

# Cuál es la provincia donde se hace más ejercicio físico

29/09/2021



El relevamiento de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, que fue llevada a cabo por el INDEC y el Ministerio de Salud, señaló que la mitad de la población argentina no hace actividad física regularmente, lo que puede provocar o potenciar problemas de salud en ellos con el tiempo. Según el «mapa de movimiento», la provincia de San Juan encabeza la lista mientras que Formosa se encuentra en el último lugar.

El ejercicio físico trae innumerables beneficios para el organismo: ayuda a controlar el peso, a disminuir los riesgos de sufrir problemas cardíacos y otras enfermedades no transmisibles, reduce las probabilidades de padecer depresión y ansiedad, y mantiene fuertes las habilidades cognitivas, entre otros. Sin embargo, según el trabajo realizado por las entidades gubernamentales, solo el 55,8% de los ciudadanos mayores de 18 años practica una actividad física de forma regular. Y dentro del país, cada provincia se maneja a su

ritmo.

Tras la encuesta, se creó un mapa del «movimiento» según cada jurisdicción y se evidenció que San Juan es la provincia más activa del país: el 76,8% de las personas hace deporte de forma regular, lo que significa que sobre 750.000 habitantes, unos 576.000 se ejercitan.



La diferencia con la jurisdicción que sigue en el mapa es de más de seis puntos porcentuales, en relación a Jujuy, donde el 70,6% de sus residentes practican actividad física; y de casi 10 con la que está en tercer lugar, la Ciudad de Buenos Aires, con 67,6%. La clasificación es seguida por Chubut, con una participación activa del 65,7%; Santa Fe, con 65,5%; Tierra del Fuego, con 61,3%; San Luis, con 61,1%; Mendoza, con 61%; Entre Ríos, con 60%; Corrientes, con 59,8%; Neuquén, con 56,8%; la provincia de Buenos Aires, con 54%; Córdoba, con 53,1%; y Río Negro, con 50,4%. En tanto, ya con menos de la mitad de sus habitantes ejercitándose, están Tucumán, con 49,3%; Salta, con un 47,4%; Santiago del Estero, con 45,4%; Santa Cruz, con 45,3%; La Pampa, con 43,8%; Chaco, con 42,7%; Misiones, con 42,5%; Catamarca, con 41,9%. Finalmente, los peores registros los tienen La Rioja, con un 38,8%; y Formosa, con 30,9%.

Los datos de la encuesta muestran que la actividad física de los argentinos sigue siendo baja pero hubo mejoras en la última década. En 2009, el 54,9% no hacía actividad física, cifra que bajó al 44,2% ahora. Según la recomendación Organización Mundial de la Salud, los adultos deben realizar 150 minutos por semana de actividad física moderada o intensa para garantizar una mejor calidad de vida.

Fuente: La mañana de Neuquén