

AÑO I - Nº1 - SANTIAGO ABRIL 2026

match

TODOS LOS DEPORTES



match
TODOS LOS DEPORTES

Revista Match N°1 Año I abril 2026
ISSN 3087-2243
Liga Chilena de Actividad Física y Deportes

Yvaín Eltit
Presidente Liga Chilena de Actividad Física y Deportes

Gabriel Arce Montero
Subdirector

Nicolás Rojas Yáñez
Director Liga Chilena de Actividad Física y Deportes

Karen Plath Müller Turina
Presidenta Consejo Liga Chilena de Actividad Física y Deportes

Andrés Sánchez Ramírez
Edición, diseño y diagramación

Emilio Antúnez
Diseño de portada

Patrocinio
Pedagogía en educación física Universidad de Chile

Consejo Liga Chilena de Actividad Física y Deportes

Presidenta
Karen Plath Müller Turina

Vicepresidente
Sergio Toro Arévalo

Consejeros
Daud Gazale Álvarez
Joaquín Herrera Díaz
Benjamín Fuente-Alba Vignola

EDITORIAL

La actividad física en Chile hace décadas es una ciencia poco importante para el Estado, con una institucionalidad endeble en el fomento dentro y fuera del aula, sumado a un cuidado nutricional que más bien obedece a modas, según el gobierno de turno.

Si le sumamos que no existe una sola entidad que realice un efectivo, realista y transversal vínculo democratizante en lo que implica el bienestar, quedamos en un punto muerto. La última Encuesta Nacional de Salud (2017), nos muestra que el 39.8% de la población tiene sobrepeso, el 31.2% obesidad y el 3.2% obesidad mórbida, estas cifras no reflejan solamente la despreocupación por las patologías mencionadas, sino comprueban una nación donde las entidades han abandonado su razón de ser.

La **Liga Chilena de Educación Física** surgió por iniciativa de JOAQUÍN CABEZAS GARCÍA (1867-1941), connotado educador, quien es considerado el padre de la disciplina en el país. Su propósito fundante fue la profesionalización de la gimnasia y el deporte en el sistema escolar. Hoy la Liga Chilena de Actividad Física y Deportes (LICHAFD), la cual es su heredera, se reestructuró recientemente en la Ilustre Municipalidad de La Reina por YVAÍN ELTIT, GABRIEL ARCE MONTERO y NICOLÁS ROJAS YAÑEZ, cuyo anhelo es retomar el legado de antaño, con una perspectiva académica y social

En esa dirección, reeditamos la Revista Match, liderada por Enrique Bunster Tagle (1912-1976), escritor y periodista, un medio de prensa refrescante, innovador, ciudadano, el que circuló entre 1928 y 1929, donde cada deporte era abordado como tal para que cualquier persona tuviera una aproximación.

Actualmente Match, dependiente de la LICHAFD, se posiciona como un espacio de encuentro entre académicos, especialistas y sociedad civil en general, conjugando manuscritos del pasado con miradas contingentes. Aunando la actividad física, la movilidad, la alimentación, con un propósito claro, prudente y concreto: una reforma educativa deportiva, donde las comunidades estén al centro del debate, más allá de meros debates tecnocráticos y agendas legislativas que a la gente no le hacen sentido alguno.

Comité editorial
Revista Match

EL CLUB DE **GIMNASIA CIENTÍFICA'**

1927

- **Luis Bisquertt Susarte**
Médico y académico



| Luis Bisquertt Susarte

Señoras, señores:

Nació nuestro club del entusiasmo de un grupo de alumnos y ex alumnos de educación física, en cuyo seno cayó la semilla arrojada por un pedagogo eminente, Joaquín Cabezas. Cinco años de constante labor ha cumplido ya. Sigue adelante y continúa siendo aún el único en su género en el país.

Los ideales que persigue ya los conocéis. Ya los expusimos muchas veces y muchas veces comentamos los beneficios del ejercicio como agente mejorador del tipo humano. Quiero únicamente hacer notar ahora, a los que por primera vez me escuchan, que el Club de Gimnasia, fiel a su objetivo, va facilitando a estudiantes, profesionales, empleados, deportistas y a quienquiera que sea, oportunidades para practicar racionalmente el ejercicio. Mantiene, a cargo de profesores titulados que trabajan con cariño y con tesón, cursos de gimnasia que funcionan en la Escuela de Educación Física, cuyo local cede gentilmente la dirección del establecimiento. Así permite y lo agradecemos cordialmente que el club tenga, puede decirse, su hogar en nuestra Escuela.

Ha organizado el club una sección de basketball y organiza una de jiu-jitsu; fomenta la difusión del

linao, hermoso deporte aborigen: y propicia la práctica de todos los deportes.

Va, en lo que a educación física femenina refiere, abriendo una brecha en el bloque de los prejuicios que, entre nosotros, prohíben a la mujer el cultivo de su cuerpo. Mantiene un curso femenino de gimnasia, el cual, como los masculinos, no persigue récords ni exhibiciones. Su existencia sola, constituye ya un evidente triunfo en medio de nuestra apatía que únicamente se conmueve ante el espectáculo sensacional; porque -hay que decirlo- en nuestro ambiente, el público sólo estimula al pequeño número de los elegidos, sólo presta interés a los capaces de vencer en los torneos, es decir, a los fuertes, a los que menos necesitan de ejercicio y a los que menos, por su escaso número posible, influirán en el mejoramiento físico del niño, de la multitud, que es precisamente lo que debe interesarnos.

Respecto de la mujer, no nos desembarazamos aún de la lápida de los prejuicios coloniales. Cuando hace treinta años, Joaquín Cabezas, luchando trabajosamente en un ambiente hostil o indiferente, introducía en Chile los elementos de la gimnasia racional, hubo quienes abonaron públicamente la

1 Discurso del presidente Bisquertt, pronunciado con motivo del 5° aniversario del Club.

inutilidad del ejercicio en la mujer, atacando de frente su práctica. Se habló de inmoralidad, y aunque hoy hayamos de sonreírnos, es verdad que el uniforme de pantalón provocó un verdadero escándalo. Hubo diarios que elevaron el grito al cielo pidiendo la clausura del Instituto, que funcionaba entonces en la calle Arturo Prat. Otros llegaron a publicar, por aquellos años, malévolas caricaturas de la profesora señorita Guichard, con sus alumnas trepando por los cables.

Reímos hoy de los ingenuos escrúpulos de nuestros predecesores. Pero, tengamos cuidado. La evolución de ideas y costumbres no se para. Muy pronto los que nos sigan se reirán a su vez de nosotros, que hartos nos falta para desarraigar la idea de que la mujer no ha de gozar del ejercicio. Lo he palpado muchas veces como médico como jefe del Gabinete de Kinesiterapia.

La mujer que, salida del colegio, llega a practicar el juego, la gimnasia o el deporte, suele soportar amargas críticas y, si ya no es joven, recibe la

amenaza del ridículo, como si no tuviera derecho o, mejor dicho, obligación, de cuidar de su salud y su belleza.

En la hora que corre, existen aún en Santiago colegios particulares en donde centenares de niñas son sometidas a riguroso sedentarismo; una hora semanal -que a veces no la hay- de mala gimnasia para los primeros cursos y ninguna para los cursos superiores, cursos formados por chicas en plena adolescencia o que aún no salen de la infancia. Si en tales colegios los otros aspectos de la educación se encontrasen en un grado de atraso semejante, ¿qué se esperaría de ellos?

En frecuentes ocasiones he visto pequeñas escolióticas y raquítics de estos colegios propiciadores del sedentarismo, cuyas deformaciones vinieron a inquietar a sus confiados padres sólo cuando las ropas ya no lograron disimularlas. ¡Qué de lágrimas y recriminaciones evitadas si una profesora de gimnasia hubiese dado a tiempo la señal de alarma!

| Clase de gimnasia Instituto Nacional (1900)



Si se piensa que durante la tercera infancia y la pubertad, para alcanzar su normal desarrollo, atraviesa el organismo por un período de intensa labor constructiva y de hondas modificaciones biológicas que le hacen requerir imperiosamente del movimiento como del aire y del agua, se comprende que tal hecho significa todo un delito pedagógico y fisiológico perpetrado contra niñas indefensas a quienes la ignorancia de sus padres y maestros abandona; padres y maestros que, por otra parte, nada pueden saber del valor de la educación física, ya que el concepto sobre la materia no se les da ni en la escuela, ni en el liceo, ni en la universidad.

Pero, por fin, ahora vemos a los gobernantes preocuparse de la educación física con el interés que la magnitud del problema requiere. Pronto, confiamos, se pondrá remedio a mucho mal. Pronto se implantará la hora diaria obligatoria de gimnasia o juego en todos los colegios. Pronto se les dotará del material necesario y se hará una obra tal de divulgación que aniquile al fin tanto prejuicio impropio ya en el mundo que actualmente va naciendo. Se hará, creemos, obra de investigación, y el perfeccionamiento en la enseñanza de la educación física dará sus frutos.

La Dirección General del ramo ha elegido los profesores y médicos que estima más capaces, abnegados y entusiastas para emprender su gran tarea. Nosotros, simples espectadores, que a la vera del camino les miramos trabajar, debemos aplaudir, hacer ambiente y apoyar con nuestra propaganda las nuevas iniciativas que veamos. Y nuestro club, cooperando con todo el dinamismo y la pureza que ha de guardar lo nacido al calor del anhelo estudiantil, deberá ser como una antorcha que señale el buen camino, como una fuerza en tensión, siempre en vías de creación y de progreso, que produzca, que divulgue, que dé normas.

Hay quienes se alejan de la educación física porque sólo ven en ella -y la prensa, más que nada, contribuye a esto- asuntos de competencias, de campeones o de récords, en los que no deberían mezclarse gentes de constitución mediana o débil. Otros, porque piensan que, aparte de aquello, se

trata, en el fondo, sólo de asuntos de preparación de guerra. Error grave. Ignoran que el gran problema de la educación física, el problema básico, es *fundamentalmente biológico, eugenético y pedagógico*, y que, por consiguiente, ha de considerar ante todo al niño, a la mujer y al débil. Olvidan que la finalidad primera no es el soldado ni el récord, sino la superación del individuo en sus aspectos físico, intelectual, moral. Olvidan que la educación física, guardando siempre el equilibrio del cuerpo y del espíritu, va buscando el advenimiento, en todos los pueblos, de una raza mejor que la de hoy; la llegada a la tierra de hombres más sanos, más fuertes, más buenos que nosotros.

Por eso es que el educador y el médico han de mirar más hacia la multitud sumisa de futuras madres consumidas por la quietud y la rutina de la escuela vieja, que al brillante suceso deportivo.

Por eso es que al maestro y al fisiólogo ha de interesar más la masa espectadora que el corto número de atletas luciendo los efébricos cuerpos en la cancha.

Se repite hoy por todas partes que, aparejado con este entusiasmo naciente por el cuerpo, junto a la ciega admiración por los campeones y a la loca avidez por los triunfos deportivos, se manifiesta un evidente menosprecio por las actividades espirituales, menos precio que, según Ortega y Gasset, constituye la más notable característica de la época.

Los grandes pensadores de hoy observan que mientras el mundo se divierte en la fiesta del músculo y de la juventud, mientras la educación física se exalta, mientras la muchedumbre se afana por obtener el máximo de bienestar material, la alta espiritualidad, los ideales superiores de cultura y justicia descienden, las posibilidades creadoras se agotan y la cultura occidental misma se derrumba. Así, la fe se debilita; vacila el arte: la ciencia pura no es mirada por la multitud con el respeto de antaño; domina como nunca el número y el tipo rápido, de acción y sin cultura que determina las muchedumbres de hoy, el bárbaro tecnificado, como lo llama Keyserling, desplaza y derrota a la «élites». Los

ideales de libertad y democracia, que hondamente agitaban a las masas y por los cuales la vida misma se ofrendaba, parecen ya ni emocionar siquiera. Y todo, sin que aún surjan con la nitidez deseada los valores nuevos que han de aparecer.

Si todo aquello es cierto; si es verdad, como los intuitivos afirman, que la cultura occidental se derrumba; si el observador, angustiado, no ve en la vida actual más que signos de vejez y decadencia disimulados por superficial frescura: y si es inútil oponer estéril resistencia a la trayectoria, fatal o no, del destino; pienso yo, que nuestra actitud debe ser la de apresurarnos a tomar de la época lo que ésta pueda darnos; aquello que, en verdad, nos ofrece, que parece indicarnos con ese creciente entusiasmo por la juventud y la gloria del cuerpo bello y sano, entusiasmo instintivo que va emanado del fondo de las masas.

Y puede que, en realidad, la mayor significación de la época actual, aparte de la dominación de la naturaleza con la maravillas de la técnica, sea ésta: el mejoramiento, la ascensión en el sentido biológico, la renovación de las razas que crearán las culturas del porvenir.

Y entonces nuestro camino está trazado. La educación física, en primer término, lo señala. *Mejoremos el material humano.* Remozémoslo. Aprovechos en ello las adquisiciones de la ciencia con que continuamente se enriquecen la educación, la higiene y la eugenesia. Superemos al hombre mirando con preferencia a ese arcano en donde nace y se forma: la madre, en cuya fortaleza descansa el porvenir racial.

Así, nada nos reprocharemos en medio del desconcerto y decadencia actuales. Habremos aprovechado bellamente el confuso y fugaz momento que vivimos, y mientras una generación se precipita a la tumba y otras brotan a la vida, habremos ido preparando la venida de ese superhombre de mañana, creador, acaso, en todo el vigor de su valor biológico, de ignoradas y espléndidas culturas, que nosotros -agotadas las posibilidades del mundo que ahora muere- ya no podríamos hacer surgir.

Proyecto de Reglamento de Linao, elaborado por el Directorio del Club de Gimnasia Científica

Art. 1. —Cancha. — a) Dimensiones. — Se usa la misma cancha de football, cuyas dimensiones son: largo. 118,87 m., y ancho, 91,44 m. como máximo, y como mínimo, 91,44 metros de largo por 47,72 m. de ancho.

b) *Campo neutral.*—En el centro de la cancha se trazan dos líneas paralelas a los lados cortos y distante una de otra 5 metros. El espacio entre estas dos líneas es el campo neutral.

c) *Puertas.* —En el centro de cada lado corto se coloca una puerta en la misma forma que el «goal» de football, es decir, postes fijos sobre la línea y separados 7,31 m. y unidos por un travesaño a la altura de 2,43 m.

Los postes van protegidos con colchonetas de lona o cuero para evitar accidentes.

d) *Área penal.*—A 16,46 m. de los postes de las puertas se trazan líneas perpendiculares a los lados cortos y de una longitud de 16,46 m., cuyos extremos unidos por otra línea encierran el espacio llamado área penal.

Art. 2. —*Pelota.*—Se usa la pelota de football núm. 3.

Art. 3. —*Número de jugadores.*—Cada equipo se compone de 15 jugadores.

Art. 4. —*Capitán.*—Los equipos son dirigidos y representados por sus respectivos capitanes, quienes son los únicos jugadores que pueden interponer reclamos ante el árbitro.

Art. 5. —*Autoridades.*—El juego es dirigido por el árbitro, quien es ayudado en sus funciones por los dos jueces de línea y por los dos jueces de puerta, los que tienen un carácter meramente consultivo. Los jueces de puerta tienen la vigilancia de todo el lado en que está ubicada la puerta que atienden.

Art. 6. —*Finalidad del juego.* - El Linao se juega entre dos equipos de 15 hombres; cada equipo trata de vencer, 1.º, haciendo pasar uno o dos de sus jugadores posesionados de la pelota a través de la puerta de los contrarios, y 2.º, haciendo pasar

la pelota en su totalidad a través de la puerta de los contrarios por medio de un tiro a la puerta concedido como penalidad por determinadas infracciones de los defensores.

Art. 7. —*Uniforme.*-Pantalón corto que no cubra las rodillas; pies descalzos o con zapatos o zapatillas con planta lisa.

Art. 8. —*Duración del juego*— Se juega dos períodos de 25 minutos cada uno con un descanso intermedio de 10 minutos.

Art. 9. —*Reemplazo de jugadores.* -Hasta tres reservas pueden entrar a reemplazar jugadores que deban retirarse de la cancha por accidente, castigo o conveniencia del equipo manifestada al árbitro por el respectivo capitán.

