

## OPINIÓN

### ¿Es la Educación Física y Salud una ciencia?

Jorge Valdivia Director  
Magíster en Motricidad  
Humana Universidad de Las  
Américas

¿De verdad seguimos discutiendo si la Educación Física es una ciencia? Enfrentamos una crisis global de sedentarismo, salud mental y deterioro del bienestar. La pregunta revela una persistente subvaloración de un campo disciplinar que trabaja precisamente allí donde hoy se juegan los principales desafíos educativos y sociales.

La Educación Física y Salud (EFyS) no solo es una ciencia, sino un saber aplicado indispensable

para comprender y transformar la relación de las personas con su integralidad, el movimiento y la salud a lo largo del ciclo vital. Negarlo implica desconocer décadas de producción académica, investigación interdisciplinaria y evidencia empírica.

La fisiología explica cómo el cuerpo responde y se adapta al movimiento; la biomecánica analiza la eficiencia y calidad de las acciones motrices; la psicología aporta evidencia sobre motivación, adherencia y comportamiento; mientras que la sociología, la antropología y la fenomenología, permiten comprender el movimiento humano como una experiencia situada, cultural y socialmente construida: todos estos elementos son constitutivos de lo que hoy conocemos como Educación Física y Salud.

La práctica profesional en EFyS no se sostiene en la improvisación. Al igual que en otras ciencias aplicadas, el quehacer pedagógico y formativo requiere formular objetivos, selec-

cionar procedimientos, implementar intervenciones y analizar resultados, idealmente basados en evidencia. Enseñar movimiento también implica tomar decisiones informadas, éticas y contextualizadas. No se trata de "hacer ejercicio", sino de comprender al ser humano en movimiento, en contextos reales y diversos.

Reducir la Educación Física y Salud a correr, saltar o liberar energía, es una caricatura que empobrece el debate educativo. Estamos frente a una disciplina que investiga, problematiza y propone soluciones concretas para mejorar la calidad de vida de las personas, desde la infancia hasta la vejez.

Quizás la pregunta correcta no sea si la EFyS es una ciencia, sino por qué, a pesar de serlo, aún cuesta tanto reconocer su lugar en el campo del conocimiento y en las políticas educativas. Dejar esa discusión abierta es, hoy más que nunca, una responsabilidad académica.