

Plaza Ciudadana devela falta de actividad física en la comunidad

En el segundo ciclo de encuentros que se realizarán este año, los vecinos de Antofagasta se enteraron respecto a la importancia de la actividad física, cómo postular a beneficios estatales y qué pasos seguir para llevar una vida más saludable.

Cristian Castro Orozco
La Estrella

Según datos del Ministerio del Deporte, siete de cada 10 chilenos/as no realiza ningún tipo de actividad física, y ocho de cada 10 chilenos no realiza actividades físicas ni deportivas según los estándares recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estas preocupantes cifras motivaron el eje temático del primer encuentro de Plaza Ciudadana 2025, espacio brindado a los vecinos para que se enteren de los beneficios que otorga el Estado y otras instituciones en post de una mejor calidad de vida para todos.

La actividad organizada por el diario La Estrella de Antofagasta, Loa y Tocopilla en conjunto con la seremi de Desarrollo Social y Familia estuvo abierta a la comunidad, en donde además se entregó a los asistentes guías de beneficios, derechos y garantías sociales.

CONVERSATORIO

En este nuevo ciclo 2025 el tema convocado fue "Deportes y Salud. Mejor calidad de vida", cuyo panel estuvo integrado por el seremi de Desarrollo Social y Familia (MDSF), Mauricio Zamorano Muñoz, la seremi y de Deportes (MINDEP) Marión Tapia González y el director del Instituto Nacional del Deporte (IND), Diego Rojas Reyes.

El encuentro estuvo moderado por el director de este Medio, Sergio Mercado Richards.

Sobre esta temática, el seremi de Desarrollo Social y Familia Mauricio Zamorano expresó que "en las plazas ciudadanas anteriores no abordamos el tema salud y deporte, y



LA ACTIVIDAD CONTÓ CON UN ALTO NÚMERO DE ASISTENTES, QUIENES TAMBIÉN APROVECHARON LA INSTANCIA PARA REALIZAR UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA.

considerando que el próximo 6 de abril es el día internacional del deporte, aprovechamos la instancia para conversar de ello dejando además invitados a la comunidad a una gran corrida familiar que haremos esa fecha (domingo 6 de abril) desde a las 9:30 horas en el sector del Balneario Municipal".

SEDENTARISMO

Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en su último reporte "Panorama de Salud: América Latina y el Caribe 2023", da cuenta que el 26,4% de los adultos en Chile (estadísticamente esto quiere decir, 1 de cada 4 de sus habitantes) sufre de obesidad.

De estos mismos datos se desprende, además, que los gastos de las familias

para solventar los requerimientos de atención de salud llega a ocupar un 30% de los ingresos, lo que es superior al promedio de los países que integran la OCDE, que llega al 18%.

A ello se agrega que Chile ocupa el tercer puesto de las naciones en que más población tiene diabetes, con un 10,8%. Esto significa un 3,8% más que el promedio del resto de los países que integran la OCDE.

Respecto a la población infantil y adolescente en el país, cifras del Ministerio del Deporte esgrimen que la prevalencia de inactividad física de este grupo etario creció significativamente, pasando de 48,4% en 2018, al 78,5% en 2021.

Asimismo entre los jóvenes de 11 a 17 años, solo el 17,5% participa en talleres, escuelas u otras activi-

dades físicas fuera del ámbito escolar.

En este aspecto, la seremi de Deportes de Antofagasta, Marión Tapia explica que "hoy mostramos una prevalencia de inactividad física, lo cual va generando en los niños falta de habilidades motrices básicas como pararse y sentarse al mismo tiempo, o aparecen alteraciones en la estructura corporal al estar tantas horas viendo el celular, con malas posturas. Lo que nosotros queremos como ministerio con estos espacios es crear conciencia de que somos los adultos quienes comencemos a educar en lo motriz, en lo psicológico y en la actitud a estos niños y adolescentes que serán el cambio de nuestra sociedad".

Es por estos datos en que el Gobierno ha sido

enfático en promover la actividad física entre la población y también el concientizar respecto a lo importante que es mantener una buena alimentación.

POLÍTICAS

Ejemplo de esto es la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, la cual engloba la actividad física y deporte como participación social, deporte de formación y deporte de rendimiento.

Como entidades destinadas a fomentar estas actividades están "Crecer en movimiento", "Chile se mueve" o el "Registro de organizaciones deportivas del IND".

