LITORALPRESS

Fecha: 14-05-2025
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Noticia general
Título: Encuesta nacional advierte baja actividad física en niños: solo 3 de cada 10 realizan ejercicio regularmente

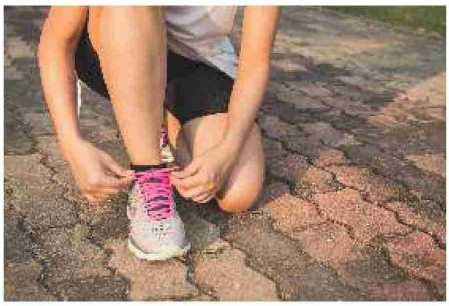
Pág. : 7
Cm2: 258,7

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Encuesta nacional advierte baja actividad física en niños: solo 3 de cada 10 realizan ejercicio regularmente

Autoridades del gobierno presentaron este lunes los resultados de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, cuya muestra total fue de 12.803 personas residentes a lo largo de todo el territorio nacional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la población activa físicamente como aquellas personas que realizan, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o



vigorosa diariamente durante la semana, en el caso de los niños. Una situación que ha saltado las alarmas pues según la reciente Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2024, solo 3 de cada 10 niños (26,4%) mayores de 5 años son activos físicamente, es decir, cumplen las recomendaciones mínimas dictadas por la OMS.

Los resultados de esta encuesta fueron presentados este lunes por el ministro del Deporte, Jaime Pizarro, de Educación, Nicolás Cataldo, y la ministra de Salud, Ximena Aguilera.

En comparación con los últimos años, existen cifras del estudio que reflejan un empeoramiento de la situación. En el contexto de tiempo libre, se ha presentado una disminución de los niños activos, pasando de 16,5% en 2019, a 10,5% en 2025. Los números se vuelven aún más negativos cuando se observa solo el contexto escolar, pues según los resultados, considerando únicamente el tiempo en que los niños están en sus establecimientos educativos, solo 2 de cada 10 (18,5%) son activos o parcialmente activos.

A respecto, Emilio Jofré, director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián, señaló que, "lo que más preocupa es que estamos naturalizando la inactividad en etapas clave del desarrollo. Hoy vemos que incluso en el contexto escolar (donde debiera garantizarse el movimiento) 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. A esto se suma el entorno familiar y social: más pantallas, menos espacios públicos seguros, menos tiempo para jugar. Es un fenómeno multifactorial que requiere atención urgente, porque el costo de no actuar lo vamos a ver no solo en salud, sino también en aprendizaje, desarrollo emocional y socialización".

En el caso de la población mayor de 18 años, la OMS considera activos a aquellos que realizan, al menos, 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa durante la semana. Respecto de este sector, la encuesta reveló que solo 4 de cada 10 adultos (44,9%) son activos físicamente. Además, similar a lo que ocurre con los menores de edad, en el contexto de tiempo libre, se registra una disminución de la población activa físicamente, pasando de 18,7% en 2018, a 16,6% en 2025.

En esta línea, el doctor en ciencias del deporte comentó que, "la actividad física en la infancia debe ser vivida como algo placentero, no como una obligación. Si el movimiento no se disfruta, difícilmente se convierte en un hábito. Por eso el juego tiene un rol clave: es ahí donde se forman las primeras experiencias positivas con el cuerpo y el movimiento. El problema es que, si ese hábito no se consolida en etapas tempranas, cuando la persona entra a la universidad o al mundo laboral (donde el tiempo y la energía empiezan a escasear) la actividad física tiende a desaparecer. Y eso se refleja en los resultados que vemos hoy: adultos que no encuentran espacio ni motivación para moverse, porque nunca lo integraron realmente a su vida cotidiana".

Por último, en el contexto laboral, la encuesta arrojó que 6 de cada 10 adultos (64%) expresaron que en su trabajo no existen medidas de promoción de la actividad física, como campañas de concientización o pausas activas.

El especialista explicó que "esto confirma que seguimos entendiendo el trabajo como un espacio donde el cuerpo queda en pausa y solo importa la productividad cognitiva. Pero movernos durante la jornada no solo es posible, es necesario. Hoy hablamos de 'snacks de movimiento': breves momentos activos que interrumpen los periodos prolongados de sedentarismo. Ninguna persona debiera pasar más de 60 minutos completamente inactiva.

En este sentido, Jofré agrega que las políticas públicas deben avanzar hacia una promoción transversal de la actividad física, no solo desde el deporte, sino desde la salud,

la educación e incluso el trabajo: "necesitamos normativas que estimulen la implementación de pausas activas, infraestructura mínima en oficinas y programas que integren el movimiento como parte del bienestar laboral. No se trata de entrenar en la oficina, se trata de no dejar al cuerpo olvidado. Los resultados de esta encuesta vuelven a dejar en evidencia 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".