Minuta CIPEM: Radiografía de la Actividad Física y Deporte en Personas Mayores

Análisis de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD)

Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM)

I. Resumen Ejecutivo

El presente informe analiza los patrones de actividad física en la población de 60 años y más en Chile, utilizando datos de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD). El documento centra su análisis en identificar las brechas estructurales y los factores socioculturales que condicionan el movimiento en la vejez, arrojando los siguientes hallazgos principales:

- **Brecha de género en detrimento de las mujeres:** La inactividad afecta de manera desproporcionada a las mujeres mayores, alcanzando un 47.2%, mientras que en los hombres se sitúa en un 40.3%. Menos de la mitad de las mujeres mayores de sesenta años logra mantenerse en una situación físicamente activa (47.5%), frente al 54.1% de los hombres. Esta brecha responde en parte a diferencias en las barreras enfrentadas: las tareas del hogar afectan casi al doble a las mujeres (8.9%) que a los hombres (4.7%), mientras que la autoexclusión por edad frena en mayor medida a los hombres (20.2% vs. 17.8%).
- **El peso del nivel socioeconómico:** La proporción de personas activas describe una curva en "U" inversa según su estrato social. El nivel bajo presenta la mayor tasa de inactividad con un 50.1%, contrastando fuertemente con el estrato medio, que exhibe los mejores indicadores (solo un 37.6% de inactividad y un 57.7% de personas activas). Por su parte, el nivel alto registra un 47.5% de inactividad.
- **Salud como motor y edad como barrera:** La gran mayoría de las personas mayores que se mueve lo hace por un factor terapéutico: un 29.7% busca "Mantener y/o mejorar su salud". Sin embargo, la principal barrera para quienes no realizan actividad física es la autoexclusión "Por su edad" (18.9%).
- Resulta especialmente relevante el contraste entre ambos grupos etarios: mientras la falta de tiempo, barrera dominante entre los más jóvenes (22.5%), disminuye a menos de la mitad en la vejez (11.1%), ese tiempo liberado no se traduce en mayor actividad

física, sino que da paso a una nueva barrera: la autoexclusión por edad, que pasa de un marginal 3.2% a un 18.9%.

II. Introducción

El acelerado proceso de transición demográfica ha posicionado el envejecimiento de la población como uno de los principales desafíos sociales, económicos y de salud pública en Chile. En este escenario, la mantención de la funcionalidad y la independencia en las personas mayores se convierte en un objetivo prioritario. La actividad física como una herramienta fundamental para mitigar el deterioro funcional asociado a la edad, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y reducir la carga sobre los sistemas de salud.

Estudiar los patrones de movimiento en la población de 60 años y más va más allá de medir la práctica deportiva tradicional. Implica comprender cómo la actividad física integrada a la vida diaria actúa como un factor protector de la salud cognitiva, el bienestar emocional y la cohesión social. La inactividad en la vejez no solo acelera la pérdida de masa muscular y autonomía física, sino que profundiza los episodios de aislamiento social y dependencia en los hogares.

Sin embargo, el acceso a una vida activa en la vejez no se distribuye de manera homogénea. Generar evidencia empírica rigurosa a partir de datos nacionales como la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD) es fundamental para desarmar brechas estructurales, identificar grupos prioritarios de intervención y diseñar políticas públicas focalizadas que promuevan un envejecimiento saludable, digno y sostenible en el tiempo.

III. Metodología

- ***Fuente de datos***

El análisis se basa en la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD) 2024. La base de datos utilizada corresponde al módulo de personas adultas.

- ***Muestra y población objetivo***

El universo de análisis corresponde a la población adulta encuestada, distinguiendo dos grupos etarios a partir de la variable *'p4'(edad):* personas menores de 60 años y personas de 60 años y más, este último el foco central del informe.

