



Desoladores datos deja la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte

En niños, adolescentes y adultos, estamos muy lejos de las recomendaciones de la OMS.

Marcelo González Cabezas

Los ministros del Deporte, Jaime Pizarro, y de Educación, Nicolás Cataldo, y la ministra de Salud, Ximena Aguilera, presentaron ayer los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, que consideró a la población mayor de cinco años de todo el país.

La muestra real fue de 12.803 casos, la que es repre-

sentativa, a nivel nacional y regional, para las categorías de sexo (hombre y mujer); zona (urbana y rural); tramo etario (5-17 y 18 o más); y nivel socioeconómico (alto, medio y bajo).

Uno de los principales resultados es que sólo uno de cada cuatro niños y adolescentes cumple lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera activos a los menores de edad que realizan al menos una hora de actividad física diaria.

Sobre la población adulta, la OMS dice que lo ideal es al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, lo que en Chile



Muy baja es la actividad física que efectúan los menores de edad en el país. / AGENCIAUNO

cumplen cuatro de cada diez mayores de 18 años, la mayoría hombres.

El director de Escuela de Pedagogía en Educación Física de la USS y presidente

26,4%

De las personas de 5 a 17 años son activas físicamente en el país según la encuesta. Desde los 18 años, la cifra sube al 44,9%.

del Consejo Académico Nacional de Educación Física, Patricio Arroyo, comentó que “la inactividad es una amenaza silenciosa, progresiva y profundamente normalizada. Cada día, millones de personas pasan más de ocho horas sentadas, inmersas en una rutina que exige quietud... El cuerpo fue diseñado para moverse y su funcionamiento depende del movimiento constante. Estar inmóviles afecta la mente y el cuerpo”.