

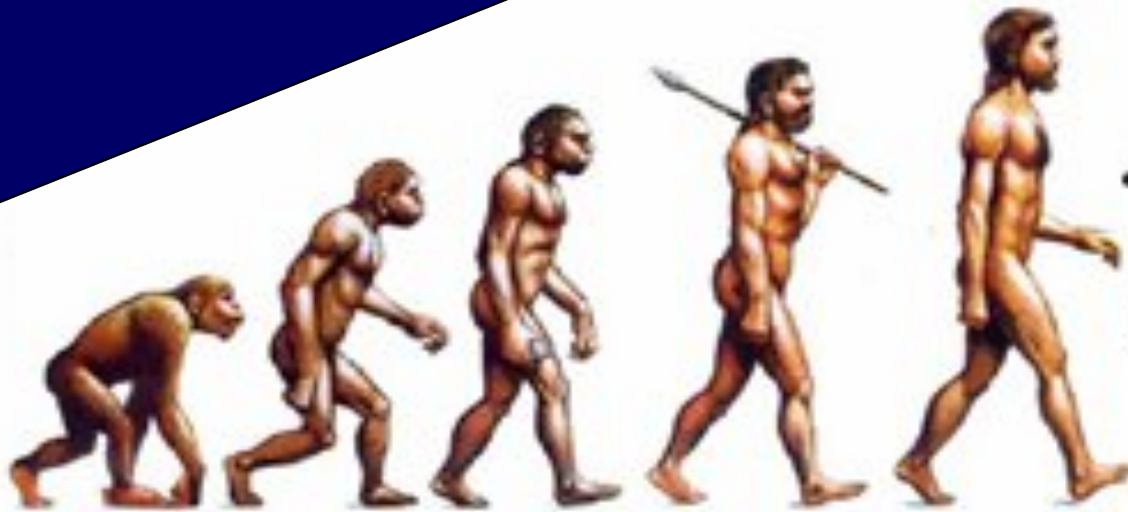
INVESTIGACION APLICADA A LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

SEDENTARISMO, SU PROBLEMÁTICA

***ENCUESTA NACIONAL DE LAS
CARACTERÍSTICAS QUE PRESENTA LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LA
POBLACIÓN ARGENTINA 2009***

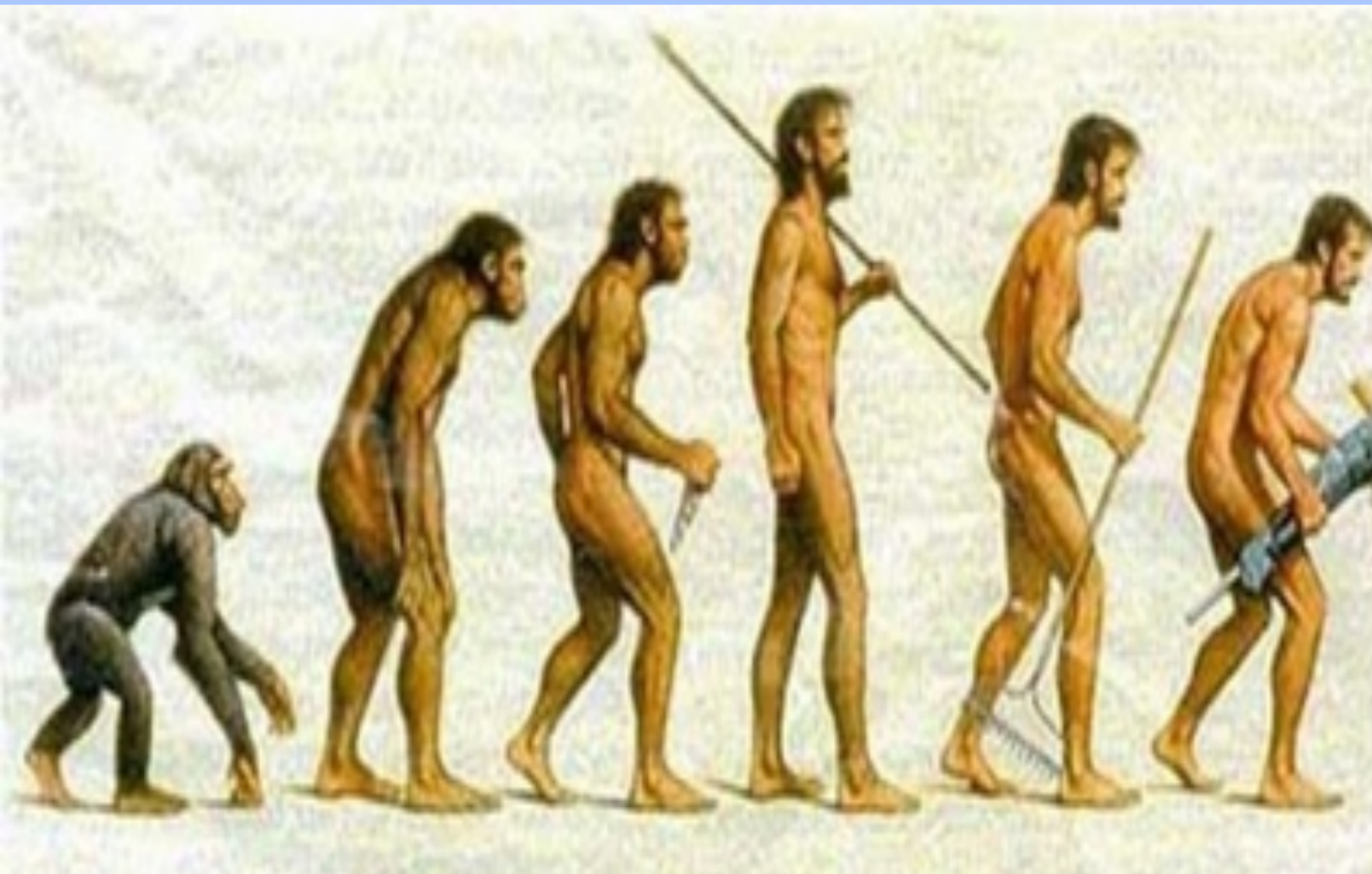
Mg. Luis Erdociaín

EL DILEMA



DEL SIGLO XXI

Estamos perdiendo la batalla



Homo Ludens

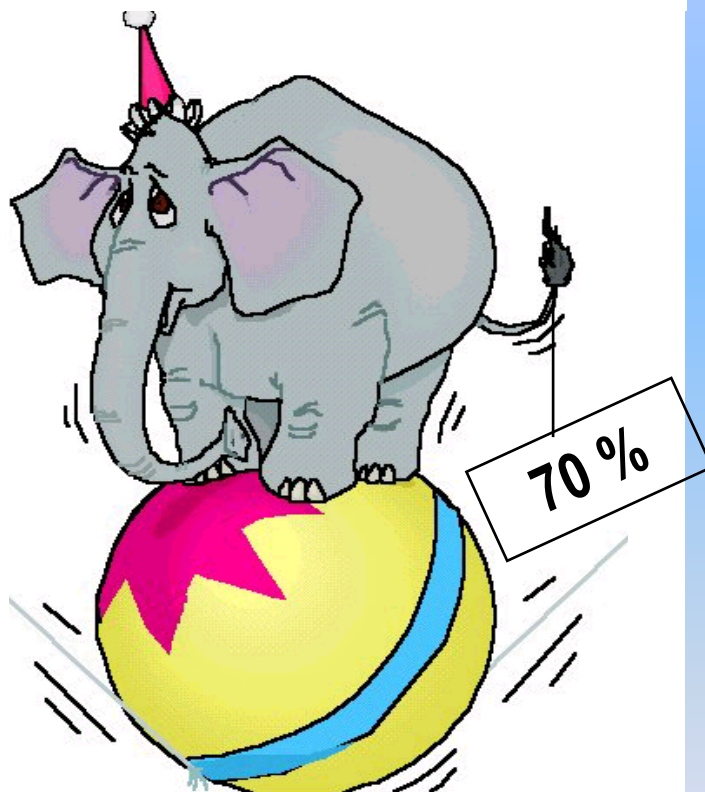
Homo Faber



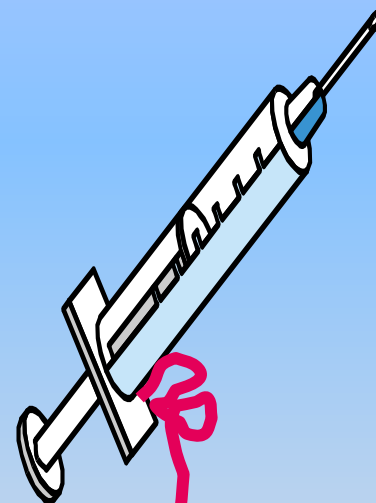
Siglo XXI

Hombre Quieto

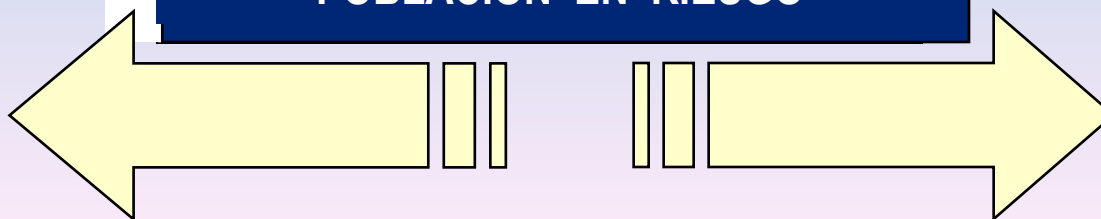
SALUD Y ENFERMEDAD



POBLACION EN RIESGO



13 %
ENFERMEDAD



POSIBILIDAD DE CONTRAER ENFERMEDAD

70 a 90 %

30 a 45 %

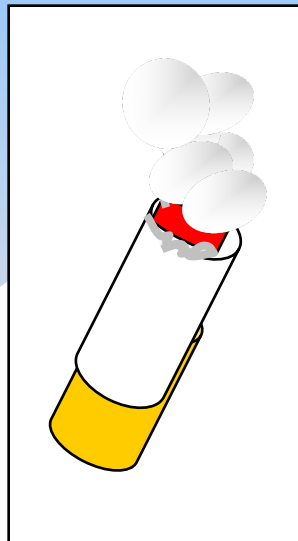
25 a 30 %

27 %

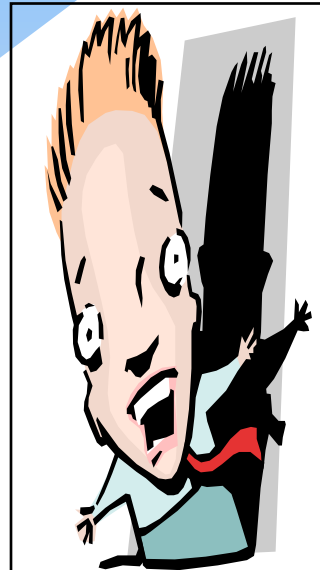
23 a 27 %



Hipertensión



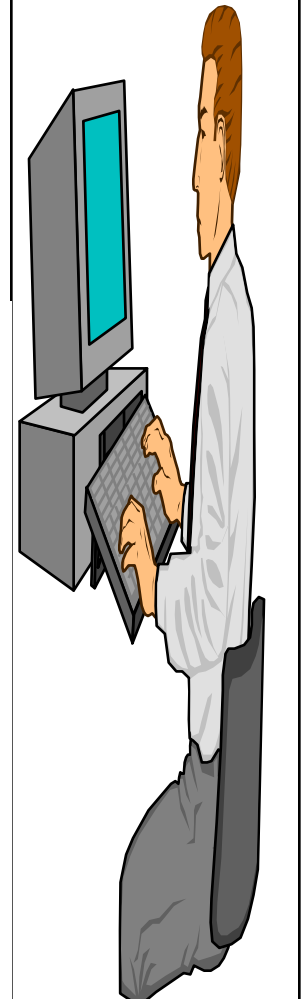
Tabaquismo



Stress



Dislipemia
Obesidad



Sedentarismo

¿Cuándo una persona es calificada de sedentaria?

Es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y que supongamos que las gastan, ya que en el organismo nuestras estructuras y funciones poseen una característica de entrenabilidad que requiere de un estímulo al menos cada dos días.



EL SEDENTARISMO

Aumenta el riesgo de contraer enfermedades

Potencia las enfermedades crónicas

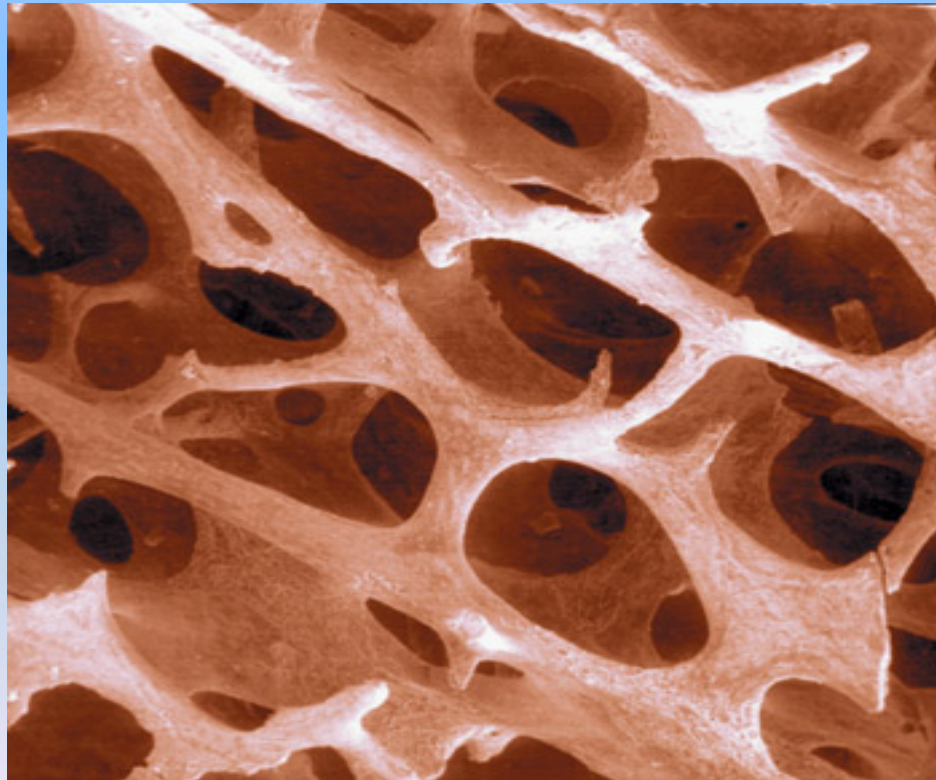
Perjudica la salud física, psíquica y social

Disminuye la longevidad

Afecta a la calidad de vida

**LAS ENFERMEDADES
DEL NUEVO SIGLO
QUE TIENEN
DIRECTA RELACIÓN
CON LA FALTA
DE MOVIMIENTO**

Osteopenia



Sarcopenia



Obesidad



OTRO TEMA FUNDAMENTAL: LA PROLONGACIÓN DE LA VIDA

Un desafío del nuevo milenio

**La humanidad siempre quiso
vivir más tiempo**

**Vivir más tiempo significa
enfrentar desafíos económicos,
sociales y culturales**

En el presente siglo el **30 %** de la población de muchos países tendrá más de **60 años**

Un **50 %** de las enfermedades típicas de la edad mayor pueden ser limitadas con el ejercicio físico moderado

¿Puede contribuir el deporte a la socialización y a la aceptación mutua entre las generaciones?

