

4 | Domingo 25 de mayo de 2025

www.ladiscusion.cl

Transporte activo

En el ámbito del transporte activo —como caminar o andar en bicicleta—, Ñuble también se posiciona entre los territorios con mayor porcentaje de inactivos (88,4%). Autoridades y expertos llaman a actuar con políticas intersectoriales, mejoras en infraestructura y regulaciones al uso de pantallas y, sobre todo, una cultura que valore el movimiento como parte del desarrollo integral.

Ciudad.

ENCUESTA NACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Ñuble entre las regiones con niños y adolescentes más inactivos en establecimientos educacionales

Con un 93% de sedentarismo en el contexto escolar, figura entre las tres regiones más críticas del país, junto a Magallanes y Los Lagos.

SUSANA NÚÑEZ
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: LA DISCUSIÓN

Las cifras sobre actividad física y deportiva en la población muestran una realidad preocupante, especialmente en los menores, de acuerdo a la última Encuesta Nacional del Ministerio de ramo, en conjunto con Educación y Salud. Los datos son alarmantes. Solo un 26,4% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) entre 5 y 17 años en Chile alcanzó los niveles mínimos de actividad física recomendados por

la OMS, equivalentes a 60 minutos diarios. En los adultos, la cifra sube a 44,9%, lo que sigue siendo insuficiente. Además, el contexto escolar, es decir donde se desarrollan las clases de educación física, el recreo y los talleres extracurriculares, es el más inactivo de todos, con un alarmante 78,4% de inactividad.

Ñuble no escapó de la realidad nacional e incluso presentó indicadores más desfavorables que otros territorios. Con un 93%, se encuentra entre las tres regiones junto a Magallanes (93%) y Los Lagos (92,3%) con mayor proporción de pasivos en los establecimientos educacionales.

Una de las metas es innovar para disminuir el uso de pantallas entre los menores de edad.

Mientras que aquellas con más activos destacaron O'Higgins (34,1%), Antofagasta (24%) y Metropolitana (23,9%).

En relación al movimiento vinculada al desplazamiento de los NNA, ya sea caminando, en bicicleta o en otros medios de transporte activos para ir a la escuela o trasladarse a otros lugares, las tres regiones con mayor porcentaje de menores en movimiento son Atacama (7,8%), Los Lagos (7,4%) y Aysén (7,4%). En contraposición, las tres regiones con mayor porcentaje de pasivos son Valparaíso (88,8%), Maule (88,4%) y Ñuble (88,4%).

Bajo contexto de "tiempo libre", Ñuble, en este segmento de la población, también figuró entre las regiones con mayor cantidad de inactivos con 61,6% como Los Ríos (75,6%), Valparaíso (65,5%) y Los Lagos (64,7%).

Sin embargo, en "actividades domésticas", que implican movimiento y reducción del sedentarismo, los resultados mejoran. Aquellas con mayor porcentaje de niños en acción fueron Ñuble (26%), Atacama (25,2%) y Metropolitana/Los Lagos (23,6%). En contraposición, las tres regiones con mayor porcentaje de menores sin actividad son Los Ríos (82,9%), La Araucanía (70,2%) y Valparaíso (70,2%). Asimismo, en el indicador de actividad física, en general, Ñuble registró un 36,0% de activos y 50,4% de inactivos. Los territorios con mayor porcentaje de activos son Atacama (44,2%), Biobío (39,2%) y Aysén (38,7%). En contraposición, las tres regiones con mayor porcentaje de pasivos son Los Ríos (82,2%), Valparaíso (69,4%) y Tarapacá (69,4%).

Adultos mejoran rendimiento

En mayores de 18 años, la actividad física, en general, destacó en Ñuble con mayor porcentaje de activos (49,9%) como Magallanes (49,1%) y Aysén (49%).

Al igual que aquella desarrollada en "tiempo libre", por el mismo grupo etario, Ñuble ocupó los

primeros lugares (19,9%) junto a Los Ríos (19,4%) y O'Higgins (19%). También en contexto de educación superior, las tres regiones con mayor porcentaje de activos son Atacama (1,3%), Ñuble (1,1%) y Biobío (1,1%). En contraposición, las tres regiones con mayor porcentaje de sedentarios son Aysén (11,2%), Magallanes (7,6%) y O'Higgins/Ñuble (6,6%).

Respecto a la actividad doméstica, Magallanes (12,9%), Ñuble (12,5%) y Aysén (11,2%) tienen mayor proporción de activos. En contraposición, los tres territorios con mayor porcentaje de inactivos fueron Ñuble (39,1%), Atacama (38,1%) y Antofagasta/Coquimbo (36,6%).

Y bajo contexto de transporte activo, Ñuble presentó el mayor porcentaje de inactivos con (67,4%), le sigue O'Higgins (57,9%) y Maule (57,7%).

