Estudio chileno concluye que la inactividad física restaría cerca de seis años de vida

Investigación de la UNAB analizó datos de 4.539 personas durante más de una década.

Un estudio chileno, basado en la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2009-2010 del Ministerio de Salud, analizó el impacto de la inactividad física en la mortalidad durante un seguimiento de 10 años y 3 meses con 4.539 participantes.

La investigación realizada por el académico Felipe Díaz de la Facultad de Enfermería y miembros del claustro académico del Doctorado de Enfermería de la UNAB concluyó que las personas inactivas tienen un 62% más de riesgo de morir y podrían perder en promedio 5,8 años de vida respecto de quienes cumplen recomendaciones mínimas de actividad física.

Según lo indicado por el investigador "entre las principales causas se encuentran las extensas jornadas laborales, la falta de tiempo y espacios seguros para realizar actividad física, especialmente en sectores urbanos y de bajos recursos".

"El riesgo es especialmente alto en mujeres, adultos mayores de 60 años, habitantes de zonas urbanas y personas con mayores ingresos o nivel educativo. Esta investigación permite comprender la magnitud del impacto de la inactividad física en la salud de los chilenos, considerando factores sociodemográficos y estilos de vida que no se habían analizado en estudios de seguimiento previos en el país", señala el catedrático.

A esto se suma una cultura que históricamente no ha priorizado el movimiento como parte del estilo de vida, y donde muchas veces el ejercicio se asocia sólo al deporte competitivo o al gimnasio, lo cual genera barreras de acceso. Si bien ha habido campañas de salud pública, éstas no siempre generan cambios sostenidos si no están acompañadas de políticas intersectoriales que modifiquen el entorno y las condiciones de vida de las personas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada o 75 a 150 minutos de actividad intensa. Esto incluye actividades como caminar rápido, bailar, andar en bicicleta, nadar o incluso realizar tareas domésticas.

En el caso de los niños y adolescentes, Díaz indica que "se recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. En adultos mayores, además del ejercicio aeróbico, es importante incluir actividades que fortalezcan la musculatura y trabajen el equilibrio, lo cual contribuye a prevenir caídas y mantener la funcionalidad".

A pesar de que la inactividad no resulta algo relevante en el día a día para un grupo etario en Chile, nunca es tarde para empezar. La evidencia muestra que incluso pequeñas cantidades de actividad física, si se realizan con regularidad, pueden tener un impacto significativo.

"Incorporar movimiento en la rutina diaria, como subir escaleras, caminar en lugar de usar el auto o realizar pausas activas durante el trabajo, puede ser un buen inicio. El sedentarismo no es sólo una elección individual, sino también el reflejo de un entorno que debemos transformar colectivamente. Promover una vida activa es una tarea de salud pública, pero también una decisión personal que puede mejorar nuestra calidad y cantidad de vida", concluye Díaz.

PUBLIMETRO

METAS

150

a 300 de actividad física moderada o 75 a 150 minutos de actividad intensa, por semana, recomienda la OMS.

Caminar es una actividad básica que sugiere Felipe Díaz. / GENTILEZA