Hay evidencias científicas que el ejercicio viene a constituirse en un ***nuevo fármaco*** para el tratamiento de las ***enfermedades crónicas***, en muchos casos más efectiva que los medicamentos





Mantiene la flexibilidad, controla la pérdida de masa ósea, tonifica los músculos

Previene enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares

Disminuye colesterol en sangre y eleva el colesterol bueno

Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer

Aporta a la calidad de vida

Disminuye la ansiedad

Previene y controla hipertensión arterial

Mejora la calidad del sueño y la agilidad mental

Previene enfermedades metabólicas (Obesidad, diabetes T2)

Actividad Física vs. Sedentarismo



***¿POR QUÉ REALIZAMOS
ESTA INVESTIGACIÓN?***

La actividad física, el juego y más recientemente el deporte han formado parte del patrimonio cultural de los pueblos a lo largo de la historia.

Estas dimensiones integran pues, parte de su capital cultural y como tales son objetos de derecho que los Estados deben garantizar.

Es en esta perspectiva en la que se inscribe esta investigación.

La Secretaria de Deportes del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, a través de la presente investigación, tiene como objetivo identificar y describir el estado de situación de la actividad física y deportiva para disponer de información nacional, regional y provincial calificada con la cual optimizar la gestión de los diferentes programas y proyectos del Plan Nacional de Deporte Social que aseguren la inclusión y permanencia de todos los habitantes en las actividades físicas y deportivas

METODOLOGÍA

La investigación se realizó conjuntamente con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) del Ministerio de Salud de la Nación.

El relevamiento de los datos de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva fue realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INDEC) en Nov/2009.

La Secretaría de Deportes del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación le encomendó a la Universidad de Buenos Aires (UBA) el procesamiento y análisis de los datos recolectados por la encuesta.

¿Qué entendimos en la investigación por actividad física y deporte?

Actividad física:

Comprende la realización de movimientos conscientes sin fines competitivos. Tiene, en cambio, objetivos de mantener o desarrollar la condición física. Nos referimos a actividades como: caminar, correr, saltar, andar en bicicleta o en patines, hacer gimnasia, etc.

Deporte

A los efectos de la presente investigación, definimos al deporte como el conjunto de acciones motrices individuales o colectivas (por equipos), de carácter lúdico (con característica de juego), realizadas con un fin competitivo formal o informal (agonismo), basadas en determinadas reglas que propician y caracterizan a la disciplina deportiva como tal.

Muestra y Ponderación – Total país

	Mujeres	Varones	Total
Muestra	19.704	15.028	34.732
Ponderación	13.018.891	11.415.704	24.434.595

La investigación incluye una muestra efectiva de 34.732 personas mayores de 18 años, que viven en ciudades de más de 5.000 habitantes en todo el territorio nacional, con un rendimiento efectivo para la unidad de análisis de 79,8% de los casos.

VARIABLES DE ANÁLISIS DEL INFORME

- 1) Jurisdicción del país: se consideró a las 23 provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires**
- 2) Regiones Deportivas: De acuerdo a lo establecido en la Ley Nacional del Deporte (20.655/74) se agruparon a las jurisdicciones en:**
 - Región I (C.A.B.A.): Ciudad Autónoma de Buenos Aires**
 - Región II (Buenos Aires): Provincia de Buenos Aires.**
 - Región III (Patagonia Norte): Comprende las provincias de La Pampa, Neuquén y Río Negro**
 - Región IV (Cuyo): Comprende las provincias de Mendoza, San Juan y San Luis**
 - Región V (Centro): Comprende las provincias de Córdoba, Santa Fe y Entre Ríos**
 - Región VI (Noroeste): Comprende las provincias de Catamarca, Jujuy, La Rioja, Salta, Santiago del Estero y Tucumán**
 - Región VII (Noreste): Comprende las provincias de Corrientes, Chaco, Formosa y Misiones**
 - Región VIII (Patagonia Sur): Comprende las provincias de Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego**

3) Aglomerado urbano de 500.000 y más habitantes:

Gran Buenos Aires

Gran Córdoba

Gran Rosario

Gran Mendoza

Gran Tucumán – Tafí Viejo

Gran La Plata

Mar del Plata – Batán

Resto de los aglomerados

CUESTIONARIO

En el último mes ¿realizó alguna actividad física?

SI

NO (pasa a pregunta X)



¿Realiza actividad física...

1. ...como actividad doméstica?
2. ...como parte de su actividad laboral?
3. ...para desplazarse/trasladarse?
4. ...para mejorar su condición física/hacer deporte

SI

NO (pase a pregunta X)



¿Qué actividades practica? (No lea y anote todas las opciones)

SI REALIZA MÁS DE UNA ACTIVIDAD... De todas las que practica, ¿cuál es la que considera más importante y nunca dejaría de realizar?

Actividad Física: Caminar, Correr, Andar en bicicleta, Andar en patines/rollers, Gimnasia, Natación,

Actividad Deportiva: Artes marciales, Atletismo, Basquet, Boxeo, Fútbol, Handball, Hockey s/césped, Natación, Paddle, Rugby, Tenis, Voley, Otro/s (especificar)



¿Dónde la practica?

Escuela, Club, Gimnasio, Espacio Público (plaza, calle, playa, etc.), Centro municipal o provincial, Hogar, Trabajo, Otro (especificar)



CUESTIONARIO

¿Con qué frecuencia la practica?

Menos de una vez por semana, Una vez por semana, Dos veces por semana, Tres veces por semana, Más de tres veces por semana



¿Cuál es el principal motivo por el que la practica?

Para competir, Por razones de salud, Por razones estéticas, Por recreación o diversión, Porque le gusta, Por hábito, Por obligación, Para aprender, Otro (especificar)

(X) ¿Ha practicado actividad física y/o deporte alguna vez en la vida?

Sí

No



¿Y en la actualidad por qué no practica?

Por falta de tiempo, Por falta de dinero, Por falta de instalaciones, Por la distancia, Por razones de salud, Por falta de información, Por falta de seguridad, Porque no le interesa, Por falta de voluntad, Porque no le gusta , Otro (especificar)



¿Hay alguna actividad física y/o deporte que quiera y pueda practicar?

Sí

No



¿Cuál/cuáles?

Actividad Física: Caminar, Correr, Andar en bicicleta, Andar en patines/rollers, Gimnasia, Natación,

Actividad Deportiva: Artes marciales, Atletismo, Basquet, Boxeo, Fútbol, Handball, Hockey s/césped, Natación, Paddle, Rugby, Tenis, Voley, Otro/s (especificar)

.....

PRINCIPALES VARIABLES SOCIO-DEMOGRÁFICAS:

Sexo (disponible para jefe de hogar o respondente)

- Varón
- Mujer

Rango de Edad: reagrupamiento de las edades que permitió categorizar a todos los componentes del hogar en: (disponible para jefe de hogar o respondente)

- 18 a 24 años
- 25 a 34 años
- 35 a 49 años
- 50 a 64 años
- 65 años y más

Nivel educativo: (disponible para jefe de hogar o respondente)

Para el presente informe se agruparon las categorías en:

- Hasta primario incompleto
- Primario completo y secundario incompleto
- Secundario completo y más.

Características del hogar al que pertenece la persona seleccionada

Estrato de ingreso del hogar (en pesos). Se construyeron los siguientes rangos de ingresos:

- Sin ingresos
- 1 a 1.750
- 1.751 a 4.000
- 4.001 y más
- Ns/nc

Indicadores de Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI).

Las categorías del indicador son:

Ningún indicador de NBI

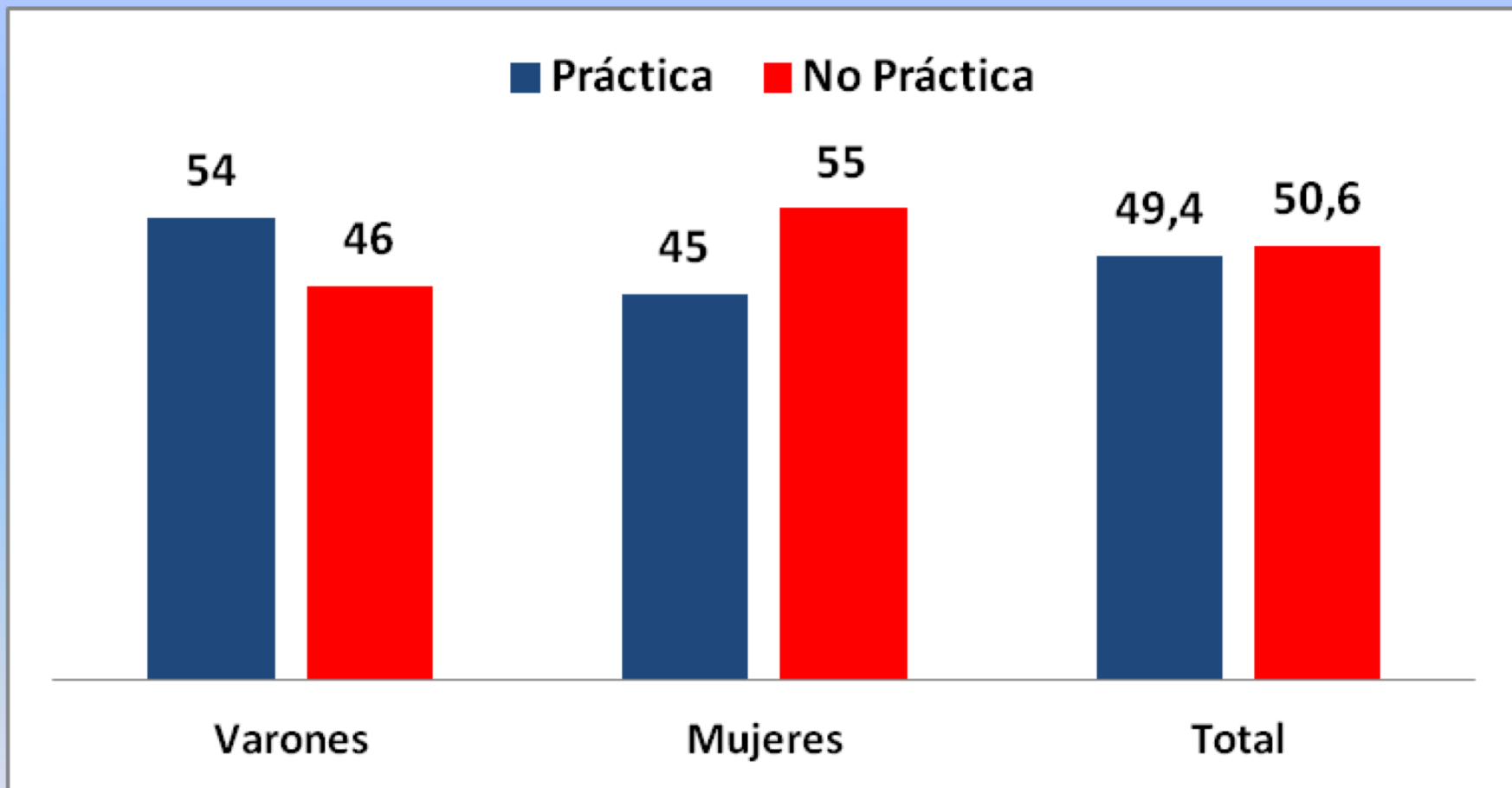
- Al menos un indicador de NBI
- Al menos dos indicadores de NBI
- Al menos tres indicadores de NBI
- Al menos cuatro indicadores de NBI

Nivel de instrucción del jefe del Hogar.

- Hasta primario incompleto
- Primario completo y secundario incompleto
- Secundario completo y más.

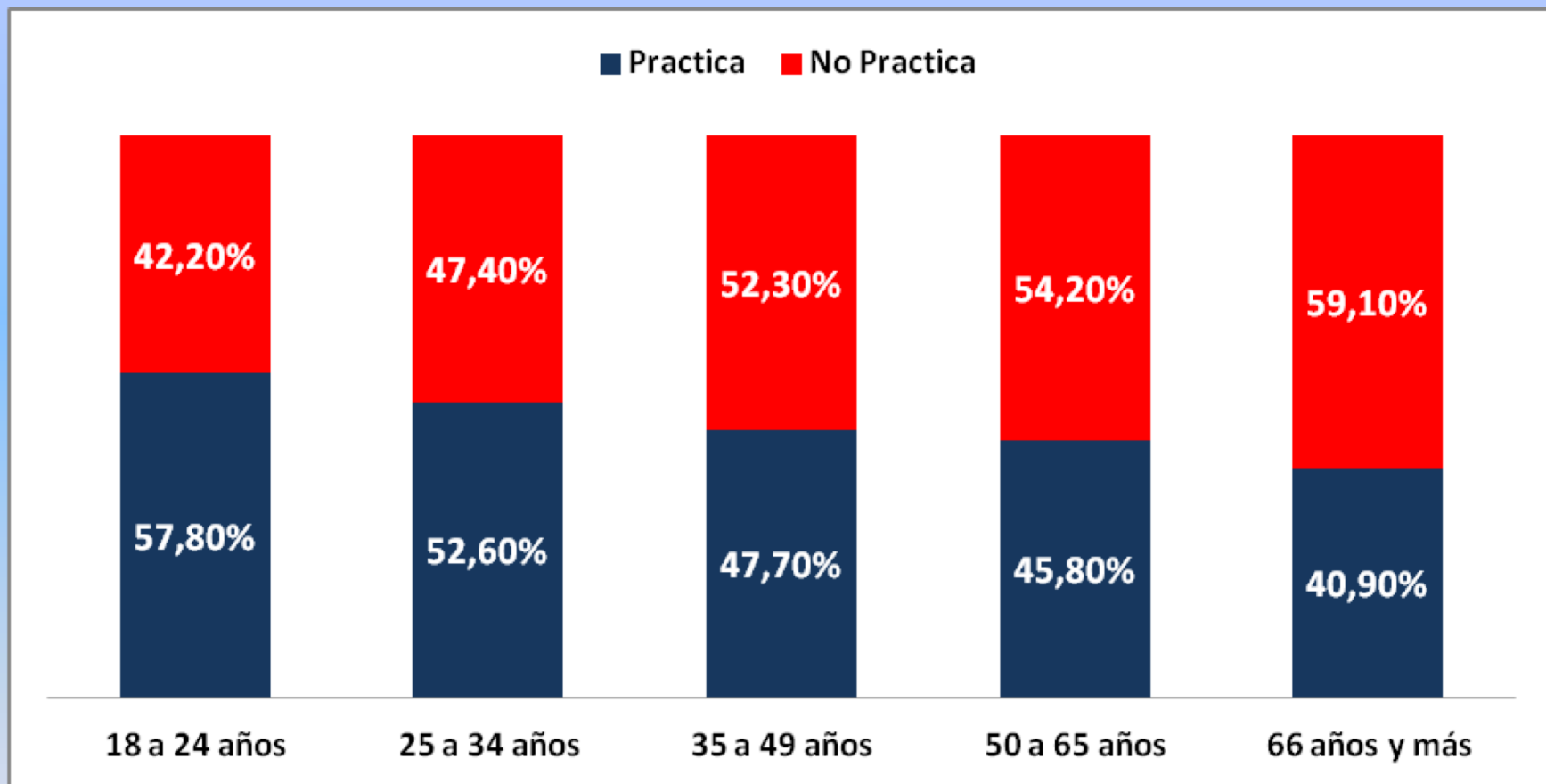
RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

