LITORALPRESS

Fecha: 27-05-2025
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: Niños inactivos y adultos sedentarios: el panorama de la actividad física en Magallanes

Pág. : 4
Cm2: 480,3
VPE: $ 627.730

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024

Niños inactivos y adultos sedentarios: el panorama de la actividad física en Magallanes

» Sólo dos de cada 10 escolares y 5 de cada 10 adultos cumplen con el ejercicio recomendado.

Una encuesta aplicada a 785 personas en Magallanes, incluyendo niños y adultos, reveló que sólo dos de cada 10 personas entre 5 y 17 años realizan actividad física suficiente. En la población adulta, el panorama mejora levemente: apenas 5 de cada 10 personas declara desarrollar ejercicio físico de forma frecuente.

Las cifras fueron dadas a conocer en una actividad realizada en la Escuela Hernando de Magallanes, donde también participaron distintas autoridades regionales. El estudio establece que menos del 20% de niños y adolescentes cumple con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud: al menos 60 minutos de actividad física, tres veces por semana. En el tramo de 18 años o más, el nivel de cumplimiento es aún más bajo, con apenas 1 de cada 10 personas activas con regularidad.

"Estamos al debe. En el segmento de los 5 a 17 años, sólo 2 de cada 10 cumplen con la actividad física recomendada. Y en adultos jóvenes y mayores, 1 de cada 10. Sólo la población adulta en general muestra cifras un poco más altas, con cerca del 45% que realiza alguna actividad frecuente", afirmó el secretario regional ministerial de Deporte, Alejandro Olate.

Frente a estos datos, reiteró la necesidad de implementar medidas estructurales en el sistema educativo: "Proponemos aumentar una hora más de educación física en los colegios. Esto tiene que ser parte de un cambio sistemático, en el que también se involucren las familias, los servicios locales de educación y las comunidades escolares".

» En contraste con las cifras generales, la Escuela Hernando de Magallanes duplica las horas obligatorias de educación física y ofrece talleres diarios de actividad física

El ejemplo de la Escuela Hernando de Magallanes

En contraste con las cifras generales, la Escuela Hernando de Magallanes duplica las horas obligatorias de educación física y ofrece talleres diarios de actividad física.

Esto fue destacado por las autoridades como un caso positivo. La directora del colegio, Sol Aguila, destacó que imparten cuatro horas semanales de educación física desde primero a octavo básico, el doble de lo exigido por el currículo nacional, y seis horas en educación parvularia.

A esto se suman talleres deportivos diarios, con actividades como handball, atletismo, futsal, gimnasia, pom-pom y psicomotricidad. "Los niños están mínimo en tres talleres cada día", subrayó la directora.

Rodrigo Montana

Los alumnos del 4 básico B de la Escuela Hernando de Magallanes.

Estudiantes de cuarto básico B compartieron sus impresiones sobre el valor del deporte. Aymara Mayorga resaltó que "el deporte sirve para la salud y también es divertido", mientras que Valentina Toledo mencionó que le gusta el ciclismo "porque ayuda a reforzar las piernas". Tiare Erices anotó que "hay que hacer más deporte para que nuestro cuerpo haga más ejercicio" y sugirió tomar más agua en vez de bebidas azucaradas.

Salud pública y prevención desde la infancia

La seremi de Salud, doctora Francisca Sanfuentes, advirtió que la baja actividad física entre niños es un factor de riesgo: "Está directamente relacionada con índices de obesidad y otras enfermedades. Por eso estamos trabajando en un enfoque intersectorial que involucre también a las familias y comunidades".

Entre las acciones que impulsa la cartera está la estrategia de Escuelas Promotoras de la Salud, que ya cuenta con ocho establecimientos certificados y 13 en proceso. Esta certificación implica compromisos en áreas como alimentación saludable, actividad física y convivencia escolar.

Sanfuentes también apoyó la pronta aprobación de una ley que aumente las horas de actividad física en los establecimientos escolares: "Sabemos que es en la infancia y adolescencia donde se construyen los hábitos que se mantienen durante toda la vida"./LPA