



no diario de actividades en el site  
medicativo marca un amor recepo  
no. Al mismo tiempo, expone con clar  
datos rigurosos del problema. Por Cha  
el 70% de niños y adolescentes concu  
pió con la recomendación mínima  
de consumo.

Las consecuencias van más allá de la  
salud física. La actividad física in  
frecuente se relaciona directamente con  
niveles de ansiedad, depresión, baja  
autoestima y problemas de conducta;  
una presión sostenida sobre el sistema  
nervioso.

Sin embargo, el problema es tan  
histórico que el movimiento organiz  
do visto como algo secundario, restrin  
gido a ciertos espacios y horarios, en la  
gran mayoría de los casos, en la  
zona de la ciudad.

La nueva normativa debe ser una opor  
tunidad concreta, pero no un simple  
pedir de ser atendido. Exige una  
participación activa, fomentar el auto  
cuidado y generar entornos que  
no solo favorezcan hábitos saludables,  
sino que permitan superar una  
brecha histórica.

Transformar esta ley en cambios si  
necesarios para el deporte en un  
clima sostenible. Solo así será posible  
generar hábitos saludables y activos  
y crear un entorno donde cada niño  
pueda disfrutar.

**Actividad física mínima** De Javier Reyes González, académico  
en el área de Educación Física de la  
Universidad de Chile.  
\*Solo directiva  
La versión aprobada de la Ley  
21.778 que promueve el deporte en niños