“La actividad y el ejercicio físico es un tema ya casi valórico” sostiene experto frente al alza de la conducta sedentaria

Crece el sedentarismo en el mundo y Chile presenta en la población de niñas, niños y adolescentes su más alta tasa de inactividad física.

De acuerdo al informe de la OMS de 2022, **Chile tiene una tasa de inactividad del 87% para ese grupo etario**, ocupando el tercer puesto en la región, sólo por debajo Estados Unidos (72,5%) y Canadá (76%).

En la “Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población Mayor de 5 años” y que dio a conocer algunos meses atrás el Ministerio del Deporte, se señala que la inactividad en esa población, supera el 70%: solo 3 de cada 10 son activos físicamente, es decir, cumplen con las recomendaciones mínimas de la OMS.

Jorge Carrizo, tecnólogo en deportes y académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física del Deporte de la Universidad de Playa Ancha**,** comentó estos índices y se refirió a los daños y a las negativas proyecciones para la salud que puede generar la inactividad física:

“Una persona inactiva es quien dentro de la jornada del día destina una gran cantidad de tiempo para actividades en reposo, sedentarias o simplemente sin nada de actividad. Esto está asociado a índices de mortalidad. Hay una relación directa entre el cáncer de colon, cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial e infarto agudo al miocardio”

.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2025/09/jorge-carrizo-con-cortina-cuna-1.mp3

Respecto a la conducta sedentaria, esta se asocia a estar largas horas sentados, explica el docente. En el caso de los niños y adolescentes quienes además permanecen horas en esa posición en las horas de clases, se suma el uso sostenido y crónico de las pantallas:

Jorge Carrizo señala que esto se asocia a problemas posturales y otros más graves en la columna. “Por otra parte, implica un bajo gasto energético: mientras más tiempo pasamos sentados, consumimos menos energía. Sin embargo, nuestra dieta y hábitos alimenticios nos aportan más calorías y nutrientes de los que necesitamos”, observa el académico.

En relación a la salud mental, indica que durante la pandemia se adquirieron hábitos como la alta exposición a pantallas y el aislamiento social. A su vez, acota, que hay información sobre una baja en la capacidad cognitiva, menos tolerancia a la frustración y mayor problemas de autoestima asociado a la alta disminución de la actividad física, y eso, “de alguna manera no se ha enfrentado, argumenta:

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2025/09/jorge-carrizo-con-cortina-cuna-2.mp3

En el caso contrario, la persona activa, de acuerdo a la OMS, “invierte en su semana más de 150 minutos de actividad física de moderado a intenso”, explica Carrizo, enfatizando el los efectos positivos que tiene además para la salud mental. La actividad física, señala, puede ser distribuida en 5 veces por semana durante 30 minutos o bien 3 veces por semana durante 50 minutos.

Por otro lado, en la última cuenta pública, el Presidente Gabriel Boric se refirió a la iniciativa de aumentar la

actividad física a 60 minutos diarios en las escuelas, medida que fue planteada por el senador Sebastián Keitel y el ministro del Deporte, Jaime Pizarro, indica..

Al respecto, precisó que serán necesarias varias modificaciones para implementar esta medida que puede ir desde incorporar cambios de infraestructura donde es importante contar con un espacio, hasta requerir personal especializado. Una modalidad más accesible pueden ser rutinas para toda la comunidad escolar como lo hacen en algunos países asiáticos, e incluso, el baile entretenido:

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2025/09/jorge-carrizo-con-cortina-cuna-3.mp3

No obstante, el académico de la Universidad de Playa Ancha enfatizó que lo primordial es considerar la actividad física y el ejercicio físico en su mérito:

“Lo principal es que la actividad y el ejercicio físico es un tema ya casi valórico. Muchas veces las familias no entienden la importancia de eso, independiente de que estén los implementos en la casa (como balones o cuerdas), si no existe este concepto difícilmente va a poder darle uso”.

“Tenemos que hablar del autocuidado, de cuidarnos individualmente, como ser humanos y así como invertimos tiempo en hacer controles médicos, incluir una hora del día para, al menos una caminata o hacer actividades en conjunto con la familia”:

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2025/09/jorge-carrizo-con-cortina-cuna-4.mp3

“Uno le toma el peso a la actividad física cuando ya es tarde”, advirtió el especialista: “cuando ya tenemos tenemos diabetes, hipertensión; cuando ya nos dio nos dio el accidente cerebro vascular o el infarto agudo al miocardio y creo que esa es la motivación que tenemos que evitar, tiene que ser por

la iniciativa del auto cuidado”.