En el caso de "Registro de organizaciones deportivas", se orienta a qué pasos se debe seguir si algún vecino quiere crear un club deportivo. Por lo de-

más, en la comuna de Antofagasta se pueden tener más información respecto a este tema en las oficinas del IND ubicadas en el edificio de calle 21 de mayo N°511 (con esquina Latorre) o en las dependencias del MINDEP en avenida Séptimo de Línea con Bolívar (en la casona histórica de la exgobernación marítima, en pleno casco histórico de la comuna).

También existe el programa "elige vivir sano", el cual es un sistema de promoción y fomento de la vida saludable, impulsada como política de Estado. Este programa centra sus ejes en la alimentación saludable, el desarrollo de la actividad física, actividades al aire libre, todas juntas llevan a prevenir, disminuir y revertir las conductas sedentarias que acarrear enfermedades.



FUE LA PRIMERA PLAZA CIUDADANA DE ESTE AÑO.



LA ACTIVIDAD CONTÓ CON UN GRAN NÚMERO DE ASISTENCIA.

PARTICIPANTES



Ivanica Ostoic,
nutricionista

"La gente debe aprender que la salud no es solo aquello a lo que le prestamos atención cuando nos enfermamos. Hay que prevenir antes".



Lorena Torres,
dueña de casa

"Fue una actividad interesante en donde se promovió hábitos que a fin de cuenta, solo nos aportará a nuestro bienestar".



Karla Sepúlveda,
Puerto Antofagasta

"Las instituciones del Estado deben hacer una gestión importante para generar educación en esta materia, sobre todo para los más vulnerables".



Yasna Meneses,
consejera regional

"Es importante abrir más este tipo de instancias a más gente, porque los datos fueron muy decidor de cómo estamos como población".



Hugo Altamirano,
ciclista

"Me pareció estupendo el conversatorio porque se llama a la inclusión, pero nos queda demasiado que hacer aún como sociedad".



McJohn Vicuña, médico
ginecólogo oncólogo

"Nos impulsó a ver cómo los recursos públicos son de alguna manera expuestos a la sociedad civil, y explicados en un lenguaje claro".

Por último, entre los beneficios de la práctica del deporte se encuentra las mejoras cognitivas del cuerpo, se disminuye el riesgo de enfermedades como diabetes e hipertensión, si el deporte se acompaña de una dieta balanceada se disminuye el riesgo de sobrepeso, mejora las funciones cardiovasculares y, por último, en los menores contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético.

Cabe destacar que a los asistentes también se les entregó una guía para promover mejores hábitos en la alimentación. En este aspecto la seremi del Deporte reafirmó que "tenemos que generar hábitos saludables en nuestros niños, pero dándoles el ejemplo. Creo que esa es la clave para que la sociedad cambie. Nosotros ya tenemos malos hábitos, pero a los niños hay que enseñarles desde pequeños la importancia de cuidar su mo-

tor de desplazamiento, que es su cuerpo".

IMPRESIONES

Entre los asistentes a la actividad se encontró la nutricionista Ivanica Ostoic, quien explicó que "es importante la actividad física, pero también el tomar conciencia que, para que el organismo marche bien tiene que estar bien nutrida, bien alimentado. Entonces aquí hay que hacer una campaña de conciencia potente, porque la gen-



MODERADOR Y PANELISTAS RESPONDIERON EN DIRECTO A LAS PREGUNTAS DE LA AUDIENCIA.

Tenemos que generar hábitos saludables en nuestros niños (...) Enseñarles la importancia de cuidar su motor de desplazamiento, que es su cuerpo".

Marión Tapia, seremi de Deportes región Antofagasta.



INSTANCIA SE REALIZÓ EN EL SALÓN AUDITORIO DE EL MERCURIO.

te mira la salud relacionándola con el hospital o la enfermedad, pero el objetivo debe ser la prevención y la promoción de la salud antes que el cuerpo se enferme".

Por su parte el médico

McJohn Vicuña, presidente de la fundación Manos que Ayudan expresó que "es primera vez que yo como presidente de la fundación Manos que Ayudan participo de una Plaza Ciudadana, pero nos impulsó

a ver cómo los recursos públicos son de alguna manera expuestos a la sociedad civil, y explicados en un lenguaje que todos podamos entender. Creo que es una gran instancia ciudadana".