

Fecha: 21-02-2026
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Los 60 minutos que cambiarán el futuro de Chile**

Pág. : 6
Cm2: 99,5

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: ☐ No Definida



**DINOS
QUE PIENSAS**



opinion@estrellaarica.cl



[@EstrelladeArica](https://twitter.com/EstrelladeArica)



[La Estrella de Arica](https://www.facebook.com/LaEstrella.deArica)

Los 60 minutos que cambiarán el futuro de Chile

Este año, el regreso a clases trae consigo una noticia alentadora tras la implementación de la Ley N° 21.778, que exige 60 minutos diarios de actividad física en los colegios. Esta medida representa mucho más que un simple ajuste de horario, pues constituye una decisión estratégica frente a una realidad preocupante donde más del 50% de los niños, niñas y adolescentes en Chile presenta sobrepeso u obesidad según datos del Ministerio de Salud.

Su mayor valor reside en la formación de

hábitos desde temprana edad. Promover una vida activa en la etapa escolar es la clave para enfrentar este escenario, ya que el movimiento incorporado en la infancia tiende a mantenerse en la adultez e impacta positivamente en la salud física, la salud mental y el rendimiento académico. Debemos considerar que el sedentarismo no solo afecta el desarrollo corporal, sino que también se asocia a mayores niveles de estrés y depresión en edades cada vez más tempranas. Esto resulta especialmente relevante pa-

ra un país que envejece de forma acelerada. El Instituto Nacional de Estadísticas ha advertido que la población mayor crecerá sostenidamente en las próximas décadas y, por lo mismo, fomentar el deporte desde la niñez funciona como una política sanitaria de largo plazo. Estos 60 minutos no son un recreo extendido, sino una inversión estratégica en el bienestar futuro de nuestro país.

Nicolás Calderón
Country Manager Smart Fit Cono Sur