

Fecha: 10-03-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: La actividad física sigue siendo baja, pese a políticas que la promueven

Pág.: 8
 Cm2: 288,6
 VPE: \$ 3.791.576

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

A nivel global:

La actividad física sigue siendo baja, pese a políticas que la promueven

No basta con crear proyectos; medir si son efectivos y lograr trabajos intersectoriales es clave, asegura una nueva investigación.

EFE

Existe regulación sobre el tabaco o el alcohol por su perjuicio para la salud, pero ¿qué ocurre con la inactividad física que causa millones de muertes anuales? Ahora, un nuevo estudio subraya que, pese a que hay más políticas para promover el ejercicio, en general, la práctica de actividad física no ha mejorado en las dos últimas décadas a nivel global.

Según los datos que se leen en el informe, uno de cada tres adultos y ocho de cada diez adolescentes en el mundo no cumplen las directrices de actividad recomendadas por la OMS, que incluyen 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana para los mayores, y 60 minutos diarios para los niños.

El trabajo, recogido en Nature Health, analiza 661 documentos oficiales de políticas desarrolladas en 200 países para promover el ejercicio físico en los últimos 20



"A partir de 2012 se ha observado un aumento en la proporción de países con políticas de actividad física en todas las regiones (...). Pero esto no se ha acompañado de un aumento en los niveles de actividad física de la población", dice el estudio.

años, de 2004 a 2025.

Los resultados indican que la mayoría de los países han elaborado y adoptado medidas para promover la actividad física, pero hay poca

evidencia de que haya habido un seguimiento de si se aplican en la práctica y son efectivas. De los 200 países estudiados, 53 no incluían objetivos cuantificables para deter-

minar el impacto de las políticas.

Otro de los problemas es que lograr una población físicamente más activa requiere de la colaboración intersectorial, y eso es algo de lo que adolecen las medidas para promover el ejercicio.

Solo 256 de los 661 documentos analizados incluían la coordinación de varios departamentos gubernamentales, que solían ser los ministerios de Salud y de Educación.

Los autores hicieron 46 entrevistas a expertos de diferentes áreas y países, y hay unanimidad a la hora de reconocer que, aunque hay mayor interés en los últimos años, promover la actividad física no es una prioridad en la agenda política.

"El desarrollo de políticas por sí solo es insuficiente; las políticas eficaces requieren un liderazgo claro, presupuestos, plazos, objetivos y rendición de cuentas en todos los sectores", señala la autora principal del estudio, Andrea Ramírez, epidemióloga en la U. de Texas en Houston. Y agrega que la colaboración intersectorial es fundamental para que las medidas de promoción del ejercicio funcionen.