PRACTICA -NO PRACTICA



El 50,6% de los adultos, mayores de 18 años, no ha realizado actividad física o deportiva en los últimos 30 días. Es importante la diferencia por género en favor de los varones

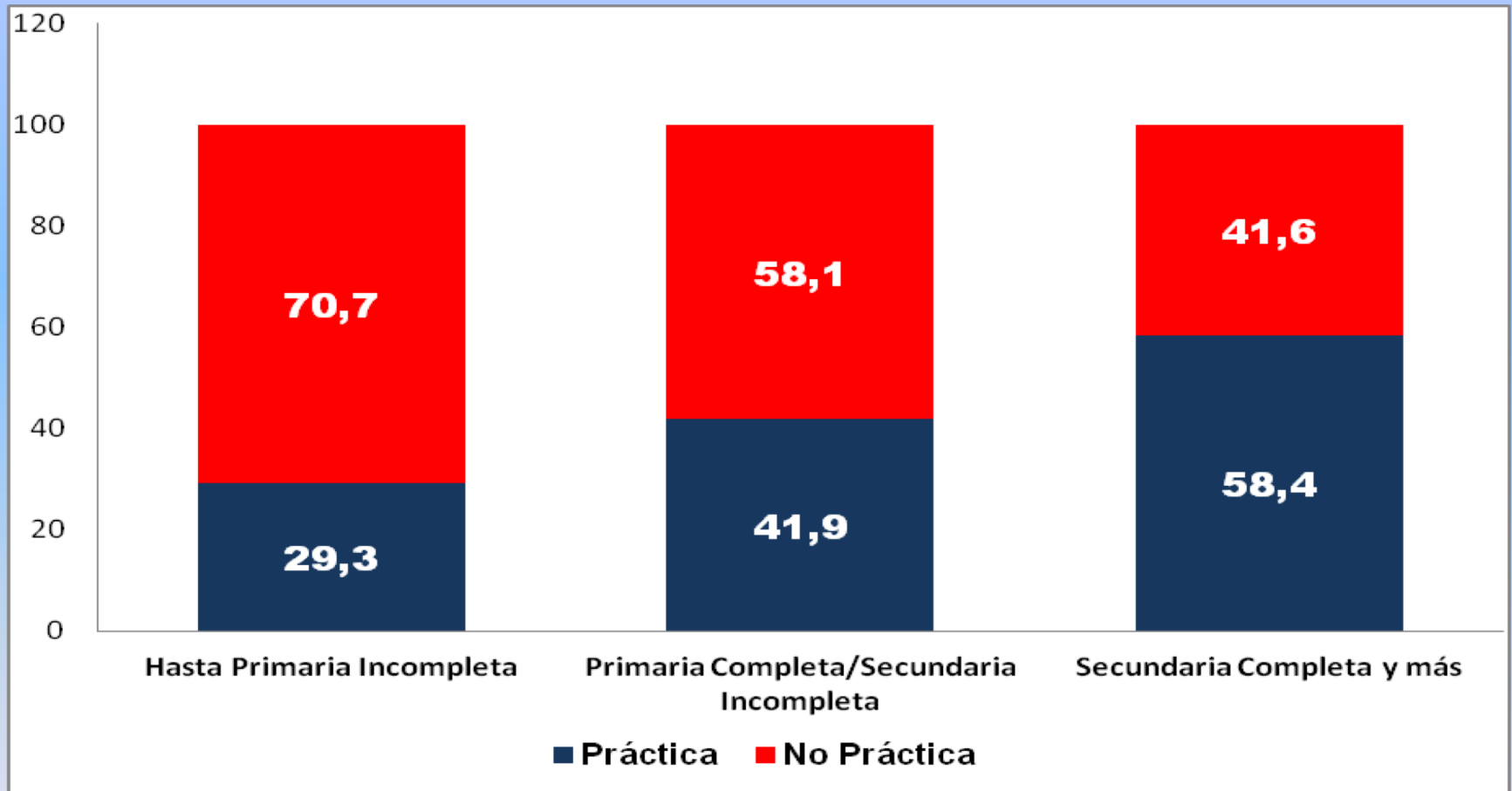
Práctica-No practica según rango de edad



Fuente: ENAFyD-INDEC

La práctica cae un 5% en cada franja etaria

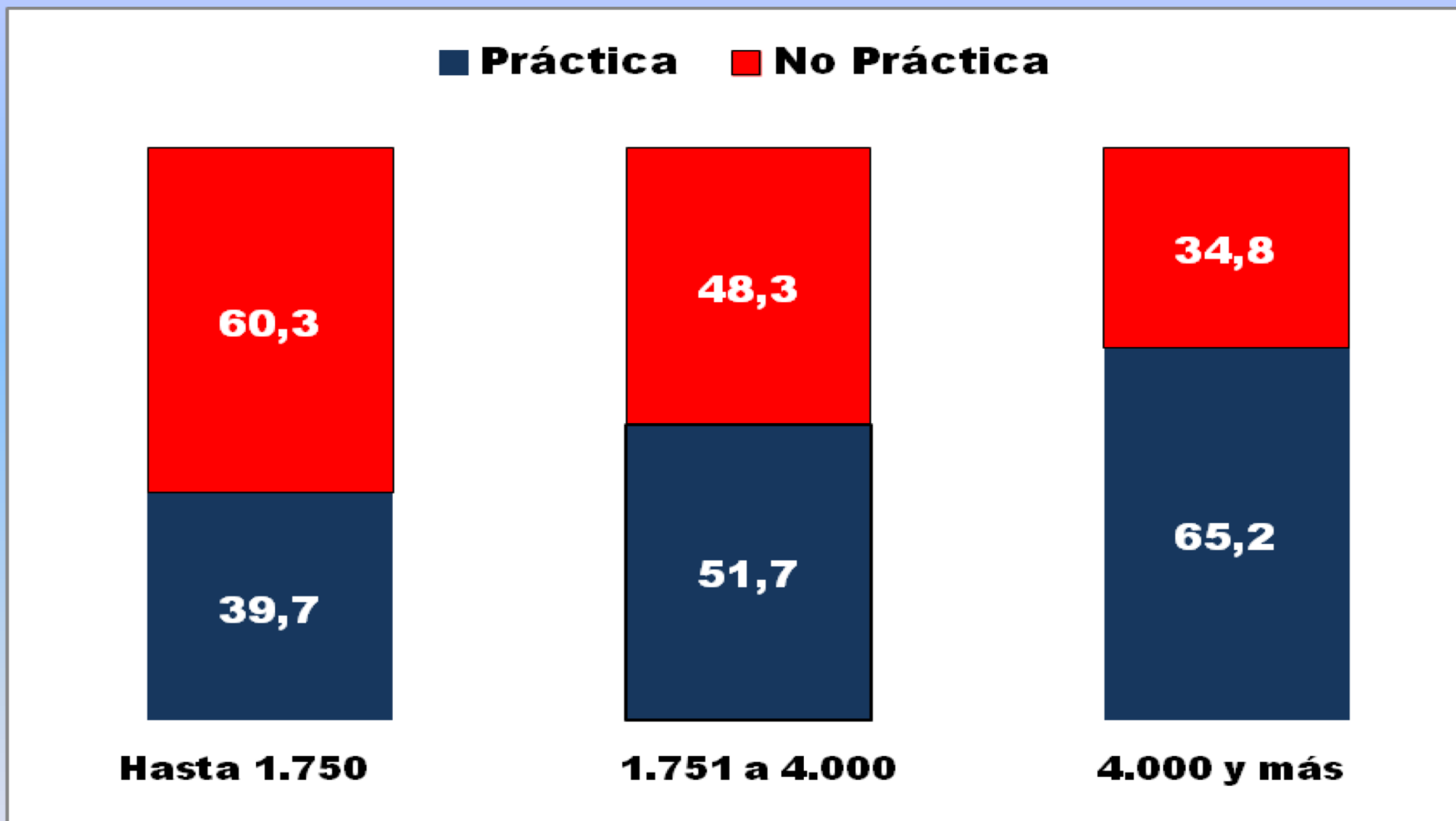
Práctica-No práctica según nivel de instrucción



Fuente: ENAFyD-INDEC

A mayor nivel educativo se observa un mayor porcentaje de realización de alguna actividad física o deportiva

Práctica-No práctica según nivel de ingresos en el hogar (en pesos)

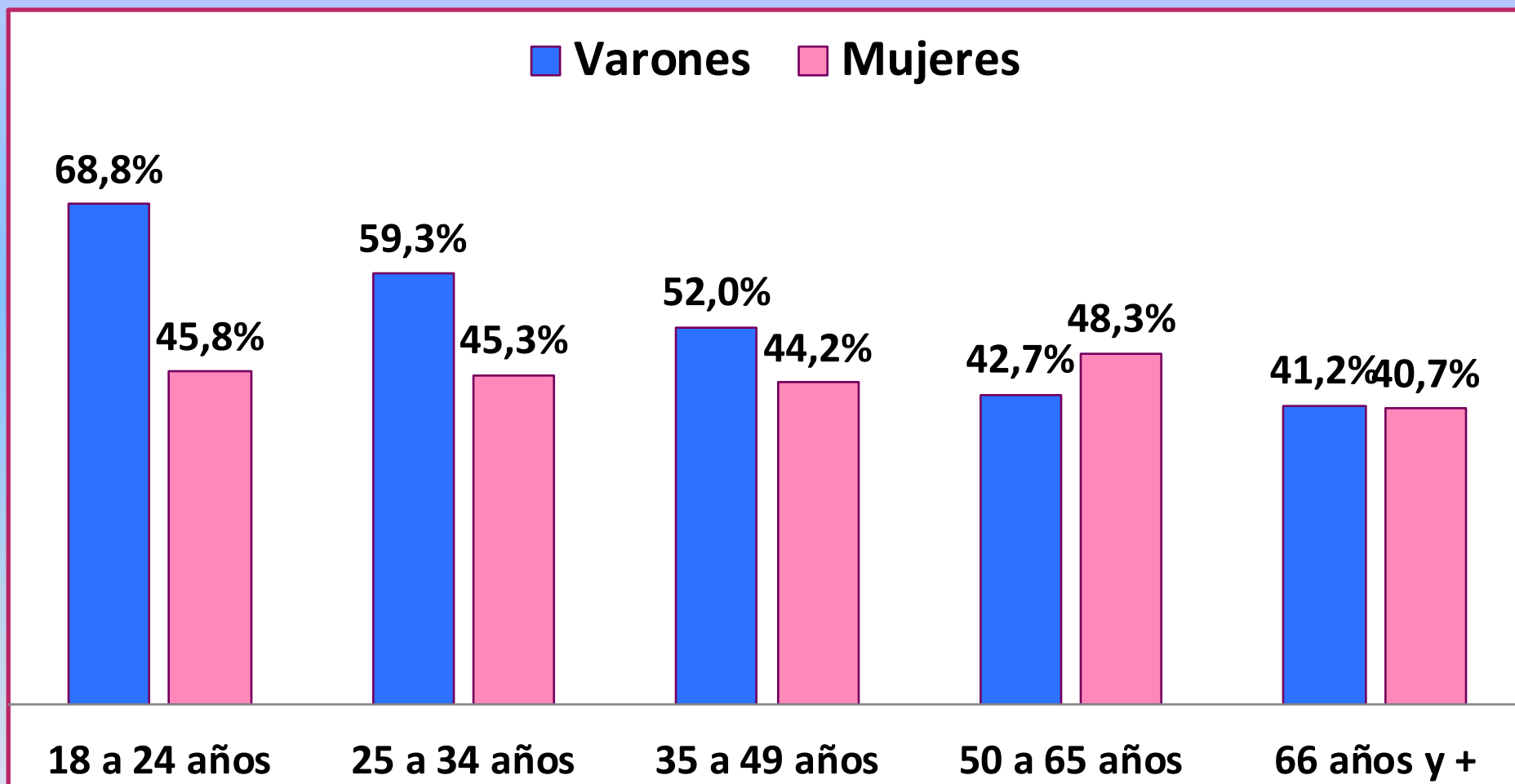


Fuente: ENAFyD-INDEC

Conforme aumentan los ingresos, aumenta el porcentaje de quienes dicen haber realizado alguna actividad física

EN VIRTUD DEL GÉNERO

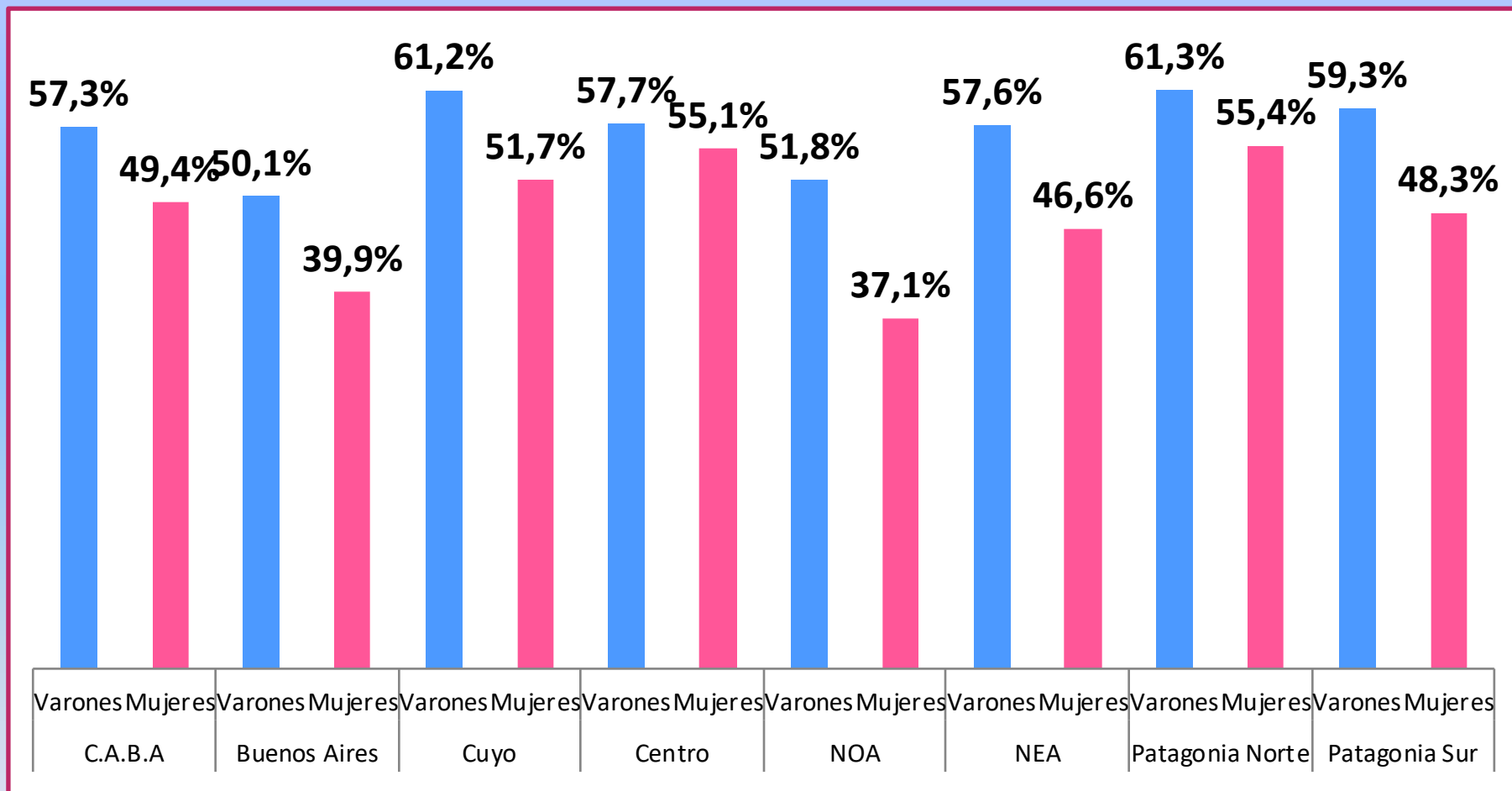
TOTAL PAIS. Realización de actividades físicas y/o deportivas según sexo y rango de edad.



