

COLUMNA

Frano Giakoni
director de la carrera de Entrenador Deportivo
de la Universidad Andrés Bello.



¿Por qué las mujeres hacen menos deporte en Chile?

En Chile, las mujeres se mueven menos que los hombres. Y no porque quieran menos, ni porque “no les guste el deporte”, ni porque les falte disciplina. La brecha existe, está medida y responde a algo bastante más profundo: tiempo, carga doméstica, acceso y una cultura deportiva que históricamente no fue pensada para ellas.

La cifra más reciente es clara. Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, solo el 41,7% de las mujeres adultas en Chile cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, frente al 49,9% de los hombres. En otras palabras, los hombres tienen una mayor probabilidad de ser físicamente activos que las mujeres. El propio Ministerio del Deporte reconoce que esta brecha aparece en casi todos los contextos evaluados. Ese dato no es menor. Significa que, en un país donde ya cuesta moverse, las mujeres parten desde más atrás. Y cuando se revisa con más detalle, la desigualdad se vuelve todavía más evidente. La Encuesta 2024 muestra que en todos los contextos los hombres presentan más probabilidades de ser activos que las mujeres, salvo en el ámbito doméstico, donde las mujeres aparecen como más activas, con 11% frente a 8,4% de los hombres. Es decir, muchas mujeres sí se mueven, pero en tareas del hogar y de cuidado, no necesariamente en espacios de ejercicio, deporte o tiempo libre. Ahí aparece una de las claves del problema. Desde las ciencias del deporte, no toda actividad física tiene el mismo efecto ni el mismo significado. Limpiar, subir escaleras o ha-

cer labores domésticas implica gasto energético, sí. Pero no siempre se traduce en una práctica estructurada, sostenida, disfrutable o protectora en términos de salud física, bienestar emocional y adherencia a largo plazo. El deporte y el ejercicio también son tiempo propio, autonomía y espacio social. Y eso es justamente lo que muchas mujeres tienen menos disponible.

La evidencia chilena va en la misma dirección. Un estudio publicado en la Revista Médica de Chile sobre factores asociados a la inactividad física, usando datos de la Encuesta Nacional de Salud, encontró que las personas físicamente inactivas eran mayoritariamente mujeres, de mayor edad, con menor nivel educacional y con mayor prevalencia de obesidad, obesidad central, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico.

No es solo una brecha deportiva. Es una brecha de salud. Y tampoco se trata solo de hoy. Una revisión sistemática chilena sobre sedentarismo e inactividad física concluyó que los factores asociados en el país son múltiples y se cruzan entre sí: sexo, edad, nivel socioeconómico, educación, entorno y estilos de vida. Es decir, el problema no se explica por una sola variable, sino por una estructura que va empujando a ciertos grupos, especialmente mujeres, hacia una vida más sedentaria. La historia ayuda a entenderlo. El deporte en Chile fue durante mucho tiempo un espacio fuertemente masculinizado, tanto en su práctica como en su relato cultural.