

Más de 900 estudiantes fueron abordados en la primera fase de un proyecto que evalúa la frecuencia con la cual estos realizan actividad física en sus tiempos libres.

Por Estefany Cisternas Bastias  
estefanycisternas@diarielsur.cl

El proyecto de investigación liderado por el académico de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Andrés Bello, Sergio Fuentealba, arrojó resultados preocupantes en cuanto a adolescentes y la frecuencia con la cual realizan actividad física en sus tiempos libres, exceptuando las horas obligatorias de los establecimientos educacionales.

Durante el 2022 el investigador trabajó en la primera etapa de este trabajo, el cual incluyó a un total de 917 niños, niñas y adolescentes, de entre 10 a 19 años, de establecimientos municipales de San Pedro de la Paz. Preliminarmente se obtuvo que un 68% de ellos no cumple con las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en términos de frecuencia y volumen de actividad física semanal.

**LOS RESULTADOS**

Fuentealba indicó que se considera la etapa de la infancia y la de la adolescencia como un conjunto, y a partir de esto las organizaciones señalan que aquellos en esta categoría de edad debiese realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física. "Lo que va cambiando es la manifestación de la actividad física. En el niño predomina el juego, la iniciación deportiva, las actividades recreativas. En el adolescente son los mismos minutos, pero se empieza a complementar con trabajo de fortalecimiento muscular", explicó el investigador que lideró el trabajo.

Específicamente, se observó una baja prevalencia en la práctica habitual de actividad física en entornos familiares, la participación en juegos al aire libre y la realización de actividades físicas durante el recreo escolar, siendo menos frecuentes entre los adolescentes examinados.

Por otro lado, más del 50% de



Los resultados del estudio generaron preocupación, sobre todo por la poca participación en actividades al aire libre.

## Según investigación desarrollada en San Pedro de la Paz

# El 68% de la población escolar no realiza la actividad física recomendada

los adolescentes supera la frecuencia recomendada para actividades que involucran uso o tiempo empleado viendo pantallas. A lo anterior se añade que al menos un 30% de estos jóvenes

permanece acostado o en reposo durante el tiempo de ocio disponible durante la semana.

Dentro de los resultados se reconoció un alto nivel de satisfacción entre los adolescentes en diversos aspectos de sus vidas, incluyendo su salud, sus relaciones interpersonales y sus actividades extracurriculares. Sin embargo, se identificó un nivel inferior de satisfacción en cuanto a la autoconfianza y la incertidumbre sobre el futuro.

Otro de los hallazgos significativos del estudio fue la relación

positiva entre los hábitos de actividad física, el bienestar percibido y las estrategias de regulación emocional de los adolescentes, demostrando que los adolescentes más activos físicamente tienden a poseer más estrategias para regular sus emociones. "Esta cuestión es importante pues anteriormente hemos examinado dentro los mecanismos subyacentes, el papel de la regulación emocional como mediador de la relación entre hábitos activo-físicos y el bienestar subjetivo

en esta población. En definitiva, adolescentes más activos físicamente poseen más estrategias para regular sus emociones", afirmó Fuentealba.

Finalmente, se estableció que el grupo más propenso a no cumplir con las recomendaciones, vendrían a ser mujeres adolescentes de la adolescencia tardía, de 17 años hacia arriba, principalmente de establecimientos con mayor vulnerabilidad escolar.

**CONTINUIDAD**

El estudio realizado en San Pedro, que contó con el respaldo del municipio y la colaboración del Departamento de Administración de Educación Municipal, así como de directores de ocho escuelas, avanzó un 95% en la implementación de la segunda etapa este 2023.

La investigación contempla una dimensión longitudinal, por lo cual este año se volvió a encuestar a los mismo alumnos y se espera continuar con el proceso en el 2024, para finalmente proponer iniciativas que revertan estas cifras en los establecimientos de la comuna, e incluso, esperar sumar a los propios jóvenes encuestados en el desarrollo de estas soluciones.

**917**

estudiantes, de 10 a 19 años, de establecimientos municipales fueron encuestados durante el 2022 en la primera etapa.

**50%**

de los adolescentes supera la cantidad recomendada para actividades que involucran el uso de pantallas.

**El estudio encontró una relación positiva entre los hábitos de actividad física, el bienestar percibido y las estrategias de regulación emocional de los adolescentes.**

**● Frecuencia**

Unicef determina que niños y jóvenes deben acumular 60 minutos de actividad física al día, esto por los beneficios adicionales que provoca en la salud.