LITORALPRESS

Fecha: 06-04-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Más infancia y adolescencia activa: un reto social urgente para proteger la salud presente y futura

Pág. : 10
Cm2: 832,9
VPE: $ 1.001.104

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

El 6 de abril

es el Día Mundial de la Actividad Física, iniciativa impulsada por la OMS que este 2026 tiene como lema "Es tiempo de moverse".

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

EL SEDENTARISMO ES FACTOR DE RIESGO DE DIVERSAS AFECCIONES

Más infancia y adolescencia activa: un reto social urgente para proteger la salud presente y futura

"Es tiempo de moverse" es el lema 2026 del Día Mundial de la Actividad Física, iniciativa impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que cada 6 de abril busca concienciar la importancia del movimiento para reducir el sedentarismo y fomentar hábitos sanos a lo largo del ciclo vital que protejan la salud integral y prevengan afecciones no transmisibles.

Y es un desafío urgente para la sociedad chilena. Aunque el movimiento es parte de la naturaleza humana y la ciencia demuestra con creces los múltiples beneficios para la salud física y mental de la vida activa en todas las edades, clave para favorecer el funcionamiento del organismo y el bienestar, y reducir el riesgo de condiciones complejas como obesidad, enfermedades cardiovasculares, y trastornos del ánimo, los informes afirman que la mayor parte de la población es inactiva físicamente y prevalecen estas afecciones.

Para el presente y futuro

La problemática es patente y preocupante en todos los grupos etarios, y aún más si se trata de niñeces y adolescentes por las repercusiones para su desarrollo integral, enfatiza el doctor Rafael Zapata, miembro del equipo ejecutivo e investigador del Centro de Vida Saludable y académico de la Escuela de Educación de la Universidad de Concepción (UdeC), y de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Santo Tomas de Los Ángeles.

"La evidencia científica es consistente y la actividad física, ejercicio y deporte durante la infancia y adolescencia se asocia con múltiples beneficios: mejor salud cardiovascular, mayor bienestar emocional, mejor calidad del sueño y mejores procesos de aprendizaje", releva el docente especialista en actividad física y deporte, quien ha estudiado esta temática en proyectos como "Clases Activas + Convivencia y Salud Mental Escolar", financiados con por el FIC del Gobierno Regional del Biobío.

Además, los hábitos que se construyen en estas etapas suelen mantenerse para la vida. "Por eso, cuando promovemos que los niños se mantengan activos hoy, también estamos invirtiendo en su salud futura", sostiene.

El problema es que advierte que niños, niñas y adolescentes actuales se mueven menos que en el pasado, y pasan gran parte del día sentados e inactivos, por obligación o recreación: en clases en las jornadas escolares o frente a pantallas de celulares, computadores o televisión.

La actividad física promueve el bienestar y desarrollo integral, pero más del 70% de escolares es inactivo. Una nueva ley busca garantizar que en la jornada escolar haya 60 minutos diarios, lo que recomienda la OMS, aunque para el real éxito las familias deben dar el ejemplo y la sociedad permitir entornos para que niños y adolescentes se puedan mover seguros, creando una cultura de vida activa.

Las cifras más recientes de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte del Ministerio del Deporte indican que sólo 26,4% de escolares de 5 a 17 años cumplen el nivel de actividad física recomendada a su etapa, que según la OMS es al menos una hora diaria. Y el Mapa Nutricional de Junaeb alerta que más del 50% de escolares tiene sobrepeso u obesidad.

Al respecto, asegura que "el aumento del sedentarismo se ha transformado en uno de los principales desafíos de salud pública en la infancia".

Por ello fomentar la vida activa en las nuevas generaciones es una necesidad crítica con impacto presente y futuro.

De avances y retos

Como un avance para abordar el problema del sedentarismo destaca la nueva Ley 21.778 que obliga a todos los establecimientos educacionales del país a garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física en la jornada escolar, no reemplazables por las horas lectivas de educación física.

