

**C**

Columna

**Laura Rojas Contreras**

Coordinadora regional de Fundación Fútbol Más

## Por una niñez más activa

**E**n un país donde el fútbol es pasión de multitudes y donde el juego al aire libre debería ser rutina natural de la infancia, los datos nos revelan una cruda realidad: niñas, niños y jóvenes están cada vez más inactivos. Según la Encuesta

**El juego y el deporte son formas de expresión, de salud y bienestar y en la niñez no debe ser una excepción, sino una prioridad. Promover el movimiento es apostar por una sociedad más sana, más feliz y más justa.**

Nacional de Actividad Física y Deporte, publicada por el Ministerio del Deporte, en el 2019 el 16,5% de los menores entre 7 y 15 años eran activos en su tiempo libre.

Hoy, apenas un 10,5% lo es. Una caída que nos interpela como sociedad y que debería encender todas las alarmas. Así mismo, en el contexto escolar solo 1 de cada 4 escolares cumple con la recomendación mínima de la Organización Mundial de la Salud de realizar 60 minutos diarios de actividad física. Este panorama tiene consecuencias profundas, no solo en la salud física, sino también en la salud mental, el desarrollo emocional y

la construcción de habilidades sociales. El sedentarismo infantil no es un problema del futuro, sino más bien, es una emergencia del presente.

En este escenario, Fundación Fútbol Más busca hacer frente al desafío a través de sus sesiones sociodeportivas del programa "Barrios". En el 2024 logramos una significativa disminución del sedentarismo en los barrios donde trabajan: de un 9% al inicio del programa a solo un 2% al finalizar, según el instrumento APAL-Q.

Esta evidencia concreta busca aportar a un camino en búsqueda de soluciones al alcance de la comunidad, que se generen principalmente en el espacio público teniendo en cuenta, además, que según la misma encuesta "las plazas, los parques y las canchas deportivas son los principales espacios utilizados por niños, niñas y adultos para practicar actividad física y deporte".

El juego y el deporte son formas de expresión, de salud y bienestar y en la niñez no debe ser una excepción, sino una prioridad. Promover el movimiento es apostar por una sociedad más sana, más feliz y más justa. Es momento de hacer de cada espacio, una cancha y de cada día, una oportunidad para jugar. Finalmente, en Fundación Fútbol Más creemos firmemente en que el deporte puede transformar realidades.