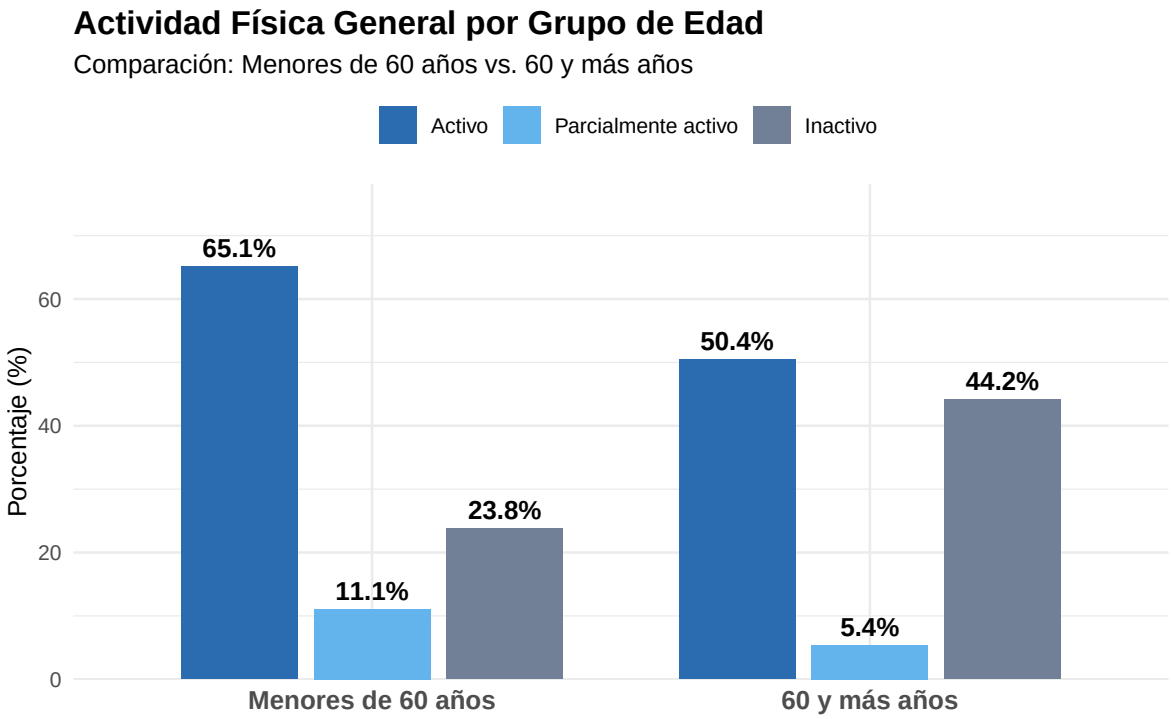
Tamaño muestral total: 8.653 casos

Tamaño muestral submuestra 60 años y más: 1.836 casos, equivalentes a 1.909 casos ponderados, correspondientes al 21,2% del total de la muestra.

- ***Ponderación***

Todas las estimaciones reportadas, incluyendo condición de actividad física, nivel socioeconómico, motivaciones y barreras, fueron calculadas utilizando el factor de expansión muestral ('pond') incluido en la base ENAFyD, de modo que los porcentajes presentados son representativos a nivel poblacional y no corresponden a conteos muestrales brutos.

