

La columna de...

JAVIER RUSSELL GUZMÁN,
DOCENTE INVESTIGADOR U. AUTÓNOMA DE CHILE

Inactividad física: ¿Cómo podemos revertir la tendencia?

Tenemos la noción, sustentada en evidencia, de que “realizar actividad física hace bien”. Conocidos son los efectos de la actividad física en la reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y realizar actividad física se asocia a una disminución de síntomas de ansiedad y depresión. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen entre 150-300 minutos de actividades moderadas, 75-150 minutos de actividades intensas, o una combinación de ambas. La falta de cumplimiento de estas recomendaciones se conoce como “inactividad física”, la cual se relaciona a un mayor riesgo de mortalidad.

A pesar de ese consenso, un estudio recientemente publicado en “The Lancet Global Health” muestra una realidad preocupante: 1 de cada 3 adultos a nivel mundial (31,3%) es inactivo físicamente, siendo esta prevalencia aproximadamente 5 puntos porcentuales mayor en mujeres. Además, se proyecta que un 34,7% de los adultos será inactivo físicamente al 2030. En Chile la situación es aún más alarmante: 2 de cada 5 adultos (38,2%) es inactivo físicamente, con una diferencia de aproximadamente 15 puntos porcentuales entre mujeres y hombres.

Si bien los cuestionarios utilizados en esta investigación están validados científicamente, algunos estudios han analizado críticamente su precisión, indicando que las personas suelen sobreestimar sus niveles reales de actividad física en este tipo de instrumentos. Además, como discuten los autores del estudio, la mayoría de los datos no reflejan la influencia de la pandemia del COVID-19, sugiriendo que el porcentaje real de personas inactivas podría ser mayor.

Hasta el año 2017, nuestro país destinó alrededor de \$69,2 millones de dólares como causa directa de la inactividad física; una cifra equivalente a 1,7 veces lo recaudado en Teletón del 2023. Casi la mitad de este gasto lo asume el Estado, mientras que aproximadamente un tercio es asumido por los usuarios del sistema de salud. Por lo tanto, es crucial impulsar nuevas políticas públicas que revertan esta situación.

El origen del problema se encuentra en nuestras escuelas. Se estima que un 80% de los adolescentes es inactivo físicamente. Frente a esto, es fundamental promover espacios propicios para la realización de actividad física a través juegos, deportes y otras expresiones motrices. Propuestas como incrementar el tiempo de actividad física diaria, adicionales a las clases de Educación Física, pueden ayudar a prevenir el problema desde su raíz.

En población adulta y personas mayores, se requieren acciones público-privadas, sostenidas en el tiempo, que incentiven la práctica de actividad física en el contexto laboral, uso de medios de transporte activos, centros comunitarios y en contextos de recreación. También, es esencial que estos programas contemplen una perspectiva de género, la cual considere una diversificación en la oferta de actividades motrices y/o deportivas, adaptándose a los intereses de cada grupo. Finalmente, y en complemento a lo anterior, nos queda como tarea analizar las políticas implementadas en algunos países de Oceanía y Europa, donde se ha reportado una tendencia a la baja de la prevalencia de inactividad física.

Revertir estas cifras depende de un esfuerzo colectivo, con políticas basadas en evidencia y de largo plazo. Sólo así podremos pasar del dicho “realizar actividad física hace bien” al hecho de “ser activos físicamente”.