COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ

Informe de Estudio:

La práctica de actividades físicas y/o deportivas en Panamá

y la percepción de la población sobre aspectos de la gestión del deporte de alto rendimiento

Elaborado por: **Damaris I. Young A.**

Damaris I. Young A.

Egresada en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Santa María La Antigua (PAN) y de Justicia Criminal con una especialización en psicología de Lincoln Memorial University (EUA), ambas con el grado Magna Cum Laude. En el año 2012 aprobó la Maestría Oficial en Derecho Deportivo de la Universidad de Lleida y el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (ESP) y en el 2014 obtuvo el Premio Alberto Madella del Comité Olímpico Internacional (SUI) al mejor trabajo de grado del Master en Gestión de las Organizaciones deportivas Olímpicas. En el 2020 culminó la Maestría en Estudios Olímpicos de la Universidad Alemana del Deporte (ALE).

Desde el 2014 es asesora legal y de gestión del Comité Olímpico de Panamá y su Presidente Electa para el cuatrenio 2021 - 2024, del 2015 miembro de la Comisión de Entorno al Atleta del Comité Olímpico Internacional (COI), del 2016 Presidente del Panel de Apelaciones de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y del 2020 Asesora Jurídica de la Organización Deportiva Suramericana (ODESUR) y Coordinadora de la Comisión Jurídica de la Organización Deportiva Centroamericana (ORDECA) y miembro de la Comisión de Reformas y Gobernanza de la Federación Internacional de Halterofilia (IWF).

En el ámbito de la investigación ha publicado diversos artículos dentro de los que se destacan entre otros “La organización administrativa del deporte en Panamá” publicado en la Revista Aranzandi de Derecho Deportivo (ESP), es profesora invitada de diversas materias de derecho deportivo por la Universidad de Lleida, el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, la Academia Olímpica de Qatar, y la Universidad de Panamá.

En el deporte fue seleccionada nacional de baloncesto de Panamá en diversas categorías, alcanzando la medalla de oro en los Juegos Centroamericanos del 2010, fue becada por Lincoln Memorial University (EUA) donde formó parte del equipo femenino de fútbol y baloncesto que compite en la NCAA.

dyoung@copanama.com
www.damarisyoung.com

Introducción

Según las más recientes **Directrices de la OMS sobre Actividad Física**[1], los niños y adolescentes (de 5 a 17 años) deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, de los cuales al menos 3 días a la semana deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuerce músculos y huesos; Mientras que los adultos (18 a 64 años) deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud, de los cuales al menos 2 días a la semana deben incorporarse actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares. De igual forma, las personas mayores (a partir de 65 años) deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.

Practicar periódicamente actividad física es primordial para prevenir y tratar enfermedades no trasmisibles como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y colon, que provocan el 71 % de todas las muertes en el mundo, entre ellas 15 millones de personas cada año con edades entre 30-70 años.[2]

[1] Consultable en el portal en línea de la OMS : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf

[2] Armstrong T, Bull F. Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Journal of Public Health (Bangkok). 2006 [acceso: 05/01/2021];14(2):66-70.Consultable en: http://link.springer.com/10.1007/s10389-006-0024-x

Estos resultados toman aún más sentido cuando vemos los resultados obtenidos en el Censo Nacional de Salud Preventiva realizado por el MINSA para el año 2019, en una población de más de 40 años, que concluye que las **enfermedades que más acogen** al ciudadano **panameño** son:

45%
Obesidad / Sobrepeso

36%
Dislipidemia (Alto nivel de grasa en la sangre)

36%
Hipertensión Arterial

14%
Diabetes

4%
Enfermedades Renales

96%
Constituyen enfermedades relacionadas directamente con el sedentarismo y en general estilos de vida no saludables.

Se calcula que el costo mundial por la falta de actividad física es de **54,000 millones** de dólares, en salud pública las enfermedades producidas por la inactividad física son una carga importante, sin embargo se ha prestado menos atención a la importancia de un estilo de vida activo para la prevención de enfermedades.[3]

En este sentido, el más reciente estudio del Consejo Iberoamericano del Deporte[4] evidenció la capacidad del deporte para servir como herramienta para el desarrollo sostenible, al reportar:

• Que los salarios de las personas físicamente activas son más altos que los de las personas sedentarias.

• Que los jóvenes que han participado en deportes en la escuela secundaria tienen un mayor compromiso cívico que los que no lo han hecho

• Que el deporte aumenta el capital social, lo que a su vez disminuye las oportunidades y la tendencia a participar en actividades delictivas.

La reducción del tiempo de inactividad y la creación de actividades rutinarias son beneficiosa para el comportamiento positivo y limitan la cantidad de tiempo y oportunidades de cometer delitos.

[3] Andersen LB, Mota J, Di Pietro L. Update on the global pandemic of physical inactivity. Lancet.2016 [acceso: 05/01/2021];388(10051):1255-6. Consultable en: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673616309606

[4] Consultable en el siguiente portal en línea: https://www.segib.org/wp-content/uploads/SEGIB-CID-Deporte-y-ODS-Librillo-1.pdf

Tabla de Contenido

Pág.