IV. Situación de Actividad Física

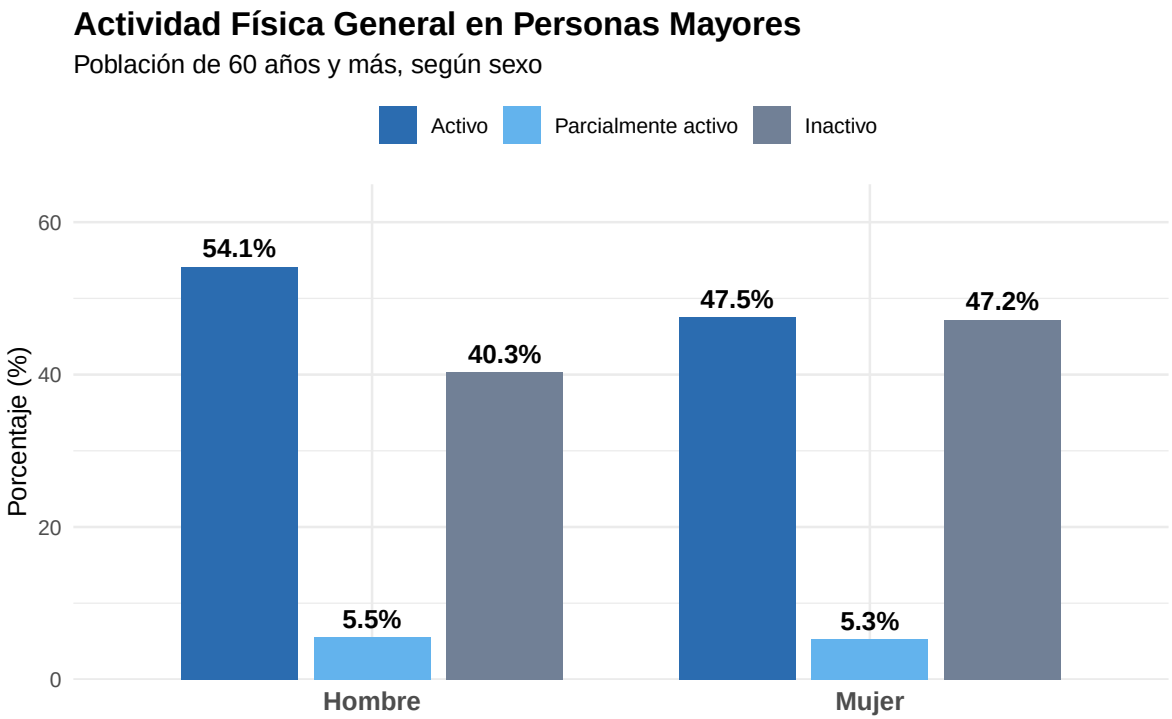


Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Actividad General por Edad

El primer cuadro muestra la condición de actividad física en adultos mayores y el resto de la población chilena. En primer lugar, se evidencia una reducción de 14,7 puntos porcentuales en la cantidad de personas activas físicamente entre las personas mayores y el resto de la población. Además, se presenta que la actividad parcial se reduce a menos de la mitad entre los adultos mayores.

- Mientras el 65.1% de los menores de 60 años es activo, esta cifra desciende al 50.4% en el grupo de 60 y más años.
- La actividad parcial disminuye del 11.1% al 5.4% en la población mayor.
- La inactividad general aumenta, alcanzando el 44.2% en las personas mayores frente al 23.8% del grupo más joven.

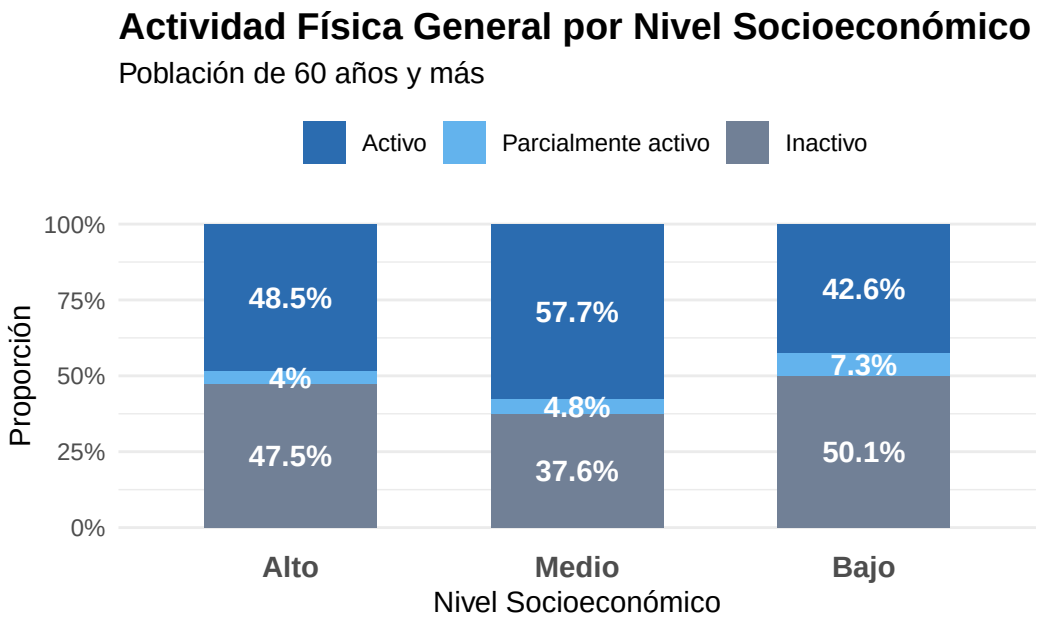


Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Brecha de Género entre Personas Mayores

Al analizar a la población de 60 años y más según sexo, se observan diferencias estructurales:

- Los hombres mayores presentan un 54.1% de actividad física en comparación con las mujeres, que alcanzan un 47.5%. Menos de la mitad de las mujeres mayores de sesenta años se encuentra en una situación activa.
- La inactividad es superior en la población femenina, llegando a un 47.2%, mientras que en los hombres se sitúa en un 40.3%.
- La proporción de actividad parcial se mantiene similar, con un 5.5% en hombres y 5.3% en mujeres.



