LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: La Discusión
Supl. : La Discusión
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: Actividad física escolar como prioridad nacional

Pág. : 3
Cm2: 88,9

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Actividad física escolar como prioridad nacional

Señor Director:

Respecto al anuncio presidencial que promueve una hora adicional de actividad física diaria en los establecimientos escolares, considero que toda medida que fomente el movimiento en edad escolar es, sin duda, favorable para el país. No se trata solo de enfrentar las conocidas patologías metabólicas como la obesidad, la diabetes o la hipertensión. El ejercicio también impacta positivamente en la salud mental, en el bienestar emocional y psicosocial, y en la predisposición al aprendizaje.

Hoy enfrentamos un país con altos niveles de sedentarismo y malnutrición por exceso, que se relacionan estrechamente con el nivel socioeconómico de las familias, como lo evidencia la Encuesta Nacional de Salud. En este contexto, no podemos desconocer la brecha existente entre colegios particulares y públicos: mientras los primeros ofrecen múltiples talleres extraprogramáticos y mejor infraestructura, los segundos muchas veces carecen de espacios adecuados para fomentar la actividad física. Medidas como la propuesta permiten comenzar a mitigar, en parte, estas inequidades.

No obstante, debemos ir más allá. Estar sentados por horas reduce el flujo de sangre oxigenada al cerebro, afecta la concentración, la memoria y el rendimiento académico. Quizás ha llegado el momento de replantear nuestras metodologías y sumar pequeños "quiebres activos" en clases de más de 45 minutos, generando así una cultura donde el ejercicio sea una rutina diaria, valorada y vinculada al autocuidado.

La actividad física escolar debe convertirse en una prioridad nacional sostenida, coherente y equitativa, que acompañe a nuestros niños hacia un desarrollo integral y saludable.

Luz María Trujillo, Profesora Escuela de Kinesiología UDP