

## Opinión

## Educación Física y salud mental de escolares



**Belén Fierro Saldaña**

Profesora de Educación Física, Doctora en Educación PUC

**L**a salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes en Chile atraviesa un momento crítico. Tras años marcados por la pandemia y diversos desafíos sociales, las cifras son alarmantes: estudios recientes indican que más del 25% de los chilenos sufren síntomas de depresión y ansiedad, una realidad que exige respuestas urgentes y multifacéticas.

Este panorama local se enmarca en una crisis internacional: informes de la Organización Mundial de la Salud y UNICEF señalan que dos de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún trastorno mental, una cifra que representa una carga significativa de enfermedad, muchas veces invisibilizada, para esta población.

Tradicionalmente, la educación física se ha visto como una asignatura orientada principalmente al desarrollo corporal y a la práctica de deportes competitivos. Sin embargo, su impacto se extiende profundamente a la esfera cognitiva y emocional, aspecto trascendental en el desarrollo integral del estudiantado. Múltiples estudios han demostrado que la actividad física es un potente antídoto contra

el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo, la autoestima y las habilidades colaborativas en adolescentes. Organismos internacionales enfatizan la necesidad de servicios de salud mental basados en la comunidad, y en este contexto, la escuela y la educación física juegan un rol insustituible.

En Chile, esta discusión cobra especial relevancia. Si bien es positivo ver el impulso legislativo y ministerial por garantizar 60 minutos diarios de actividad física en los colegios, la pregunta crucial es si solo añadir tiempo será suficiente.

Existen estudios que correlacionan la práctica de actividad física y el desempeño de los estudiantes con factores socioeconómicos de las escuelas de Chile, lo que evidencia brechas significativas en infraestructura, alimentación, educación continua y especialización de profesores; factores extrínsecos que afectan directamente en la calidad y la cantidad de actividad física del estudiantado.

Estos hallazgos sugieren que la capacidad de nuestros estudiantes para acceder y participar en actividad física de calidad no es uniforme. Si los

niños y niñas de contextos más vulnerables ya parten con una condición física más limitada y un menor acceso estructural al movimiento humano, ¿cómo garantizaremos que las nuevas horas de actividad física cierren, y no amplíen, estas brechas?

Es imperativo que la política pública educativa reconozca a la educación física no como un complemento, sino como un pilar crucial y estratégico para la salud integral de nuestros escolares. Invertir en educación física de calidad y equitativa, con la infraestructura adecuada, profesores capacitados y programas adaptados a las realidades de cada escuela y estudiante, es una inversión directa en la salud mental y física del país. Ante el creciente gasto público en salud provocado por las enfermedades no transmisibles (asociadas al sedentarismo y la obesidad), promover la actividad física desde la escuela se convierte en una medida preventiva fundamental, que no solo mejora la calidad de vida de nuestros jóvenes, sino que también contribuye a construir una sociedad más sana, equitativa y resiliente. Mover el cuerpo es, hoy más que nunca, sanar la mente de los jóvenes de Chile.