

DATOS RELEVANTES ENCUESTA

PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS CALIDAD DE VIDA-IDRD

Panel de actividad física, práctica
deportiva y salud mental

2022

CUL
TURA
CIUDA
DANA

La **BOGOTÁ**
que estamos construyendo



BOGOTÁ



CONTENIDOS

- 1. Datos relevantes formulario Prácticas Deportivas y Recreativas**
- 2. Datos relevantes formulario Calidad de Vida**

PREGUNTAS Y OBJETIVOS QUE ORIENTAN LA LECTURA DE LA INFORMACIÓN

- ¿Cómo los parques, escenarios, actividades y programas a cargo del IDRD impactan positivamente en la población de Bogotá y mejoran su calidad de vida?
- Posicionar a Bogotá como una ciudad del Bienestar y buen vivir

GENERALIDADES DEL FORMULARIO

PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Temas abordados en la encuesta

Prácticas Deportivas y Recreativas: lugar de práctica – modalidades de práctica – Jornada, tiempo de práctica deportiva, motivadores y bloqueos.

Alimentación y hábitos saludables: autopercepción corporal, percepción de alimentación saludable, inclusión de tipos de alimentos en dieta, frecuencia de consumo de ciertos alimentos, motivaciones para dieta balanceada.
Exploración de la actividad física: tiempo de desarrollo de actividad física, uso de la ciclovía, bloqueo para uso de ciclovía, actividades y tiempo de dedicación en la ciclovía; afinidad con el fútbol, forma de disfrutar del fútbol, asistencia al estadio y percepción de seguridad.

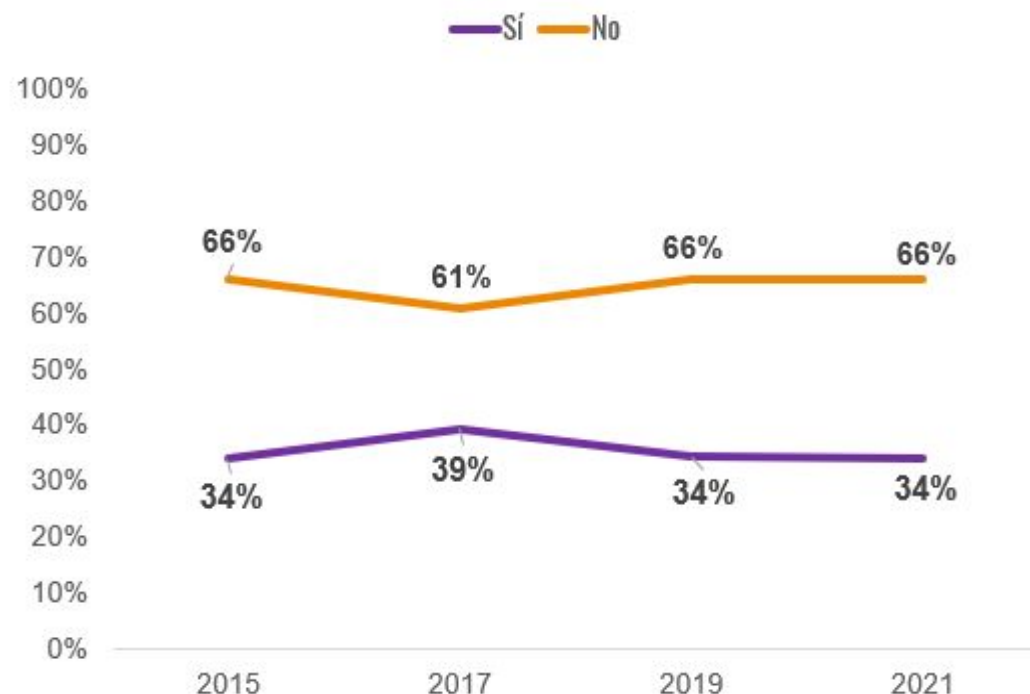
Uso de parques y equipamientos: cercanía de parques, qué actividades se desarrollan en los parques, percepción de los parques, qué situaciones se presentan en los parques, nivel de satisfacción con los parques y zonas recreativas, uso de gimnasios al aire libre, uso de parques infantiles, conocimiento de equipamientos como los PPP y los CEFE.

FICHA TÉCNICA EPDR-2021C



REALIZADA POR	Infometrika S.A.S.
PERÍODO DE RECOLECCIÓN	Del 26 de noviembre al 20 de diciembre de 2021 y retoma el 12 de enero al 14 de febrero de 2022
POBLACIÓN OBJETIVO	Personas de 13 años en adelante residentes en el zona urbana de la ciudad de Bogotá.
COBERTURA	Comprende la zona residencial estratificada de las 19 localidades urbanas de Bogotá.
MARCO MUESTRAL	Está conformado por el listado de manzanas de Bogotá según la actualización cartográfica realizada por Catastro Distrital. Según el censo 2018, se proyecta que en Bogotá hay un total de 2.662.414 viviendas en la zona urbana, para 2021, y se estiman 2.831.040 hogares.
DISEÑO MUESTRAL	Diseño estratificado en dos etapas, en el que en cada una la selección se realiza de acuerdo con un Muestreo Aleatorio Simple, MAS.
NIVELES DE DESAGREGACIÓN	Las subpoblaciones de interés corresponde a las localidades de Bogotá, estratificación socio-económica y el sexo.
TÉCNICA DE RECOLECCIÓN	Encuesta cara a cara o presencial
TAMAÑO EFECTIVO DE LA MUESTRA	Un total de 2.020 personas.
CALIDAD DE LA MUESTRA	Se estima un coeficiente de variación promedio del 4,5% para las proporciones iguales o diferentes.

¿EN LA ACTUALIDAD, USTED PRACTICA ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA?



Fuente: resultados históricos de la Encuesta Bienal de Culturas

Un **34%** de la población practica deporte o actividad física.

El dato es consistente con mediciones realizadas en la Encuesta Bienal de Culturas en 2015, 2017 y 2019.

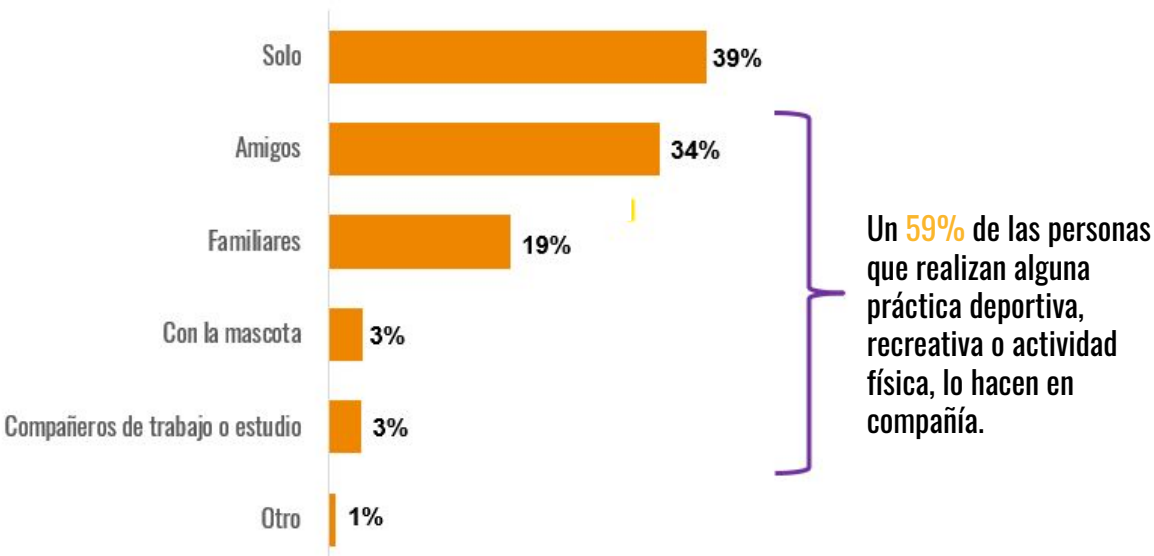
Permite hacer seguimiento de la meta trazadora del sector, en cuanto a la actividad física en la ciudad. Es importante resaltar que parece haber un mantenimiento de los niveles presentados en 2019, a pesar de la pandemia.

Esta información puede propiciar discusiones sobre qué ha implicado para la población retomar la actividad física y el deporte y cualquier cambio de percepción sobre el valor de estas actividades y su impacto en la salud.

¿DÓNDE REALIZA DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA PRINCIPALMENTE?



¿CON QUIÉN REALIZA PRINCIPALMENTE DEPORTE, ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O RECREATIVAS?



Quienes respondieron que sí practican algún deporte o actividad física, un 62% emplea escenarios públicos para hacer deporte o actividad física. Los espacios más usados fueron los parques (52%) y la ciclovía (10%). Esto resalta la importancia de estos equipamientos e infraestructuras para la estabilidad de la práctica.

