



eISSN: 2452-5812
<http://jmh.pucv.cl/>

Recibido: 11/05/2023
Aceptado: 17/05/2023
Disponible: 21/06/2023
Publicado: 01/01/2024

Carta al Editor

La importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo sostenible en las escuelas

The importance of physical activity for health and sustainable development in schools

Gutiérrez-Sanhueza, C^{1,2}

Correspondencia ✉

Carlos Gutiérrez-Sanhueza

Instituto Tecnológico, Universidad Católica Santísima Concepción, Chillán, Chile.

Centro de Formación Técnica Santo Tomás, Chillán, Chile.

gutierrezsanhueza40@gmail.com

Puntos destacables

- Adherencia a la actividad física y deportes en población escolar.
- Sugerencia de programas de actividad física, recreación y deportes en la comunidad escolar.

Sr. Editor,

Me dirijo a usted para expresar mi agradecimiento por la publicación del comentario¹ titulado "*Repensar la actividad física en el territorio escolar: los 15 minutos en discusión*". Este trabajo ha brindado una valiosa discusión sobre la actividad física en el contexto escolar en la actualidad.

El estudio proporciona una discusión para crear una sociedad activa a lo cual es necesario generar adherencia a la actividad física y como apoyo a este artículo se sugiere como opción considerar el programa "*The daily mile*"² el que tiene resultados positivos en la condición física y cognitiva de la población escolar con solo 15 minutos.

Para generar entornos activos como indica el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030³, se propone expandir la medida de recreos entretenidos los cuales involucran a los estudiantes, docentes, auxiliares y directivos de la comunidad escolar, esto según el estudio recreos entretenidos: una vivencia desde la docencia⁴, promueve el incentivo a la actividad física, aumenta el trabajo colaborativo, promueve el compañerismo y el juego.

Estos dos programas mencionados previamente aportan soluciones a la agenda 2030 para el desarrollo sostenible, por lo que es importante implementar programas de actividad física y deportes desde las escuelas, dado que se crean hábitos saludables que se mantienen hasta la edad adulta⁵.

En conclusión, la actividad física en el ámbito escolar resulta fundamental tanto para el fomento de hábitos saludables desde una edad temprana, como para la contribución en la formación de una sociedad sostenible y activa en el futuro. En este sentido, la puesta en marcha de programas tales como "*The Daily Mile*" y la implementación de recreos dinámicos y entretenidos, se postulan como herramientas efectivas para alcanzar dichos objetivos. Dicha implementación posibilita la promoción de hábitos de vida saludable en el alumnado, así como el desarrollo de una cultura física y deportiva. En consecuencia, resulta importante seguir investigando y descubrir nuevas formas de estimular la actividad física en las escuelas, con el fin de asegurar un futuro más saludable y sostenible.

Referencias

1. Castillo-Retamal F, Carvalho RS de, Valdés-Badilla P, Castillo-Retamal M, Almonacid-Fierro A. Repensar la actividad física en el territorio escolar: los 15 minutos en discusión. *Journal of Movement & Health*. 2023;20(1):1-3. DOI:10.5027/jmh-vol20-issue1(2023)art160
2. Booth JN, Chesham RA, Brooks NE, Gorely T, Moran CN. A citizen science study of short physical activity breaks at school: Improvements in cognition and wellbeing with self-paced activity. *BMC Med*. 2020;18(1):1-11. DOI:10.1186/s12916-020-01539-4/tables/5
3. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Accessed May 10, 2023. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
4. Flores JAM, Rengifo AS. Recreos entretenidos: una vivencia desde la docencia. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*. 2021;7(1):1-20. DOI:10.22370/ieya.2021.7.1.1545
5. Oñate Navarrete CJ, Aranela Castro SC, Navarrete Cerda CJ, Sepúlveda Urra CA. Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes: Una revisión de alcance. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2021;(42):735-743.

Afiliaciones

¹ Instituto Tecnológico, Universidad Católica Santísima Concepción, Chillán, Chile

² Centro de Formación Técnica, Santo Tomás, Chillán, Chile.

Declaración de Autoría

El autor principal concibió y redactó la carta en su totalidad.

Conflicto de interés

El autor no presenta conflicto de interés.



Copyright (c) 2024 Journal of Movement and Health. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.