

Preocupantes proyecciones para Chile y el mundo: 1.8 mil millones de personas son inactivas físicamente

Concerning Projections for Chile and the World: 1.8 Billion People are Physically Inactive

Señor Editor:

Un estudio reciente publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca una tendencia alarmante: la prevalencia global de inactividad física entre los adultos ha aumentado significativamente en las últimas dos décadas¹. Este análisis conjunto de 507 encuestas poblacionales, que incluyó a 5.7 millones de participantes de 197 países, reveló que casi un tercio de la población adulta en el mundo es inactiva físicamente¹. Esto representa un aumento considerable en la prevalencia de inactividad física, pasando de 23.4% (900 millones de personas) en el año 2000 a un 31.3% (1.8 billones de personas) en 2022¹.

La asociación entre la inactividad física y la salud es preocupante y debe ser atendida, pues las estimaciones indican que a lo largo de una década se podrían prevenir 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles si la población mundial cumpliera con los niveles recomendados de actividad física (AF), impactando también al sistema de salud pública con un ahorro de US\$300 mil millones¹. En este contexto, la OMS ha establecido un objetivo global de reducir en un 15% el número de personas inactivas físicamente para 2030. Se considera físicamente activa a una persona que realiza 150 minutos de AF de intensidad moderada o 75 minutos de AF de intensidad vigorosa a la semana. Sin embargo, las probabilidades de alcanzar este objetivo para el 2030 son menores al 1%¹.

Si bien a nivel mundial el 31.3% de la po-

blación es inactiva físicamente, esta cifra varía considerablemente según factores sociodemográficos¹. Según este estudio, las tasas más altas de inactividad física se observaron en poblaciones con altos ingresos, como Asia Pacífico (48%) y el sur de Asia (45%). También se reportó que el 28% de las personas eran inactivas físicamente en países occidentales de altos ingresos, mientras que solo el 14% de la población lo era en Oceanía y el 17% en el África subsahariana. A nivel global, el 34% de las mujeres son inactivas físicamente, cinco puntos porcentuales por sobre los hombres (29%). No obstante, existen regiones donde esta diferencia se agudiza, con mujeres presentando una tasa de inactividad física casi 20% superior a los hombres. Además, se encontraron diferencias significativas al comparar por grupos de edad. Por ejemplo, el grupo de 18 a 39 años presentó una prevalencia de inactividad física del 28.6% (25.3% en hombres y 32.1% en mujeres), mientras que los mayores de 60 años tenían una prevalencia del 43.5% (40% en hombres y 46.5% en mujeres)¹.

El escenario es igualmente preocupante para Chile, con una prevalencia de inactividad física que alcanzó el 32.3% en 2022, significando un aumento del 12.2% desde 2010 (20.1%) (Figura 1). Esta situación podría empeorar, considerando la tendencia actual que proyecta una prevalencia de inactividad física del 37.5% para 2030 (Figura 1). Esta condición ha sido más pronunciada en mujeres (del 24.9% al 45.9%) que en hombres (del 21.6% al 30.4%) entre los años señalados. Las proyecciones indican que el 54.4% de las mujeres chilenas y el 34.6% de los hombres de este país serán físicamente inactivos en 2030 (Figura 1), lo que sugiere que Chile no logrará cumplir el objetivo de reducir la prevalencia de inactividad física en un 15% para 2030 planteado por la OMS¹. Considerando que 10.477 muertes y 6.522 casos de enfermedades crónicas no transmisibles podrían prevenirse en Chile si se cumplieran las recomendaciones de AF^{2,3}, la proyección de aumento en la inactividad es especialmente preocupante, destacando una clara desigualdad de género y edad, ya que las mujeres y las personas mayores son más propensas a ser físicamente inactivas⁴.

Los hallazgos de este estudio, publicado en Lancet Global Health, subrayan la necesidad de analizar críticamente la situación mundial y nacional, así como plantear esfuerzos concertados, multisectoriales e intersectoriales que reviertan la tendencia creciente de inactividad física en Chile y a nivel global¹. Los responsables de las políticas públicas deben establecer intervenciones que aborden las particularidades de los diversos contextos sociodemográficos, centrándose en incrementar los niveles de AF en mujeres y personas mayores. Además, el estudio insta a la implementación y apoyo sostenido a

políticas integrales de promoción de la AF a nivel nacional y global.

