Moción Instituto Rafael Ariztía: Mejorar la salud de nuestros estudiantes con un mejor horario deportivo y una comida diaria balanceada

Hoy en día, en gran parte del mundo, existe un alto índice de obesidad debido entre otras cosa a la alta tasa de sedentarismo y consumo de la denominada “comida chatarra”; Chile no está ajeno a esta pandemia mundial, incluso incursiona de manera peligrosa a los primeros lugares a nivel mundial (por ejemplo, de acuerdo con datos de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) dados a conocer en 2005, el 17,3% de los alumnos que cursan el primer año de educación básica presenta obesidad, lo que implica más de 35 mil pequeños con este daño), pero a pesar de esto no se han implementado leyes que concreten en la realidad una mejora a la salud de los estudiantes.

En el currículo horario actual obligatorio, solo se consideran tres horas pedagógicas aplicadas a Educación Física entre los cursos 1° Básico y 4° Básico, mientras que para los cursos superiores estas disminuyen a dos. Por otra parte dentro de este horario semanal se reconocen las llamada “Horas de libre disposición”, las cuales según la actual Ley General de Educación (LGE) debían ser utilizadas esencialmente en actividades didácticas que ayuden al alumno a mejorar su aprendizaje.

Nuestra Moción plantea aumentar de forma general las horas de Educación Física a cuatro horas semanales; dos de ellas dirigidas a clases de acondicionamiento físico y actividades del programa educativo, y otras dos donde el alumno pueda escoger algún deporte en la cual se sienta cómodo, favoreciendo la libre elección y fomentando el gusto por éste. Además debemos tomar en cuenta la opinión de la Organización Mundial de la Salud que indica la importancia de que la actividad física vaya siempre acompañada de una buena alimentación; es por esto que nuestro proyecto no solo pretende crear deportistas, sino también personas sanas de forma integral, implementando a través de los colegios comidas saludables y aprobadas según el requerimiento calórico del alumnado.

Una importante arista a considerar es, ¿Cómo aumentar el horario? y ¿Cómo asegurar un real bienestar en la salud?; la primera interrogante se soluciona utilizando las horas de libre disposición, pues solo pretendemos utilizar entre una y dos de un total que alcanza incluso, por ejemplo en 1° Medio, las once horas. Por otra parte, estamos ciertos que destacar de forma pública a aquellos colegios que cumplan con estos estatutos, siendo testeados por equipos médicos autorizados, se transformará en un estímulo para el real cumplimiento de la medida.

Tomando estas medidas además lograríamos disminuir el gasto público en el ámbito médico disminuyendo la cantidad de enfermedades derivadas de la obesidad. No solo estamos creando una moción que actuará en los colegios, sino que estamos creando conciencia en las generaciones futuras, para alcanzar una mejor salud en la sociedad.