

10 de noviembre 2023.

Actividad física de la población: En contexto latinoamericano y el caso chileno

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como el movimiento corporal que involucra gasto energético, abarcando desde acciones cotidianas hasta ejercicios programados. Practicarla tiene múltiples beneficios, como la prevención de enfermedades no transmisibles, mejorar la salud mental y mantener un peso corporal adecuado.

Literatura reciente asegura que la inactividad física es un factor de riesgo importante y modificable para las enfermedades no transmisibles (ENT) y las condiciones de salud mental. Si la prevalencia de inactividad física no cambia, se producirían globalmente 499,2 millones de nuevos casos de principales ENT prevenibles para 2030, con costos directos de atención médica de \$520 mil millones. El costo global de la inacción sobre la inactividad física alcanzaría aproximadamente \$47,6 mil millones por año.

En las Américas, la demencia es la condición con el costo más alto atribuible a la inactividad física, con un rango estimado de 29.804 a 88.239 millones de dólares. La enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular tienen los costos más bajos en comparación con otras enfermedades, con 1.400 y 2.601 millones de dólares respectivamente¹.

El presente reporte utiliza Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 de la OMS a nivel internacional y la encuesta nacional de discapacidad y dependencia ENIDE 2022 a nivel nacional, para presentar un escenario de la actividad física.

Resultados a nivel panamericano (detalle ver tabla 1)

- Según la OMS, a nivel panamericano, el porcentaje promedio la tasa de inactividad de las personas es 79%, 29%, 41% para individuos entre jóvenes (11-17), adultos (18-69) y adultos mayores (70 y más) respectivamente.
- A nivel de jóvenes, Chile tiene una tasa de inactividad del 87% ocupando el tercer puesto en la región. Los países de menor inactividad son Estados Unidos (72,5%) y Canadá (76%).
- Respecto de la población adulta, Chile tiene una tasa de inactividad del 26,5%, siendo la tercera más baja de la región. Los países de menor inactividad son Dominica (21,5%) y Uruguay (22,5%).
- Respecto de la población de 70 años o más, Chile tiene una tasa de inactividad del 33%, siendo la segunda más baja de la región. El país de menor inactividad es Dominica (30,5%).
- En Chile, los costos directos de atención médica relacionados con enfermedades no transmisibles y problemas de salud mental vinculados a la inactividad física son significativos ascienden a 105,8 millones de dólares. Si consideramos un período acumulativo de diez años, desde 2020 hasta 2030, la cifra alcanza 1,163 millones de dólares. ²

Resultados de actividades en Chile

- La encuesta ENIDE 2022, 20,8% de la población de 15 y más años practica algún deporte o hacer ejercicio físico y un 34,7% realiza actividades al aire libre (salidas a plazas o parques, paseos dentro o fuera de su localidad).

¹ Para más información revisar: Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1), e32-e39.

² Para el detalle de Chile, ver https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/physical-activity/physical-activity-chl-2022-country-profile.pdf?sfvrsn=19e67821_4&download=true

- La misma encuesta sugiere que el 62,7% de la población de 15 y más años no realizó ninguna actividad física por al menos 30 minutos en el último mes. Del total de la población, un 8,2% realizó actividad física menos de una vez por semana, un 14,8% dos a tres veces y 14,3% tres o más. (Ver tabla 2)
- La frecuencia de realizar la actividad disminuye con la edad, siendo el grupo de 15-29 años el que más a menudo realiza la actividad 3 o más veces por semana. Por otro lado, del total de personas mayores un 76,9% no realizó actividad física en el último mes.
- Las razones para la no realización de actividad física están asociados a principalmente la falta de tiempo (40%) y la falta de interés (23,8%). En el caso de las personas mayores también es relevante limitaciones de salud (45,7%) (Ver tabla 3).
- A nivel regional el mayor y menor porcentaje de jóvenes que no realizan actividades físicas son Atacama (50,2%) y Arica (36,6%). En la población mayor estos se registran en La Araucanía y Tarapacá con 86,7% y 65,5% respectivamente (Ver tabla 5 en adelante).
- La encuesta CASEN 2022 entrega también información sobre la distancia a áreas verdes y centros deportivos. En este caso el 12,4% vive a más de 20 cuadras o 2,5 km de un área verde. Por su parte, el 14% vive a más de lo señalado de un centro deportivo. En el caso de las personas mayores, un 15,4% vive a más de 20 cuadras o 2,5 km de un área verde y un 16% de un centro deportivo (Ver tabla 5).
- La encuesta CASEN 2022 informa que el 4,9% de la población participa de un club deportivo. En el caso de las personas mayores el 2,4% participa de este tipo de organizaciones (Ver tabla 4).