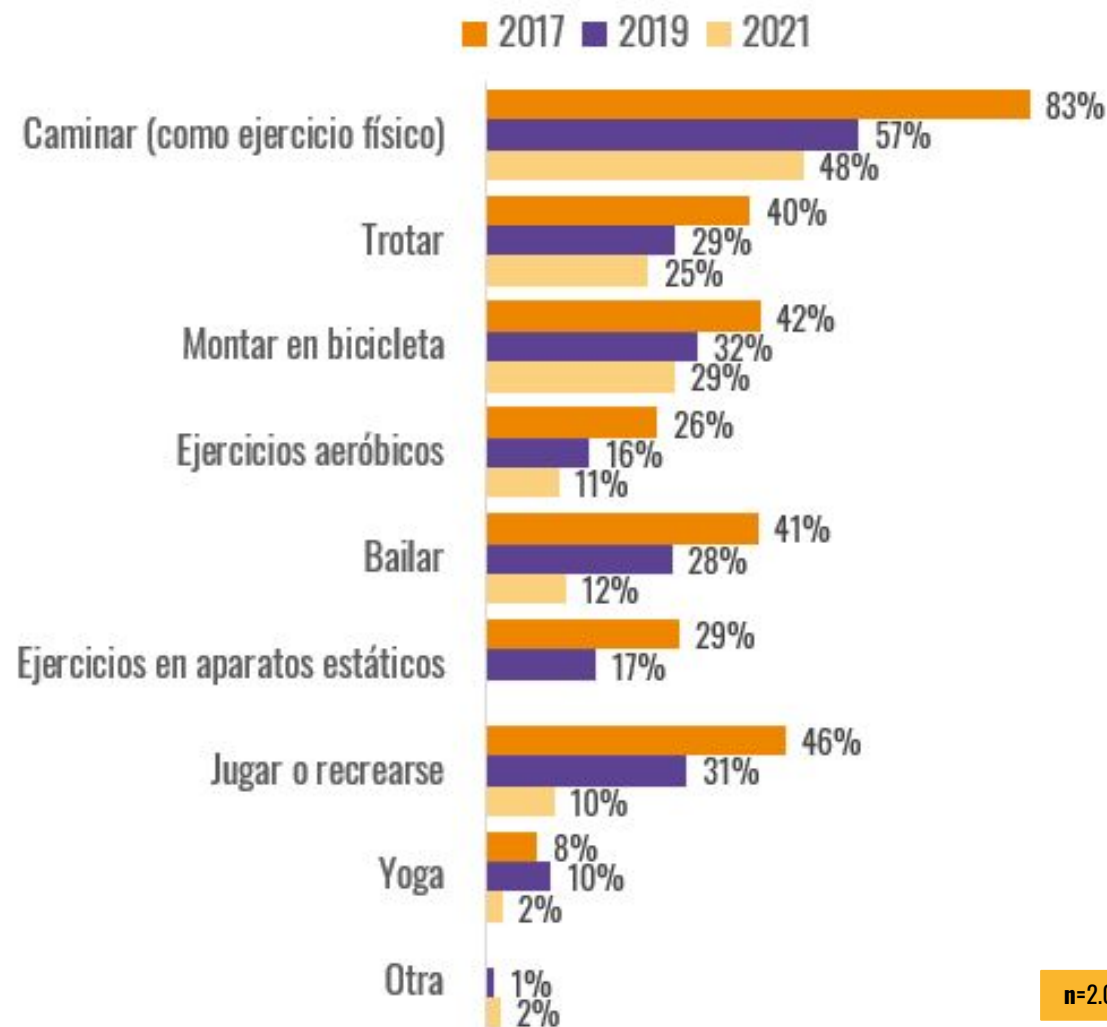
Así mismo, un 59% realiza esta actividad en compañía, lo que llama a la promoción de la actividad con enfoque en grupos sociales particulares, como los amigos o la familia e incluso acompañados de mascotas.

Estos datos permiten plantear preguntas sobre qué rol puede tener lo público para atraer a más personas hacia la actividad física y el deporte que se realiza en grupo.

DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS, ¿CUÁLES REALIZA ACTUALMENTE?

La actividad física y recreativa que más se realiza es **caminar** con un **48%**, seguida por **montar bicicleta** **29%** y **trotar** **25%**.

Al comparar los resultados de 2017 y 2019 con las cifras de 2021, se nota una disminución generalizada en la actividad física y recreativa por causa del confinamiento por la Covid 19.



n=2.020

DÍGAME, ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES SE ASEMEJAN MÁS A SU FORMA DE PENSAR?



Promedio de minutos de actividad física por semana

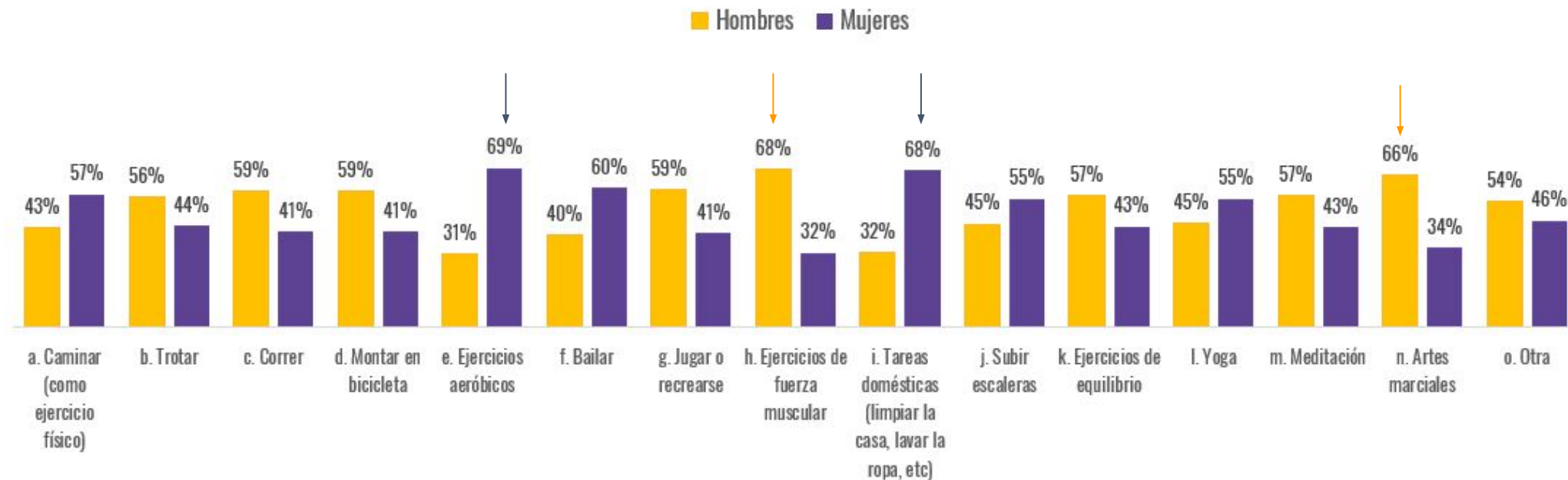
n=2.020



Bogotá es una ciudad activa – idea que sugiere el promedio de minutos de actividad física dedicados semanalmente, que superan el mínimo de **150 minutos** recomendados por la Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/39dtmYY>

Las tareas domésticas después de realizarse por cierto tiempo son considerados como actividad física . No obstante, es prudente involucrar actividades de fortalecimiento muscular.

PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS



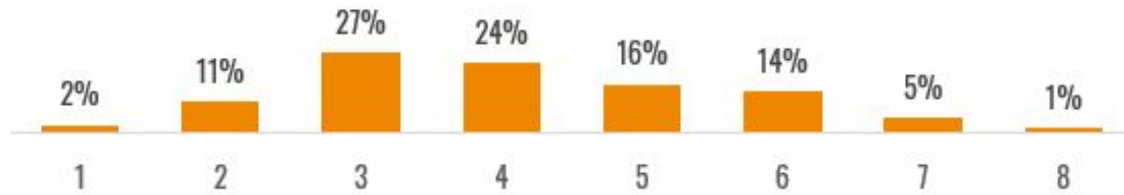
Las actividades físicas en la población pueden ser leídas desde el género. Hay actividades predominantemente masculinas (P.E. “ejercicios de fuerza muscular”) y femeninas (P.E. ejercicios aeróbicos). En este sentido, las tareas domésticas aún se siguen adjudicando a las mujeres.

