LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: Presentan 10 propuestas para revertir bajas cifras de actividad física

Pág. : 4
Cm2: 415,1
VPE: $ 2.644.732

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

Presentan 10 propuestas para revertir bajas cifras de actividad física

Datos. El déficit en todos los grupos etarios quedó al descubierto con la última encuesta del Ministerio del Deporte.

Origen. La U. San Sebastián entregó propuesta a ministro Jaime Pizarro con varias medidas para diferentes edades.

D. Hermosilla

Sólo 26,4% de los niños mayores de cinco años cumple con niveles mínimos de actividad física recomendados por la OMS y en la población adulta, la cifra apenas alcanza 44,9%, de acuerdo a la última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, realizada por el Mindep. Frente a este escenario, académicos de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida de la U. San Sebastián, elaboraron 10 propuestas para aumentar los niveles de actividad física. Las iniciativas, basadas en los resultados de la encuesta señalada, fueron presentadas al ministro del Deporte, Jaime Pizarro. "Como universidad, buscamos que estas propuestas promuevan la actividad física y que sirvan como base para el diseño de políticas públicas", explicó Tania Gutiérrez, decana de la Facultad.

"Buscamos que las propuestas promuevan la actividad física y sirvan como base para el diseño de políticas públicas".

TANIA GUTIÉRREZ
Decana Cs. de R. y C. de Vida USS

El ministro añadió que "es valioso que podamos trabajar articulando soluciones, algunas en línea con el proyecto de ley que establece un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales, complementarios a las clases de Educación Física, que estamos impulsando con los ministerios de Salud y Educación".

"Hay un proyecto de ley que establece un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria en los colegios".

JAIME PIZARRO
Ministro del Deporte

El líder de la iniciativa, el director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la USS, Emilio Jofré Saldía, explica que todo "se articuló en cuatro ejes: ocio y tiempo libre, transporte, trabajo y hogar".

Jofré detalla las 10 propuestas, que parten con implementar un bloque diario de actividad física con propósito educativo dentro de la jornada escolar, compuesto por actividades motrices con un enfoque formativo, lúdico e inclusivo; fortalecer talleres extracurriculares de actividad física y deporte con participación familiar y comunitaria; incluir la prescripción de ejercicio en el plan de atención de Salud Primaria; fomentar espacios intergeneracionales de actividad física; e implementar talleres comunitarios con enfoque de género, gratuitos o de bajo costo, con horarios compatibles con las dinámicas familiares.

Las propuestas incluyen instalar programas de entrenamiento físico funcional para personas mayores en centros comunitarios; implementar programas en entornos naturales para comunidades rurales; establecer pausas laborales al menos cada 60 minutos; mejorar la calidad y conectividad de la infraestructura urbana y desarrollar campañas públicas.

Cada iniciativa podría materializarse en intervenciones comunitarias que integren formación académica e impacto social, como ya se hace en la Escuela de Kinesiología de la USS, según explicó su director, Ricardo Henríquez.

La actividad física en los colegios, aparte de las clases de Educación Física, es clave. / AGENCIAUNO

CIFRAS

26,4%
de niños mayores de 5 años cumple con nivel mínimo de actividad física recomendado por la OMS.

10
medidas concretas propone el estudio de la Universidad San Sebastián y se las entregó al Mindep.