

Recreos activos

A raíz del anuncio del presidente Gabriel Boric, en su tercera Cuenta Pública, de una iniciativa para promover la actividad física en las escuelas de Chile, agregando una hora diaria de recreos activos y pausas en movimiento, como profesional del área de Educación Física no me queda más que aplaudir y respaldar esta relevante noticia.

Esta medida es fundamental para promover hábitos saludables desde una edad temprana y combatir el preocupante problema de obesidad infantil y sedentarismo que posee Chile.

Hay que tener muy claro que la actividad física no solo mejora la salud física de los niños, sino que también potencia sus capacidades cognitivas y sociales, fomenta el desarrollo integral y el bienestar emocional, elementos que son cruciales para su crecimiento. Por lo tanto, implementar recreos activos complementará las clases de Educación Física y potenciará que los niños tengan un estilo de vida dinámico y saludable.

Como sociedad, debemos priorizar estas políticas para garantizar un futuro saludable y activo para nuestros jóvenes.



Dr. Pablo del Val Martín
Profesor de Educación Física de la **Universidad Andrés Bello**
Director del Observatorio Chileno de Educación Física y Deporte Escolar



Yamil Najle Alee
Empresa Periodística
El Heraldo E.I.R.L.

DIRECTOR
MIGUEL ANGEL VENEZAS SALGADO
REPRESENTANTE LEGAL
YAMIL NAJLE ALEE

OFICINAS:

LINARES: YUMBEL 658

CORREO ELECTRONICO

Diaoheraldo.linares@gmail.com
www.diaoheraldo.cl
publicidad.elheraldo@gmail.com