

Estudio liderado por la OMS consideró datos de cerca de 17.500 chilenos mayores de 18 años:

Chile registra gran aumento de su población físicamente inactiva en dos décadas

El 38,2% de las personas no hace la cantidad de ejercicio aconsejado, una cifra casi 15% superior al 2000. Además, Chile ocupa el segundo lugar entre los países de Latinoamérica y el Caribe que a 2030 empeorarán más sus niveles.

CONSTANZA MENARES

Los expertos coinciden en que hacer ejercicio regularmente es clave para mantener un estilo de vida saludable. Sin embargo, casi un tercio de los adultos en todo el mundo son físicamente inactivos.

Así lo reveló un estudio, liderado por la OMS y publicado recientemente en The Lancet Global Health, que recopiló datos de 507 encuestas poblacionales y abarcó 5,7 millones de participantes de 197 países, entre ellos cerca de 17.500 chilenos.

Según la investigación, la prevalencia de inactividad física a nivel global aumentó del 23,4% (900 millones de personas) en el año 2000 a un 31,3% (1,8 mil millones de personas) en 2022.

Por inactividad física se refiere a no cumplir con 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana (como caminar o andar en bicicleta) o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa.

Las tasas más altas de sedentarismo se observaron en Emiratos Árabes (66,1%). En cambio, el país con menor prevalencia fue Malawi (2,7%).

En específico, "en Latinoamérica y el Caribe, la prevalencia de inactividad física es del 36,6% para el año 2022, pero varía considerablemente entre países. El que tiene la prevalencia más baja es Ecuador (17,6%), mientras que la nación con más alta prevalencia es Cuba (50,2%). Chile,



Más de un tercio del país (38,2%) no realiza la actividad física recomendada. Las mujeres y los adultos mayores son quienes menos ejercicio hacen. La OMS aconseja 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (como caminar) a la semana.

en ese período, presenta una prevalencia del 38,2%, ocupando el cuarto lugar en Sudamérica tras Venezuela (45,7%), Brasil (40,4%) y Argentina (38,5%)", comenta Carlos Celis, académico de la U. Católica del Maule e investigador de la U. de Glasgow que colaboró en el estudio.

El también director del Consorcio de Investigación Elhoc-Chile, añade: "La proyección realizada por la OMS muestra asimismo que la población chilena ha incrementado considerablemente sus niveles de inactividad física a través del tiempo: en 2000 su prevalencia era de 23,3%. Se proyecta que esta tendencia empeorará para 2030, llegando a un 44,7%. Al analizar las prevalencias entre 2000 y 2030, observamos que para Latinoamérica y el Caribe la prevalencia aumentará en un 11,4%, siendo Cuba (+37,6%) y

Chile (+21,4%) los países con los mayores incrementos en la región".

Mujeres afectadas

De acuerdo al trabajo, son las mujeres y las personas mayores quienes más incrementaron y aumentarán su inactividad física.

A nivel global, en 2022, un 33,8% de las mujeres son inactivas, mientras que en el mismo período los hombres alcanzan un 28,7% del total. Asimismo, las personas mayores de 60 años tienen una prevalencia del 43,5% (40% en hombres y 46,5% en mujeres), mientras que quienes están en el rango etario de entre 18 y 39 años sostienen una prevalencia de inactividad del 28,6%.

En Chile, la situación no es diferente: un 45,9% de las chilenas no cumple con la cantidad adecuada de actividad

física en 2022, en los hombres la cifra era de 30,4%.

Sobre el porqué es relevante conocer y revertir estos números, Celis explica que, actualmente, alrededor de 10.500 muertes y 6.500 casos de enfermedades crónicas no transmisibles se podrían prevenir en el país al año al cumplir con las recomendaciones de actividad física.

"Estas estimaciones de mortalidad y riesgo de desarrollar patologías crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer, como el de colon y de mama, están basadas en la prevalencia del año 2010. Por lo tanto, las nuevas prevalencias reportadas por este estudio sugieren que el impacto en mortalidad y morbilidad será aun mayor debido a la falta de ejercicio", señala.

Motivación

No hay una receta única para motivarse a hacer ejercicio. "Sin embargo, algunas evidencias muestran que en intervenciones que promuevan la interacción social pueden contribuir de manera importante. Además, otra herramienta, sobre todo en personas nativas digitales, es el uso de dispositivos tecnológicos o aplicaciones que promuevan la práctica de actividad física", dice Javier Russell, profesor de Educación Física e investigador de la U. Autónoma.

Por su parte, Cristián Ortiz, traumatólogo del equipo de Medicina Deportiva de la Clínica U. de los Andes, señala: "Es esencial explicar que cualquier ejercicio es bueno, caminar, andar en bicicleta, pasear o subir un cerro. Una estrategia que ha resultado útil es organizar actividades en grupo, como ir a caminar o bailar".

Como "Chile aumentó drásticamente su prevalencia de inactividad física y su proyección para 2030 es desalentadora —dice Celis—, es imprescindible disminuir esta inequidad en el acceso a la actividad física".

En esta línea, el experto aclara que se necesitan mejores políticas públicas y programas que fomenten el acceso y den más seguridad a la práctica de ejercicios. Asimismo, aumentar la inversión en la promoción de una vida activa desde la infancia hasta la adultez mayor.

Celis advierte que "gestionando programas de libre acceso a actividad física, mayores áreas verdes y mayor seguridad para el aumento de actividad física al aire libre, así como un mejor sistema de transporte que facilite y promueva el transporte activo en la población chilena, por ejemplo, andar en bicicleta, podrían ser la clave para revertir el actual escenario".