

Fecha: 25-05-2025
Medio: El Día
Supl.: El Día
Tipo: Noticia general
Título: **Especialistas advierten causas e incidencia de la falta de ejercicio físico en la población**

Pág.: 22
Cm2: 745,6

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

22 | DEPORTES

| DOMINGO 25 DE MAYO DE 2025 | **el Día**

TRAS PREOCUPANTES RESULTADOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Especialistas advierten causas e incidencia de la falta de ejercicio físico en la población

Docentes explican una de las causas por las cuales la actividad física va en descenso y cómo podría motivarse más a niños y jóvenes a tener una vida más activa, hábitos que mantendrían en la vida adulta.

ROBERTO RIVAS S. La Serena

En días recientes se publicaron los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, que refleja bajas cifras de participación por parte de la comunidad en actividades vinculadas al ejercicio físico.

Para la interpretación de la encuesta, la subsecretaria del Deporte, Emilia Ríos, explicó que "se desagrega en población de 5 a 17 años y en población mayor de 18 años. Para el primer tramo, se determinaron los siguientes contextos: tiempo libre, escolar, doméstico, transporte, resultando que durante la semana, un 26,4% son activos físicamente. Por otro lado, para la población mayor de 18 años, los contextos a considerar fueron los mismos, agregándose el ámbito laboral, arrojando que el 44,9% son activos físicamente".

Frente a estos resultados, el titular del Deporte, Jaime Pizarro, señaló que "estas cifras representan un desafío interinstitucional y por eso, entre otras medidas, impulsamos junto a los Ministerios de Educación y Salud, una iniciativa para promover 60 minutos diarios- complementarios a las clases de educación física- de actividad corporal y deporte a nivel escolar. Este proyecto fue aprobado en enero en la Comisión de Salud, por unanimidad, y está pendiente que se vote en la sala del Senado".

BENEFICIOS Y ADVERTENCIAS

A nivel regional, la kinesióloga y aca-

démica de la carrera de Kinesiología de la Universidad de La Serena, Daniela Villanueva, señala que, "los aportes de la actividad física a la salud está la mejora de la función cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades. Es de recordar que tenemos muchas enfermedades cardiovasculares que tienen mayor incidencia en la población mundial, y que la actividad física tiene un directo impacto en la salud".

Señaló que también la actividad física está asociada a un envejecimiento activo, ya que previene la osteoporosis y aumenta la fuerza muscular, entre otros beneficios.

"Otro impacto positivo es en cuanto a la salud mental, ya que disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión; favorece el buen dormir y mejorara la función cognitiva. Un tercer ángulo con el que se cierra la triada es con respecto al mejoramiento de la calidad de vida. Porque todas las medidas que nosotros tomemos en nuestro quehacer diario, deberían tener un impacto en cuánto disfrutamos nuestro diario vivir. La actividad física tiene directo impacto en la calidad de vida, porque promueve una vida activa, saludable, aumenta la autoestima".

Consultada sobre cómo se puede hacer para promover la actividad física en las personas, Villanueva precisó que "las causas por las cuales las personas desiertan o dejan de practicar una actividad física, son variadas, pero generalmente son el tiempo y la intensidad de la actividad física, que a veces es un factor que puede espantar a las personas".

Precisó que luego de ese primer paso se pueden individualizar los enfoques de acuerdo a la comunidad a la que uno pueda dirigir los esfuerzos, fijando metas claras y realizables.

"Igualmente debemos promover actividades físicas que sean placenteras, porque la idea no es que la gente se sienta incómoda, pero que sepa de los beneficios de la actividad y que pueda disminuir el sedentarismo y reducir las



Autoridades y profesionales se manifiestan acerca de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, que refleja bajas cifras de participación por parte de la comunidad en actividades vinculadas al ejercicio físico.

barreras que le impiden ejecutar una actividad", puntualizó la académica.

CAUSAS Y PLANES

Por su parte, el encargado del área de Deporte y Recreación del Colegio de Profesores de la Región de Coquimbo, Álvaro Venegas, lamentó que el plan que se proyectara para el sector hace dos décadas, no diera los resultados que se esperaban.

"Debemos remontarnos a la propuesta educativa que se hizo hace unos 20 años, cuando surgió la idea de la jornada escolar completa, cuyo propósito era realizar durante la tarde de todas las actividades extracurriculares. Era principalmente concentrar en la jornada de la tarde todo lo que era deporte, actividades físicas y recreativas. Pero lamentablemente su implementación no fue aplicada como se pensaba.

Fue porque, había un propósito más orientado a resultados estandarizados que a implementar un programa de actividad física fuerte, robusto y potente en las jornadas de la tarde", precisó.

Lamentó que las actividades físicas quedaran relegadas, que fueran solo

un "accesorio" para las escuelas, más que un programa para activar el tema de la actividad física y generar un cumplimiento de parte del estudiante, "ahora se está intentando recuperar, pero se deja a electividad, por lo tanto no todos los estudiantes (de tercero y cuarto medio) la toman, sino que queda al interés personal de los estudiantes y así no se hace masivo".

Consultado acerca de si es posible replantear la propuesta de hace dos décadas, para ocupar la tarde en actividades físicas y deportivas, Venegas comentó que siempre es posible hacerlo, pero con algunas condiciones puntuales.

"Creo que sí se puede retomar esa opción, siempre y cuando se considere la opinión de quienes realmente están en aula, que son los profesores. Pero si nos marginan en la toma de decisiones, sobre todo cuando deben organizarse los planes de estudio y las políticas de gobierno, entonces no funcionaría. Nosotros estamos en condiciones de poder mejorar y dar un giro al área de la educación física, pero si lo hace el tecnócrata desde una oficina, difícilmente pueda tener buenos resultados", advirtió el docente.