Finalmente, en mayores de cinco años, la región destacó (45,4%), luego Aysén (45,6%) y Biobío (44,1%). Los Ríos (39,5%), Valparaíso (35,3%) y La Araucanía (33,2%) se mostraron a la baja. Solo en la categoría de activos es posible observar una cierta tendencia de que las regiones más dinámicas se ubican hacia el sur del país.

Familia y pantallas

El seremi de Deportes, Julio Jorquera, reconoció la gravedad del panorama, afirmando que es una realidad multisistémica. Desde su óptica, la falta de acompañamiento desde los hogares es uno de los principales factores que incide en el bajo rendimiento.

"Sabemos que, no solo los deportistas de alto rendimiento, sino quienes realizan actividad física, tuvieron una motivación inicial desde sus bases y la primera entidad que tiene la responsabilidad de potenciar esto, es la familia", explicó.

A eso se suma, sostuvo el titular regional de la cartera, la percepción negativa de los equipos directivos escolares en esta materia, que no reconocen el movimiento como parte esencial del desarrollo integral, y el impacto nocivo del uso excesivo de pantallas —celulares y computadores— que se ha arraigado fuertemente en las rutinas de niños y jóvenes.

"Hay que innovar, en cómo ir sacando los teléfonos de los colegios y aumentar la actividad de talleres extraprogramáticos", apuntó.

60 minutos adicionales de actividad

Para revertir esta tendencia, el Mindep junto a Educación, están impulsando un proyecto de ley que actualmente se encuentra en discusión en la Cámara de Diputados. Este busca establecer 60 minutos diarios obligatorios de actividad física en las comunidades escolares, de manera complementaria a las clases de esta asignatura.

"Está pronto a discutirse, es una estrategia importante para aumentar la actividad física, pensando que gran parte del tiempo de los niños y adolescentes lo pasan en estas comunidades y también apuntar a políticas con el intersector, educación, salud y deporte, para que podamos actuar en línea", dijo.

En el caso de los adultos mayores,





INDICE DE ACTIVIDAD FÍSICA DE NNA SEGÚN REGIÓN CONTEXTO ESCOLAR

Región	Activo	Parcialmente activo	Inactivo	No aplica
Arica y Parinacota	0.8%	15.9%	82.2%	1.2%
Antofagasta	0.0%	24.0%	74.0%	1.9%
Tarapacá	0.8%	10.9%	84.9%	3.5%
Atacama	0.0%	16.4%	69.4%	4.3%
Coquimbo	1.6%	10.5%	85.7%	2.3%
Valparaíso	0.8%	4.7%	90.7%	3.9%
Metropolitana	2.1%	21.8%	73.2%	2.9%
O'Higgins	6.2%	27.9%	58.5%	7.4%
Maule	0.4%	17.1%	79.8%	2.7%
Nuble	0.8%	5.8%	93.0%	0.4%
Biobío	1.9%	12.4%	82.6%	3.1%
La Araucanía	0.4%	17.4%	77.9%	4.3%
Los Ríos	1.2%	18.2%	77.9%	2.7%
Los Lagos	0.0%	6.6%	92.3%	1.2%
Aysén	0.8%	10.9%	85.7%	2.7%
Magallanes	0.0%	5.8%	93.0%	1.2%

se ha registrado un avance positivo. Actualmente se están realizando talleres en las 21 comunas de la región, con una frecuencia de tres veces por semana y una duración de una hora y media por sesión. “Cuando llegamos, estos talleres eran solo dos veces por semana. Hoy hemos aumentado la cobertura y la frecuencia, en coordinación con los municipios”, explicó la autoridad regional.

La infraestructura física en los establecimientos educacionales ha sido un punto crítico, que ha incidido en la inactividad de los niños y adolescentes.

“No todos los colegios en Nuble tienen infraestructura de calidad e incluso disponible para que los estudiantes puedan desarrollar algún tipo de actividad física o deportiva. Por lo mismo, hicimos, como Midep, una inversión de 60 millones de pesos en la escuela Pal Pal de Santa Clara para poder ir en mejoramiento de infraestructura. También los gobiernos y los municipios están mejorando las infraestructuras en colegios junto con sostenedores de particulares subvencionados. También con SLEP estamos viendo futuras opciones de ir mejorado”, aclaró.

La académica de la Facultad de Ciencia de la Salud y Alimentos de la Universidad del Bío-Bío y doctora en Salud Pública, Jacqueline Araneda, subrayó que el ejercicio físico no solo genera bienestar, sino también disminuye el riesgo de contraer enfermedades.

“La actividad física (AF) tiene múltiples beneficios para la salud, reduciendo los niveles de depresión y ansiedad, disminuyendo la probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, mejorando el rendimiento académico y el bienestar general, además de ayudar a tener un peso saludable”, destacó.

En su análisis, reconoció que hay factores estructurales que limitan que los NNA de la región puedan acceder a estos beneficios, como la condición socioeconómica que influye directamente en los comportamientos relacionados con el movimiento.