La OMS recomienda realizar actividad física según la edad:

- Niños y Adolescentes (5-17 años): 60 minutos diarios de actividad de intensidad moderada a vigorosa, incluyendo ejercicios que fortalezcan músculos y huesos.
- Adultos (18-64 años): Entre 150-300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 75-150 minutos de intensidad vigorosa. Se sugiere también el fortalecimiento muscular y limitar el sedentarismo.
- Adultos mayores (+65 años): Similar a los adultos, añadiendo ejercicios para equilibrio y prevención de caídas.

RESULTADOS DESAGREGADOS

Tabla 1: Tasa bruta de inactividad: Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022

País	Adolescentes (11-17)		Mayores de 18		Mayores de 70	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Antigua y Barbuda	74%	85%	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Argentina	80%	90%	38%	45%	53%	62%
Aruba	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Bahamas	81%	88%	30%	56%	44%	71%
Barbados	77%	87%	29%	55%	37%	63%
Belice	76%	84%	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Bermudas	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Bolivia	82%	89%	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Brasil	78%	89%	40%	53%	56%	69%
Canadá	71%	82%	26%	31%	39%	47%
Chile	84%	91%	24%	29%	30%	36%
Colombia	81%	87%	39%	49%	43%	54%
Costa Rica	76%	88%	38%	54%	53%	70%
Cuba	s.i.	s.i.	31%	43%	46%	59%
Dominica	82%	86%	13%	30%	23%	46%
Ecuador	83%	90%	25%	30%	31%	38%
El Salvador	83%	90%	0%	0%	0%	0%
Estados Unidos	64%	81%	32%	48%	47%	65%
Granada	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Guatemala	85%	89%	37%	37%	52%	53%
Guayana	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Haití	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Honduras	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Islas Caimán	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Islas Vírgenes	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Islas Vírgenes de los Estados Unidos	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Jamaica	s.i.	s.i.	28%	37%	43%	53%
México	79%	88%	26%	32%	39%	48%
Nicaragua	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Panamá	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Paraguay	79%	88%	38%	37%	45%	45%
Perú	83%	87%	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
Puerto Rico	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
República Dominicana	s.i.	s.i.	34%	43%	50%	60%
San Cristóbal y Nieves	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
San Vicente y las Granadinas	83%	89%	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.

Santa Lucía	83%	86%	27%	52%	40%	68%
Surinam	78%	85%	38%	51%	53%	66%
Trinidad y Tobago	79%	86%	27%	49%	41%	65%
Uruguay	75%	89%	19%	26%	30%	40%
Venezuela	85%	93%	30%	33%	44%	49%

Tabla 2: Frecuencia con que practicó deporte o realizó actividad física fuera de su horario de trabajo según rango etario

	15-29	30-44	45-59	60+	TOTAL
3 o más veces por semana	21,4%	15,2%	10,9%	9,8%	14,3%
1 a 2 veces por semana	20,6%	17,5%	11,8%	8,8%	14,8%
Menos de 1 vez por semana	11,8%	9,7%	6,7%	4,5%	8,2%
No realizó	46,2%	57,5%	70,6%	76,9%	62,7%
	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 3: Razón por la cual no practicó actividades físicas según rango etario

	15-29	30-44	45-59	60+	Total
No tuvo tiempo	1,8%	1,2%	1,2%	1,3%	40,0%
No le interesa o no le motiva	0,7%	0,7%	0,8%	1,0%	23,8%
Porque su salud no se lo permite	0,2%	0,2%	0,2%	0,4%	22,7%
Otra	1,3%	1,8%	2,4%	3,2%	3,7%
No le alcanza el dinero para hacerlo	1,8%	1,1%	1,1%	1,2%	2,3%
Imposibilidad debido a la pandemia COVID-19	7,0%	11,6%	22,3%	45,7%	2,2%
No tiene lugares donde hacerlo	30,8%	21,6%	22,7%	22,3%	1,7%
Falta de infraestructura o espacios para la realización de las actividades	48,2%	54,3%	41,9%	17,4%	1,3%
No tiene quién lo acompañe o lo asista	1,6%	1,7%	1,6%	1,9%	1,2%
No tiene información suficiente	2,6%	2,5%	2,3%	1,8%	0,8%
	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 4: Porcentaje de personas que viven a más de 20 cuadras o 2,5 kilómetros de áreas verdes y equipamiento deportivo según rango etario

	15-29	30-44	45-59	60+	Total
Áreas verdes	10,9%	10,4%	13,6%	15,4%	12,4%
Equipamiento deportivo	13%	12,8%	14,5%	16%	14%

Tabla 5: Frecuencia con que practicó deporte o realizó actividad física fuera de su horario de trabajo a nivel regional en personas de 15 a 29 años

	15-29 años				Total
	3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	No realizó	
Tarapacá	26,4%	16,3%	11,5%	45,8%	100%
Antofagasta	15,3%	18,8%	16,7%	49,1%	100%
Atacama	15,8%	17,2%	16,8%	50,2%	100%
Coquimbo	19,4%	16,5%	14,9%	49,2%	100%
Valparaíso	19,1%	24,4%	10,2%	46,3%	100%
O'Higgins	25,1%	26,8%	8,8%	39,3%	100%
Maule	20,8%	19,2%	10,6%	49,5%	100%
Biobío	22,3%	17,4%	10,6%	49,7%	100%
La Araucanía	15,9%	25,2%	11,0%	47,9%	100%
Los Lagos	22,5%	16,6%	10,8%	50,2%	100%
Aysén	17,8%	26,6%	17,5%	38,0%	100%
Magallanes	26,5%	21,7%	4,5%	47,3%	100%
Metropolitana	22,5%	20,4%	12,3%	44,8%	100%
Los Ríos	21,9%	17,0%	11,6%	49,5%	100%
Arica	20,4%	26,2%	16,8%	36,6%	100%
Ñuble	26,3%	20,7%	10,3%	42,8%	100%

Tabla 6: frecuencia con que practicó deporte o realizó actividad física fuera de su horario de trabajo a nivel regional en personas de 30 a 44 años

	30-44 años				Total
	3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	No realizó	
Tarapacá	23,6%	16,2%	10,0%	50,2%	100%
Antofagasta	16,7%	13,3%	18,9%	51,1%	100%
Atacama	15,3%	22,4%	7,7%	54,7%	100%
Coquimbo	12,4%	14,9%	12,0%	60,7%	100%
Valparaíso	14,6%	20,0%	7,3%	58,1%	100%
O'Higgins	13,1%	14,8%	11,1%	61,0%	100%
Maule	13,6%	11,9%	6,2%	68,3%	100%

Biobío	14,0%	14,6%	10,1%	61,3%	100%
La Araucanía	9,3%	15,3%	11,2%	64,3%	100%
Los Lagos	16,3%	12,5%	7,7%	63,5%	100%
Aysén	12,9%	25,2%	8,9%	53,0%	100%
Magallanes	25,9%	23,7%	3,8%	46,5%	100%
Metropolitana	16,0%	19,7%	9,7%	54,6%	100%
Los Ríos	20,5%	17,5%	8,3%	53,7%	100%
Arica	13,8%	17,6%	13,8%	54,8%	100%
Ñuble	14,4%	20,3%	9,2%	56,2%	100%

Tabla 7: frecuencia con que practicó deporte o realizó actividad física fuera de su horario de trabajo a nivel regional en personas de 45 a 59 años

	45-59 años				Total
	3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	No realizó	
Tarapacá	11,6%	14,7%	13,3%	60,4%	100%
Antofagasta	10,5%	8,7%	15,0%	65,9%	100%
Atacama	13,2%	9,5%	7,5%	69,9%	100%
Coquimbo	7,5%	9,4%	6,9%	76,2%	100%
Valparaíso	11,1%	12,9%	6,9%	69,1%	100%
O'Higgins	8,8%	10,6%	5,6%	75,1%	100%
Maule	9,1%	12,0%	4,7%	74,2%	100%
Biobío	6,8%	9,8%	6,8%	76,6%	100%
La Araucanía	6,8%	8,0%	6,5%	78,7%	100%
Los Lagos	7,8%	10,5%	5,2%	76,5%	100%
Aysén	14,1%	16,4%	9,1%	60,5%	100%
Magallanes	16,6%	16,9%	6,0%	60,5%	100%
Metropolitana	13,7%	12,8%	6,7%	66,7%	100%
Los Ríos	10,5%	11,1%	5,9%	72,5%	100%
Arica	11,0%	11,8%	13,3%	63,9%	100%
Ñuble	10,1%	16,7%	2,1%	71,2%	100%

Tabla 8: frecuencia con que practicó deporte o realizó actividad física fuera de su horario de trabajo a nivel regional en personas de 60 años o más

	60 años o más				Total
	3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	No realizó	
Tarapacá	17,4%	8,6%	8,5%	65,5%	100%

Antofagasta	8,4%	5,7%	9,7%	76,2%	100%
Atacama	9,7%	7,2%	4,2%	78,9%	100%
Coquimbo	9,6%	7,1%	4,2%	79,1%	100%
Valparaíso	10,3%	11,4%	3,5%	74,8%	100%
O'Higgins	9,6%	8,0%	2,9%	79,4%	100%
Maule	7,4%	9,0%	3,4%	80,2%	100%
Biobío	9,3%	6,9%	5,1%	78,6%	100%
La Araucanía	5,5%	5,2%	2,5%	86,7%	100%
Los Lagos	6,0%	7,5%	3,7%	82,8%	100%
Aysén	5,8%	11,3%	4,5%	78,4%	100%
Magallanes	13,2%	12,4%	3,5%	70,9%	100%
Metropolitana	10,6%	8,8%	4,6%	76,0%	100%
Los Ríos	10,7%	11,4%	4,0%	73,9%	100%
Arica	9,3%	9,0%	6,3%	75,4%	100%
Ñuble	8,8%	17,8%	4,9%	68,6%	100%