Fuente: ENAFyD-INDEC

Mientras en los varones es marcada la caída en la práctica a medida que avanza la edad (68,8% a 41,2%). En las mujeres es menos significativa (45,8% a 40,7%)

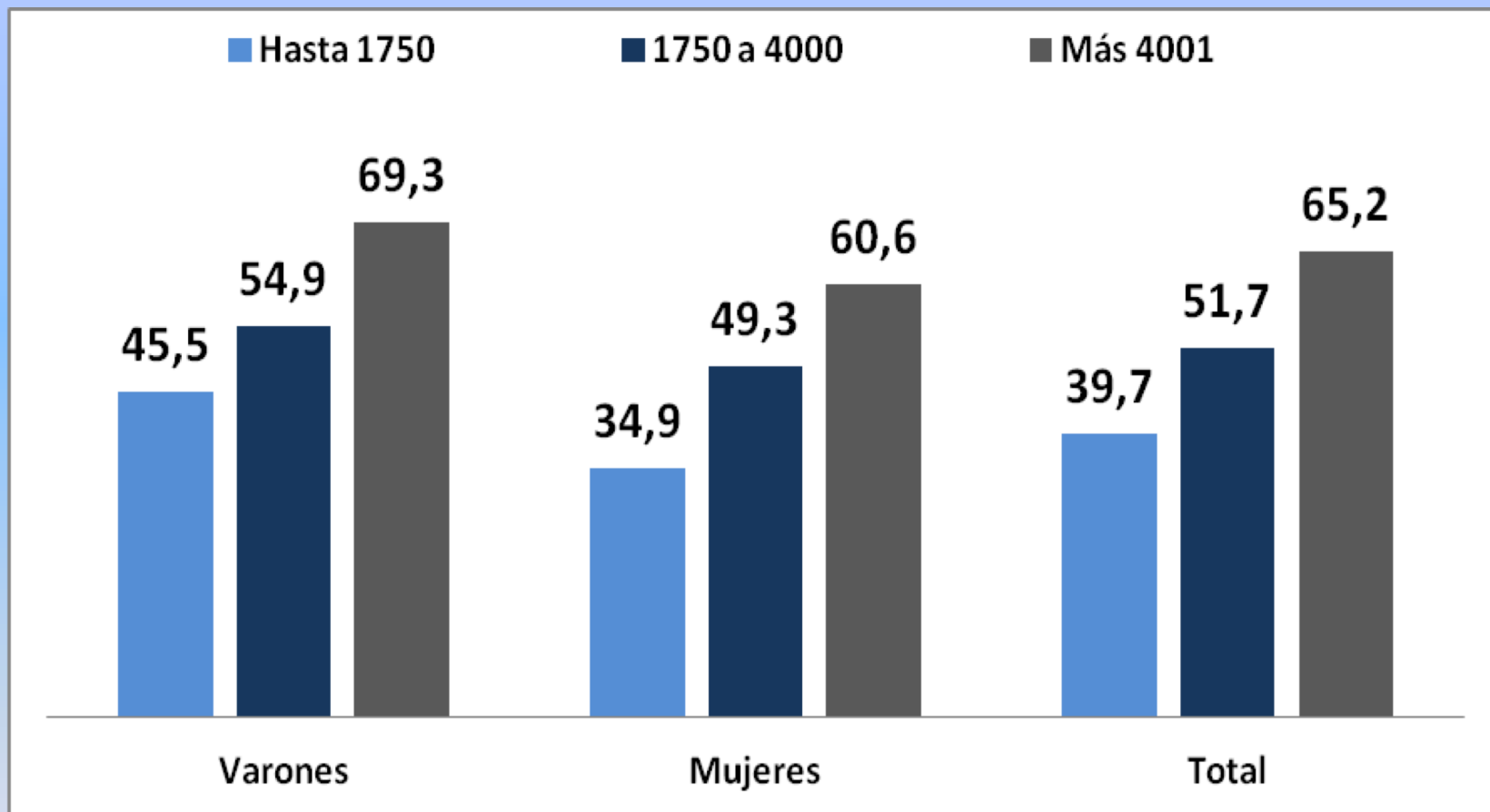
COMPORTAMIENTOS EN VIRTUD DEL GÉNERO



Fuente: ENAFyD-INDEC

**Las prácticas en virtud del género se distribuyen en
forma diversa en las diferentes regiones del país**

Realización de actividades físicas y/o deportivas durante el último mes por género según nivel socioeconómico

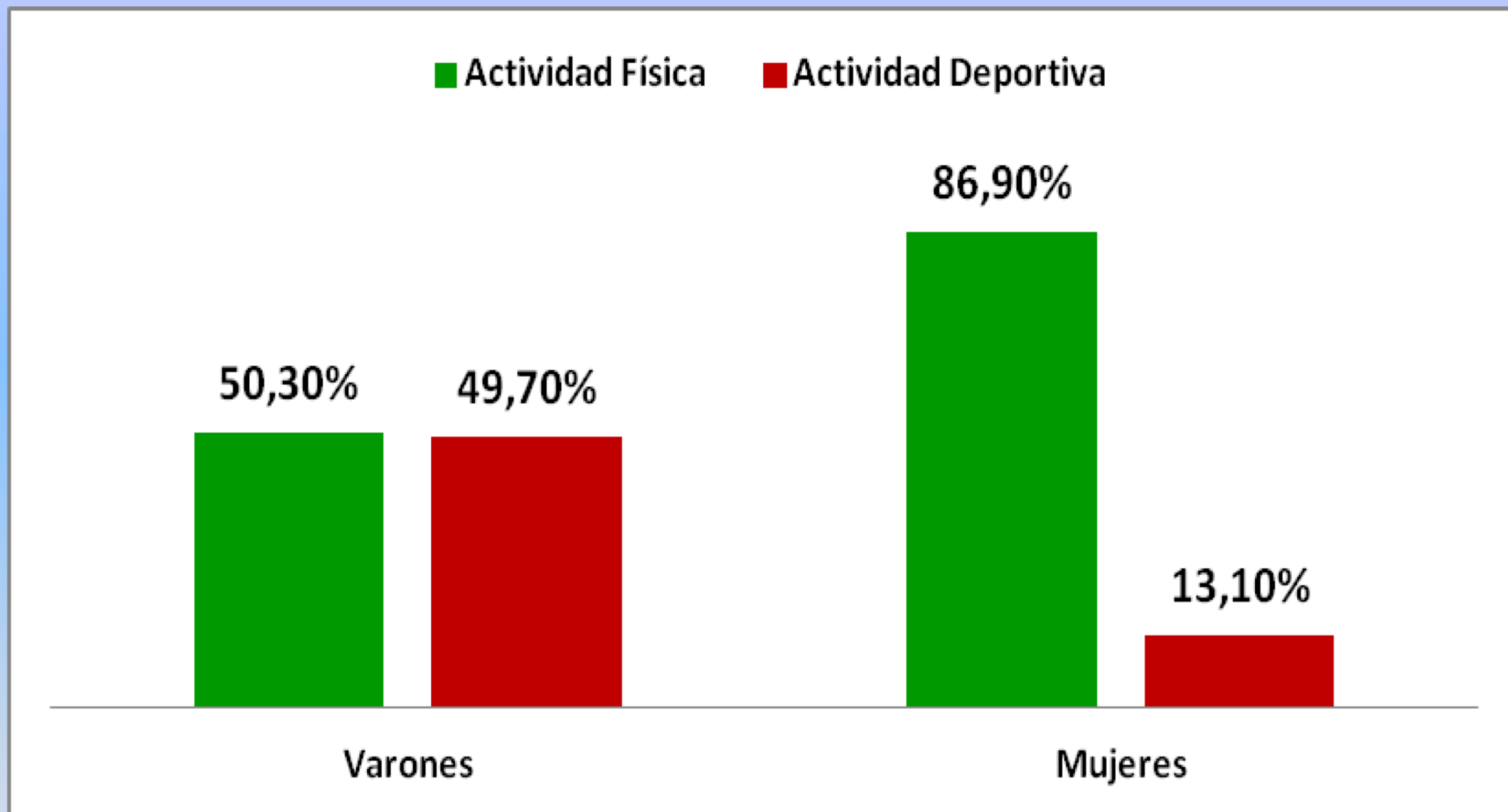


Fuente: ENAFyD-INDEC

A medida que se eleva el nivel socioeconómico se incrementa la práctica de actividades físicas y deportivas pasando del 39,8% de personas que realizan actividades en el nivel bajo a un 65% en el nivel alto.

TIPO DE ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Tipo de actividad más importante por sexo

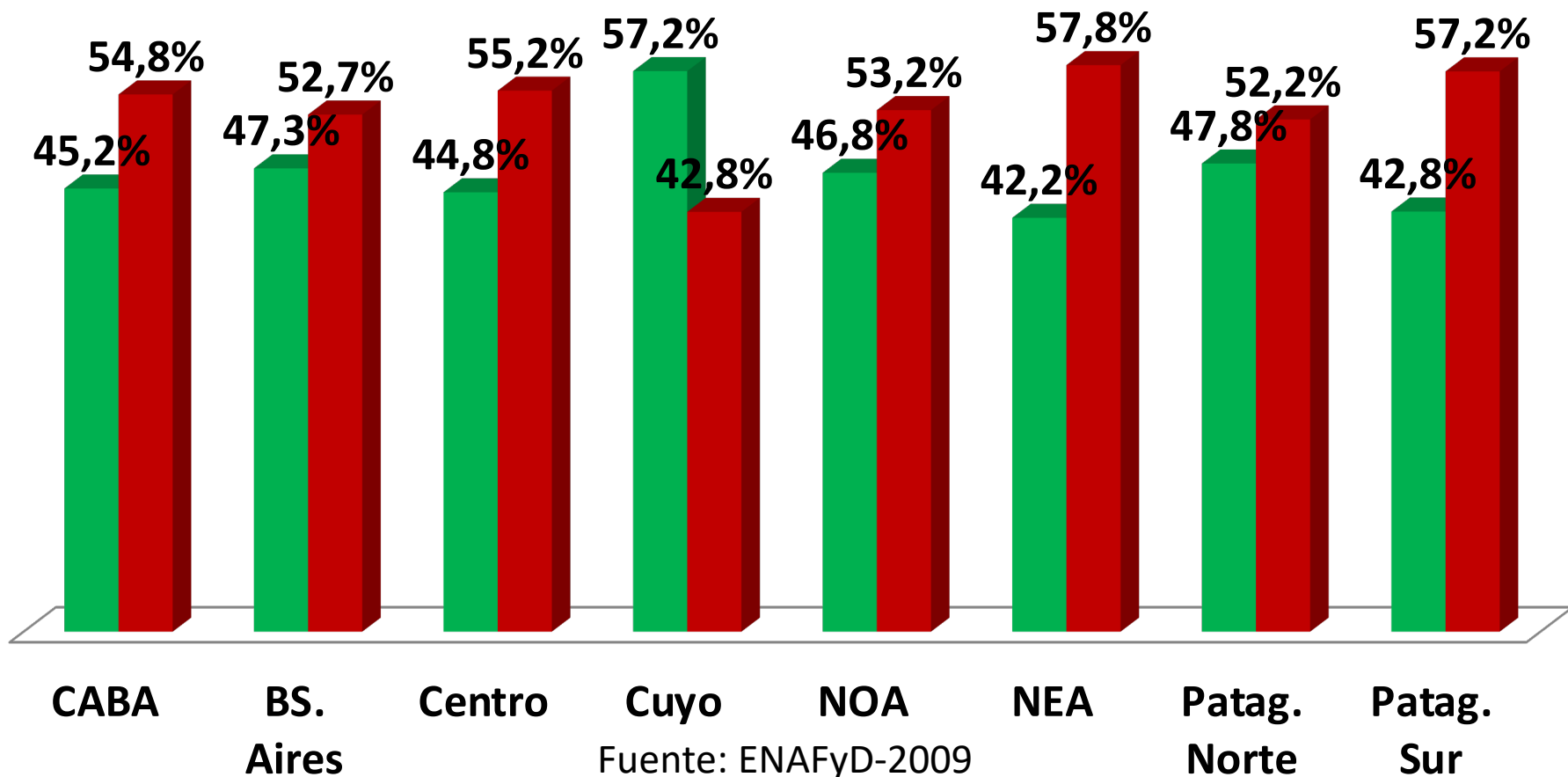


Fuente: ENAFyD-INDEC

En las mujeres es mayor la importancia de las actividades físicas (79,6%), mientras que en el caso de los varones es más importante la actividad deportiva (53,8%)

