

## *Crisis de sedentarismo*

JOSÉ JOAQUÍN ÁLVAREZ OPAZO

Académico carrera Entrenador Deportivo U. Andrés Bello, sede Viña Del Mar

Recientemente, se conmemoró el Día Mundial de la Actividad Física, una fecha que invita a reflexionar sobre nuestro estilo de vida y la importancia del movimiento como pilar fundamental para el bienestar físico, emocional y social. Frente a la realidad nacional, resulta crucial reconocer la urgente necesidad de modificar las políticas públicas chilenas en torno a este tema.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, solo un 15% de los chilenos cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física semanales establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta cifra es especialmente alarmante si consideramos que Chile presenta una prevalencia cercana al 75% de sobrepeso u obesidad en adultos y una creciente incidencia en la población infantil. Esta situación crítica eleva drásticamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y patologías cardiovasculares, lo que se traduce en un serio problema de salud pública.

Es imperativo transformar nuestras

políticas públicas, apostando decididamente por estrategias integrales que garanticen espacios seguros, accesibles y atractivos para realizar actividad física, especialmente en sectores vulnerables donde estas oportunidades suelen ser escasas.

Necesitamos impulsar programas formativos desde la infancia que promuevan hábitos activos y saludables, asegurando que los recursos destinados sean adecuados y estén orientados eficazmente para lograr un cambio cultural duradero.

Hacemos un llamado urgente a autoridades, académicos y profesionales del área a impulsar acciones concretas y coordinadas que permitan enfrentar eficazmente esta crisis de sedentarismo y obesidad. Es hora de asumir compromisos reales, fortaleciendo alianzas entre sectores públicos y privados y potenciando iniciativas comunitarias. Chile necesita, ahora más que nunca, un cambio profundo en la gestión y promoción de la actividad física para asegurar un futuro saludable y activo para toda su población.