

El proyecto que modifica la Ley del Deporte para los escolares chilenos

The project that modifies the Sport Law for Chilean schoolchildren

Pablo Valdés-Badilla^{a,b}, Alejandro Almonacid-Fierro^a, Franklin Castillo-Retamal^a,
Rodrigo Vargas-Vitoria^a, Marcelo Castillo-Retamal^a

^aDepartamento de Ciencias de la Actividad Física, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.

^bCarrera de Entrenador Deportivo, Escuela de Educación, Universidad Viña del Mar. Viña del Mar, Chile.

Sr. Editor

Con mucha expectación recibimos la noticia referente a la aprobación por parte de la Honorable Cámara de Diputadas y Diputados del proyecto que modifica la Ley N°19.712, del Deporte de Chile, agregando el siguiente artículo¹: “*Los establecimientos educacionales del país, en los niveles de educación parvularia, básica y media, deberán realizar quince minutos diarios de ejercicio antes del inicio de la jornada escolar, con el objeto de incentivar el deporte y los hábitos de vida saludable en los alumnos*”.

Como Departamento de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad Católica del Maule, que alberga una de las carreras de Pedagogía en Educación Física más longevas de Chile, creemos que el proyecto de Ley es una excelente posibilidad para incrementar la actividad física diaria de los escolares y, consecuentemente, disminuir los efectos adversos que los estilos de vida actuales han impuesto en la población, los que se caracterizan por una alta carga académica y laboral, alto uso de pantallas, escasos momentos para el ocio, la recreación, la actividad física y el deporte, sumado a una nutrición precarizada por el alto consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados. Pese al avance que la modificación de la Ley posiblemente producirá, de-

bemos señalar que 15 minutos son insuficientes para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física².

Al respecto, las últimas pautas sobre actividad física y sedentarismo publicada por la Organización Mundial de la Salud², indican que tanto niños como adolescentes (5-17 años) deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa a través de actividades que, en su mayoría, sean de alcance aeróbico y que incluyan al menos, tres días de actividades de intensidad vigorosa enfocadas en la resistencia y fuerza muscular², hecho que podría ser abordado en parte por la modificación de la Ley que propone la Cámara de Diputadas y Diputados. Sin embargo, el último informe de actividad física de niños(as) y adolescentes chilenos indica que sólo el 20,2% cumple con las recomendaciones internacionales de actividad física³ vigentes a la fecha de publicación de dicho estudio, que indicaban al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana⁴.

Por lo anterior es importante, al menos, determinar el método (p.e., entrenamiento multicomponente, concurrente, de fuerza y resistencia muscular, intercalado de alta intensidad, entre otros) y tipo de actividad física (p.e., baile, caminata, circuitos, etc.), las cualida-

Correspondencia:
Marcelo Castillo-Retamal
mcastillo@ucm.cl

des físicas involucradas en las sesiones de 15 minutos (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación, equilibrio, otras), la magnitud de la carga o dosificación del entrenamiento (p.e., volumen, intensidad, densidad, temporalidad y combinación), así como, la variedad de las actividades que realizarán los escolares (p.e., que respondan a las etapas de desarrollo, intereses, capacidades y maduración de los escolares) con la intención de cumplir con el objetivo propuesto por el proyecto de Ley “*incentivar el deporte y los hábitos de vida saludable en los alumnos*”¹ y con los propósitos de otras iniciativas como el plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030⁵, hechos que, en su conjunto, respaldaría a los establecimientos educacionales para que la Ley se implemente con éxito.

Por otra parte, es importante referirse a tres conceptos que aparecen en el proyecto de Ley que llaman la atención. El primero es *ejercicio*, el cual podría ser complementado, ya que en idioma español se utiliza con mayor frecuencia ejercicio físico que, involucra actividad física sistematizada e intencionada⁴. El segundo es el concepto *deporte*, que corresponde a ejercicio físico sujeto a normas o reglas, siendo más inclusivo el

concepto actividad física, ya que corresponde a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía⁴, siendo el tercero el concepto *alumnos*, el cual podría ser reemplazado por niños(as) y adolescentes, escolares o estudiantes, términos que parecen ser más inclusivos. Lo anterior, en el entendido que por muy bien intencionadas que se declaren las iniciativas legales, pasan necesariamente por las representaciones y concepciones de las personas acerca de su cuerpo, el ejercicio físico, la salud o el propio concepto de comunidad. En consecuencia, existe la posibilidad de re-pensar el modo de vivir en sociedad con una perspectiva que favorezca la calidad de vida y el desarrollo humano de todos y cada uno de los ciudadanos y ciudadanas.

Finalmente, estimular a las Diputadas y Diputados a impulsar nuevos proyectos de Ley que favorezcan la implementación de programas, acciones e intervenciones de actividad física para la población chilena, ya que la evidencia científica respalda largamente los beneficios a nivel físico, fisiológico, cognitivo, psicoemocional y social que su práctica regular brinda tanto a niños(as), adolescentes, adultos como a personas mayores.

Referencias

1. Cámara de Diputadas y Diputados de Chile. Modifica la ley N° 19.712, del Deporte, para exigir la práctica diaria de ejercicio al inicio de la jornada escolar en los establecimientos educacionales. Gobierno de Chile, 2022. [acceso: 04/07/2022]. Disponible en: <https://www.camara.cl/legislacion/ProyectosDeLey/tramitacion.aspx?prmID=12737&prmBOLETIN=12214-29>
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-62. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
3. Aguilar-Farias N, Miranda-Marquez S, Martino-Fuentealba P, et al. 2018 chilean physical activity report card for children and adolescents: Full report and international comparisons. *J Phys Act Health.* 2020;17(8):807-15. DOI: 10.1123/jpah.2020-0120.
4. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO, 2010. [acceso: 05/07/2022]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/item/9789241599979>.
5. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: WHO, 2018. [acceso: 05/07/2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>