

## 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 5º 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**