

Colegios inmóviles: la deuda de la actividad física en el aula

FRANO GIAKONI

Director de Entrenador Deportivo Universidad Andrés Bello

Un dato estremecedor nos entrega la reciente Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte: apenas el 1,6% de los niños, niñas y adolescentes en Chile es considerado activo físicamente dentro del contexto escolar. Es decir, más del 78% no alcanza los 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al menos tres días a la semana durante su jornada educativa. El escenario es preocupante y obliga a una reflexión profunda: ¿qué lugar le damos al movimiento dentro de nuestras escuelas y colegios?

La actividad física en la infancia no solo es un motor de salud, sino un factor determinante en el bienestar emocional, la concentración, la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales. Y, sin embargo, en nuestros colegios los recreos suelen estar marcados por la pasividad, la falta de equipamiento o la ausencia de estrategias para fomentar el juego y el deporte. La encuesta revela que el 50% de los estudiantes usa sus recreos para estar sentado, conversar o mirar el celular, y solo un tercio de los establecimientos cuenta con talleres deportivos.

Además, 6 de cada 10 escolares señala que no utiliza los espacios públicos cercanos a su casa para hacer actividad física, ya sea por falta de mantención, miedo a la delincuencia o simplemente porque no tiene con quién hacerlo. El entorno escolar, por tanto, debiera ser un espacio privilegiado para construir hábitos activos, pero estamos desaprovechando esa oportunidad.

Si queremos mejorar la salud de nuestros niños y jóvenes, reducir los alarmantes índices de obesidad y sedentarismo, y avanzar hacia una educación integral, necesitamos políticas concretas que integren la actividad física de forma transversal al currículo escolar. Más clases de Educación Física, más recreos activos, más variedad en las propuestas deportivas y, sobre todo, una cultura que valore el movimiento como una herramienta de desarrollo y equidad. La infancia inmóvil es el síntoma de un sistema que ha olvidado que moverse también es aprender. Y eso, en un país que sueña con formar generaciones más sanas, no puede seguir siendo una deuda pendiente.