Hay discusiones posibles que pueden involucrar el programa de Escuela de Hombres al Cuidado, para una ciudad más equitativa <https://bit.ly/3Lti1T0>

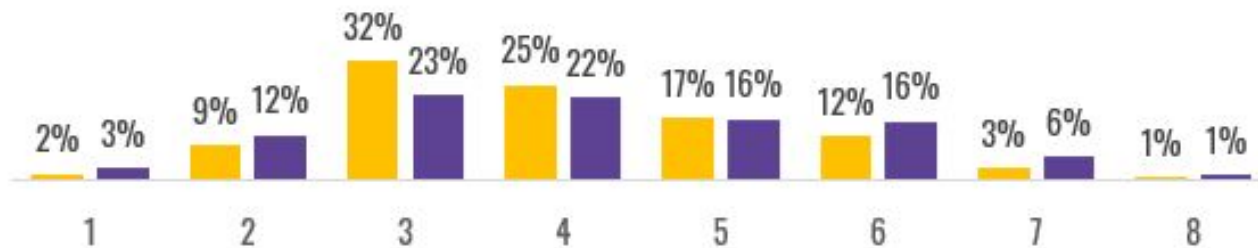
ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

SEGÚN SU PERCEPCIÓN

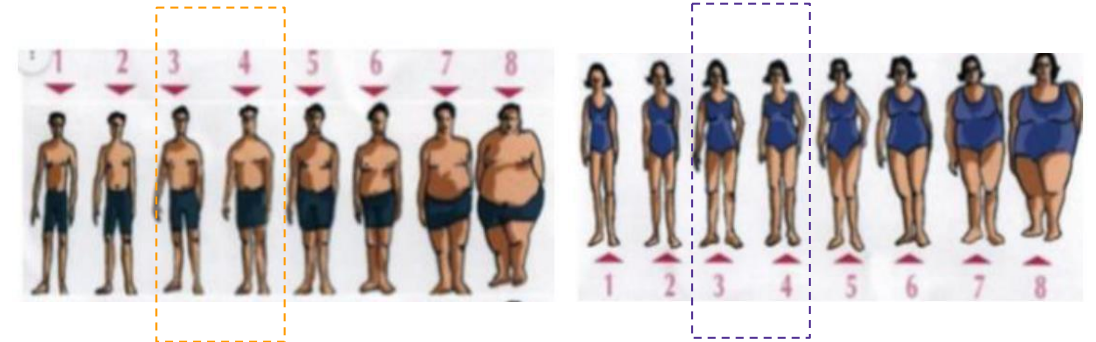
¿CÓMO SE VE A SÍ MISMO, CON RELACIÓN A SU PESO?



■ Hombres ■ Mujeres



n=2.020



La **autopercepción corporal** de la población se ubica, mayormente, en la figura 3 y 4.

Es posible generar discusión sobre la correspondencia entre la autopercepción y los registros de salud que contrastan lo real con lo percibido.

Es probable que esta discusión fomente una narrativa positiva sobre la salud en la ciudad y los índices de sobrepeso y obesidad en comparación con otras ciudades del mundo.

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

CUL
TURA
CIUDA
DANA

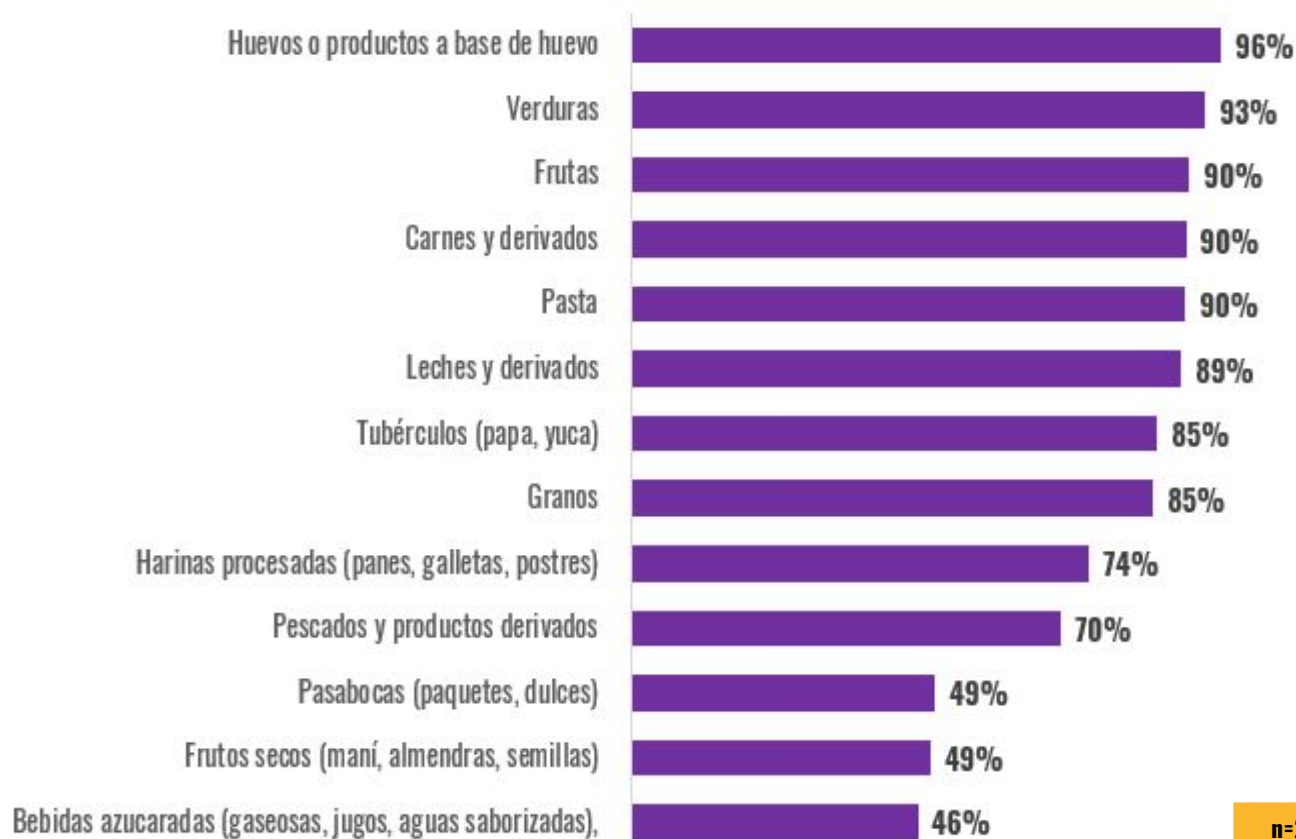
DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

¿CUÁLES INCLUYÓ EN SU ÚLTIMO MERCADO DEL MES?

Bogotá es una ciudad que se alimenta bien, o por lo menos eso sugiere los porcentajes de población que afirman haber incluido más proteína, vegetales y frutas en su dieta; que carbohidratos, pasabocas o bebidas azucaradas.

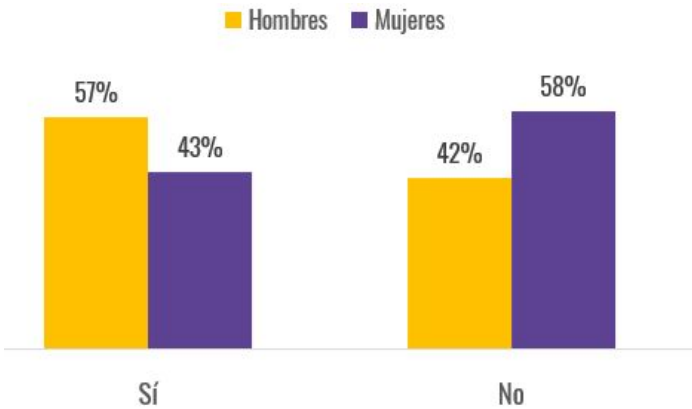
Esta información puede observarse en contexto y resaltar los hábitos alimenticios.

Incluso, pueden plantearse preguntas sobre cuál es la frecuencia de inclusión de los alimentos más saludables en la dieta.

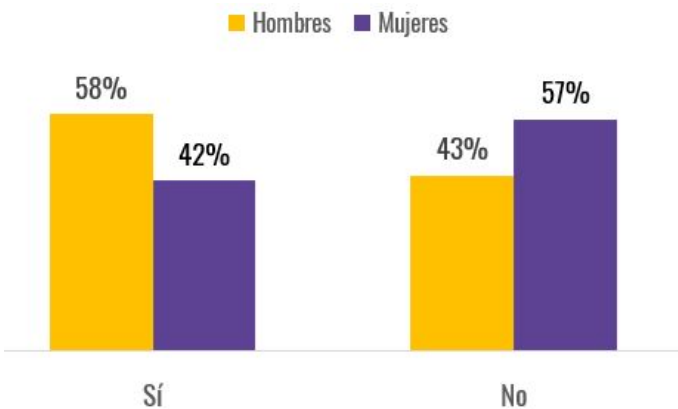


n=2.020

¿HA IDO A LA CICLOVÍA EN LOS ÚLTIMOS 6 MESES?

