

Fomentar la práctica motriz en los estudiantes: un desafío constante

Silvia Castro
Académica Escuela de Pedagogía en
Educación Física, UDLA

Según el último Mapa Nutricional de la JUNAEB, un 26,7% de los niños, niñas y adolescentes evaluados presentan sobrepeso y un 23,3% tiene obesidad. El mismo estudio revela una tendencia a la baja en los niveles de primero y quinto básico. Sin embargo, el panorama no es alentador, debido a que la obesidad es una patología multifactorial, en la que no solo la alimentación es relevante, sino que también el nivel socioeconómico, la práctica motriz y el ambiente familiar, entre otros aspectos.

Las posibles causas que podrían explicar este escenario guardan relación con las alteraciones y modificaciones en el estilo de vida, las que han inducido a un aumento progresivo de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad. La inactividad física y el alto consumo energético son elementos determinantes. Asimismo, la baja realización de práctica motriz es algo que debe modificarse, por lo que se hace necesario aplicar cambios de manera urgente con el objetivo de generar hábitos de vida activos y saludables en la población escolar.

La práctica motriz diaria durante la niñez y adolescencia se asocia con múltiples efectos positivos en la salud física y mental. Pese a lo anterior, estos grupos etarios se ven expuestos a niveles insuficientes de práctica motriz, a tal punto de no alcanzar el tiempo o la intensidad de las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es por esta razón que hoy es fundamental el rol de los docentes de Educación Física en relación con el aumento de los niveles de práctica motriz en los escolares, considerando que es esencial que puedan destinar la mayor cantidad de tiempo en sus clases con actividades de intensidad moderada a vigorosa, que les permita generar un hábito activo permanente y duradero en el tiempo.