

Fecha: 19-05-2025
Fuente: El Mostrador
Título: **Inactividad física prolongada y enfermedades**

Visitas: 171.649
VPE: 1.207.551

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/cartas/2025/05/19/inactividad-fisica-prolongada-y-enfermedades/>

Por: Astrid von Oetinger Señor director: La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 del Ministerio del Deporte de Chile <p>revela que solo el 26,4 % de niños, niñas y adolescentes (5-17 años) cumplen con las recomendaciones de la OMS de al menos 60 minutos diarios de actividad física, incluyendo tres sesiones de ejercicio vigoroso.

Además, la participación en actividades físicas en el tiempo libre en menores ha bajado del 16,5 % en 2019 al 10,5 % en 2024, evidenciando un aumento en el sedentarismo e inactividad física desde edades tempranas. </p> <p> Esta inactividad física prolongada se asocia con un incremento en enfermedades no transmisibles, como patologías metabólicas, cardiovasculares y trastornos mentales, lo que puede generar una mayor carga en los sistemas de salud y afectar la calidad de vida, las que ya ocupan una gran prevalencia en nuestro país.

Si esta tendencia continúa, las implicancias sanitarias y económicas sin duda serán significativas. </p> <p> La evidencia científica respalda que la actividad física regular es clave para prevenir estas patologías y promover la salud física, mental y metabólica. Por ello, es urgente implementar políticas públicas y estrategias multisectoriales que fomenten estilos de vida activos desde la infancia, para revertir esta tendencia y promover un desarrollo saludable en la población chilena. El no cumplir con lo recomendado por la OMS como país el futuro se torna desesperanzador. </p> <p> Astrid von Oetinger, </p> <p> académica Escuela de Kinesiología UDP. </p>



Señor director:

La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 del Ministerio del Deporte de Chile revela que solo el 26,4% de niños, niñas y adolescentes (5-17 años) cumplen con las recomendaciones de la OMS de al menos 60 minutos diarios de actividad física, incluyendo tres sesiones de ejercicio vigoroso. Además, la participación en actividades físicas en el tiempo libre en menores ha bajado del 16,5% en 2019 al 10,5% en 2024, evidenciando un aumento en el sedentarismo e inactividad física desde edades tempranas.

Esta inactividad física prolongada se asocia con un incremento en enfermedades no transmisibles, como patologías metabólicas, cardiovasculares y trastornos mentales, lo que puede generar una mayor carga en los sistemas de salud y afectar la calidad de vida, las que ya ocupan una gran prevalencia en nuestro país. Si esta tendencia continúa, las implicancias sanitarias y económicas sin duda serán significativas.

La evidencia científica respalda que la actividad física regular es clave para prevenir estas patologías y promover la salud física, mental y metabólica. Por ello, es urgente implementar políticas públicas y estrategias multisectoriales que fomenten estilos de vida activos desde la infancia, para revertir esta tendencia y promover un desarrollo saludable en la población chilena. El no cumplir con lo recomendado por la OMS como país el futuro se torna desesperanzador.

Astrid von Oetinger,

académica Escuela de Kinesiología UDP.



Síguenos en  Google News Síguenos o nuestro canal en  YouTube