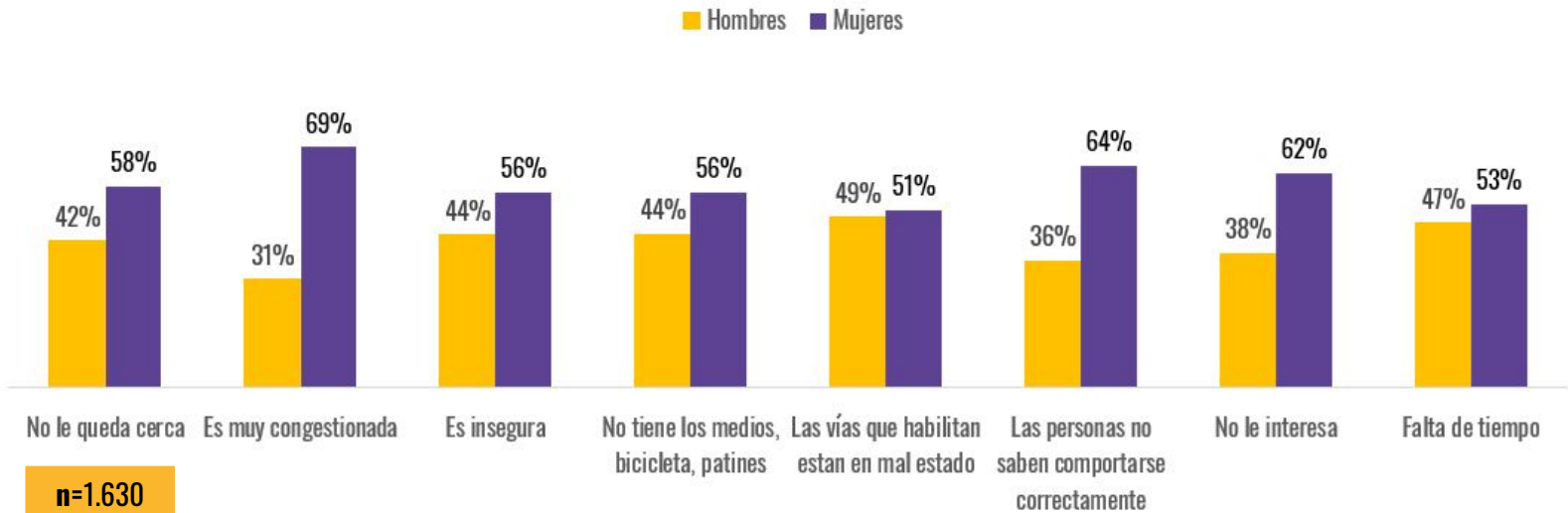


EN LA ÚLTIMA SEMANA ¿USTED FUE A LA CICLOVÍA?



n=2.020

RAZONES POR LAS QUE NO VAN A CICLOVÍA, SEGÚN SEXO

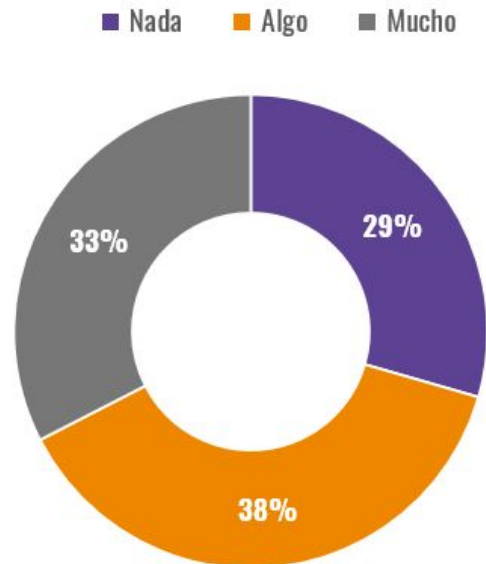


n=1.630

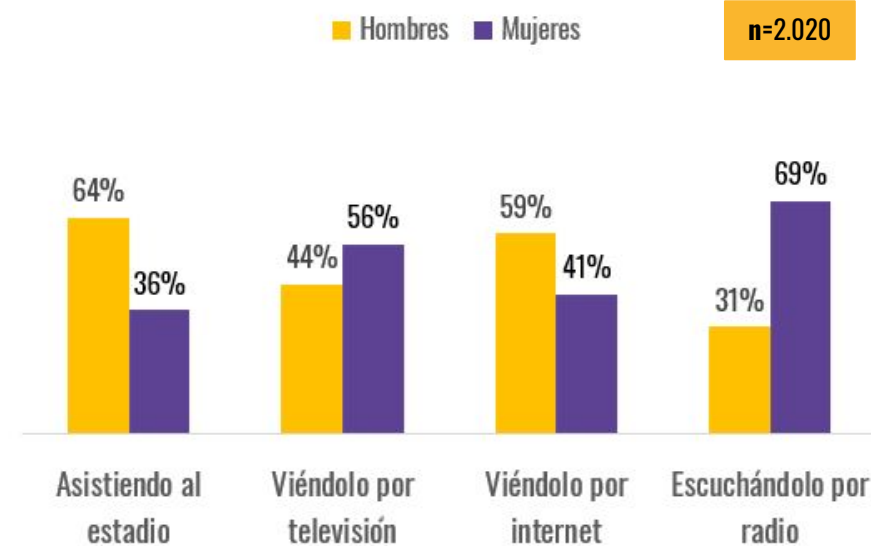
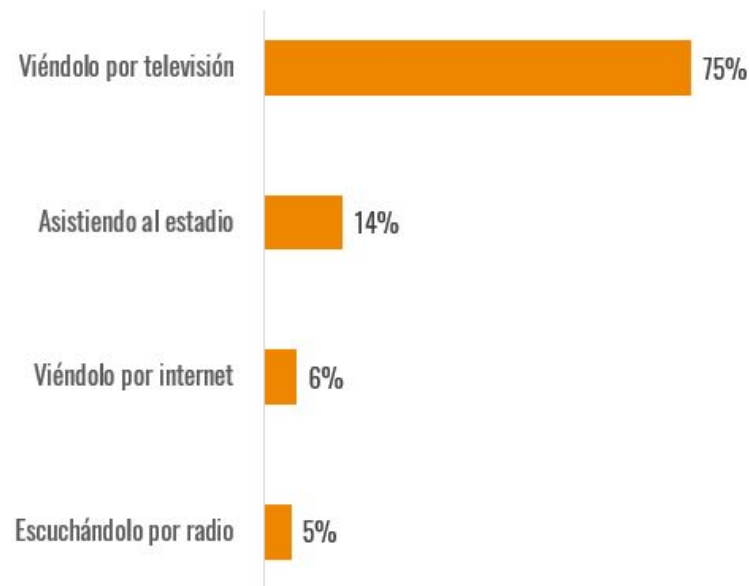
La ciclovia es un espacio consolidado de actividad física y deporte en la ciudad. No obstante, su uso y desuso puede leerse en clave de género.

Es posible una discusión sobre qué cosas intervienen para que el espacio sea aprovechado de mejor manera por la población femenina.

¿A USTED QUÉ TANTO LE GUSTA EL FÚTBOL?



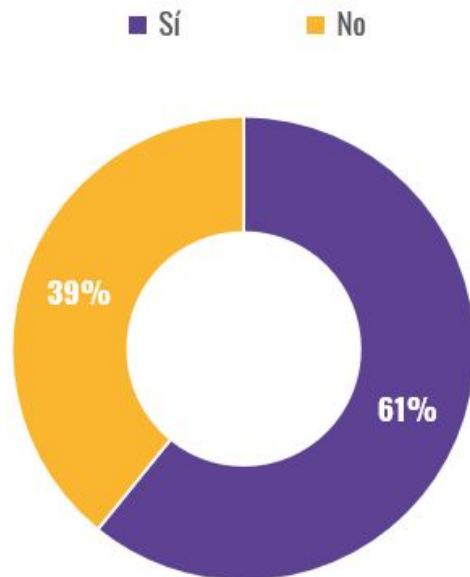
¿CUÁL ES LA PRINCIPAL FORMA EN LA QUE USTED DISFRUTA EL FÚTBOL?



En Bogotá **nos gusta el fútbol**, pero la forma preferida para disfrutarlo es el **televisor**. El **75%** de la población prefiere disfrutarlo de ese modo, y entre éstos más las mujeres (**56%**) que los hombres (**44%**).

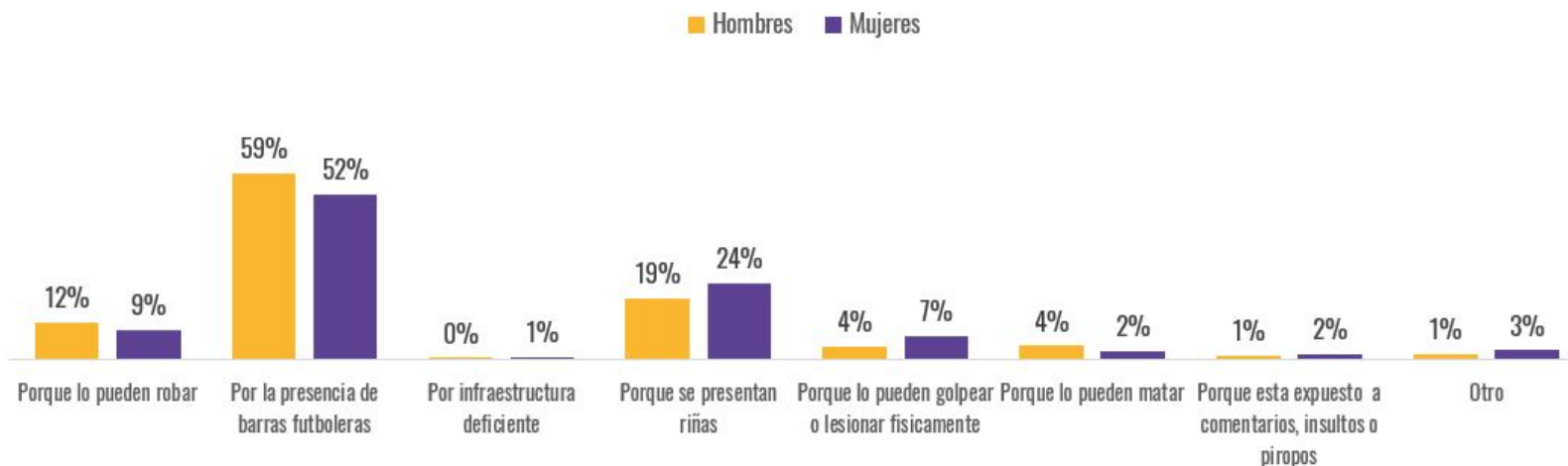
Un **14%** de la población prefiere **asistir al estadio**. Entre éstos un **64%** son hombres y un **36%** son mujeres.

