

Universidad Autónoma destaca avances en actividad física y su impacto en la salud pública

En el evento se presentaron los últimos hallazgos en investigaciones en esta área del conocimiento

La Universidad Autónoma de Chile, sede Talca, realizó la primera Jornada Científica en Actividad Física y Calidad de Vida, organizada por la carrera de Kinesiología, que tuvo como objetivo principal generar un espacio de intercambio académico y profesional para abordar los avances más recientes en la rehabilitación, prevención de enfermedades y promoción de la actividad física como un derecho y una necesidad para todos. El vicedecano de la Facultad de Ciencias de la Salud, Dr. Luis Jaime, subrayó la importancia de esta jornada, destacando que “el propósito de este encuentro es no solo debatir sobre los avances en el campo de la actividad física, sino también generar un llamado a la acción, asumiendo un

rol protagónico en la promoción de la salud”.

“El conocimiento pierde su impacto si no se traduce en acciones concretas, y la misión de la universidad es formar profesionales comprometidos con el bienestar de la población, agregó el Dr. Jaime.

Aldo Martínez, director de la carrera de Kinesiología, señaló que la actividad física va más allá de la simple práctica de ejercicios, abarcando campos como la salud, la educación, el deporte y la rehabilitación, destacando que “aunque la investigación ha demostrado de manera contundente los beneficios del ejercicio regular para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida, aún existen barreras importantes para la adopción de estilos de vida activos en la socie-

dad”.

Uno de los exponentes que participó en la jornada, Eugenio Merellano, profesor de Educación Física e investigador en la Universidad Católica del Maule, presentó los avances de una investigación que promueve el transporte activo entre los escolares como respuesta a los altos índices de inactividad física a nivel mundial e invitó a los futuros kinesiólogos a sumarse al desafío de fomentar la actividad física en la comunidad, resaltando la necesidad de cambiar los hábitos no solo en escolares, sino en toda la población.

La importancia de la actividad física como herramienta para mejorar la salud mental también fue un tema central en la jornada, abordando cómo el ejercicio puede contribuir a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y



combatir trastornos como la depresión y la ansiedad. Este enfoque multidisciplinario, que involucra a educadores, fisioterapeutas, médicos y otros profesionales de la

salud, refleja el compromiso de la Universidad Autónoma de Chile con la formación continua y con la promoción de estilos de vida saludables.