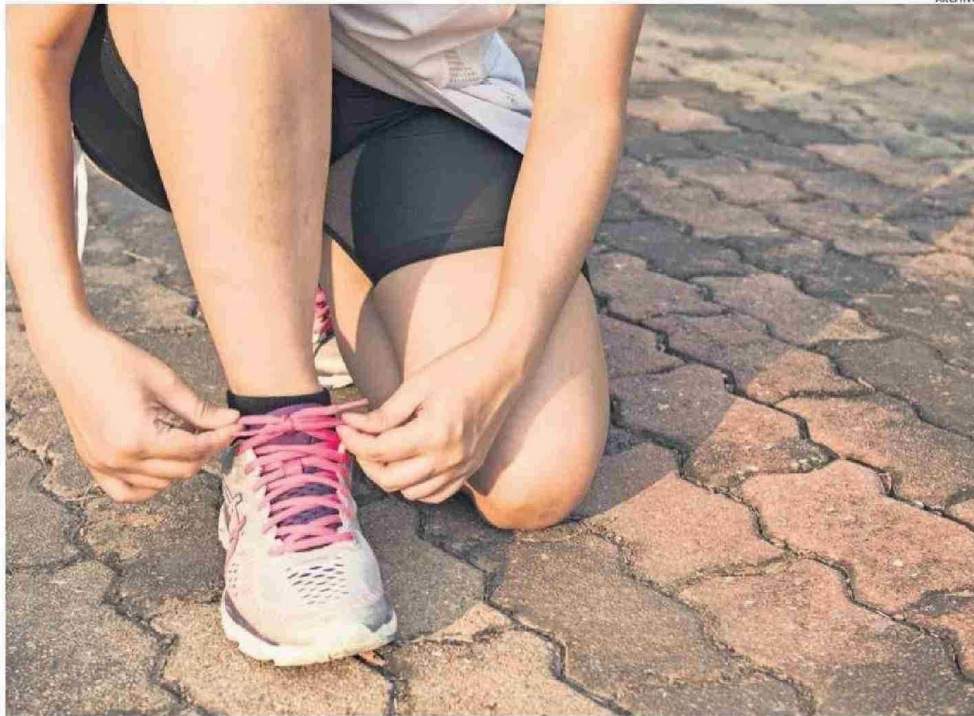




SE HA PRESENTADO UNA DISMINUCIÓN DE LOS NIÑOS ACTIVOS, PASANDO DE 16,5% EN 2019, A 10,5% EN 2025.

Solo 3 de cada 10 niños realizan actividad física

Preocupantes resultados entregó la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, cuya muestra total fue de 12.803 personas.

Mauricio Riquelme C.
 La Estrella

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la población activa físicamente como aquellas personas que realizan, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diariamente durante la semana, en el caso de los niños. Una situación que ha saltado las alarmas pues según la reciente Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2024, solo 3 de cada 10 niños (26,4%) mayores de 5 años son activos físicamente, es decir, cumplen las recomendaciones mínimas dictadas por la OMS.

En comparación con los últimos años, existen cifras del estudio que reflejan un empeoramiento de la situación. En el contexto de tiempo libre, se ha presentado una disminución de los niños activos, pasando

de 16,5% en 2019, a 10,5% en 2025. Los números se vuelven aún más negativos cuando se observa solo el contexto escolar, pues según los resultados, considerando únicamente el tiempo en que los niños están en sus establecimientos educativos, solo 2 de cada 10 (18,5%) son activos o parcialmente activos.

A respecto, Emilio Jofré, director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián, señaló que, "lo que más preocupa es que estamos naturalizando la inactividad en etapas clave del desarrollo. Hoy vemos que incluso en el contexto escolar (donde debiera garantizarse el movimiento) los niveles de actividad física son bajísimos. Las clases de Educación Física muchas veces se reducen por otras prioridades, no siempre cuentan con los recursos adecuados, y los recreos se han vuelto cada vez más

pasivos. A esto se suma el entorno familiar y social: más pantallas, menos espacios públicos seguros, menos tiempo para jugar. Es un fenómeno multifactorial que requiere atención urgente, porque el costo de no actuar lo vamos a ver no solo en salud, sino también en aprendizaje, desarrollo emocional y socialización".

MAYORES DE EDAD

En el caso de la población mayor de 18 años, la OMS considera activos a aquellos que realizan, al menos, 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa durante la semana. Respecto de este sector, la encuesta reveló que solo 4 de cada 10 adultos (44,9%) son activos físicamente. Además, similar a lo que ocurre con los menores de edad, en el contexto de tiempo libre, se registra una disminución de la población activa físicamente, pasando de

18,7% en 2018, a 16,6% en 2025.

En esta línea, el doctor en ciencias del deporte comentó que, "la actividad física en la infancia debe ser vivida como algo placentero, no como una obligación. Si el movimiento no se disfruta, difícilmente se convierte en un hábito. Por eso el juego tiene un rol clave: es ahí donde se forman las primeras experiencias positivas con el cuerpo y el movimiento.

El problema es que, si ese hábito no se consolida en etapas tempranas, cuando la persona entra a la universidad o al mundo laboral (donde el tiempo y la energía empiezan a escasear) la actividad física tiende a desaparecer. Y eso se refleja en los resultados que vemos hoy: adultos que no encuentran espacio ni motivación para moverse, porque nunca lo integraron realmente a su vida cotidiana".