

Día del Deporte: Colegio triplica horas de actividad física para combatir la obesidad infantil

Norman Matus
 prensa@latribuna.cl

Cada 6 de abril se conmemora el Día del Deporte, una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de la actividad física en la vida de las personas. Sin embargo, en Chile este llamado cobra un sentido aún más urgente. Según el Mapa Nutricional JunaeB 2025, el 51,7% de los niños, niñas y adolescentes del país presenta malnutrición por exceso, una cifra alarmante que alcanza su punto más crítico en quinto básico, donde el 61,9% de los estudiantes vive esta condición. Este escenario evidencia la necesidad de impulsar cambios más allá de la sala de clases y que también involucren a las familias y los hábitos cotidianos del hogar.

Con esa convicción, el colegio The Greenland School, ubicado en la comuna de Estación Central y perteneciente a la red de colegios Cognita, decidió implementar una medi-

da concreta para enfrentar el problema. Mientras el currículum nacional exige solo dos horas pedagógicas semanales de actividad física, el establecimiento amplió ese tiempo a cerca de seis horas de deporte a la semana desde quinto básico, superando en un 200% el estándar obligatorio.

La iniciativa no se limita únicamente a los cursos mayores. En el establecimiento, el enfoque preventivo comienza desde la Educación Parvularia donde niños y niñas desde los tres años reciben clases impartidas por profesores especializados, promoviendo desde temprana edad el gusto por el movimiento y la vida activa.

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

El equipo directivo del colegio comprendió que aumentar las horas de deporte es un paso importante, pero insuficiente si los hábitos de alimentación y estilo de vida no cambian fuera del colegio. Por ello, la red Cognita incor-



UNA ESTRATEGIA EDUCATIVA que buscó ampliar las horas de actividad física y promover hábitos saludables.

poró en su currículum el programa "Nutrición y vida saludable", dirigido a estudiantes desde educación parvularia hasta cuarto básico, niveles donde se concentra una alta prevalencia de obesidad y donde la formación de hábitos resulta clave.

El programa funciona como una plataforma integral de promoción de salud con objetivos claros: involucrar a las familias en la adopción de hábitos saludables, capacitar a los docentes como promotores de una vida activa, fomentar

el ocio familiar ligado a la actividad física y prevenir tempranamente riesgos de salud asociados a la obesidad infantil.

"No sacamos nada con tener a los niños corriendo tres veces a la semana si al llegar a casa el hábito es el sedentarismo y el ultraprocesado. El verdadero cambio contra la obesidad no ocurre solo en el gimnasio, sino en la cocina y en la mesa de cada familia", señaló María Pila Neumann, rectora de The Greenland School.