LITORALPRESS

Fecha: 17-05-2025
Medio: Tiempo 21
Supl. : Tiempo 21
Tipo: Noticia general
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: MOVIMIENTO EN CRISIS: Cuando la infancia deja de moverse

Pág. : 2
Cm2: 309,5
VPE: $ 297.717

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

MOVIMIENTO EN CRISIS: *Cuando la infancia deja de moverse*

JAIME LEPPE
Kinesiólogo y epidemiólogo Sochimev

El dato entregado por la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 —que muestra que solo un 26,4% de niños, niñas y adolescentes realiza suficiente actividad física— no sorprende, pero sí exige acción. Nuestros entornos han dejado de facilitar el movimiento desde la infancia. Las pantallas reemplazan el juego, los espacios seguros son más necesarios y la presión académica muchas veces compite con el desarrollo integral.

Desde la epidemiología sabemos que los bajos niveles de actividad física temprana se asocian a mayor riesgo de enfermedades crónicas, menor bienestar emocional y trayectorias de salud más frágiles. Este patrón ya es parte del panorama, especialmente en poblaciones con menos oportunidades.

Sin embargo, hay señales alentadoras. Contamos con datos que permiten dimensionar la brecha entre lo real y lo necesario. De hecho, estos resultados ya generaron "movimiento": la Comisión de Educación del Senado votó a favor del proyecto de ley que aumenta las horas de actividad física en escuelas. Un avance lento, de años de espera, pero que rompe la inercia.

Uno de los desafíos clave es reconocer las brechas de género. Las niñas, las adolescentes y futuras mujeres enfrentan más barreras para moverse: roles sociales, trabajo doméstico, inseguridad y menor acceso a espacios adecuados. Incluso la vestimenta escolar puede facilitar o limitar el movimiento. Estas diferencias responden a condiciones modificables.

El conocimiento no basta. Se necesita acción. No basta con decir que hay que moverse más. La conducta física está determinada por capacidades, oportunidades reales y motivación social. Si no hay tiempo, espacio ni acompañamiento, el cambio no ocurre.

En el mundo laboral también persisten contradicciones. Algunos trabajos demandan alta actividad física sin beneficios para la salud; otros, acumulan gran tiempo sentado. Las soluciones deben adaptarse: pausas activas, infraestructura adecuada, traslado activo y políticas como la reducción de jornada laboral podrían ser parte de la solución si son concatenadas entre sí.

Las estrategias existen y Chile tiene con qué. El marco propuesto por International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) destaca medidas comprobadas que son la mejor inversión para los estados, como escuelas que integran el movimiento a su cultura, planificación urbana que favorece caminar y pedalear, sistemas de transporte activo, programas comunitarios accesibles, entornos laborales que promueven el bienestar, acciones desde el sistema de salud, campañas de comunicación efectivas y políticas públicas intersectoriales. Todas ellas son aplicables. Además, se está formando una generación de profesionales de salud con enfoque en estilos de vida que expande la mirada desde la enfermedad hacia la salud.

La actividad física es uno de los seis pilares de esa medicina, junto con la alimentación saludable, el sueño reparador, la gestión del estrés, las relaciones interpersonales y la evitación de sustancias tóxicas. Estos pilares interactúan: moverse mejora el sueño, reduce el estrés, regula el apetito y fortalece los vínculos. La inactividad, en cambio, activa el ciclo opuesto. Por eso, moverse no es solo hacer deporte. Es una forma de habitar el cuerpo, de invertir en salud, de vivir mejor. Transformar nuestras ciudades, escuelas y trabajos en espacios que inviten al movimiento es una tarea colectiva, y como toda transformación, comienza paso a paso.