Parte 1 6

La práctica de actividades físicas y/o deportivas en Panamá

Parte 2 24

Percepción sobre aspectos de la gestión deportiva en Panamá

Parte 3 30

Instalaciones deportivas

Parte 1

La práctica de actividades físicas y/o deportivas en Panamá

Hallazgos Importantes

La práctica de actividades físicas y/o deportivas en Panamá

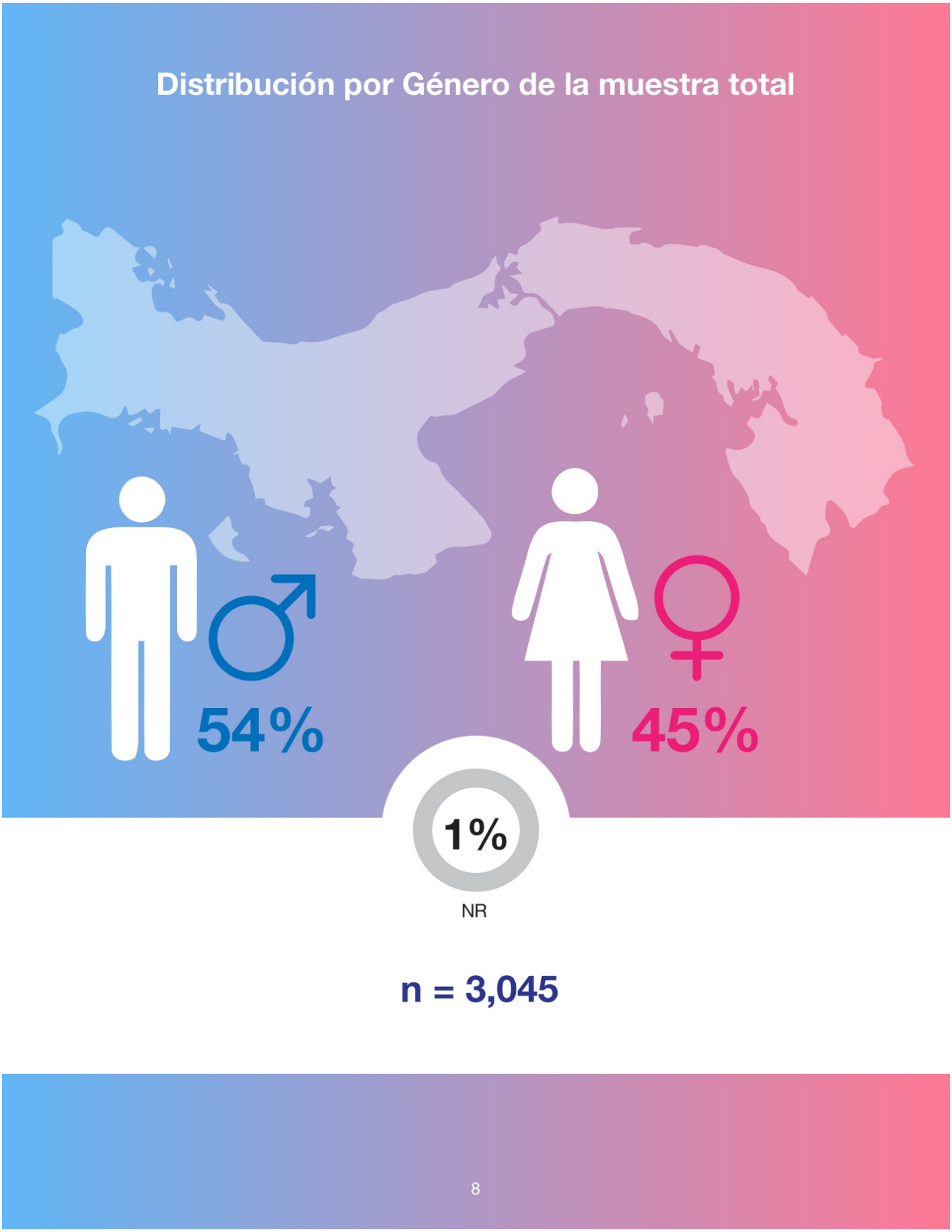
Más de **60%**

de los que se ejercitan o realizan actividades deportivas no lo hacen a una intensidad moderada o vigorosa.

Más de **82%**

no realiza ejercicios y/o actividades deportivas según la media de tiempo diaria recomendada por la OMS.

- Las mujeres que raramente realizan ejercicios y/o actividades deportivas duplican a los hombres que raramente realizan ejercicios y/o actividades deportivas.
- A mayor ingreso económico de la persona mayor la frecuencia con la que se ejercita o realiza actividades deportivas.
- A mayor frecuencia con la que se ejercita o realiza actividades deportivas la persona es mayor la intensidad (moderada a vigorosa).
- Los deportes de conjunto (Fútbol, Voleibol, Baloncesto, Béisbol, etc.) son los más practicados, siendo el Fútbol el deporte más prácticado.
- La mayoría de las personas que se ejercitan o realizan actividades deportivas lo hacen sin contar con el asesoramiento técnico idóneo.
- Ejercitarse y/o realizar actividades deportivas es considerado como altamente importante para la Buena Salud de las personas, sin embargo tan sólo el 38% manifiesta como una motivación para ejercitarse y/o realizar actividades deportivas el tener una buena salud.


Distribución por Género de la muestra total
54%
45%
1%
NR
n = 3,045
8

Rango de edades de la muestra del estudio

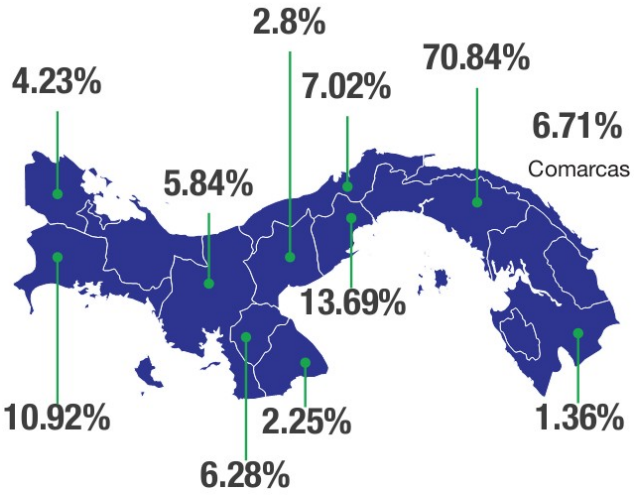
Estimación y proyección de la población panameña por rango de edad al 1 de julio del 2020

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC)

9

Estimación y proyección por provincia de la población de la República de Panamá

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) al 1 de Julio del 2020



Representatividad total de la muestra por provincia / área

0.20% Darién	4.07% Panamá Norte	1.81% Veraguas
7.0% Colón	10.57% Panamá Oeste	3.28% Chiriquí
5.16% Panamá Este	1.35% Coclé	0.13% Bocas del Toro
50.31% Panamá Centro	1.71% Herrera	0.20% Comarcas
11.30% San Miguelito	2.36% Los Santos	

