

Fecha: 15-01-2026
 Medio: El Insular
 Supl.: El Insular
 Tipo: Noticia general
 Título: Dos horas no bastan: el debate por la Educación Física en tiempos de obesidad infantil

Pág.: 13
 Cm2: 573,6
 VPE: \$ 361.948

Tiraje: 2.500
 Lectoría: 7.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida



“Desde 5.º básico hacia adelante, “nuestros estudiantes tienen cerca de seis horas de deporte semanal porque entendemos que la escuela cumple un rol clave en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo. La evidencia demuestra que una mayor actividad física reduce el riesgo de obesidad, mejora la salud metabólica y también impacta positivamente en la salud mental y el aprendizaje”.

UNA RESPUESTA A UNA EMERGENCIA SANITARIA

De acuerdo con el informe Global Matrix 4.0, Chile obtuvo una calificación D en actividad física infantil: menos del 20% de niños y adolescentes cumple con los 60 minutos diarios de ejercicio recomendados por la Organización Mundial de la Salud. Esta falta de movimiento se asocia a un aumento sostenido de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión a edades cada vez más tempranas.

Frente a este escenario, el modelo del colegio busca integrar el deporte como un eje central de la experiencia escolar y no como un complemento. Las actividades están diseñadas para fortalecer habilidades motrices, fomentar la adherencia al ejercicio y prevenir conductas sedentarias desde edades tempranas, con impacto directo en la salud física y emocional de los estudiantes.

EDUCACIÓN FÍSICA Y POLÍTICAS PÚBLICAS

La experiencia abre nuevamente el debate sobre si las actuales exigencias curriculares son suficientes para enfrentar la crisis de obesidad infantil. En 2023, la Sociedad Chilena de Pediatría advirtió que cada hora adicional de actividad física semanal puede reducir hasta en un 8% el riesgo de obesidad infantil, además de mejorar la concentración y el rendimiento académico.

Si bien replicar este modelo en el sistema público enfrenta desafíos, como limitaciones presupuestarias e infraestructura deportiva, que afectan al 68% de los establecimientos municipales según Mineduc. La experiencia de Estación Central evidencia que el aumento estructural de horas de Educación Física es una herramienta concreta y efectiva en la prevención de la obesidad infantil, una problemática que ya no admite soluciones postergadas.

Dos horas no bastan: el debate por la Educación Física en tiempos de obesidad infantil

Mientras que el 54% de los escolares presenta sobrepeso, un colegio de Estación Central decidió aumentar en un 200% las horas de Educación Física, apostando por el deporte como una herramienta concreta de prevención desde la infancia.

La obesidad infantil se ha convertido en una de las principales amenazas para la salud pública en Chile. Hoy, el 54% de los niños, niñas y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad, según datos de Junaeb (2023), y menos del 20% cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Frente a este escenario, un colegio de Estación Central decidió tomar una medida concreta: triplicar las horas de Educación Física dentro de la jornada escolar.

Mientras el currículum nacional exige solo dos horas pedagógicas semanales de actividad física, The Greenland School amplió este tiempo a cerca de seis horas de deporte a la semana desde 5.º básico, superando en un 200% el estándar obligatorio y situándose por sobre el promedio de los establecimientos privados del país.

UN ENFOQUE PREVENTIVO DESDE LA INFANCIA

A diferencia de modelos que incorporan la actividad física de manera tardía o secundaria, el enfoque del establecimiento

comienza desde la Educación Parvularia, con clases impartidas por profesores de Educación Física especializados desde los 3 años. Esta práctica sigue siendo poco frecuente en el sistema escolar chileno, donde solo el 18% de los jardines y colegios cuenta con especialistas en esta área en los primeros niveles educativos, según Mineduc (2022).

“La obesidad infantil no se revierte con acciones aisladas. Requiere hábitos sostenidos en el tiempo y una relación temprana y positiva con el movimiento”, señala María del Pilar Neumann, rectora de The Greenland School.