

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 Urrea 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

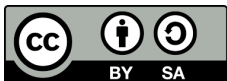
² Centro de Formación Técnica, Santo Tomás, Chillán, Chile.

Declaración de Autoría

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

Conflicto de interés

El autor no presenta conflicto de interés.



Derechos de autor © Los Autor(es). Este trabajo se publica bajo la Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>