

Deporte y vuelta a clases

Con el inicio de un nuevo año escolar, es un buen momento para recordar la importancia del deporte en la formación de niños y jóvenes. Más allá de la competencia o la recreación, la práctica deportiva es un pilar fundamental para su desarrollo físico, mental y social. Si bien la educación física cumple un rol clave dentro del currículo escolar, por sí sola no es suficiente. Para que el deporte tenga un verdadero impacto en la formación de los estudiantes, es necesario que se practique como complemento al horario escolar, permitiendo nuevas experiencias fuera del aula.

El deporte no solo mejora la salud y el bienestar, sino que también fomenta valores esenciales como el esfuerzo, la perseverancia y el trabajo en equipo, estrechamente relacionados con el desempeño académico. Numerosos estudios han demostrado que el deporte y la actividad física contribuyen a la concentración, la gestión del estrés y el desarrollo de habilidades cognitivas, factores clave para un aprendizaje más efectivo.

A pesar de estos beneficios, en muchas ocasiones el deporte queda relegado ante otras prioridades escolares. Es esencial que colegios, familias y comunidades educativas reconozcan su valor y generen más espacios para que los estudiantes se mantengan activos. Apostar por el deporte no es solo una cuestión de salud, sino una inversión en el futuro de nuestros niños y jóvenes.



Claudio Hinojosa Torres
Académico Pedagogía en
Educación Física U. Andrés
Bello, sede Viña del Mar