“De tal modo que los niños/niñas y adolescentes con nivel socioeconómico bajo, pasan menos tiempo en actividades que los mantienen físicamente activos y que tienen una intensidad menos vigorosa, en comparación con aquellos con nivel más alto. Además, las personas que viven en barrios o comunas más seguras, transitables y con más áreas verdes,



La actividad física (AF) tiene múltiples beneficios para la salud, reduciendo los niveles de depresión y ansiedad, disminuyendo la probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes”

JAQUELINE ARANEDA
DOCTORA EN SALUD PÚBLICA

tienden a tener niveles de actividad física más altos y con un mejor estado nutricional”, expuso.

Infraestructura pendiente

Según la docente, en Nuble, esta situación se ve agravada por el alto nivel de ruralidad, que implica comunidades dispersas y con escaso acceso a infraestructura deportiva o recreativa adecuada. Mientras que en las zonas urbanas, aunque existen espacios como plazas saludables, su mal uso, vandalismo o deterioro han disminuido su efectividad como lugares seguros y motivadores para el ejercicio. Además, la falta de ciclovías conectadas y veredas en buen estado limita las posibilidades de desplazamiento activo, como caminar o andar en bicicleta.

“Aunque instancias gubernamentales regionales y locales han ampliado la oferta de actividades para mejorar la actividad física, es fundamental seguir mejorando la infraestructura urbana y rural para favorecer un movimiento diario seguro, accesible y adaptado a las características del territorio”, detalló Jacqueline Araneda.

En respuesta a esta problemática, desde la UBB se ha postulado a un proyecto nacional con el objetivo de evaluar cómo influye el entorno construido –tanto del hogar como de las escuelas– en los niveles de actividad física y estado nutricional de los NNA de Nuble.

“Esta iniciativa, que cuenta con el valioso apoyo de la Ilustre Municipalidad de Chillán, busca generar evidencia local que oriente políticas públicas y decisiones territoriales que favorezcan entornos más activos y saludables para nuestra infancia”, dijo la especialista.

Actividad controlada

Desde la mirada del académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Central, ex subsecretario

de salud y presidente de Conin, Dr. Patricio Silva, el ejercicio físico controlado ayuda a la salud en varios sentidos. No solo a regular la dieta, sino también al aparato cardiovascular y respiratorio.

“Las personas que hacen actividad física regular tienen una frecuencia cardíaca menor, y eso hace que el corazón, en consecuencia, para poder cumplir su tarea, que es llevar la sangre a todo el organismo, lo hace con menor número de pulsaciones por minuto. Por lo tanto, es un corazón que no trabaja tanto en relación, por ejemplo, a personas que para cumplir la misma tarea, de llevar la sangre a todo el organismo, deben hacer mucho más contracciones por minuto. Esto significa que si una persona de peso promedio, 70 kilos, tiene una actividad física ni siquiera exagerada, regular, puede tener una frecuencia cardíaca 60-70 por minuto, versus una persona que no hace actividad física puede tener 80-90”, aclaró.

Según el profesional la actividad debe implicar una dinámica que permita salir del sedentarismo, sin caer en exageraciones que expongan a las personas a lesiones.

“De partida, por ejemplo, habría que hacerla de forma regulada en el sentido de controlarse la frecuencia cardíaca. Si tú tienes 70 pulsaciones por minuto en reposo, no llegar más allá de 140 en el ejercicio exagerado. Eso mucha gente no lo considera. Hoy en día es más fácil con todas estas técnicas de reloj que miren el pulso. Ahora, lo otro que hay que considerar es esta costumbre de correr por el cemento. Ahí tienen

que ver otros temas que pueden ser negativos para la salud física, que es el lesionarse la rodilla, la cadera y los tobillos, porque el impacto que significa el trotar sobre superficie dura, por muy buenas que sean las zapatillas, va a ir lesionando con el tiempo”, advirtió.

A su juicio, la natación está entre las mejores disciplinas para mantener una vida alejada de la inactividad, por el menor riesgo de lesiones. También la caminata o el trote, por parques o huinchas, y la bicicleta. Por otro lado, enfatizó la conveniencia de promover el movimiento en edades tempranas.

“Por eso es bueno que los niños vayan al jardín infantil, porque ahí está el juego, que es fundamental. No es solamente eso, sino que para el desarrollo psicomotor, la motricidad fina, la socialización. El gran enemigo de esto son las pantallas, ya sea en el celular o la televisión, en vez de estar jugando en el patio”, indicó.

En esa línea, el médico consideró que es pertinente regular el uso del celular e incentivar el movimiento en los recreos.

“Los recreos hay que aprovecharlo para que los niños se muevan. Hay que preocuparse cuando un niño se queda sentado en la sala de clase o mirando su teléfono. Ahí entra todo lo que se ha hecho también en materia de regular el uso de pantalla y de los teléfonos celulares. Creo que en los niños más pequeños habría que prohibirlo y en los más grandes se les puede permitir, pero también regulado, porque sabemos que es una manera de comunicarse con los papás”, opinó.