

# Especialistas recomiendan aumentar horas dedicadas a deportes y recreación en los recintos educacionales:

## Escolares de colegios públicos rinden menos en actividades físicas que pares de particulares

Según investigación que incluyó a más de 1.600 casos, hay mayor incidencia de obesidad en escuelas públicas, y las niñas matriculadas en esos recintos mostraron un desempeño físico inferior.

JUDITH HERRERA C.

Las diferencias de los colegios públicos, subvencionados y particulares no solo se observan en el desempeño académico, como se evidenció en los resultados de la PAES esta semana, sino que también en la condición física de los alumnos.

Así lo muestra un estudio realizado por investigadores de las universidades de Chile, Finis Terrae y Santo Tomás, que comparó la condición física de estudiantes de entre seis y 14 años de recintos estatales, particulares subvencionados y privados de la Región Metropolitana.

En una muestra de 1.656 escolares, se midió la antropometría (peso, talla, circunferencia braquial, perímetro de cintura y pliegues cutáneos) y ciertos ejercicios, como el salto horizontal sin impulso, fuerza de agarre y la distancia recorri-

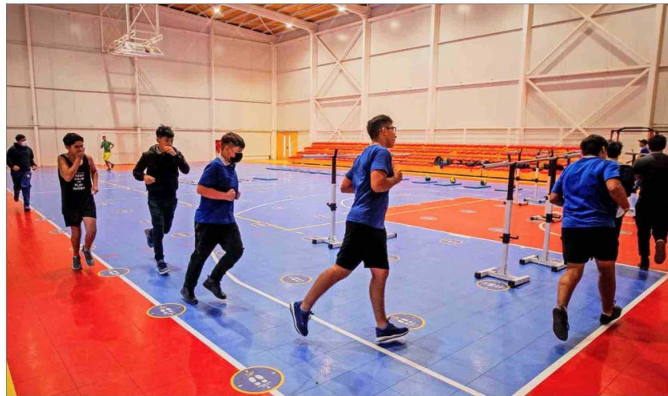
da en el Test de Marcha de seis minutos.

### Los niños juegan fútbol... ¿y las niñas?

Los resultados arrojaron que hay una proporción mayor de obesidad en los escolares de colegios públicos respecto de sus pares. Además, las niñas en esos recintos exhibieron un rendimiento físico menor.

Según una de las investigadoras del estudio, Gabriela Salazar, "existe una forma muy compleja de tratar el tema: con los niños se incentiva a que jueguen a la pelota, por ejemplo, en cambio, las niñas salen menos a jugar porque no se suele favorecer que hagan ese tipo de actividad física".

Como conclusión, el estudio también detalla que "los colegios estatales y subvencionados tienden a enfrentar limitaciones de recursos que pueden restrin-



**RECOMENDACIONES.**— Los expertos coinciden en que niños y adolescentes deben hacer actividad física al menos tres veces a la semana y que sus entornos tienen que promover una vida saludable.

gir la frecuencia y calidad de las actividades físicas".

Lo anterior, "puede conducir a resultados inferiores en pruebas de condición física y, por lo tanto, a una mayor prevalencia de indicadores de riesgo".

"Es urgente elevar la cantidad y calidad del tiempo diario de ejercicio", se lee en el documento.

Fabián Vásquez, también autor del estudio y académico de la U. Finis Terrae, plantea que "las

escuelas públicas enfrentan mayores barreras para desarrollar actividades extracurriculares como deportes y talleres debido a la falta de tiempo, recursos y espacios seguros para realizar actividad física".

### Más tiempo deportivo

El docente argumenta como medida que "se debe implementar un enfoque integral que con-

sidere la infraestructura, el currículo y factores sociales".

Humberto Soriano, expresidente de la Sociedad Chilena de Pediatría y médico de la Red UC Christus, explica que "la actividad física, que es clave para el funcionamiento y desarrollo del cerebro, debiera ser de una hora. Los colegios debieran hacer todo lo posible para que exista este tiempo".

Luis Vergara, especialista en

**“Las escuelas públicas enfrentan mayores barreras para actividades extracurriculares como deportes y talleres debido a la falta de tiempo, recursos y espacios”.**

FABIÁN VÁSQUEZ  
 ACADEMICO DE LA U. FINIS TERRAE

Medicina Deportiva de la misma red asistencial, coincide y añade que "es importante incluir a los papás en el tema, que se puedan involucrar y participar, por ejemplo, en talleres, promover el ejercicio familiar". Así, recomienda "aumentar si es posible las horas de Educación Física y en caso que no, generar talleres extraprogramáticos".

Mariana Hevia, nutrióloga pediátrica de Clínica U. de los Andes, aconseja que los niños y adolescentes "deberían hacer al menos tres veces a la semana actividad física".

Además, apunta a que docentes y familiares deben "promover un entorno donde la actividad física sea parte del día a día, con vida saludable y deportes".

GASTÓN RODRÍGUEZ