0.16% No relevó su domicilio

0.39% No reveló su sexo

10

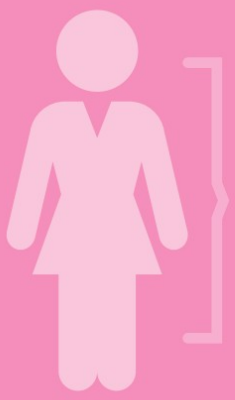
Representatividad de la muestra por género y por provincia

(hombres)

0.18%	Darién	1.69%	Coclé
7.85%	Colón	2.24%	Herrera
4.95%	Panamá Este	2.72%	Los Santos
49.49%	Panamá Centro	2.36%	Veraguas
10.33%	San Miguelito	3.56%	Chiriquí
3.87%	Panamá Norte	0.12%	Bocas del Toro
10.15%	Panamá Oeste	0.24%	Comarcas

0.25%
No relevó su domicilio

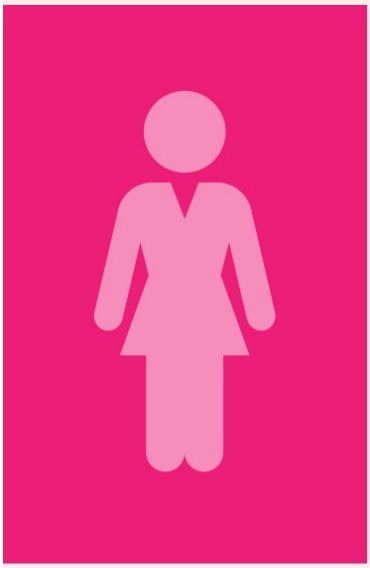
(mujeres)



0.22%	Darién	0.95%	Coclé
5.96%	Colón	1.09%	Herrera
5.45%	Panamá Este	1.96%	Los Santos
51.78%	Panamá Centro	1.16%	Veraguas
12.51%	San Miguelito	2.98%	Chiriquí
4.36%	Panamá Norte	0.15%	Bocas del Toro
11.20%	Panamá Oeste	0.15%	Comarcas

0.08%
No relevó su domicilio

¿Cuál es la frecuencia de la práctica de la actividad física y/o deportiva en la población, según su género?



Porcentaje de Representación (Mujeres)

