

Editorial

Un impulso a la salud escolar

En Chile, casi la mitad de los estudiantes enfrenta un problema grave de salud, como es la malnutrición por exceso, que incluye sobrepeso y obesidad. La última medición del Mapa Nutricional 2024 de la JUNAEB indica que alrededor del 50,9 % de los escolares presenta sobrepeso u obesidad, una cifra alarmante que obliga a revisar nuestras políticas educativas y de salud pública.

Ante este panorama, la Ley 21.778, que obligará a los establecimientos educacionales del país a incorporar 60 minutos diarios de actividad física adicional a Educación Física desde 2027, representa una política pública con visión de futuro.

Esta normativa no solo responde a cifras que dan cuenta de un problema epidemiológico creciente, sino que se alinea con recomendaciones internacionales de salud que sostienen que niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deberían acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa para mantener y mejorar su salud física y mental.

Las implicancias de este enfoque van más allá del simple movimiento. Al promover rutinas diarias de actividad física, se combate directamente el sedentarismo, que es un factor clave en el desarrollo de exceso de peso, cardiometabolismo adverso y problemas de bienestar emocional.

La literatura internacional demuestra que la actividad física regular en la infancia contribuye a mejorar el estado físico general, reducir el riesgo de enfermedades crónicas (como diabetes tipo 2) y fortalecer la salud ósea y muscular, además de favorecer la salud mental y el rendimiento académico.

La normativa detalla que los establecimientos podrán distribuir este tiempo a lo largo del día mediante recreos activos, pausas de movimiento dentro de las clases, actividades lúdicas y juegos dirigidos, desplazamientos activos dentro del recinto escolar y metodologías

pedagógicas que incorporen el movimiento en asignaturas como Lenguaje, Matemática o Ciencias.

La ley considera además la adaptación a las realidades de cada comunidad educativa, permitiendo ajustar horarios, espacios y recursos disponibles, y pone especial énfasis en la inclusión de estudiantes con discapacidad u otras necesidades educativas especiales, asegurando que la actividad física sea accesible y significativa para todos.

Este proceso gradual -que comenzará en educación parvularia y primeros niveles de básica en 2027- irá acompañado de ajustes en los planes de gestión escolar, fortalecimiento de la formación docente y adecuación de espacios, con el objetivo de que el movimiento se convierta en una parte natural y cotidiana de la experiencia educativa.

Más movimiento significa más oportunidades de aprendizaje dinámico, menos horas sentados y una vida escolar que promueva el bienestar integral, que es uno de los objetivos principales. Chile no está solo en esta apuesta, ya que las directrices de la Organización Mundial de la Salud y de otros organismos de salud global recomiendan desde hace años que los niños y adolescentes alcancen esos 60 minutos diarios de actividad física para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, mejorar su calidad de vida y establecer hábitos que perduren en la edad adulta.

Si realmente queremos una generación más saludable, más activa y con mayores herramientas para enfrentar desafíos físicos y emocionales, esta ley es un paso en la dirección correcta. No se trata solo de deporte, sino de una transformación cultural en cómo concebimos la educación, la salud y la vida cotidiana de nuestros niños y niñas. Su éxito dependerá del compromiso de toda la comunidad educativa y de una implementación que priorice la inclusión, la creatividad y la participación de cada estudiante.

Más movimiento significa más oportunidades de aprendizaje dinámico, menos horas sentados y una vida escolar que promueva el bienestar integral, que es uno de los objetivos principales.