Hora activa obligatoria en colegios: llaman a las familias a reforzar la medida

La profesora de Educación Física y coordinadora de los talleres del programa Calidad de Vida de la Universidad de La Serena, Fernanda Moya, celebra la nueva ley de ejercicio diario en establecimientos educacionales y enfatiza la importancia de formar hábitos desde temprano para prevenir enfermedades físicas y emocionales en la adultez.

Con la reciente promulgación de la Ley 21.778, que obliga a todos los establecimientos educacionales de Chile —públicos y privados— a garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física para estudiantes desde parvularia hasta 4.º medio, con el fin de combatir los altos índices de sobrepeso y sedentarismo infantil, que actualmente sitúan al país entre los más afectados del mundo.

Esta normativa, que fue publicada en el Diario Oficial el 25 de noviembre de 2025, será implementada gradualmente, ya que en 2027 se aplicará primero a estudiantes de parvularia a 4.º básico, y en 2028 se extenderá desde 5.º básico a 4.º medio.

De acuerdo a los detalles revelados, esta hora diaria de actividad física no se podrá conmutar a la clase de educación física y actividades extraprogramáticas, deberá realizarse dentro de los establecimientos educacionales, consistiendo en ejercicios de alta o baja intensidad, de carácter formativo, lúdico, no profesional, integrativo y no discriminatorio, durante toda su jornada escolar.

Además entre las enmiendas aprobadas se estipula la inclusión de juegos de activación cerebral y estrategia y de la

promoción de la participación escolar.

Esto cobra especial relevancia si se tiene en cuenta que los resultados del Mapa Nutricional 2024, estudio que considera datos del 73,9% de los establecimientos educacionales con financiamiento público a nivel nacional, mostraron un leve aumento en la malnutrición por exceso, que incluye sobrepeso, obesidad y obesidad severa, pasando de 50% en 2023 a 50,9% en 2024.

Con respecto a esto, la coordinadora de los talleres del programa Calidad de Vida para Funcionarios/as ULS del Departamento de Bienestar del Personal de la Universidad de La Serena, Fernanda Moya Mura, aseguró que “es una muy buena medida y bienvenida también, sobre todo porque según los índices, somos un país que está dentro de los top ten del sobrepeso escolar y adolescente”.

La profesora de Educación Física también expresó que “esto es bienvenido porque una hora diaria de actividad física servirá para crear un hábito en l@s niñ@s y adolescentes que será muy bueno a largo plazo o en la adultez”

“Como los niños pasan la mayor parte de su tiempo en el colegio, tiene sentido que esta medida se aplique allí, pero esto no puede caer sólo en los profesores y en los establecimientos de educación, es necesario que la familia haga un refuerzo para que la aplicación de la ley sea realmente eficiente, porque no sirve de nada que al llegar a casa l@s niñ@s estén el resto del día pegados a la pantalla y sin moverse”, reafirmó.

La magister en Ciencias de la Actividad Física y Deporte también señaló que “en el marco de esta ley se debe pensar que lo que necesitamos es un cambio cultural, que debe ir aparejado de un cambio en la forma de pensar y de abordar el sedentarismo, además de los hábitos alimenticios”.

“Es importante que los padres comprendan que los adultos son

los responsables y quienes deciden qué, cuándo y cuánto pueden comer l@s niñ@s, lo mismo aplica para la actividad física", recalcó.

Beneficios y desafíos

En cuanto a la aplicación de esta nueva ley, la profesora de educación física advirtió que "esto será un desafío para los establecimientos educacionales, ya que deberán reorganizar su malla curricular y deberán adaptar esta estrategia según la infraestructura e implementos que posean".

Pese a esto, la experta sostuvo que "no es necesario contar con muchos implementos para hacer actividad física, se puede jugar a la pillada, la escondida, actividades psicomotrices y manipulación de objetos, como pelotas, la idea es que l@s niñ@s estén en movimiento, mientras activan su cerebro, además se tiene una mejor convivencia gracias al trabajo colaborativo".

Entre otros beneficios, Moya dijo que "l@s niñ@s siempre aman la asignatura de educación física, porque muchas veces lo sienten como un juego y eso tiene una repercusión positiva en su salud física y mental, ya que se liberan endorfinas, ayudando a mejorar su autoestima y a mantener un mejor estado anímico".

"Se deberá revisar los horarios de los profesores de educación física, para no sobrecargarlos de trabajo, porque lo ideal es que quien se encargue de plantear e impartir estos 60 minutos sea un profesional del área, lo que podría convertirse en una oportunidad de dinamismo laboral para los profesores de educación física", puntualizó.

Hábitos saludables

En relación a esto, la profesora de educación física reveló que en la Universidad de La Serena también opera una

estrategía que busca fortalecer la salud física y mental de estudiantes, académicos y funcionarios.

“Mediante nuestro programa Calidad de Vida, destinado a funcionarios y académicos, se ofrece una amplia gama de actividades físicas y recreativas que se pueden realizar en la última hora de la jornada laboral o durante una hora fuera de este”, agregó.

Moya también detalló que “ofrecemos una amplia gama de asignaturas electivas deportivas, considerada dentro de la malla curricular, y ramas deportivas voluntarias para los estudiantes”.

En línea con esto, la especialista hizo hincapié en que “necesitamos que la ciudadanía comience a crearse el hábito de hacer actividad física antes de estar enferma, pero no solo pensando en mantener un cuerpo acorde a los cánones de belleza que exige la sociedad, sino porque cuerpo y mente son algo que no se puede separar y está comprobado que mantenerse en movimiento promueve el bienestar en los estados de ánimo. Además, todo lo que se cimenta en la niñez y la juventud determinará cómo será la salud física y mental en la adultez”.