LITORALPRESS

Fecha: 19-08-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: Chilenos más inactivos, con menos bienestar y crecientes problemas de salud mental

Pág. : 10
Cm2: 630,7

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

ENCAVI 2023-2024 REVELA PREOCUPANTE REALIDAD

Chilenos más inactivos, con menos bienestar y crecientes problemas de salud mental

REBECA LUENGO / Región de Coquimbo

Con cifras preocupantes respecto a la salud mental y la actividad física de los chilenos se dio a conocer la semana pasada la cuarta versión de la Encuesta Nacional de Calidad de Vida, ENCAVI, 2023-2024, estudio que entrevistó a 16.590 personas de todo el país entre el 23 de octubre de 2023 y febrero del año pasado, convirtiéndose en la primera ENCAVI post pandemia.

La encuesta, coordinada por el Departamento de Epidemiología del Ministerio de Salud con un trabajo de campo realizado por la Dirección de Estudios Sociales, DESUC, de la Pontificia Universidad Católica, permite conocer cómo viven las personas, qué sienten la gente y como se sienten en temas como su salud y bienestar. Con sus resultados se podrán diseñar estrategias de salud con datos concretos, evaluar también el impacto de las actuales políticas en materia de salud y calidad de vida e identificar cuáles son las situaciones que afectan a los chilenos y chilenas.

La depresión afecta a un 19% de la población general, pero en mujeres esta cifra aumenta, llegando a un 25%. EL DÍA

En su primera versión postpandemia, el estudio evidenció que un 51,2% de la población no realiza actividad física y un 19% reporta depresión, ansiedad u otros trastornos. La región no escapa a esta tendencia, con cifras que reflejan una disminución del bienestar emocional, especialmente entre mujeres y jóvenes. Expertos llaman a promover cambios culturales urgentes en los hábitos cotidianos.

SE MANTIENE LA INACTIVDAD FÍSICA Y AUMENTA LA SOLEDAD

Entre los hallazgos generales de la ENCAVI se observa que el 68,5% de la población califica su vida como buena o muy buena y son los hombres (70,2%) quienes reportan una mejor calidad de vida que las mujeres (66,9%). Sin embargo, el bienestar nacional bajo de 5,7 a 5,4 y la percepción de diversión en la vida disminuyó de 5,4 a 5,2.

Respecto a la actividad física el 51,2% de la población es inactiva físicamente, siendo las mujeres quienes presentan una mayor inactividad con un 57,6% en comparación al 44,5% de los hombres.

Respecto a la salud mental un 19% de la población reporta depresión, ansiedad u otro trastorno (25,1% en mujeres y 12,7% hombres).

A nivel regional fueron entrevistados en la ENCAVI 949 personas de 15 a 65 años y más. Entre los resultados el 66,23% califican como buena o muy buena su calidad de vida; respecto a su calidad de diversión los hombres la califican con un 5,5 mientras que las mujeres solo con un 4,9; la vida familiar es calificada con un 6,01 por los hombres y un 6,0 por las mujeres. Y su conformidad con la vida en general las mujeres de la región la califican con un 5,7 mientras que los hombres con un 5,85.

Respecto a como se siente con su bienestar emocional los hombres la califican con un 5,31 y las mujeres con un 5,18, siendo el grupo etario de entre 20 a 29 años, quienes promedian una peor nota en este indicador con un 4,9. Mientras que el 10,31% de los encuestados siente que a menudo le falta compañía y el 6,46% se siente excluido o dejado de lado por los demás y el 5,81% se siente aislado y el 13,07 % ha sido diagnosticado con depresión, ansiedad u otros trastornos, siendo las mujeres las que alcanzan un 18,86% en comparación al 6,61% de los hombres.

Otro de los puntos que llama la atención tiene que ver con que en la región se evalúa con un 4,75 la cantidad de dinero que ingresa al hogar.

UN LLAMADO URGENTE A REPLANTEAR NUESTROS HÁBITOS

Para Gregory Rojas Acosta, profesor de Educación Física, con un Magíster en Actividad Física y Salud, y encargado del área curricular de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central, que el 51,2 % de la población chilena no cumpla con las recomendaciones de actividad física (AF) presentado por la ENCAVI es más que un simple dato o número, ya que "muestra una desigualdad preocupante: las mujeres realizan menos actividad física (57,6%) que los hombres (44,5%), lo que aumenta su riesgo de enfermedades crónicas y deterioro emocional. La realidad se agrava en la infancia y la adolescencia, donde gran parte de los escolares no alcanza los niveles mínimos de AF e intensidad recomendados".

Para el experto la inactividad física trae graves consecuencias, ya que se asocia con el incremento de diabetes, hipertensión y obesidad, pero también afecta la salud mental, potenciando la ansiedad, el estrés y la depresión.

"Lo que muchos no advierten es que cuando el cuerpo se detiene, también se resiente nuestro bienestar integral. La pandemia, con el confinamiento prolongado y el aumento del tiempo frente a pantallas, acentuó aún más estos hábitos sedentarios, especialmente en niños y jóvenes", añade el académico de la Universidad Central.