Aunque el panorama es desalentador en Chile y en el mundo, existen países que han logrado disminuir la prevalencia de inactividad física mediante políticas específicas y programas comunitarios, los cuales pueden servir como modelos. En este sentido, es urgente que un país como Chile, con una tendencia creciente en inactividad física, plantee nuevas estrategias y un marco legal que asegure una promoción eficiente de la AF⁵, para así prevenir los riesgos de salud y mortalidad asociados a esta problemática.

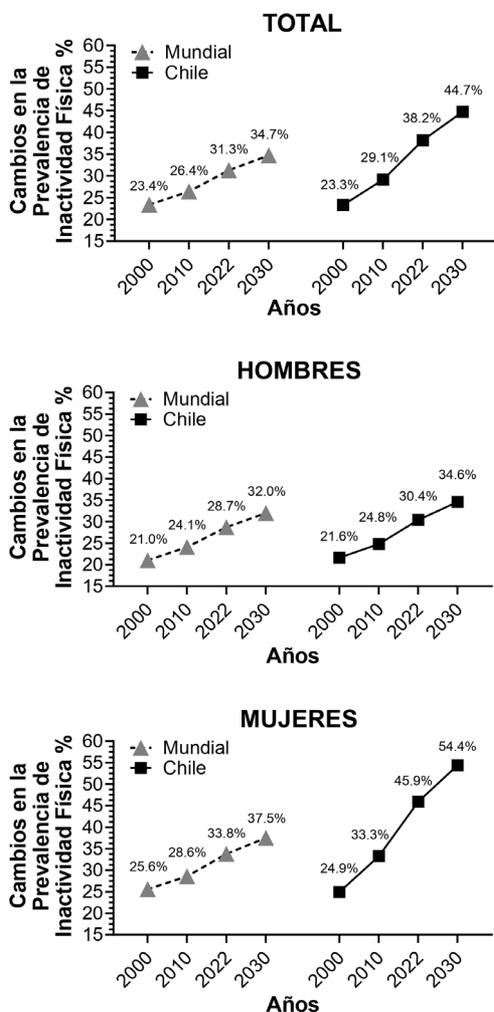


Figura 1: Cambios en la prevalencia de inactividad física en el mundo y en Chile según género. Datos extraídos de Strain T, et al.¹

Carlos Celis-Morales^{1,2,3,*}, Jaime Vasquez-Gómez^{2,4},
Carlos Matus-Castillo⁵.

*Correspondencia: Carlos Celis-Morales / Carlos.Celis@glasgow.ac.uk
School of Cardiovascular and Metabolic Health, University of Glasgow,
Glasgow. UK.

¹School of Cardiovascular and Metabolic Health, University of Glasgow, Glasgow. UK.

²Centro de Investigación de Estudios Avanzados del Maule (CIEAM), Universidad Católica del Maule. Talca, Chile. ³Centro de Investigación en Medicina de Altura (CEIMA), Universidad Arturo Prat. Iquique Chile.

³Centro de Investigación en Medicina de Altura (CEIMA), Universidad Arturo Prat. Iquique Chile.

⁴Laboratorio de Rendimiento Humano, Grupo de Investigación en Actividad Física y Salud (GEEAFYS), Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.

⁵Facultad de Educación, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile.

Referencias

1. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semenova E, Cowan M, Riley LM, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *Lancet Glob Health*. 2024; Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214109X24001505>
2. Ferrero-Hernández P, Fariñas-Valenzuela C, Castillo-Paredes A, Rezende LFM, Cristi-Montero C, Sadarangani KP, et al. Preventable incidence cases from non-communicable diseases attributable to insufficient physical activity in Chile. *Public Health*. 2024; 226: 53-57.
3. Celis-Morales C, Rodríguez-Rodríguez F, Martínez-Sanguinetti M, Leiva AM, Troncoso C, Villagrán M, et al. Prevalencia de inactividad física en latinoamérica ¿logrará Chile y el cono sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2019; 30 (Issue 3): 236-239. DOI: 10.1016/j.rmcl.2019.03.011
4. The Lancet Public Health. Time to tackle the physical activity gender gap. *Lancet Public Health*. [cited 2024 Jul 17]. 2019; 4(8): e360. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S2468266719301355/fulltext>
5. Nau T, Smith BJ, Bauman A, Bellew B. Legal strategies to improve physical activity in populations. *Bull World Health Organ*. [cited 2024 Jul 17]. 2021; 99(8): 593-602. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34354314/>