

PLAZA CIUDADANA

LA ESTRELLA
VIERNES 25 DE ABRIL 2025

“En la Región de Antofagasta no hay jóvenes activos físicamente”

Plaza Ciudadana realizada por La Estrella junto a la Seremi de Desarrollo Social y Familia, reveló que aunque en la región las cifras de obesidad y sobrepeso en niños y jóvenes están mejores que la del resto de las regiones del país, aún así existe preocupación por la baja actividad física y mala alimentación en esta población.

Fabiola Vega Molina
La Estrella

“Promoción de hábitos saludables en los escolares” fue el tema que trató la segunda plaza ciudadana del año realizada por La Estrella de Antofagasta en conjunto con la Seremi de Desarrollo Social y Familia.

La Plaza Ciudadana fue moderada por el director de La Estrella de Antofagasta, Sergio Mercado Richards, y el panel estuvo compuesto por Mauricio Zamorano, seremi de Desarrollo Social y Familia, Vianka Zepeda, nutricionista y profesional de Promoción de Salud de la Seremi de Salud y César Quinteros, encargado de la Unidad de Promoción y Participación Ciudadana de la Seremi de Salud.

Este encuentro tomó en cuenta la realidad actual de la mala alimentación en el país y el aumento en el consumo de la denominada “comida chatarra”.

Una realidad que quedó plasmada en los resultados del Plan Nutricional 2024 que dio a conocer Junaeb en el que mostró que aunque en la Región de Antofagasta las cifras en obesidad y sobrepeso han bajado, pero aún hay bastante trabajo que hacer para seguir mejorando.

Como muestra de aquello, Vianka Zepeda dio a conocer varias cifras sobre obesidad y sobrepeso en niños, niñas y jóvenes y durante la actividad señaló que “en la Región de Antofagasta no hay jóvenes activos físicamente”.

“Una encuesta que levanta el Ministerio del Deporte en el año 2021 y nosotros solo quisimos presentar los datos de los niños entre 11 y 17 años que fueron encuestados, y de ese grupo, nadie refirió realizar ac-



LA PLAZA CIUDADANA DENOMINADA “PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES.”

tividad física regular, eso para nosotros es preocupante”, señaló.

Esto, porque “gran parte de la población que ahí mostraba es prácticamente el 85% en promedio inactiva y después parcialmente activa y no teníamos a nadie activo, entonces en esa población adolescente ya es preocupante dónde generalmente pueden acceder a la práctica de actividad física en tiempos libres o a través del entorno escolar como academias”.

Zepeda explicó que la Organización Mundial de la Salud señala que para que una persona esté en la categoría de “activa” debe practicar mínimo 180 minutos a la semana de actividad física.

“La manera de cambiar esto es que gran parte de su tiempo están en un establecimiento educacional, en-

tonces de la incorporación de prácticas de actividad física se puede lograr con los recreos activos, ya sea en el primer, segundo o tercer recreo que es uno de los más largos”, expresó.

FONDOS

Y es que para lograr incorporar las actividades activas como también lograr un cambio en los hábitos de alimentación de los escolares, la Plaza Ciudadana dio a conocer los diversos fondos concursables a los cuales pueden postular establecimientos educacionales o personas jurídicas.

“Hay hartas ofertas en Antofagasta y en el país sobre cómo poder mejorar el estilo de vida de los alumnos, ya sea en los recreos, a través de talleres o en diferentes instancias que por lo visto, era desconocido por los cuerpos directivos y

“En esa población adolescente es preocupante que no haya personas activas donde generalmente ellos pueden acceder a la práctica de actividad física en las escuelas”.

Vianka Zepeda, nutricionista y profesional de promoción de Salud de la Seremi de Salud.

Centros Generales de Padres”, dijo César Quinteros, encargado de la Unidad de Promoción y Participación

Ciudadana de la Seremi de Salud.

Uno de estos fondos son el de Elige Vivir Sano, en los que pueden presentar proyectos sobre cocina saludable y promoción de la actividad física y que pueden postular instituciones privadas sin fines de lucro o fundaciones, corporaciones municipales.

Otro de los fondos que se presentó fue el Fondo Concursable Comunidad activa de Junaeb, Fondo Concursable de Promoción de Entornos Saludables 2025 (Ministerio de Desarrollo Social) y Proyectos Sustentables en Establecimientos Educacionales en el ámbito del Medio Ambiente, entre otros, los que fueron explicados por el Seremi de Desarrollo Social, Mauricio Zamorano.

