

Fecha: 02-03-2022
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Política
 Título: Aprueban práctica diaria de quince minutos de ejercicio al inicio de la jornada escolar

Pág.: 17
 Cm2: 486,2
 VPE: \$ 2.673.759

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

La idea es crear hábitos saludables desde la infancia

Aprueban práctica diaria de quince minutos de ejercicio al inicio de la jornada escolar

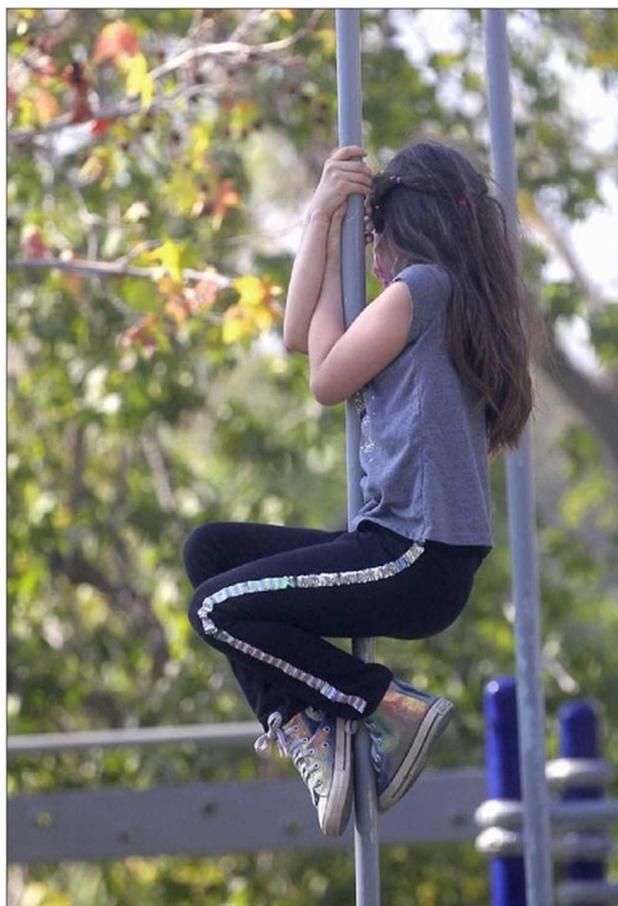
ARIEL LARA

Ya está más que comprobado que la práctica regular de actividad física genera beneficios para la salud de las personas. No hay que ser deportista de alto rendimiento. Cada quien a su ritmo. Pues bien, si ya sabemos que mover el cuerpo ayuda a tener una vida más saludable, ¿por qué Chile es un país con altos índices de obesidad y patologías relacionadas al sedentarismo? "Falta crear hábitos saludables", discuten este martes en la Cámara de Diputados, donde, por amplia mayoría, se aprobó el proyecto que busca exigir la práctica diaria de ejercicio al inicio de la jornada escolar, en los establecimientos educacionales.

Autor del proyecto y entendidos en actividad física explican los beneficios.

La iniciativa es un proyecto del diputado y exfutbolista profesional en la década de los años '70 y '80, Pablo Prieto (RN). "Con esta medida se acumulará, al menos una hora por semana y cuatro por mes, en el aprendizaje de un estilo de vida más saludable en temas como alimentación, manejo del estrés o actividad física, algo que es fundamental para el desarrollo de los niños y jóvenes, lo que permitirá, además, que estos aprendizajes y hábitos adquiridos se mantengan en la vida adulta", comenta.

Su colega de Evópoli, el diputado y exvelocista de alto rendimiento, Sebastián Keitel, apoyó la medida: "Es una excelente idea y con ello voy a aprovechar de crear la comisión de Deportes del Senado, que hoy no existe", dijo el futuro senador, desde el 11 de marzo.



La medida aplica de nivel parvulario a cuarto medio.

El articulado

En su texto el proyecto propone agregar en el Título IV "Del Fomento del Deporte", de la Ley del Deporte, N° 19.712, lo siguiente: "Los establecimientos educacionales del país, en los niveles parvulario, básico y medio, deberán realizar quince minutos diarios de ejercicio, antes del inicio de la jornada escolar, con el objeto de incentivar el deporte y los hábitos de vida saludable en los alumnos".

Beneficios

Patricio Arroyo, Director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad San Sebastián, opina: "Es una buena iniciativa, pero hay que tener claro que no tiene mucho efecto hacer 15 minutos diarios porque está comprobado que si luego estás sentado una hora y media en tu lugar de estudio o trabajo, igual es un factor de riesgo cardiovascular. Por eso lo recomendable son las pausas activas de 10 minutos entre sus horarios de clase, con ejercicios posturales, movilidad articular e incentivar a moverse con actividades lúdicas, entretenidas. Pero a nada, es una buena iniciativa".

La doctora Sandra Mahecha, Directora de la Especialidad Médica en Medicina del Deporte Universidad Mayor, dice que, "iniciar la jornada con quince minutos de movimiento es beneficioso, no solo para aspectos físicos sino también cognitivos, mental (crear hábitos). El ejercicio regular en la fase escolar ayuda el desempeño académico y el comportamiento de los niños, porque niños activos, por lo general, tienen mejor asistencia a las clases, mejores relaciones con sus compañeros, mejor sentido de responsabilidad y a cumplir objetivos, y a desarrollar la autoconfianza y autoestima".

ELISA VERDEJO