

Más del 85% de los adolescentes de la región no realiza actividad física

SALUD. Entre las regiones del norte, Antofagasta se posiciona en el tercer lugar con los peores resultados de una encuesta realizada por el Ministerio del Deporte.

Macarena Saavedra Ledezma
 cronica@mercurioantofagasta.cl

El 85,3% de los adolescentes entre 11 y 17 años en la Región de Antofagasta son inactivos físicamente. Esto, tras un estudio a nivel nacional realizado por el Ministerio del Deporte el cual dio a conocer la situación crítica en la que se encuentra la región, puesto que es el único territorio a nivel país en el que los adolescentes no consideran hacer actividad física de forma activa y recurrente.

Si bien, en Chile el 78,5% de ellos es considerado inactivo, según la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la Población de 5 años y Más", en la región la situación es aún más grave, puesto que solamente un 14% aseguró ser medianamente activo, destacando así, que existe un grupo de adolescentes no activos y otro que hace ejercicio de forma parcial.

Con los datos, Antofagasta queda en el tercer lugar dentro de las regiones del norte con los peores resultados, detrás de la Región de Tarapacá, la que se posiciona en el primer lugar con un 92,4% de jóvenes que reconocieron no hacer ejercicio, seguido por Arica y Paríacota con un 85,5% y Atacama con un 84,1%.



SEGÚN LA OMS, 60 MINUTOS AL DÍA SON LO MÍNIMO QUE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DEBIESEN DESTINAR A ACTIVIDADES FÍSICAS.

ESTADO NUTRICIONAL

En el estudio también se dio a conocer que el índice de sobrepeso y obesidad infantil a nivel país se acerca al 45%, situación que pone a Chile por sobre el promedio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), que alcanza un 25%. Puesto que, de acuerdo al Mapa Nutricional 2023 elaborado por JUNAEB, el 43,8% de nuestra población escolar está en una situación nutricional "Normal", el 26,7% en "Sobrepeso" y el 23,3% con "Obesidad total".

Al respecto, el doctor David Torres, académico de la Facultad de Medicina y del Departamento de Epidemiología y Salud Pública UANDES

"También puede influir la falta de estímulo a realizar actividad física, ya que en la casa no se realizan habitualmente o no tienen la estructura disponible en los lugares donde viven".

David Torres

Facultad de Medicina y del Departamento de Epidemiología y Salud Pública UANDES

mento de Epidemiología y Salud Pública UANDES apunta a que la falta de actividad física puede tener varias repercusiones en términos de la salud, no

solo en la actualidad de los adolescentes, sino que también a futuro.

"Por un lado, se asocian a sobrepeso y obesidad que pueden ser considerados factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares diabetes desde temprana edad y también la falta actividad física se asocia con mayores probabilidades de trastornos ansiosos, depresión y menor estabilidad emocional, en una etapa donde los adolescentes pueden experimentar estos problemas en mayor porcentaje", explicó.

El doctor dio a conocer que la falta de actividad física también puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes debido a la menor capacidad de concentración memoria y resolución de problemas, al igual que, la pérdida del desarrollo muscular.

FALTA DE ESTÍMULO FÍSICO

Según el médico, algunos factores que pueden influir en que los adolescentes hagan actividad física es la falta de tiempo que pueden tener por jornadas escolares largas, actividades extracurriculares y responsabilidades en las tareas de la casa u otros trabajos que necesitan hacer. "Pero, también puede influir la falta de estímulo a realizar actividad física, ya

que en la casa no se realizan habitualmente o no tienen la estructura disponible en los lugares donde viven para realizarla", declaró.

Seremi de Salud

A raíz de los resultados, desde la Seremi de Salud se han impulsado diálogos ciudadanos para recoger propuestas para enriquecer un proyecto de ley que busca estimular la actividad física en los establecimientos escolares.

Sobre la jornada, la secretaria regional (s) de la cartera, Leonor Castillo, dio a conocer que, "ya realizamos un primer diálogo acá en Antofagasta, al cual asistieron cerca de 160 personas ligadas al mundo estudiantil, sociedad civil y entidades relacionadas con el deporte y la actividad física. Fue realmente muy valioso todo lo que se recogió en esa jornada".

Igualmente, desde la cartera se comunicó la tramitación de un proyecto de ley que apunta a disminuir los niveles de sedentarismo, obesidad y sobrepeso en menores de edad, aumentando los tiempos destinados a la actividad física dentro de la jornada escolar, fomentando el acceso a la misma en los distintos niveles escolares e incrementando la oferta de actividades deportivas dentro de los centros educacionales.