El cambio voluntario de jugadores se hará con la autorización del árbitro durante la suspensión de juego originada por cualquier motivo.

Art. 10. —*Tantos o puntos.*- Se marca un tanto o punto cuando uno o varios jugadores, posesionados de la pelota, pasan a través de una puerta. Los contrarios de la puerta batida se anotan un tanto o

punto. También se marca un tanto cuando la pelota pasa en su totalidad una puerta a consecuencia de un tiro a la puerta.

Art. 11. —*Carga.* —Hasta dos jugadores por equipo pueden al mismo tiempo luchar la pelota por conseguir su posesión y sólo dentro del área penal pueden actuar tres defensores, debiendo en tal caso estar incluido el portero respectivo.

Art. 12. —*Iniciación del juego.*—Estando cada equipo dentro de su campo distribuido libremente, el árbitro lanzará la pelota al aire verticalmente para que pueda caer dentro del campo neutral, campo que puede ser invadido desde el momento que la pelota se eleva.

Art. 13. —*Faltas.* —a) *Personales.* — Golpear a un jugador; arrastrarlo; saltar sobre él, tocándolo: tomarlo de las piernas; torcerle los brazos o cuello: intento de juego peligroso por su violencia.

b) *Técnicas.*-Cargar ilegalmente; poner en juego sin la orden del árbitro, excepto en el lanzamiento desde afuera; tocarla con los miembros inferiores o con la mano cerrada.



| Clase de gimnasia Ancud (1950)

Art. 14. —*Penalidades.*—a) En las faltas personales, la pelota pasa a un jugador contrario del que cometió la falta y la pone en juego desde el mismo sitio de la infracción.

b) El jugador que comete una falta personal intencional es descalificado inmediatamente por el árbitro y reemplazado por un reserva.

c) Si la falta personal o la carga ilegal es cometida por un jugador dentro de su propia área penal, se concede al equipo atacante un tiro a la puerta.

Art. 15. —*Tiro a la puerta.*—El tiro a la puerta se sirve desde una marca situada a 13 metros de la línea de la puerta, frente al centro de ésta, debiendo la pelota ser impulsada con una o ambas manos.

Al iniciarse el tiro sólo estarán dentro del área penal el portero y el atacante que sirve el tiro, y ningún jugador podrá entrar al campo indicado mientras la pelota no toque la tierra, los postes de la puerta o al portero. Si el infractor a esta regla es atacante y se produce el tanto, éste se anula y la pelota es considerada fuera de la cancha; si es defensor, se hace válido, y si no se marca se repite el tiro.

Art. 16. —*Lanzamiento desde afuera.*—Cuando la pelota es echada afuera de la cancha por las líneas largas o de toque es puesta en juego por un lanzamiento desde afuera ejecutado por un contrario del que la echó, sin necesidad de la orden del árbitro y dentro de un tiempo de 5 segundos.

Cuando un jugador saca la pelota por la línea de su propia puerta se aplica la misma penalidad anterior.

Art. 17. —*Condiciones de los lanzamientos.*—En los lanzamientos libres y desde afuera de la cancha ningún jugador estará a menos de 4 metros del que ejecuta el lanzamiento.

Los lanzamientos libres deben efectuarse dentro de un tiempo de cinco segundos contados desde el silbato del árbitro, y los lanzamientos desde afuera dentro de los cinco segundos contados desde el momento en que el jugador toma colocación con la pelota detrás de las líneas de límites.

Art. 18. —*Lanzamiento desde la puerta.* - La pelota es puesta en juego por un lanzamiento desde la puerta ejecutado por el portero cuando sale de la

cancha por un lado corto impulsada por un atacante, o en un tanto obtenido de un tiro a la puerta y anulado por infracción de un tiro a la puerta y anulado por infracción de un atacante.

Art. 19. —*Pelota al centro.*— La pelota es puesta en juego desde el centro de la cancha al comenzar cada tiempo, después de marcado un tanto y después del segundo tiro a la puerta como penalidad de una doble falta personal.

Art. 20. —*Doble falta personal.*— Una doble falta personal es aquella cometida por los jugadores contrarios al mismo tiempo y se castiga con un tiro a cada puerta, y si ha sido intencional, con el retiro inmediato de la cancha de los infractores.

Art. 21. —*Lanzamiento vertical.* -En la doble falta técnica o imposibilidad para determinar el equipo que debe hacer el lanzamiento libre, la pelota se pone en juego lanzándola verticalmente hacia arriba entre dos jugadores contrarios, quienes se colocan dando la espalda a su respectiva puerta y separados uno de otro por una distancia no inferior a un metro.

Art. 22. —*Lanzamiento vertical sobre la línea penal.*—El lanzamiento vertical entre dos por infracción dentro del área penal, se aplicará sobre el lado largo de dicha área situado frente a la puerta.

**ORIENTACIONES
PARA UN PROGRAMA
DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA ESCUELAS
PRIMARIAS Y LICEOS
DE LA REPÚBLICA**

1942

- **Joaquín Cabezas - Humberto Díaz Vera**
Profesores y académicos



I.- Consideraciones Generales

1.- La Educación Física en el periodo escolar, bien dirigida, asegura la salud, ayuda al desarrollo armónico y plástico, aumentando la energía física y moral; hace al niño y al joven resistentes a la fatiga y le enseña a utilizar prácticamente sus fuerzas en las diversas circunstancias de la vida; estimula el placer, afirma el carácter y fortalece la voluntad.

2.- La Educación Física Escolar incluye la gimnasia, los juegos y los deportes, quedando comprendidos dentro de los deportes las diferentes actividades del atletismo.

La *gimnasia escolar*, llamada también educativa o pedagógica, se presenta bajo tres aspectos:

a) *Gimnasia de desarrollo o de formación*, dedicada a atender el equilibrio funcional de los órganos, a desarrollar armónicamente el cuerpo del joven o de la niña y a luchar contra las influencias funestas que traen la sedentariedad escolar y las actitudes viciosas, facilitadas por la desnutrición;

b) *Gimnasia de aplicación*, cuyo objeto es saber sacar provecho de la aptitud física, aplicando su energía a ejercicios de carácter utilitario y deportivo, y

c) *Gimnasia emotiva*, llamada a ejercitar la precisión, la destreza y la audacia, a educar los centros nerviosos de asociación, la atención voluntaria y la lucha emocional.

3.- Los tres aspectos que presenta la educación física escolar, en la práctica, se exteriorizan en el *esquema*, que constituye el plan de desarrollo de la lección.

4.- El plan es uno solo, puesto que responde a una sola organización humana: constituye el sistema. Los detalles de aplicación varían según la edad, el sexo, el desarrollo físico de los niños, según la localidad y el medio ambiente: constituyen el método y los procedimientos. El plan es netamente definido, pero las formas de componer la lección varían según las circunstancias.

5.- La enseñanza de la gimnasia, de los juegos y del atletismo se impartirá en forma metódica y progresiva, de modo que los ejercicios correspondan al desarrollo físico y psíquico de los escolares. Así, cada lección proporcionará a los alumnos placer y vigor; los estimulará a trabajar, les hará sentir que sus fuerzas aumentan y su necesidad de movimiento estará satisfecha.

6.- La gimnasia, los juegos y el atletismo procurarán al niño, en lo posible, un desarrollo armónico; cuidarán de mantener las buenas actitudes y establecerán un perfecto equilibrio entre las diversas funciones del organismo. El desarrollo físico armónico lo procura, en primer lugar, la gimnasia; el atletismo también contribuye un alto grado a este objeto, *siempre que en la práctica se ejerciten los diversos segmentos del cuerpo con la misma intensidad y de igual manera.*

7.- Los ejercicios deben tener carácter disciplinario y contribuir a la formación de la personalidad. Deben procurar inspirar en los alumnos el sentimiento de camaradería, de solidaridad y de responsabilidad por la escuela y sus colores; deben enseñar la decisión, estimular el coraje y el autodominio; deben inculcar la caballerosidad y formar en los gimnastas la capacidad de dirigir y organizar equipos de gimnasia y deportivos.

8.- Desde comienzos de la primavera y en donde las condiciones del tiempo y del local lo permitan, se iniciarán las clases de gimnasia al aire libre y se intensificará la práctica de los deportes.

9.- Para la enseñanza, los alumnos se distribuirán, en lo posible, en grupos según edad fisiológica; de lo contrario, según su capacidad física. Generalmente se podrán formar tres grupos, los mejores dotados, los medianos y los atrasados. Las secciones de gimnasia no deben tener más de 50 alumnos; esta cifra se da para el caso de que el profesor disponga de buena sala y material completo. En otras condiciones, difícilmente el profesor puede hacer con este número de alumnos una clase que satisfaga las necesidades pedagógicas deseables.

Las niñas y los muchachos deben, por principio, ejercitarse por separado. En los colegios mixtos, cuando esta separación no pueda hacerse, deben existir vestuarios distintos.

10.- Los alumnos de los cursos superiores que muestren disposiciones especiales para servir de monitores o auxiliares, deben ser entrenados para este objeto, organizando con ello cursos de instrucción de gimnasia, de deportes y atletismo en horas especiales, después de terminadas las clases.

11.- En las clases de gimnasia, en los juegos y deportes, es de suma importancia que el profesor tome las precauciones necesarias a fin de evitar accidentes. Esto es de particular interés en los ejercicios de equilibrio en altura y cuando se practican ejercicios nuevos de saltos; en los lanzamientos de objetos pesados o peligrosos (bala, disco, dardo), en la práctica de la natación y, en especial, en los ejercicios en aparatos de trepar. Este material debe revisarse escrupulosamente, por lo menos, una vez al año.

II.- Plan de Enseñanza

12.- Una clase completa comprende:

1.º- Ejercicios destinados a producir el *efecto higiénico*, con los cuales se obtiene una actividad mayor de las grandes funciones orgánicas, en particular de la circulación y de la respiración;

2.º- Ejercicios destinados a producir el *efecto correctivo*, mediante movimientos bien determinados que localizan su acción sobre los músculos débiles del dorso y del abdomen;

3.º- Ejercicios destinados a producir el *efecto económico*, es decir, a que el alumno aprenda a usar sus órganos motores de manera que produzcan el máximo de trabajo útil con el mínimo de fatiga, y

4.º- Ejercicios destinados a producir una *influencia moral y psíquica*: la alegría, la animación, las cualidades viriles, el trabajo colectivo, el esfuerzo personal, son su característica.

III.- Programas

A.- Gimnasia

13.- La base de la enseñanza son los ejercicios de gimnasia destinados a desarrollar armoniosamente el cuerpo del escolar y aquellos que le darán destreza y animación.

14.- El profesor debe saber segura y claramente el objeto que se persigue con cada ejercicio; debe, en consecuencia, conocer su técnica precisa y los defectos que puede acarrear su ejecución. Debe igualmente saber apreciar la importancia de los **cambios de ejercicios en los esquemas, a fin de dar variedad a las lecciones.**

15.- Como por lo general, en nuestras escuelas y liceos, los alumnos se agrupan por años de estudios, para la clase de gimnasia es de importancia que el profesor, al confeccionar su esquema, tome en cuenta las diferencias de edad y de desarrollo **físico de los alumnos, a fin de tenerlas presentes en la ejecución de los ejercicios.**

16.- La lección de gimnasia está constituida por una selección de movimientos destinados a asegurar que los alumnos reciban en el tiempo señalado a la duración de la clase, la cantidad de ejercicios que hayan hecho menester según sus necesidades.

17.- El profesor escribirá su lección y en ella anotará los ejercicios que se propone desarrollar en una clase, tomando en cuenta la edad, el sexo y el desarrollo físico de los alumnos.

18.- La lección debe contener ejercicios tomados de todos los grupos enumerados en el párrafo 28, los cuales se seleccionarán de manera que todo el cuerpo reciba la dosis necesaria y que la lección, en su totalidad, tenga acción disciplinaria y correctiva,

que dé flexibilidad y movilidad a los diversos segmentos del cuerpo, que desarrolle las fuerzas y la facultad de coordinación, que procure entrenamiento y alegría.

19.- La cantidad de ejercicios se determina de acuerdo con la capacidad de trabajo de los alumnos y con el tiempo de que se dispone.

Aquí hay que tener presente:

a) Que el tiempo destinado a la clase debe aprovecharse totalmente;

b) Que todos los ejercicios contenidos en el esquema que se propone realizar el profesor, deben hacerse durante la lección;

c) Que es preferible sobre tiempo y no que falte. Una lección demasiado larga conducirá al profesor a proceder con apremio, a correr contra el tiempo, descuidando la forma y la ejecución correcta de los ejercicios. Si sobra tiempo, un buen profesor sabrá ocuparlo con los ejercicios de reserva que deberá considerar en cada esquema, y que estará de acuerdo con el contenido de su lección, y

d) Que además de los ejercicios propios de la lección, colocará otros para reemplazar **los aprendidos, a fin de introducir variedad durante el periodo de tiempo a que está destinado el esquema.**

20.- Para determinar la sucesión o el orden de los ejercicios que deben entrar en la lección será preciso considerar:

a) Una distribución conveniente del trabajo que se exigirá al alumno;

b) La necesidad de introducir variedad, alegría y viveza en la lección, y

c) El aprovechamiento práctico y económico del material.

El orden o colocación de los ejercicios en el esquema no tiene mayor importancia. Lo principal es mantener la curva de fatiga, o sea, que el esfuerzo mayor corresponde a los dos tercios de la clase y que el alumno abandone el gimnasio sin considerarse agotado, pero satisfecho de haber realizado un trabajo útil. Más adelante se da la forma de la lección, cuya característica general se mantendrá,

tomando en cuenta las circunstancias a que refiere el N°4. Véase, además, el N°29.

21.- Los ejercicios que forman la lección se seleccionarán teniendo presente no sólo la acción *principal*, sino también la acción *secundaria*, de manera que el mismo grupo muscular no trabaje demasiado o continuamente, lo que produciría la fatiga o el surmenaje de ese grupo.

22.- Para dar animación física y psíquica y para eludir la monotonía y el cansancio en la lección, debe buscarse siempre la *variedad*, y para eso se tendrá presente:

La manera en como trabaja la musculatura: contracción estática o dinámica; si acerca o aleja sus puntos de inserción; si el movimiento se ejecuta por tiempos, a la voz de mando del profesor o en sucesión rítmica;

La posición inicial que se da al cuerpo, considerando sobre todo la que se elige para los brazos y las piernas. Se evitará el abuso de las posiciones estáticas, y

Si se colocan dos o más ejercicios de acción igual, a fin de intensificar su efecto, se emplearán ejercicios libres, y ejercicios en aparatos de aspecto diferente, pero en los cuales intervenga el mismo grupo de músculos; se utilizarán ejercicios simétricos y asimétricos; se ejecutarán movimientos lentos y rápidos; se hará uso de las voces de mando para la ejecución de los movimientos o se ordenará que se hagan a voluntad.

23.- La lección se adaptará a las circunstancias. En consecuencia, si se nota que los ejercicios, al ser ejecutados, se hacen con dificultad, se cambiarán por otros más fáciles, o al contrario. Se tomarán también en cuenta las condiciones psíquicas y físicas en que llegan los alumnos a la clase de gimnasia y cuál es la clase que sigue a ésta para, según eso, modificar el programa de acuerdo con las necesidades.

24.- El esquema se cambiará, por regla general, cuando la mayoría de los gimnastas ejecuten los ejercicios satisfactoriamente. Los esquemas destinados a los niños deben cambiarse, a fin de mantener siempre vivo el interés por las clases. Si

un mismo esquema se mantiene mucho tiempo, los ejercicios se ejecutan en forma automática; si por el contrario, se cambia con frecuencia, el resultado desmerece y la instrucción pierde gran parte de su mérito. Como término medio, puede decirse soporta ser aplicado durante seis lecciones.

25.- Un nuevo esquema, en general, debe ser una progresión del anterior. Los nuevos ejercicios, en su aspecto externo, deben ser distintos a los precedentes con el objeto de estimular el interés. Los alumnos, sobre todo si son niños o adolescentes, **prefieren siempre aprender algo nuevo.**

26.- La gimnasia escolar exige, desde el punto de vista pedagógico, que la enseñanza sea gradual y continuada, es decir, constituida por una serie de lecciones bien concebidas, estudiadas y arregladas según el desarrollo físico y psíquico de los alumnos.