¿USTED CONSIDERA QUE ASISTIR AL ESTADIO ES PELIGROSO?



n=2.020

¿CUÁL ES LA PRINCIPAL RAZÓN POR LA QUE CONSIDERA QUE ES PELIGROSO ASISTIR AL ESTADIO?

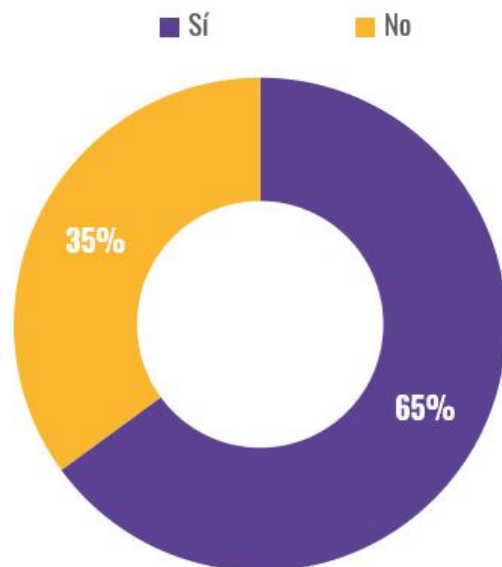


n=1.150

En Bogotá nos gusta el fútbol, pero más del **60%** de las personas creen que es peligroso asistir al estadio.

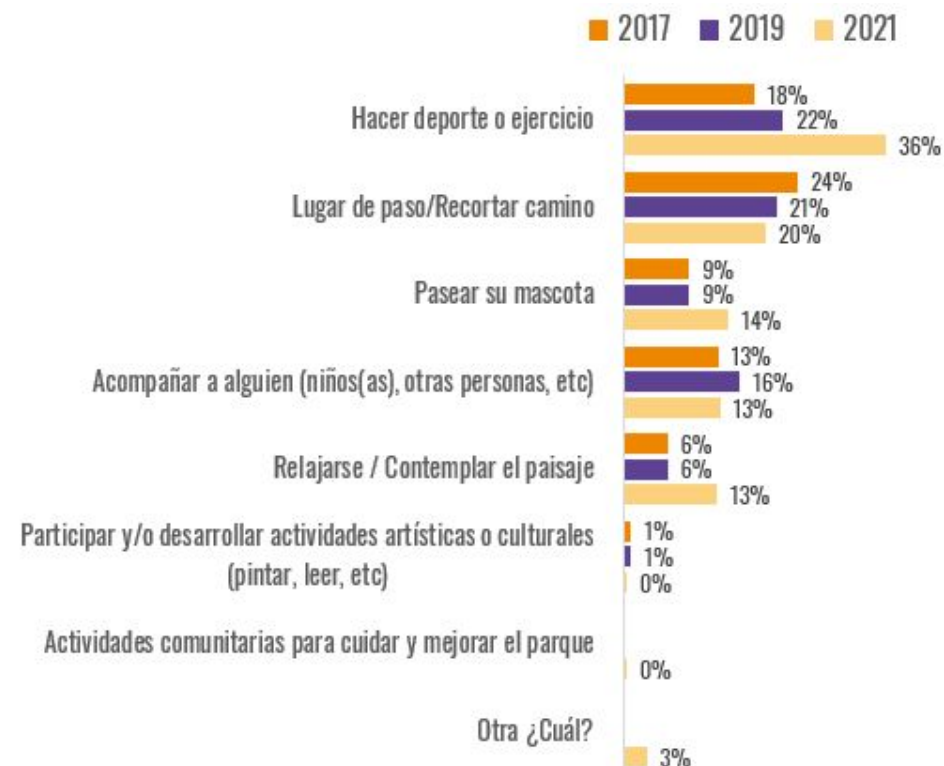
Estas cifras permiten plantear la discusión entre las dinámicas que se presentan en el estadio y la población que más lo emplea.
¿Qué puede hacerse para que el estadio pueda volver a ser un escenario de disfrute familiar?

¿CERCA A SU CASA HAY PARQUES O ESPACIOS PÚBLICOS RECREATIVOS?



n=2.020

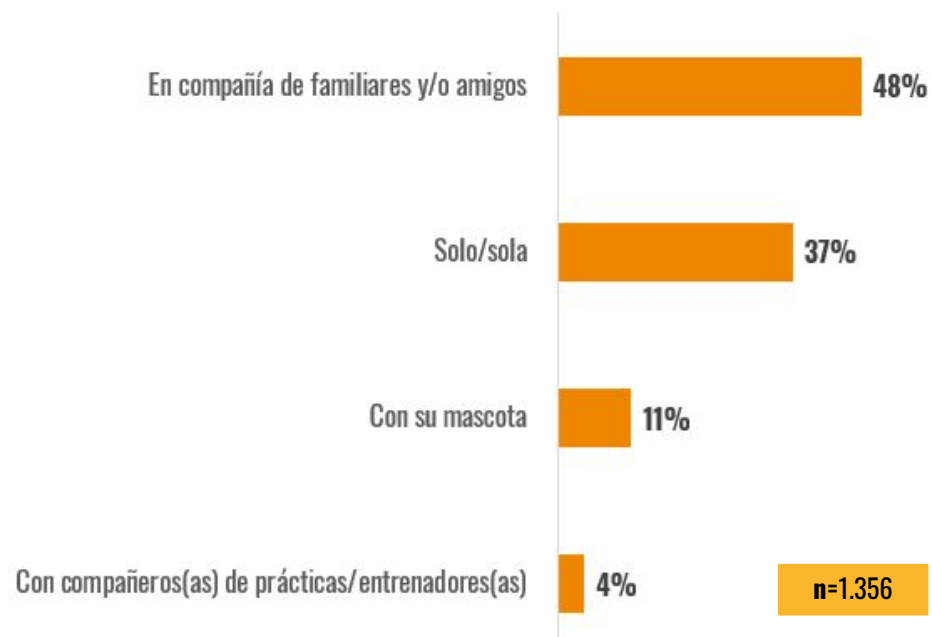
¿CUÁL ES LA PRINCIPAL ACTIVIDAD QUE USTED REALIZA EN ESE PARQUE O ESPACIO PÚBLICO RECREATIVO?



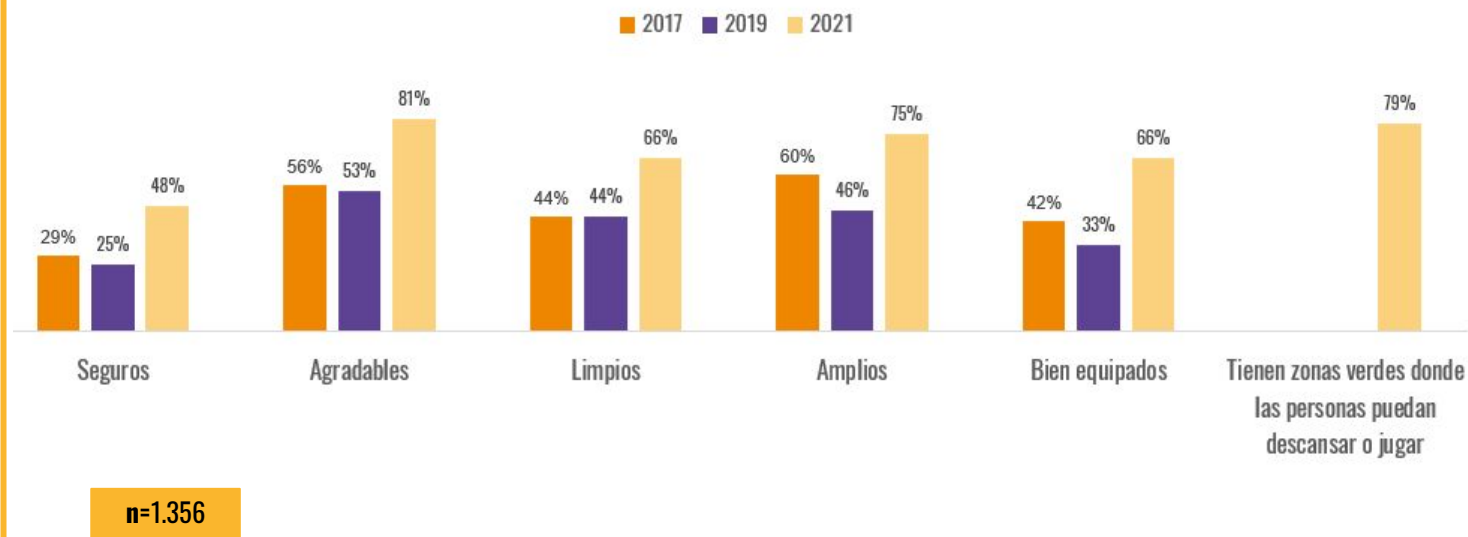
n=1.356

Actualmente el **65%** de la población reporta tener un parque o espacio público recreativo cercano a la casa. En la comparación entre 2017, 2019 y 2021; se ve un **aumento** de uso para hacer deporte o ejercicio, pasear a las mascotas y relajarse o contemplar el paisaje.

