Moverse más, pero no solos

Dra. Natalia Bustamante Ara

Directora de carrera Pedagogía en Educación Física, U. Central

Cada 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud para recordar algo que parece evidente, pero que en la práctica sigue siendo esquivo, nos movemos menos de lo que necesitamos. La invitación es simple, moverse más, pero el problema es todo menos simple.

La actividad física no es solo una cuestión deportiva. Es una de las herramientas más eficaces para prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. También fortalece los vínculos sociales, favorece el desarrollo infantil y mejora la calidad de vida a cualquier edad. Por eso, la OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física para niños, niñas y adolescentes, y entre 150 y 300 minutos semanales para adultos.

El problema es que esas recomendaciones están lejos de cumplirse. En Chile, según la última Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte del Ministerio del Deporte, solo el 49,4% de las personas mayores de cinco años alcanza niveles considerados suficientes. Más preocupante es que, en apenas cinco años, la proporción de niñas, niños y adolescentes que realizan la actividad física recomendada en el tiempo libre prácticamente se redujo a la mitad.

La pregunta, entonces, no es si sabemos que movernos es importante. La pregunta es por qué, aun sabiéndolo, no logramos hacerlo. Parte de la respuesta está en cómo vivimos. No basta con construir ciclovías o habilitar espacios deportivos si estos no son seguros, accesibles o atractivos. Tampoco es suficiente promover campañas si el entorno

cotidiano —la ciudad, la jornada escolar, los tiempos de traslado— dificulta el movimiento.

La evidencia nos indica que, los hábitos activos no se construyen en el vacío. El entorno familiar y social cumple un rol decisivo, especialmente en la infancia. Las familias, las comunidades y las escuelas no son solo acompañantes, sino actores clave en la formación de estos hábitos.

Por eso, incrementar la actividad física no depende únicamente de decisiones individuales. Requiere políticas públicas que articulen salud, educación, transporte y urbanismo, y que entiendan el movimiento como una condición básica de bienestar, no como una opción.

El Día Mundial de la Actividad Física no debería ser solo una fecha conmemorativa, sino una invitación a construir una comunidad más activa. Moverse más no puede seguir siendo una responsabilidad individual en entornos que invitan, precisamente, a lo contrario. Disminuir las barreras para la práctica de actividad física es un desafío que vale la pena enfrentar, porque cada minuto de movimiento contribuye a la salud y el bienestar de la población.