



Actividad física mínima

● La reciente aprobación de la Ley 21.778 que promueve al menos 60 minutos diarios de actividad física en el sistema educativo marca un avance necesario. Al mismo tiempo, expone con claridad la magnitud del problema. En Chile el 87% de niños y adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de movimiento.

Las consecuencias van más allá de la salud individual. La inactividad física implica costos económicos relevantes, con millones de dólares destinados al tratamiento de enfermedades asociadas y una presión sostenida sobre el sistema de salud. Sin embargo, el problema es también cultural.

El movimiento sigue siendo visto como algo secundario, restringido a ciertos espacios y horarios, en lugar de formar parte de la vida cotidiana dentro y fuera del aula.

La nueva normativa abre una oportunidad concreta, pero su impacto dependerá de su aplicación efectiva. Integrar pausas activas, fomentar metodologías de aprendizaje que incorporen el movimiento y generar entornos escolares que favorezcan hábitos saludables son medidas que pueden marcar una diferencia real.

Transformar esta ley en cambios visibles exige pasar del diagnóstico a

la acción sostenida. Solo así será posible avanzar hacia una población más activa y con mejores condiciones de salud a lo largo de su vida.

Javier Russell Guzmán
