LITORALPRESS

Fecha: 21-06-2025
Medio: Tiempo 21
Supl. : Tiempo 21
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Cuerpo y emoción en educación: porque el movimiento es bienestar

Pág. : 2
Cm2: 295,5

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Cuerpo y emoción en educación: *porque el movimiento es bienestar*

NATALIA COVILI
Carrera de Pedagogía en Educación Física

GERARDO FUENTES
GICDE Facultad de Educación, UA, Sede Temuco

La creciente preocupación por los altos índices de sedentarismo y obesidad en Chile ha impulsado diversas iniciativas destinadas a promover estilos de vida saludables. En este contexto, surge la reciente discusión en el Senado, que busca garantizar 60 minutos diarios de actividad física adicionales a las clases de educación física en los establecimientos escolares.

El alarmante índice de obesidad infantil y los riesgos que conlleva a lo largo de la vida refuerzan la urgencia de esta medida. Según la última Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Chile, publicada en 2025, solo tres de cada diez niños son físicamente activos y cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esto es preocupante, ya que la práctica regular de actividad física trae consigo múltiples beneficios, tanto internos como externos.

El ejercicio va mucho más allá de lo estético: es un seguro de vida y un protector ante diversas enfermedades. Como dirían los fisiólogos, es una "polipíldora" que contribuye al bienestar integral. En especial, el entrenamiento de fuerza y el ejercicio cardiorrespiratorio desempeñan un papel fundamental en la calidad de vida, influyendo en aspectos físicos, emocionales y cognitivos.

En el marco del Programa de Iniciación Científica 2025, impulsado por la Vicerrectoría de Investigación y Doctorados de la Universidad Autónoma de Chile, hemos descubierto que ciertos factores de composición corporal, como la grasa visceral, el porcentaje de grasa corporal y el índice de masa corporal (IMC), pueden ser indicadores de posibles problemas de regulación emocional. Además, se ha encontrado una correlación entre estos factores y un mayor riesgo de desarrollar conductas suicidas.

Vivimos en una era en la que la regulación emocional de los escolares —especialmente niños, niñas y adolescentes— enfrenta desafíos cada vez mayores. La creciente influencia de las redes sociales, los videojuegos y la disminución de interacciones sociales con sus pares ha fomentado conductas sedentarias que afectan negativamente la salud física y emocional.

Está ampliamente documentado que la actividad física desempeña un papel clave en la prevención y el tratamiento complementario de enfermedades mentales. Su práctica contribuye a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, incrementar la resiliencia emocional, reforzar la autoestima, estimular la cognición y mejorar la calidad del sueño. Además, favorece la secreción de hormonas como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, todas ellas esenciales para la regulación de emociones como el miedo, la angustia y la irritabilidad. También estimula la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), un poderoso protector ante enfermedades neurodegenerativas.

Por estas razones, es fundamental fomentar la actividad física y la adquisición de hábitos saludables desde la primera infancia, consolidándolos como pilares esenciales para el bienestar integral a lo largo de la vida. T21