

SEDENTARISMO EN CHILE: una urgencia que exige cambiar el modelo

Los resultados de la reciente Encuesta Nacional de Actividad Física revelan una realidad preocupante: en Chile, el sedentarismo se ha convertido en norma más que en excepción. Solo el 26,4% de la población entre 5 y 17 años es físicamente activa. En adultos, la cifra sube al 44,9%, pero sigue siendo insuficiente. El problema no es nuevo, pero los datos actualizados vuelven a encender las alarmas sobre una sociedad que, lentamente, ha dejado de moverse. Para el jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Chile, Sergio Toro, el diagnóstico es claro: el enfoque actual es reductivo y clínico. No se promueven hábitos ni se educa para una vida activa integral. "Si superamos esta mirada reductiva y hablamos de hábitos activos y saludables, podríamos incorporar muchas otras dimensiones que están a mano, como el juego libre en las clases", plantea Toro. El

Este problema no se resolverá con más horas de educación física ni con campañas esporádicas. Lo que se necesita es una transformación profunda del modo en que entendemos la salud y el bienestar: no como metas funcionales, sino como parte de una existencia plena.

problema no es solo que se hace poco ejercicio, sino que no se educa para comprender por qué el movimiento es vital.

El pediatra y subdirector de la Escuela de Medicina de la misma universidad, Guillermo Zepeda, complementa esa visión con un enfoque médico claro: el deporte y la actividad física no solo reducen la obesidad infantil y mejoran los índices cardiorrespiratorios, también inciden en la salud mental. Menos ansiedad, menos depresión, mayor bienestar emocional. Pero en vez de fomentar ese círculo virtuoso, los niños y adolescentes pasan su tiempo libre frente a pantallas, sin movimiento, sin interacción, sin

salud.

Es urgente cambiar la lógica desde la raíz. El modelo educativo actual sigue considerando la actividad física como una asignatura más, aislada del resto del currículo y muchas veces limitada en tiempo, espacio y sentido. No se trata solo de hacer sudar a los niños para que "gasten energía", como ironiza Toro, sino de construir una cultura donde moverse, descansar bien, alimentarse saludablemente y convivir en armonía sean parte de un todo coherente.

Esto exige también mirar más allá del aula. ¿Cómo promovemos la vida activa en un entorno donde los espacios públicos escasean, donde

las jornadas laborales extenuantes dejan poco margen para el movimiento, y donde el transporte escolar o urbano prioriza la rapidez por sobre la caminata o la bicicleta? El desafío es estructural. Implica política pública, urbanismo, salud, educación y también un cambio de mentalidad cultural.

El sedentarismo en Chile no se resolverá con más horas de educación física ni con campañas esporádicas. Lo que se necesita es una transformación profunda del modo en que entendemos la salud y el bienestar: no como metas funcionales, sino como parte de una existencia plena. Como dice Toro, no se trata solo de que los niños hagan ejercicio, sino de que toda la comunidad —incluidos los docentes— participe de una vida más activa, consciente y saludable. Solo así será posible revertir las cifras y construir un país que no se quede quieto frente al riesgo de enfermar.