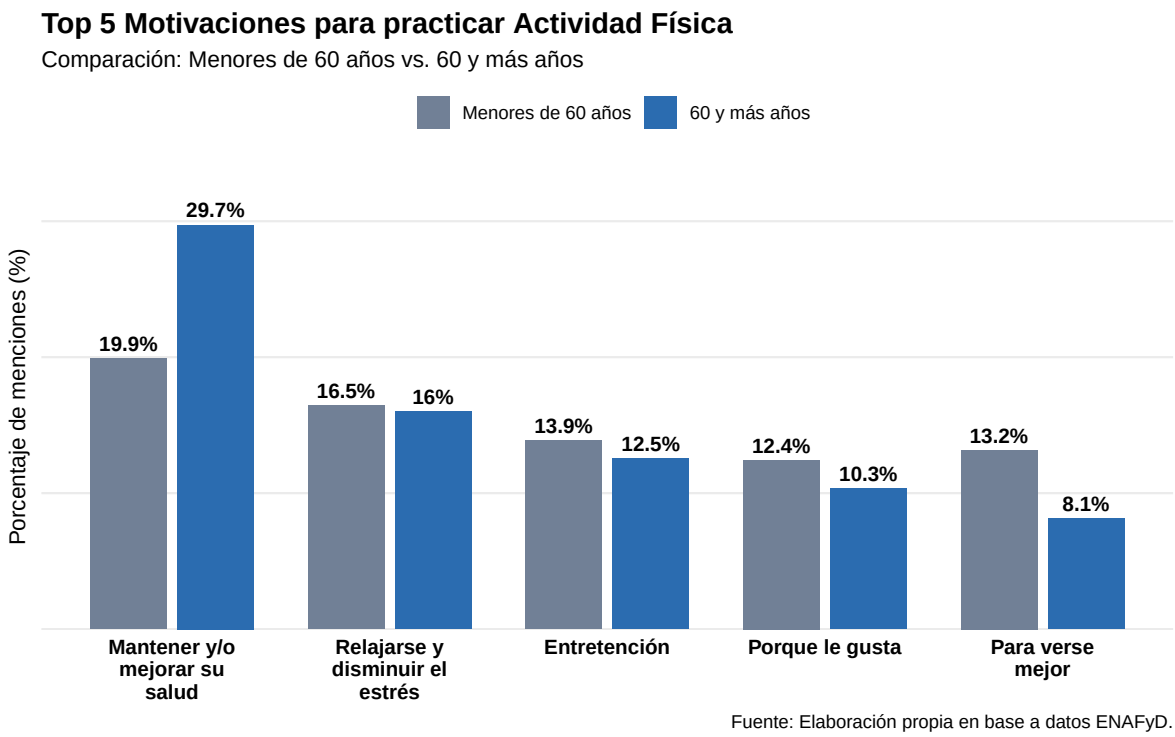
Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Nivel Socioeconómico

Entre personas mayores, se evidencia una curva en u inversa para la porporción de personas activas considerando el nivel socioeconómico, donde hay un aumento al pasar de un nivel bajo a uno medio, para luego reducirse nuevamente dentro del nivel socioeconómico alto.

- **Nivel Alto:** Presenta un 48.5% de personas activas, un 4% de parcialmente activas y un 47.5% de inactividad.
- **Nivel Medio:** Exhibe la mayor tasa de actividad con un 57.7%, acompañado de un 37.6% de personas inactivas y un 4.8% de parcialmente activas.
- **Nivel Bajo:** Un 50.1% es inactivo, mientras que el 42.6% se mantiene activo y un 7.3% lo hace de forma parcial.

