

# Tarapacá es la región del norte con más índice de niños inactivos físicamente

**92,4% se declaró sedentario según encuesta hecha por el Ministerio del Deporte.**

Andrea Ramos Leiva  
 cronica@estrellaiquique.cl

La región de Tarapacá lidera entre las regiones del norte con el más alto porcentaje de niños y adolescentes, entre los 11 y 17 años, inactivos físicamente; en ese sentido, según un sondeo del Ministerio del Deporte, un 92,4% se declaró sedentario, seguido por Arica y Parinacota con un 85,5% y en tercer lugar, Antofagasta con un 85,3%, mientras que a nivel nacional el promedio de inactividad en este rango etario es de un 78,5%.

Datos que arrojó la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2021 para la población de 5 años y más", donde refleja el preocupante número de niños y adolescentes que en Tarapacá no realiza ningún tipo de actividad física.

Respecto a esta situa-



AGENCIA UNO

EXPERTO ESTÁ PREOCUPADO POR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO Y DA TIPS PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS MENORES.

ción, el psicólogo deportivo Javier Rojas, expresó que la etapa de la adolescencia recibe muchas influencias de círculos sociales, lo que genera diferentes formas de cómo ser frente a ellos. "Los jóvenes entre 11 y 17 años se encuentran en una etapa de adoles-

## 11

**y 17 años tienen los niños y adolescentes de la región, que en más de un 90% son sedentarios.**

encia donde influyen mucho lo exterior; su grupo de amigos, nuevas amistades y su familia. Se encuentran constantemente buscando su identidad, buscando encajar en una sociedad donde a esa edad predomina estar en sus casas, jugando con consolas o

simplemente quedándose en el celular sin hacer nada".

### FAMILIA

Para el profesional, es muy importante el rol que juega, primeramente, la familia, quienes debiesen ser los primeros influenciadores para

que los jóvenes se motiven en hacer alguna actividad física y no solo estén sentados frente a una pantalla. "Que puedan entender que lo primordial es que se enamoren del deporte como tal y que los triunfos son consecuencias de algunas conductas dentro de lo que suceda en la competición, no así lo más importante. Lo más importante es que ellos se sientan bien y disfruten haciendo lo que hacen", precisó Javier.

Además, el psicólogo deportivo indicó que en Iquique, hay muchos clubes deportivos que, también, tienen la oportunidad de captar la atención de los adolescentes: "Los clubes juegan un rol fundamental para motivar e incentivar a los jóvenes de esas edades.

Además, Javier Rojas expresó que las condiciones climáticas de la ciudad son las mejores para que los niños y jóvenes se motiven y hagan algún tipo de deporte: "En Iquique se tienen las condiciones idóneas para realizar actividad física y muchos deporte".