

Fecha: 23-07-2025
Medio: El Observador
Supl.: El Observador
Tipo: Noticia general

Pág.: 32
Cm2: 757,4
VPE: \$ 1.030.066

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Especialistas Uchile advierten la necesidad de contrarrestar cifras de sedentarismo en Chile**



Especialistas Uchile advierten la necesidad de contrarrestar cifras de sedentarismo en Chile

Autoridades de Gobierno dieron a conocer los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física, que reveló que, entre los 5 y 17 años, sólo el 26,4% de las personas residentes en Chile son activas físicamente, mientras que la población mayor de 18 años encuestada lo es en un 44,9%.

El jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, Sergio Toro, dijo no estar sorprendido con estos resultados, porque “el modelo que estamos usando es un modelo clínico, no es un modelo, por decirlo así, educativo y preventivo”.

“Si superamos esta mirada reductiva de la actividad física

Sólo el 26,4% de las personas, entre los 5 y 17 años, son activas físicamente, resultado que debe mejorarse según el experto Sergio Toro.



Sigue en página siguiente

Fecha: 23-07-2025
 Medio: El Observador
 Supl.: El Observador
 Tipo: Noticia general

Pág.: 33
 Cm2: 754,5
 VPE: \$ 1.026.116

Tiraje: 15.000
 Lectoría: 45.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Especialistas Uchile advierten la necesidad de contrarrestar cifras de sedentarismo en Chile

Viene de página anterior

y pasamos a una mirada mucho más compleja y hablamos de hábitos activos, sobre todo hábitos de vida saludable, podríamos incorporar un montón de otras dimensiones que están a mano, por ejemplo, el juego libre en las clases”, dijo Toro.

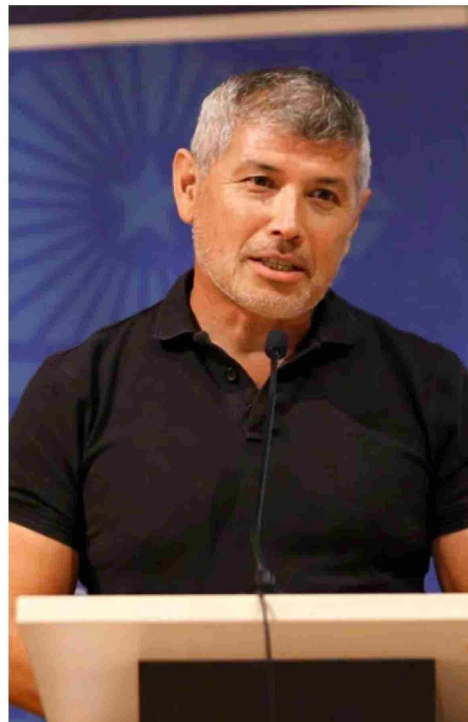
Por su parte, el pediatra broncopulmonar y subdirector de la Escuela de Medicina de la U. de Chile, Guillermo Zepeda, aseguró que este escenario “es bien complejo, se ha visto hace mucho tiempo la importancia que tiene el deporte en general para la salud a todo nivel, tanto la salud física como en la salud emocional”.

“En relación a la salud física,

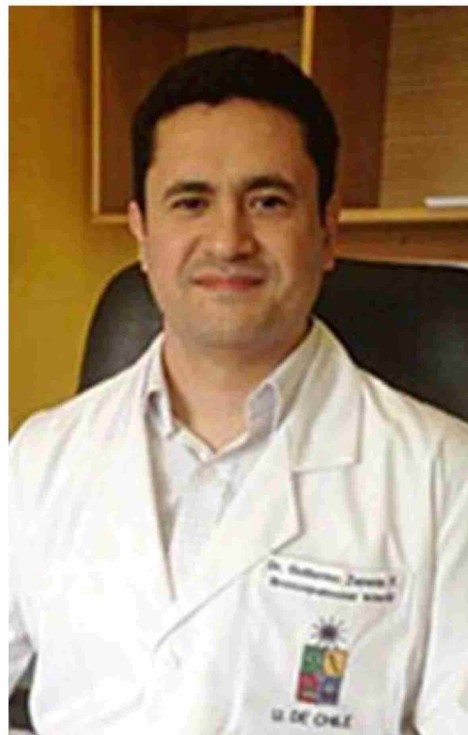
por supuesto, se ha visto que mejoran de todas maneras todos los índices cardiorespiratorios, disminuye la obesidad y el sobrepeso infantil, va a disminuir también el desacondicionamiento físico y, por otra parte, en la que va en relación al tema emocional, se ha visto que disminuyen los niveles de ansiedad, van disminuyendo también los niveles de depresión”, indicó Zepeda.

