LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: Sedentarismo estructural: Una deuda en salud pública

Pág. : 9
Cm2: 109,7
VPE: $ 141.823

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

Sedentarismo estructural: Una deuda en salud pública

NATALIA CONTRERAS
Académica de la Escuela de Nutrición y Dietética, UNAB

Solo tres de cada diez niños mayores de cinco años en Chile realiza actividad física de forma regular. Una cifra que nos pone en una situación preocupante. La infancia es una etapa clave para la instauración de hábitos saludables que se mantendrán en la adultez, y su ausencia no solo afecta a la salud física, sino también la mental, la autoestima, las habilidades sociales e incluso el rendimiento cognitivo.

Sin embargo, los desafíos son múltiples y estructurales. En la niñez, la sobrecarga académica, la reducción de horas de educación física y la falta de espacios seguros para el juego han limitado considerablemente su movimiento. Por el lado de los adultos, las jornadas laborales extensas, el sedentarismo y el escaso tiempo personal también han impedido sostener una rutina activa.

A esto se suma una baja valoración social del ejercicio, muchas veces visto como algo estético o recreativo y no como una necesidad de salud. Urge cambiar ese paradigma, especialmente en una población que envejece aceleradamente.

Las brechas de género también son un factor importante. Las mujeres enfrentan una doble carga laboral y doméstica, estereotipos que restringen su participación en ciertos deportes y una menor representación en espacios deportivos, sumado a la inseguridad en el espacio público.

La solución debe ser intersectorial: fortalecer la educación física, mejorar el acceso a espacios públicos seguros, integrar la promoción del ejercicio en la atención primaria y diseñar políticas con enfoque de género. Moverse no debería ser un privilegio, sino un derecho.