

El Mapa Nutricional JUNAEB 2025 vuelve a mostrar una realidad preocupante: la malnutrición por exceso en escolares golpea con más fuerza a los territorios más vulnerables del país. Al mismo tiempo, confirma algo igual de relevante: la actividad física actúa como un factor protector. Quienes realizan al menos 60 minutos diarios de movimiento más de tres días por semana presentan un mejor estado nutricional, con diferencias que pueden llegar hasta 7 puntos porcentuales en peso normal entre quienes se mantienen activos todos los días.

Pero el problema no se agota en el peso corporal. La falta de actividad física durante la niñez y la adolescencia también afecta la confianza en sí mismos, el sentido de pertenencia y la manera en que niños, niñas y jóvenes se relacionan con otros. En cambio, participar en juegos, deportes y experiencias recreativas compartidas fortalece vínculos, autoestima y bienestar. Por eso, la vida activa en la escuela es a la vez, convivencia y

desarrollo integral.

En este escenario, la escuela cumple un papel estratégico. Sin embargo, en nuestras investigaciones, la baja participación en los patios en los recreos sigue siendo una realidad, especialmente entre las niñas y los estudiantes más pequeños. Esto limita no solo sus oportunidades de movimiento, sino también experiencias fundamentales de juego, socialización y desarrollo motor.

D Frente a ello, una alternativa es repensar el patio escolar como un espacio de aprendizaje y desarrollo humano. Se requieren estrategias lúdicas y recreativas basadas con apoyo de docentes, asistentes, practicantes y otros adultos que puedan acompañar, organizar y colaborar en el tejido de vínculos comunitarios fuera de la sala de clases. También puede ser muy valioso el liderazgo de estudiantes mayores, referentes para sus pares.

Para que esto ocurra, no basta la buena voluntad. Se necesitan espacios demarcados para distintas actividades, mate-

Patios que educan, escuelas que cuidan



Alonso Peña Baeza
Académico Usach y co-fundador
Observación

riales atractivos, renovación de infraestructura y tiempos conocidos por toda la comunidad escolar. Cuando la escuela organiza el juego, el encuentro y la participación, educa la ciudadanía.

En esa línea, una política como la de los 60 minutos diarios de actividad física, si no se acompaña de una propuesta educativa integral que transforme la cultura escolar, corre el riesgo de quedarse en el papel y convertirse en una nueva exigencia para comunidades ya sobrecargadas.