Tipo de actividad física o deportiva más importante VARONES

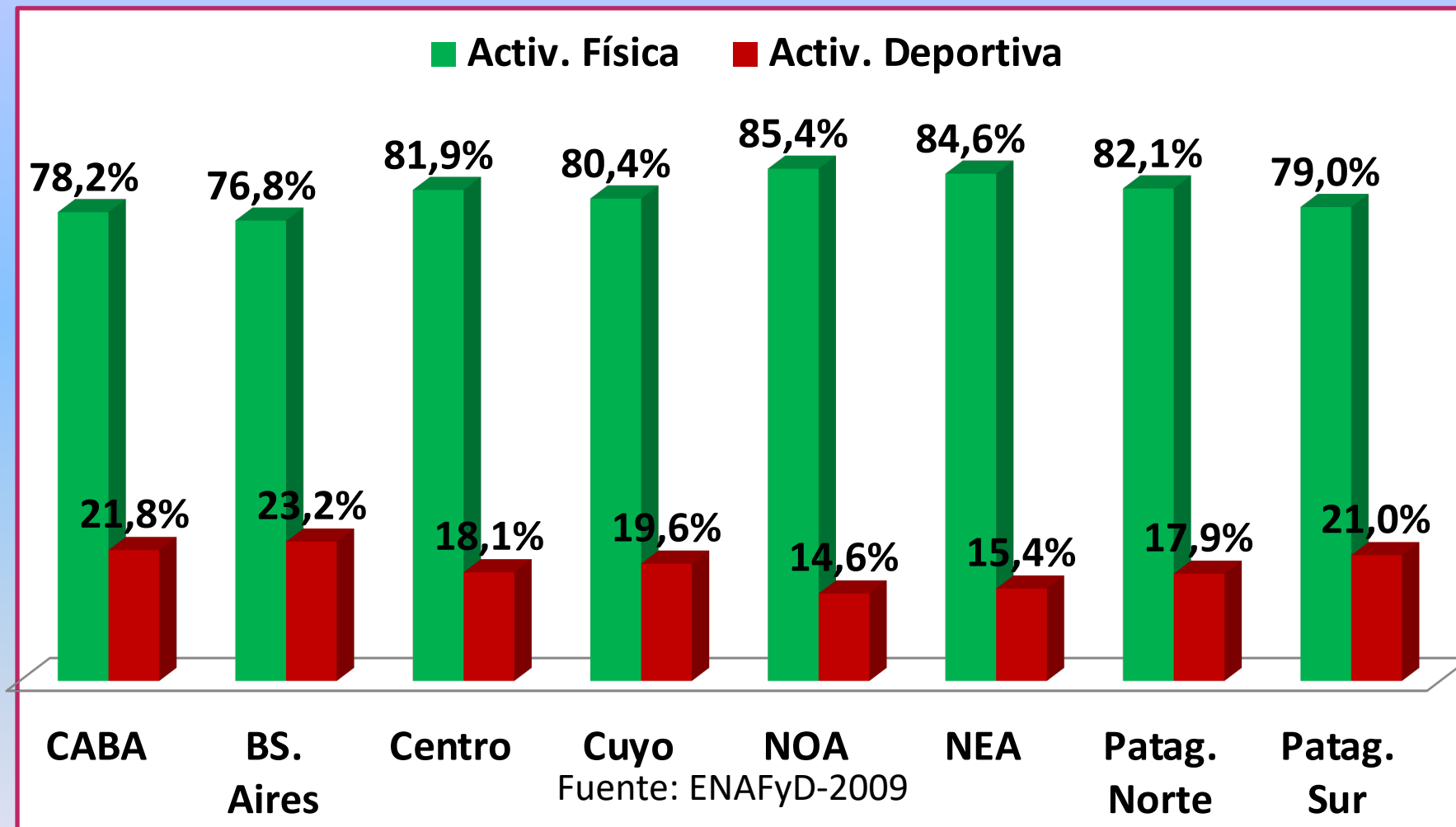
■ Activ. Física ■ Activ. Deportiva



Entre los varones las regiones que muestran mayor nivel de actividad física son Buenos Aires y Patagonia Norte.

Mayor nivel de actividad deportiva NEA, Cuyo y Patagonia Sur

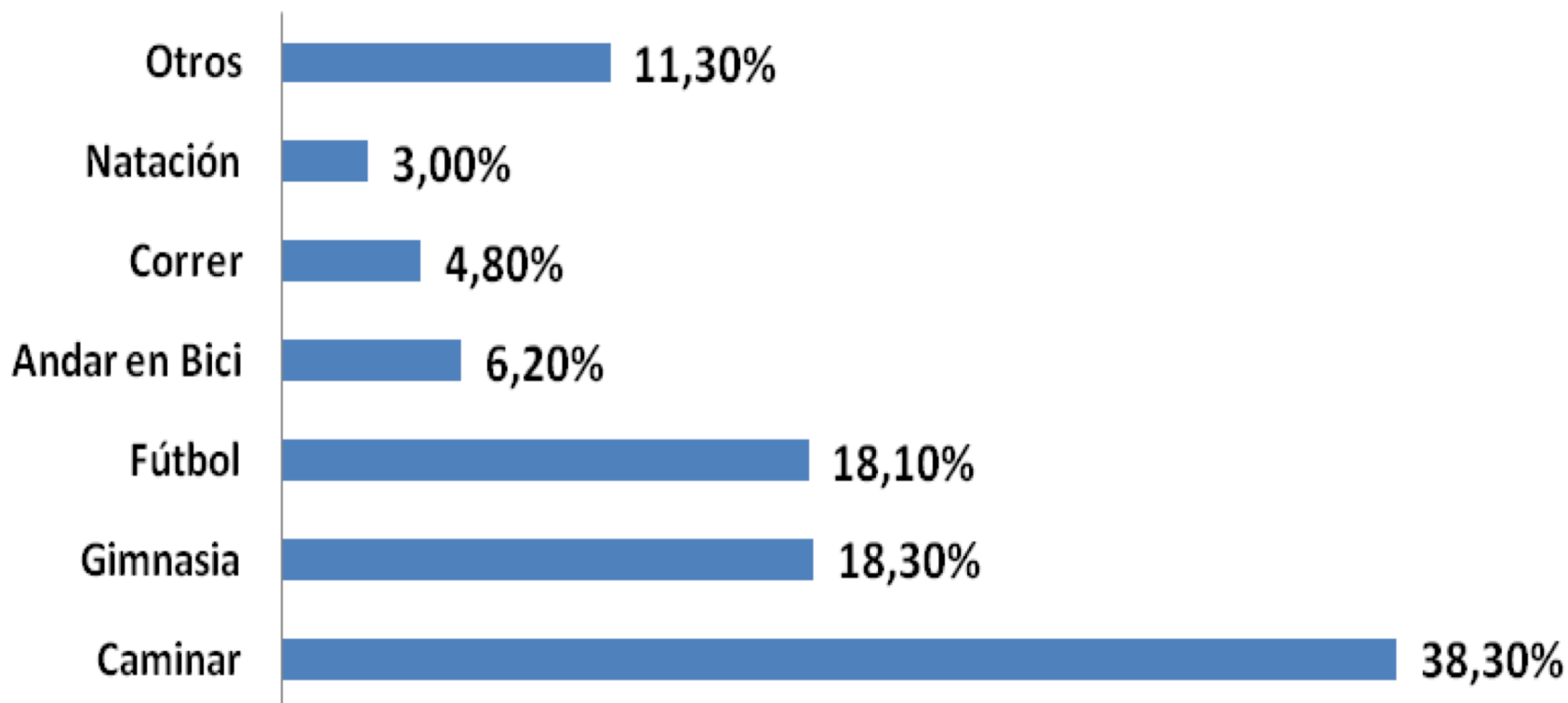
Tipo de actividad física o deportiva más importante MUJERES



Las mujeres presentan altos índices de actividad física y bajos de actividad deportiva. Se observa los mayores índices de Actividad Física en el NOA y NEA y de Actividad Deportiva en la región Bs. Aires

PRINCIPALES ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS

Total País



Fuente: ENAFyD-INDEC

Otros: incluye actividades identificadas y no

Varones - Actividad Física más importante practicada en el último mes

	18 a 24 años	25 a 34 años	35 a 49 años	50 a 65 años	66 años y más
Caminar	9,9%	12,5%	25,9%	50 %	70%
Correr	5,7%	7,9%	7,1%	5,7%	,9%
Andar bici	3,4%	5,1%	7,7%	12,4%	9,7%
Gimnasia	15,1%	12,5%	10,5%	7%	6%
A. Marciales	2,5%	1,8%	1,1%	1,2%	,0%
Basquetbol	2,2%	1,9%	1,3%	,5%	,9%
Fútbol	50%	43,9%	32,4%	11,5%	2,4%
Natación	1,1%	3,2%	2,4%	2,5%	1,4%
Tenis	1,1%	1,8%	2,3%	1,8%	2,5%
Otros	8,6%	9,6%	9,2%	7,3%	6,2%
Totales	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



Mujeres - Actividad Física más importante practicada en el último mes

	18 a 24 años	25 a 34 años	35 a 49 años	50 a 65 años	66 años y más
Caminar	43,0%	43,9%	48,7%	61,4%	65%
Correr	6,0%	3,9%	4,2%	1,2%	,8%
Andar bici	5,9%	6,4%	5,7%	5,7%	2,4%
Gimnasia	25,3%	33,3%	30,1%	20,1%	17%
Natación	3,4%	4,2%	3,5%	3,9%	4,3%
Vóleibol	2,6%	1,5%	,9%	,1%	,1%
Otros	13,8%	6,7%	6,9%	7,6%	10,7%
Totales	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

LUGAR DE PRACTICA

Lugar donde realizó actividades físicas o deportivas durante el último mes



Espacio Público

52,6 %



Gimnasio

19,4 %



Club

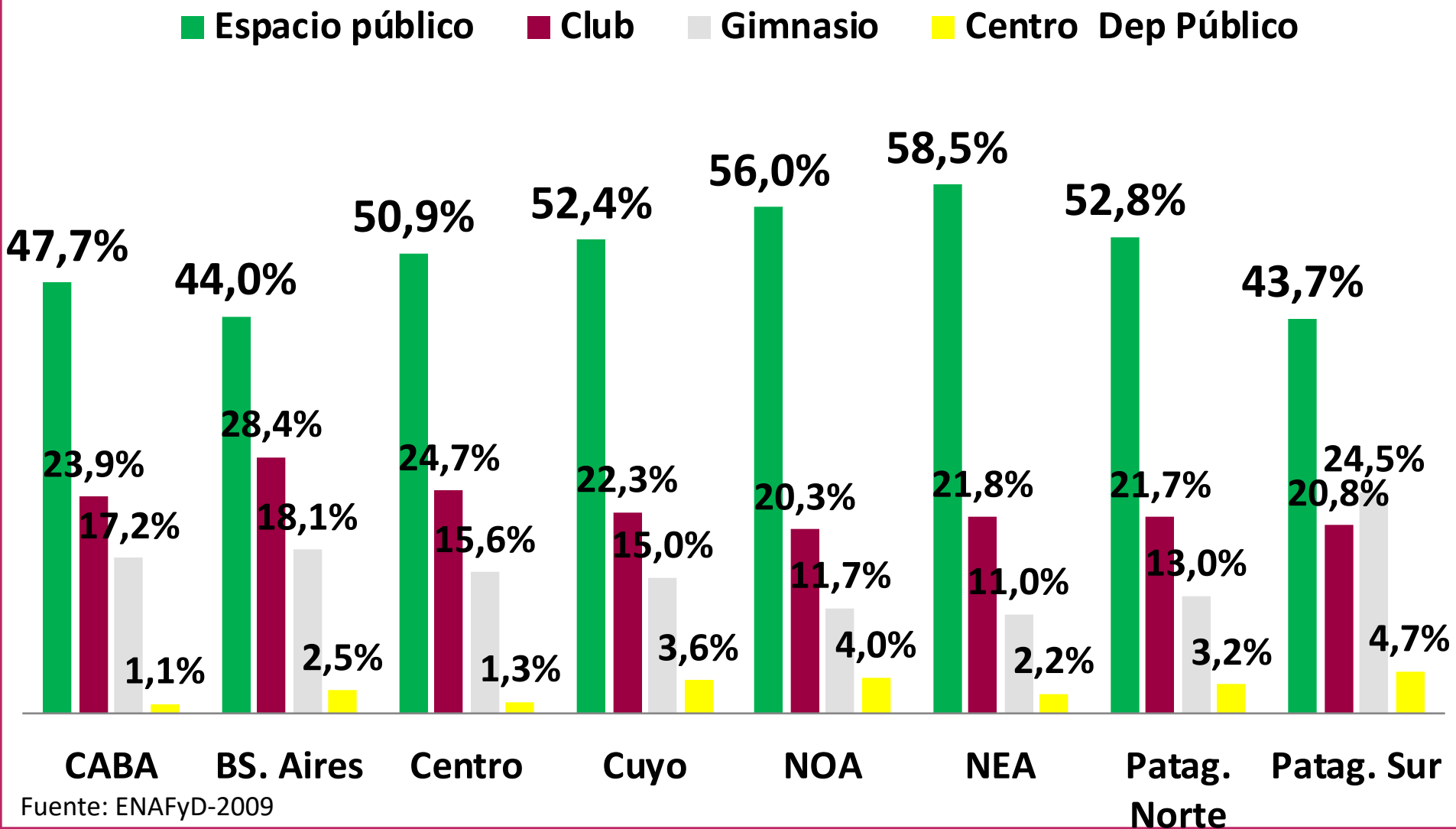
17,4

Fuente: ENAFyD-INDEC

El 52,6% de quienes han realizado actividad física dice haberlas realizado en espacios públicos (lo que incluye plazas, calles y playas), el 19,4% las ha realizado en un gimnasio y el 17,4% en un club, representando estas tres categorías los espacios predominantes



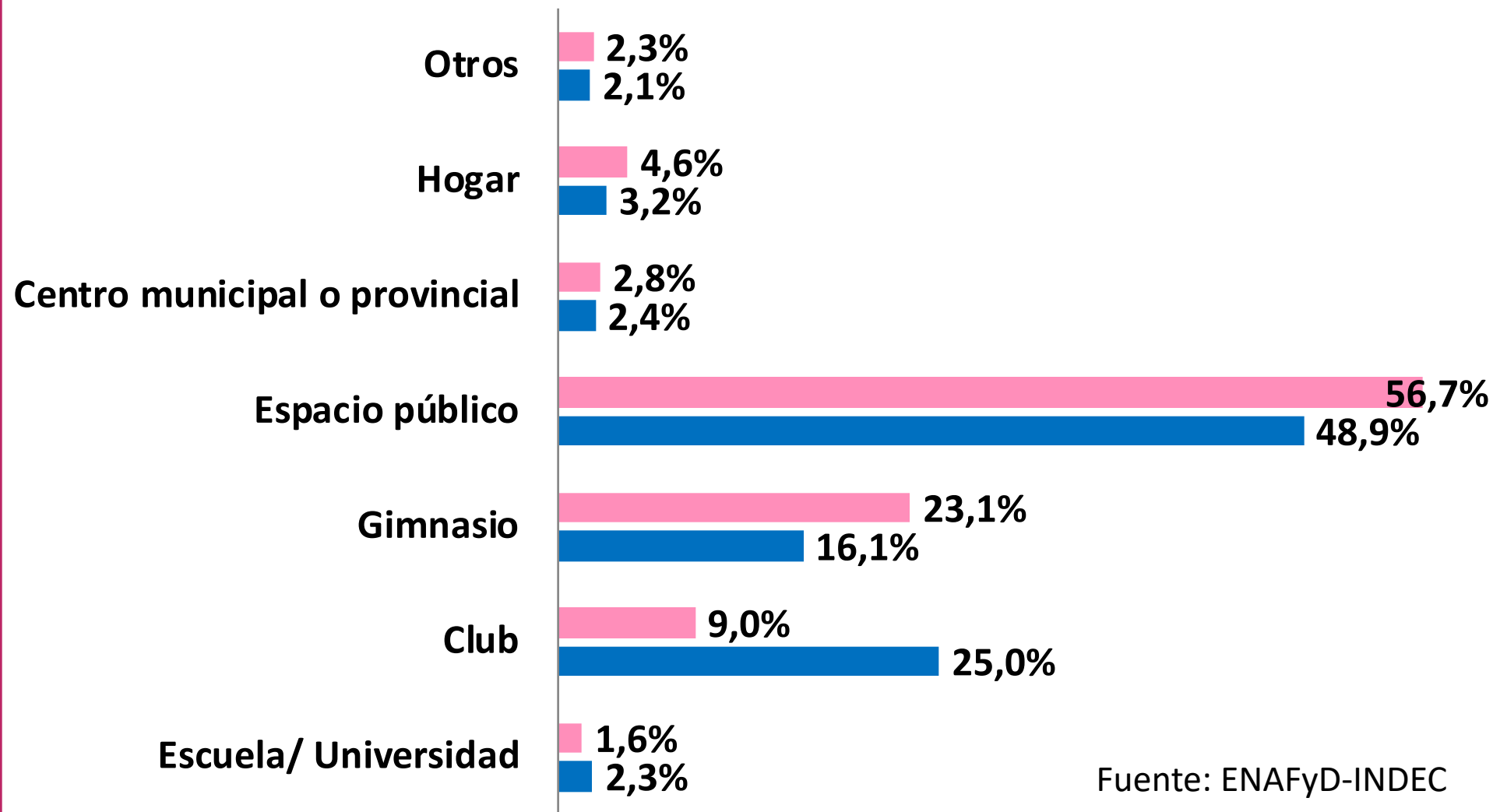
Principales lugares de práctica por regiones



Los menores índices de uso del Espacio Público se observan en Región Bs. Aires y Patagonia Sur. La mayor participación en Clubes y Gimnasios se da en las mismas regiones. La mayor práctica en centros públicos se presenta en Patagonia, Cuyo, NOA.