SI USTED TIENE UN PARQUE O ESPACIO PÚBLICO RECREATIVO CERCA A LA CASA. ESA ACTIVIDAD USTED LA REALIZÓ:



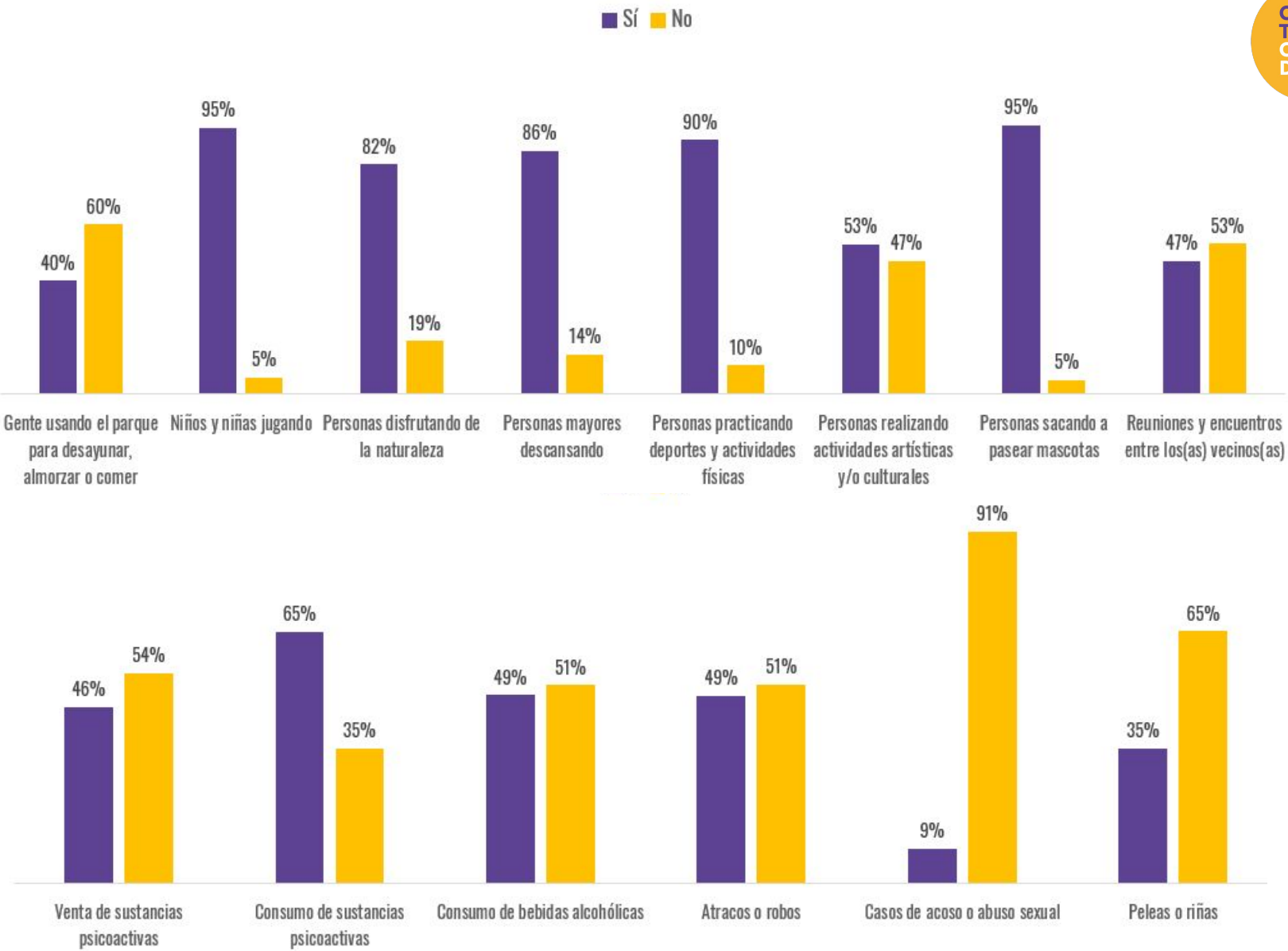
LOS PARQUES Y/O ESPACIOS PÚBLICOS DE USO RECREATIVOS CERCANOS A SU CASA



A los parques se asiste en un **49%** acompañados de familia, amigos y/o mascota. La percepción sobre los parques ha mejorado en todos los aspectos.

¿EN ESE PARQUE, DURANTE EL ÚLTIMO MES SE HAN PRESENTADO LAS SIGUIENTES SITUACIONES?

Los parques propician una gran cantidad de dinámicas complejas, con diferente impacto en la población. Pueden ser un espacio de distensión y disfrute, como también presentar algunos fenómenos asociados a inseguridad.



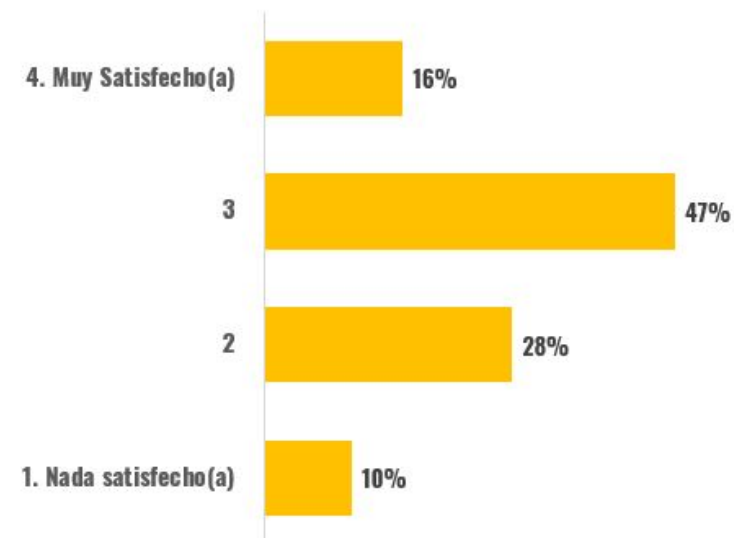
n=1.356

SEGÚN SU EXPERIENCIA, Y EN UNA ESCALA DE 1 A 10, EN LA QUE 1 ES NADA SEGURO Y 10 MUY SEGURO, ¿QUÉ TAN SEGURO SE SINTIÓ EN EL ÚLTIMO PARQUE VISITÓ?



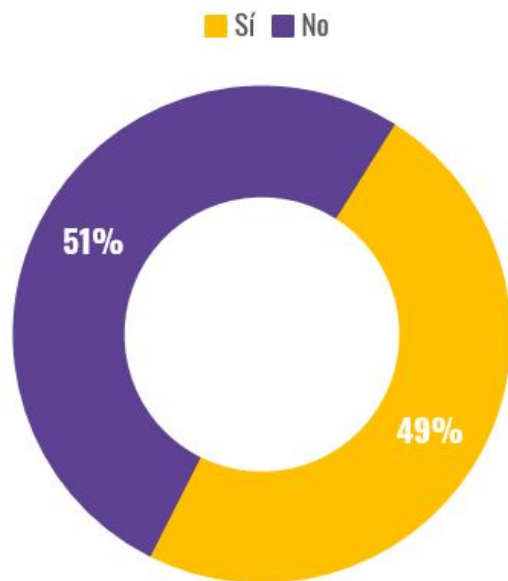
n=2.020

EN UNA ESCALA DE 1 A 4, DONDE 1 ES NADA SATISFECHO(A) Y 4 ES MUY SATISFECHO(A). ¿CUAL ES SU NIVEL DE SATISFACCION CON LOS PARQUES Y ZONAS RECREATIVAS DISPONIBLES EN SU BARRIO?



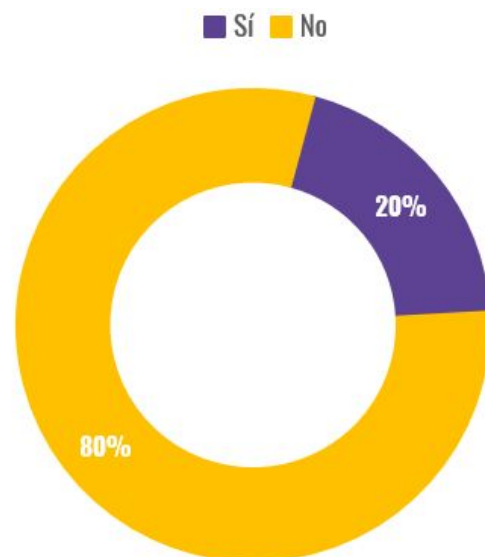
La percepción de los parques y zonas recreativas disponibles es mayormente positiva.

