

# ¿Los niños/niñas de hoy son el futuro funcional y saludable del mañana?

“Are the children of today the functional and healthy future of tomorrow?”

Estefanía Chávez Poblete  
Estudiante de Kinesiología cohorte 2023

**Título Abreviado:** El futuro funcional del mañana  
**Información del Artículo**  
**Recepción:** 8 de Abril de 2023  
**Aceptación:** 12 de Junio de 2023

## Resumen

*La práctica de actividad física en la infancia es fundamental para el desarrollo de hábitos saludables en una vida adulta, ésta permite prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y por ende una serie de disfunciones en el futuro. La familia cumple un rol esencial en el desarrollo de los hábitos de sus niños niñas y adolescentes. A continuación se presenta por medio de un ensayo la reflexión de una estudiante de primer año de kinesiología de la escuela perteneciente a la Universidad Católica del Maule en torno a esta problemática.*

## Summary

*The practice of physical activity in childhood is essential for the development of healthy habits in adult life, it allows preventing the development of chronic non-communicable diseases and therefore a series of dysfunctions in the future. The family plays an essential role in the development of habits in their children and adolescents. The reflection of a first-year kinesiology student from the school belonging to the Universidad Católica del Maule regarding this problem is presented below through an essay.*

## Desarrollo

La realización de actividad física (AF) juega un rol demasiado importante en nuestros primeros años de vida, ya que nos mantiene en el primer cuadrante del modelo función disfunción<sup>1</sup>, por ende, en un estado saludable y libre de riesgos, es por ello que los/las niños/as que realizan niveles bajos de actividad física están muy propensos a presentar enfermedades crónicas no transmisibles en una etapa adulta y por tanto una serie de disfunciones.

Así, el contexto familiar y escolar en el que se desarrolle el infante es un factor que puede influir de manera positiva como negativa en este aspecto, dirigiendo al niño/a a tener niveles bajos o altos de actividad física dependiendo el ambiente familiar o escolar en el que se vea envuelto/a<sup>2</sup>. Se sabe que en los colegios siempre se ha potenciado la actividad física, pero ¿qué pasa cuando el niño/a no se encuentra en el recinto educativo?, ¿cómo influye su círculo familiar, en su funcionalidad física?. Hoy en día, bajo mi visión observacional, creo que los niños/as cada vez tienen más ambientes familiares desfavorables, que favorables, ya que los miembros de la familia son muy poco conscientes en que sus niños tienen un futuro y que ello depende en gran parte de su actuar, y no veo a ningún profesional especialista en el movimiento humano interviniendo en esto<sup>2</sup>.

*“Se ha observado que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial (6% de muertes registradas)”<sup>2</sup> y se sabe que los beneficios de realizar AF moderada para cada individuo son los mismos, ya que sin importar la edad, si el individuo se encuentra en un contexto crítico positivo o cercano a este, estará “previniendo la obesidad, mejorando su estado muscular, cardiovascular y la circulación a si como reducir el sedentarismo contribuir a la salud ósea... y también ha demostrado sus beneficios en el desempeño académico en escolares”<sup>3</sup> pese a ello “el 31% de los adultos y más del 80% de los adolescentes no realiza AF”<sup>3</sup>.*

Además “Chile se encuentra en el 6° lugar mundial en casos de obesidad infantil y es el primero de América Latina, hay que destacar que el rango etario de 10 a 11 años es el que presenta mayor obesidad, “con un 27,7 %, según el informe nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB)”. Muchos estudios dicen que los valores de obesidad se centran mayoritariamente en el área alimenticia de los niños/as, jóvenes y adultos, pero a base de mis conocimientos

una persona puede presentar un IMC que lo clasifique en obesidad siendo un deportista de alto rendimiento, o incluso a una persona que no sea sedentaria y tenga una alimentación sana, pero alta en calorías, lo cual lo haría subir de peso, ya que su cuerpo no sería capaz de quemar más calorías de las que consuma, quedando así en la clasificación de obesidad, **es por ello que para mí el mirar por un telescopio no es lo mismo que el mirar con binoculares**, puesto que si miramos los hábitos alimenticios y déjanos de lado el movimiento, no estaríamos teniendo una visión completa de la problemática.

Si bien los y las profesionales del movimiento humano hacen lo posible por luchar con los niveles de obesidad y disfuncionalidades, no van directamente a la matriz del problema, no educan a las familias, y lo digo porque he observado en muchos hogares la ausencia de kinesiólogos/as prestando apoyo a humanos que se encuentran en el primer cuadrante del modelo función disfunción, por ende, que son funcionales y saludables, pero que si se ven rodeados de factores de riesgo ya sean ambientales, familiares, sociales y escolares en esa edad tan temprana, serán futuros jóvenes que lamentablemente no pertenecerán al primer cuadrante.

He observado durante años el movimiento de los/as niños/as en sus primeros años de vida, **me apasiona saber y ver cómo un ser tan diminuto tiene tanto deseo de moverse constantemente incluso antes de nacer y lo mejor de todo es que lo hacen sin que nadie les diga que tienen que hacerlo**, viene escrito en el ADN, pero a la vez me rompe el corazón que eso sea tan efímero, que hoy en día las mismas familias y principalmente los padres priven a los niños y niñas de eso desde una edad tan temprana, que sean ellos/as mismos/as quienes los someten a estar rígidos, estáticos, en silencio, uniéndolos a pantallas, exigiéndoles que no se muevan, que no salgan de casa, que no hagan nada porque de hacerlo los incomodan e incluso molestan. Por supuesto, no en todas las familias es así, pero en un gran porcentaje, lamentablemente si lo es y el profesional que debería educar en este sentido es el/la kinesiólogo/a, no un médico/a, un psicólogo/a, un profesor/a, ni un pediatra, es el profesional en el movimiento humano, es quien estudia años para llegar a comprender la correlación entre movimiento (+/-) función-disfunción y salud-enfermedad, en todo los ámbitos de desarrollo humano y para poder ayudar a cada individuo según su cuadrante, y sus contextos funcionales.

Con base en todo lo expuesto anteriormente **quiero recalcar que es totalmente necesaria la presencia de un kinesiólogo/a en cada familia** dónde exista un niño/a, ya sea desde el periodo embrionario o en una etapa más avanzada, pero es de vital importancia que esté profesional se involucre a tal nivel de compromiso, para que nuestros/as niños/as sean su versión más saludable y funcional en su futuro porque si eso ocurre se cambiará completamente lo que se conoce actualmente, porque si esos niños/as se convierten en adultos con un contexto crítico positivo cuando deseen tener una familia, cuando tengan hijos/as, esos/as niños/as seguirán esos patrones, patrones que llevarán al ser humano a una evolución constante positiva. Para finalizar deseo compartir una frase dicha por Charles Darwin que resume la importancia del movimiento en todo su esplendor, dice así; “No es el más fuerte de las especies el que sobrevive, tampoco es el más inteligente el que sobrevive. Es aquel que es más adaptable al cambio” .

## Referencias

1. Maureira H. (2017) “Síntesis de los principales elementos Del Modelo Función – Disfunción Del Movimiento Humano”. *REEM*, agosto. [ Citado el 2023 abril 27]; 4(1): 7-24.
2. Vasquez MH, Ocampo D, Reyes AL, Sosa HI, González AG. (2021) Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSalud* [Internet]. Dic [citado 2023 Abr 27] ; 18(2): 29-46. Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-097X2021000200029&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2021000200029&lng=en). <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-2.3>.
3. Prada ET, Casanova MS, Rodrigues JA. (2020) Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Rev haban cienc méd* [Internet]. Ago [citado 2023 Mayo 04] ; 19( 4 ): e2906. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000500013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000500013&lng=es). Epub 10-Sep-2020.
4. Olavarría-Reyes D, Floody- Delgado P, Salazar-Martínez C. (2020) Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutr.Hosp.* [Internet]. Jun [citado 2023 Mayo 05] ; 37( 3 ): 443-449. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000400006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000400006&lng=es). Epub 30-Nov-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02795>.
5. Peña-Marcano ME. (2021) No es la más fuerte de las especies la que sobrevive y tampoco las más inteligente. Sobrevive aquella que más se adapta al cambio. *Rev Cient (Maracaibo)* [Internet]. XXXI(2):45–6. Disponible en: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA667878138&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=07982259&p=IFME&sw=w&userGroup=anon%7Eaf1d15d8>

## Correspondencia

Estefanía Chávez Poblete  
[estefaniachavez175@gmail.com](mailto:estefaniachavez175@gmail.com)  
[estefania.chavez@alumnos.ucm.cl](mailto:estefania.chavez@alumnos.ucm.cl)