Raramente

73.81% 26.19%

Ocasionalmente

54.48% 45.52%

al menos 1 vez al mes

Algunas veces

45.78% 54.22%

al menos 1 vez a la semana

Frecuentemente

42.99% 57.01%

al menos 4 veces a la semana

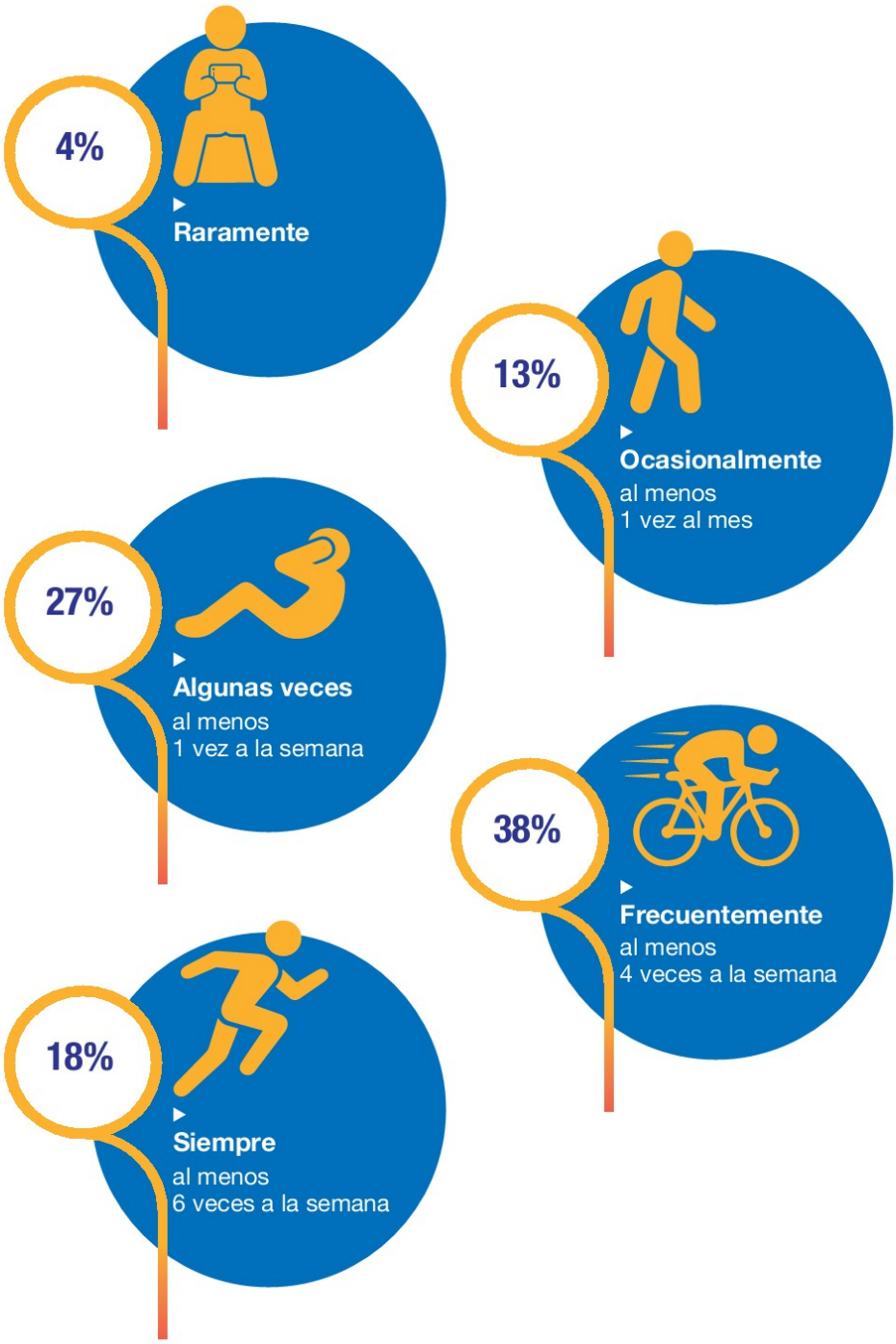
Siempre

36.99% 63.31%

al menos 6 veces a la semana

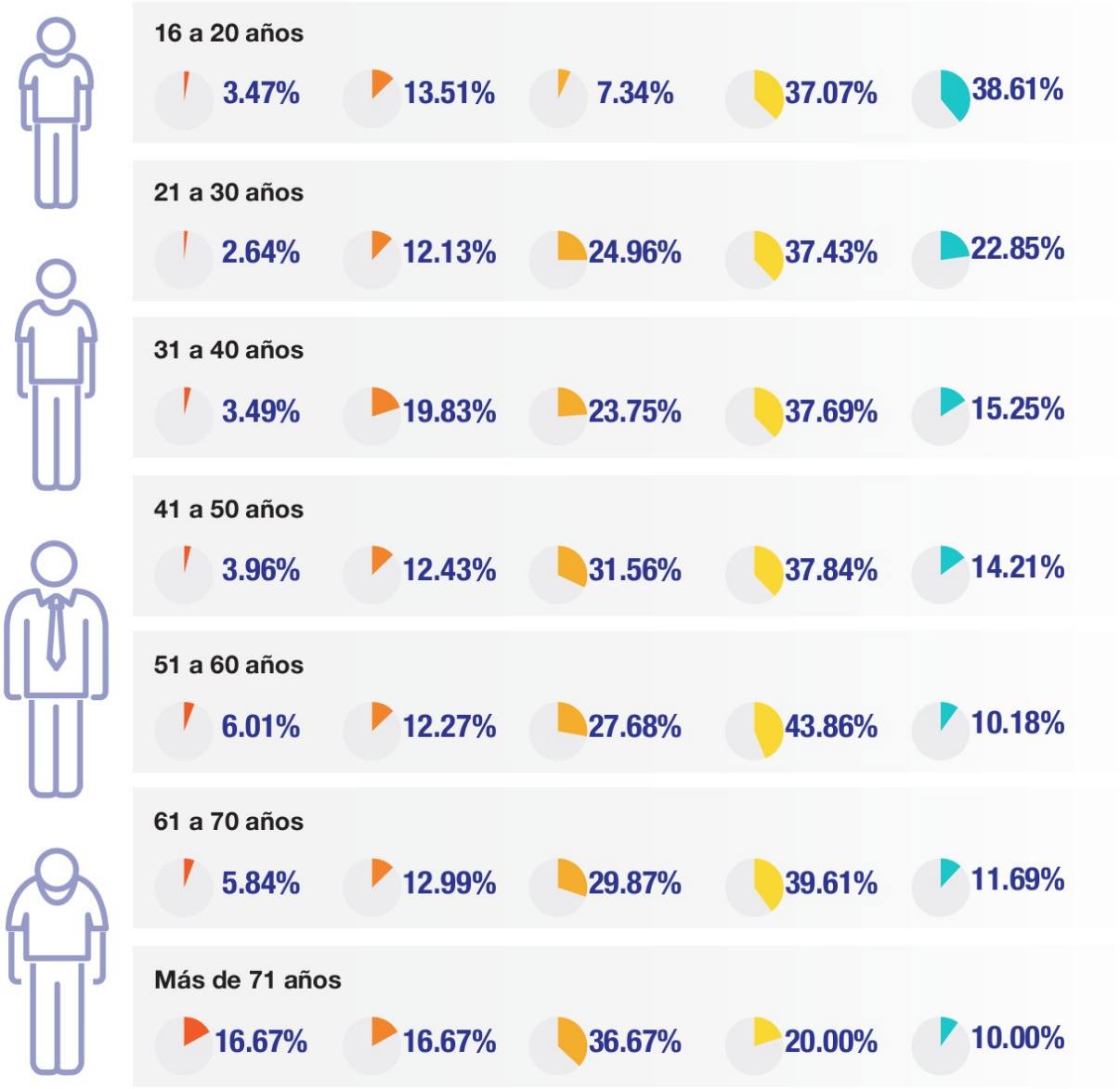
Porcentaje de Representación (Hombres)

¿Cuál es la frecuencia de la actividad física y/o deportiva de la población?



OLYMPIC DAY
Olympic Day 2019
Altaplaza Mall

¿Cuál es la frecuencia de la actividad física y/o deportiva en la población, según su rango de edad?



¿Cuál es la relación entre el monto mensual de la vivienda del encuestado y la frecuencia con que realiza la actividad física ó práctica deportiva?

Menos de 300

6.45%
16.94%
29.30%
30.98%
16.94%

301 a 600

3.68%
13.72%
26.87%
39.89%
15.84%

601 a 900

3.24%
11.80%
29.79%
36.58%
18.58%

901 a 1,500

1.79%
9.52%
26.19%
47.02%
15.48%

Más de 1,500

1.95%
8.44%
25.32%
46.10%
18.18%

No Pago

4.89%
13.19%
21.93%
38.07%
21.93%

Ya pagué mi propiedad

4.25%
11.75%
29.25%
38.50%
16.25%

Raramente

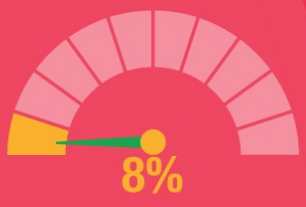
Ocasionalmente
al menos
1 vez al mes

Algunas veces
al menos
1 vez a la
semana

Frecuentemente
al menos
4 veces a la
semana

Siempre
al menos
6 veces a la
semana

¿Con qué intensidad la población realiza la actividad física y/o deportiva?



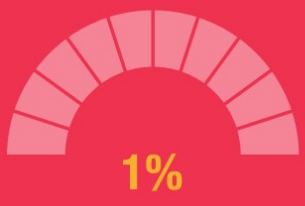
Sin Intensidad

Poca Intensidad

Algo de Intensidad

Intensidad Moderada

Intensidad Vigorosa



NS / NR

¿Cuáles son las actividades físicas y/o deportivas más prácticadas por la población, según su género?

