LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2025
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: Académico de la Umag analiza resultados de encuesta y advierte sobre impacto del sedentarismo en escolares de Magallanes

Pág. : 6
Cm2: 379,3
VPE: $ 495.699

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Instrumento alerta sobre bajos niveles de actividad física

Académico de la Umag analiza resultados de encuesta y advierte sobre impacto del sedentarismo en escolares de Magallanes

» Javier Albornoz Guerrero, doctor en Actividad Física y Deporte y académico del Departamento de Educación de la Universidad de Magallanes, planteó la urgencia de intervenir en el entorno escolar para prevenir riesgos en la infancia y adolescencia.

Los resultados recién publicados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 confirman un deterioro preocupante en los niveles de movimiento de niños y adolescentes. En Magallanes, el 24,8 % de los niños y adolescentes (5-17 años) cumplen las recomendaciones mínimas de la OMS, y en el propio contexto escolar apenas 5,8% alcanza 60 minutos de actividad tres días por semana.

Javier Albornoz Guerrero, profesor de educación física, doctor en actividad física y deporte, académico del departamento de educación y Humanidades de la Universidad de Magallanes, advierte sobre los efectos metabólicos y emocionales de esta tendencia y propone medidas concretas desde la escuela.

"Esta baja adherencia confirma que las políticas actuales todavía no consiguen modificar los patrones de movimiento cotidianos y que el entorno escolar (donde los estudiantes pasan la mayor parte del día) continúa siendo el punto más débil. En consecuencia, los resultados exigen acciones intersectoriales urgentes que vayan más allá de campañas puntuales y aborden tanto la infraestructura como la cultura de la actividad física en casa, la escuela y la comunidad", indica Albornoz.

El académico advierte que el bajo nivel de actividad física no sólo se traduce en sobrepeso y obesidad desde edades tempranas, sino que también conlleva una pérdida progresiva de fuerza muscular, baja resistencia cardiovascular y alteraciones metabólicas que podrían anticipar enfermedades crónicas en la adolescencia.

Uno de los aspectos más preocupantes, según el académico, es el tiempo prolongado frente a pantallas. Niveles altos de sedentarismo se acompañan de 9,3 horas/día de tiempo de pantalla y problemas de sueño en más de 23% de los niños, lo que agrava el riesgo metabólico y la fatiga escolar, lo que tiene impacto directo en su rendimiento escolar y comportamiento en el aula.

Foto Cedida

Javier Albornoz, profesor de educación física de la Umag.

A esto se suma el uso excesivo de pantallas: cerca del 92% de los escolares supera las dos horas diarias frente a dispositivos fuera del horario escolar y uno de cada cuatro presenta problemas de sueño, situación que incrementa la somnolencia diurna, la irritabilidad y la desregulación emocional.

Las consecuencias trascienden lo fisiológico y alcanzan el ámbito cognitivo-académico y psicosocial. Una condición física deficiente se asocia a menor autopercepción corporal, mayor riesgo de ansiedad y depresión, y peores resultados en memoria de trabajo, atención y funciones ejecutivas, lo que finalmente se traduce en bajas calificaciones y un clima escolar menos propicio para el aprendizaje.

Las medidas a tomar

Sin embargo, el diagnóstico no implica resignación. Albornoz plantea que el colegio puede y debe jugar un rol activo en la recuperación del bienestar físico y mental. Tres bloques de 60 minutos o dos de 90 minutos desde jardín infantil hasta cuarto medio, incorporando al menos una sesión de fuerza/motricidad, otra de juegos predeportivos y una de aeróbica cooperativa.

Este tiempo lectivo debe complementarse con 60 minutos diarios de recreos activos o circuitos motrices, tal como propone la "jornada escolar activa" y el proyecto de ley que extiende los 60 minutos complementarios a educación física. El cumplimiento se controlará vía Sistema Información General de Estudiantes (Sige), registrando qué porcentaje de cursos alcanza la nueva carga horaria.

El académico plantea también la urgencia de mejorar la infraestructura: patios activos, circuitos señalizados, iluminación adecuada y entornos escolares que inviten al movimiento espontáneo.

Además propone: capacitar a docentes y familias como agentes de cambio. Lanzar el programa "Escuelas que se mueven": 20 horas anuales de perfeccionamiento docente (circuitos de fuerza, ludomotricidad, Tic saludables) y talleres parentales trimestrales sobre control de pantallas y rutinas de sueño. El objetivo es certificar al menos al 80% del profesorado y lograr la asistencia de al menos 30% de las familias, creando una red de apoyo social que potencie la motivación estudiantil. /LPA