LITORALPRESS

Fecha: 13-05-2025
Medio: Hoy x Hoy
Supl. : Hoy X Hoy
Tipo: Noticia general
Título: Tres de cada cuatro niños y adolescentes en Chile son inactivos físicamente

Pág. : 5
Cm2: 453,3
VPE: $ 1.014.380

Tiraje: 82.574
Lectoría: 251.974
Favorabilidad: No Definida

Tres de cada cuatro niños y adolescentes en Chile son inactivos físicamente

"Son cifras preocupantes", dijo el ministro Jaime Pizarro al presentar la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte.

Ignacio Arriagada M.

El Ministerio del Deporte, en conjunto con otras carteras, presentó ayer los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, que permitió mapear y cifrar los niveles de actividad física de distintos grupos etarios del país. Uno de los principales datos reveló que tres de cada cuatro niños, niñas y adolescentes (NNA) son inactivos físicamente.

El sondeo consideró a toda la población mayor de 5 años que reside en las 16 regiones de Chile. En concreto, la muestra real fue de 12.803 casos, la que es representativa, a nivel nacional y regional, para las categorías de sexo (hombre y mujer); zona (urbana y rural); tramo etario (5-17 y 18 o más); y nivel socioeconómico (alto, medio y bajo). Además contempló la creación de un "índice multidimensional", que considera cuatro contextos para la población entre 5 y 17 años y 5 para mayores de 18 años.

A fin de interpretar la encuesta adecuadamente, 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, donde se determinaron los siguientes contextos: tiempo libre, escolar, doméstico y transporte, resultando que durante la semana un 26.4% son activos físicamente. Por otro lado, para la población mayor de 18 años, donde los contextos a considerar fueron los mismos, solo agregándose el ámbito laboral, arrojó que el 44.9% son activos físicamente".

Frente a estos resultados, el ministro del Deporte, Jaime Pizarro, reconoció que "son cifras ciertamente preocupantes" y "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".

Por su parte, la titular de Salud, Ximena Aguilera, relevó la importancia de la actividad física para alcanzar un bienestar general: "Tenemos más capacidad aeróbica, podemos movilizarnos mejor, pero también influye en la salud mental. Y en la salud mental no sólo porque permite concentrarse en el momento actual y dejar de lado todas las angustias y las ansiedades, sino porque estimula todo lo que es la mantención de lo cognitivo".

LO QUE DEBERÍA SER

Según las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños, niñas y adolescentes (NNA) deben realizar, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diariamente.

Considerando ese estándar, la encuesta arrojó que solo 3 de cada 10 NNA (26,4%) mayores de 5 años son activos físicamente, es decir, cumplen la sugerencia dictada por la OMS. Asimismo, los niños presentan mayor probabilidad de ser activos (26,9%) respecto a las niñas (25,9%).

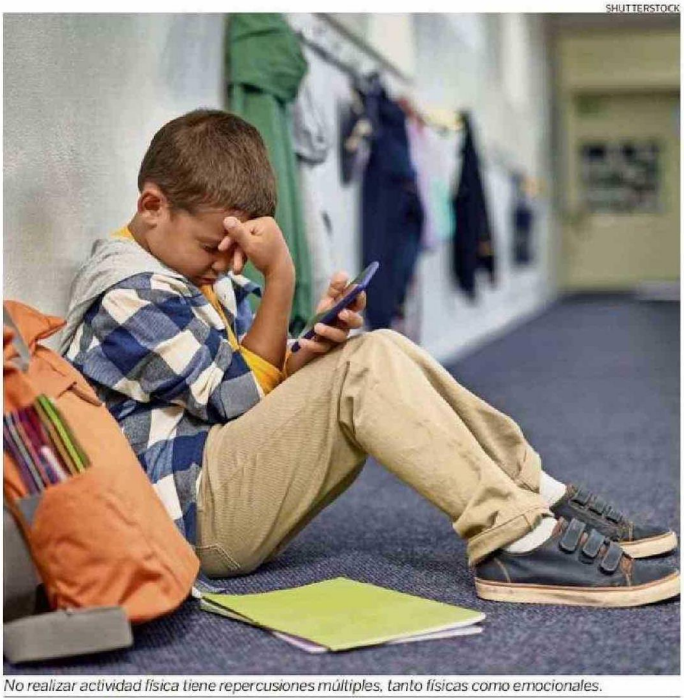
La encuesta también construyó un índice según la actividad física que las personas, según los tramos de edad definidos, realizan en distintos contextos durante una semana.

En la categoría de tiempo libre, existe una disminución de los NNA activos (pasando de 16,5% en 2019; a 10,5% en 2025). Por otra parte, 5 de cada 10 NNA son inactivos en este contexto, es decir, no alcanzan a sumar 60 minutos de actividad física tres días a la semana.

En el Mineduc indicaron que esta realidad los ha llevado a perseverar en la práctica de educación física.

Finalmente, en el contexto de actividad doméstica, 3 de cada 10 (33,8%) adultos son inactivos. En todos los contextos, los hombres presentan más probabilidades de ser activos que las mujeres. Sin embargo, en la actividad doméstica se registra un 11% de las mujeres como activas, frente a un 8,4% de los hombres.

SHUTTERSTOCK



No realizar actividad física tiene repercusiones múltiples, tanto físicas como emocionales.

12.803
fue la muestra del sondeo, que consideró a la población mayor de cinco años.