

EXPERTOS **UDEC**

Valoran iniciativa que busca garantizar una hora diaria de actividad física en colegios

Anuncio presidencial en la Cuenta Pública. El proyecto, a juicio de los especialistas, contiene beneficios para la salud física, mental y la convivencia escolar, pero advierten desafíos en infraestructura, formación docente y equidad.

DANIEL MEDINA - NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

Durante la Cuenta Pública 2025, el presidente Gabriel Boric comprometió el impulso al proyecto de ley que establece 60 minutos diarios de actividad física en los establecimientos educacionales.

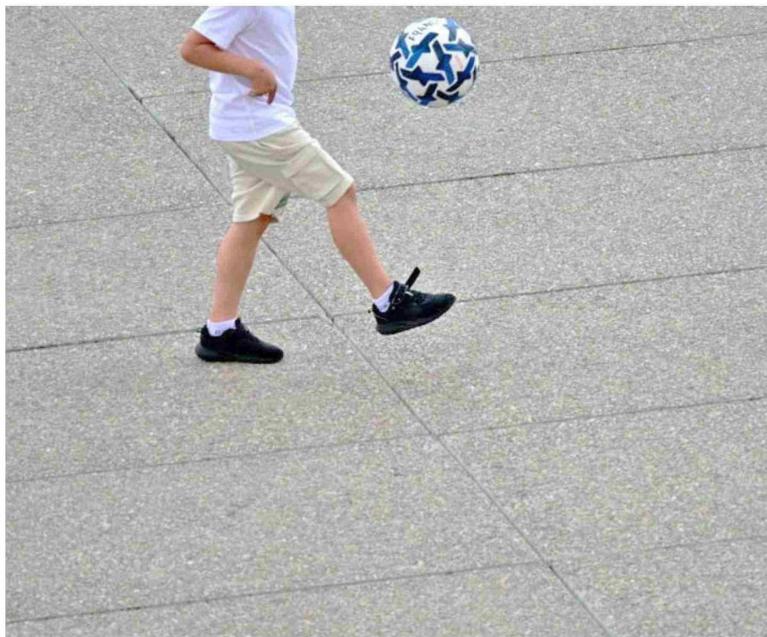
La iniciativa, ingresada en 2017 y que después de casi ocho años pasó a segundo trámite constitucional en la Cámara de Diputados, propone esta medida para todos los estudiantes del sistema escolar, desde la educación parvularia hasta la enseñanza media, sin sustituir las clases de Educación Física e integrándose de manera transversal a la jornada escolar.

El Centro de Vida Saludable (CVS) de la Universidad de Concepción cuenta con una sólida trayectoria en la promoción de estilos de vida saludables desde un enfoque interdisciplinario, integrando docencia, investigación y vinculación con el medio. Para la profesora del CVS y magister en Educación Física, Katherine Rozas Pardo, este proyecto representa un paso clave en la construcción de una cultura escolar que promueva el bienestar integral.

"Asegurar 60 minutos diarios de actividad física no solo contribuye al bienestar físico de niños y niñas, sino que también impacta positivamente en su salud mental, en el desarrollo de habilidades sociales y en el rendimiento académico", señaló. Para Rozas, esta política «reconoce la actividad física como un derecho y una necesidad, no como un complemento opcional», dijo.

En tanto, el director del Departamento de Educación Física de la Facultad de Educación UdeC, Dr. Salustio Carrasco López, valoró la urgencia de esta medida.

"Dado el importante número de horas que los escolares pasan en un establecimiento, es lícito pensar que es ahí el espacio natural para



Mayores niveles de actividad física en la población escolar redundan en un mejor rendimiento académico, aseguran los especialistas UDEC.

mejorar los niveles de actividad física", indicó.

No obstante, advirtió que su implementación debe considerar las desiguales condiciones de los establecimientos educacionales en las distintas zonas de Chile.