27.- El profesor debe hacer él mismo su esquema de lección. Sólo él está en situación de juzgar cuáles son las necesidades de sus alumnos para adaptar los ejercicios y arreglarlos de modo que satisfagan las exigencias físicas y psíquicas que deben caracterizar su lección. Esta será más verdadera, más viva y más ajustada a la realidad.

Los esquemas desarrollados en años anteriores, si se ha tenido la precaución de archivarlos y se desea utilizarlos, deben revisarse y adaptarse a la nueva situación que se presenta. Así se mantiene el interés de la clase y sobre todo, se evita la rutina.

IV.- Esquema para una lección

28.- El esquema una lección se compone, por regla general, de cuatro partes: introducción, ejercicios preliminares (Grupo A), ejercicios fundamentales (Grupo B) y ejercicios finales. Para una lección normal se destinan generalmente cuarenta y cinco minutos

Introducción.

Objeto:

- a) Estimular a los gimnastas, desde el punto de vista psíquico, antes de empezar el verdadero trabajo gimnástico, y

b) Avivar la atención, obligar la exactitud e inculcar la disciplina.

Se forma:

Con ejercicios destinados a estimular la circulación y respiración, y a educar el ritmo. Sirven a este objeto la marcha o el trote de corta duración o a diversos ritmos, la marcha en el terreno con elevación alternativa de las rodillas; los ejercicios destinados a desentorpecer la musculatura como el cambio rápido entre diversas posiciones (sentado con las piernas cruzadas, decúbito dorsal o abdominal, de pie), los saltos repetidos en el terreno, como los rebotes, un juego corto de carrera y los ejercicios de orden, si son necesarios.

Ejercicios preliminares (Grupo A).

Objeto:

Preparar al organismo por medio de ejercicios sencillos, para que el alumno pueda hacer con más provecho los ejercicios que constituyen la siguiente parte de la lección.

Se forma:

Con ejercicios rápidos de brazos (extensiones, lanzamientos, etc.); con ejercicios lentos de piernas (flexión de rodillas); con ejercicios de la cabeza; con ejercicios de flexibilidad del tronco en los diversos planos; con ejercicios rápidos de piernas, como saltos repetidos en el terreno para varones y rebotes para las niñas; con ejercicios lentos de brazos, como elevación, abducción o lanzamientos.

En conjunto, este grupo forma una lección en miniatura, movida e interesante.

Ejercicios Fundamentales (Grupo B).

Objeto:

Desarrollar con mayor intensidad las diversas partes del cuerpo; estimular ciertas cualidades psíquicas como el valor, la sangre fría, el dominio de sí mismo, la resolución, el placer, la emulación sana por la competencia; desarrollar la independencia muscular y la capacidad de coordinación; endurecer el organismo contra la fatiga; disciplinar el sistema nervioso, combatir el vértigo; rectificar la mala conformación de los hombros.

LA MINUTA

FOLLETO N°123 DE LA SERIE DE PUBLICACIONES DE DIVULGACIÓN

ASOCIACIÓN CHILENA DE ASISTENCIA SOCIAL

1941

- **Esteban Kemény**
Médico nutricionista y académico

Quizás no hay función más importante en la vida de una cocina que la confección de una minuta. Aún en las cocinas de las casas particulares significa una preocupación constante, que se aumenta considerablemente, si se trata de un establecimiento donde el número de los alimentados es mayor y, por consiguiente, los problemas son también mucho mayores.

La minuta escrita, es el medio de comunicación entre los seguidores y aquella persona cuya tarea es la de procurar todo lo que se quiere para poder satisfacer sus necesidades y pedidos. Esta comunicación, al mismo tiempo que fija los límites dentro de los cuales se pueden satisfacer estas exigencias, determina el rumbo que seguirán los trabajos de la cocina en un cierto período. Por esto la minuta es un documento de doble importancia, teniéndola igual para los que comen y para la cocina. Su confección exige entonces, conocimientos especiales, larga experiencia, invención, iniciativa y elasticidad.

¿Qué es la minuta? A pesar de ser una cosa diaria, es difícil encontrar su definición exacta. Podríamos compararla con los catálogos de las fábricas, que informan a los consumidores sobre las posibilidades de su producción, con la diferencia que mientras éstos quedan en vigencia durante largo tiempo,

la validez de la minuta se reduce a un período relativamente corto.

La relación entre el procurador y los consumidores determina de antemano la forma de la minuta. Si la decisión de la alimentación está principalmente en manos de los consumidores, la minuta es en realidad una oferta, tal como son las minutas, "a la carta" de los restaurantes y hoteles. En cambio, donde la determinación depende de la autoridad central, la minuta no es sino una sencilla comunicación, no permitiendo la posibilidad de elegir. Este tipo de minutas fijas se usa principalmente en los internados, cuarteles y en la mayoría de los hospitales.

Así se disciernen dos sistemas de alimentación: el que trabaja con minutas a la carta y el otro que emplea minutas fijas (*table d'hôte*). Esta diferencia deja sentir su influencia en todos los aspectos de la alimentación.

Por eso la minuta no es independiente de ninguna fase de la alimentación y está estrechamente relacionada con las posibilidades de adquisición, almacenamiento y confección, asimismo debe tomar en cuenta las necesidades nutritivas y las posibilidades financieras de los alimentados.

1° Las facilidades de la adquisición, tienen un papel decisivo en la confección de las mismas.

Aquellas personas que están a cargo de grandes cocinas hospitalarias, pueden atestiguar cuantas veces malogran sus mejores intenciones, por la dificultad de adquirir alimentos en cantidad suficiente y en calidad adecuada.

Los mayores inconvenientes se presentan de preferencia en la compra de aquellos alimentos, cuya adquisición dependen del mercado local y cuya producción está ligada con la temporada y los cuales, por su naturaleza, no soportan un largo almacenamiento (por ejemplo: frutas, verduras).

En los hospitales o los sanatorios alejados de los grandes centros urbanos, el mercado local muy a menudo es incapaz de satisfacer las exigencias del establecimiento. Un alza repentina de los precios pone en peligro el equilibrio financiero del economato. En este caso, el que dirige la alimentación necesita bastante iniciativa y elasticidad para evitar sorpresas desagradables.

Más fácil es la situación en cuanto al uso de aquellos alimentos que se pueden almacenar en grandes cantidades. Una buena existencia en las bodegas, puede salvar la situación, pero siempre es deseable que las existencias de la bodega estén de acuerdo con los principios de variedad y no se adquieran únicamente a base de menor precio. El orgullo de los restaurantes es siempre sus frigoríficos repletos, mientras hay hospitales de 1000 camas que carecen absolutamente de esta instalación tan importante.

La adquisición unilateral con frecuencia obliga a la cocina a confeccionar minutas monótonas, que especialmente en el invierno llegan a una eterna repetición de tallarines y leguminosas (garbanzos y frijoles) que encuentran su fin, generalmente, en los tarros de los desperdicios.

Si los jefes de los economatos se dedicaran a examinar los restos de la comida, se convencerían que los alimentos más baratos, de vez en cuando, resultan más caros, justamente por el exceso de desperdicios.

2° El segundo punto de mayor importancia, es la posibilidad de preparación en la cocina. Sería un gran error sobrestimar la capacidad de la cocina y componer minutas, cuya realización está fuera de

la posibilidad, sencillamente porque la cocina no cuenta con instalaciones técnicas y personal preparado para estos trabajos. ¿De qué sirve, por ejemplo, poner postres en la minuta si en la cocina no existe ninguna facilidad para prepararlos? Los ojos expertos pueden ver la diferencia en el aspecto de la cocina que trabaja con minutas fijas y la de las que trabajan con minutas a la carta. Las cocinas hospitalarias con sus locales desproporcionados, con sus grandes fondos ubicados en el centro, demuestran un contraste con la vida organizada de la cocina de un gran restaurante, donde se nota inmediatamente la división en secciones, con tareas bien definidas a cargo de personas especializadas. Se podría decir que las cocinas hospitalarias están construidas e instaladas para trabajar con minutas fijas.

3° El que confecciona la minuta debe conocer las condiciones biológicas y psicológicas, que determinan la alimentación humana.

La “necesidad nutritiva” se refiere a las proteínas, calorías, vitaminas, sales minerales, etc., mientras que la minuta se compone de platos y guisos. La tarea consiste justamente en la armonización de las dos exigencias: no olvidar los principios de la ciencia de la nutrición, pero traducirlos en minutas que correspondan al gusto de los que comen. De esto se puede deducir que la confección de la minuta implica mucha responsabilidad y no se puede dejar en manos de personas que no cuentan con la suficiente preparación para hacerla.

El hombre consume los alimentos con cierta regularidad, que se manifiesta en los períodos de consumo. El individuo debe adaptarse a ciertas horas de comida diariamente. No todas las comidas son iguales en tamaño e importancia. Las distintas comidas se han establecido a base de principios biológicos, pero la educación y las costumbres, nacionalidad, trabajos, etc., también desempeñan un papel importante. Los países latinos usan el desayuno liviano y la comida principal es el almuerzo, mientras que en la vida de los anglosajones el desayuno (breakfast) y la comida (dinner) son de mayor importancia. El almuerzo (lunch) se reduce a un consumo de sándwich o fiambres.

Así, resulta entonces, la minuta diaria compuesta de varias comidas. Mientras que en los hospitales se ve con frecuencia que se confeccionan, no solamente minutas diarias, sino semanales o mensuales con anticipación, en los restaurantes se publica siempre para un período corto (por ejemplo, aparte el almuerzo y comida) de acuerdo con el mayor dinamismo y elasticidad que se requiere en los establecimientos.

En la composición de las minutas debe dominar como principio, la variedad. Mientras el desayuno y las once pueden consistir siempre en lo mismo (café, té, etc.), en el almuerzo y en la comida se exige un cambio constante. Una minuta que es excelente hoy, ya parecería mala si se repite mañana y al tercer día sería rechazada. Es un poderoso instinto humano que tiende a obtener mayor variedad en la alimentación, protegiéndose automáticamente contra la alimentación monótona y unilateral. El progreso económico de las distintas clases sociales, se nota ante todo en la mayor variedad de sus comidas. La variedad debe dominar entre las distintas comidas, más aún dentro de la misma comida, asegurando así el éxito de la minuta. Los distintos platos de una minuta deben dar como resultado una impresión de armonía y de satisfacción.

Es tan difícil definir qué es una “buena minuta”, como explicar con palabras en qué consiste la belleza de un cuadro o de una pieza de música. Pero lo contrario se nota inmediatamente, si hay alguna desproporción en la composición de ella. Las quejas contra la minuta nunca se refieren a la falta de alguna sustancia nutritiva, pero surgen inmediatamente, si la minuta no es capaz de producir la sensación de agrado y bienestar, que, depende no solamente del valor sávido de los platos singulares, sino del conjunto armonioso de ellos.

Como el valor sávido es individual, los conceptos sobre la minuta son también distintos, pero las costumbres, la nacionalidad, la educación, la cultura hacen sentir su influencia.

La técnica culinaria, como todas las artes y técnicas, está también sujeta a la moda y esto nos explica por qué nos parece exagerada hoy, una mi-

nuta que podía producir satisfacción 50 años atrás y por qué no nos gusta una minuta en verano que consumimos con el mayor entusiasmo en invierno. La semejanza con la moda de los vestidos es tan aparente que, así como para las fiestas se pone un traje de gala, tienen también sus comidas especiales, aunque no hay ninguna condición fisiológica que las explique. En la alimentación no se puede desprender del factor psicológico. Por esto es muy comprensible, que el hombre considere justificado manifestar su alegría con comidas de mayor variedad y valor sávido, asimismo con la depresión y tristeza se notan inmediatamente en la inapetencia o falta de interés para comer.

La responsabilidad de confeccionar minutas aumenta enormemente si los alimentados están enfermos. La minuta del enfermo se hace de una manera distinta que la de los sanos, porque aquí interviene la prescripción del médico y las mayores exigencias nacidas del estado del enfermo. Estos factores nos explican por qué se requiere mayor libertad en la confección de las minutas de los enfermos y por qué el sistema de minutas fijas no satisface ya, las exigencias del hospital moderno. La minuta fija concedida en la cocina central debe dar lugar entonces a la minuta individual, compuesta en la cocina periférica por la dietista.

La minuta en cierta manera determina la cantidad de la alimentación. Las palabras de la minuta representan “normas” que son universalmente reconocidas sin ser determinadas en medidas exactas. Todo el mundo sabe más o menos el tamaño de un bistec o el tamaño de un pedazo de torta, también la diferencia que existe en las normas de los guisos “principales” y “acompañantes”. Aquí no es el peso el que tiene importancia sino el volumen y la sensación de saciedad que produce cualquier guiso.

La técnica culinaria tiene muchos métodos para aumentar el volumen en desmedro del peso, lo contrario también, puede aumentar el valor de saciedad con salsas o agregando sustancias espesas.

Hay un cierto orden tradicional en cuanto al consumo de los guisos que está muy de acuerdo con la saciedad que producen (sopa, plato de fondo,

postre). También este factor necesita mucha consideración cuando se trata de enfermos y enfermas que especialmente con mucho gusto renuncian a la sensación de saciedad, en favor de un mayor valor sávido. Por ejemplo, en la sección de hombres de los sanatorios, los porotos siempre gozan de popularidad, mientras que en la sección de mujeres, casi siempre sobran. Otro argumento más a favor de las minutas individuales.

Como la salud del enfermo está sujeta a cambios repentinos, es necesario obtener informaciones constantes sobre ella. En el hospital moderno la cocina central obtiene valiosas informaciones de las dietistas, que trabajan en las cocinas periféricas y pueden mantenerla al corriente en cuanto al gusto y deseos individuales de los enfermos y pueden guiar en la composición de minutas y confección de las comidas.

4° Por último un factor de suma importancia, es el económico - financiero, especialmente donde el trabajo de la cocina está al servicio de intereses comerciales.

Las posibilidades financieras determinan los límites hasta donde se puede llegar en la satisfacción de las exigencias de los alimentados. Como estos últimos se componen de distintas clases de individuos, es necesario establecer categorías en la alimentación. En los restaurantes esta división se hace automáticamente, porque cada uno de los clientes determina su propia categoría, según su situación financiera, frecuentando restaurantes más caros o más baratos, eligiendo platos de mayor o menor precio. En los hospitales las categorías son establecidas por la autoridad directiva. Desde luego los alimentados en el hospital se dividen en dos grupos grandes: enfermos y sanos. En cuanto a los sanos (empleados) su categoría se determina según el papel que desempeñan en el hospital. Hay distintas minutas para el personal técnico-administrativo, auxiliar, de servicio. Entre enfermos se ha hecho una diferencia de acuerdo con el tipo de piezas, que les permite ocupar su situación financiera. Existe comida del pensionado y de las salas. Está demás decir,

que no hay ninguna razón de carácter médico-dietético, que justifique estas diferencias. Posiblemente un enfermo de pensionado necesita una alimentación restringida y barata y uno de las salas debería consumir una comida de alto costo.

De la bondad de la minuta depende el auge del consumo. En los hospitales que trabajan con presupuesto fijo, la minuta buena aunque no produce entradas, siempre es una medida preventiva contra los desperdicios, que ponen en peligro el equilibrio presupuestario.

En los restaurantes en donde los productos de la cocina, son en realidad mercaderías en venta, una minuta inadecuada puede producir efectos graves en la situación financiera, especialmente porque tales productos deben ser vendidos dentro de un breve plazo. Aquí la confección de minutas debe marchar junto a una inteligente política de venta, que se manifiesta en los precios oportunamente fijados. Por ejemplo, en todos los restaurantes hay un plato del día a precio ventajoso, asegurando así su máximo consumo.

Una medida interesante es la introducción de precios teóricos llamados "índices" en la alimentación de algunos hospitales, donde se trabaja con la alimentación a la carta. En este caso los índices sirven como precios teóricos, protegiendo el presupuesto de alimentación contra los posibles excesos provocados por las minutas selectivas.

Para los enfermos se fija una cierta cantidad de índices, limitando así el valor de su alimentación en vez de usar minutas fijas. Nos parece interesante reproducir una de estas minutas a la carta, usadas constantemente en varios establecimientos, tal como el Hospital Barros Luco, Sanatorio de Putaendo, Sanatorio de Valparaíso, etc.

