

Hábitos físico-deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de ciudad de la Habana (Cuba)

Autor: **Aldo Pérez Sánchez**

Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
La Habana (Cuba)

Directores: **Dr. Francisco Ruiz Juan**

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad de Almería

Dra. María Elena García Montes

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de Granada

Palabras clave: *Hábitos físico-deportivos, Estilos de vida, Calidad de vida.*

El problema existente de la relación entre *actividad física, hábitos deportivos, calidad y estilos de vida*, tiene gran importancia para el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) -de la República de Cuba- como Institución, dado su encargo social. En las condiciones específicas en las que Cuba desarrolla su sistema social, la determinación de una base informativa de carácter científico que permita sustentar y avalar la toma de decisiones político-administrativas, cobran un valor y una urgencia cada vez mayor.

Se ha obtenido la información a partir de una encuesta, con representatividad provincial, utilizando el Marco Muestral Preparatorio de los Censos de Población y Viviendas, de la Oficina Nacional de Estadísticas, mediante el procedimiento de muestreo polietapico estratificado.

Se establecieron un conjunto de objetivos que han permitido caracterizar los hábitos deportivos y de salud de la población habanera mayor de 15 años, permitiendo determinar que la ocupación del tiempo libre de los habaneros se caracteriza por la realización de actividades de ocio pasivo y de relación social y diversión, fundamentalmente, quedando en un segundo plano las físico-deportivas, actividades que sólo se destacan en los periodos vacacionales, siendo más realizadas, en todos los periodos, por los varones.

El sexo, la edad y actividad principal son las variables fundamentales discriminantes en los comportamientos ante la práctica físico-deportiva y la salud de los habaneros. La valoración de las clases de Educación Física

recibidas, el interés y la demanda por esta práctica se encuentran directamente relacionadas con los comportamientos ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre, por lo que ser o no activo produce diferentes comportamientos saludables o de riesgo para la vida de los habaneros. Otra conclusión importante, es la tipologización de siete estilos de vida de los habaneros, lo cual se logra a través de los procedimientos estadístico de análisis factorial y de conglomerados en dos fases.

Finalmente puede afirmarse que los resultados han posibilitado caracterizar las relaciones cuantitativas y cualitativas que se establecen entre la población y el servicio social que debe desarrollar el INDER.