

## Opinión

Manuel Fdo.  
Alvarez Lucero



Antropólogo

## El movimiento

Está más que demostrado que ser físicamente activo puede mejorar la función cognitiva, el desempeño académico y la salud mental, y también puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Por el contrario, dedicar mucho tiempo a conductas sedentarias puede ser dañino para la salud, ya que aumenta el riesgo de obesidad, empeora la capacidad física y la salud cardio metabólica, y puede afectar la duración del sueño y hoy en día, lamentablemente, nuestra sociedad se hace cada vez más sedentaria.

Según la evidencia científica, los beneficios comprobados que tiene la actividad física durante la jornada escolar para los logros académicos y los comportamientos en el aula proporcionan sólidos fundamentos para incluir la actividad física en la política educativa, y para que los sectores de salud y educación colaboren al logro de ese objetivo.

En este contexto el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la Organización mundial de la Salud, insta a todos los países miembros a adoptar un enfoque sistémico que permita alcanzar para el año 2030, una reducción relativa del quince por ciento en la prevalencia mundial de inactividad física entre adultos y adolescentes y de esa manera, mejorar la salud y el bienestar de la población, para lo cual aboga por fortalecer los entornos activos, implementando mejores lugares y espacios para que todas las personas se mantengan activas.

En Chile la Política Nacional de Actividad Física y Deporte considera el deporte y la actividad física como derechos fundamentales y tiene como finalidad garantizar el acceso para toda la población, sin discriminación alguna, sin embargo al revisar los datos de la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la Población de 5 años y Más" Midep, el índice de actividad física de los niños, niñas y adolescentes de 11 a 17 años, el 5,4% son activos, el 16,1% son parcialmente activos y el 78,5% son inactivos.

De esta forma todas las personas pueden beneficiarse de aumentar su actividad física y reducir las conductas sedentarias, incluyendo niños, niñas y adolescentes en situación de discapacidad. Toda actividad física cuenta y puede ser realizada en diferentes formas y contextos, por ejemplo, caminar y pedalear puede ser usado como medio de transporte; el ejercicio y deporte pueden ser parte del currículum escolar, niños, niñas y adolescentes de todas las edades pueden ser físicamente activos a través del juego, ya sea en la casa, la escuela o en espacios públicos al aire libre.

Sin perjuicio de que la recomendación OMS está plenamente vigente y el país requiere implementar dicho estándar, actualmente en nuestro país se está legislando sobre un Proyecto de Ley que sugiere abordar la promoción de la actividad física desde un enfoque integral de la escuela, es decir, es necesaria la movilización de diversos recursos de toda la comunidad escolar, incluyendo la participación de estudiantes, funcionarios, apoderados y profesionales, donde se propone la incorporación de sesenta minutos diarios de actividad física en la jornada escolar.

El paradigma de escuela activa es un esfuerzo colaborativo para aumentar las oportunidades de actividad física y mejorar de esta forma la práctica de ésta. Lo requiere con urgencia nuestra sociedad actual, que sumergida en la comodidad y el sedentarismo, junto a la sobreutilización de las pantallas y la tecnología, cada vez se mueve menos y esto la está enfermando, cada vez a edades más tempranas, nuestra única salvación es el movimiento, movernos, paramos, caminar, mientras menos tiempo permanezcamos sentados y más tiempo nos movamos, seremos más sanos y saludables y viviremos más años, con una mejor calidad de vida.