

Eugenio Fierro
Preparador Físico



Moverse también educa: la actividad física escolar mejora el aprendizaje y el clima escolar

Un estudio reciente realizado en casi cinco mil escuelas chilenas reveló un dato clave para el futuro de la educación: promover la actividad física en la escuela no solo es bueno para la salud, sino también para el aprendizaje y la convivencia escolar.

La investigación, publicada en la revista *Frontiers in Public Health*, analizó datos de estudiantes de 4º básico o primaria (8 a 10 años) y comparó el rendimiento académico y el clima escolar entre escuelas que fomentaban la actividad física de forma activa (por ejemplo, con más oportunidades para moverse, jugar o hacer pausas activas) y aquellas que no lo hacían.

Las conclusiones de este estudio fueron claras: los estudiantes de escuelas activas aprendían más y se relacionaban mejor.

En materias como matemáticas y lectura, los alumnos de escuelas que promovían la actividad física obtuvieron mejores resultados, especialmente aquellos de sectores más vulnerables. De hecho, en matemáticas, los estudiantes de bajo nivel socioeconómico que asistían a escuelas activas tenían 1,8 veces más probabilidades de mejorar su rendimiento en comparación con quienes iban a escuelas menos activas.

Pero eso no es todo. La investigación también observó que estas escuelas presentaban un mejor clima escolar: más respeto entre compañeros, mejores relaciones con los profesores

y un ambiente emocional más positivo. Es decir, el movimiento también ayuda a crear escuelas más amables y saludables.

Si bien las condiciones del hogar no siempre pueden cambiar, la escuela sí puede ofrecer espacios que fortalezcan el cuerpo, la mente y la autoestima de los estudiantes, entre otros aspectos de convivencia y conciencia social.

En este sentido, la actividad física no debería limitarse solo a las clases de educación física. El estudio sugiere que se pueden incorporar estrategias como recreos activos, pausas activas "intra clases", juegos guiados o actividades extracurriculares que fomenten el movimiento.

En un contexto donde muchas escuelas enfrentan problemas de aprendizaje, convivencia y desmotivación, este estudio entrega una recomendación concreta: moverse más en la escuela mejora la educación. Y no requiere grandes inversiones, sino una mirada más amplia y proactiva desde las políticas educativas.

Integrar el movimiento en el día escolar es una forma efectiva de cuidar la salud física, mental y emocional de nuestros niños, especialmente aquellos que más lo necesitan.

Promover la actividad física escolar es mucho más que hacer ejercicio: es darles a todos los niños la oportunidad de aprender, desarrollarse y convivir mejor.