Lugar donde se realizó actividades físicas o deportivas por sexo

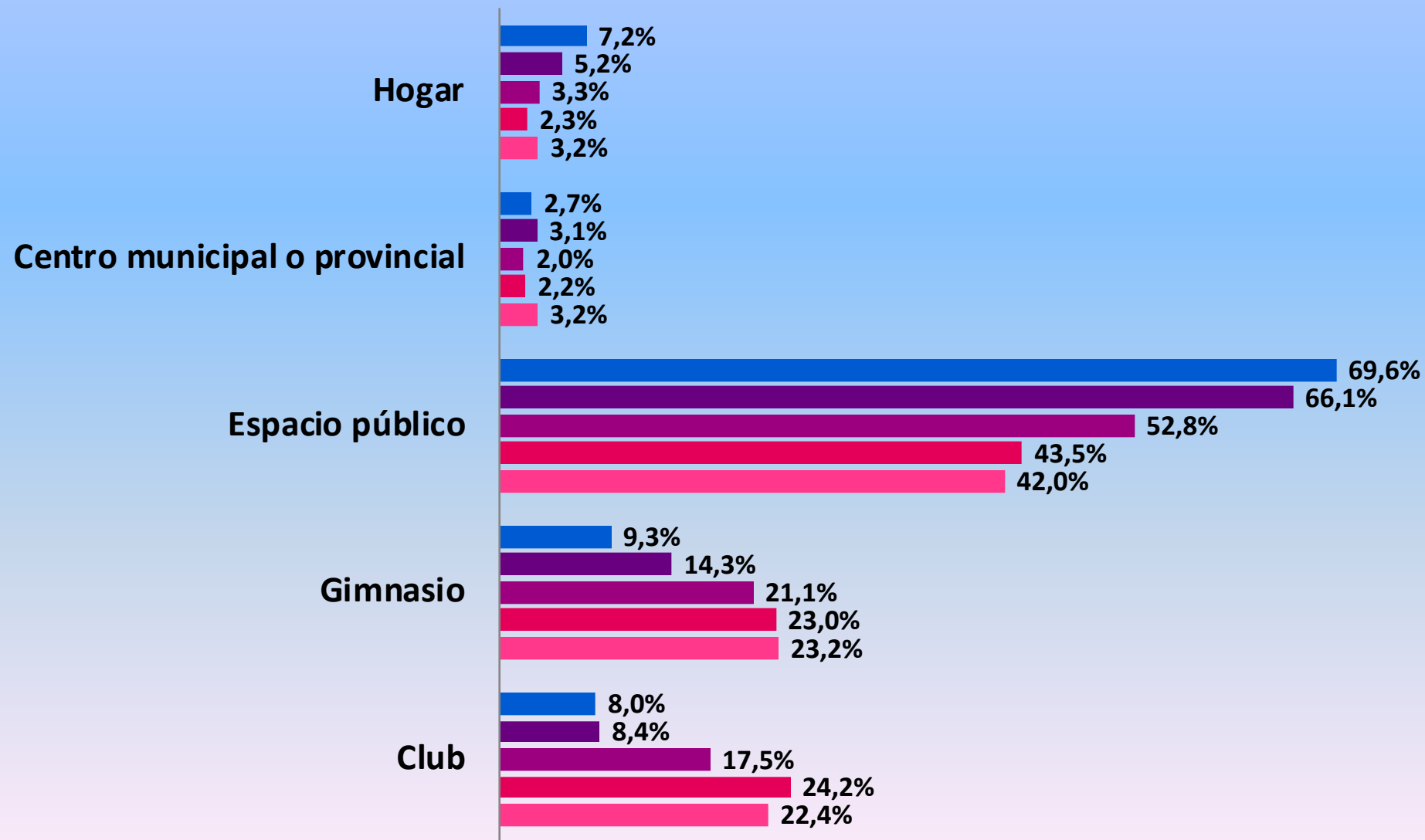
■ Mujeres ■ Varones



Fuente: ENAFyD-INDEC

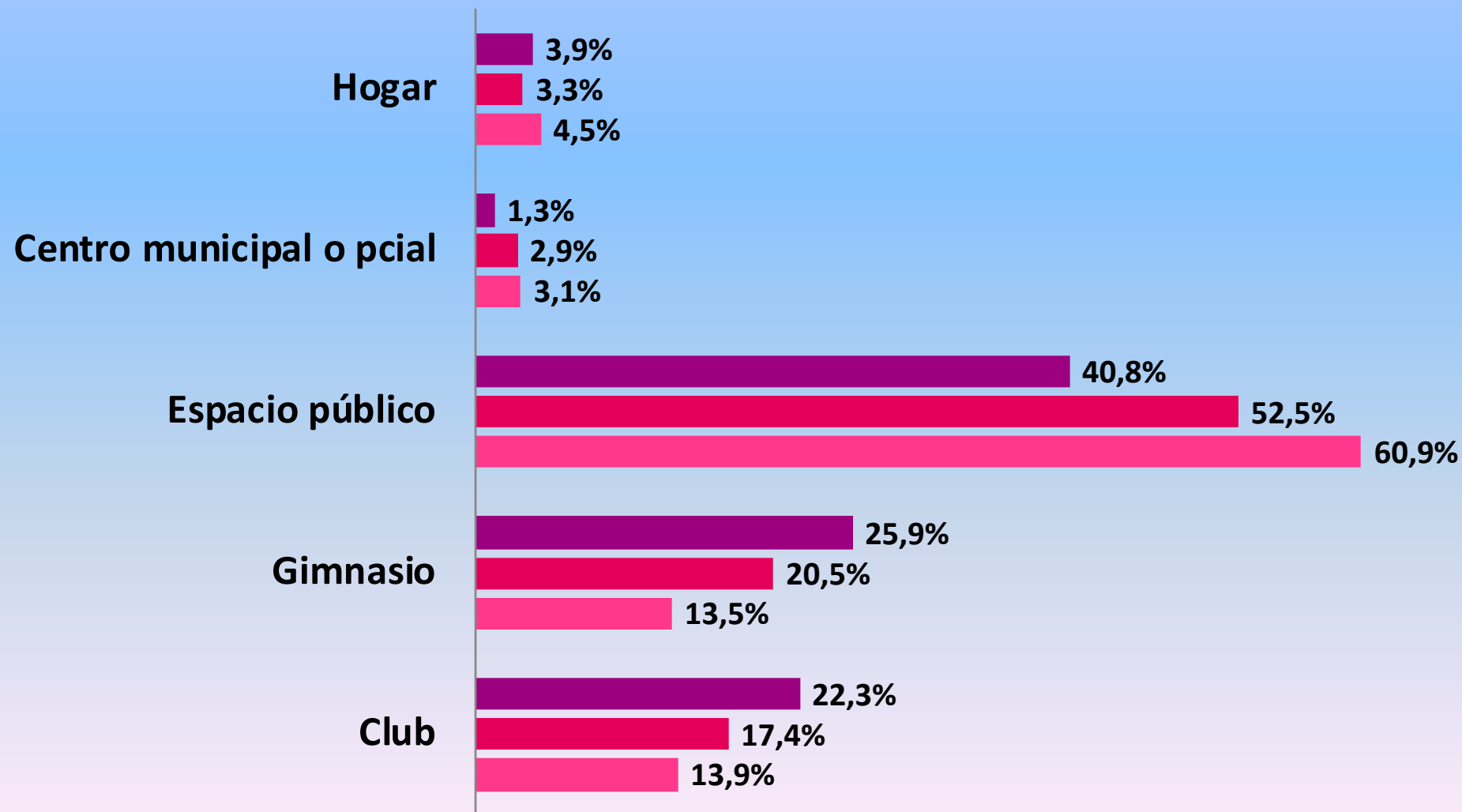
Lugar donde se realizó actividades físicas o deportivas por franjas etarias

■ más 66 ■ 50-65 ■ 35-49 ■ 25-34 ■ 18-24



Lugar donde se realizó actividades físicas o deportivas por niveles de ingresos

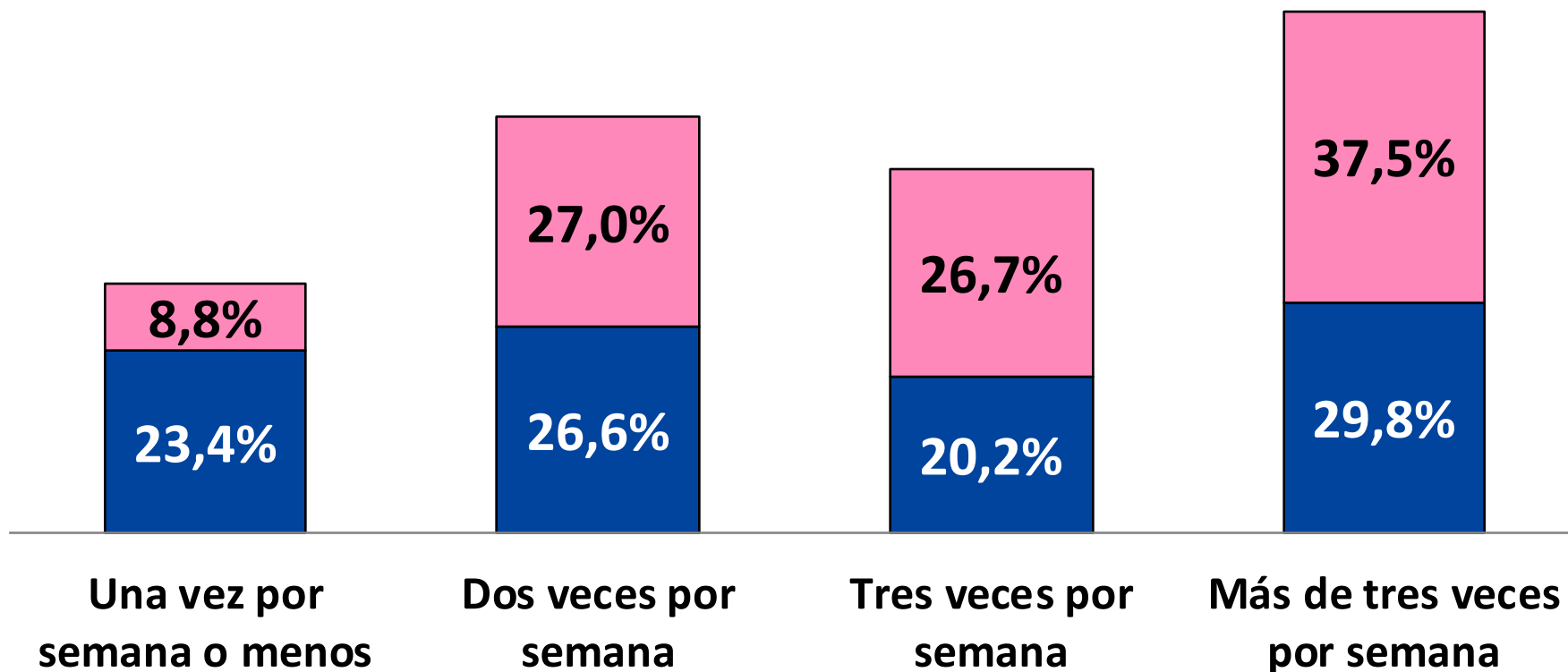
■ 4001 y más ■ 1.751 a 4.000 ■ 1 a 1.750



FRECUENCIA DE PRACTICA

Frecuencia con que realizó actividades físicas y/o deportivas durante el último mes por sexo