31.28% 68.18%

Deportes con Raquetas

22.11% 77.89%

Artes Marciales

78.99% 21.01%

Clases grupales (zumba, pilates, yoga, spinning, etc)

54.43% 45.57%

Caminadora o Elíptica

36.06% 63.94%

Musculación (Pesas)

34.97% 65.03%

Deportes Individuales (atletismo, judo, ciclismo, natación, etc)

33.59% 66.41%

Deporte en conjunto (voleibol, fútbol, béisbol, softbol, etc)

54.76% 45.24%

Otras actividades deportivas

18

¿Cuáles son las actividades físicas y/o deportivas más prácticadas por la población?

23.58%

Deporte en conjunto
(voleibol, fútbol, béisbol, softbol, etc)

17.64%

Deportes Individuales
(atletismo, judo, ciclismo, natación, etc)

17.55%

Musculación (Pesas)

14.14%

Caminadora o Elíptica

12.57%

Clases grupales (zumba, pilates,
yoga, spinning, etc)

6.69%

Otras actividades deportivas

4.33%

Artes Marciales

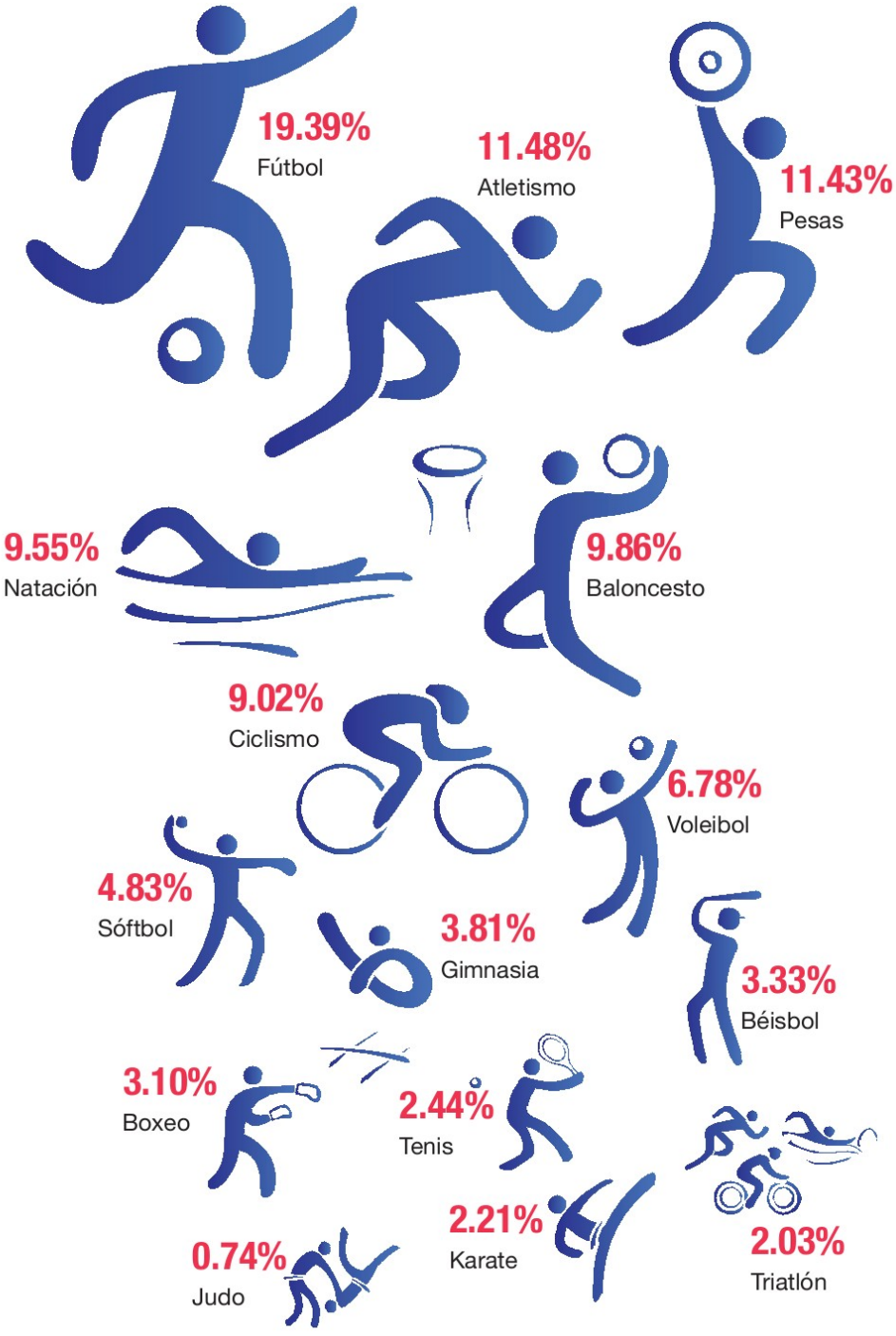
3.51%

Deportes con Raquetas

19

OLYMPIC DAY
HRS. MIN. SEG. C.S.
OLYMPIC DAY
Olympic Day 2019
Altaplaza Mall
20

¿Cuáles son los deportes más prácticados por la población en Panamá?



¿Qué motiva al ciudadano residente en Panamá a realizar una actividad física y/o prácticar un deporte?

38.25%
Para tener una buena salud

25.82%
Me encanta, lo disfruto

20.58%
Me hace verme y sentirme bien

5.96%
Otra razón que no está listada

6.62%
Ninguna

2.25%
Es mi ocupación

0.51%
NS/NR

38.97%
Para tener una buena salud

32.87%
Me encanta, lo disfruto

13.23%
Me hace verme y sentirme bien

4.35%
Otra razón que no está listada

3.38%
Ninguna

7.01%
Es mi ocupación

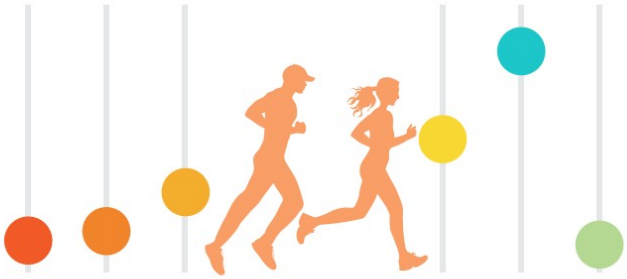
0.18%
NS/NR

¿Qué tan importante es para la población la práctica de una actividad física y/o deportiva para mantener una buena salud?

