

Falta de ejercicio y riesgo de salud mental juvenil

● Los problemas de salud mental en adolescentes han alcanzado niveles preocupantes a nivel global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que más del 80% de los jóvenes no realiza la actividad física necesaria para mantener un equilibrio entre la salud física y mental. En Chile, la realidad no es diferente, ya que la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (2022) reveló que solo el 18% de los adolescentes cumple con las recomendaciones mínimas de ejercicio. Esta situación es especialmente grave si consideramos que el deporte no solo previene enfermedades físicas, sino que también actúa como un potente regulador emocional. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular disminuye los síntomas de ansiedad, mejora el estado de ánimo y potencia la autoestima.

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.

El Ministerio de Salud ha dado un paso al incluir el deporte en su Plan Nacional de Salud Mental 2021-2030, reconociendo su impacto positivo en el

desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, las políticas actuales aún son insuficientes para revertir la baja participación en actividades físicas.

Además de los beneficios físicos, el deporte fomenta el sentido de pertenencia, la cooperación y la confianza interpersonal, reduciendo el aislamiento social. Las endorfinas y serotonina liberadas durante el ejercicio ayudan a regular el estado de ánimo, mejoran la concentración, el sueño y la resiliencia emocional.

Iniciativas como “Elige Vivir Sano” y “Escuelas Saludables para el Aprendizaje” son un buen inicio, pero necesitamos un esfuerzo más decidido para integrar el deporte de manera transversal en el sistema educativo, la salud y el desarrollo social. Apostar por el deporte es apostar por el bienestar y el futuro de nuestros adolescentes.

Michel Garat, Universidad Andrés Bello