



Jóvenes, bienestar y ejercicio, un desafío

Los jóvenes no buscan estar cansados, lo están. Según el Instituto Nacional de la Juventud, la situación financiera, los problemas de salud física o mental y los conflictos medioambientales son las tres categorías que mayormente preocupan a los jóvenes chilenos.

El ejercicio físico ha demostrado su influencia en la reducción de síntomas leves-moderados de ansiedad y depresión, la mejora de la autoestima o aspectos cognitivos y de rendimiento. Así, la liberación de endorfinas, el aumento de la neuroplasticidad, la mejora del sueño, su función distractora, el aumento del sentido vital o la mejora de las relaciones sociales, son algunos de los

mecanismos que permiten esta interacción.

La Encuesta Nacional de Discapacidad y Dependencia apunta a que las razones para la no realización de actividad física están asociadas principalmente a la falta de tiempo (40%) y la falta de interés (23.8%). Además, según la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional, el 12.4% vive a más de 20 cuadras o 2.5 km de un área verde y el 14% vive más lejos aún de un centro deportivo. Sumado a esto, la Encuesta Nacional De Hábitos De Actividad Física Y Deporte señala la falta de motivación como otro de los factores para la inactividad física.

En un mundo sin tiempo y rodeado de factores estresantes, el ejercicio físico podría ser una respuesta, pero de nada valen los consejos rápidos y las recomendaciones generales. Necesitamos un cambio real, orientaciones específicas y ajustes en la rutina de los jóvenes, pero también más lugares y acceso a estas actividades. No es un cambio sencillo, pero sí necesario.

Dra. Nuria Pérez-Romero,
académica postgrado, Instituto Cs. del
Ejercicio y Rehabilitación
U. Andrés Bello