

Tiempo de descansar, vacaciones: el uso del tiempo y conductas

En la actualidad, nuestro país enfrenta una discusión pública y transversal sobre los alarmantes y a la vez preocupantes indicadores de Hábitos de Vida Saludable que enfrenta la población en general. Estos negativos y/o descendidos Hábitos de Vida Saludables se encuentran directamente relacionados con el aumento de los tiempos sedentarios, la alta ingesta calórica, producto de la malnutrición por exceso, y problemas asociados a la salud mental. En Chile, según los resultados del mapa nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) al año 2023, el 23,3% de niños, niñas y jóvenes de prekínder a 1er año de enseñanza media se encuentran en un estado de obesidad u obesidad severa y un 26,7% se encuentra en un estado de sobrepeso. Al observar los resultados por curso, es posible indicar que a medida que aumenta el nivel educativo, el sobrepeso y obesidad también aumentan, teniendo como uno de los puntos críticos el 5° básico. En tanto la Defensoría de la Niñez, indicó que los problemas de salud mental más importantes estaban asociados a la ansiedad, la de-

presión y las autolesiones; situación que se agravó después de la pandemia. Estos aspectos se acentúan, debido al uso excesivo de pantallas, y otros dispositivos.

Ante este escenario es fundamental que niños y niñas se mantengan físicamente activos, tanto física como mentalmente. En definitiva, tanto la inactividad física como el alto consumo calórico, así como también el estrés y la ansiedad, constituyen los principales enemigos de un estado saludable en la población infantil, que se mantiene durante la adolescencia.

¿Y las acciones a seguir?

Supervisar el uso, el tiempo y la etapa del día en el cual niños y niñas tienen acceso a dispositivos tecnológicos. La evidencia indica que la duración del uso de teléfonos inteligentes y tablets podrían afectar negativamente el desarrollo infantil en diferentes ámbitos, por ejemplo las habilidades de correr, saltar, lanzar, entre otras; el lenguaje, así como también aspectos personales y sociales que se ven limitados por la falta de interacción con otros.

En etapas tempranas se sugiere otor-

gar una gama de posibilidades motrices que propicie la adquisición de habilidades de movimiento fundamentales formando un repertorio amplio que permita a niños y niñas sentar las bases para mantener una vida activa durante la etapa adulta. Sumado a lo anterior, una práctica de actividad física sistemática durante la infancia, realizada principalmente a través del juego, impacta positivamente en la disminución de la ansiedad, el estrés y contribuye de forma considerable en el bienestar emocional, así como también en los procesos cognitivos, tales como atención y memoria.

Prof. Dra. Jacqueline Páez Herrera
directora
Grupo de Investigación eFidac
Prof. Dr. Juan Hurtado Almonacid
Grupo de Investigación eFidac
Escuela de Educación Física
Pontificia Universidad Católica de
Valparaíso