EL MERCURIO DE ANTOFAGASTA

Fecha: 19/05/2025 Audiencia: 17.400 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $1.201.142 Tirada: 5.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.617.600 Difusión: 5.800
Vpe portada: $1.617.600 Ocupación: 74,25%

Un 69% de los niños y adolescentes de la región no realiza actividad física

ESTUDIO. *En el caso de los mayores de 18 años, un 41% dijo practicar algún deporte. Especialistas advierten la necesidad de contrarrestar las cifras.*

Karen Elena Cereceda Ramos
karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Esta semana se dieron a conocer los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, elaborada por la División de Política y Gestión Deportiva del Ministerio del Deporte.

El estudio consideró a toda la población mayor de cinco años residente en las 16 regiones del país, con una muestra de 12.803 casos representativa a nivel nacional y regional, segmentada por sexo, zona geográfica, tramo etario y nivel socioeconómico.

A nivel país, tres de cada diez niños, niñas y adolescentes (26,4%) cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física dictadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los niños presentan una mayor probabilidad de ser activos respecto a las niñas, con un 26,9% frente a un 25,9%.

En el caso de los adultos, cuatro de cada diez (44,9%) cumplen con dichas recomendaciones, con una brecha de género significativa: el 49,9% de los hombres es activo, frente al 41,7% de las mujeres.

DATOS REGIONALES

En la Región de Antofagasta, los datos muestran que en el tramo de 5 a 17 años, un 31,4% de los encuestados declaró practicar alguna actividad física, mientras que un 68,6% se considera sedentario.

Mientras que en el tramo de 18 años en adelante, un 45,7% reportó realizar alguna actividad física durante la semana, frente a un 54,3% que se mantiene sedentario.

En tanto, a nivel general regional, un 41% de la población de Antofagasta realiza actividad física, mientras que el 59% es sedentaria. Con ese resultado, la región se posiciona en el sexto lugar a nivel nacional en cuanto a población activa físicamente, aunque las cifras de sedentarismo siguen siendo elevadas.

> "(La actividad física) disminuye los niveles de ansiedad, van disminuyendo también los niveles de depresión".
>
> **Guillermo Zepeda**
> Médico U. de Chile

> "Hoy vemos que incluso en el contexto escolar los niveles de actividad física son bajísimos. Las clases de Educación Física muchas veces se reducen por otras prioridades".
>
> **Emilio Jofré**
> U. San Sebastián

41%
de la población mayor de 5 años en la región se considera activa físicamente, según el estudio.

Frente a estos resultados, el ministro del Deporte, Jaime Pizarro, afirmó que "son cifras ciertamente preocupantes, por ello es que nos estamos ocupando de crear condiciones para la práctica física a lo largo de todo el país".

Por su parte, la ministra de Salud, Ximena Aguilera, también explicó que "la actividad física influye en la salud física. Eso es algo que es evidente. Tenemos más capacidad aeróbica, podemos movilizarnos mejor, pero también influye en la salud mental".

RECOMENDACIONES

Tras la publicación de los resultados, diferentes expertos y académicos del área plantearon una serie de medidas tendientes a revertir estas cifras.

En este sentido, el jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Chile, Sergio Toro, señaló que no está sorprendido con los resultados. "El modelo que estamos usando es un modelo clínico, no es un modelo, por decirlo así, educativo y preventivo".

ARCHIVO

SÓLO 3 DE CADA 10 NIÑOS, NIÑAS O ADOLESCENTES DIJO QUE PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA DURANTE LA SEMANA EN LA REGIÓN.

FUENTE: MINISTERIO DEL DEPORTE

GRÁFICO QUE INDICA EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TODAS LAS REGIONES ENTRE 5 A 17 AÑOS DE EDAD.

Planteó que "si superamos esta mirada reductiva de la actividad física y pasamos a una mirada mucho más compleja y hablamos de hábitos activos, podríamos incorporar un montón de otras dimensiones que están a mano, por ejemplo, el juego libre en las clases".

Toro añadió que "si yo como escuela o como educación no contemplo una perspectiva cultural donde la vida activa es saludable, porque no es cualquier vida activa, es la vida activa saludable, lo que implica también el descanso, la alimentación, la equidad, las relaciones sociales, difícilmente un aspecto de eso, como es la actividad física, va a mejorar". Insistió en que "nadie hace un cambio, sino modifica todo su entorno".

Asimismo, el pediatra broncopulmonar y subdirector de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, Guillermo Zepeda, calificó el panorama como "bien complejo". Dijo que "se ha visto hace mucho tiempo la importancia que tiene el deporte en general para la salud a todo nivel, tanto la salud física como en la salud emocional".

En el plano físico, aseguró que "mejoran de todas maneras todos los índices cardiorespiratorios, disminuye la obesidad y el sobrepeso infantil, va a disminuir también el desacondicionamiento físico". En el ámbito emocional, indicó que "se ha visto que disminuyen los niveles de ansiedad, van disminuyendo también los niveles de depresión".

Zepeda alertó además sobre el uso del tiempo que reemplaza a la actividad física. "Esa hora en que los niños no están haciendo educación física o actividad deportiva en general, lo ocupan para otras cosas, por ejemplo, para entretenerse mirando pantallas, usando internet, jugando juegos online, que la verdad que ese tipo de actividad no va a representar un bienestar ni emocional ni físico para estos niños que están creciendo".

En la misma línea, Emilio Jofré, director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián, expresó su preocupación por la naturalización de la inactividad en edades tempranas.

"Hoy vemos que incluso en el contexto escolar los niveles de actividad física son bajísimos. Las clases de Educación Física muchas veces se reducen por otras prioridades, no siempre cuentan con los recursos adecuados, y los recreos se han vuelto cada vez más pasivos", expresó.

Jofré sostuvo que "la actividad física en la infancia debe ser vivida como algo placentero, no como una obligación", y que "el juego tiene un rol clave: es ahí donde se forman las primeras experiencias positivas con el cuerpo y el movimiento". También observó que en el mundo adulto "la actividad física tiende a desaparecer" si no fue integrada desde etapas tempranas.

Sobre el entorno laboral, señaló que "esto confirma que seguimos entendiendo el trabajo como un espacio donde el cuerpo queda en pausa y solo importa la productividad cognitiva". Promovió la idea de incorporar "snacks de movimiento", que consisten en "breves momentos activos que interrumpen los periodos prolongados de sedentarismo". En su opinión, "ninguna persona debiera pasar más de 60 minutos completamente inactiva".

Finalmente, Jofré enfatizó que "necesitamos normativas que estimulen la implementación de pausas activas, infraestructura mínima en oficinas y programas que integren el movimiento como parte del bienestar laboral". A su juicio, los datos de la encuesta demuestran que "el país requiere una estrategia nacional robusta y sostenida que sitúe al movimiento como una prioridad transversal en todas las etapas de la vida", puntualizó.