

menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Más preocupante aún, el 78,4% no alcanza esta meta ni tres días a la semana en el contexto escolar. Las regiones de Tarapacá, Araucanía y Los Ríos son donde se observan niveles más bajos de actividad física en NNA. En cuanto al tiempo libre, apenas un 10,5% de los NNA es físicamente activo, cifra inferior al 16,5% registrado en 2019.

Frente a este escenario, es fundamental que las familias se comprometan éticamente con la promoción de la actividad física, mientras que el Estado debe garantizar políticas públicas, espacios y programas que faciliten su práctica desde edades tempranas.

*Eduardo Sandoval-Obando
Investigador Instituto de Desarrollo
Sostenible (IDS)
Universidad Autónoma de Chile*

Inactividad física

•Son preocupantes los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024. En el grupo de niños, niñas y adolescentes (NNA) entre 5 y 17 años, solo un 26,4% realiza al