Para Rojas los resultados de la encuesta no solo son un llamado urgente a cambiar nuestros hábitos, sino que también describen también una brecha estructural que no podemos ignorar. En la educación escolar, los tiempos de clase son insuficientes: de 1º a 4º básico se destinan 4 horas de Educación Física semanales, pero desde 5º básico hasta 4º medio esa cifra cae a solo 2 horas. "A esto se suma que cada vez más estudiantes se restan de participar, desmotivados por dinámicas poco atractivas y el predominio del ocio sedentario. Así, lo que debería ser una oportunidad de salud se convierte en una rutina poco efectiva".

En este ámbito, la evidencia científica es clara, señala Rojas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda que niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios

LITORALPRESS

Fecha: 19-08-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: Chilenos más inactivos, con menos bienestar y crecientes problemas de salud mental

Pág. : 11
Cm2: 287,0

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

de actividad moderada o vigorosa, preferentemente a través del juego y el deporte. Para los adultos, la meta es acumular entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado, o entre 75 y 150 de mayor intensidad, junto con dos sesiones de fortalecimiento muscular.

"Pero más allá de números, el desafío es cultural. Algunas recomendaciones simples y realistas serían caminar 30 minutos al día, usar las escaleras en lugar de ascensor, compartir juegos en familia o participar en actividades comunitarias, son hábitos accesibles para recuperar el movimiento. El reto está en convertir estas acciones en políticas educativas y sociales sostenibles, que reconozcan las brechas de género, atiendan a los escolares y promuevan una cultura activa en todas las etapas de la vida", concluye Gregory Rojas.

PREOCUPARSE DEL CUERPO Y LAS EMOCIONES

Respecto a los datos entregados en materia de salud mental – 19% de los encuestados reporta depresión u otro trastorno mental- la Magister en Psicología, mención en Psicología Educacional y Académica de la Universidad Central, Viviana Romero Elgueda, señala que hay múltiples factores, dimensiones o aspectos que pueden estar vinculados al desarrollo de una buena o mala salud mental.

Así por ejemplo, en el caso de la ENCAVI, depende también de las situaciones que estén viviendo en su diario vivir, su estado de bienestar mental, físico y psicosocial, el nivel socioeconómico, acceso a servicios de salud, entre otros.

Respecto a la depresión señala que durante la pandemia, reafirmado por diversos estudios, aumento la ansiedad, depresión y otras situaciones que ya estaban insertos, pero fueron potenciados con el encierro.

Otro de los datos que presenta la ENCAVI es el aumento de la sensación de soledad y exclusión social de la población. Para Viviana Romero esto tiene relación con las habilidades sociales que muchas veces se ven solo con la interacción con otras personas, y "también tiene que ver con la capacidad de expresas sus sentimientos, de manejar la agresión, mantener una conversación, a planificar sus acciones o de saber pedir ayuda, que es muy importante".

La experta explica que la exclusión social es la sensación de marginación en un grupo que participa o debería participar la persona, que se vivencia de manera consciente o inconsciente y no siempre es de manera intencional. Mientras que el aislamiento social es la falta de interacción o contacto social y una baja cantidad de relaciones significativas con otras personas.

Actualmente existe una tendencia de sobrecarga laboral, recarga de actividades estudiantiles con alta demanda de nivel académico, alto consumo de pantallas y dispositivos tecnológicos por personas de todas las edades, todos factores que no ayudan a la interacción social. A esto se suma que en muchas ocasiones se valora más la interacción en redes que personalmente. Por ello, para la académica de la Universidad Central es importante fortalecer en los niños y jóvenes la interacción con otras personas para favorecer su salud mental.

"De alguna manera, el sentirse excluido tienen que ver con la poca capacidad de interacción que hoy día se esta dando, o la capacidad muy superficial para relacionarse con otros. Hoy día vemos un alto consumo de plataformas como TikTok, Instagram u otras redes sociales, o juegos en línea donde muchas veces las personas, desde muy temprana edad, comienzan a relacionarse en este mundo adictivo, a conseguir esta dopamina que le da satisfacción, y cuando se le quita hay altos niveles de impulsividad. Por lo tanto, sienten que solo a través de esas modalidades de interacción pueden sentirse socialmente aceptados. Las personas se sienten excluidas porque no se atreven a relacionarse con otros y eso tiene que ver con el manejo de la frustración".

Otro dato de la ENCAVI es que las mujeres manifiestan menor diversión y bienestar general. Para Romero, esto se explica por la sobrecarga de actividades, relacionadas con su rol de cuidadoras, en el hogar, entre otros, que generan muy poco tiempo para el autocuidado y que pueden culminar en trastornos depresivos o angustia.

"Las mujeres nos vamos frustrando, se van generando sensaciones de ansiedad, baja autoestima. La carga mental esta relacionada con los distintos modos que debe asumir una mujer, desde las tareas del hogar o domésticas, hasta el cuidado de la familia, responsabilidad con sus propios padres, responsabilidades laborales y esto afecta su bienestar", agrega.

A esto se suma que muchas veces no cuentan con redes de apoyo, generando agotamiento a nivel físico, psicólogo y emocional.

Respecto a la situación regional, desde la seremi de Salud informaron a El Día que en los próximos días realizarán la bajada local de los datos entregados por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida.