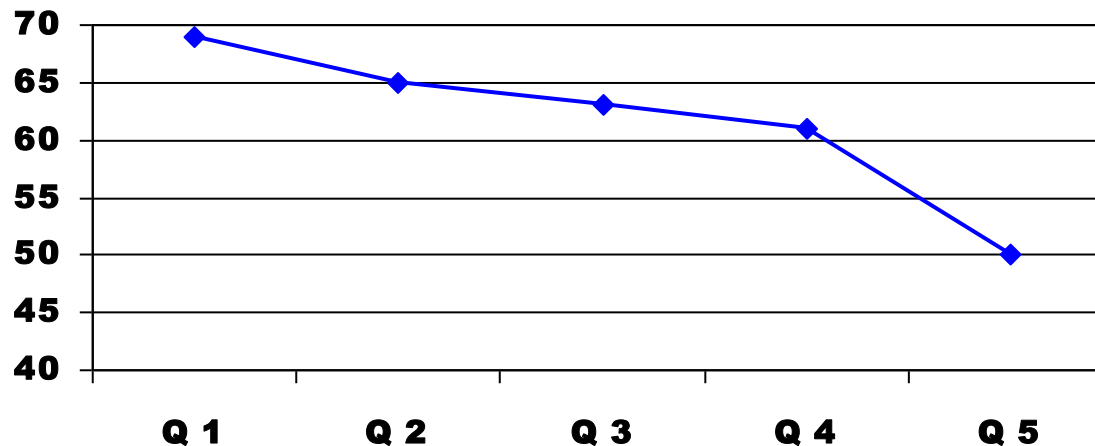
El sedentarismo afecta con mayor intensidad a las edades más avanzadas independientemente del sexo considerado.

Porcentaje de población sedentaria por sexo y edad.



El ingreso de los hogares (sin valor locativo) mantiene una relación inversa respecto al comportamiento de la población en relación al sedentarismo.

Porcentaje de población sedentaria por quintiles (Q) de ingreso de los hogares



Más de la mitad de la población sedentaria (56.7%) realizó actividad física o deportes alguna vez a lo largo de su vida.

Porcentaje de la población sedentaria por grupos de edades, según si alguna vez realizó actividad física o deporte.

Alguna vez realizó	Grupo de Edades					
	Total	3 - 11	12 - 17	18 - 29	30 - 49	50 +
Total	100	100	100	100	100	100
SI	56.7	14.8	73.8	75.4	65.7	45.7
NO	43.3	85.2	26.2	24.6	34.3	54.3

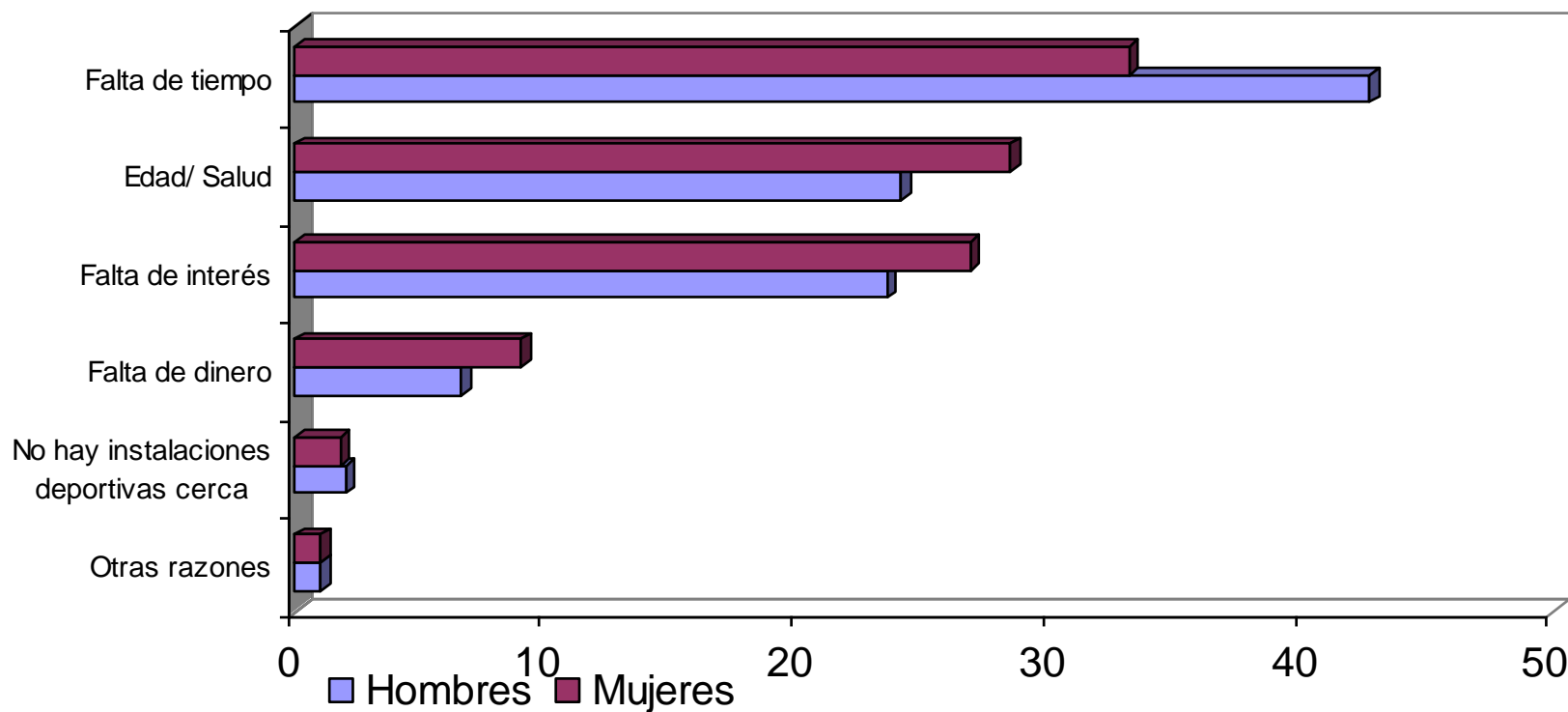




ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES MOTIVOS DEL SEDENTARISMO URUGUAYO

¿Qué motivos tienen los uruguayos para no realizar actividad física o practicar deportes?

Distribución de la población sedentaria por sexo, según razones para no tener hábitos deportivos





Ministerio de Turismo y Deporte
Dirección Nacional de Deporte



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física



Uruguay *Natural*

Encuesta continua de Hogares
Instituto Nacional de Estadística