LITORALPRESS

Fecha: 11-06-2025
Medio: Maule Hoy
Supl. : Maule Hoy
Tipo: Noticia general
Título: Siete de cada diez niños en Chile no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física

Pág. : 11
Cm2: 324,5

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Siete de cada diez niños en Chile no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física

Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, el sedentarismo infantil en el país alcanza niveles alarmantes. El académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello, Dr. Marcelo Flores, advierte sobre las consecuencias en la salud muscular y propone recomendaciones para revertir esta tendencia.

La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 dio a conocer un preocupante escenario, ya que 7 de cada 10 niños, niñas y adolescentes (NNA) entre 5 y 17 años no cumplen con los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, agrega que la actividad física recreativa ha mostrado una caída sostenida de un punto porcentual por año desde 2019, alcanzando su valor más bajo desde que se realiza esta medición.

Las cifras muestran una disminución significativa en todas las formas de actividad física, tales como en el hogar, en el transporte activo y en los colegios. Esto se traduce en que 8 de cada 10 NNA no alcanzan el nivel mínimo necesario para preservar su salud. A esto se suma la preocupante cifra del Mapa Nutricional de JUNAEB, que indica que casi la mitad de los escolares en enseñanza básica presenta malnutrición por exceso, alcanzando el 70% en quinto básico.

El académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello, Dr. Marcelo Flores, advierte que esta combinación de sedentarismo y sobrepeso puede generar consecuencias permanentes en la salud de los niños y adolescentes, especialmente a nivel muscular. "Los músculos fuertes durante la infancia son la base de una vida saludable. Si no existe un adecuado desarrollo muscular, se comprometen habilidades motoras, la salud metabólica, e incluso el bienestar mental", señala el Dr. Flores.

También advierte que "los niños con baja aptitud muscular tienen mayor riesgo de enfermedades cardiometabólicas, obesidad y limitaciones funcionales en la adultez".

Las causas

Durante los meses más fríos del año, el juego al aire libre disminuye considerablemente, lo que, sumado al excesivo uso de pantallas, videojuegos y televisión, ha generado un incremento en las conductas sedentarias dentro del hogar.

"Incluso pequeños aumentos diarios de inactividad, de apenas 5 a 20 minutos, pueden elevar el riesgo de enfermedad y obesidad infantil", advierte el docente.

El SIMCE de Educación Física (2013-2018) ya advertía una baja condición física en adolescentes chilenos, especialmente en pruebas de fuerza muscular, lo que hoy se refleja en el alto nivel de inactividad y sobrepeso observado en la nueva encuesta nacional.

Recomendaciones para tener niños activos

Desde el proyecto de salud muscular infantil que lidera el Dr. Marcelo Flores en la UNAB, se proponen estrategias claras para combatir el sedentarismo y fomentar un desarrollo muscular saludable:

- 60 minutos diarios de juego activo, idealmente al aire libre, que incluyan actividades de fortalecimiento muscular como saltos, carreras, empujes, tracción o gateo, al menos tres veces por semana.
- Limitar el tiempo frente a pantallas e incorporar pausas activas cada 20 minutos, involucrando a toda la familia.
- Fomentar la actividad física en familia, con padres, abuelos o hermanos como modelos a seguir.
- Consultar con profesionales de la salud, especialmente en casos de dudas sobre el desarrollo muscular o condición física.

"A través de intervenciones simples pero constantes, podemos ayudar a que los niños crezcan con cuerpos fuertes, mentes sanas y mejor calidad de vida. La salud muscular debe ser una prioridad desde la infancia", concluye el académico.

PUZZLE MAULEHOY

Por: Gonzalo Gutiérrez. / Periodista

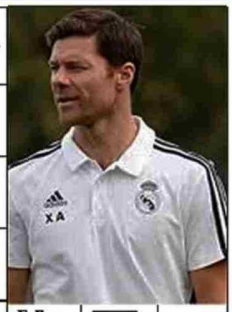

*Foto / Probaré		Agitará / Abuelo		*DT club / Presa				
Bandeja / Trono								
Río suizo / Cloro				Metro / Lantano		Fallar / Nota UT		Empate fome
		Arado / Pecaríes						
Osmio / Patagones			Amo / Sur					
				Rho / Flúor		Alfa / Irlanda		Sala
Afirmativo / Area			Bestia / Lado					
				Doné / Amperio			Uranio / El mago de...	
Objeto	Onda / Omega				Papel / Rho			
				Ora				