

Un estudio de la U. de La Frontera revela la realidad de niños y adolescentes: Solo uno de cada 10 estudiantes con discapacidad realiza el mínimo de la actividad física recomendada

■ La sugerencia de la Organización Mundial de la Salud es que hagan al menos 60 minutos de ejercicio moderado, como jugar en una plaza, o intenso cuatro días por semana.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

Este año, una joven chilena de 32 años, oriunda de Chiguayante, se transformó en leyenda al marcar un récord mundial y ganar el cuarto oro para el país en la data de los Juegos Paralímpicos. La historia de la canoísta Katherine Wollermann, que se lució en París 2024, es motivo de orgullo para Chile, pero también de reflexión.

Según un reciente estudio liderado por la U. de La Frontera, en el país solo uno de cada 10 niños y adolescentes con discapacidad realiza la actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que consiste en al menos 60 minutos de ejercicio moderado (como jugar en una plaza) o intenso (prac-

“Los obstáculos que enfrentamos son variados, partiendo por la educación sobre la importancia de la actividad física en personas con discapacidad y los beneficios que esta aporta”.

KATHERINNE WOLLERMANN, CANOÍSTA QUE GANÓ UN ORO EN LOS PARALÍMPICOS PARÍS 2024.

ticar algún deporte), cuatro veces a la semana. Este “Primer Parareporte”, se construyó con diversos indicadores a partir de evidencia disponible en artículos científicos, informes y bases de datos publicadas desde 2018 hasta enero de 2022, que abarcan a niños y adolescentes entre 5 y 17 años con algún tipo de discapacidad.

“Si bien en la última década se han hecho algunos esfuerzos en materia de políticas públicas, es-

tos no se han reflejado en la actividad física de los niños y adolescentes con discapacidad. La actividad física en general implica moverse en todos los espacios, no solamente a través del deporte, sino que en la escuela, en el recreo, en una plaza. Tenemos la urgencia de realizar cambios sustanciales y adoptar un enfoque integral para combatir eficazmente esta situación, que para nosotros es una verdadera cri-

sis”, advierte Nicolás Aguilar, académico de la U. de La Frontera y líder del estudio.

También señala que Chile (ya que el estudio se hizo en 14 países en paralelo) obtuvo una baja puntuación en la mayoría de los indicadores (ver recuadro), entre otros, actividad física general; deporte organizado y participación en actividad física; transporte activo; conductas sedentarias; familia y pares; escuela; comunidad y entorno; y Gobierno y políticas públicas. Así, por ejemplo, 8 de cada 10 estudiantes tienen conductas sedentarias diarias, según los estándares de la OMS, como estar más de dos horas en una pantalla durante el tiempo libre.

Según expertos, las razones detrás de estos resultados son múltiples. Una de ellas, explica Alan Martínez, kinesiólogo especialista en deporte adaptado y académico de la U. Diego Portales, es la falta de hábitos de actividad física en general en la población chilena, pero también la discriminación. “Existe una mirada muy prejuiciosa respecto de lo que puede y no puede hacer una persona con discapacidad y, a veces, existe un espíritu sobreprotector de las familias”, señala el kinesiólogo.

El director de la Escuela de Psicología de la Uniaac y doctor en Ciencias del Deporte, Javier Piñero, coincide en que uno de



El estudio de la U. de La Frontera analizó el comportamiento de 12 mil estudiantes con discapacidad entre 5 y 17 años, país.

los factores que desincentiva la actividad física en este grupo es el prejuicio, pero también la falta de infraestructura.

“Si bien se ha avanzado en políticas para incluir a las personas con discapacidad, sigue siendo una declaración. Una cosa es que las actividades se declaren inclusivas, y otra que los profesionales que las asumen estén preparados y que los espacios de participación sean realmente accesibles”, dice Piñero y agrega que es importante promover que los niños y adolescentes con y sin necesidades especiales se ejerciten, porque “el deporte no solo

ayuda a desarrollar las habilidades físicas. Desde el punto de vista psicológico, mejora el autoconcepto y la autoestima”.

Desde Marruecos, Katherine Wollermann, que fue paciente de la Teletón, refuerza este último punto: “Tenemos que trabajar para que se entiendan los beneficios, porque la actividad física aporta en lo cognitivo, emocional y social. El deporte es un articulador de inclusión, vínculos, amistad y diversión”. Y acota: “Nunca des por sentado que la persona necesita tu ayuda. Ofrece tu ayuda, pero espera una respuesta e indicaciones concretas”.

Exceso de pantallas y otros índices sedentarios

El “Primer Parareporte de Notas sobre actividad física para niños y adolescentes con discapacidad”, liderado por la U. de La Frontera, evaluó los índices de actividad de las personas con discapacidad en una escala de 1 a 7. Para una mayor comprensión, esos indicadores se tradujeron en porcentajes en Chile, que equivalen a:

■ **Deporte organizado y participación en actividad física:** 5 de cada 10 practican un deporte como fútbol, baloncesto, baile, atletismo, entre otros.

■ **Transporte activo:** 1 de cada 4 se transporta activamente al colegio, por ejemplo, caminando, manejando su silla de ruedas o en bicicleta.

■ **Conductas sedentarias:** 8 de cada 10 tienen conductas sedentarias, como estar más de 2 horas en dispositivos con pantallas durante el tiempo libre, como el celular, una tableta o jugando videojuegos.

■ **Familia y pares:** 5 de cada 10 niños con discapacidad informaron que jugaban al aire libre o practicaban deportes con un miembro adulto de la familia, por ejemplo, padres, abuelos, tíos, tías, etc. Asimismo, en promedio, 4 de cada 10 niños y adolescentes con discapacidad informaron que practicaban actividad física o deportes con sus compañeros.