V. Motivaciones y Barreras

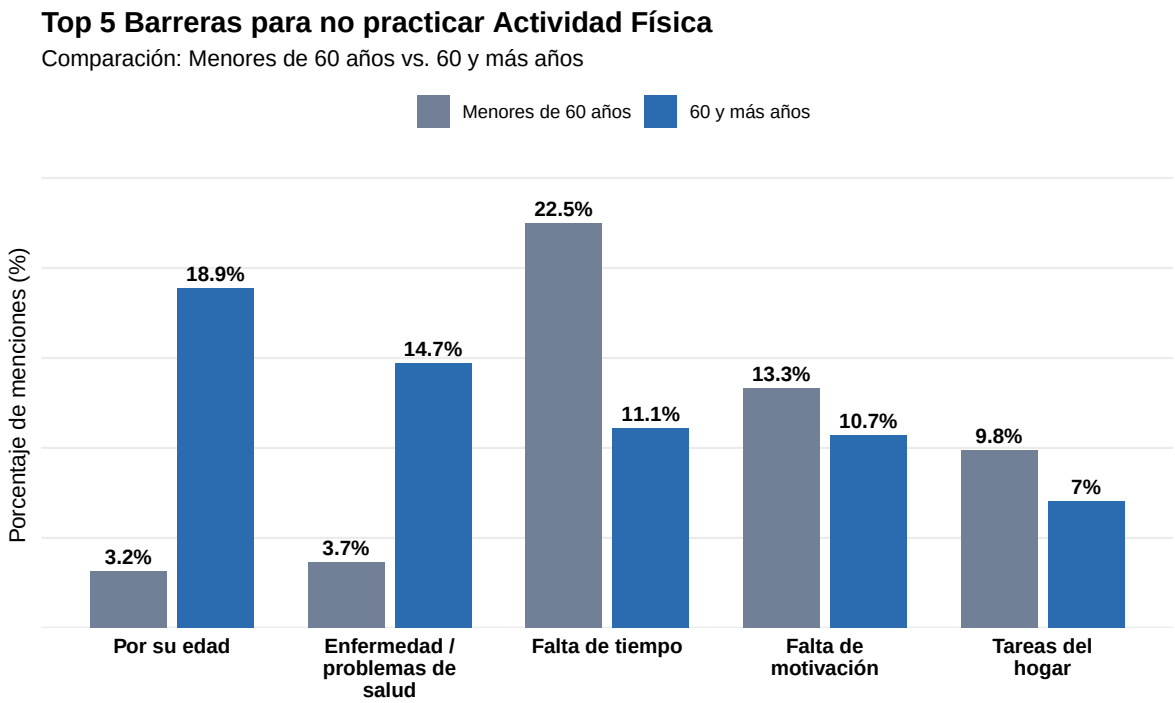


Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Principales Motivaciones:

Las razones para realizar actividad física presentan marcados contrastes generacionales:

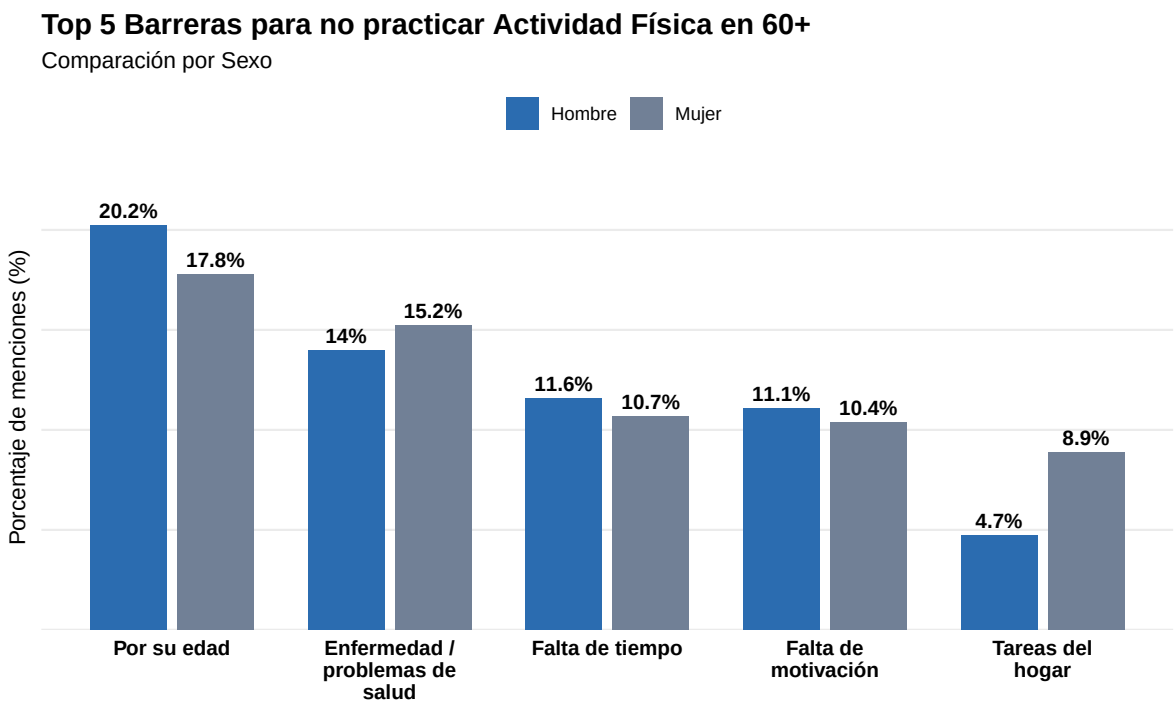
- **Mantener y/o mejorar su salud:** Es la prioridad para las personas de 60 y más años con un 29.7%, frente al 19.9% en los menores de 60 años.
- **Relajarse y disminuir el estrés:** Alcanza un 16% en adultos mayores y un 16.5% en menores de 60 años.
- **Entretención:** Representa un 12.5% en el grupo mayor, en comparación con el 13.9% de los más jóvenes.
- **Porque le gusta:** Es mencionado por el 10.3% de las personas mayores y el 12.4% de los menores de 60 años.
- **Para verse mejor:** Desciende al 8.1% en la vejez, en contraste con el 13.2% que registra el grupo de menores de 60 años.



Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Los obstáculos que impiden el movimiento también revelan diferencias críticas:

- **Por su edad**: Es la barrera principal para las personas mayores (18.9%), mientras que solo representa el 3.2% en el grupo más joven.
- **Enfermedad / problemas de salud:** Afecta al 14.7% de los adultos mayores, comparado con un 3.7% en los menores de 60 años.
- **Falta de tiempo:** Es la principal barrera para los menores de 60 años (22.5%), pero se reduce a la mitad (11.1%) en las personas de 60 y más años.
- **Falta de motivación:** Representa un obstáculo para el 10.7% de las personas mayores y el 13.3% de los menores de 60 años.
- **Tareas del hogar:** Afectan al 7% del grupo mayor y al 9.8% de la población más joven.



Fuente: Elaboración propia en base a datos ENAFyD.

Barreras según Sexo en 60+: Al desglosar los obstáculos por sexo, se identifican tres marcadas diferencias que reflejan distintas realidades socioculturales en la vejez:

- **El peso de los roles de género:** Las "Tareas del hogar" limitan casi al doble a las mujeres (8.9%) frente a los hombres (4.7%), evidenciando cómo la histórica sobrecarga de trabajo doméstico frena su acceso a un envejecimiento activo.
- **La exclusión etaria afecta más a hombres:** Marginarse "Por su edad" se consolida como la principal barrera general, pero sorprende al presentar una mayor prevalencia en el grupo masculino (20.2%) que en el femenino (17.8%).
- **Mayor desgaste físico en mujeres:** Las "Enfermedades o problemas de salud" restringen el movimiento del 15.2% de las mujeres (frente al 14% de los hombres), una brecha coherente con una mayor esperanza de vida femenina, pero acompañada de una mayor carga de morbilidad.

VI. Conclusiones

La evidencia recopilada en este informe subraya que el sedentarismo en la vejez no se distribuye de manera homogénea, sino que está profundamente cruzado por desigualdades estructurales. Las mujeres mayores y los grupos de menores ingresos son quienes enfrentan las tasas más altas de inactividad (47.2% y 50.1% respectivamente), evidenciando que el acceso a un envejecimiento activo está condicionado por factores socioeconómicos y posibles sobrecargas de roles de género o labores de cuidado (las tareas del hogar restringen al 8.9% de las mujeres frente al 4.7% de los hombres). Es también alarmante el mayor nivel de inactivos en el nivel socioeconómico bajo, considerando la asociación de la inactividad en la vejez con problemas de salud.

Por otro lado, los resultados relativos a las motivaciones y barreras exigen un cambio de paradigma urgente en las políticas públicas. Si bien el principal motor para realizar ejercicio en la vejez es la mantención de la salud (29.7%), resulta alarmante que la principal razón para la inactividad sea la exclusión por la propia edad (18.9%) la cual afecta con mayor fuerza a los hombres (20.2%) que a las mujeres (17.8%). Esto convoca la necesidad de analizar con mayor profundidad las dinámicas asociadas a esta exclusión etaria. Este último punto adquiere mayor relevancia al contrastarlo con la dinámica de la falta de tiempo, la barrera predominante entre los más jóvenes. Su fuerte disminución en la vejez, producto, presumiblemente, del retiro laboral, no se traduce en una mayor participación en actividad física, sino que es reemplazada por la autoexclusión etaria. Esto sugiere que las políticas orientadas exclusivamente a ampliar la oferta de espacios y horarios para el ejercicio en la vejez podrían resultar insuficientes si no van acompañadas de estrategias que aborden directamente el estigma cultural asociado al envejecimiento, permitiendo así que el tiempo disponible se traduzca efectivamente en mayor movimiento.