



# Recomendaciones para reducir riesgos en la población por falta de actividad física en tiempos de pandemia

Chile, 27 de mayo 2020

Moverse o ejercitarse periódicamente es clave para mantener nuestro bienestar y prevenir enfermedades físicas y mentales. Sin embargo, la masiva —y para muchos— prolongada cuarentena ha limitado abruptamente las opciones de movimiento. Como país, debemos entregar mensajes claros junto con desarrollar estrategias específicas y pertinentes según las distintas y cambiantes condiciones en que se encuentran los diversos territorios del país.

Es fundamental desarrollar mensajes comunicacionales y estrategias para incentivar a la población a moverse. Para ello es clave tener en cuenta que existen contextos diversos. Buena parte de nuestra población habita en espacios muy reducidos, sin acceso a internet o equipamiento para la actividad física, y hay quienes cuentan con tiempos bastante limitados. También es importante tener en cuenta que no hay un “único” receptor de los mensajes y estrategias. Los receptores son variados en edad, género, intereses, disponibilidad de recursos y condición de confinamiento.

Este material tiene por objetivo apoyar **al gobierno central, municipalidades, sociedad civil, medios de comunicación y otras organizaciones**, quienes pueden liderar acciones para **reducir el impacto negativo en la salud que produce la inactividad física** y el sedentarismo.

---

## 1-MENSAJES CLAVE

---

*1- Todo minuto de movimiento ayuda a mantener tu buena salud, incluso movimientos en espacios reducidos.*

*2- Reduce al máximo el tiempo que estás sentado/a o recostado/a.*

*3- Limita el tiempo que ves televisión.*

*4- Respeta tus horarios de sueño.*

Respaldan



---

## 2- QUÉ SUSTENTA ESTOS MENSAJES

---

### a. La actividad física mejora la salud y el bienestar

-Las personas inactivas (que realizan menos de 150 minutos/semana de actividad física moderada) tienen **más riesgo** de desarrollar enfermedades cardiovasculares, mentales o cáncer.

-Las personas activas reducen su riesgo de morir por enfermedades infecciosas, tienen una **respuesta inmune fortalecida** y menor riesgo frente a enfermedades respiratorias virales.

-Además, la actividad física podría **reducir** los síntomas de **ansiedad y depresión**, mejorar la calidad de vida, y **retrasar el declive cognitivo y funcional** asociado al envejecimiento.

### b. En tiempo de pandemia es muy relevante prevenir otros daños a la salud mental y física, y mejorar el bienestar personal y familiar

-No moverse o ejercitarse conlleva a **enfermedades que elevan el riesgo de contraer COVID**: Ciertas condiciones como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, la edad avanzada (>60 años) y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) se asocian con un riesgo entre 1.5 a 3.5 veces mayor de hospitalización y mortalidad al enfermar por COVID 19.

-**Personas en cuarentena reducen su actividad física**: La falta de actividad física y el exceso de tiempo en actividades con un mínimo gasto energético (conductas sedentarias) han aumentado como resultado de la cuarentena.

-Los preescolares que cumplen con la actividad física recomendada, **han disminuido del 58% al 42%** durante la pandemia, y el **tiempo de pantalla casi se duplicó**. Esto último también se ha asociado con conductas más agresivas.

---

## 3-SOBRE LA ELABORACIÓN DE CONTENIDOS Y MENSAJES

---

### 3.1 Es conveniente que sean específicos para cada grupo etario

-**Preescolares (0 a 5 años)**: Proveer guías sobre cómo estimularlos en casa; ideas de juegos en espacios reducidos; ideas de confección de materiales de juego en casa. Intentar aproximarse al ideal que es jugar en movimiento 3 horas al día. Evitar pantallas. Tener horarios de acostarse y levantarse, y hacerlos parte de la rutina.

Respaldan



**-Niños, niñas y adolescentes (6 a 18 años):** Al estar sin clases, pierden actividad física conseguida por traslado a la escuela y clases de educación física. Los recursos deben contemplar opciones tanto para quienes están solos como para quienes tienen con quien jugar o ejercitar. Ideal: Actividad física 1 hora al día. Pantalla: Menos de 2 horas al día.

**-Adultos/as:** Proveer rutinas diferenciadas para quienes eran activos y para quienes no. Énfasis en evitar lesiones y promover la adherencia a través de rutinas progresivas. Intentar acercarse al ideal que son 30 minutos de actividad física 5 veces por semana. Cuando se está sentado o recostado, pararse mínimo cada 1 hora, estirar o realizar movimientos en el lugar.

**-Adultos/as mayores:** Proveer rutinas diferenciadas para quienes eran activos antes del confinamiento y para quienes no. Intentar acercarse al ideal que son 30 minutos de actividad física, 5 veces por semana. Cuando se está sentado o recostado, pararse mínimo cada 1 hora, estirar o realizar movimientos.

**-Personas con enfermedades preexistentes:** Proveer rutinas conservadoras para evitar agravamiento de patologías comunes como lumbagos, descompensaciones de presión arterial en hipertensos o hipoglicemia post ejercicio en diabéticos, que podrían darse en estos grupos si se someten a rutinas muy exigentes.

**-Personas con discapacidad:** Las sugerencias planteadas anteriormente son igualmente válidas para este grupo en cuanto a duración sugerida de las actividades, requerimiento de especificidad por grupos etarios y también tipo de discapacidad. Evitar posturas mantenidas por largos períodos de tiempo, promoviendo movimiento.

