

La urgencia de movernos: una deuda con la infancia magallánica

Los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 han encendido una alarma sobre una tendencia que ha sido irreversible: sólo uno de cada cuatro escolares en Magallanes cumple las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS, y apenas un 5,8% lo logra en el entorno escolar. Se trata de un síntoma grave de un problema sistémico que atraviesa la salud, la educación y el bienestar integral de nuestros niños y adolescentes. No se trata únicamente de sobrepeso u obesidad, aunque esas cifras también preocupan. Lo que está en juego

es una generación expuesta desde edades tempranas a riesgos metabólicos, problemas de sueño, alteraciones emocionales y bajo rendimiento escolar. Nueve horas diarias frente a pantallas, falta de movimiento y entornos poco estimulantes están formando una tormenta perfecta que pone en jaque el desarrollo físico y cognitivo de la infancia.

El diagnóstico es claro, y como bien ha señalado el académico de la Universidad de Magallanes, Dr. Javier Albornoz Guerrero, la respuesta no puede seguir siendo retórica o limitada a campañas ocasionales. La escuela, como espacio privilegiado de socialización y formación, debe transformarse en un eje

activo de cambio. No basta con una hora de educación física a la semana. Se necesita una política audaz: más tiempo para moverse, mejores espacios para jugar, docentes capacitados y familias comprometidas.

Es momento de asumir que la inactividad infantil no es una elección individual, sino el reflejo de un entorno que ha fallado en proporcionar las condiciones mínimas para el movimiento cotidiano. La infraestructura escolar debe invitar al juego. Los recreos no pueden ser meras pausas pasivas. Y el uso de pantallas debe ser regulado con la misma seriedad con que se combate el tabaquismo o la mala alimentación.

Magallanes, una región marcada por sus particularidades geográficas y climáticas, tiene además el desafío de innovar con soluciones que integren espacios interiores activos, tecnologías saludables y colaboración intersectorial. Programas como "Escuelas que se mueven", planteado por el académico, ofrecen una hoja de ruta concreta para comenzar.

No hay desarrollo educativo posible sin cuerpos y mentes sanos. Apostar por una jornada escolar activa, con espacios lúdicos y rutinas físicas estructuradas, es una inversión estratégica. La infancia magallánica no puede seguir esperando. Movernos, como comunidad, es ya una obligación moral.