¿USTED TIENE UN PARQUE CERCANO A SU CASA CON GIMNASIOS AL AIRE LIBRE?

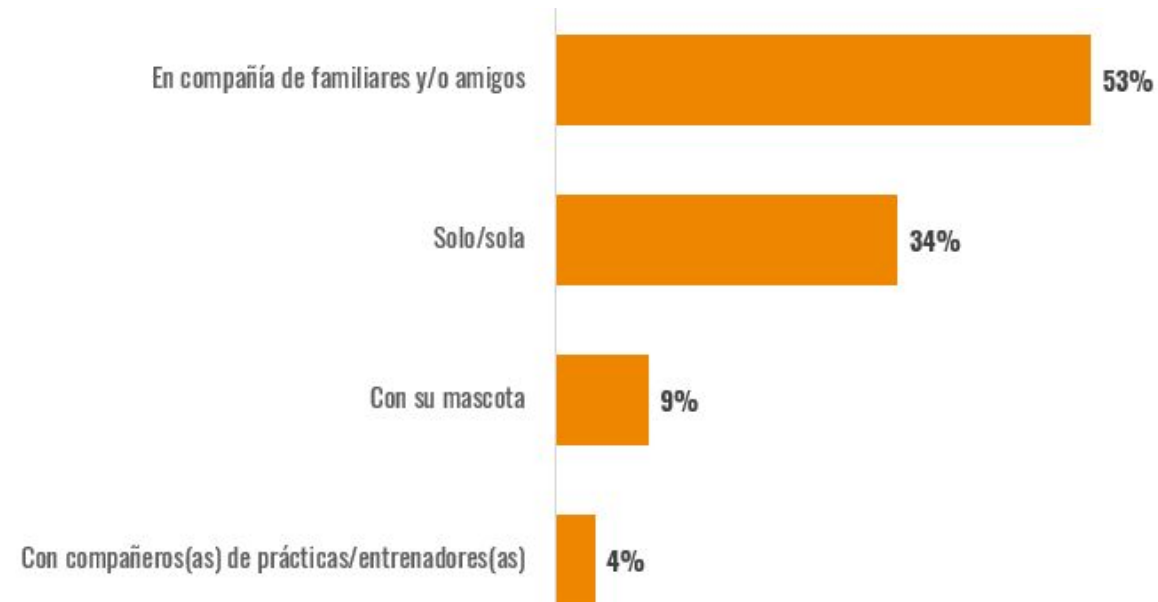


n=2.020

EN LA ÚLTIMA SEMANA ¿USTED HA HECHO USO DE LOS GIMNASIOS AL AIRE LIBRE?



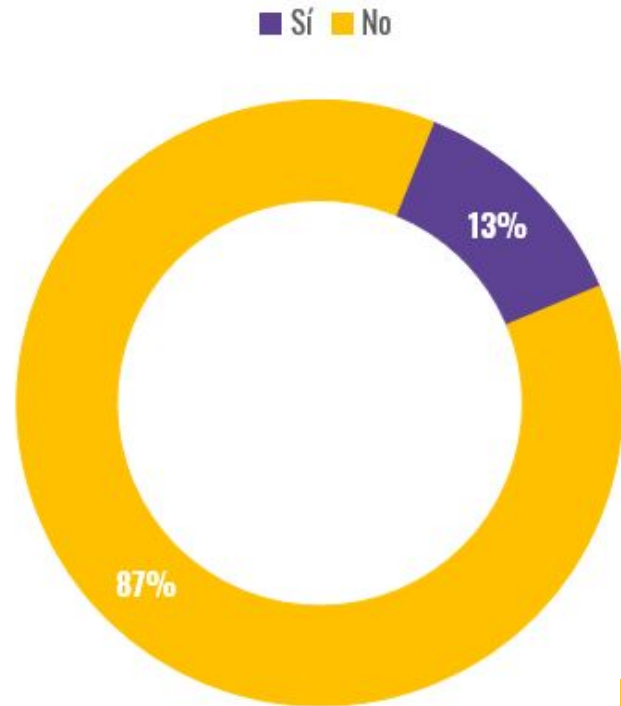
CUANDO HA IDO A LOS GIMNASIOS AL AIRE LIBRE, LO HA HECHO:



n= 393

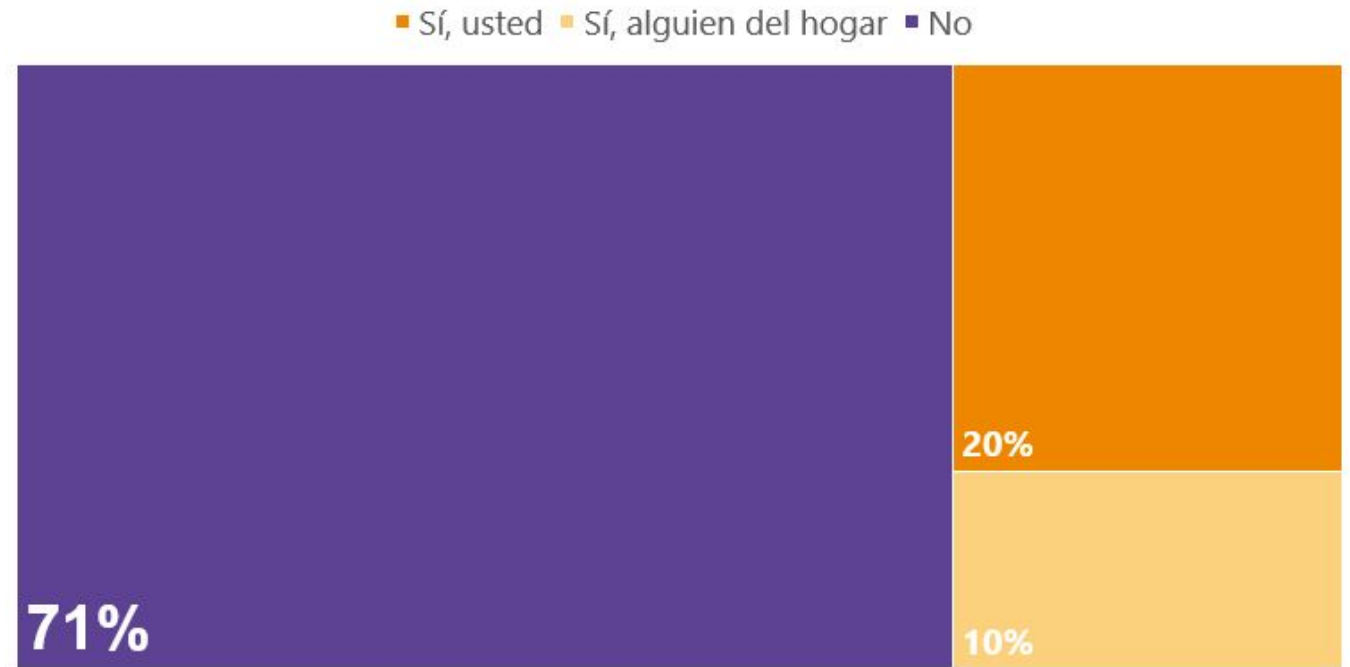
Las población conoce de la oferta de los gimnasios al aire libre. Un **20%** de la población los utiliza y, entre éstos, la mayoría asiste con **familia, amigos y/o mascota**.

¿CONOCE LOS PARADEROS PARALIBROS PARAPARQUES - PPP?



n=2.020

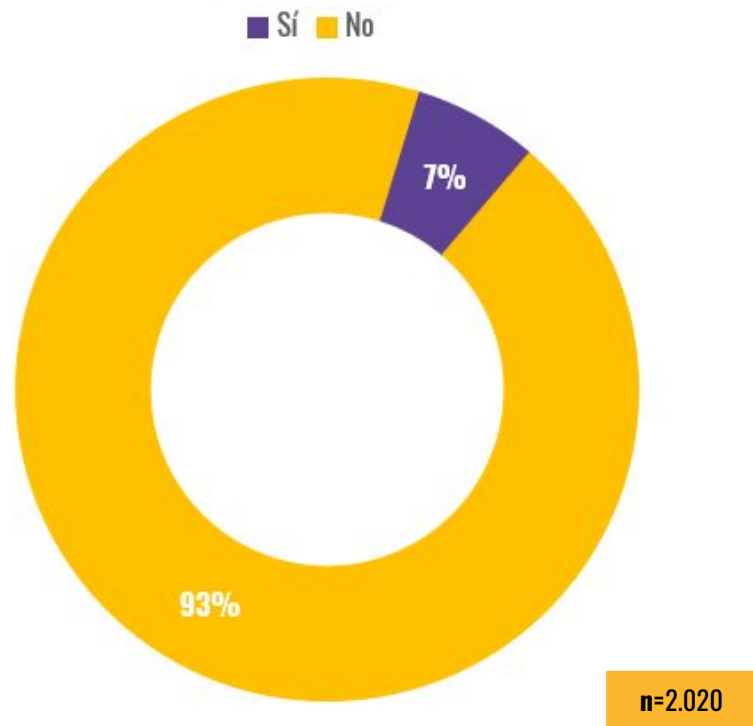
EN EL ÚLTIMO MES, USTED O ALGUIEN DE SU HOGAR HA ACCEDIDO A ALGUNO DE LOS SERVICIOS DE LOS PARADEROS PARALIBROS PARAPARQUES PPP?



n=282

Un **13%** de la población reconoce los **Paraderos Paralibros Paraparcos PPP** – y entre esta población un **30%** lo ha usado o alguien del hogar.