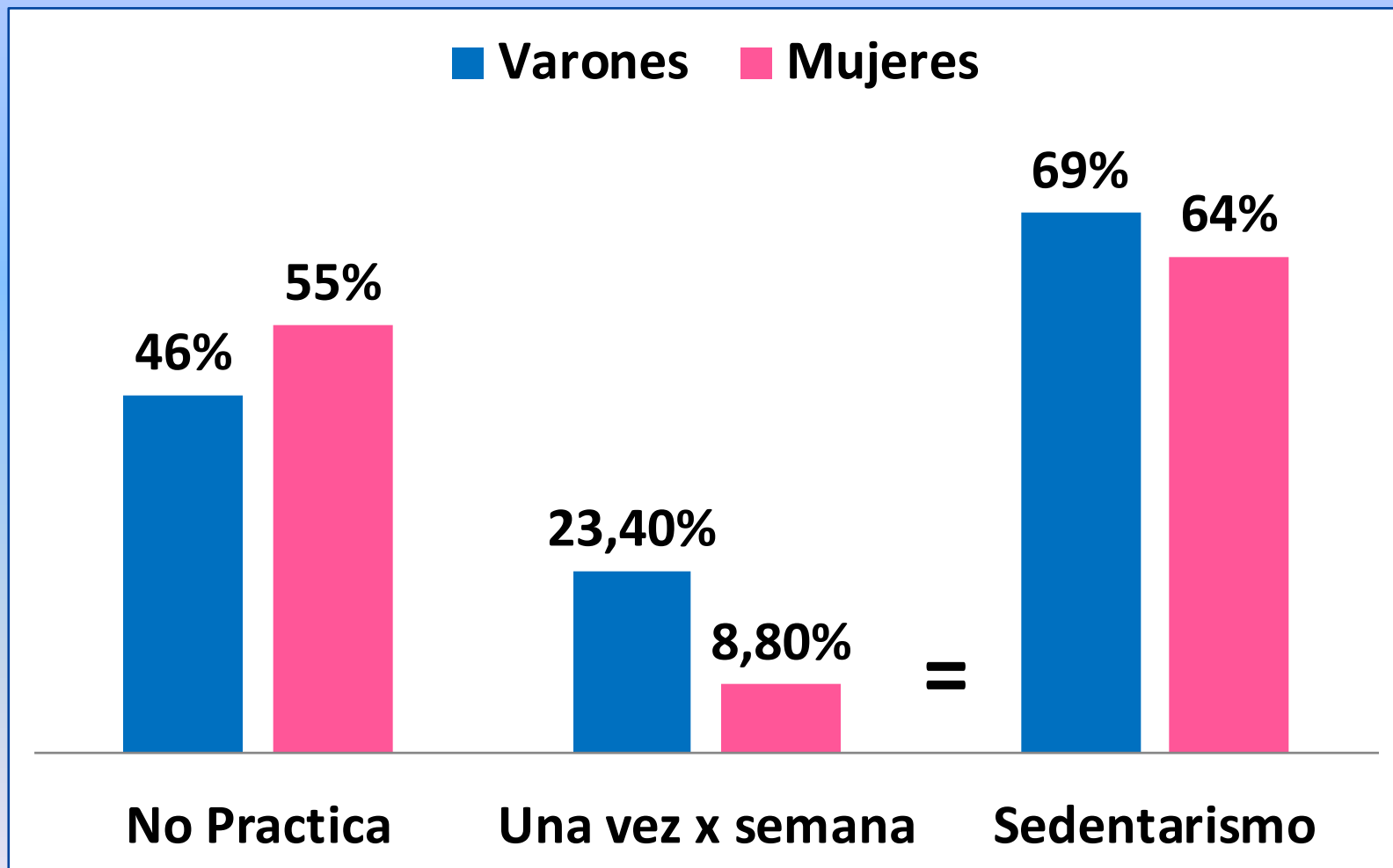
■ Varones ■ Mujeres



Fuente: ENAFyD-INDEC

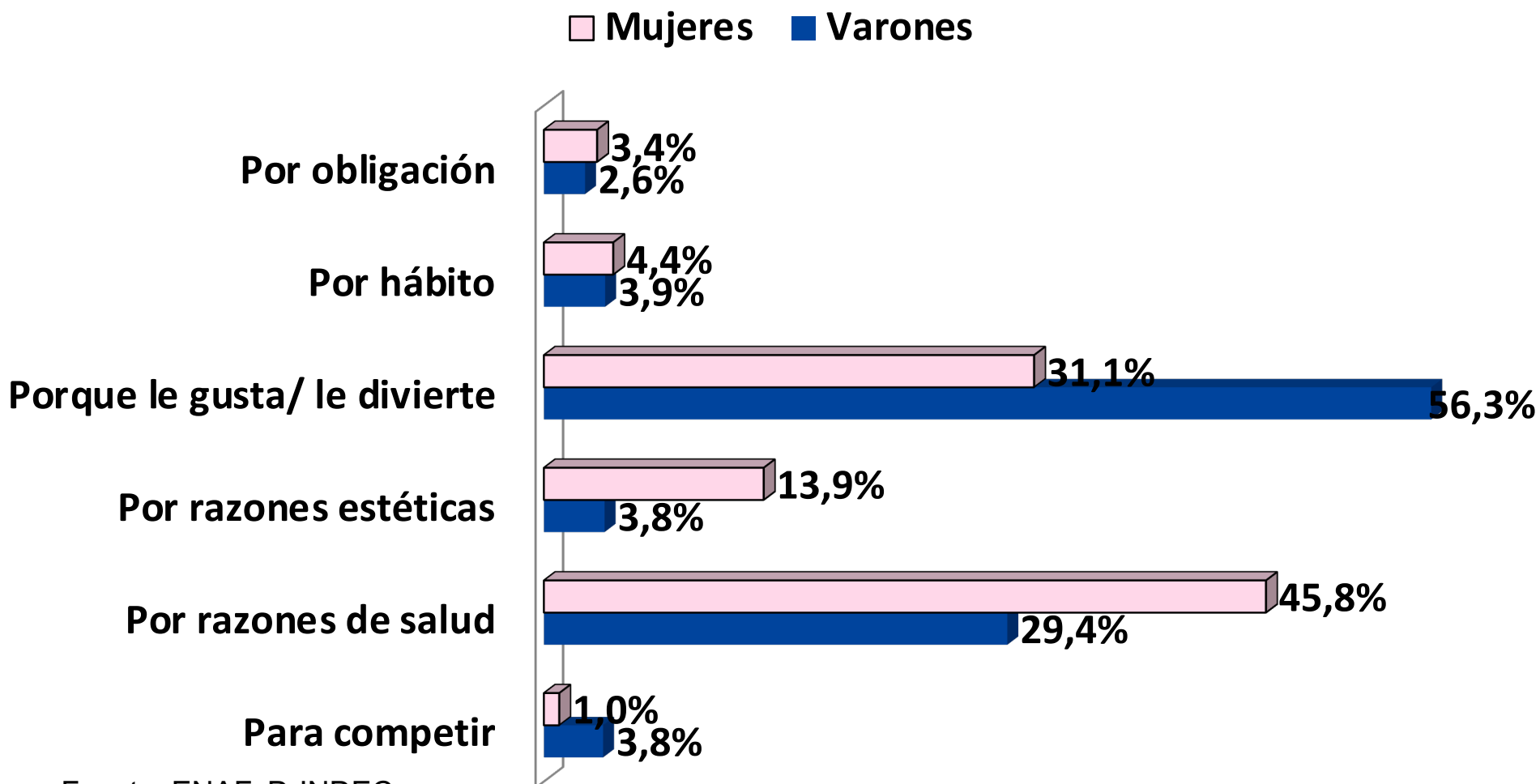
Las mujeres realizan actividad con mayor frecuencia (26,7% y el 37,5% realizan 3 o más de 3 veces por semana) que los varones (20,2% y 29,8%, respectivamente)

Relación No práctica + Práctica una vez por semana



MOTIVOS DE PRACTICA

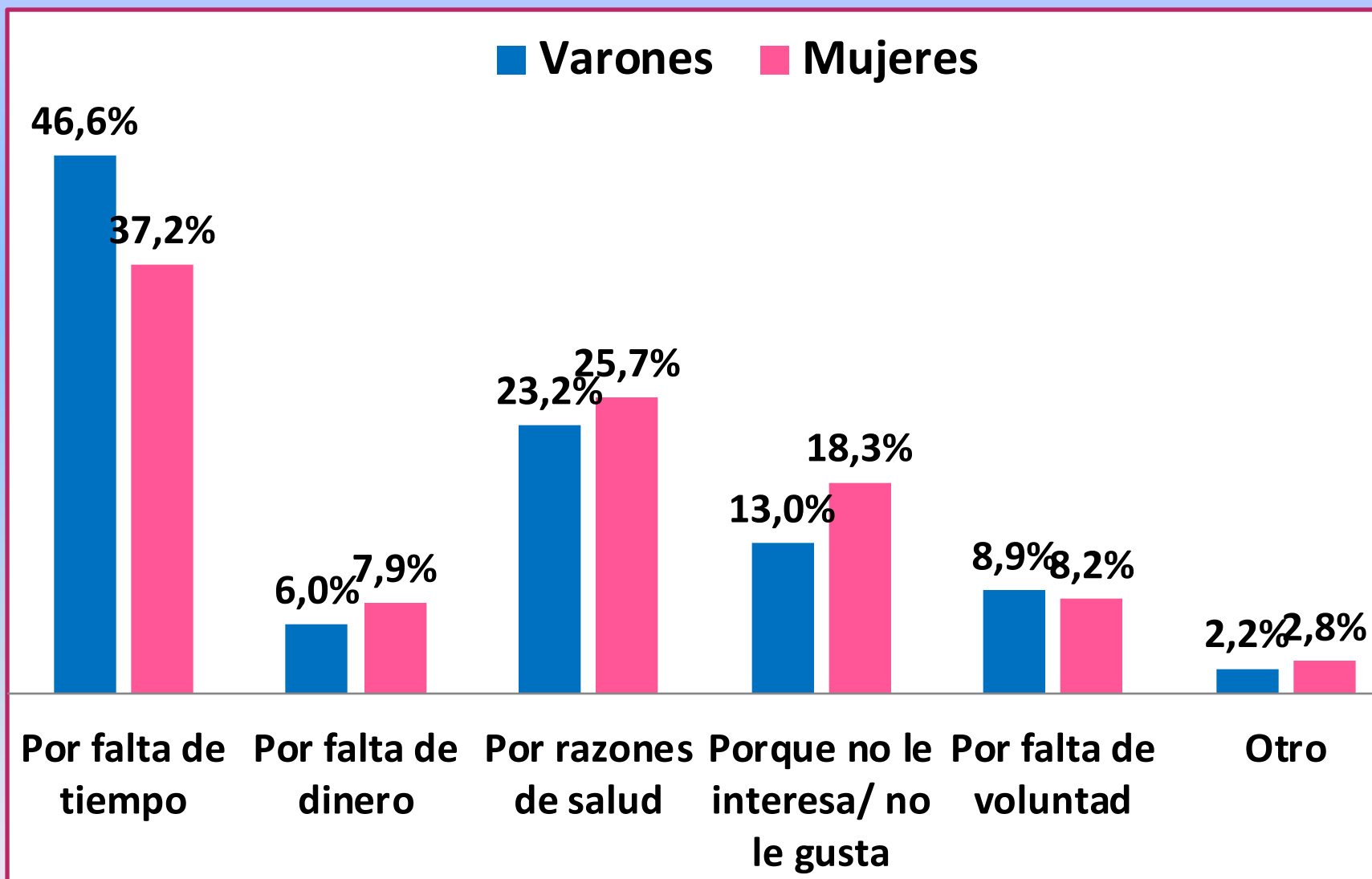
Motivo por el qué realizó actividades físicas y/o deportivas durante el último mes por sexo



Las motivaciones predominantes de las mujeres son las razones de salud (45,8%), por gusto o diversión (30,3%) y por razones estéticas (13,9%). En los varones, la motivación es el gusto/diversión (55,3%) y las razones de salud (29,4%)

MOTIVOS DE NO PRACTICA

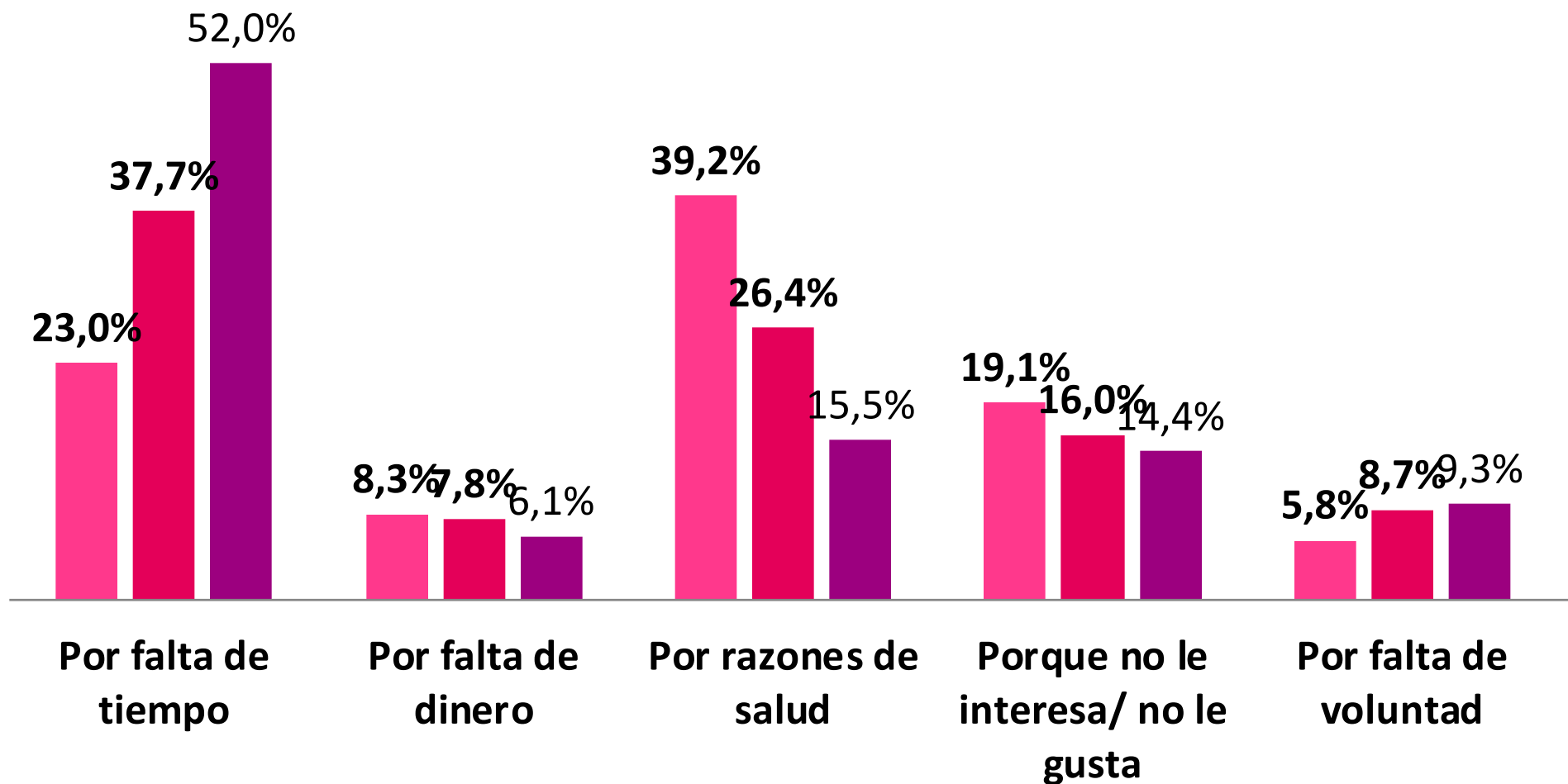
Motivo por el cuál en la actualidad no realiza actividad física y/o deportiva por sexo.



