

Patricio Lazcano

El Mapa Nutricional 2021 elaborado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) confirmó una tendencia que por más de una década viene aumentando año a año: los niños y adolescentes chilenos están cada vez más obesos.

Los resultados de 2021 son peores que los de 2020, en gran medida amplificadas por las cuarentenas. De acuerdo a esta medición, el 31% de los niños son obesos y el 10,8% registra obesidad severa.

Uno de los principales factores que explican este dramático resultado es, además de los malos hábitos alimentarios de los menores, el sedentarismo.

Otro estudio internacional publicado este lunes corroboró la escasa actividad física que realizan los menores chilenos. Según el Reporte Matriz Global 4.0, elaborado por la Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA), el cual comparó a 57 países de seis continentes (entre los que están Dinamarca, Finlandia, Japón, Corea del Sur, España, Francia, Argentina y Brasil) Chile está en el grupo de países peor evaluados. De acuerdo a la medición, el país se ubica en el quinto lugar de las naciones menos activas a nivel general.

Según el reporte, los estilos de vida modernos, aumentos en el tiempo de pantalla digital, la creciente urbanización de las comunidades y el incremento de la automatización de tareas que antes eran manuales, están contribuyendo a un problema de salud pública generalizado, lo que se vio aún más afectado por la pandemia del Covid-19.

El estudio fue realizado por más de 600 expertos a nivel mundial, rol que en Chile jugaron y lideraron investigadores de la Universidad de La Frontera, que forman parte del grupo de investigación UFRO Actívate, con la participación de expertos de otras universidades chilenas como la U. Católica de Valparaíso, Universidad Diego Portales, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y Universidad San Sebastián.

**El reporte evaluó 10 indicadores: actividad física:**

1. Deporte organizado
2. Juego activo
3. Transporte activo
4. Conducta sedentaria
5. Capacidad física
6. Familia y pares
7. Escuela;
8. Comunidad
9. Medioambiente
10. Políticas.

Y en ellos Chile tuvo los desempeños más bajos en sedentarismo, transporte activo y actividad física en general. Solo fue bien evaluado en el ámbito de políticas públicas.

Según Nicolás Aguilar, investigador de Universidad de la Frontera y líder del estudio en Chile, el indicador más importante es el de actividad física en general, que es el reflejo



► El estudio fue hecho por más de 600 expertos en el mundo, donde participaron investigadores UFRO, PUCV, UDP, UMCE y USS.

# Niños y adolescentes chilenos están entre los más sedentarios del mundo

De acuerdo al reporte internacional Matriz Global 4.0, realizado en 57 países, los menores locales ocuparon la posición 53.



► Aumentar las instancias de actividad escolar en la escuela y de educación física por semana son algunos de los desafíos propuestos por el reporte.

de todos los otros. “En el caso de Chile, en esa categoría se encuentra reprobado y de hecho solamente el 16.5% de los niños y adolescentes son activos físicamente”.

Aguilar indica que en Chile existe una buena política de actividad física, al menos en el papel, pero si no hay un plan de implementación con financiamiento, y que a su vez entregue capacidades a la gente que lo debe ejecutar no sirve de mucho.

“El gran desafío ahora es implementar lo que está escrito, pero también tratar de incorporar la actividad física en todas las políticas, donde se necesita alinear las acciones, no solamente de deporte, porque la cobertura nunca va a llegar a todos, sino que también de transporte y educación”, dice Aguilar.

Añade que, por ejemplo, la educación tiene un papel fundamental de retomar lo que fue el concepto inicial de la jornada escolar completa, dado que mucho del tiempo a libre disposición para las escuelas para promover el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes se destinó a reforzamiento o a extensiones horarias de asignaturas que ya eran obligatorias, como la matemáticas o ciencias. En este caso, lo que se necesita es velar por el desarrollo integral a través de actividades que puedan llevarse a cabo activamente.

Chile obtuvo una calificación global de 3,3

(en escala de 1 a 7). Además, tuvo una nota similar en el área de actividad física general (es decir, porcentaje de niños y niñas activos físicamente) y un 2,5 el área de conducta sedentaria (a partir del tiempo que pasan sentados al día). El reporte mostró que menos de la mitad de los niños chilenos participa en deportes ya sea en el colegio o clubes deportivos.

#### Fórmulas para mejorar

De acuerdo al informe Chile Actívate, es necesario un esfuerzo en la promoción de la salud para abordar la disminución de la actividad física relacionada con la pandemia, ello enfocándose en aquellos grupos mayormente afectados y que presentaron repercusiones en el bienestar integral.

#### El reporte Matriz Global 4.0, ha establecido desafíos a nivel mundial, los cuales se resumen en:

Aumentar las oportunidades de actividad física en la escuela (recreos activos, programas extracurriculares, pausas activas, transporte activo), aumentar la cantidad de educación física por semana y convertir la educación física en una materia obligatoria para todos los niveles escolares.

Facilitar el libre acceso a los espacios públicos, áreas verdes, parques infantiles, instalaciones deportivas e infraestructura para el transporte activo, teniendo como prioridad el tema de la seguridad del medio ambiente.

Desarrollar políticas de actividad física que brinden oportunidades de programas deportivos más equitativos, accesibles, inclusivos, flexibles y atractivos, dirigidos específicamente a niñas, niños y adolescentes con discapacidad, de familias de bajos ingresos y/o en situación de segregación o marginación, así como adolescentes para reducir la disminución de la actividad física relacionada con la edad.

Las políticas y estrategias de actividad física requieren una mejor implementación, seguimiento y evaluación. Esto incluye proporcionar evaluaciones periódicas del progreso hacia el cumplimiento de los objetivos de la Organización Mundial de la Salud para reducir la inactividad física en un 15 % para 2030. Se necesita una mayor transparencia y una rendición de cuentas más clara en relación con la implementación de políticas y los resultados de éstas.

Sebastián Miranda, investigador de la Universidad de La Frontera, quien también participó de la investigación, afirma que “se deben proveer oportunidades de promoción de actividad física con una mirada integral que incluya a toda la comunidad escolar y su entorno. No sólo focalizar la actividad física en la clase de educación física, sino que también en la forma en cómo se llega a la escuela, a través de aprendizajes activos en el aula y que la oferta extraprogramática sea más activa”.

Andrea Cortínez, quien también forma parte del equipo de investigación, señala

que “en Chile existen importantes inequidades en el acceso a espacios dignos y propicios para sostener una vida activa. Elevar la calidad de los espacios públicos a través de medidas como mejoramientos y arborización de aceras, construcción de ciclovías de alto estándar, construcción y mejoramiento de parques urbanos en comunas con escasas áreas verdes, resulta crítico para evitar que con el calentamiento global reduzca los ya escasos tiempos que los y las chilenas son activas”.

Anne Traub, directora ejecutiva de la Fundación Familias Power, ex Niños Primero, dice que las investigaciones que se han hecho en la Fundación están en línea con este informe y esto se explica mayoritariamente por la pandemia y también por la inseguridad que envuelve a los barrios vulnerables de Chile y que ha obligado a muchas familias a encerrarse en sus casas.

“Vemos niños con dificultad para caminar y desplazarse, baja tonicidad muscular, con importantes índices de sobrepeso, alimentación desbalanceada e incluso algunos padres reportan que consumen alimentos en que no se hace necesario masticar en exceso”, advierte.

Añade, que también están viendo niños a los que no les nace patear una pelota y que, en cambio, presentan una excesiva utilización de las pantallas, que da cuenta de la estrategia de sus cuidadores para mantenerlos tranquilos y en silencio. ●