

Radiografía del sedentarismo en Chile: ¿cuáles son los factores determinantes de la inactividad física?

Según detallan los expertos, el nivel educacional, los avances tecnológicos, las largas jornadas laborales, pocas áreas verdes, y la delincuencia, son solo algunos de los principales motivos de los altos niveles de sedentarismo en Chile.

El sedentarismo es considerado el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, sólo es superado por la hipertensión, consumo de tabaco y niveles de azúcares elevados en sangre, según datos de la Organización Mundial de la Salud.

Además, según lo reportado por el Ministerio de Salud en la Encuesta Nacional de Salud (2016-2017), el 39,8% de la población chilena presenta sobrepeso, 31,2% obesidad, mientras que un 3,2% obesidad mórbida.

En adición a lo anterior, el 86,7% de los adultos chilenos son calificados como sedentarios, quienes no cumplen con las recomendaciones mínimas de realizar 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos por semana de actividad física vigorosa.

Los factores que conducen a estos números

En cuanto a los determinantes sociales, el nivel educacional es uno de los que más influye en los niveles de inactividad física poblacional. "Los grupos con una formación educacional menor a ocho años de estudio, adopta una mayor cantidad de conductas sedentarias en la utilización del tiempo libre. Por consiguiente, disminuyen las probabilidades de cumplimiento de los niveles de actividad física según las recomendaciones internacionales, las cuales se acentúa en aquellas personas que presentan un menor nivel socioeconómico", explicó Juan Ignacio Bascuñán, director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián.

Según un estudio publicado en la revista The Lan-

cet, Chile es el segundo país de Latinoamérica donde más aumentó la obesidad en los últimos 30 años, situación que según aseguran los expertos, está directamente ligada con los altos niveles de inactividad física que presenta la población.

Claudio Farías Valenzuela, académico de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS, y Doctor en Ciencias de la Educación, explicó que "investigaciones han demostrado que existe una relación inversa entre los niveles de actividad física y la morbilidad asociada a enfermedades crónicas tales como la obesidad, diabetes tipo 2, cáncer de mama, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares".

A ello agregó que "las conductas sedentarias, tales como las horas destinadas a ver televisión, uti-



lización de computadoras o permanecer muchas horas sentado, no solo se asocian a un incremento del riesgo cardiovascular, sino también a una disminución del gasto energético diario, afectando la utilización de los nutrientes que provienen de la dieta".

En respuesta a este problema, Bascuñán complementó que "es fundamental que, a través de políticas públicas, se establezcan y refuercen programas que promuevan la actividad física a lo largo de la vida, así como la implementación de medidas que fomenten el ejercicio en el trabajo y du-

rante los trayectos diarios. Todo esto acompañado de la creación de espacios que inviten a la gente a hacer ejercicio en su tiempo libre".

Esto último tomando en cuenta que, según concluyó el académico, "los avances tecnológicos, largas y extenuantes jornadas laborales, los malos hábitos nutricionales, el hacinamiento y la poca disponibilidad de áreas verdes, junto a la delincuencia y contaminación, son algunas variables sociodemográficas que han contribuido al no cumplimiento de la duración e intensidad de la actividad física semanal".