Motivo por el cuál en la actualidad no realiza actividad física y/o deportiva en virtud del nivel educativo alcanzado

Fuente: ENAFyD-2009

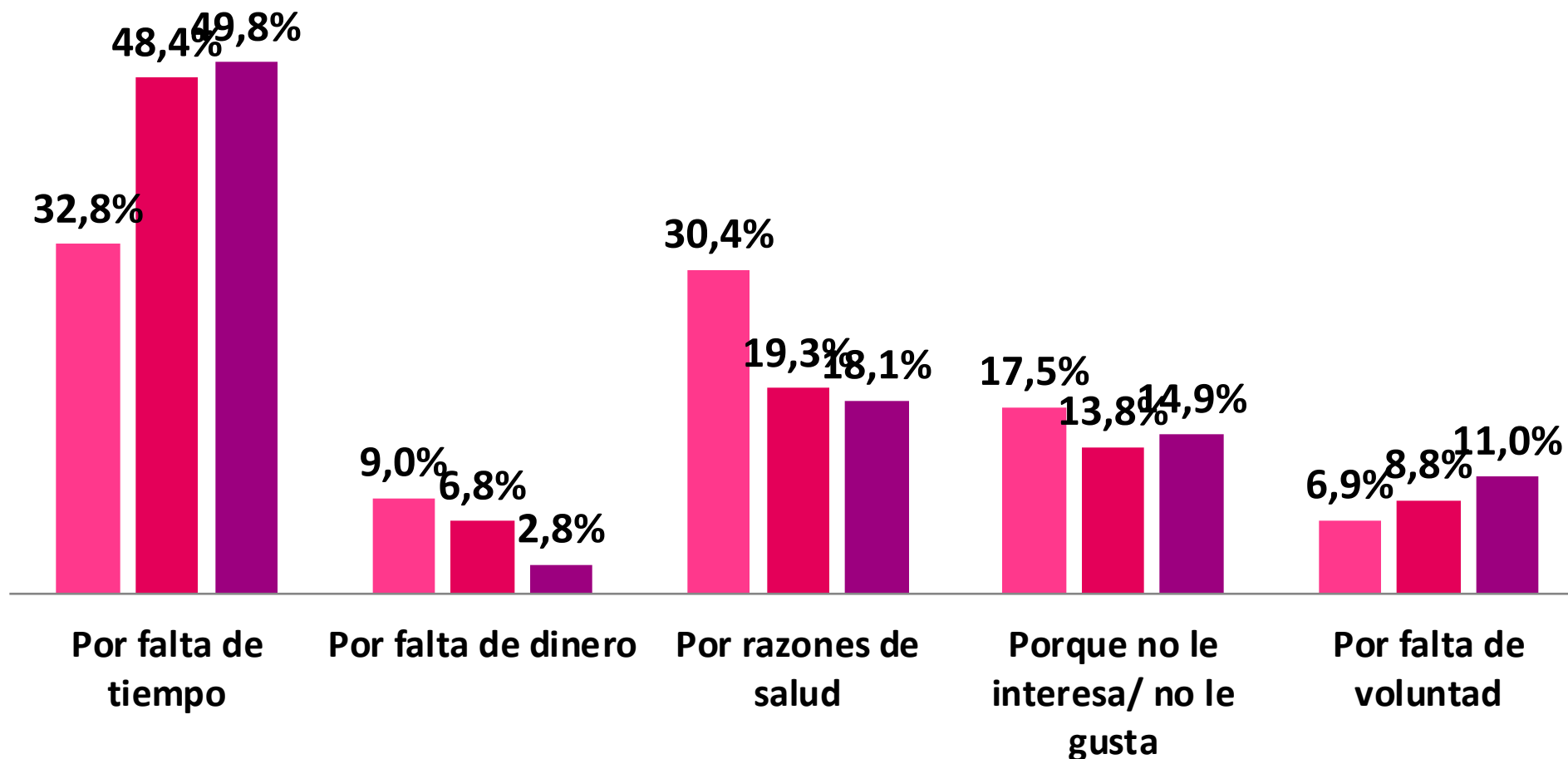
■ Hasta PI ■ PC/SI ■ SC y más



Fuente: ENAFyD-INDEC

Motivo por el cuál en la actualidad no realiza actividad física y/o deportiva en virtud del nivel de ingresos

■ Hasta 1750 ■ 1750 a 4000 ■ Más de 4001



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA SEGÚN EL NIVEL SOCIOECONÓMICO DEL HOGAR

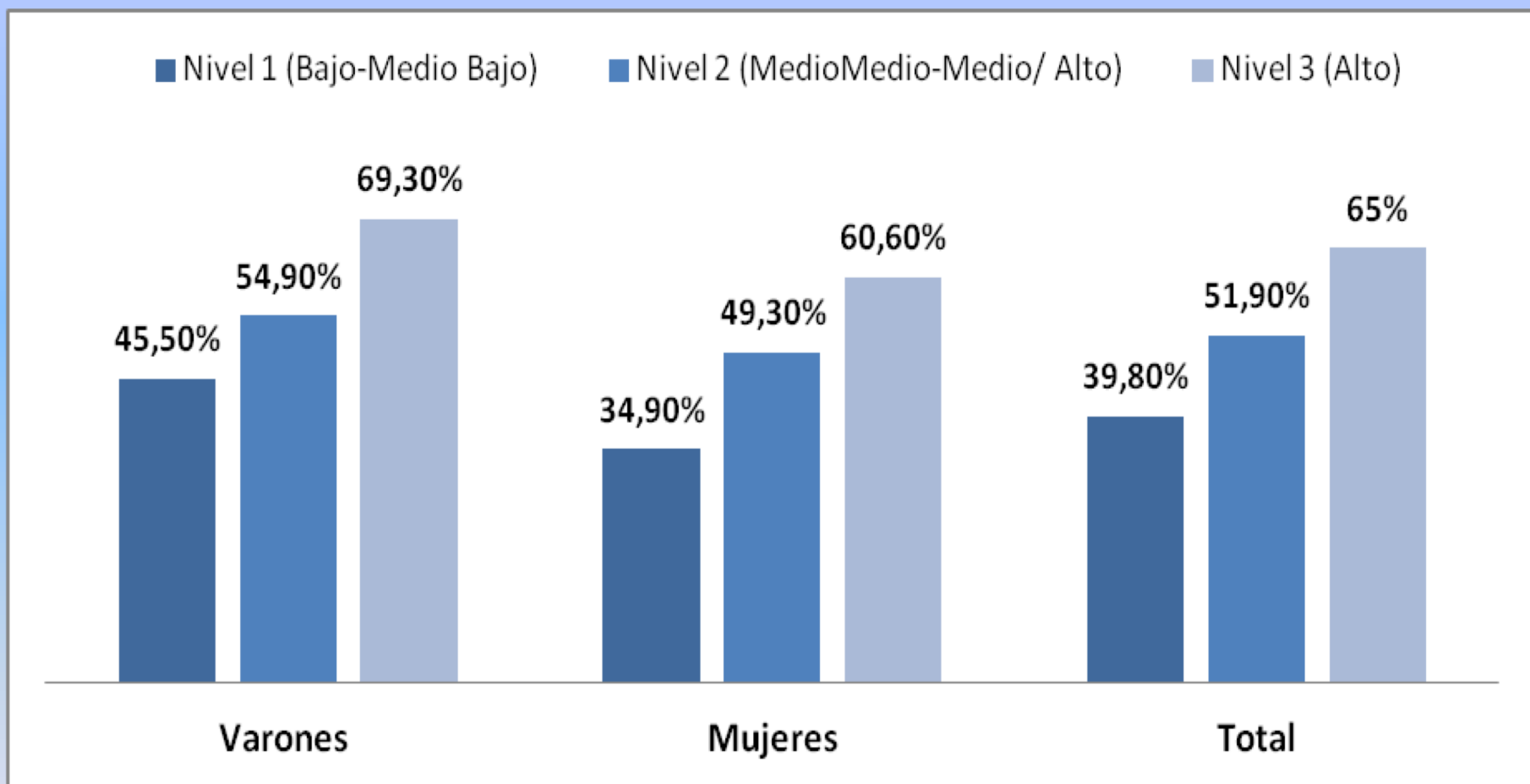
**Nivel 1 (Bajo – Medio Bajo):
este nivel engloba al 44.72% de la población total.**

**Nivel 2 (Medio Medio - Medio Alto):
con el 36.25% de los casos.**

**Nivel 3 (Alto):
con el 19.03% de la población**

Cantidad de indicadores de NBI	Nivel de Instrucción del Jefe del Hogar	Estrato de ingreso del hogar en pesos				
		Sin ingresos	1.750	4.000	4.001 y más	Ns/nc
Ningún indicador de NBI	Hasta primario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 3	Nivel 1
	Primario completo y secundario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 2
	Secundario completo y más	Nivel 2	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 3
Al menos un indicador de NBI	Hasta primario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 1
	Primario completo y secundario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 1
	Secundario completo y más	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 3	Nivel 2
Al menos dos indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 1
	Primario completo y secundario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 1
	Secundario completo y más	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 2
Al menos tres indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
	Primario completo y secundario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
	Secundario completo y más	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Al menos cuatro indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
	Primario completo y secundario incompleto	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1

Realización de actividades físicas y/o deportivas por sexo según nivel socioeconómico

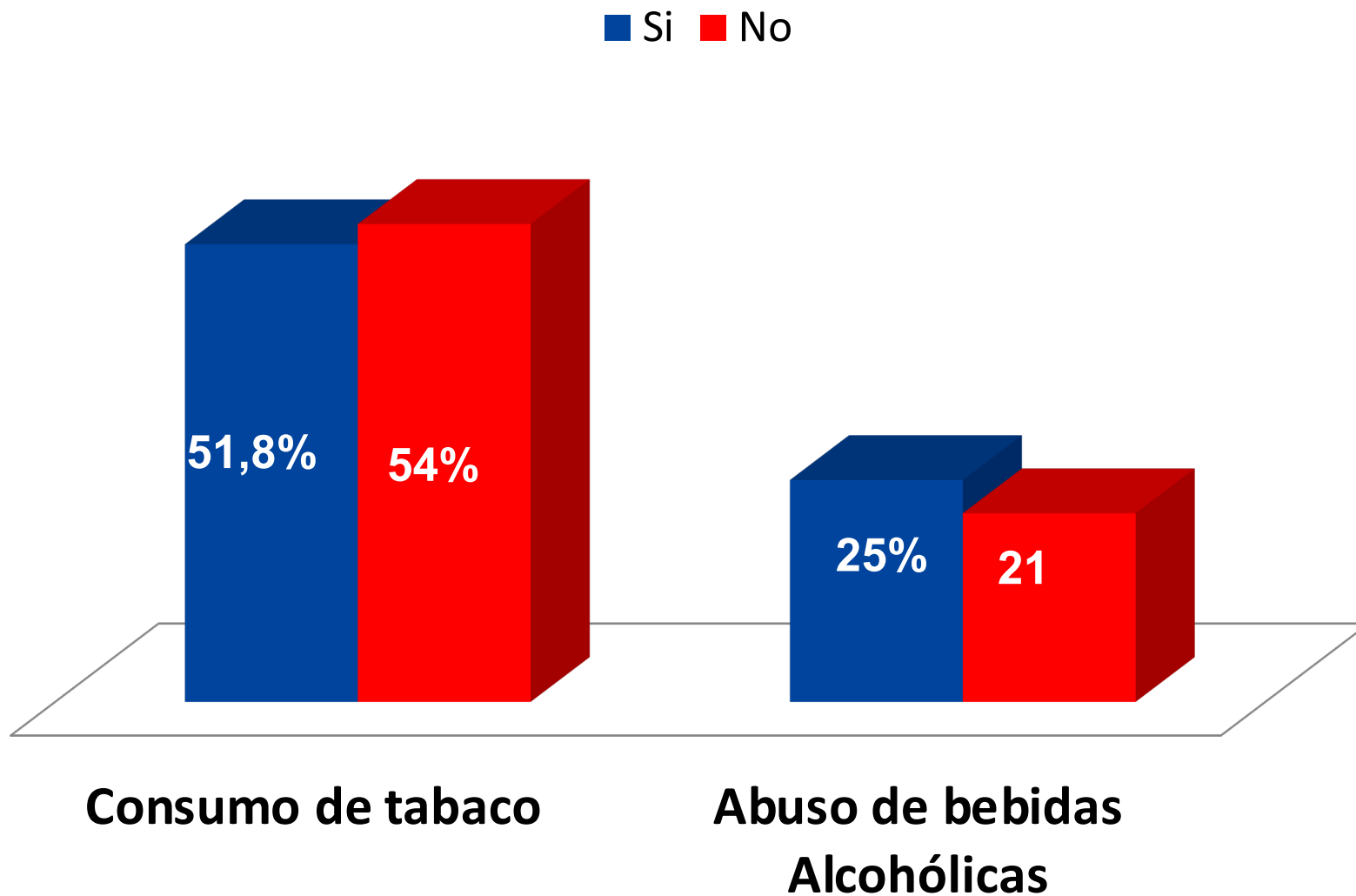


Fuente: ENAFyD-INDEC

A mayor nivel socioeconómico mayor nivel de actividad

Cantidad de indicadores de NBI	Nivel de Instrucción del Jefe del Hogar	Estrato de ingreso del hogar en pesos				
		Sin ingresos	1.750	4.000	4.001 y más	Ns/nc
Ningún indicador de NBI	Hasta primario incompleto	60%	60%	60%	Nivel 3	60%
	Primario completo y secundario incompleto	60%	60%	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 2
	Secundario completo y más	Nivel 2	60%	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 3
Al menos un indicador de NBI	Hasta primario incompleto	60%	60%	60%	Nivel 2	60%
	Primario completo y secundario incompleto	60%	60%	60%	Nivel 2	60%
	Secundario completo y más	60%	60%	60%	Nivel 3	Nivel 2
Al menos dos indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	60%	60%	60%	Nivel 2	60%
	Primario completo y secundario incompleto	60%	60%	60%	Nivel 2	60%
	Secundario completo y más	60%	60%	60%	Nivel 2	Nivel 2
Al menos tres indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	60%	60%	60%	60%	60%
	Primario completo y secundario incompleto	60%	60%	60%	60%	60%
	Secundario completo y más	60%	60%	60%	60%	60%
Al menos cuatro indicadores de NBI	Hasta primario incompleto	60%	60%	60%	60%	60%
	Primario completo y secundario incompleto	60%	60%	60%	60%	60%

Una recomendación: No digamos más



**Levanten la mano los
que en su familia, amigos,
haya personas con:**

**HIPERTENSION
COLESTEROL ALTO
OBESIDAD
SEDENTARISMO**

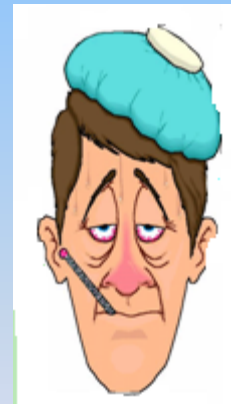
LA SALUD DEL INDIVIDUO DEPENDE DE:



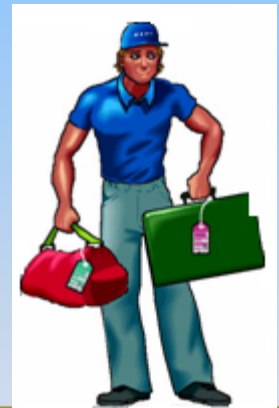
**55 % Estilo
de vida**



**15 % Medio
Ambiente**



**15 %
Sensación
de salud**



**15 %
Herencia**

**¿Como
construimos
ese estilo
de VIDA**



La igualdad de oportunidades en el acceso a las actividad física y deportiva depende fundamentalmente de:

- Facilitar la accesibilidad de los sectores más vulnerables***
- Un proceso educativo***
- Crear las condiciones de motivación y significancia que aseguren la permanencia en la práctica***
- Capacitar a los Recursos Humanos que participan***
- Toma de posición explícita y compromiso de las autoridades políticas.***
- Toma de posición explícita y compromiso de la comunidad (conciencia cívica).***

Quién se hace cargo de estos datos:

El Estado, y en el estado ¿quién?

La Sociedad Civil, ¿quién en la Sociedad Civil?

El Mercado ... bueno ya sabemos “si hay efectivo”

...?