

COLUMNA

Juan Pablo Zavala Crichton
 director de Pedagogía en Educación Física
 Universidad Andrés Bello,



Actividad física en crisis

Los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, elaborada por el Ministerio del Deporte, en conjunto con Educación y Salud, son alarmantes. Si bien estas cifras no sorprenden, sí preocupan. Y es aquí donde surge la certeza que la escuela tiene un rol clave.

Los datos son claros: sólo un 26,4% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) entre 5 y 17 años en Chile alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados por la OMS. En los adultos, la cifra sube a 44,9%, lo que sigue siendo insuficiente. Además, el contexto escolar es el más inactivo de todos, con un alarmante 78,4% de inactividad. Este último resultado debe hacernos reflexionar: ¿cómo es posible que el espacio donde los niños pasan gran parte de su día sea el menos favorable para la práctica de actividad física?

Desde nuestra experiencia formativa, sabemos que la Educación Física Escolar sigue siendo subvalorada. La reducción horaria, la falta de infraestructura adecuada y una visión academicista que no reconoce el movimiento como parte esencial del desarrollo integral han contribuido a esta situación crítica. Por ello, valoramos la iniciativa gubernamental de proponer 60 minutos diarios de actividad física complementaria a las clases de Educación Física, pero advertimos que su éxito dependerá de una implementación realista, dotada de recursos, formación docente especializada y apoyo institucional.

También es fundamental abordar la brecha de género que evidencia

la encuesta: las niñas y mujeres presentan menores niveles de actividad física en todos los contextos evaluados. Esto requiere estrategias específicas de motivación, inclusión y término de estereotipos que limitan su participación deportiva desde la niñez. No existen deportes para niñas o niños.

Creemos que este desafío no es sólo del Ministerio del Deporte ni del Ministerio de Salud. El Ministerio de Educación tiene un rol clave y la Educación Física debe ser reconocida como una asignatura estratégica para el bienestar de niños, niñas y adolescentes. La escuela debe dejar de ser un espacio restrictivo, que invite a quedarse sentado y convertirse en un entorno activo, integrador y que promueva una vida activa y saludable.

Además, no podemos olvidar que la crisis de inactividad también se relaciona con la transformación de los entornos urbanos. Hoy en muchos barrios, las plazas y espacios públicos son escasos, inseguros o poco atractivos para el juego libre y la actividad física. La circulación vehicular excesiva, la falta de ciclovías y la percepción de inseguridad limitan la posibilidad de que niñas, niños y adolescentes jueguen, anden en bicicleta o practiquen deportes de manera espontánea en su propio entorno.

Si realmente queremos revertir las alarmantes cifras que presenta la encuesta, es urgente una política intersectorial que recupere el espacio público para la infancia, promoviendo ciudades más amables, accesibles y seguras para el movimiento.