LITORALPRESS

Fecha: 09-03-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Hasta 12 puntos más en el Simce logran las escuelas que refuerzan el deporte escolar

Pág. : 11
Cm2: 417,0

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Se analizaron los resultados de 2017 y 2018 de 215 mil alumnos:

Hasta 12 puntos más en el Simce logran las escuelas que refuerzan el deporte escolar

■ Especialistas cuestionan que Educación Física sea un ramo poco valorado, pese a sus beneficios.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

Los escolares que practican deporte regularmente no solo mejoran su bienestar físico y mental, sino que también obtienen mejores resultados académicos. Así lo confirma un estudio de la U. de La Frontera (UFRO), publicado recientemente en la revista Frontiers in Public Health, que analizó el desempeño de más de 215 mil alumnos de 4° básico, en casi 5 mil escuelas del país.

La investigación, que analizó los resultados Simce 2017 y 2018, arrojó que los colegios que potenciaron el ejercicio con talleres o campeonatos deportivos, sumado a Educación Física, logran hasta 10 puntos más en Matemática y 12 en Lectura, en comparación con aquellos que no lo hacen.

A su vez, se constató que la promoción del deporte también mejora los índices de convivencia escolar.

La evidencia que vincula la actividad física con mejores resultados académicos es cada vez más amplia y tiene una explicación científica.

"Por un lado, promueve la liberación de factores tróficos que favorecen la plasticidad sináptica y la protección neuronal, procesos fundamentales para el aprendizaje. También puede reducir los niveles de cortisol, lo que ayudaría a mitigar los efectos del estrés crónico, creando un entorno más propicio para la adquisición y retención del conocimiento", detalla Florencia Álamos, académica de Medicina de la U. Católica.

Además, la neurocientífica explica que estimula la liberación de neurotransmisores que están directamente relacionados con la motivación, la atención y el bienestar emocional.

"Los niños que hacen más actividad física, literalmente, son más inteligentes. Después del ejercicio hay una ventana donde el cerebro 'absorbe' más y también bajan los niveles de ansiedad", complementa Christian Campos, decano de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la U. Andrés Bello.

A pesar de la evidencia, la Educación Física sigue ocupando un lugar secundario en el currículum escolar: solo contempla cuatro horas de 1° a 4° básico, dos a partir de 5° y, desde 2019, es una asignatura optativa para 3° y 4° medio. La Organización Mundial de la Salud, en tanto, recomienda que entre los 5 y los 17 años se realicen 60 minutos diarios de actividad vigorosa o moderada.

"Lo que el sistema educativo promueve son las conductas sedentarias. Desde muy temprana edad, se les está exigiendo a los niños que se sienten y se mantengan así", señala Pedro Delgado, investigador del Departamento de Educación Física de la UFRO y responsable de la investigación.

Campos concuerda y agrega que "los colegios en Chile le dedican poco tiempo a la actividad física. Para corregir las brechas suman más horas a Lenguaje, Matemática, Ciencia y le restan a Educación Física porque, supuestamente, está de más. Y es todo lo contrario".

"Tenemos problemas de salud alarmantes, y la actividad física es un factor protector no solo para la salud física, sino también mental", suma Delgado. El año pasado, de hecho, la revista británica The Lancet publicó un estudio que posicionó a los niños chilenos como los más obesos de Latinoamérica.

Ante esto los expertos hacen un llamado a modificar las políticas educativas. "Ya hay evidencia suficiente. La invitación al Ministerio de Educación es a darle relevancia a la actividad física, como, por ejemplo, lo hace Inglaterra. Todos los días, los niños caminan o corren 30 minutos, independiente de las clases de Educación Física", plantea Campos.

"Los colegios son un espacio idóneo para desarrollar programas y políticas públicas que fomenten la actividad física. Es fundamental sobre todo en los niveles socioeconómicos más bajos, que no cuentan con espacios seguros para hacerlo", dice Delgado.

Algunas instituciones ya han comenzado a modificar sus proyectos educativos en esa línea. Este año, el Colegio Pumahue Chicauma, de Lampa, reforzó su rama deportiva. "Buscamos equilibrar lo cognitivo con lo físico-emocional para mejorar la experiencia de aprendizaje y, por ende, los resultados", comenta su rector Jorge Ramos.

PEXELS

La Organización Mundial de la Salud recomienda que entre los 5 y 17 años se practiquen al menos 60 minutos de actividad física vigorosa o moderada.