

Actividad física en la región: retos y oportunidades

La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 reveló una preocupante situación tanto en el plano nacional como en el regional. En el país, solo el 26,4% de los niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años alcanzan los niveles mínimos recomendados por la OMS, equivalentes a 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. En la población adulta, es decir, mayores de 18 años, apenas un 44,9% cumple con la meta, fijada para este segmento en 150 minutos semanales.

En ese contexto, la región del Biobío muestra indicadores superiores al promedio nacional, pero lejanos del ideal. En la población menor de edad, un 39,2% fue clasificado como físicamente activo, superando en más de 12 puntos porcentuales la media país. Otro 16,3%, en tanto, es considerado parcialmente activo, mientras que un 44,6% permanece inactivo. En adultos, un 46,5% cumple las recomendaciones, un 36,2% es parcialmente activo y otro 17,3% es inactivo.

De acuerdo con el instrumento, los contextos en que se practica actividad física presentan importantes contrastes. La escuela es el espacio con mayor inactividad, dado que a nivel nacional, el 78,4% de los estudiantes no alcanza los niveles mínimos de movimiento al interior de sus establecimientos educacionales.

En Biobío, dicho indicador asciende a 64,3%, pero con solo un 5% de niños activos en sus colegios y liceos. Aunque la región supera el promedio nacional, preocupa que este espacio formativo de uso diario sea, justamente, el entorno menos propicio para el desarrollo de hábitos saludables.

En cuanto a la actividad física en tiempos libres, nuestra región también registra cifras modestas. Apenas un 8% de los menores realiza al menos 60 minutos de actividad diaria fuera del horario escolar, y un 57,9% lo hace de forma esporádica. En el contexto doméstico, un 19,4% es activo, pero el porcentaje cae drásticamente

en el ámbito del transporte activo: solo un 3,5% de los niños y adolescentes utiliza medios que impliquen movimiento físico regular, como caminar o andar en bicicleta.

Cabe recordar que, ya en 2019, solo el 16,5% de los menores de edad era considerado activo en su tiempo libre, y esa proporción descendió a 10,5% en 2024. Esta caída, sumada al aumento en el uso de medios de transporte motorizados y la reducción del traslado a pie, sugiere una tendencia cultural hacia el sedentarismo, facilitada por la inseguridad urbana, la escasez de infraestructura y el bajo acceso a organizaciones deportivas.

Frente a este diagnóstico, resulta indispensable una respuesta estructural desde los territorios. La Organización Mundial de la Salud, a través de su Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030, ha instado a los países a crear entornos y políticas que favorezcan el movimiento cotidiano. El informe mundial de 2022 advierte que menos de la mitad de las naciones cuenta con políticas integrales, y que solo el 30 % ha emitido directrices para todos los grupos etarios.

Para Biobío, el aprovechamiento de esta información debe traducirse en medidas de fortalecimiento de la educación física en las escuelas, de institucionalización de los recreos activos, en una implementación efectiva de los 60 minutos diarios aprobados por ley, y en la ampliación del acceso a espacios públicos seguros para el deporte y la recreación. La coordinación entre municipios, ministerios y comunidades será clave para abordar estas brechas, que poseen distintas realidades territoriales.

Toda acción planificada ante este respecto contribuirá a un futuro más saludable. Sobre todo, si se busca cumplir la meta establecida por la OMS, que plantea reducir en un 15% la inactividad física hacia el año 2030.