

En la Cuenta Pública Boric dijo que iban a impulsar esta iniciativa **Recreos activos y pausas en movimiento: así será la hora extra de actividad física en la jornada escolar**

No reemplaza la asignatura de educación física, sino que la complementa, señaló el Presidente. Según los expertos, es una medida necesaria, pero que debe ir acompañada de educación nutricional y trabajo en las familias.

ANNA NADOR

“El deporte no son solamente los grandes eventos y el alto rendimiento, también tiene que estar presente en nuestro día a día”. Así lo sostuvo ayer el Presidente Gabriel Boric, durante su tercera Cuenta Pública, en el Salón de Honor del Congreso en Valparaíso. Y continuó, “recogiendo una iniciativa parlamentaria, vamos a impulsar la promoción de la actividad física en los establecimientos educacionales del país durante una hora al día dentro de la actual jornada escolar”.

“Esta medida no reemplaza la hora de educación física, lo que estamos haciendo es abordar un importante mandato de salud pública, porque reducir el estilo de vida sedentario, que incide negativamente en el aumento de población con sobrepeso y obesidad, es fundamental para una

vida sana y una sociedad sana”, agregó.

El ministro del Deporte, Jaime Pizarro, dice a “El Mercurio” que “la implementación de los 60 minutos se hará a través de recreos activos y pausas en movimiento durante la jornada escolar. Para ello, los ministerios de Salud, Educación y Deporte elaborarán orientaciones que faciliten a cada establecimiento educacional la implementación a nivel parvulario y escolar atendiendo sus necesidades y realidades específicas”.

Expertos nacionales celebran este anuncio. “Es una muy buena noticia que esté dentro de las prioridades del Gobierno. La actividad física y el ejercicio impactan en la salud pública no solamente ahora, sino que a futuro. Sobre todo a nivel de los escolares, la prevalencia de obesidad es muy alta, entonces necesitamos atacar este problema ahora para que a futuro, a

nivel de salud pública, no sea un tema”, dice Luis Vergara, médico especialista en medicina deportiva y jefe del Programa de Medicina Deportiva y Ciencias del Ejercicio de la U. Católica.

Sandra Mahecha, médica especialista en medicina del deporte y directora de Promoción de Actividad Física de Clínica MEDS, coincide: “Me parece una buena idea que finalmente estamos implementando evidencias médicas y científicas. En 1996 ya salieron las primeras recomendaciones de actividad física para la salud de niños y adolescentes, en que ya se hablaba que lo mínimo que nosotros necesitamos mover a nuestros niños, fuera de las clases de educación física inclusive, es al menos una hora diaria de actividades moderadas a vigorosas”.

Por su parte, Hugo Marambio, jefe del Centro de Salud Deportiva de Clínica



Luis Vergara, médico especialista en medicina deportiva, considera que la hora de actividad física diaria debe ser entretenida y motivante para lograr establecer el hábito en niños y jóvenes.

Santa María, dice que si bien esta “es una acción necesaria y de urgencia, ya que estar en la cima de sobrepeso y obesidad en América Latina no es un orgullo, esta acción debe de ir complementada con una mejor educación nutricional de la población”.

Asimismo, Mahecha considera que “este es un paso más que se debe tener”, pero recalca que “las familias tienen también un papel importante en esto. Todos tenemos una gran responsabilidad de implementar la actividad física como parte de la vida de nuestros niños y adolescentes”.

Acerca de la puesta en práctica de la iniciativa, Vergara destaca que se debe priorizar que “esta actividad física sea entretenida y motivante, que a los niños y jóvenes les guste. Así vamos a poder crear el hábito, para que ellos después, cuando salgan del colegio, tanto en su casa como cuando entran a la universidad o sean padres, puedan seguir siendo activos”.

Concuerda Mahecha: “Si logramos que el niño y el adolescente entienda que la actividad física le puede dar placer, diversión y que es parte de su cuidado de salud, ahí vamos a hacer grandes cambios y en eso estas políticas pueden ayudar”.