0.56%
Sin Importancia

0.79%
Escasa Importancia

4.04%
Algo Importante



13.37%
Muy Importante

80.23%
Demasiada Importancia

1.02%
NS/NR

¿Cuentan las personas con asesoramiento técnico idóneo al momento de realizar sus actividades físicas y/o deportivas?

41.00%
Sin asesoramiento

39.65%
Con asesoramiento

17.77%
Saco mi rutina de internet

1.58%
NS/NR

23

Parte 2

Percepción sobre aspectos de la gestión deportiva en Panamá

Hallazgos Importantes

Percepción sobre aspectos de la gestión deportiva en Panamá

De los principales actores gestores del deporte de alto rendimiento, la gestión del Comité Olímpico de Panamá fue la mejor evaluada, luego Pandeportes y finalmente las Federaciones Deportivas Nacionales.

Las autoridades gubernamentales del Estado Panameño deberían garantizar a los atletas que representan el país en competiciones Deportivas que cuenten con los recursos (económicos y materiales) que necesitan para preparase y competir adecuadamente.

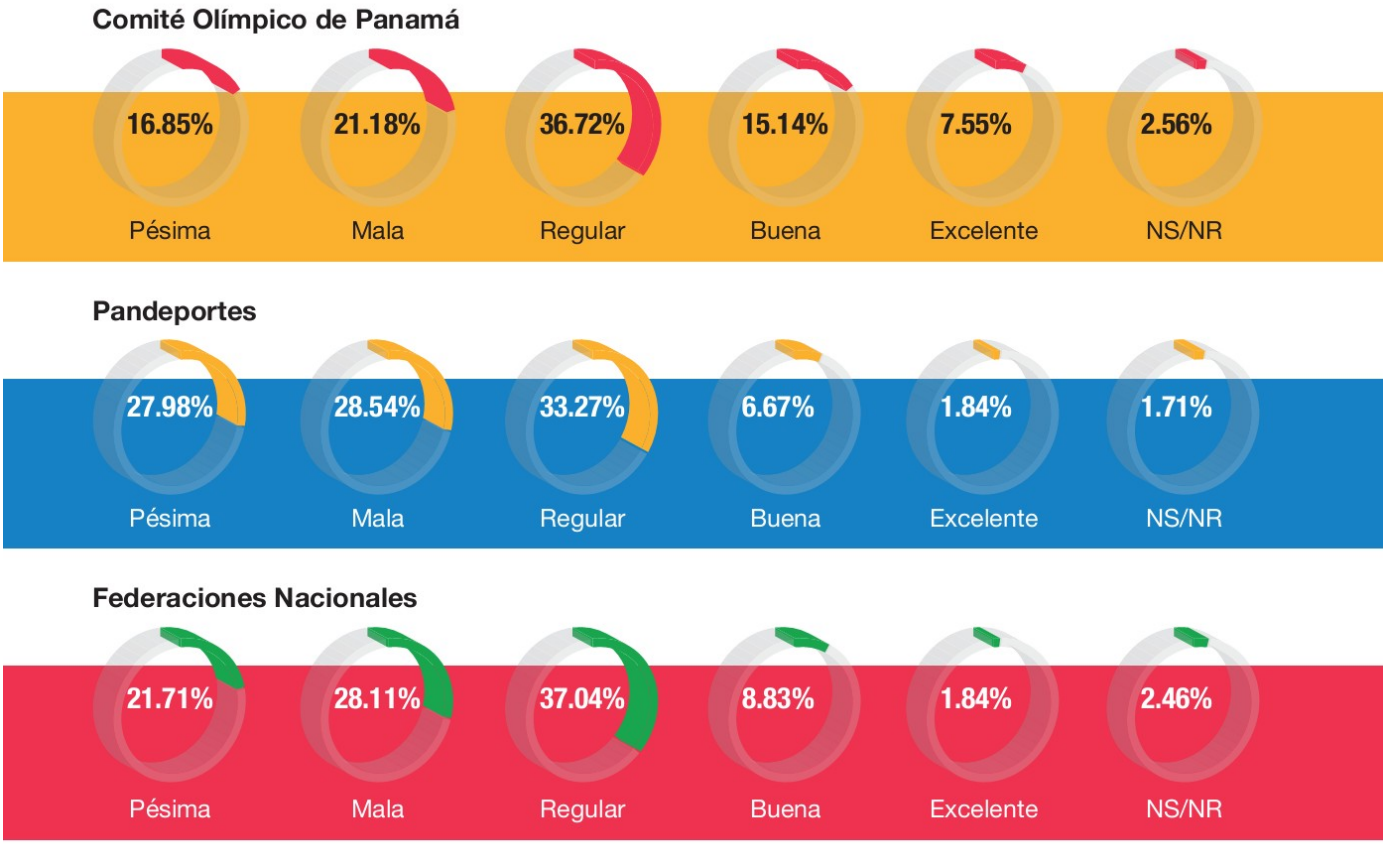
Más de 2/3 partes manifiesta que aquellos funcionarios públicos electos popularmente no deberían poder ser miembros de las Directivas de las Federaciones Nacionales, dado que hay un conflicto de interés.

El Deporte, la actividad Física y la Recreación deberían ser altamente importante en la gestión gubernamental de los gobiernos del Estado Panameño.

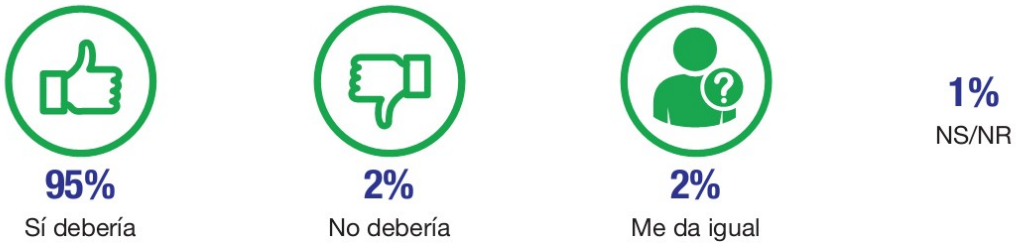
La gestión de Pandeportes para los años 2020 a 2024 debería prioritariamente enfocarse en:

- Ser más transparente en su gestión
- Dar apoyos de calidad en mayor cantidad a los atletas panameños
- Construir infraestructura deportiva y mantenerla en condiciones óptimas
- Implementar programas para que los panameños hagan más actividad física y/o deportes
- Implementar un plan nacional deportivo que atienda a las necesidades más apremiantes

Comparativa de la valoración de la gestión de los principales actores gestores del deporte de alto rendimiento



¿Las autoridades gubernamentales del Estado panameño deberían garantizar a los atletas seleccionados nacionales que cuenten con los recursos (económicos y materiales) que necesitan para prepararse y competir adecuadamente?



¿Crees que aquellas personas que ocupen un puesto público de elección popular deben poder ser miembros de las directivas de las Federaciones Deportivas panameñas?

70.%
No debería

18%
Sí debería

11%
Me da igual

1%
NS/NR

¿Crees qué hay un conflicto de interés el ser un funcionario público electo y ser miembro de las directivas de las Federaciones Deportivas panameñas?

79%
Sí

5%
No

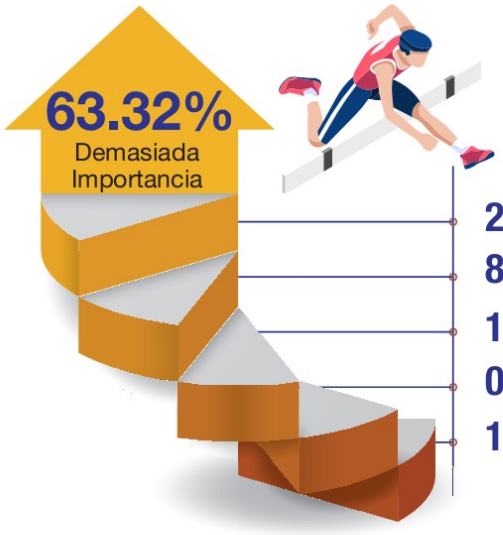
15%
Tal vez

1%
NS/NR

27

28

¿Qué Importancia debería tener el deporte, la actividad física y la recreación en la gestión gubernamental de los gobiernos?



- 24.40% Muy importante
- 8.93% Algo importante
- 1.38% Escasa importancia
- 0.53% Sin importancia
- 1.44% NS/NR

¿Cuáles deberían ser las prioridades de gestión de Pandeportes en la actual administración gubernamental?

- 16.73% Dar apoyos de calidad en mayor cantidad a los atletas panameños
- 16.15% Ser más transparente en su gestión
- 14.53% Construir infraestructura deportiva y mantenerla en condiciones óptimas
- 11.88% Implementar un plan nacional deportivo que atienda a las necesidades más apremiantes
- 13.96% Implementar programas para que los panameños hagan más actividad física y/o deportes
- 24.16% Todas las anteriores
- 2.05% Otra
- 0.55% NS/NR

29

Parte 3

Instalaciones deportivas

Hallazgos Importantes

Instalaciones deportivas

Las instalaciones deportivas privadas son las más utilizadas para ejercitarse y/o realizar actividades deportivas, dado que son las que mayor disponibilidad tienen y mejor estado de condiciones para su uso.

Gasto mensual promedio para el pago de las instalaciones deportivas privadas es de:

20%
1 a 30 dólares

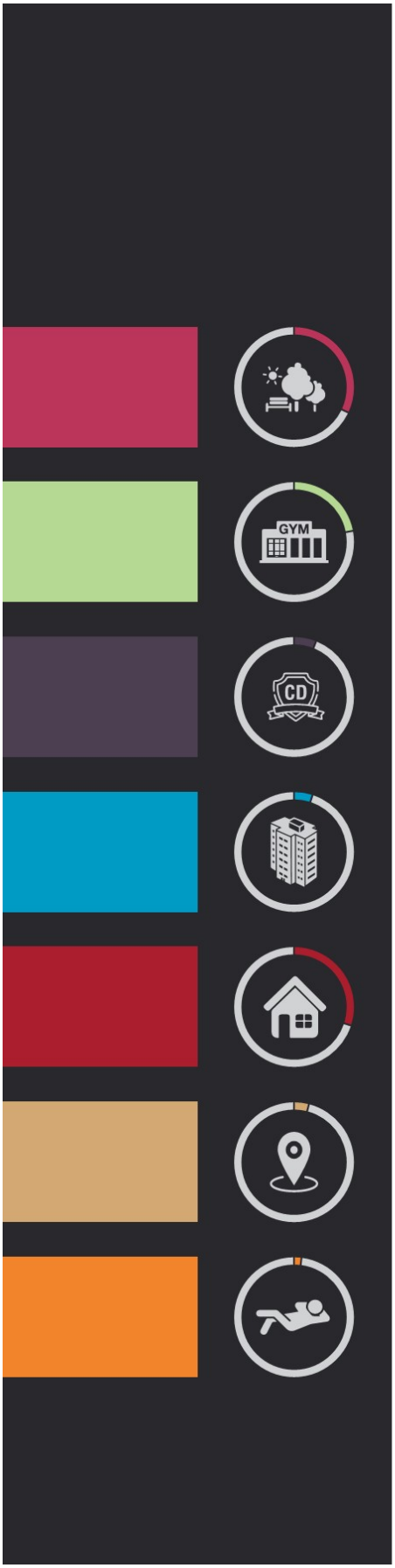
18%
30 a 65 dólares

9%
65 a 100 dólares

7%
Más de 100 dólares

Mientras que el restante **44%** no gasta nada porque o hacen ejercicios en sus casas o en las áreas sociales, o porque tienen acceso por su trabajo, y el **2%** no sabe o no respondió.

El Estado (la condición) de las instalaciones deportivas públicas son evaluadas como inferiores cuando comparadas con las instalaciones deportivas privadas a disposición de las personas.



¿Cuáles son las instalaciones deportivas en las que las personas usualmente realizan sus actividades físicas y/o deportivas?

31.69%

En lugares públicos (gimnasios, espacios abiertos, canchas del Estado)

21.55%

En lugares privados (canchas, clubes, gimnasios, etc.)

