

Más actividad física en colegios: nueva ley busca promover bienestar y reducir obesidad

CALIDAD DE VIDA. Académico del Grupo de Investigación Ufro Actívate, Nicolás Aguilar, explica los alcances de legislación que busca incorporar 60 minutos diarios de movimiento en los establecimientos educacionales con el fin de mejorar los aprendizajes, la salud mental y la convivencia desde el juego y la acción. Tramitación de norma sigue aún en el Congreso.

Carolina Torres Moraga
 carolina.torres@australtemuco.cl

En un contexto donde más del 40% de los estudiantes de la Región presentan sobrepeso u obesidad, y donde el bienestar emocional y social de la infancia es cada vez más prioritario, el Senado aprobó una ley que busca garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física en las escuelas.

La medida no implica una hora adicional en la jornada escolar, sino que promueve integrar el movimiento en distintas instancias del día, como una estrategia para mejorar la salud, el aprendizaje y la convivencia escolar. Así lo explica el kinesiólogo, académico del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de La Frontera y director del Grupo de Investigación Ufro Actívate, Nicolás Aguilar, quien indicó que la ley se basa en recomendaciones internacionales que apuntan a que los niños realicen, como mínimo, una hora diaria de actividad física de intensidad moderada. "La idea es que la actividad fisi-

ca no se vea sólo como una herramienta para combatir la obesidad, sino como un medio para mejorar el bienestar, la atención, el aprendizaje y el clima escolar", explica Aguilar, insistiendo en que no se trata de una clase extra de educación física, sino de incorporar oportunidades de movimiento a lo largo de la jornada escolar, como juegos activos en los recreos, pausas activas durante las clases, desplazamientos activos a la escuela e incluso actividades al aire libre vinculadas a los contenidos curriculares.

Diversos estudios realizados por el equipo del académico, respaldan la importancia de integrar el movimiento en el proceso de aprendizaje. "Hemos visto que la actividad física mejora no sólo la salud física, sino también el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. Un niño que juega y se siente bien, aprende mejor y se relaciona mejor con sus compañeros", afirma el investigador quien sostiene que, sin duda, esta legislación "es una oportunidad para repensar la enseñanza desde una mirada



AGENCIA UNO/ FOTO REFERENCIAL

CON LA NUEVA LEY SE BUSCA PROMOVER EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS PARA FAVORECER LOS APRENDIZAJES, LA SALUD MENTAL Y EL CLIMA ESCOLAR.

más lúdica, más cercana a cómo los niños realmente aprenden: a través del juego, del movimiento, de la exploración", señala.

En cuanto a la implemen-

tación de la ley, aún debe pasar por la Cámara de Diputados y enfrentar etapas clave como su discusión presupuestaria. No obstante, Aguilar destaca que esta iniciativa ha con-

tado con apoyo transversal de distintos sectores políticos y del mundo académico. "Esta ley es comparable con lo que fue la ley de etiquetado en su momento. Es un avance signi-

Cifras obesidad

Según datos del Informe de Vigilancia Nutricional, información extraída del DEIS del Minsal, se observa que en La Araucanía se alcanzó un 40,37% de malnutrición por exceso (15,56% de obesidad y un 24,84% de sobrepeso) en niños y niñas menores de 6 años. El texto legal señalado, establece que los colegios deberán garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física para todos sus estudiantes, en prácticas de carácter formativo, lúdico, inclusivo y no profesional. Este tiempo se sumará a las clases de Educación Física tradicionales, y no podrá ser utilizado como reemplazo de éstas. El objetivo es promover el movimiento como un hábito diario desde la infancia, en un contexto educativo integrador y respetuoso de las diferencias.

ficativo, pero ahora necesitamos que se comunique bien y que no se reduzca a un enfoque simplista", concluye. <3