La norma, promulgada el 25 de noviembre de 2025, se implementará de forma gradual en dos etapas, la primera desde 2027 abarcará de prescolar a cuarto básico, y la segunda en 2028 llegará de quinto básico a cuarto medio. Para su aplicación considera diversos aspectos, como readecuación de infraestructura y capacitación de personal de colegios.

Aunque el doctor Zapata afirma que la escuela no puede superar este desafío en solitario y es esencial el rol familiar. "Diversas investigaciones muestran que tanto el entorno escolar como el familiar influyen directamente en los niveles de actividad física de niños y adolescentes. Cuando los padres apoyan y participan en actividades activas, los jóvenes tienden a moverse más y a reducir comportamientos sedentarios", explica.

LITORALPRESS

Fecha: 06-04-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Más infancia y adolescencia activa: un reto social urgente para proteger la salud presente y futura**

Pág. : 11
Cm2: 507,1
VPE: $ 609.583

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: RUGBY CHILE

Pequeños cambios, grandes resultados

Aunque en el contexto actual aumentar la actividad física en niños y adolescentes pueda asumirse como un reto complejo y ambicioso, que para escuelas o familias signifique hacer cambios y para muchos escolares implique salir de lo que acostumbran, el investigador UdeC Rafael Zapata sostiene que no necesariamente se requieren notables inversiones, programas ni instalaciones deportivas, sino que con pequeños cambios en lo cotidiano puede haber grandes resultados.

Una clave del éxito es iniciar con modificaciones simples en las rutinas diarias, idealmente placenteras y acorde a los intereses y posibilidades, para transitar a integrar nuevas actividades y hábitos sostenibles que lleven a aumentar la actividad física hasta alcanzar los niveles suficientes.

Como ejemplos menciona caminar o ir en bicicleta al colegio u otros sitios si las distancias y el contexto lo permiten; preferir escaleras en vez de ascensores; reducir el tiempo frente a pantallas y aumentar los juegos activos y/o al aire libre; organizar caminatas o actividades familiares los fines de semana para explorar entornos naturales cercanos.

"Estas acciones cotidianas pueden contribuir significativamente a alcanzar las recomendaciones internacionales de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa en niños y adolescentes", sostiene el académico.

FRASE

"Practicar actividad física con amigos, compañeros o familiares aumenta la motivación y favorece la adherencia a estos hábitos en el tiempo".

Rafael Zapata, académico de Educación e investigador Centro de Vida Saludable UdeC.

Escuela, familia y sociedad

Y hay estrategias concretas para la escuela y familia para aumentar la actividad física en escolares que ha identificado la investigación educativa.

En la escuela se han evidenciado positivos resultados de incorporar momentos breves de movimiento en la jornada escolar, más allá de educación física, como clases físicamente activas y descansos activos, lo que probó con éxito en su proyecto FIC-R que intervino distintos establecimientos de Biobío.

Además, es beneficioso facilitar el uso de espacios abiertos como patios y entornos naturales para el juego y movimiento, promover recreos activos con juegos organizados o materiales disponibles, y fomentar actividades deportivas recreativas.

Dentro de las familiar también hay mucho que se puede hacer, y lo primordial es dar el ejemplo. "Cuando los adultos son activos, los niños tienden a imitar ese comportamiento", afirma.

Desde allí se recomienda realizar actividades físicas juntos como caminar, andar en bicicleta o juegos activos; y establecer reglas para limitar el tiempo frente a pantalla y favorecer actividades recreativas activas.

Sobre la importancia e impacto de estas instancias releva que "practicar actividad física con amigos, compañeros o familiares aumenta la motivación y favorece la adherencia a estos hábitos en el tiempo".

Y más allá de los núcleos más cercanos, el investigador enfatiza que promover la vida activa debe implicar a toda la sociedad, trascendiendo de una fecha.

"El desafío es construir entornos donde moverse sea algo natural en la vida cotidiana de niños y adolescentes. Si queremos mejorar la salud de las futuras generaciones, la actividad física debe dejar de ser un evento ocasional y transformarse en una cultura diaria", manifiesta, para ello llama a "asegurarnos de que nuestros niños tengan todos los días la oportunidad de correr, jugar, explorar y descubrir el mundo en movimiento".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl