

Expertos exigen una hora diaria de movimiento en escuelas

Pediatras piden que se apruebe ley que obliga a hacer una hora diaria de actividad física en los colegios.

Eduardo Elgueta Paz
La Estrella

Una hora diaria de movimiento. Eso es lo que están pidiendo con urgencia pediatras y enfermeras escolares para todos los niños y niñas del país. ¿La razón? El sedentarismo y el sobrepeso infantil están alcanzando niveles alarmantes en Chile, y las salas de clases podrían ser clave para frenar esta crisis.

El proyecto de ley, que propone 60 minutos diarios de actividad física obligatoria en los colegios, lleva más de ocho años dando vueltas en el Congreso. Hoy está en etapa final en el Senado, y desde la Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE) y la Sociedad Chilena de Enfermería en Salud Escolar (SOCHIESE) pusieron el pie en el acelerador: quieren que se apruebe ya, para comenzar su implementación este mismo año escolar.

Según datos recientes del Ministerio de Salud y universidades chilenas, 7 de cada 10 adolescentes

tienen sobrepeso o hacen muy poca actividad física. Y si bien hay talleres deportivos, muchos no alcanzan o no están activos todo el año.

La pediatra Carla Allú complementa que "esta científicamente demostrando el beneficio que tiene la actividad física, si no que también para el desarrollo emocional y académico de los niños".

Por eso, el proyecto no solo busca formalizar el movimiento como parte del día a día en las escuelas, sino también entregar herramientas a los profesores para que las pausas activas sean divertidas, inclusivas y seguras.

COLEGIOS

La ley establece que cada establecimiento debe incluir esta hora activa en su planificación escolar, aprovechando patios, pasillos, salas multiuso o cualquier rincón que sirva para moverse. Además, propone que se permita el uso de ropa cómoda o deportiva, respetando la identidad de cada niño o niña y sin discriminación por



PEDIATRAS Y ENFERMERAS ESCOLARES DIERON SU RESPALDO A ESTA INICIATIVA LEGISLATIVA

uniforme.

El profesor de Educación Física, Luis Felipe Leiva, asegura que "es esencial diseñar actividades atractivas y motivadoras para los estudiantes, complementando la actividad física con hábitos de alimentación e higiene saludables".

60

minutos diarios de actividad física en colegios propone el proyecto de ley.

74%

de los mayores de 15 años, presenta sobrepeso u obesidad en el país.

MINSAL

Tomemos la taza de inmun