Quinteros además señaló que en quinto básico tres

de cada cinco niños están con problemas de obesidad, por lo que se están ajustando las políticas públicas para mejorar la actividad física dentro de los establecimientos educacionales.

Sin embargo, indicó que mientras aquello no ocurra, las familias deben estar pendientes de los jóvenes.

“Hay que mirar para la casa, a los apoderados, a las familias de cómo se hacen responsables de esto porque tenemos experiencia de que cuando una persona en la casa hace actividad física, siempre va de la mano con otra persona y ya con una que lo esté haciendo, mejora la calidad de vida de toda la familia y no solo hablamos de una mejora física sino que también la salud mental”, expresó Quinteros.

En la plaza ciudadana también se dio a conocer y

ENCUENTROS EN LA ESTRELLA

03



FABIOLA VEGA MOLINA

LA INICIATIVA MOSTRÓ LA REALIDAD SOBRE LA NUTRICIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA REGIÓN.



PATRICIO VEGA CONTRERAS

ASISTIERON REPRESENTANTES DE ESCUELAS, JUNTAS DE VECINOS Y OTRAS INSTITUCIONES.

PARTICIPANTES



Ana González
Participante

"Hay muchos colegios y dinero que no se ocupa y los colegios pueden postular a esos proyectos. Me pareció buena la actividad".



Juana Jofré
Vecina

"Como juntas de vecinos logramos un proyecto para gimnasia para adultos mayores entonces podemos expandirnos a los más jóvenes".



Flora Quiroga
Escuela Padre Cariola

"Hay muchos recursos disponibles y podríamos potenciar mucho más y mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes".



Patricia Miranda
Escuela Párvulos Marcela Paz

"Tenía desconocimiento de estos fondos. Tenemos adjudicados de medio Ambiente, pero no de Salud y me parece bastante bien e interesante".



Pamela Huentena
Presidenta Cegpa Liceo A-22

"Como Centros Generales de Padres desconocemos algunos de estos proyectos y que éste enfocado a la vida saludable me parece espectacular".



César Quinteros
Jefe unidad Promoción

"Hay ofertas sobre cómo poder mejorar el estilo de vida de los alumnos, ya sea en los recreos, a través de talleres o en otras instancias".

se reconoció la labor que se ha realizado en la Escuela República de Bolivia D-37 de Calama.

"Ellos desde el año 2018, implementaron el tema de Escuelas Saludables y han postulado a diversos proyectos en el ámbito público y privado. Tienen dentro de su establecimiento un gimnasio con máquinas donde la población focalizada, niños que se evalúan a principios de años y que están con sobrepeso u obesidad, dentro del programa cardiovas-

cular lo toman, y tienen que realizar dentro de estas jornadas electivas, prácticas de actividad física acompañado de un kinesiólogo y enfermera", señaló Vianka Zepeda.

ASISTENTES

Juana Jofré es parte de la Junta de Vecinos de la población Villa Costa Azul, y señaló que en la Plaza Ciudadana obtuvo información valiosa para postular a proyectos.

"Encontré interesante,

voy a hacer llegar todo lo que aprendí. No solamente los colegios pueden postular si no que también las juntas de vecinos (...) Por ejemplo nosotros como junta de vecinos logramos con un proyecto hacer gimnasia para adultos mayores, entonces con esto podemos expandirnos a los más jóvenes", dijo Jofré.

Por otra parte, Flora Quiroga, de la escuela Reverendo Padre Cariola, indicó que la iniciativa fue muy buena.

"Cuando recibí la invita-



SE RECONOCIÓ LA LABOR DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE BOLIVIA D-37 DE CALAMA.

Tenemos experiencia de que cuando una persona en la casa hace actividad física, va de la mano con otra persona y mejora la calidad de vida de toda la familia".

César Quinteros, encargado de la Unidad de Promoción y Participación Ciudadana de la Seremi de Salud.

ción me puse aplicada y empecé a buscar en la página y vi la cantidad de millones que hay disponible para proyectos y siento que en nuestra escuela, que estamos haciendo un montón de cosas, las estamos haciendo sin recursos siendo



DIERON A CONOCER LOS FONDOS CONCURSABLES EN TORNO A LA SALUD.

que hay recursos disponibles por lo que podríamos potenciar mucho más y mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes", comentó.

Cabe destacar que la iniciativa cuenta con el apoyo de Aguas Antofagasta,

Puerto Antofagasta y la Asociación de Industriales de Antofagasta (AIA) y ya para este año 2025, ya están programadas 10 Plazas Ciudadanas, demostrando el positivo impacto en la comunidad. 🌟