

**CAPÍTULO 5:**

# AUTOCUIDADO



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN CIFRAS DE INTERÉS

De acuerdo a la Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte 2018 en población de 18 años y más, elaborada por el Ministerio del Deporte, indica que el 66,2% de la población mayor de 18 años se declaraba físicamente inactiva, un 15,1% medianamente practicante y un 18,7% se considera activa. Es decir, 7 de cada 10 chilenos y chilenas no realiza actividad física hace poco más de dos años. Esta encuesta también reveló que los niveles de inactividad física son significativamente mayores en los grupos de menores ingresos, elevando de 51% de inactividad en los Niveles Socioeconómicos altos a 82,5% en los niveles socioeconómicos bajos.

Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y deporte, en menores de 5 a 17 años, realizada el 2019, sólo uno de cada diez niñas, niños y jóvenes, logra alcanzar las recomendaciones de la OMS y que cuatro de cada diez, no alcanza el mínimo establecido de 60 minutos de actividad física por al menos tres días. Se observa una diferencia según el género de las niñas, niños y jóvenes: 18% de los niños y jóvenes de género masculino, logran alcanzar el índice de actividad física recomendado por la OMS, mientras que sólo el 14,8% de las niñas y jóvenes de género femenino, lo alcanzan.

La OMS (2013) ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21% a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La evidencia internacional señala que los niveles de actividad física y condición física están asociados positivamente con el mejoramiento del rendimiento académico y el desarrollo de algunas funciones ejecutivas, como lo son la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la capacidad de inhibición y la planeación secuencial, sobre todo cuando las actividades se centran en trabajos aeróbicos (Suárez-Cano, 2021).

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN CIFRAS DE INTERÉS



El rendimiento académico alto o el éxito académico se incrementan en cuanto aumenta la condición física (López de los Mozos, 2018). En este sentido, un estudio en Chile expone cómo los niños de octavo grado mostraron asociaciones significativas entre las variables de condición física y rendimiento académico en matemáticas, (Navarro et al., 2017).

La salud tiene en la recreación un aliado de importancia, ya que le sirve al ser humano para generar un estado mental libre de tensiones, así como le provee actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad y, al mismo tiempo, la satisfacción de vivir (Blanco, Durán et al, 2015). De acuerdo a la 10ma Encuesta Nacional de la Juventud (IINJUV, 2022), las y los jóvenes presentan una disminución en la satisfacción con la vida en general, con la situación económica, con la salud y con el tiempo disponible para descansar. Con relación a la encuesta efectuada el año 2018, donde el 68,5% de las y los jóvenes señalaban sentirse satisfechos con el tiempo disponible para descansar, en esta última versión de la encuesta se presenta una caída de 14%, con un 54,5% de las y los jóvenes satisfechos en este ámbito de sus vidas.



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