Minuta para el día

Almuerzo

N°	Nombre de platos	Índices
573	Consomé de verduras	200
569	Cazuela de vaca	100
837	Malaya rellena	140
639	Charquicán de verduras	80
694	Porotos con zapallo	70
829	Cotelete apanada	240
815	Asado de vaca, al horno	150
874	Bizcochuelo	100
868	Arroz con leche	80

Comida

N°	Nombres de guisos	Índices
602	Sopa de coliflor	100
585	Sopa de fideos	70
629	Budín de verduras	120
719	Verduras mixtas	80
744	Chanfaina	130
771	Hígado con salsa de tomate	180
820	Biftec de lomo	180
880	Camote con miel	60
887	Compota de manzana	60

En el caso de una alimentación a la carta es indispensable mantener contacto continuo con los consumidores. Como en las grandes tiendas el éxito de una "realización" depende de la habilidad de los vendedores, igualmente en los restaurantes su papel es de primordial importancia. Por eso los restaurantes ponen su mejor personal en los comedores (periferia), para atender a los clientes y para guiar su gusto de acuerdo con los intereses del establecimiento.

La sugestión ejercida por los maitres y garzones de los restaurantes, es una poderosa arma que reduce al mínimo los peligros originados por la elección libre.

Qué erróneo es entonces, pensar que las minutas a la carta podrían aplicarse en los hospitales, permitiendo sencillamente a los enfermos que elijan lo que quieran. Si el individuo sano adulto, necesita que le guíen en su elección y se somete voluntariamente a la influencia del vendedor, cuánto más necesario es ejercer una influencia sobre el enfermo que es incapaz de elegir por su estado de ánimo y porque no sabe qué es lo que le conviene. La minuta a la carta en los hospitales no significa entonces que los enfermos puedan comer lo que quieran, sino que la prescripción del médico no sea sometida a la restricción impuesta por las minutas fijas y que la dietista disponga de guisos selectos para componer las minutas individuales de sus enfermos.

La elección del enfermo debe adaptarse entonces a la oferta y los consejos de la dietista, que por su parte lo hace a base de la prescripción médica y de la minuta del día de la cocina. Entre enfermo y dietista se firma así una especie de contrato, que evita que el enfermo se sirva algo que seguramente no le gusta. La economía de la minuta a la carta está justamente en la posibilidad de evitar desperdicios.

En vez de las minutas confeccionadas en la cocina central, la minuta a la carta permite la confección de los regímenes individuales, en la cocina periférica por la dietista. Gran responsabilidad recae entonces sobre la dietista, que por un lado debe respetar las prescripciones médicas y el gusto individual de

los enfermos, y por otro lado debe resguardar los intereses económicos del hospital. La armonización de estos tres factores requiere no solamente conocimientos especiales, sino también una personalidad bien definida y una cooperación eficiente entre los sectores periféricos y centrales de la cocina.



| Gabriela Mistral (1938)

CUESTIONES DE EDUCACIÓN

LA SUGESTIÓN DE INFERIORIDAD

1917-1919 _____

- **Gabriela Mistral**

Poetisa y profesora

Manuscrito inédito, Archivo del Escritor Biblioteca Nacional

Así como las letras trazadas con una navajita en la corteza de un renuevo se convierten en indelebiles cicatrices en el árbol ya crecido, así mismo las sugerencias de la inferioridad grabadas en la mente del niño llegan a ser imborrables surcos en la vida del hombre.

Antiguamente, la justicia humana marcaba en la piel a los criminales con un hierro candente, y la misma práctica seguían los dueños con sus esclavos. Tan bárbara costumbre persistió en la América colonial, aún después de abolida la esclavitud en las metrópolis europeas, y tanto los puritanos del norte como los españoles del centro y sur del continente marcaban a los esclavos con las iniciales del dueño, al estilo de las razas bovinas, como en los paganos tiempos de Grecia y Roma.

A la actual generación le estremece de horror la idea de marcar brutalmente a seres humanos con un indeleble estigma de infamia, deshonra e inferioridad. Pero tampoco tenemos derecho de grabar en la mente de ningún ser humano la sugestión de inferioridad.

Uno de los mayores daños que se le puede causar a un hombre es convencerle de que nada vale, de que no tiene a su alcance posibilidad alguna de adelanto y de que su vida llegara a ser cosa de provecho. La sugestión de inferioridad es responsable del malogro de muchas aspiraciones, del entorpecimiento de muchas vidas, del fracaso de mal dirigidos esfuerzos. Así como la continuada caída de la gota de agua horada al fin la peña, así también la persistente reiteración de un dicho acaba por convencer al hombre de flaca voluntad y corto entendimiento. Aunque los hechos se opongan, la constante sugestión de una idea acaba por fijarse en la mente como estigma en brazo de esclavo o letrado en corteza de árbol, y a pesar del sugestionado, le representa la mentira como verdad.

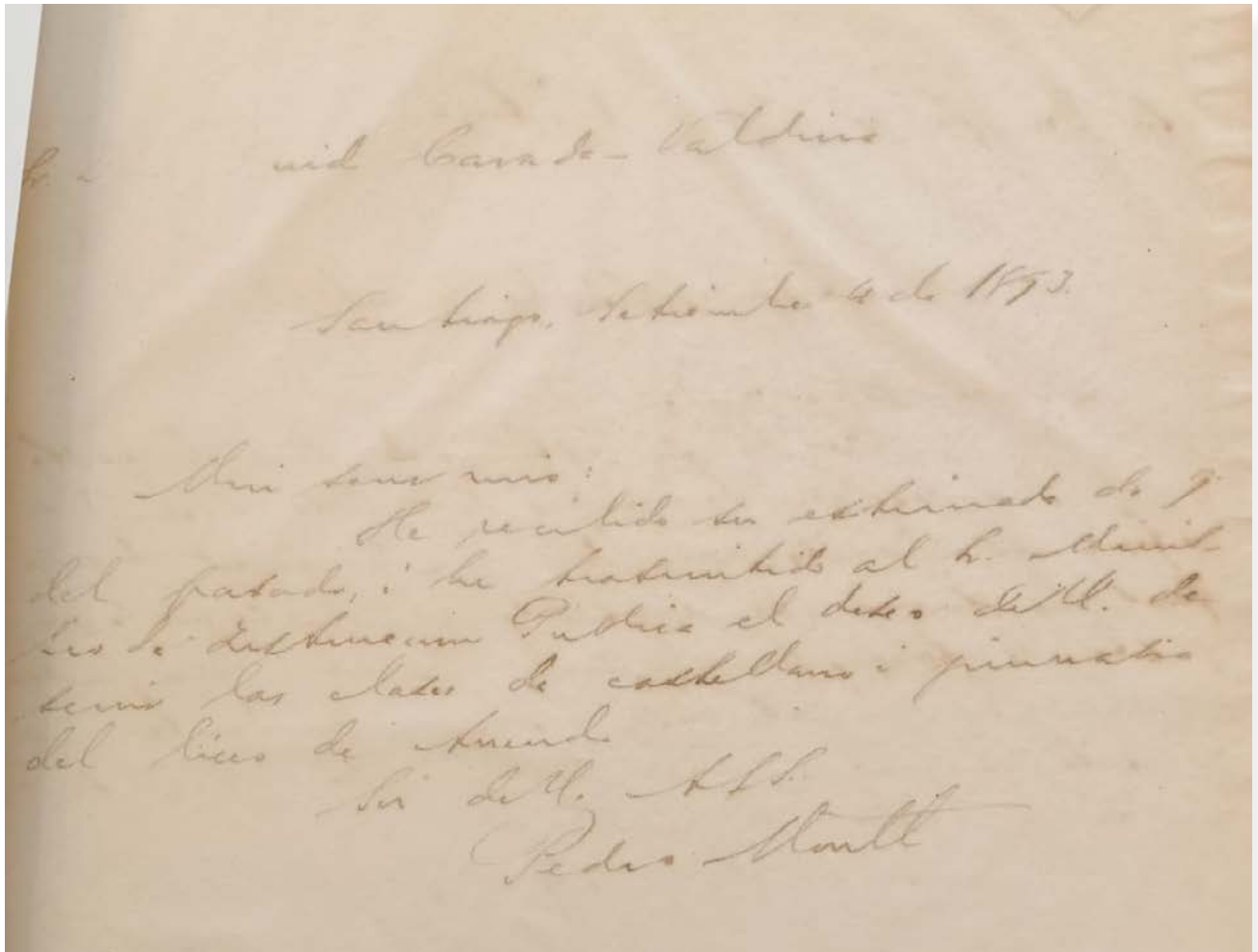
CARTA A **DAVID CAVADA**

SEPTIEMBRE DE 1893

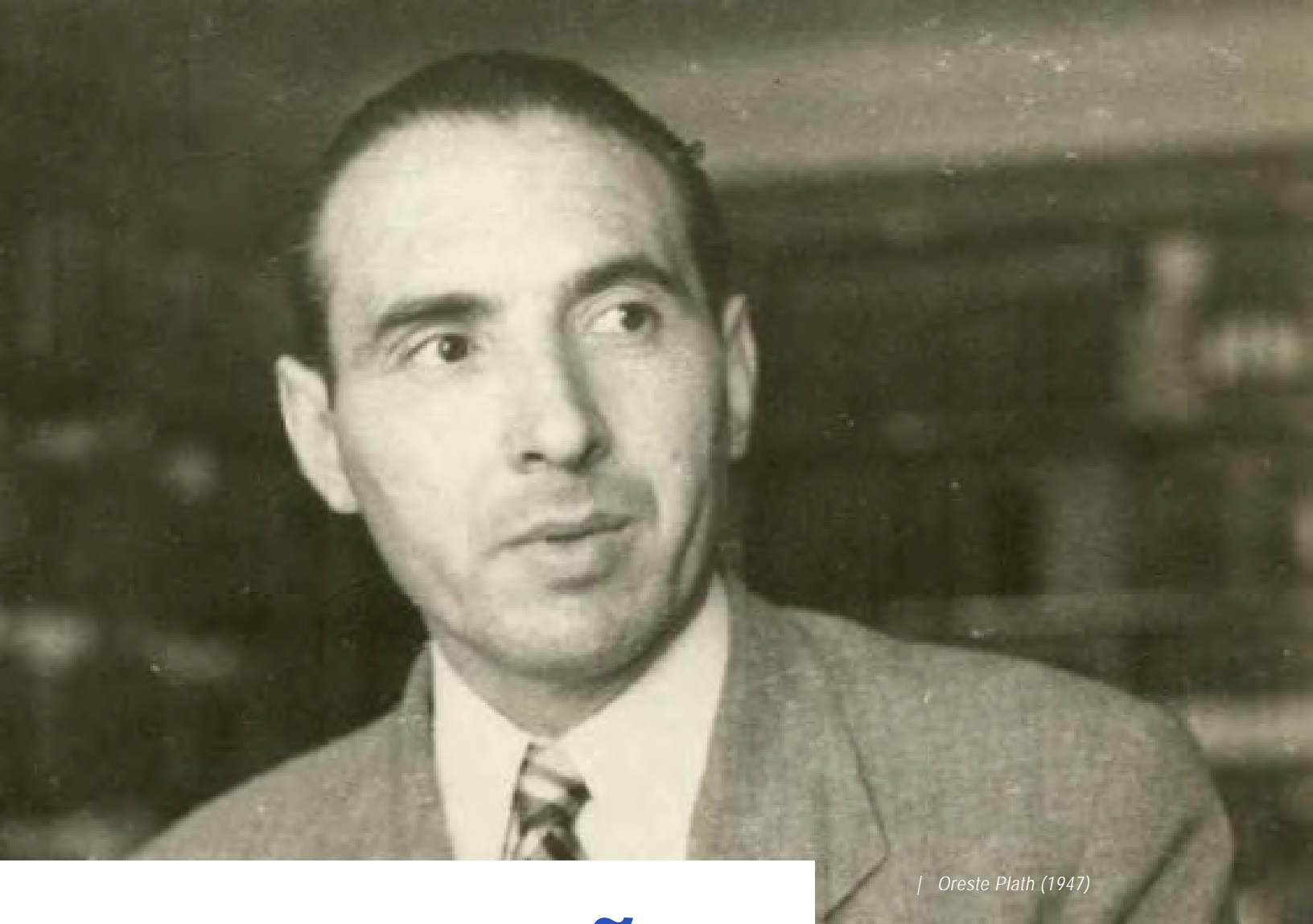
- **Pedro Montt Montt**
Abogado y político
Manuscrito inédito

Muy señor mío:
He recibido su estimada del 9 del pasado,
he transmitido al señor Ministro de Instrucción Pública,
el deseo de usted de tomar las clases de castellano y gimnasia
del Liceo de Ancud.
Su afectísimo.

Pedro Montt.



| Carta Pedro Montt



| Oreste Plath (1947)

LA HAZAÑA **DEL PILOTO PARDO**

1960

- **Oreste Plath**
Folclorólogo, escritor y profesor
Manuscrito inédito, Archivo del Escritor Biblioteca Nacional

En agosto de 1914, sir Ernest Shackleton¹, explorador del Polo Sur, sale de Londres (Inglaterra) a bordo del "Endurance" con el objeto de atravesar el continente antártico de parte a parte, o sea del Mar de Weddell al Mar de Ross. lo que equivale a decir, de la vertiente del Atlántico a la del Pacífico. El recorrido se calculaba en 2600 kilómetros, en un trayecto completamente cubierto de ventisqueros o interrumpido por montañas, algunas de las cuales alcanzaban la altura de los Alpes. La partida de Shackleton se produce en momentos en que se cernía en el horizonte europeo la amenaza de la Primera Guerra Mundial. El explorador reúne a sus compañeros en la cámara del "Endurance" y, por unanimidad, resuelven enviar un telegrama al Almirantazgo ofreciendo el buque, las provisiones, los elementos y, en particular, los hombres de la expedición. La contestación fue expresiva y lacónica: "Proceded". La firma Winston Churchill, primer lord del Almirantazgo.

Después de cinco meses, el 6 de diciembre de 1914, el "Endurance" abandona la Georgia del Sur para dirigirse a la Tierra del Príncipe Regente Luitpold

(Costa de Luitpold), pero los hielos contrarían los propósitos del intrépido expedicionario. El buque es arrastrado por este elemento un largo trayecto y se hace trizas en octubre de 1915, en un lugar próximo a la Tierra de Graham. Los expedicionarios alcanzan a salvar tres botes y, arrastrándose en trineos, se dirigen a la tierra más cercana, la isla Paulet, distante 640 kilómetros, que emplean cuatro meses en salvar, en medio de penalidades inenarrables. Llegan, por fin, el 16 de abril de 1916, a la extremidad norte de la isla Elefante, situada a 61° de latitud.

En medio de la desolación blanca y de los vientos polares se encuentran veintiocho hombres y cincuenta perros. Las provisiones se han agotado, es imposible pasar aquí el invierno. Resuelto a buscar la salvación del grupo, Shackleton se embarca en el único bote en condiciones de navegar, con cinco de los expedicionarios. El 24 de abril, veintidós hombres quedaban en la isla, librados a la suerte más incierta que es dable imaginar.

Hacinados en un bote de apenas seis metros cincuenta de eslora², dentro del cual no pueden

1 Ernest Henry Shackleton (1874-1922). Explorador polar anglo-irlandés y reconocido como una de las figuras principales de la "Edad heroica de la expedición a la Antártida".

2 Longitud que tiene la nave sobre la primera o principal cubierta desde el codaste a la roda por la parte de adentro.

estar de pie ni recostados, sino de rodillas, el viaje desde el islote hasta la Georgia del Sur (San Pedro), a través de los mares huracanados, es un desafío a la muerte. Después de dieciséis días de travesía, en los que recorren 1387 kilómetros, abordan en la costa occidental de la isla, debiendo caminar aún cuatro días más por entre temibles ventisqueros para llegar a la aldea de Stromness, donde deben encontrar el auxilio buscado.

Shackleton está angustiado por el tiempo. Si sobreviene el invierno, la isla Elefante y cien millas a su alrededor se verán cerradas por el pack impenetrable. No tarda en equipar un pequeño ballenero, el "Southern Sky", con el cual intenta franquear la barrera de hielo, que se espesa con alucinante rapidez, pero fracasa en su operación rescate. A setenta millas de la isla Elefante, los témpanos acumulados le cierran el paso, obligándolo a regresar a las islas Malvinas en su cúter (embarcación), cazador de focas. No hay barco a propósito en las Malvinas. Pide socorro al gobierno del Uruguay, el que le envía el "Instituto de Pesca N°1", que llega a Puerto Stanley, en el cual se embarca el jefe de la expedición. Alcanza a divisar los altos picos de la isla Elefante, pero el pack ofrece el aspecto de un muro infranqueable. Escaso de combustible y averiado en su obra muerta, el buque regresa a las Malvinas.

