

# Falta de ejercicio en adolescentes pone en riesgo su salud mental

Más del 80% de los adolescentes en el mundo no realiza suficiente actividad física, una cifra alarmante si se considera que el deporte es una herramienta clave para fortalecer la salud mental, prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión, y promover la resiliencia emocional. En Chile, solo el 18% de los jóvenes cumple con los niveles de actividad física recomendados, según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (2022).

Michel Garat, director de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, Campus República, advierte que esta falta de ejercicio no solo afecta la salud física, sino también la emocional. "El deporte no es solo recreación, es una herramienta terapéutica y formativa. Ayuda a los jóvenes a construir identidad, manejar el estrés y desarrollar habilidades sociales fundamentales para su vida adulta", señala.

El Ministerio de Salud ha reconocido esta realidad, incorporando el deporte como eje estratégico en su Plan Nacional de Salud Mental 2021-2030, mientras que UNICEF destaca su impacto en la construcción de seguridad emocional y personalidad equilibrada. Además, la práctica deportiva estimula la liberación de endorfinas y serotonina, mejorando el estado de ánimo, la concentración, el sueño y la autoestima.

En Chile, iniciativas como "Elige Vivir Sano" y "Escuelas Saludables para el Aprendizaje" buscan acercar la actividad física a los jóvenes, aunque los especialistas coinciden en que falta un enfoque integral. "Necesitamos políticas públicas que integren el deporte en la educación, la salud y el desarrollo social. El bienestar mental de nuestros adolescentes depende de ello", enfatiza Garat.