

Ciencia & Sociedad

Según la OMS

personas adultas deben realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica semanal de intensidad moderada o 75 minutos vigorosa para obtener beneficios y mantengan su salud.

EN PELIGRO LA META GLOBAL DE REDUCIR 15% LA PREVALENCIA AL 2030

Crisis de la inactividad física en Chile: un fenómeno que va en constante y peligrosa alza con los años

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Una problemática tan creciente como subestimada que compromete lograr desafíos globales es la inactividad física en Chile: mientras la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció la meta de reducir en 15% su prevalencia a 2030, en el país sólo aumenta con el paso del tiempo.

Según cifras de la OMS el 31,3% de la población adulta mundial no realiza la cantidad de actividad física suficiente y necesaria para la salud, pero en Chile se superó el 32% en 2022 en una trayectoria al alza a través de los años que podría llegar a 37,5% en 2030.

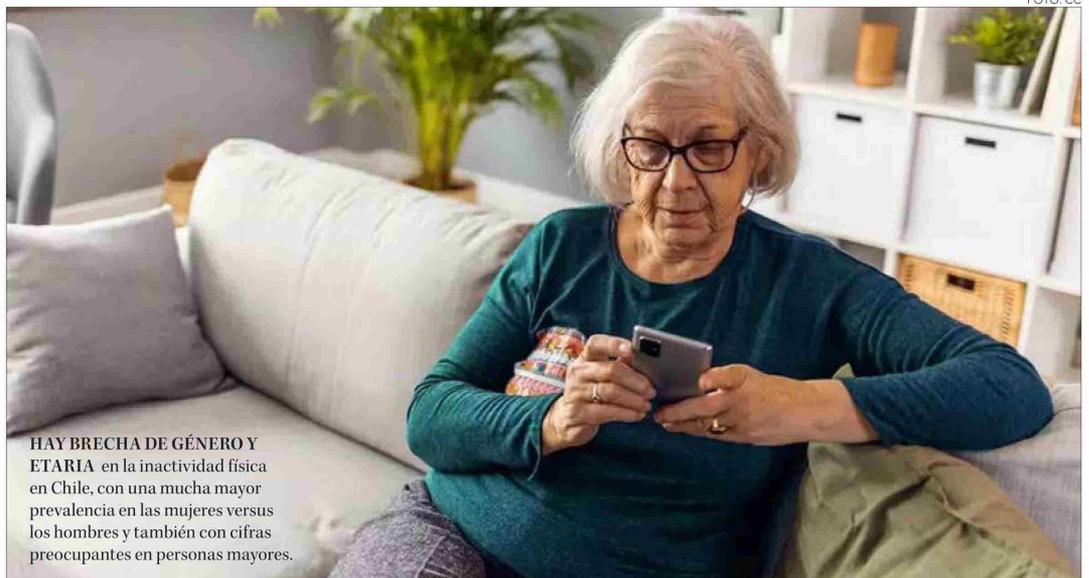
Es la alerta de un análisis de investigadores nacionales de distintas instituciones que fue recientemente publicado en la Revista Médica de Chile con los objetivos de visibilizar una situación crítica e impulsar los avances necesarios para su abordaje urgente y efectivo.

"Si no se revierte esta tendencia, enfrentaremos un mayor riesgo de enfermedades crónicas y una carga insostenible para el sistema de salud", advierte el doctor Carlos Matus, director del Departamento de Ciencias del Deporte y Acondicionamiento Físico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc) y uno de los autores del trabajo. "Cumplir la meta de la OMS de reducir la inactividad física en un 15% al 2030 exige decisiones políticas concretas y una acción multisectorial articulada", sostiene el también integrante del Observatorio de Acompañamiento Técnico del Ministerio del Deporte.

Alza y brechas

"Preocupantes proyecciones para Chile y el mundo: 1.800 millones de personas son inactivas físicamente" es la publicación que indaga en los hallazgos más recientes sobre inactividad física

Mientras la OMS estima que 31,3% de la población adulta mundial no realiza suficiente actividad física, en Chile supera el 32%. Aunque en 2010 era 20% y la tendencia indica que llegará al 37,5% al final de la década, con una situación peor en mujeres y personas mayores. Es la proyección de un análisis del que participó un investigador local y alerta la necesidad de actuar con urgencia para reducir graves efectos sanitarios y sociales.



HAY BRECHA DE GÉNERO Y ETARIA en la inactividad física en Chile, con una mucha mayor prevalencia en las mujeres versus los hombres y también con cifras preocupantes en personas mayores.

publicados por la OMS en la revista The Lancet Global Health y pone atención en los datos de Chile, evaluando las tendencias del 2000 al 2022 para proyectar al 2030. Matus destaca que el análisis también se da en el contexto de elaboración de la nueva Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2026-2037 que lidera el Ministerio del Deporte.

El primer resultado relevante fue que la población adulta inactiva físicamente en Chile pasó de ser el 20,1% del total en 2010 al 32,3%

en 2022, y de seguir esta tendencia se puede llegar al 37,5% para el año 2030, casi 1 de 4 personas. Todo lo contrario a lo que desafía la OMS.

Y el trabajo alerta preocupantes brechas en el fenómeno. Por un lado, marcadas desigualdades de género: 45,9% de las mujeres son inactivas y 30,4% de los hombres, y a 2030 llegaría al 54,4% en mujeres y 34,6% en hombres, expone el investigador. "Los adultos mayores también presentan cifras preocupantes", asegura.

Bajo este escenario, la publica-

ción revela que más de 6.500 casos de enfermedades crónicas y miles de muertes podrían prevenirse en el país si en la población adulta se alcanzaran los niveles recomendados de actividad física.

Alerta para la acción

Estas evidencias encienden alarmas que deben orientar acciones intersectoriales urgentes, según plantea Matus.

"Estos resultados muestran una tendencia que amenaza la salud pública y profundiza desigualda-

des sociales. La inactividad física no sólo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, sino que implica mayor gasto en salud y menor productividad y bienestar colectivo", manifiesta.

Entre las propuestas destaca fortalecer las políticas públicas y programas que promuevan la actividad física, atendiendo el enfoque de género y territorial, con foco en mujeres y personas mayores. Además, deben ser integrales e involucrar al sector sanitario, educativo, laboral y social.