5.69%

En un club deportivo privado

4.66%

En el gimnasio de mi edificio

29.98%

En mi casa

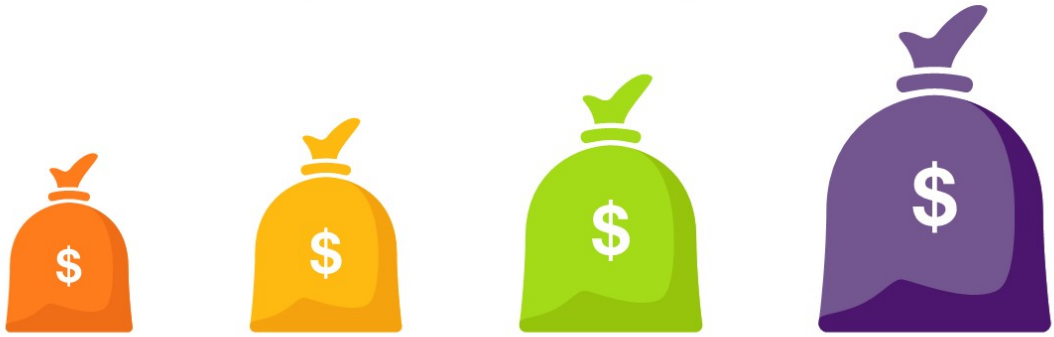
4.49%

Otro lugar no listado

1.94%

No hago ejercicios

¿Cúanto paga una persona en promedio mensualmente por utilizar la instalación deportiva donde se ejercita o practica deportes?



20.66%
De 1 a 30 dólares

18.36%
De 30 a 65 dólares

9.20%
De 65 a 100 dólares

7.29%
Más de 100 dólares

28.51%
No gasto nada porque hago ejercicios/deporte en mi hogar

6.86%
No gasto nada porque mi trabajo ofrece instalaciones deportivas sin costo para mí

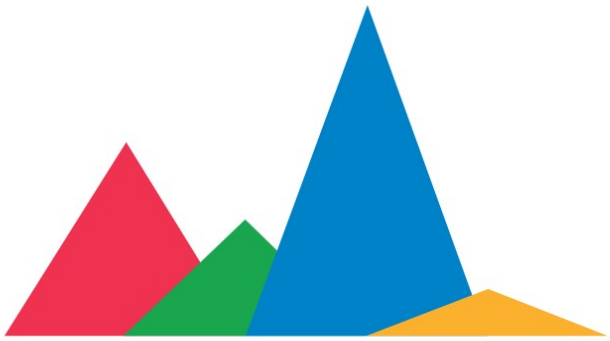
6.80%
No gasto nada porque utilizo el área social de donde resido

2.33%
NS/NR

33

¿En el corregimiento donde resides, cuántas instalaciones deportivas (públicas o privadas) tienes a tu disposición?

Instalación Pública



28.05%	18.03%	52.71%	1.22%
Hay una.	Hay más de una.	No hay ninguna.	NS/NR

Instalación Privada

40.36%	31.89%	26.73%	1.02%
Hay una.	Hay más de una.	No hay ninguna.	NS/NR

¿Cómo se evalúa el estado (condiciones para el uso) de las instalaciones deportivas públicas vs las privadas?

Instalación Pública

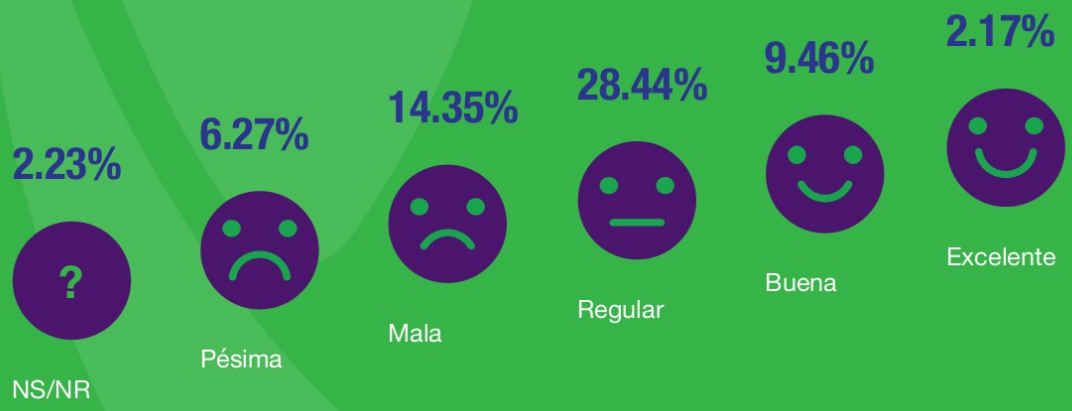
18.49%	**18.06%**	**29.23%**	**10.64%**
Pésima	Mala	Regular	Buena
1.84%	**18.19%**	**3.55%**	
Excelente	No sabe porque no las usa	NS/NR	

Instalación Privada

11.26%	**15.04%**	**34.12%**	**16.26%**
Pésima	Mala	Regular	Buena
1.87%	**19.93%**	**1.51%**	
Excelente	No sabe porque no las usa	NS/NR	

¿Qué tan satisfecho está la población con el estado de la instalación deportiva en la que realiza ejercicios y/o práctica un deporte?

¿Cómo valora la población los programas deportivos ofrecidos en las instalaciones deportivas públicas?



37.08%

No se ofrecen programas

Ficha Técnica

n=3,045

Universo:
Hombres y Mujeres residentes en la República de Panamá mayores de 16 años

Recolección de la Muestra:
Formulario en línea - Google form - que podía ser llenado a través de cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet o data.

Distribución de la muestra:
Aleatoria Simple
Fecha de Campo: 15 de al 30 de Junio del 2020

Margen de error calculado: 2%

COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ

#UnPaísUnEquipo

Calle Diana Moran, Llanos de Curundu
Ciudad de Panamá, Panamá

Tel.: +507 393-1226
Fax: +507 224-8049

Apartado Postal: 0831-021512, Paitilla
Panamá, Rep. de Panamá

Todos los derechos reservados ®
Editado por Damaris Young - Enero del 2021

www.copanama.com
info@copanama.com

@copanama @COlimpicoPanama @colimpicoPanama colimpicoPanama