¿CONOCE LOS **CEFE*** DE LA CIUDAD? (*CENTRO DE FELICIDAD)



EN EL ÚLTIMO MES, USTED O ALGUIEN DE SU HOGAR HA ACCEDIDO ALGUNO DE LOS **SERVICIOS DE LOS CEFES**?



Un **7%** afirma conocer los Centros de felicidad y un **4%** afirma haberlo usado.

GENERALIDADES DEL FORMULARIO

PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Temas abordados en la encuesta

Calidad de vida: dificultad para realizar tareas, permanencia en reposo, necesidad de ayuda para labores cotidianas, dificultades al realizar actividad física, síntomas de salud general, posibilidades de socialización

Hábitos saludables: consumo de cigarrillo, consumo de alcohol, automedicación, consumo de cafeína, manejo del estrés, tiempo de ocio, percepción de salud mental.

FICHA TÉCNICA EPDR-2021C



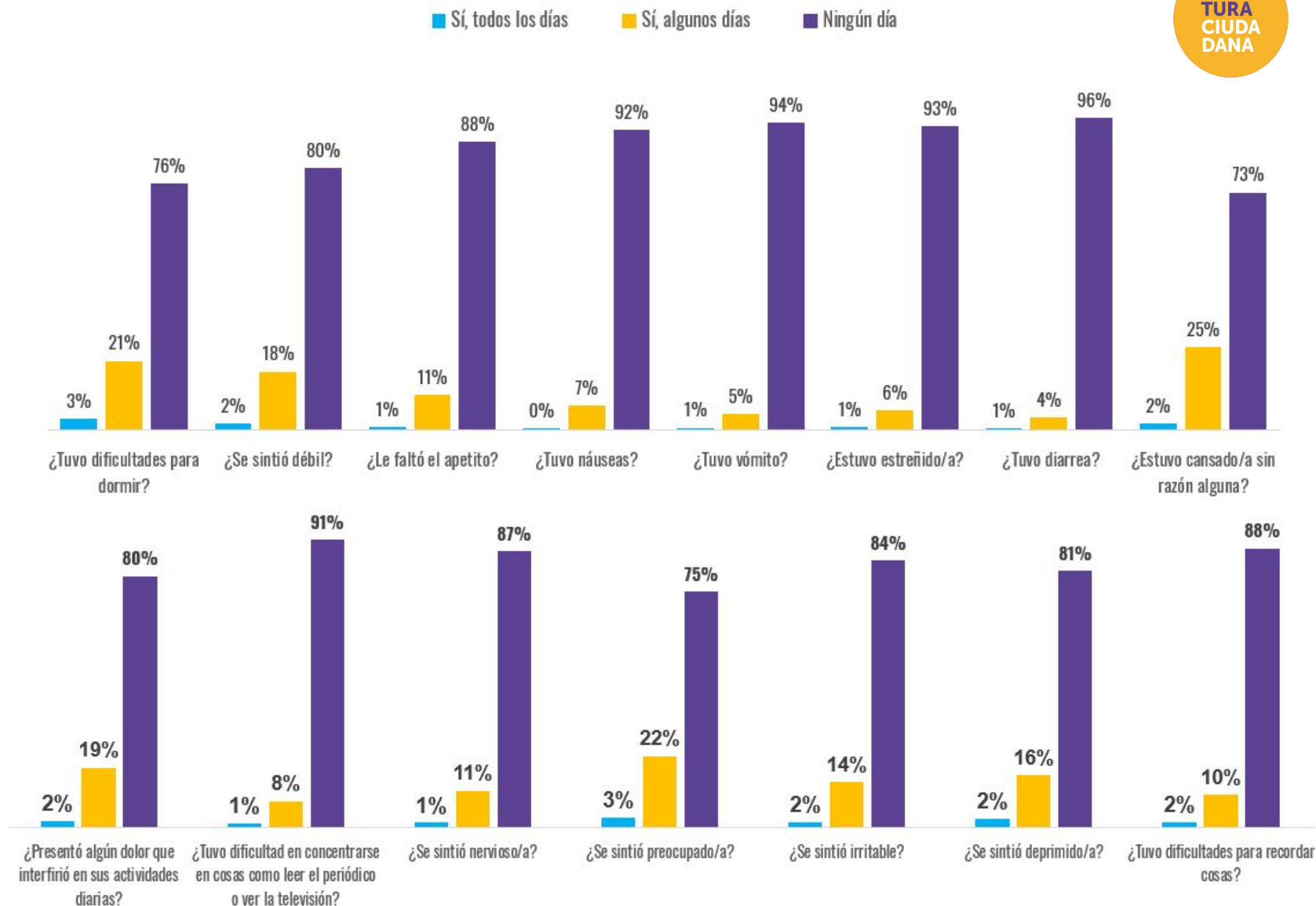
REALIZADA POR	Infometrika S.A.S.
PERÍODO DE RECOLECCIÓN	Del 26 de noviembre al 20 de diciembre de 2021 y retoma el 12 de enero al 14 de febrero de 2022
POBLACIÓN OBJETIVO	Personas de 13 años en adelante residentes en el zona urbana de la ciudad de Bogotá.
COBERTURA	Comprende la zona residencial estratificada de las 19 localidades urbanas de Bogotá.
MARCO MUESTRAL	Está conformado por el listado de manzanas de Bogotá según la actualización cartográfica realizada por Catastro Distrital. Según el censo 2018, se proyecta que en Bogotá hay un total de 2.662.414 viviendas en la zona urbana, para 2021, y se estiman 2.831.040 hogares.
DISEÑO MUESTRAL	Diseño estratificado en dos etapas, en el que en cada una la selección se realiza de acuerdo con un Muestreo Aleatorio Simple, MAS.
NIVELES DE DESAGREGACIÓN	Las subpoblaciones de interés corresponde a las localidades de Bogotá, estratificación socio-económica y el sexo.
TÉCNICA DE RECOLECCIÓN	Encuesta cara a cara o presencial
TAMAÑO EFECTIVO DE LA MUESTRA	Un total de 2.017 personas.
CALIDAD DE LA MUESTRA	Se estima un coeficiente de variación promedio del 4,6% para las proporciones iguales o diferentes.

DURANTE LA SEMANA PASADA:

Un porcentaje de la población en Bogotá reporta haber sentido **dificultad para dormir, debilidad, cansancio sin razón aparente, dolores corporales, sensación de nervios, preocupación, irritabilidad y depresión.**

Esta información puede propiciar discusión y recomendaciones a la población que tenga estos síntomas, pues en conjunto sugieren la posibilidad de **consultar apoyo en salud mental.**

Así mismo, puede discutirse la importancia de la **actividad física y el deporte para la mejoría de ciertos cuadros de salud mental.**



POBLACIÓN CON PROBLEMAS DE DEPRESIÓN (14%)



El análisis estadístico multivariado, arrojó un clúster de población que reportó sintomatología sugestiva de cuadros de salud mental. Llama la atención que el **80%** son mujeres y el **60%** son solteros

Esta información puede conducir a discutir hipótesis que expliquen este hallazgo y que dirijan la atención sobre el fenómeno.



POBLACIÓN CON PROBLEMAS DE DEPRESIÓN (14%)



Personas que tienden a ser irritables, nerviosos, se preocupan fácilmente, sienten cansancio sin razón alguna.

50% tiene dificultades para concentrarse

50% presentan falta de apetito - Dificultad para dormir

50% dificultades para recordar cosas-No consumen alcohol, sustancias psicoactivas ni calmantes. No fuman.

70% consideran que casi siempre o siempre son capaces de manejar el estrés

50% no tienen días libres para relajarse o tienen solo un día-Sienten que están acelerados más de 2 días a la semana

60% tienden a sentirse enojados más de una vez por semana

73% Se sienten tensos

80% se sienten deprimidos o tristes más de 2 días a la semana

60% Cuando tienen malestar emocional no habla con familiares o amigos. Buscan estar solos.

50% Se sumergen en el trabajo

50% No sienten ánimo de levantarse de la cama

50% dicen no estar felices con su vida

80% son mujeres y 60% son solteros

CUL
TURA
CIUDA
DANA

GRACIAS

La BOGOTÁ
que estamos construyendo


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ 