

Gastón García continúa su gira nacional con charlas sobre el sedentarismo infantil

06/11/2025



El sanrafaelino Gastón García, licenciado en Educación Física e investigador, continúa con una intensa agenda de charlas y disertaciones en distintos puntos de la Argentina, en el marco de una gira que busca visibilizar el impacto del sedentarismo infantil y juvenil. El profesional dialogó con Vos 94.5, y explicó que su equipo lleva más de una década estudiando esta problemática que afecta a miles de niños y adolescentes en el país.

“Tenemos un equipo de investigación que nos hemos abocado de lleno a investigar el gran problema del sedentarismo y la inactividad física infantil o juvenil”, señaló García. En ese sentido, explicó que “los chicos cada vez se mueven menos,

comen mal y están peor. Esto impacta directamente en los niveles de fuerza y de resistencia y eso hace que se muevan mucho menos todavía”.

Según detalló, el grupo comenzó sus investigaciones en 2013 y desde entonces ha publicado numerosos trabajos en medios académicos nacionales e internacionales. **“Era normal hablar de estos temas con niños de Estados Unidos o Finlandia, pero Argentina no investigaba en esta área. Para nosotros es muy importante poder recorrer el país, mostrar que Argentina investiga un problema que es a nivel mundial”**, subrayó.

García explicó que esta gira, que lo llevó a lugares como San Rafael, Uruguay, Chapadmalal, Villa La Angostura, Tucumán, Comodoro Rivadavia, Buenos Aires y próximamente Santa Cruz, tiene como objetivo “comentar cómo está Argentina” respecto al movimiento y la salud de sus jóvenes, además de ofrecer estrategias de intervención para revertir los efectos del sedentarismo.

El investigador también se refirió al papel de las condiciones climáticas, especialmente en el sur del país, donde el frío y el viento dificultan la práctica de deportes al aire libre. **“En estas provincias donde está muy frío o que el viento alcanza los 200 kilómetros por hora, tienen que fomentar todos los deportes bajo techo. El tenis de mesa, el levantamiento de pesas, el vóley, el handball o el fútbol, porque tienen muy lindas instalaciones. Entonces, hay que regionalizar los deportes teniendo en cuenta las características de las regiones”**, explicó.

Para García, este enfoque regional es fundamental, ya que “el factor climático es clave; por eso está bueno poder visitar diferentes regiones. Las características de los jóvenes, el clima, la regionalización de los deportes, todo influye”. Además, remarcó que la alimentación y la diversidad de actividades son igual de importantes: “Hay otras actividades que colaboran, como las danzas, que de alguna manera hacen que

la gente se mueva. La alimentación es muy importante”.

La gira de García concluirá los días 28 y 29 de noviembre en Cipolletti, provincia de Río Negro. **“La última del año es el 28 y 29 de noviembre en Cipolletti. Cerramos ahí esta gira, porque justamente Río Negro está desarrollando su plan provincial de evaluar a todos los escolares de sexto y séptimo grado. La idea es cerrarlo con un congreso y sensibilizar el proyecto, mostrarles toda la información a los profesores de educación física de la provincia”**, explicó.

Consultado sobre la continuidad del trabajo en 2026, el profesional adelantó que ya hay nuevas fechas confirmadas. “Ya tenemos confirmadas las de Uruguay y Tucumán”, adelantó, y agregó que la intención es “difundir el proyecto y que cada provincia tome un poco la posta y continúe con el trabajo”.

Finalmente, García agradeció la posibilidad de dar a conocer la tarea que realiza junto a su equipo. “Muy feliz de poder visitar otros lugares y mostrar lo que se hace acá en Argentina”, expresó.