

Alerta por sedentarismo: Más de la mitad del país no hace ejercicio y mujeres lideran las cifras

La inactividad física sigue siendo una de las principales preocupaciones en materia de salud pública en el país. Según los últimos resultados de la Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud (Encavi), desarrollada por el Ministerio de Salud, el 51,2% de la población chilena declaró no realizar actividad física, cifra que muestra un aumento respecto a la medición 2015-2016.

El estudio revela una marcada diferencia por género: un 57,6% de las mujeres reconoció no realizar ejercicio o deporte de forma regular, frente al 44,5% de los hombres. Expertos advierten que esta brecha podría estar vinculada a factores como la sobrecarga de tareas domésticas, menores oportunidades de acceso a espacios deportivos y barreras culturales que dificultan la práctica de actividad física en mujeres.

Anuncio Patrocinado

Desde el Ministerio de Salud mostraron su preocupación por las cifras de la investigación, donde aún se ve el efecto que tuvo la pandemia del Covid-19 en la actividad física de chilenos y chilena, lo que llevó a retroceder en algunos parámetros.

“Tenemos iniciativas para incorporar la actividad física en los colegios de forma más extendida y seguir promoviendo que las personas opten por caminar cuando las distancias son cortas”, comentó la ministra Ximena Aguilera, quien destacó el rol fundamental de los alcaldes y alcaldesas como “socios estratégicos en el nivel local” para desarrollar estrategias intersectoriales que integren educación, deporte, salud y desarrollo social en la mejora de las condiciones de vida.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

“La vida activa implica un alto grado de apropiación cultural. A su vez, la actividad física está condicionada por determinantes socioeconómicos que se expresan en la materialidad y la infraestructura disponibles, así como en la oferta de programas estructurados y sistemáticos, comentó Alonso Peña Baeza, académico Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago de Chile.

El académico sostuvo en [Diario Usach](#) que un factor social clave es el tiempo del que se disponen las personas para realizar actividad física, lo que tendría especial énfasis en las mujeres, quienes muchas veces cumplen roles de trabajadoras, madre o cuidadoras, lo que no dejaría tiempo para otras actividades.

“Esta limitación afecta de manera particular a quienes asumen roles de cuidado en sus familias, lo que podría contribuir a explicar las diferencias de género observadas”, comentó.

Otra de las cifras que se destacó en la entrega fue que el “bienestar emocional” disminuyó de 5,7 a 5,4 puntos (escala 1-7) y que el 19% de la población reporta depresión, ansiedad u otro trastorno mental, cifras que de alguna forma podrían explicarse por la falta de actividades de esparcimiento o ejercicios físicos.

“Existe amplia evidencia sobre la relación entre actividad física, motivación y depresión. La

Alerta por sedentarismo: Más de la mitad del país no hace ejercicio y mujeres lideran las cifras

actividad física actúa como factor protector de la salud mental y, al mismo tiempo, ofrece un espacio de socialización que fortalece las redes de apoyo”, comentó Alonso Peña.

y tú, ¿qué opinas?