Shackleton, apremiado por el tiempo, recurre al cable y al telégrafo en patético llamado. El gobierno inglés resuelve alistar el "RRS Discovery"; el gobierno noruego ofrece el "Fram"; el gobierno norteamericano prepara el "SS Roosevelt". No se puede esperar estas naves, llegará antes el invierno. Se solicita al gobierno argentino la corbeta ARA "Uruguay" que había salvado a la expedición del doctor sueco Otto Nordenskjöld. En vano. La vieja e histórica nave ha sido eliminada del servicio.

En estas dramáticas circunstancias, Shackleton busca un centro de operaciones que cuente con más recursos que Puerto Stanley y se traslada a Punta Arenas. Aquí, con la ayuda de la colectividad inglesa, contrata la goleta lopera "Emma", pero es rechazada por los hielos y por un recio temporal

produciéndole serias averías, la que debe regresar a Punta Arenas.

Ante esta situación, recurre a las autoridades de la Armada Nacional, la que comisiona el rescate, al piloto 2° Luis Alberto Pardo Villalón, el que embarca en el Escampavía "Yelcho" a Shackleton la mañana del 25 de agosto de 1916 y zarpa hacia la ruta del Beagle y del Paso de Drake, hacia la Antártida.

La navegación presenta todas las dificultades: témpanos, neblinas. El comandante Pardo frente a la caña del timón sortea los peligros. Así pasan los días y ya está a cien millas de los naufragos del "Endurance", luego a doscientos metros y una lancha acorta la distancia y se pone frente a hombres haraposos famélicos que han vivido ocho meses alimentándose con carne de foca, lobos y perros. Sucios, oliendo a grasa de lobo descompuesta con que se han maquillado para protegerse del frío, suben a bordo y entre abrazos y lágrimas viven a Chile, al piloto Pardo y a sus oficiales.

No hay tiempo que perder y los hombres se embarcan en la "Yelcho". Y el piloto Pardo vuelve a sortear los peligros que le presenta el regreso, y así llega a Río Seco, desde donde anuncia a Punta Arenas, que la misión de salvataje se ha cumplido.

El pueblo de Punta Arenas embandera las calles y se vacía en el muelle para recibir a los naufragos y a los salvadores chilenos cantando el Himno Nacional.

Las familias se disputan a los marinos para vestirlos y agasajarlos. El mundo comienza a contar la hazaña como un episodio heroico, que a ratos linda con la leyenda.

El emocionado Shackleton envía este mismo día, desde Punta Arenas a Valparaíso, el siguiente radiograma al almirante: "Me es imposible expresarle mis más profundos sentimientos de gratitud por todo lo que ha hecho por nosotros. Shackleton".

El almirante contesta de esta manera:

"Sírvese a recibir congratulaciones por el feliz resultado de la empresa. La Armada de Chile recibe la noticia del salvamento de los marinos ingleses como si se tratara de nuestra propia gente. Muñoz Hurtado".

Enseguida, en la misma "Yelcho", puesta a disposición de Shackleton por el gobierno de Chile, los expedicionarios se trasladan a Valparaíso, donde la entrada al puerto es una apoteosis. El pequeño aviso de guerra pasa frente a toda la escuadra empavonada, mientras una inmensa multitud vitorea delirante.

El Ministerio de Marina felicita al comandante Pardo, a sus oficiales y tripulantes: "por su desempeño en tal difícil comisión". Sir Shackleton, por su parte, declara a la prensa inglesa lo siguiente: "Debo mis más profundos agradecimientos al gobierno de Chile, al almirante Joaquín Muñoz Hurtado, quien contribuyó a proporcionar los medios de salvamento, y al comandante Luis Pardo Villalón, sin cuyo concurso no habría sido posible tal hazaña".

El piloto Pardo rechaza un obsequio de 25000 libras esterlinas, que le hace el gobierno de su majestad británica Jorge V. Estima que no merece tal premio, porque como marino de Chile ha cumplido una misión que le ha sido encomendada por la superioridad naval. Sólo acepta algunas condecoraciones como un recuerdo.

El marino cumple un año más en la armada y se acoge a retiro. El gobierno lo nombra cónsul en Liverpool (Inglaterra). Shackleton apenas había regresado a Reino Unido, prepara su cuarta expedición. El "Quest" zarpó de Plymouth, Devon (Inglaterra), el 24 de septiembre de 1921, llegando a Grytviken (Georgia del Sur), el 4 de enero de 1922. En la noche del 4 al 5, el audaz explorador muere y su cadáver es trasladado a Montevideo (Uruguay). Cuando sus restos iban a ser embarcados con destino a su patria, su esposa manifiesta el deseo de que fuera enterrado en el teatro de sus hazañas.

En el pequeño cementerio de Grytviken, una cruz se alza con el nombre de este marino temerario, cuya vida es un ejemplo de tenacidad, abnegación y heroísmo.

El piloto Pardo, vencedor del Paso de Drake y de los témpanos a la deriva, es vencido por una enfermedad, fallece en Santiago en 1935, a los 52 años.

La Armada de Chile designa un rompehielos con el nombre de "Piloto Pardo" y un buque oceanográfico de "Yelcho" que sirven las bases de las necesidades en el continente blanco, como una forma de materializar el recuerdo de este esforzado marino que con el tiempo adverso y escasos medios materiales realiza la proeza de llegar con éxito en auxilio de los componentes de la expedición Shackleton en un viaje temerario y audaz, considerado como una hazaña y reconocida en todo el mundo.



LOS JUEGOS EN CHILE

ADOPTADOS Y ADAPTADOS

2025

- **Karen Plath Müller Turina**
Investigadora y coleccionista de juegos tradicionales

LOS JUEGOS SON DEL MUNDO

Es importante que todos los niños jueguen, pero lo ideal, es que le transmitiéramos los juegos tradicionales que tienen profundas raíces.

El único juego chileno es Carrera a la chilena.

CARRERA A LA CHILENA

Con el conquistador don Pedro de Valdivia (c. 1502-c.1554) y sus soldados llegaron 75 caballos, entre potros y yeguas, para los cuales luego se habilitaron sitios para su cuidado y cría.

En los alrededores de Santiago de Nuevo Extremo, Valdivia hizo construir un gran cercado donde colocó a los potros bajo cuidadores, pagados por la ciudad. Criar potros por esos años era una espléndida recomendación para solicitar cualquiera merced ante el rey.

Origen. Los mapuches cuando conocieron y comprendieron al caballo, aventajaron a los conquistadores en su dominio. Lautaro (1535-1557), caudillo araucano que derrotó a Valdivia en 1554 haciéndolo morir en tormento, robusto y valiente, arrogante y mandón, fue un gran caballista.

Los indios eran buenos jinetes, parecían formar parte del caballo que montaban, ya fuera con montura o sin ella.

VOLANTÍN / Juego de elevación.

ORIGEN: Algunos autores señalan su origen oriental y citan al general chino Han-Sin que vivió en el siglo III A. de C., que, según esas fuentes, fue el primero en utilizar el vuelo de la cometa para anunciar la llegada de refuerzos a una plaza sitiada, doscientos años antes de Cristo.

Se dice que su primer constructor fue el griego Archytas de Tarento, figura en los tiempos inmemoriales.

El juego de la cometa ya era conocido en Europa, en el siglo XVII.

Originarias de China son las enormes cometas que miden de 10 a 15 metros de largo y pesan hasta media tonelada.

Este juego fue popular en el Oriente; tan corriente fue, que el calendario chino le dedicó el noveno mes del año.

A Chile llegó entre los siglos XVII y XVIII, fueron traídos por congregaciones religiosas católicas.

Denominación: Argentina, papagayo; Brasil, pipa o flechinha; Chile, volantín; México, papalote; Perú, papagayo; Salvador, piscucha; Alemania, *Drachen*; Bélgica, *plakwaaier*; China, *pianzi*, *fung Jung*; Estados Unidos, *kite*; Francia, *cerft volant*; Italia, *aquiloni*; Japón, *tako*.

ADIVINANZA

Con hilo subo,
con hilo bajo,
si me cortan me rajo.

TROMPO / Juego de rotación.

ORIGEN: Según antropólogos, el trompo parece que en un principio formó parte de un instrumento análogo al de uso actual, que se utilizaba para obtener fuego mediante el juego semirrotativo de un eje vertical, que frotaba en una madera horizontal.

Trompos hechos de barro fueron encontrados en el curso de unas excavaciones realizadas en Troya; otros han sido desenterrados en Pompeya.

Denominación: Argentina, *trompo*; Brasil, *piao*, Chile, *trompo*; México: *pico*, *peón*, *trompo*; Perú, *trompo*; Honduras, *trompo*; España, *peón*; Cataluña: *baldufa*, *baralluga*, *ballaruga*; Alemania, *Kreisel*; Estados Unidos, *top*; Inglaterra, *top*; Francia, *toupie*; Filipinas, *trumpo* o *turumpo*.

ADIVINANZA

Para bailar me pongo la capa
porque sin capa no puedo bailar,
para bailar me quito la capa
porque con capa no puedo bailar.

PALO ENSEBADO

Origen. Su nombre originario es *cucaña* y, en Italia, en Nápoles, era muy común durante los siglos XVI y XVII en las fiestas populares. En medio de una plaza pública se formaba una pequeña montaña artificial que simbolizaba el Vesubio. Del cráter de aquel falso volcán salían en erupción salchichones y distintos manjares especialmente macarrones los que, al desprenderse, se cubrían de queso rallado, cubriendo la montaña a manera de cenizas. La gente acudía para apoderarse de aquellos alimentos. Después se sustituyó la montaña por un alto poste desde cuya cima pendían los salchichones, aves, etc.

El *palo ensebado*, el *árbol de mayo*, adornado con cintas y frutas, que se colocan en algunos pueblos de España en un paraje público, al cual durante el mes de mayo concurren las mozas y mozos a divertirse con bailes y regocijos.

El *palo ensebado* quizás sea un vestigio, supervivencia del culto dendrolático mezclado con actos de fe religiosa.

En muchos países europeos es conocida la danza de las cintas de mayo en torno al árbol.

Denominación. Argentina, *cucaña*, palo enjabonado; Bolivia, *cucaña*; Brasil, *pau de sebo* (nordeste brasileño); Chile, *palo ensebado*, *palo enjabonado*; Colombia, *la vara de premios*; Ecuador, *cucaña*, *castillo*, *palo ensebado*; Paraguay, *ibira shyí* (*palo enjabonado*, *cucaña*); Puerto Rico, *palo ensebado*; República Dominicana, *palo ensebado*; Uruguay, *palo enjabonado*, *palo ensebado*; Venezuela, *cucaña*, *palo ensebado*, *vara de premio*; España, *cucaña*, *palo ensebado*, *vara de premio*; Cataluña, *palo encerado*, *pal ensabonat* (Cataluña).



| 7 Juegos de Competencia. Cucaña 2009

ADIVINANZA

Soy un palo resbaladizo, cubierto de grasa o jabón.
Para ganar el premio, debes trepar hasta el final
sin caer al suelo.
¿Qué juego soy?

RAYUELA / Juego de saltar y competencia.

Conocido en Chile como Luche.

Este consiste en ir sacando de ciertas divisiones horizontales y transversales dibujadas en el suelo, con una piedra redonda y plana, a la que se le da con un pie, llevando el otro en el aire y cuidando de no pisar en las rayas y de que no se detenga en ellas la piedra o el pedazo de baldosa común, que llaman *luche* y *tejo*, denominaciones que le pueden haber venido por haberse jugado con una pelotilla de luche, algácea (*Ulva lactuca*) o con un trozo de teja, tejo, otros lo denominan peletre o pella. Por extensión, en Chile se conoce también a este juego con el nombre de Luche.

En la mayoría de los libros del escritor argentino Julio Cortázar (1914-1984), en su libro *Rayuela*, utiliza un dibujo de este juego y realiza una descripción muy poética sobre él.

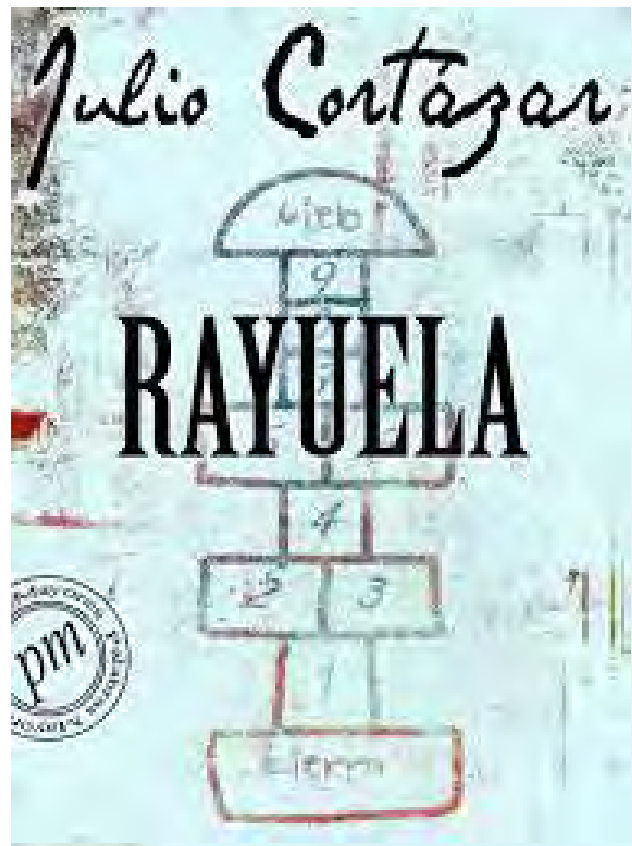
Curiosamente el juego que llama El tejo que consiste en lanzar, desde una distancia de 14 metros, un tejo metálico circular de poco más de un kilo sobre una caja inclinada de 1 metro.

En la Plaza de la Constitución, el 17 de septiembre de 2014, la jefa de Estado, Michelle Bachelet, acompañada por la ministra del Deporte, Natalia Riffó, promulgó la ley que instaura la rayuela como deporte nacional. Todos los estadios, canchas o lugares donde se juega lo llaman rayuela.

Es preferentemente un juego de niñas, antes que de muchachos.

Origen. Era de antiguo conocido entre los griegos y egipcios. Los griegos lo llamaban *delton* que es la cuarta letra de su alfabeto y *ascolias*; los romanos *juego del odre*.

Comentario. A Chile llegó este juego, según la tradición, traído por los misioneros jesuitas.



| Rayuela, Julio Cortázar

Denominación. Argentina, *gambeta, luche, rayuela, tejo, tilín, tuncuna*; Bolivia, *tuncuña, t'unkuña*; Brasil, *academia, amarelinha, cademia*; Chile, *luche, lucho, coxcojilla, infernáculo, mariola, reina mora, tejo, thunkhuña* (en aymara); Colombia, *la golosa, corozza, rayuela*; Costa Rica, *rayuela*; Cuba, *arroz con pollo, quiriquire, quian disao, tejo*; Ecuador, *rayuela, ficha*; El Salvador, *peregrina*; Guatemala, *tejo*; Honduras, *rayuela*; México, *tejo pije*; Nicaragua, *rayuela*; Panamá, *corcojita*; Paraguay, *descanso, rayuela*; Perú, *mundo, rayuela*; Puerto Rico, *peregrina, rayuela*; República Dominicana, *peregrina, trucamelo*; Uruguay, *rayuela, teja*; Venezuela, *rayuela, la grulla*.

España. Tiene nombres diferentes según los lugares, así están: *calajanso, calderón, chinche, corozza, coxcox, coxcojilla, cruceta, escanchuela, futi, infernáculo, monet, palet, pata coja, pico, pique, pitajuelo, rayuela, reina mora, teta, toldas, trillo, trucotejo, truquemele, xarranca, campanon, el mond, a estrittula, al mont o mond a sciancarella, la settima-*

na. Albania, kambegithkuri; Alemania, Munzenwurfspiel, Hinkspiel, Himmerl und hülle; Australia, hopperscotch; Croacia, samonoge-igre; Eslovaquia, skólka - skákaná – sklîeko; Estados Unidos, hopperscotch; Filipinas, buanbuan or piko; Finlandia, hoppa morsgryta; Francia, marelle; Grecia, koutso; Hungría, icka, iskola; Haití, marelle; Hawaii, ki-no-a; Holanda, hinkelen; India, ikri dukr, paryanii; Indonesia, sondah; Inglaterra, hopperscotch; Marruecos, edfar azrod; Polonia, graw klasy; Portugal, jogo do homen, jogo da mulher, da cuadrado, da gargalo, da macaca, do diablo, do homen morto, do truque, pulgarcillo; Rumania, sotronul; Suecia, hoppa hage.

