

ENFOQUE

Sedentarismo infantil

Gustavo Riquelme
Fútbol Más Región del Biobío



A mediados de mayo se dieron a conocer los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, donde uno de los principales focos estuvo en niños, niñas y adolescentes (NNA) entre cinco y 17 años ¿El hallazgo principal? Un 56,9% tiene una rutina inactiva, es decir, realiza menos de 60 minutos diarios de actividad física, tiempo que es recomendado por la Organización

Mundial de la Salud (OMS). Pero lo que llama más la atención, es que este dato nos ubica entre los países más sedentarios de América Latina y la OCDE.

A medida que avanza, la encuesta profundiza aún más en los resultados y los datos se vuelven cada vez más preocupantes. Por ejemplo, en el contexto escolar, el 95% de los NNA es inactivo, mientras que en el hogar esta cifra que-

da en un 84,4%. Ahora ¿qué pasa con los espacios públicos? Sólo el 52% usa plazas o pasajes para jugar, señalando la falta de compañía, el deterioro de la infraestructura o miedo de sus cuidadores, como principales razones. A eso se suma que alrededor del 63% de las escuelas de Chile no ofrece talleres deportivos adecuados para la infancia.

¿Será que estamos frente a un problema de infraestructura? ¿O es también cultural? El estudio muestra que la cercanía a espacios deportivos, el ejemplo de los adultos y la participación en organizaciones comunitarias son claves para fomentar el movimiento en niños, niñas y adolescentes. Por lo que, dos de esas tres razones se tejen en lo cotidiano: en la casa, en la escuela y en el barrio. Ahí está el desafío: recuperar el sentido social del juego. Entender el deporte no solo como un ejercicio físico, sino como un acto de encuentro,

de alegría, salud integral y de bienestar.

Desde Fundación Fútbol Más creemos que el deporte puede transformar la realidad. Por eso trabajamos día a día en escuelas, barrios y residencias de protección, promoviendo la salud física, emocional y social en más de cuatro mil niños, niñas y adolescentes durante 2024. Utilizamos el juego como herramienta para reconstruir vínculos, fortalecer comunidades y encender la alegría colectiva que nace cuando una pelota rueda.

Queremos que vuelvan los “98, 99, 100... ¡Salí!”, el “envenenao”, la tiña, y ese grito de “¡goooooool!” que atraviesa muros, plazas y pasajes. Que el juego deje de ser un recuerdo en nuestra memoria y vuelva a ser rutina con nuestros hijos, hijas, vecinos y vecinas. Porque ante el sedentarismo y la desconexión, la respuesta está en reencontrarnos, en conectarnos y en volver a jugar juntos.