"(La propuesta) requiere de una atenta mirada respecto a las condiciones laborales y la infraestructura para enfrentar dicho desafío, producto de las disímiles características en las distintas regiones del país, dependencias administrativas, infraestructura, entre otros factores. No es lo mismo, actividades al aire libre en el norte respecto del centro sur del país", explicó.

Ambos especialistas coincidieron en que la evidencia científica es contundente respecto a los efectos positivos del movimiento regular.

"Mayores niveles de actividad física en la población escolar redundan en un mejor rendimiento académico; ejemplo de ello constituye las declaraciones de organismos internacionales como la Unesco, OMS, OCDE y el importante número de revistas científicas vinculadas a las ciencias de la actividad, motricidad humana, educación física, recreación, entre otras, quienes respaldan el hecho

que cuando existen mayores niveles de competencias motrices en la población infantil y juvenil, mejoran los rendimientos académicos", sostuvo Salustio Carrasco, resaltando el valor de las experiencias motrices colaborativas como herramienta para reducir el bullying y mejorar el clima de aula.

Katherine Rozas complementó señalando que el actual panorama es preocupante: "Actualmente, los niveles de actividad física en la mayoría de los colegios son insuficientes. Muchos estudiantes solo tienen una o dos clases de Educación Física a la semana, y el resto de su jornada transcurre mayoritariamente en sedentarismo. Esto se agrava con el uso excesivo de pantallas y la falta de oportunidades estructuradas para moverse durante el día".

Desafíos para la normativa

Uno de los principales obstáculos para la implementación efectiva de esta política es la infraestructura limitada en muchos establecimientos. Según Katherine Rozas, se debe considerar limitaciones como "espacios reducidos o mal acondicionados, y escaso equipamiento. También hay barreras culturales y estructurales,

como la priorización del rendimiento académico por sobre el bienestar integral, o la falta de tiempo en las jornadas escolares".

El Dr. Salustio Carrasco coincidió en que se requiere un diagnóstico riguroso de las condiciones actuales y una planificación que se adapte a los proyectos educativos de cada comunidad escolar y contemplan el entorno extramuros.

"(Es necesario considerar) los entornos cercanos, fuera del establecimiento, para que aquello que es capaz de aprender un escolar en el establecimiento lo coloque en práctica en dichos entornos; llámese áreas verdes, gimnasios públicos, plazas, parques, etcétera. Es decir, existe un ámbito paralelo al mundo escolar que es necesario trabajar para colocar en práctica los saberes de la Educación Física", detalló.

Otro aspecto clave es el rol de los docentes. Para Rozas, es fundamental entregar formación transversal que permita a todos los educadores incorporar pausas activas, juegos de movimiento y metodologías participativas en sus clases.

"El cambio cultural también pasa por empoderar a los docentes como agentes de promoción de estilos de vida saludable", precisó.

Dado el aporte de áreas como la salud, educación, nutrición, psicología y otras, tanto Katherine Rozas como Salustio Carrasco destacaron la importancia de una mirada interdisciplinaria para que esta política tenga impacto real, con el desafío de que estas prácticas se reflejen desde la formación inicial docente.

"La interdisciplina es una oportunidad necesaria propia de los nuevos tiempos, y las actuales generaciones de docentes deben asumir. Sin embargo, ello deberá partir, además, desde los procesos de formación del pregrado y construir saberes desde las distintas áreas para que tenga una acogida naturalmente efectiva en los centros educativos del país", comentó el Dr. Carrasco.

Para Katherine Rozas, el sistema de educación requiere "una formación transversal que permita a los docentes, de todas las asignaturas, comprender cómo pueden incorporar pausas activas, juegos de movimiento o actividades físicas breves en sus clases. Además, es importante fortalecer las competencias en metodologías activas y salud integral. Esto implica generar espacios de capacitación continua, acompañamiento y trabajo colaborativo con especialistas en actividad física, kinesiología y salud pública".



Requiere de una atenta mirada respecto a las condiciones laborales y la infraestructura para enfrentar dicho desafío

DR. SALUSTIO CARRASCO LÓPEZ
 DIRECTOR DEPTO. EDUCACIÓN FÍSICA **UDEC**