Para personas que teletrabajan, se puede recomendar incorporar trabajo en posición de pie, o caminar mientras se sostienen reuniones virtuales, cuando sea posible.

### 3.2 Consideraciones al elaborar mensajes y contenidos:

- Priorizar aquellas poblaciones que tienen más riesgos de empeorar su salud y que permanecerán en confinamiento por más tiempo (personas con enfermedades crónicas, adultos mayores).
- Considerar los **intereses específicos de hombres y mujeres de edades diversas**.
- Tomar en cuenta la **diversidad de condiciones del hogar**, muchas veces precarias y restringidas en materiales y espacio disponibles.
- Realizar difusión por **medios diversos como diarios, radio y televisión**, y no solo plataformas digitales, pues éstas a menudo resultan inaccesibles para adultos mayores y para quienes no tienen acceso a internet.

Respaldan





## 4-APOYO DESDE TRANSPORTES

El transporte activo, ya sea caminando o usando la bicicleta, además de elevar los niveles de actividad física, puede contribuir a disminuir el riesgo de contagios por Covid-19 al reducir las aglomeraciones y el contacto en el transporte público. Para ello sugerimos:

### 4.1 Ampliar las redes cicloviarias implementando medidas de calmado de tráfico y nuevas ciclovías temporales.

**-Plan de Ciclovías temporales:** Facilitar el acceso de los municipios a fondos para habilitar ciclovías temporales que permitan mantener el distanciamiento físico durante los desplazamientos.

**-Implementar zonas 20 y zonas 30** que puedan ser parte de las redes cicloviarias. El calmado de tráfico en calles con menos flujo permitirá que los gastos en infraestructura ciclista puedan focalizarse en calles cuyas velocidades son mayores y que obligan a proveer segregación física como ciclovías o ciclobandas.

**-Implementar ciclofacilidades** como biciestacionamientos o parrillas en buses que permitan la intermodalidad.

**4.2 Avanzar hacia un plan de movilidad centrado en las personas** que redistribuya el espacio vial que hoy se encuentra mayoritariamente ocupado por autos, priorizando modos activos y sustentables (caminata, bicicleta) para garantizar la movilidad segura con distancia física. Ensanchamiento de veredas y ampliación de red ciclovial son medidas urgentes a implementar en lugares de alta afluencia en todas las ciudades de Chile.

## 5. APOYO DESDE LA PLANIFICACIÓN URBANA Y TERRITORIAL

### Habilitar espacios abiertos para la actividad física en sectores libres de cuarentena

Si la zona de residencia de la persona se encuentra libre de restricción de movilidad (cuarentena), en horario fuera de toque de queda, es conveniente organizar acciones para permitir la práctica segura de actividad física en espacios abiertos, con la adecuada distancia social.

*¿Por qué en espacios abiertos?*

Muchas personas en Chile habitan viviendas muy pequeñas o en condiciones de hacinamiento, por lo que realizar actividad física dentro del hogar puede ser difícil. Al

Respaldan





estar suspendidas las clases los niños y niñas, y adolescentes pierden gran parte de sus oportunidades de actividad física (educación física y caminata al colegio). Además, jugar es un derecho. El juego en espacios abiertos provee de una oportunidad de mejor calidad para el movimiento, que la que tienen en el hogar.

*Recomendaciones para mantener el distanciamiento social y hacer actividad física en espacio abiertos.*

- Los niños y niñas deben estar acompañados de adultos que habitan en la misma vivienda, para evitar que entren en contacto con personas de otras viviendas.
- Los adultos, adolescentes y niños y niñas en edad escolar deben usar mascarilla si la autoridad así lo establece. No se recomienda en menores de 3 años.
- Debe respetarse siempre la distancia física mínima de 2 metros con las otras personas.
- Quienes tienen algún síntoma que puede asociarse a COVID-19 no deben salir para evitar potencial propagación.

*Uso de parques y plazas:* Es conveniente que comunidades urbanas de sectores sin cuarentena organicen el uso alternado de parques y plazas en días y horarios mutuamente acordados (por ejemplo, hombres días pares y mujeres días impares del mes, adultos mayores y personas con necesidades especiales solamente en las mañanas, niños y niñas solamente en las tardes) para garantizar el distanciamiento físico entre personas de distintas viviendas. Los municipios pueden jugar un rol fundamental ayudando a organizar este tipo de medidas al nivel local. Los juegos infantiles no deben usarse pues son potenciales fuentes de contagio, para esto se sugiere cerrarlos o colocar implementos que impidan su uso. Pueden utilizarse demarcaciones en el suelo, conos o letreros para educar sobre el distanciamiento físico.

*Calles abiertas:* Comunidades y gobiernos locales pueden organizar calles abiertas y seguras, es decir, eliminar temporalmente el tránsito vehicular para disponer de espacios amplios para caminar o realizar otras actividades con distanciamiento social. Para garantizar el distanciamiento pueden aplicarse el uso alternado por edad y sexo en días y horarios diferenciados.

Para más recomendaciones pueden visitar: [www.chileactivate.cl/coronavirus](http://www.chileactivate.cl/coronavirus)

Documento para difundir en redes sociales y medios de comunicación.

Elaborado por académicos de: Universidad de la Frontera; Universidad de Santiago de Chile; Pontificia Universidad Católica de Valparaíso; Departamento de Salud Pública Pontificia Universidad Católica de Chile; Escuela de Salud Pública Universidad de Chile; Universidad San Sebastián; Universidad Diego Portales.

Respaldan: Sociedad Chilena de Epidemiología; Sociedad Chilena de Pediatría; Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

Respaldan