JUEGOS TRADICIONALES Y SUS PROYECCIONES PEDAGÓGICAS

HISTORIA: Narración y exposición de los acontecimientos pasados. De donde nace cada juego.

GEOGRAFÍA: Territorio. La que estudia la distribución de los estados y pueblos de la tierra a través de distintas épocas.

LITERATURA: Que emplea como medio de expresión el lenguaje

LENGUA: Vocabulario y gramática propios y característicos de una época, de un escritor o de un grupo social. Lenguaje

EDUCACIÓN FÍSICA. Desarrollar las fuerzas físicas por medio del ejercicio. Movimientos, saltar – correr.

MATEMÁTICAS: Conocimiento que estudia la propiedad de los números, figuras geométricas o símbolos y sus relaciones.

FILATELIA. Afición a coleccionar y estudiar sellos de correos. Se puede conocer estampillas del mundo, que toman el tema de los juegos.

IDIOMAS: Lengua de un pueblo o nación, o común a varios.

TRABALENGUAS. Palabra o locución difícil de pronunciar en especial cuando sirve de juego para hacer que alguien se equivoque.

MÚSICA: Melodía, ritmo y armonía, combinados. Canción de Corro o Ronda

Se conocen músicos como: María Luisa Sepúlveda Maira (1898-1958). Canción de rueda.

SOCIAL: Perteneciente o relativo a una compañía o sociedad. Posibilita contactos físicos y sociales.

ARTE: Virtud, disposición para hacer algo. En que entra el conocimiento de pintores y escultores.

FRASES

El juego tradicional es aquel juego que se ha ido transmitiendo de generación en generación, casi siempre en forma oral, de padres a hijos y de hijos a nietos, de niños mayores a niños pequeños.

La utilización del juego en el sistema educativo tiene una serie de aportaciones pedagógicas:

El juego es una actividad fundamental para el correcto y adecuado desarrollo físico, psíquico y social del niño.

Los juegos vamos a definirlos como:

—**CREADOR:** Favorece el desarrollo de la creatividad, de la espontaneidad y contribuirá a favorecer un desarrollo más equilibrado.

—**PLACENTERO:** El juego debe producir placer a quién lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.

—**MUNDO APARTE:** Uno se evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano.

—**NATURAL Y MOTIVADOR:** El niño lo practica en forma natural.

—**VOLUNTARIO:** Es una actividad libre, nunca obligada.

JUEGOS TRADICIONALES
Colección Karen Plath Müller Turina
<https://youtu.be/JQgKfGeDXg>

CONFERENCIA SOBRE **EDUCACIÓN FÍSICA¹** *(PRIMERA PARTE)*

3 DE JUNIO DE 1910

- **Leotardo Matus Zapata**
Profesor y antropólogo

¹ Exposición en el marco del Centenario de Argentina, dictada en su capital: Buenos Aires. en el local de la Sociedad Sportiva Argentina, Leotardo Matus Zapata, delegado de la "Unión de Profesores de Educación Física" y por encargo de la Federación Sportiva Nacional de Chile.

Señores representantes de las diversas instituciones deportivas de la República Argentina:

Señores:

En nombre de la Federación Sportiva² Nacional de Chile os saludo; de ella he recibido el honroso encargo de dar una conferencia sobre la educación física en mi país, durante las fiestas con que celebráis el primer centenario de vuestra emancipación política: no pudo permanecer indiferente ante la galante invitación que le dirigió la comisión auxiliar de los primeros juegos olímpicos argentinos y, por eso, no trepidó en enviar a esta república a su presidente, don Felipe Casas Espínola, en compañía de sus mejores campeones.

La Federación Sportiva Nacional de Chile ha querido demostrar, en esta ocasión, el espíritu de amistad y de unión que debe existir entre todas las instituciones deportivas americanas y extranjeras que han venido a tomar parte en este gran torneo.

Señores: ¡Cuán grato es para nosotros encontrarnos en este país, recordando con vosotros los tiempos más gloriosos de la antigua Grecia! ¡Ver a nuestros campeones abrazados con los vuestros, tratando de conquistar un nuevo laurel para los colores de su patria! ¡Atravesar las inmensas mon-

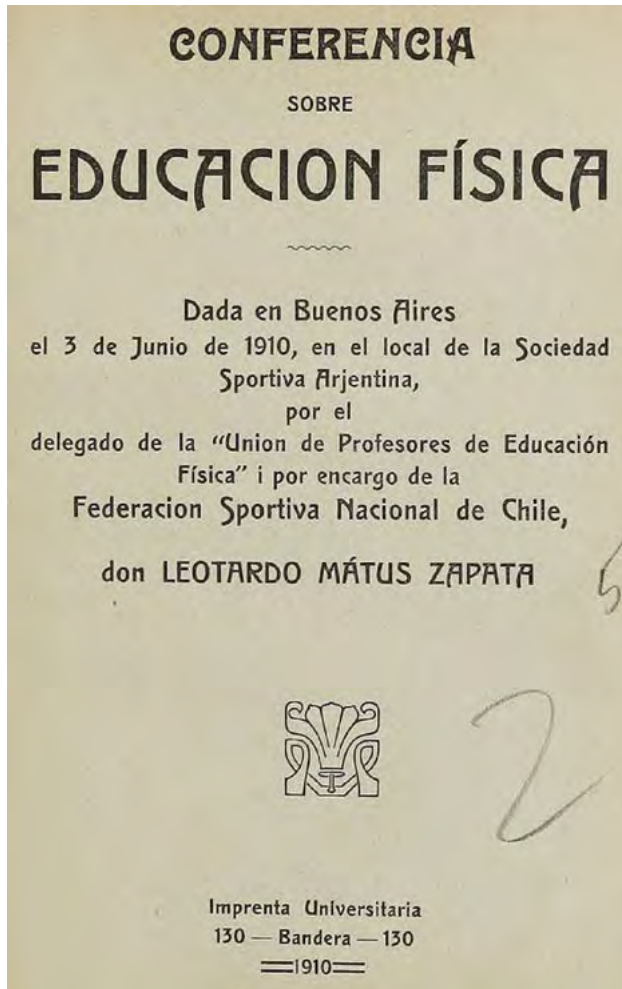
tañas para venir a poner nuestra bandera sportiva bajo el protectorado de vuestro escudo hermoso! Y más que todo, es también motivo de gran satisfacción para nosotros, ser portadores del tercer abrazo fraternal que Chile envía a su querida hermana la República Argentina.

La delegación sportiva de Chile saluda, pues, en estos momentos de regocijo, a los señores representantes de todas las instituciones deportivas de la Argentina; saluda a vuestro entusiasta presidente, el barón señor de Marchi; a los señores directores que **tan eficazmente le han secundado, y saluda, también, a todos los señores socios de la Sportiva, por la exquisita cortesía con que la ha atendido durante su grata permanencia en esta capital.**

En la conferencia que vais a oír en este momento os diré con toda franqueza lo que, en materia de educación física hacemos en Chile.

Por supuesto, nada de nuevo encontraréis en ella. Vuestras instituciones deportivas están colocadas en tan brillante situación, que es difícil poderlas igualar. Por eso os pido benevolencia para juzgar lo que en Chile hacemos todavía y os pido también disculpas si la conferencia no resulta a la altura del interés con que habéis venido a oír.

2 Se empleaba el término "sportivo" como sinónimo de deportivo, asimilando al hemisferio norte.



ESTADO ACTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CHILE

La gimnasia, los juegos nacionales y los sports.

Toda la enseñanza se puede dividir en Chile en tres grandes categorías:

Primaria, secundaria y superior. Fuera de esta división, quedan otros establecimientos que, como los institutos comerciales, escuelas agrícolas, profesionales y kindergartens, figuran en una categoría especial.

La instrucción está en manos del estado o de congregaciones religiosas, siendo bien escaso el número de colegios particulares.

La enseñanza que da el estado es completamente gratuita, desde la escuela pública hasta la universidad.

El año escolar principia en mi país, el 10 de marzo, y termina el 10 de enero, dando en el mes de septiembre un descanso de veinte días.

La escuela primaria está dividida en tres grados que se cursan en seis años, correspondiendo dos años a cada grado. En cada año de estudio se hacen dos horas semanales de ejercicios gimnásticos, comprendiendo entre éstos, los ejercicios metódicos y los juegos pedagógicos y sportivos.

Las clases de gimnasia las hacen en las escuelas de ambos sexos, los mismos maestros que, en su gran mayoría, no son normalistas graduados.

Los normalistas hacen sus estudios en cinco años, destinando gran parte, de los dos últimos, a la metodología y práctica de enseñanza.

Hay seis escuelas normales de hombres y diez de mujeres; pero ni la mitad de este número cuenta con locales propios y, por lo tanto, con gimnasios completos.

En estas escuelas normales se destinan también dos horas semanales a la práctica de los ejercicios gimnásticos en los juegos. El método empleado es en unas el método sueco, en otras el alemán, y aun, en otras, una mezcla de ambos, pues, tampoco hemos escapado en Chile a esta disputa entre las dos escuelas de gimnasia.

Son bien escasos los colegios que cuentan con aparatos gimnásticos o con galpones bien ventilados para dar esta enseñanza, en buenas condiciones. Por lo general, las clases se hacen en los mismos patios de las escuelas que, con raras excepciones, satisfacen las necesidades de esta enseñanza. De esta manera, los niños se ven privados de los beneficios de los ejercicios durante gran parte del año, ya que no se puede hacer clase en los días de lluvia, ni tampoco cuando el suelo está húmedo. En los días calurosos de noviembre, de diciembre y aún en marzo, tampoco es posible hacer ejercicios sin grave perjuicio para la salud de los educandos. De modo que el tiempo que se destina a la gimnasia viene a ser muy reducido.

Tampoco existe material de juegos, ni sé que éste se reparta a las escuelas, las que en su mayor parte, se ven obligadas a levantar suscripciones

entre los alumnos para proporcionárselo. En los dos últimos años ha funcionado en Santiago, y creo que también en otras ciudades, una Asociación de Fútbol Escolar a la cual han concurrido un buen número de escuelas, con el fin de disputarse las medallas de la Asociación. Muchos son los colegios que cuentan con equipos de jugadores de fútbol, y muchos también, los desafíos particulares interescolares que se llevan a efecto.

Estas partidas se juegan en las mismas canchas de las otras asociaciones para adultos y según las mismas reglas de la Foot-Ball Association de Londres, sin que hasta hoy las autoridades escolares hayan intervenido en nada para remediar siquiera en parte, las consecuencias funestas que pueden resultar de este exceso de ejercicio en el organismo de los niños, en la época de su mayor crecimiento.

El enorme desarrollo que ha tomado el fútbol entre los escolares, hace indispensable la intervención de las autoridades, las que, a su vez, están obligadas a reglamentar los juegos en una forma tal, que desaparezcan todos los peligros que puedan producirse durante una partida. Debe, desde luego, reformarse las reglas en el sentido de la disminución del tiempo, según se trate de niños de 12, 14 o 16 años. También es necesario reglamentar el tamaño de las canchas y de las puertas, el peso de la pelota y la edad de los niños a quienes conviene que lo practiquen.

La construcción de campos de juego para las escuelas de ambos sexos, o en perjuicio de éstos, el arrendamiento de terrenos cerrados para las entrenaciones de los niños, vendrían a completar esta necesidad que cada día se hace más urgente en todas las ciudades de gran población.

En los colegios de instrucción secundaria de hombres y de mujeres las clases se hacen por maestros especiales; unos han hecho estudios superiores en este ramo, otros son normalistas o jóvenes que han hecho su servicio militar durante un año, y también hay personas que no cuentan para esto con ninguna clase de preparación. Hasta 1897 funcionó en el Instituto Pedagógico de Santiago un curso para formar

profesores de gimnasia; pero tuvo que clausurarse ese año por falta de alumnos, pues todos los jóvenes preferían dedicarse a otras asignaturas mucho mejor remuneradas por el estado.

Desde 1905 funciona nuevamente este curso en un establecimiento especial que se llama "Instituto Superior de Educación Física"; que tampoco cuenta con alumnos hombres que deseen formarse profesores de gimnasia, sino en muy reducido número.

Las clases de este ramo se pagaban hasta diciembre último a razón de \$100 de 10£ peniques las dos horas diarias; de tal manera que un profesor que hacía 18 horas semanales ganaba \$150 mensuales. Desde el 1° de Enero se ha aumentado el sueldo; ahora ganará por el mismo trabajo \$210, remuneración que es muy fácil obtener en Chile con menos trabajo en cualquier otra cosa.

Esta ha sido en gran parte la causa por la cual no se han formado todavía muchos profesores y para que muchos que lo son, no tengan gran interés por el ramo.

En cada curso (que son seis) se hacen 2 o 3 horas por semana de clase de gimnasia y solo en el Internado Barros Arana se hacen seis horas, destinando tres a los juegos al aire libre, que cuentan también con un profesor especial.

Respecto a las salas para hacer las clases, ocurre casi lo mismo que en la instrucción primaria; son escasas.

Sin embargo, en Santiago hay algunos colegios que poseen gimnasios de primer orden, como son el Instituto Superior de Educación Física, el Instituto Nacional y el Internado. Este último presta sus servicios desde marzo de 1907. Fue construido según los planos de un gran gimnasio de Estocolmo y cuenta con todos los elementos que se usan en la gimnasia de Ling, muchos de ellos traídos especialmente de Suecia. Es una sala grande y muy bien ventilada.

Anexo al gimnasio se está construyendo un gran departamento de baños de lluvia y natación, como en el Instituto de Educación Física. De manera que una vez terminado el edificio, estos gimnasios serán de los mejores de Sudamérica.

Respecto al método que se emplea en la enseñanza de la gimnasia, en Chile pasa lo que en todas partes. Desde 1893 el gobierno no sabe aún a qué atenerse. Unos opinan por la introducción oficial de la gimnasia sueca y otros por la formación de un método nacional, tomando en consideración el clima del país, la alimentación y el carácter especial de la raza. Sobre este asunto se han formado grandes polémicas, que han venido a repetirse después del último Congreso Internacional de Educación Física de Lieja.

A fines del último año se fundó en Santiago, la "Unión de Profesores de Educación Física de Chile", que cuenta con numerosos adeptos, todos profesores de gimnasia en actual ejercicio. Esta institución trabaja por la formación de un programa de gimnasia según principios científicos; pero tomando en consideración las exigencias naturales de la raza y las necesidades del medio ambiente, etc. Este programa, una vez terminado, será sometido a la aprobación de las autoridades escolares a fin de que el gobierno lo mande poner en vigencia en todos los colegios de instrucción primaria y secundaria.

Otro de los asuntos que preocupa actualmente a la "Unión de Profesores" es la organización de la Federación Sportiva de los Estudiantes de Chile, institución que tendrá por objeto dirigir los torneos atléticos, los juegos deportivos y los campeonatos de gimnasia inter-escolares en toda la república. Ya están redactados los reglamentos de esta nueva institución y se le ha comenzado a dar un carácter práctico.

Entre los otros muchos fines que persigue esta "Unión" figuran la formación de la Liga Escolar contra el tabaco, la institución de la ficha antropométrica, la formación de una sociedad de paseos, juegos y excursiones, la lucha contra el alcoholismo y contra la tuberculosis, etc.

Los campeonatos deportivos interescolares que hasta hace dos años se hacían por dos o tres colegios separados, tomaron el año último gran desarrollo con la organización de un torneo preparatorio para el centenario que se llevó a cabo a fines de

octubre y al cual concurren más de mil alumnos de los diferentes colegios de Santiago. Esta fiesta será muchísimo más importante este año y no es aventurado asegurar que en ella tomarán parte 4000 o 5000 niños. Todo esto se debe en gran parte a la iniciativa del Club Gimnástico Alemán de Santiago, que, en compañía de los profesores de gimnasia, ha tomado la dirección de este gran torneo.

