

# Clases presenciales y actividad física escolar

Después de casi dos años de pandemia, el retorno a la presencialidad en el sistema educativo es un acontecimiento esperado tanto por los padres como por los estudiantes. Los efectos negativos, producto de los largos periodos de encierro, han provocado grandes retrocesos sobre el aprendizaje, la salud y el bienestar de toda una sociedad.

La educación remota trajo consigo una serie de dificultades, sobre todo para los estudiantes con menor nivel sociocultural, para quienes contar con poco espacio en sus viviendas o menos acceso a internet o computador disminuyeron, aún más, sus posibilidades de aprender e hicieron casi imposible seguir con regularidad sus clases online, generando estrés y ansiedad en toda una familia que vio cómo esta situación se escapaba de las manos sin poder dar una solución.

Diversos estudios evidencian los efectos de la pandemia en la disminución del aprendizaje y también en aspectos sociales como la violencia dentro del núcleo familiar, sin mencionar los efectos sobre la salud mental y emocional, lo que hace imperativo que niños y jóvenes recuperen sus espacios de esparcimiento, recreación y aprendizaje, esenciales para el desarrollo personal y social.

En este escenario, el Ministerio de Educación estableció que todos los recintos educacionales, de tipo estatal, retomen la asistencia presencial obligatoria a partir de 2022, pero ¿qué trae consigo el retorno a la presencialidad para niños y jóvenes en etapa escolar?, sin duda, el mayor impacto de la pandemia lo ha sufrido el ámbito de la socialización, el contacto diario con el entorno escolar. Esta falta de interacción ha tenido efectos en la salud física y mental, debido a que asistir regularmente a clases concebía seguir una rutina y espacio, que además del desarrollo en el

ámbito académico, incluía el ejercicio físico y la socialización.

La necesidad de actividad física por parte del estudiantado escolar es innegable, los largos meses de aislamiento y reclusión han creado una sociedad aún más sedentaria de lo que era antes de la pandemia y han convertido a nuestros niños y jóvenes en personas más dependientes de los medios digitales. El escenario no es alentador, pero es un proceso que debe darse de manera gradual y regular, en el que el apoyo y compromiso de profesores y padres es esencial para que su desarrollo e implementación sea exitoso.

Ahora nos preguntamos, ¿Por qué es importante retomar las clases de educación física presencial?, las respuestas pueden ser muchas. Podríamos indicar que las clases presenciales de educación física, además de aportar al desarrollo de cualidades físicas y coordinativas, contribuyen al desarrollo emocional y social, entregando seguridad, confianza, autoconocimiento, fortalecimiento de la autoestima y del autoconcepto. Fortalece la perseverancia, refuerza valores, enseña a trabajar con otros, proporciona un nuevo espacio de comunicación consigo mismos y con otros a través del cuerpo y del movimiento, ayuda a conocer y manejar las emociones, plantea nuevos desafíos, refuerza hábitos, fortalece la autonomía y capacidad de iniciativa, entre tantas otras.

Hoy, más que nunca, necesitamos levantar a nuestros niños, recuperar la alegría y ganas de aprender, sacar adelante a todos aquellos que la pandemia ha causado estragos irreparables, como la pérdida de un familiar o amigo, para recobrar sus espacios de esparcimiento y crecimiento personal, retomando la práctica de actividad física regular donde profesores y compañeros entregarán atención después de este duro momento de la historia que nos tocó vivir.



**PAULINA RODRÍGUEZ**

Directora Escuela de Pedagogía en  
Educación Física  
Sede Concepción  
Universidad de Las Américas

**“Los largos meses de aislamiento y reclusión han creado una sociedad aún más sedentaria de lo que era antes de la pandemia”**