

Presidente Boric anunció por segundo año la medida en su Cuenta Pública: La idea de agregar 60 minutos de actividad física extra en los colegios suma adeptos

C.G.

En su última Cuenta Pública, el Presidente Gabriel Boric volvió a mencionar, tal como lo hizo en 2024, su interés por incorporar 60 minutos de actividad física adicionales a las clases de Educación Física en los colegios. La idea es agregar más ejercicio a la jornada, mediante "pausas en movimiento" al interior del aula, como por "recreos activos", "como un paso fundamental para mejorar la salud física y mental de nuestras niñas, niños y adolescentes", afirmó.

Para los expertos es una prioridad, ya que la actividad física y el ejercicio impactan en la salud integral de los escolares. Sobre todo considerando el panorama actual: la última Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva reveló que más del 50% de los alumnos de 5º básico presentan

sobrepeso u obesidad, y apenas el 18% de los alumnos de 1º básico a 4º medio reconocen hacer una hora de actividad física al menos tres veces a la semana.

El ejercicio no solo es útil para combatir los kilos de más. La evidencia científica muestra que el ejercicio mejora el desempeño académico, cognitivo y social", afirma Sandra Mahecha, especialista en Medicina Deportiva de Clínica Meds. Además, agrega, "ayuda a crear hábitos de disciplina, más responsabilidad; mejora la relación con la familia y a nivel escolar. Y se ha visto

que algunas habilidades ejecutivas y cognitivas se benefician de gran manera".

Precisamente, toda esta información motivó a un grupo de académicos y profesionales de la salud a enviar a fines de mayo una carta al Senado, con más de 1.200 firmas, en la que piden apresurar el proyecto de ley que incorpora estos 60 minutos.

"El ejercicio se ve como un juego, pero se subvalora la importancia del movimiento para el aprendizaje", enfatiza Carlos Cristi, académico de la Escuela de Educación Física de la U. Ca-

tólica de Valparaíso, quien lidera la iniciativa y ha realizado estudios a nivel local sobre el tema.

"Llevamos siete u ocho años investigando sobre los beneficios de implementar la actividad física en los colegios para mejorar el rendimiento académico, el desarrollo cognitivo y la salud mental", cuenta.

Por ejemplo, han observado que en niños de colegios vulnerables, al incorporar actividades que mejoren su condición física, logran un mejor rendimiento cognitivo. "Eso puede cumplir un rol protector a nivel social al



La iniciativa busca que los estudiantes de educación parvularia a media realicen más ejercicio durante la jornada, además de la clase de educación física.

crecer en entornos desfavorables".

Tomás Reyes, académico del Observatorio de Ciencias de la Actividad Física de la U. de Playa Ancha y otro de los promotores de la carta, afirma que los beneficios son claros y que no es necesario que sean 60 minutos continuados de ejercicio, sino que "pueden ser divididos a lo largo del día, en pausas activas en clases o en recreos con más movimiento".

Incluso clases en movimiento. "El año pasado hicimos intervenciones en tres escuelas públi-

cas en la región con clases de ciencia en movimiento (como salir al patio a enseñar una materia y movilizar a los niños) y descansos activos de 5 minutos, tres veces a la semana". Luego, al medir los niveles de concentración y atención en los alumnos, estos aumentaron más del doble en comparación a escolares de un grupo control (no intervenidos).

Los expertos también enfatizan que la iniciativa debe ir acompañada de educación nutricional e incorporar a las familias para hacer del ejercicio un hábito.

JUAN CARLOS ROMO