El médico Uchile agregó que otro factor preocupante es que “esa hora en que los niños no están haciendo educación física o no están haciendo actividad deportiva en general, lo ocupan para otras cosas, por ejemplo, para entretenerse mirando pantallas, usando internet, jugando juegos online, que la verdad que ese tipo de actividad no va a re-

Sigue en página siguiente



El jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física, Sergio Toro, asegura que para mejorar estos índices es necesario “ver desde otro lado, mirarnos como sociedad desde otra perspectiva, que la salud no sea un componente funcional, sino que sea un componente existencial”.



El subdirector de la Escuela de Medicina de la U. de Chile, Guillermo Zepeda, destacó la importancia que tiene “el deporte en general para la salud a todo nivel, tanto la salud física como en la salud emocional”.



Fecha: 23-07-2025
 Medio: El Observador
 Supl.: El Observador
 Tipo: Noticia general
 Título: **Especialistas Uchile advierten la necesidad de contrarrestar cifras de sedentarismo en Chile**

Pág.: 34
 Cm2: 752,7
 VPE: \$ 1.023.703

Tiraje: 15.000
 Lectoría: 45.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Viene de página anterior

presentar un bienestar ni emocional ni físico para estos niños que están creciendo”.

CÓMO MEJORAR LOS RESULTADOS

El académico Sergio Toro aseguró que “lo que nosotros queremos proponer desde la Universidad precisamente un modelo distinto, un modelo que de alguna manera tensiona las bases de relación social y cultural, es decir, si yo como escuela o como educación no contemplo la una perspectiva cultural donde la vida activa es saludable, porque no es cualquier vida activa, es la vida activa saludable, lo que implica también el descanso, la alimentación, la equidad, las relaciones sociales, difícilmente un aspecto de eso, como es la actividad física, va a mejorar, porque esto no es solo de una propiedad particular”.

En este sentido, explica el jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física, “estamos intentando asumir tanto en las categorías conceptuales como las formas de actuar, miradas relacionadas con los hábitos de vida saludable, con el descanso también saludable, por ejemplo, a las personas que hacen el aseo o las personas que trabajan en la recolección de basura, ¿tú podrías decir que son inactivos? ¿Podríamos decir que esa actividad es saludable? las personas piensan que tratar el cuerpo es como tratar un objeto de sí mismo, no a sí mismos, porque piensan que lo valioso es otra cosa y eso es la consecuencia de una mirada fragmentada que sigue presente”.

El académico asegura que para mejorar estos índices de sedentarismo a nivel transver-

sal, es necesario “ver desde otro lado, mirarnos como sociedad desde otra perspectiva, que la salud no sea un componente funcional, sino que sea un componente existencial y eso incluye, por ejemplo, no solo que a los niños se le haga actividad, sino a los docentes, que los docentes vibren también con eso, que la escuela sea un lugar de encuentro, no un lugar de pasar el día o tener que responder a ciertos estándares”.

“Es como que no, ‘hay que hacerle ejercicio a los niños que suden, que queden bien cansados, que gasten su energía’ y después que sigan comiendo lo mismo y que sigan viviendo

como siempre. Nadie hace un cambio, sino modifica todo su entorno”, añadió Toro.

La encuesta consideró a toda la población mayor de 5 años que reside en las 16 regiones de Chile. 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 4 contextos para la población entre 5 y 17 años y 5 para mayores de 18 años.