Respecto a la participación que toman los colegios en el sport, pasa más o menos lo mismo que en la instrucción primaria y especial. Todos los colegios tienen sus equipos de fútbol; pero son escasos los que toman parte en las competencias de las Asociaciones para adultos, que por lo general, son dirigidas por personas ajenas a la enseñanza.

Respecto al tiro escolar, debo decir que se introdujo en Chile por el Club Nacional de Tiro al Blanco de Santiago, con ocasión de los juegos olímpicos de 1908.

El Internado Barros Arana manda a los alumnos de los cursos superiores, todos los jueves por la tarde al stand de dicho Club, después de haber hecho las primeras lecciones con rifle de tiro reducido dentro del establecimiento y bajo la dirección de su profesor de gimnasia, otro tanto hacen diversos colegios.

¿CUÁL DEBERÍA SER EL ROL PRINCIPAL DEL DEPORTE EN LA SOCIEDAD MODERNA?

2025

- **Celso Sánchez Ramírez**

*Dr. en Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física
Académico Universidad de Santiago de Chile (USACH)*

¿Cuál debiera ser el rol principal del Deporte en la sociedad moderna?

De acuerdo con la ampliamente aceptada definición de Pierre Parlebas, el deporte como fenómeno humano se compone básicamente de cuatro componentes. El primero de ellos corresponde a una situación de movimiento del cuerpo que produce gasto energético. El segundo componente es el competitivo, es decir, la confrontación de objetivos entre dos o más participantes o equipos. El tercer elemento es la existencia de un reglamento que enmarca las acciones que los participantes pueden o no realizar dentro del campo deportivo. Finalmente, se reconoce el componente institucional, referido a la existencia de un organismo que regula el funcionamiento y evolución que experimenta el deporte en el tiempo (Parlebas, 1988). A pesar de que han pasado casi cuarenta años desde el planteamiento de este enfoque y a la gran variedad de deportes existentes en la actualidad, la definición parece aún estar vigente y aplicable al fenómeno actual.

Pero el deporte como lo conocemos es un fenómeno relativamente nuevo si lo miramos en perspectiva al tiempo que lleva la humanidad sobre la Tierra. Los primeros *homo sapiens* que habitaron nuestro planeta hace alrededor de 300.000 años no

se podían dar el lujo de practicar deporte. Todas las manifestaciones de actividad física iban orientadas a labores de subsistencia. Caminaban para moverse de un lugar a otro, corrían para arrancar de algún depredador, trepaban para obtener alimento, lanzaban para cazar o saltaban para pasar un obstáculo. Todo el catálogo de patrones motrices tenía como objetivo mantenerse vivos.

En la medida que la humanidad fue evolucionando y complejizando sus interacciones sociales, proceso mediado principalmente por el cambio de un modo de vida nómada a sedentario, las condiciones para la supervivencia fueron mejorando. Los conocimientos adquiridos en agricultura mejoraron drásticamente el acceso a alimentos permitiendo con ello el crecimiento de la población y la posterior aparición de ciudades. Los principales peligros ahora ya no eran los grandes depredadores o la carencia de alimentos, sino que los mismos seres humanos que podrían intentar quitar las posesiones de quienes se encontraban asentados en mejores condiciones. Esto dio origen a la existencia de ejércitos, guerras, tácticas y armas. Dependiendo del tipo de pueblo al que nos refiramos, debían estar siempre preparados para defenderse en caso de agresión o para someter a otros en caso de pueblos con vocación invasora.

En base a lo anterior, nuestro imaginario colectivo muy probablemente nos llevará a pensar en el pueblo Espartano cuyo eje social era la preparación para la guerra, o la casta de los Samuráis en el Japón feudal. Un guerrero como estos debía tener habilidades y conocimientos que le permitieran derrotar a su enemigo y esta derrota significaba inequívocamente matar. Para la adquisición de estas habilidades, debía entrenar con un compañero de su mismo bando, por lo cual no era conveniente la práctica en condiciones reales. Esto derivó en la definición de reglas específicas que permitieron una práctica más segura. Así, el deporte rudimentario con tres de los cuatro componentes descritos por Parlebas ya era posible de evidenciar en la Antigüedad y Edad Media y tenía objetivos de preparación para la guerra y la supervivencia. Claros ejemplos de esto son la práctica de las carreras pedestres, el lanzamiento de lanzas y piedras, el salto, la lucha, el boxeo, la esgrima, la arquería y la natación.

No podemos soslayar que el deporte también se practicó con objetivos rituales, religiosos o de cohesión social, aspectos que también fueron considerados como imprescindibles para la supervivencia de las culturas antiguas. De esta manera, por ejemplo, los juegos olímpicos antiguos y el náhuatl azteca se practicaron como tributo y demostración de adoración a los dioses.

En la actualidad el deporte tiene una cantidad mayor de connotaciones y objetivos que las que presentaban las culturas antiguas. Si lo analizamos desde el individuo, las personas practican deporte básicamente para divertirse y para mejorar la salud (Ministerio del Deporte, 2016). Las personas reconocen en la práctica deportiva una herramienta eficaz en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la promoción de hábitos de vida saludables (World Health Organization [WHO], 2020). Desde una perspectiva social, el deporte actúa como un agente de cohesión e inclusión al



ofrecer un espacio compartido donde individuos de distintas edades, géneros, niveles socioeconómicos y orígenes culturales pueden interactuar en condiciones de relativa igualdad. Esta capacidad integradora se expresa tanto en la práctica recreativa cotidiana como en los grandes espectáculos deportivos, en los que se construyen vínculos afectivos y de identidad colectiva. Así es como la adhesión a clubes deportivos, equipos nacionales o grandes eventos deportivos evidencia la capacidad del deporte de articular símbolos y relatos que trascienden lo individual. Una tercera dimensión, representada por el plano económico y político, consolida al deporte como una de las industrias más dinámicas del siglo XXI. Genera empleo, promueve el turismo, moviliza mercados publicitarios y constituye un tipo de poder en la proyección internacional de los estados (Giulianotti, 2015). Por último, el deporte es también motor de innovación científica y tecnológica, ya que los estudios sobre rendimiento humano han impulsado avances en fisiología, biomecánica, psicología y nutrición, con beneficios que trascienden el ámbito deportivo para impactar en la vida cotidiana.

Retomando la pregunta del título y considerando el desarrollo de las ideas ya expuesto, me gustaría plantear al lector mi opinión respecto al rol que debiera tener el deporte en la sociedad moderna actual, una sociedad compleja y que está pasando por una vorágine de cambios en todos sus ámbitos y que nos hace imposible imaginar siquiera lo que sucederá con el mundo en cinco años o menos. Creo que la única estructura filosófica lo suficientemente fuerte como para proveernos de anclaje en este tornado de tecnología, información y confusión, es la convicción de que somos seres compuestos por una dimensión física, una mental y una espiritual y el reconocimiento de que no seremos plenos (y por ende, felices) si no nos ocupamos de atender y dar satisfacción a las necesidades de cada una de ellas.

Desde mi perspectiva entonces, el deporte se debe concebir como una poderosa herramienta de formación integral del ser humano. Por lo tanto, su finalidad no debe limitarse únicamente al desarrollo

de la condición física o de la adquisición técnica o táctica con objetivos de rendimiento, sino que debe proyectarse hacia la construcción de una persona plena en sus diversas dimensiones. El deporte ha de ser un espacio donde, además de fortalecer el cuerpo, se cultive la mente a través del pensamiento crítico, la reflexión y la adquisición de conocimientos, y donde se fomente la formación valórica basada en principios como el autoconocimiento, el respeto, la solidaridad y la justicia. Asimismo, considero que la práctica deportiva debe contribuir al desarrollo del autocontrol, a la internalización de hábitos de vida saludable y al aprendizaje de comportamientos responsables que permitan una convivencia armónica dentro de la sociedad. En última instancia, el deporte debería constituirse en un camino de realización personal, capaz de integrar cuerpo, mente y emociones, y de abrir un horizonte en el que también se reconozca y nutra la dimensión espiritual o del alma, entendida como la fuente más profunda de sentido y trascendencia en la vida humana.

Dejo esta reflexión con una pregunta, ¿cómo podemos orientar el desarrollo integral de seres humanos a través del deporte? Quizá sea tema para una próxima reflexión.

Referencias

Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology* (2nd ed.). Polity Press.

Ministerio del Deporte & Instituto Nacional de Estadísticas. (2016). Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2015. Gobierno de Chile. https://ipsuss.cl/ipsuss/site/docs/20160712/20160712103825/encuesta_nacional_de_habitos_2015.pdf

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte* (J. de A. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía, Ed.).

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO.

DISCURSO DEL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA EN LA INAUGURACIÓN DEL MUNDIAL DE FÚTBOL

30 DE MAYO DE 1962

- **Jorge Alessandri Rodríguez**
Ingeniero civil, empresario y político



| Jorge Alessandri Rodríguez

En el acto inaugural del Campeonato Mundial de Fútbol, que se efectuó esta tarde en el Estadio Nacional, S.E. el Presidente de la República, pronunció el siguiente discurso de bienvenida a las delegaciones extranjeras que participan en el torneo:

“Señores:

En el nombre del Gobierno y del pueblo de Chile me complace dar la más cordial bienvenida a todas las delegaciones extranjeras que han llegado hasta nuestro país a participar en este significativo acontecimiento que es el Campeonato Mundial de Fútbol.

La creciente difusión y la enorme importancia que las actividades del deporte han adquirido en la vida de los pueblos, otorgan especial trascendencia a estos torneos. Concitan ellos el fervor de las masas y constituyen un valioso instrumento de solidaridad y acercamiento entre las naciones.

No es Chile una potencia de nota en el concierto deportivo mundial, pero su pueblo sí que es un entusiasta cultor de las diversas manifestaciones de la educación física y su admira la destreza y la habilidad de aquellos que destacan en la práctica de estas actividad.

Es posible, señores, que no disponga nuestro país de todas las comodidades y adelantos que otros pudieran ofrecer. Es probable que subsistan algunas insuficiencias que no hayamos podido superar, pese a nuestro esfuerzos. Pero, lo que yo os puedo asegurar y de ello podéis estar ciertos, es que en este rincón alejado del mundo existe para todos un sincero reconocimiento por habernos distinguido con la designación de país sede de este campeonato, y en especial una expresión afectuosa amistad hacia quienes están entre nosotros para intervenir y presenciar este importante acontecimiento deportivo.

Reciban todos el más cordial saludo del pueblo de Chile. También el deseo fervoroso de que el éxito acompaña el esfuerzo de los participantes. Y que el triunfo definitivo premie a aquellos que lo merezcan por sus aptitudes morales y físicas.

“Declaro inaugurado el Campeonato Mundial de Fútbol de 1962”.

ANIVERSARIO **DIGEDER¹**

28 DE JUNIO DE 1991

- **Patricio Aylwin Azócar**
Abogado y político
Archivo Fundación Patricio Aylwin

¹ Discurso inaugural en la Ceremonia aniversario de la Dirección General de Deportes y Recreación (DIGEDER).





Amigas y amigos todos:

En primer lugar, gracias por esta invitación a participar en este acto y por la gentileza con que ustedes han querido distinguirme. En verdad, yo no he sobresalido en mi vida como deportista, pero algún empeño le hago, y creo realmente que estos presentes significan más bien un testimonio de comprensión hacia la voluntad que mi gobierno ha expresado y que quiere poner en práctica, y lo está haciendo, de efectivamente promover, ayudar, estimular el desarrollo del deporte nacional.

Celebro esta oportunidad de encontrarme con ustedes en una ocasión tan significativa para el deporte, como es el aniversario de la fundación de la Dirección General de Deportes y Recreación. En estos 43 años la vida deportiva del país ha crecido en todos sus niveles. El deporte es hoy una actividad compartida, de uno u otro modo, sea como actores, como aficionados o como espectadores, por millones de chilenos, que en su práctica realizan sus propias vocaciones o encuentran una sana entretención.

El deporte es una escuela y un modelo de vida. Ser un buen deportista no se improvisa. Este se forma a través de una rigurosa y metódica disciplina, que contribuye a formar su carácter en pos de un objetivo. Para ser un buen deportista es necesario saber ejercer autocontrol sobre uno mismo, fortalecer el carácter, adecuar los medios a los fines que se persiguen. Se requiere también entusiasmo, confianza en sí mismo, fe, a la vez que lealtad y camaradería.

El deporte nos enseña que la competencia requiere de nuestro esfuerzo personal y también de trabajo en equipo. Es una experiencia que muestra en forma concreta cómo el triunfo depende no sólo del esfuerzo propio, sino de la complementación también, del trabajo de cada uno puesto al servicio de una tarea común.

La importancia del deporte en nuestro país y en la sociedad contemporánea es cada día mayor. Lo es por la relevancia que ha adquirido el deporte profesional, pero también porque la experiencia ha demostrado aquello que los griegos siempre supieron: que los seres humanos no podemos separar nuestra dimensión corporal de nuestra dimensión espiritual. Bien sabemos que para la cultura helénica el ejercicio físico encarnaba la búsqueda de un ideal, el ideal de la sabiduría. No era la fuerza física la que se encomiaba, sino el esfuerzo por lograr la armonía y la belleza. Y el deporte en esa sociedad, que continúa siendo un modelo, era inseparable del sentimiento cívico. Los juegos olímpicos eran la expresión de su unidad cultural, eran el momento en que las distintas ciudades postergaban sus disputas para rendir un homenaje común a su origen y destino.

Es en este espíritu en que necesitamos y queremos al deporte. Es motivo de optimismo ver con qué pujanza y entusiasmo, nuestra juventud canaliza su energía en una actividad sana, que los entretiene y a la vez los forma y los une, que despierta su sentido crítico y los aleja de las drogas o distintas formas de evasión que significan renunciar a tener metas propias superiores, destruyendo su propia vida. Nuestra juventud deportista es un aliciente para toda la sociedad, así como una gran colaboradora para llevar a cabo una política juvenil de inserción de los más postergados en las tareas del desarrollo.

El deporte, por lo tanto, es una escuela formadora de valores. Por ello es muy importante que mantenga los principios morales que lo inspiran. Nuestro deporte nacional ha sido herido, como por algunos hechos de público conocimiento, que todo el país ha

repudiado. Estamos ciertos de que ellos no volverán a repetirse, porque repugnan a la propia esencia del deporte y a la esperanza que todos depositamos en quienes realizan una actividad tan noble y de tanta repercusión social.

También nuestro deporte nos proporciona y nos ha proporcionado recientemente patrióticas satisfacciones. Sin duda ha sido fortalecido nuestro espíritu por el reciente triunfo en la Copa Libertadores de América, que nos enorgullece y nos anima a seguir adelante.

Reitero en nombre de mis compatriotas nuestro reconocimiento a la labor de los jugadores, dirigentes y técnicos que lo hicieron posible, y asimismo manifiesto nuestro anhelo y cordial deseo de éxito a nuestra selección nacional de fútbol, que inicia próximamente su participación en la Copa América, y a nuestros deportistas que nos representarán en los próximos Juegos Panamericanos.

Los desafíos que hoy enfrenta nuestra patria nos exigen disciplina y entusiasmo en el esfuerzo individual puestos al servicio de tareas comunes, para abrir un mayor espacio a nuestros jóvenes. Para superar la pobreza de muchos de nuestros compatriotas, necesitamos creatividad y crecimiento, vigor y entusiasmo, fe en nosotros mismos, así como espíritu solidario y una convivencia nacional basados en los valores de la dignidad humana.

La política de deportes del gobierno ha estado orientada en ese sentido. Acabamos de escuchar la detallada cuenta, tan sistemática y al mismo tiempo tan motivo de satisfacción, que ha expuesto el señor Director General de Deportes. Yo personalmente me siento muy halagado de que el esfuerzo de DIGEDER esté contribuyendo en forma armoniosa, con la colaboración de todos los deportistas, de las organizaciones de deportistas y de la comunidad nacional, a promover el cumplimiento de las metas que ha señalado el señor director.

Se trata, en primer término, de impulsar la educación física de la niñez y la juventud, ya que ese es el período en que se estructuran los valores y los hábitos necesarios para formar buenos ciudadanos,

que el deporte contribuye a fortalecer, y que, a la vez, son la base para formar los buenos deportistas que el país necesita.

