

Casi un 70%, entre 10 a los 19 años, carece de este hábito

Estudio revela que los jóvenes no cumplen estándares mínimos de actividad física

El objetivo de la investigación, realizada por docentes de Universidad Andrés Bello, es comprender la evolución de los hábitos de actividad física, la regulación emocional y el bienestar en adolescentes.

Por Estefany Cetermas Bastias
estefanycetermas@diarioelcomercio.com

Un equipo de investigadores de la Universidad Andrés Bello logró recolectar importantes datos, entre el 2022 y 2023, respecto al comportamiento de los jóvenes entre 10 y 19 años. Uno de ellos, y de los más preocupantes, es que la gran mayoría no cumple con los estándares mínimos necesarios de actividad física.

Más de mil jóvenes fueron encuestados en la investigación liderada por el académico de Educación Física de la Universidad Andrés Bello, Sergio Fuentealba, cuyo objetivo es el comprender la evolución e interacción de los hábitos de actividad física, la regulación emocional y el bienestar en adolescentes de la Región del Biobío.

El trabajo se enfocó en establecimientos educacionales de la comuna San Pedro de la Paz. Allí se logró determinar, en una primera etapa, que cerca del 70% de los jóvenes no cumple con las recomendaciones mínimas en cuanto a la frecuencia de actividad física.

DATOS RELEVANTES

Los resultados obtenidos por los investigadores muestran una asociación significativa entre los

hábitos de Actividad Física (AF) y la práctica de actividades extraescolares en adolescentes, específicamente en aquellos pertenecientes a establecimientos con altos índices de vulnerabilidad escolar. Fuentealba señaló que el riesgo de no alcanzar una frecuencia semanal adecuada de AF aumenta en 3,4 veces cuando no se practican talleres o deporte extraescolar, ya sea directamente en la escuela, por la municipalidad o en clubes de organizaciones deportivas.

Otro dato relevante de este trabajo es que el género de los jóvenes se asoció con el riesgo de no alcanzar hábitos de actividad física adecuados, siendo las mujeres quienes tuvieron un riesgo mayor de no alcanzar los estándares semanales en diversos contextos;

El género se asoció al riesgo de no alcanzar hábitos de actividad física adecuados, siendo las mujeres quienes tuvieron un riesgo mayor.

en actividades físicas con la familia, donde fue 2,3 veces mayor que en los hombres; en juegos en parques y áreas verdes, siendo 1,7 veces mayor que en los varones; y en el recreo, reconociendo que es 2,8 veces mayor.

El riesgo de no alcanzar hábitos adecuados de actividad física también se relacionó con la etapa de la adolescencia, donde en general los adolescentes de mayor edad, entre los 14 a 19 años, tuvieron un riesgo 38% mayor de no alcanzar la frecuencia recomendada.

Finalmente, otro hallazgo revelador fue que la no participación en talleres extraescolares se vinculó con el riesgo de no alcanzar hábitos adecuados de AF en diversos contextos. Como por ejemplo, al interior de la escuela fue un 80% mayor, con la familia 37% mayor y en general fue 3,4 veces mayor en aquellos adolescentes que no desarrollaron de forma regular AF o deportiva extraescolar.

"El papel de la actividad extraescolar va más allá de un aumento en la práctica de actividad física, sino que se asocia con hábitos de AF saludables que involucran la familia y el entorno del adolescente. Es evidente que como política pública deben implementarse programas de actividad física y



En los jóvenes encuestados, las mujeres representaron mayor ausencia de actividad física.

deporte extraescolar para la promoción de los hábitos de actividad física. El diseño de dichos programas debe considerar las características propias de cada género y etapa de la adolescencia", enfatizó Fuentealba.

Otros resultado mostró que más del 50% supera el tiempo recomendado en actividades de AF saludables, y aproximadamente el 30% pasa tiempo de ocio en reposo. Aunque los jóvenes muestran un alto nivel de satisfacción en diversos aspectos

de la vida, tienen menos confianza en sí mismos y muestran preocupación por el futuro.

CONTINUIDAD

Este 2024 la investigación sumará una nueva etapa. A través de una nueva adjudicación del fondo concursable del Centro de Estudios de la Juventud (CEJ-UNAB), el proyecto analizará una muestra de más de 1.500 estudiantes de escuelas con un alto índice de vulnerabilidad. El académico explicó que se trata de un

estudio longitudinal sobre los hábitos de actividad física, que a partir de los resultados de la nueva etapa observarán la evaluación e interacción de estas variables, incluso en jóvenes que durante el periodo de observación transitan de una etapa de la adolescencia a otra.

El equipo lo integran académicos de la Facultad de Educación, Sergio Fuentealba, Jonathan Martínez y Cristián Céspedes y la Facultad de Economía y Negocios, Andrés Rubio.