

Solo uno de cada cuatro niños en Chile realiza la actividad física recomendada

A pocas semanas del 9 de agosto, **el debate comienza a ir más allá de los juguetes**. Mientras el 26,4% de los niños y adolescentes cumple con la actividad física diaria recomendada por la OMS, **distintas iniciativas apuntan a que las experiencias al aire libre y los panoramas en familia pueden transformarse en un regalo** con impacto mucho más duradero.

Cada **Día del Niño** se repite la misma escena: vitrinas llenas de juguetes, largas listas de regalos y familias buscando qué comprar. Pero este año hay una pregunta que empieza a instalarse con más fuerza: ¿y si el mejor regalo no fuera un objeto?

La inquietud no surge por casualidad. En Chile, **sólo el 26,4% de los niños y adolescentes realiza la actividad física diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud**, mientras que casi el 74% pasa más de dos horas al día frente a pantallas, según cifras del Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud. En otras palabras, tres de cada cuatro niños no alcanzan el nivel mínimo de movimiento recomendado para su edad.

El contraste es llamativo porque el interés de las familias sí existe. La Radiografía del Deporte 2025, elaborada por Cadem y Sparta, muestra que el 86% de los padres incentiva a sus hijos a practicar deporte, e incluso el 28% ya realiza actividad física junto a ellos.

La diferencia, entonces, parece estar menos en la intención y más en encontrar espacios donde compartir esas experiencias.

“Muchas veces pensamos que un buen regalo es el que queda

guardado en una pieza, cuando en realidad los niños suelen recordar mucho más las experiencias que viven con su familia. Salir, moverse, competir sanamente o simplemente compartir una actividad distinta termina generando recuerdos que permanecen mucho más que cualquier juguete”, comenta Ricardo Páez, fundador de Rally Kart.

El especialista explica que los panoramas activos también entregan beneficios que van más allá del ejercicio físico. “Cuando un niño participa en una actividad donde debe concentrarse, coordinar movimientos, respetar reglas o trabajar en equipo, desarrolla habilidades que después utiliza en otros ámbitos de su vida. Además, son instancias donde las familias vuelven a compartir tiempo de calidad, algo que hoy muchas veces se pierde entre las pantallas y las rutinas”.

Durante los fines de semana y vacaciones de invierno, los centros de entretenimiento familiar han visto un mayor interés por actividades que involucren movimiento y participación conjunta. Especialistas coinciden en que cualquier panorama que invite a moverse puede marcar una diferencia: caminar por un parque, andar en bicicleta, practicar escalada, visitar un circuito de aventuras o participar en actividades recreativas donde niños y adultos compartan el mismo espacio.

“No se trata de eliminar los regalos tradicionales, sino de complementarlos con experiencias. Muchas veces una tarde en familia haciendo deporte o descubriendo una actividad nueva genera un impacto mucho más profundo que un objeto que, probablemente, después de algunas semanas quedará guardado”, agrega Páez.

Con el Día del Niño cada vez más cerca, el desafío parece ser otro: aprovechar la fecha para regalar tiempo, movimiento y momentos compartidos. En un país donde la mayoría de los niños aún no alcanza los niveles recomendados de actividad física, ese podría ser uno de los regalos más valiosos.