

Diez propuestas para revertir bajas cifras de actividad física

La propuesta hecha por expertos de la Universidad San Sebastián fue entregada al ministro del Deporte.

Deportes
 La Estrella

La reciente Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2024 presentada por el Ministerio del Deporte, dejó en evidencia que la población chilena mantiene una deuda pendiente con la vida activa. El estudio reveló que solo un 26,4% de los niños mayores de cinco años cumple con niveles mínimos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en la población adulta (mayores de 18 años), la cifra apenas alcanza un 44,9%.

Frente a este escenario, académicos de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida de la Universidad San Sebastián, elaboraron diez propuestas para aumentar los niveles de actividad física en Chile. Las iniciativas, basadas en los resultados de la Encuesta de Actividad Física y Deporte, fueron presentadas al ministro del Deporte, Jaime Pizarro.

PROPUESTA

1.- Implementar un bloque diario de actividad física con propósito educativo dentro de la jornada escolar: bloque distribuido estratégicamente, compuesto por actividades motrices con un enfoque formativo, lúdico e inclusivo.

2. Fortalecer talleres extracurriculares de actividad física y deporte con participación familiar y comunitaria: talleres voluntarios en escuelas públicas, diseñados para fomentar el movimiento desde un enfoque lúdico, expresivo e inclusivo.

3. Incluir la prescripción de ejercicio físico en el plan de atención de Salud Primaria en todas las etapas del curso de vida.

4. Fomentar espacios intergeneracionales de actividad física para fortalecer vínculos y promover estilos de vida activos: espacios de encuentro intergeneracional en los que niñas, niños, jóvenes, personas adultas y mayores puedan compartir experiencias de movimiento de forma colaborativa, recreativa y significativa.



LAS INICIATIVAS, BASADAS EN LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, FUERON PRESENTADAS AL MINISTRO DEL DEPORTE, JAIME PIZARRO.

5. Implementar talleres comunitarios de actividad física con enfoque de género y programación municipal permanente: gratuitos o de bajo costo en espacios abiertos.

6. Instalar programas de entrenamiento físico funcional para personas mayores en centros comunitarios: sesiones regulares de ejercicio en espacios comunitarios.

7. Implementar programas de actividad física en entornos naturales para

comunidades rurales: aprovechar el entorno natural como espacio de entrenamiento, promoviendo actividades como trekking, senderismo, escalada en rocas seguras, juegos al aire libre y circuitos funcionales con elementos del paisaje.

8. Establecer pausas laborales activas estructuradas en entornos con acentuada carga sedentaria.

9. Mejorar la calidad y conectividad de la infraestructura urbana para fo-

mentar el desplazamiento activo: Invertir en veredas continuas, ciclovías protegidas, cruces peatonales visibles y espacios comunitarios conectados a servicios de uso diario.

10. Desarrollar campañas públicas que promuevan el movimiento desde el autocuidado y la vida cotidiana.

Cada iniciativa podría materializarse en intervenciones comunitarias que integren formación académica e impacto social. 🌱