LITORALPRESS

Fecha: 21-05-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Editorial
Título: Editorial: Urgente: movernos más, vivir mejor

Pág. : 7
Cm2: 159,3

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

EDITORIAL

Urgente: movernos más, vivir mejor

Los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 dejan en evidencia una realidad preocupante en la región: el 65,1% de los niños, niñas y adolescentes son físicamente inactivos. Este dato, más allá de ser una cifra estadística, es una alerta que debe encender las alarmas de toda la comunidad regional.

Arica está en una zona privilegiada. Con un clima, borde costero y geografía apta para actividades al aire libre durante todo el año, la inactividad en la infancia y adolescencia representa un contrasentido, pero también una oportunidad desaprovechada. La pandemia sin duda tuvo efectos negativos en los hábitos de movimiento, pero ya no es excusa suficiente: el desafío hoy es recuperar y mejorar las condiciones que permitan que moverse sea algo cotidiano y accesible.

El esfuerzo del Gobierno, a través de iniciativas como los 60 minutos de actividad física en colegios, el programa Crecer en Movimiento y la coordinación entre los ministerios del Deporte, Educación y Salud, es un paso importante.

> “No se trata solo de recreación. La inactividad física está directamente asociada al deterioro de la salud”.

Pero no puede ni debe quedar solo en manos del Estado. Las familias, las escuelas, los municipios, los clubes deportivos y la sociedad civil tienen un rol clave en la promoción de hábitos de vida activos y saludables.

No se trata solo de recreación. La inactividad física está directamente asociada a enfermedades crónicas, deterioro de la salud mental y bajo rendimiento escolar. Que solo el 3,1% de los NNA sea activo en su tiempo libre, y menos del 1% en contexto escolar, habla de una estructura que dedbe ser perfeccionada.

La Región de Arica y Parinacota debe tomarse en serio esta situación. Potenciar espacios públicos seguros, ampliar la oferta de talleres gratuitos, incorporar más horas de movimiento en la jornada escolar, crear incentivos para la práctica deportiva, sumando a los clubes, al mundo público y al privado, son claves. Y hay otro aspecto vital: generar espacios de seguridad pública para la práctica del deporte al aire libre.

Moverse no es un lujo, es una necesidad. Y más que eso: es un derecho. Y como todo derecho, requiere ser garantizado con voluntad política, planificación territorial y compromiso colectivo.