

# Estudio a 1.300 jóvenes de la Región del Biobío: Gran parte de los escolares no ha vuelto la actividad física un hábito

■ Casi el 70% de ellos no cumple las recomendaciones diarias de la OMS. El llamado a las escuelas es a promover los talleres extracurriculares, estudiar el uso que se le da al patio y aplicar las pausas activas.

M. CORDANO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física, de una intensidad media a vigorosa en el caso de niños y adolescentes. La meta es una que en el caso de los escolares chilenos estaría lejos de cumplirse, según los resultados de un estudio desarrollado por académicos de la Universidad Andrés Bello (Unab).

Para llegar a esta conclusión, a partir del año 2022, los investigadores encuestaron a más de 1.300 jóvenes, de entre 10 y 19 años, en la Región del Biobío. A cada uno se le consultó por sus hábitos, con los datos mostrando que 68% de ellos no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS, la mitad supera el tiempo sugerido en actividades con pantallas, y cerca del 30% pasa su tiempo de ocio en reposo.

Sergio Fuentealba-Urra, académico de Educación Física de la Unab y principal autor de este estudio de seguimiento —que en 2024 continúa recopilando datos, con miras a ampliar la muestra y los sectores encuestados—, señala que se identificaron ciertos factores de riesgo, así como otros protectores, asociados a hacer del movimiento un hábito.

Por ejemplo, la familia juega un rol clave, pues suele ser la que incentiva la participación en talleres extraescolares, ya sea directamente en la escuela, en talleres municipales o en clubes de organizaciones deportivas privadas.

El riesgo de no alcanzar una frecuencia semanal de actividad física adecuada aumenta 3,4 veces cuando no se participa en estos talleres, concluye el informe.

Según Fuentealba-Urra, los resultados del estudio no deberían ser tan distintos a la realidad nacional.

En ese sentido, también hace

hincapié en la importancia de que los colegios promuevan estas instancias, más allá de las clases de educación física que se realizan en el horario de clases. “En el fondo, la escuela es una especie de bajada de la política pública. Debe haber promoción”, explica.

## Mensaje equivocado

Otro factor de riesgo que se identificó es ser mujer, plantea el académico.

“No está asociado a una cuestión genética, sino a algo que acarrea culturalmente el género”, dice a propósito del dato que señala que ellas tienen un riesgo 2,9 veces mayor de no alcanzar la frecuencia ideal de actividad física semanal, dado que muchas veces sienten que el mensaje de hacer deporte no se dirige a su persona. “Hay una oferta muy masculinizada del deporte, con una oferta tradicional que suele asociarse



El estudio advierte que ser mujer se asocia con un mayor riesgo de no alcanzar el hábito adecuado de actividad física. Por lo mismo, se pide a los colegios no perpetuar mensajes sexistas.

con los hombres”, agrega Fuentealba-Urra, quien dice que este mensaje termina permeando dentro de los colegios.

De ahí que su llamado para los establecimientos escolares sea expandir su oferta, así como dar más alternativas para elegir la actividad que se quiere realizar: “En la adolescencia uno quiere autodefinir lo que hace”, explica.

Asimismo, el académico recuerda a los colegios que el movimiento puede promoverse con pausas activas en clases, o con actividades en el recreo.

“Hace más de cinco años descansa una ley en el Congreso que intenta generar una hora de actividad física

diaria para todos los niños en los colegios; no necesariamente en las clases de educación física, sino que en los recreos, que sean activos”, comenta Raúl Urbina, presidente de la Asociación Chilena de Profesores de Educación Física y especialista externo a este estudio.

Su mensaje a los colegios es a promover más talleres, hacer un análisis del buen o mal uso que se le da a los patios y, ante todo, “a educar para una vida activa”.

En ese sentido, Marcelo Flores, académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la U. de O’Higgins, y quien también ha hecho estudios sobre ejercicio en adolescentes, señala que en mu-

chas escuelas todavía es necesario derribar mitos: en varias aún se cree “que los niños (que practican deportes) no crecen bien, quedan chicos o se engruesan”.

Flores también pide revisar el número de horas destinadas a educación física —suelen ser dos horas de clases que no son cronológicas, sino que de 45 minutos, advierte— y promover que además de pelotas haya otros implementos como mancuernas. También vuelve sobre la idea de moverse en clases. “No debiese molestar que los niños se pongan de pie, o que haya quiebres de la rutina sedentaria en los períodos más largos”.