Se trata, en segundo término, de ampliar la cobertura del deporte popular, apoyando, a través de planes de acción comunal y diversas acciones concretas, la integración al deporte, especialmente de aquellos sectores que han estado excluidos, como los campesinos, las comunidades indígenas, las mujeres, los adultos mayores, los discapacitados, las familias, los trabajadores.

Se trata, en tercer término, de desarrollar una recreación integradora y participativa, a través del fomento de planes recreacionales vecinales, que estimulen las expresiones espontáneas de la comunidad, convoquen a las familias y enriquezcan la vida local.

Se trata, finalmente, de elevar el nivel del deporte de alta competencia, apoyando acciones para mejorar la participación y los resultados en competencias internacionales, que favorezcan la motivación por el deporte y el surgimiento de nuevas figuras.

Nuestra aspiración es materializar un plan nacional de deporte y recreación de mediano y largo plazo, que requiere, por una parte, modernizar el sector y actualizar su legislación, adecuándola a la expansión y complejidad que ha ido adquiriendo y, por otra, aumentar sustancialmente los recursos para invertir en él. Es por ello que el gobierno está estudiando fórmulas para iniciar esta modernización y apoya las alternativas que se analizan en el Congreso Nacional relativas a su financiamiento, que ciertamente es insuficiente.

Quiero decir con mucha franqueza que pienso que debemos, como lo ha anunciado el señor director, esforzarnos por actualizar la legislación que rige el deporte y que el estado debe cooperar a la promoción y perfeccionamiento de esta actividad en nuestro país. Con la misma franqueza digo que no creo que para ello sea necesario concretar la idea que, con muy buena intención sin duda, se ha expresado por algunos, de crear un Ministerio del Deporte. No es

mi propósito, durante mi gobierno, que se creen más ministerios que los que actualmente existen.

Finalmente, el vigor que tiene el deporte en nuestra sociedad queda demostrado por las múltiples iniciativas y organizaciones de carácter privado que forman el sector y que hoy día están aquí representadas. La labor del estado, en este sentido, es apoyar y estimular, con los medios de que dispone, para la mayor efectividad y propagación del deporte. Nos interesa contribuir a generar una creciente participación en los niveles comunales, regionales y nacional, de manera que sea la propia comunidad la que se sienta motivada para multiplicar la práctica del deporte en sus diversas manifestaciones.

Pienso que nuestra democracia será cada vez más fuerte en la medida en que tengamos una sociedad más creativa, organizada y participativa. En este campo del deporte y la recreación, la sociedad nacional, a través de sus distintas entidades intermedias entre el individuo y el estado, tiene un gran campo de acción para realizar esfuerzos, con la colaboración del estado, para estimular el desarrollo y progreso del deporte en nuestra patria y para proporcionar distracción sana a la familia chilena, especialmente a las más modestas.

La colaboración de todos en este esfuerzo es una acción en beneficio nacional, al cual desde aquí, en esta oportunidad, invito cordialmente a todos mis compatriotas.

Muchas gracias.

MOVER PARA CRECER: **NEURODESARROLLO** **Y DISEÑO SOCIAL DEL** **MOVIMIENTO**

2025

- **Patricio Carvajal Paredes**
Doctor en Ciencias de la Complejidad Social

El sedentarismo en Chile más allá de significar un riesgo biomédico, es un fenómeno cultural y ambiental moldeado por tiempos, ciudades y desigualdades. Si tratamos el deporte comunitario como educación pública cotidiana, podemos mejorar salud, aprendizaje y cohesión social con medidas de bajo costo activadas desde clubes, escuelas y barrios.

La palabra “muévete”, suena simple hasta que miramos el mapa real de un día: dos horas de transporte, jornada extendida, tareas, pantallas, veredas rotas, plazas sin luz. No es que no queramos: es que el entorno nos invita a *Tomar Asiento*. La Encuesta Nacional de Salud 2016–2017, mostró que la cifra de “sedentarismo en tiempo libre” bordea nueve de cada diez adultos, porque se define por no realizar actividad física fuera del trabajo al menos 3 veces por semana por 30 minutos (Fernández-Verdejo et al., 2021). No es solo un dato médico, es un retrato cultural que se expresa en cansancio crónico, sueño irregular y recreos cada vez más estáticos. Por eso, el deporte no puede quedar reducido al rendimiento o al fin de semana: es educación pública de todos los días. Y como intuyeron hace casi un siglo los fundadores de la revista *Match*, más allá de héroes individuales, el movimiento es asunto de ciudad y de comunidad (Memoria Chilena, s. f.).

Cambiar la lente importa. Durante años hemos descrito el sedentarismo en clave biomédica a través de su asociación con el riesgo cardiometabólico, la mortalidad evitable, y la carga económica que representa para el sistema. Si

bien esto es relevante, no es suficiente pensar las consecuencias negativas para comprender el fenómeno y pensar en transformarlo. Sedentarismo e inactividad física no son sinónimos. Por un lado la inactividad alude a no cumplir las recomendaciones semanales propuestas por la OMS, mientras que el sedentarismo refiere al alto tiempo que se pasa sentado o reclinado a lo largo del día (Fernández-Verdejo et al., 2021; Bull et al., 2020). Alguien puede “cumplir” con 150 minutos semanales y, aun así, llevar una vida muy sedentaria en su trabajo u hogar. El fenómeno es, en esencia, ambiental y también socialmente distribuido. Depende del barrio, del tipo de empleo, de los horarios escolares, de la seguridad de las calles, de la oferta de clubes y de los imaginarios de género sobre quién “debe” ocupar el espacio público (Margozzini & Passi, 2018; Fernández-Verdejo et al., 2021). Las cifras ratifican esta tendencia a la inactividad, que no solo refieren al fenómeno local, sino que va en concordancia con lo que ocurre globalmente, donde la insuficiente actividad física volvió a crecer y alcanzó cerca del 31% de la población adulta en 2022 (Strain et al., 2024).

Cuando el entorno favorece e invita a moverse, se identifica visualmente en la ciudad, a través de veredas continuas, ciclovías, cruces seguros, patios escolares activos, clubes abiertos y entonces la decisión individual de habitar la ciudad en movimiento se actualiza como posibilidad. Al contrario, cuando el entorno empuja a la quietud, también se observa y sobre todo se siente. Traslados largos, parques abandonados, jornadas interminables y cansancio

crónico hacen que el individuo quede relegado a su propia fuerza de voluntad en un entorno adverso, lo que es -al menos-, injusto. El sedentarismo no es una falla de carácter; está diseñado socialmente, y de la misma forma, requiere diseño social para revertirse (Margozzini & Passi, 2018; Fernández-Verdejo et al., 2021). Actualmente, el diseño sistémico por defecto que promueve el movimiento tiene que ver más con elementos estéticos y de consumo, que se cristalizan en la institución del gimnasio y en el acto de suscribirse anualmente a una promoción, donde cerca del 67% no utiliza su membresía regularmente a nivel global (Niepytalska, 2025).

Más allá de esos impulsos que pueden o no funcionar, sea en el gimnasio o no, el movimiento precisa de educación para poder ser llevado a cabo en la forma correcta. Hoy, los gimnasios ocupan un lugar ambivalente. Por un lado democratizan el acceso a equipamiento y horarios flexibles, pero también corren el riesgo de privatizar el movimiento, esto es, convertirlo en servicio, consumo y performance individual. A contrapelo, la educación del movimiento ha tenido históricamente su lugar, y ese ha sido en el aula de Educación Física, la que tiene un rol social insustituible y que debe recuperar que no tiene que ver con “vender fitness”, sino construir ciudadanía corporal. En el aula de educación física se aprenden reglas de convivencia, cooperación, cuidado del otro, y se instalan hábitos activos que no dependen de la capacidad de pago ni del capital simbólico del “cuerpo ideal”. El gimnasio puede ser un buen complemento, pero la escuela es la plataforma común donde el movimiento se entiende como derecho, lenguaje y cultura compartida. Si la Educación Física educa para moverse con otros—en espacios diversos, con objetivos múltiples—entonces el país no solo gana músculo: gana vínculo, sentido y equidad.

Desde la neurociencia hoy sabemos que moverse no solo cambia el cuerpo: reconfigura el cerebro (Bull et al., 2020). La actividad física regular aumenta la liberación de BDNF y otras neurotrofinas, favoreciendo la neuroplasticidad, que se entiende como la capacidad de adaptación a diversos y

más desafiantes entornos. También se asocia con mayor volumen/índice de integridad en estructuras clave como el hipocampo, asociado a la memoria entre otras funciones y con mejor eficiencia de redes fronto-parietales implicadas en funciones ejecutivas (atención, inhibición, flexibilidad). A escala cotidiana, sesiones breves y bien diseñadas mejoran el estado de alerta, la regulación del ánimo y el sueño; a escala de meses, se observan ganancias en memoria y control cognitivo (Diamond, 2013). El gimnasio puede aportar estímulos *dose-response* claros, como fuerza o resistencia, pero la Educación Física agrega algo decisivo, convierte esos estímulos en aprendizajes transferibles gracias a mejoras en habilidades como planificación, autorregulación, sostenimiento del esfuerzo, tolerancia a la frustración entre otras, principalmente porque los sitúa en tareas con reglas, tiempos y objetivos compartidos.

Ese mismo andamiaje neurocognitivo repercute en la interacción social. Mejor atención e inhibición facilitan la escucha y el respeto por turnos; la flexibilidad cognitiva abre la puerta a negociar estrategias y adaptarse al otro; un estrés fisiológico moderado y bien regulado (vía ejercicio) reduce la reactividad impulsiva. En prácticas grupales, además, el movimiento coordinado y las metas comunes tienden a sincronizar ritmos (motores y atencionales), reforzando la cohesión y la confianza. Así, la Educación Física no solo “entrena músculos”, entrena circuitos de cooperación. Cuando una clase promueve tareas con roles rotativos, feedback inmediato y resolución de problemas en equipo, el cerebro aprende a moverse con otros y por otros; y esa competencia social—sostenida por cambios neurobiológicos reales—se traslada luego a la sala de clases, al club, al barrio y a la sociedad.

No obstante, la pandemia del sedentarismo es un fenómeno cultural, y cualquier efecto contrario debe considerar al menos algunos aspectos diversos de la población, dado que medidas standard a nivel de política pública tienden al fracaso por ser muy generales o disgregan mucho al ser ultra-específicas. La focalización, bajo cualquier criterio, debe considerar al menos la noción de que a

lo largo de la vida las personas experimentan distintas fases de neurodesarrollo, lo que permite aprovechar ventanas de plasticidad y contextos de socialización. Desde la gestación, cuando el ejercicio materno seguro modula marcadores metabólicos y neurotróficos que benefician al feto, hasta el envejecimiento, donde el movimiento preserva hipocampo y funciones ejecutivas, el cerebro responde de manera específica a dosis, tipo y sentido social del movimiento (ACOG, 2020; Mottola & Artal, 2016; Erickson et al., 2011; Colcombe & Kramer, 2003). En la niñez y adolescencia, las tareas con reglas cognitivas (atención, inhibición, cooperación) integradas en Educación Física potencian aprendizaje y clima de aula—el movimiento como pedagogía—y sientan hábitos que amortiguan el estrés académico en la universidad y la vida laboral (Diamond, 2013; Chaddock-Heyman et al., 2014). En la adultez, “micro-pausas” activas y programas comunitarios contrapesan horas sentado y mejoran autorregulación afectiva y rendimiento cotidiano, especialmente cuando el entorno lo facilita (Ekelund et al., 2016; WHO, 2020). Mirándolo así, la ecuación *cerebro + cultura + curso de vida* permite que clubes, escuelas, consultorios y municipios alineen esfuerzos: no solo “hacer más ejercicio”, sino educar el movimiento en cada etapa para producir salud, aprendizaje y cohesión social sostenibles.

Breve Relación entre Etapas de la Vida y el Movimiento

1) Embarazadas

La actividad física regular y segura durante el embarazo favorece una cascada biológica que beneficia a la madre y al feto: mejora la sensibilidad a la insulina, regula la presión arterial y reduce la inflamación sistémica; a la vez, el aumento de factores neurotróficos como BDNF y la perfusión placentaria sostienen un entorno óptimo para el neurodesarrollo temprano (Mottola & Artal, 2016). Estudios clásicos y recientes sugieren que los hijos de madres activas presentan mejores marcadores de maduración autonómica y, en etapas posteriores, ventajas sutiles en el control motor y atención, sin aumento de eventos adversos cuando se siguen

guías clínicas (ACOG, 2020). En términos sociales, una madre que incorpora movimiento tiende a modelar estilos de vida activos en el hogar, instalando desde la gestación un “clima” familiar que normaliza el juego, el paseo y la exploración corporal como parte del cuidado (ACOG, 2020; Mottola & Artal, 2016).

2) Infancia.

En la niñez, el cerebro es altamente plástico: la actividad física aeróbica y los juegos motores complejos se asocian con mayor volumen hipocampal y mejor conectividad en redes fronto-parietales—bases neurales de memoria, atención e inhibición conductual (Chaddock-Heyman et al., 2014; Diamond, 2013). Integrar “reglas cognitivas” en Educación Física (roles rotativos, señales, límites de tiempo) potencia funciones ejecutivas y clima socioemocional, con transferencias a lectura, matemáticas y convivencia escolar (Diamond, 2013). Socialmente, el juego activo coordinado promueve turnos, cooperación y resolución de conflictos; cuando el movimiento se democratiza en el patio y el aula, disminuyen barreras de género y se reducen conductas disruptivas al ofrecer canales regulados para la energía y la interacción (WHO, 2020).

3) Juventud. (transición a vida adulta).

La adolescencia tardía y la adultez emergente son periodos sensibles: aumentan demandas ejecutivas (planificación, autorregulación) justo cuando crece el sedentarismo académico y digital. Programas regulares de ejercicio se asocian con mejoras de atención sostenida, velocidad de procesamiento y estado de ánimo, amortiguando estrés y riesgo de síntomas ansioso-depresivos (WHO, 2020). A nivel biológico, el entrenamiento aeróbico y de fuerza incrementa BDNF y ajusta ejes neuroendocrinos relacionados con reactividad al estrés, lo que favorece toma de decisiones más flexible (Diamond, 2013). En lo social, deportes y prácticas grupales en la universidad fortalecen redes de apoyo y sentido de pertenencia—factores protectores frente a abandono y consumo riesgoso—al tiempo que entrenan normas de cooperación y liderazgo compartido (WHO, 2020).

4) **Adulterez.**

Aquí el desafío es romper la trampa “trabajo-pantalla-traslado”. Sesiones regulares de actividad moderada-vigorosa reducen riesgo cardiometabólico y mejoran funciones ejecutivas y memoria de trabajo; incluso dosis intermitentes—“snacks” de movimiento y pausas activas—mitigan el daño asociado a largas horas sentado (Ekelund et al., 2016; WHO, 2020). Biológicamente, el ejercicio mejora la perfusión cerebral y la eficiencia sináptica, con efectos medibles en el rendimiento cognitivo cotidiano. En la esfera social, ambientes laborales que institucionalizan 20–30 minutos activos y reuniones-caminata mejoran cooperación, clima organizacional y productividad al reducir fatiga y facilitar la regulación emocional en equipos (Ekelund et al., 2016; WHO, 2020).

5) **Adultos mayores.**

En el envejecimiento, moverse es neuroprotección: metaanálisis muestran que el ejercicio aeróbico y de fuerza atenúa el declive cognitivo y mejora funciones ejecutivas; ensayos controlados reportan incluso aumento de volumen hipocámpal y mejoras de memoria tras meses de entrenamiento aeróbico (Colcombe & Kramer, 2003; Erickson et al., 2011). La combinación con trabajo de equilibrio y coordinación reduce caídas y preserva autonomía, lo que a su vez sostiene participación social y propósito vital (WHO, 2020). En lo interpersonal, grupos de caminata, baile o gimnasia senior actúan como “andamiaje social” que combate soledad, refuerza identidad y mantiene conversaciones y proyectos compartidos—ingredientes que, junto al componente biológico, protegen el cerebro y el ánimo (Colcombe & Kramer, 2003; WHO, 2020).

Consideraciones Finales

Si el sedentarismo es un fenómeno cultural, la respuesta debe ser cultural e intersectorial. Educar el movimiento a lo largo del curso de vida y rediseñar contextos que lo hagan posible. La evidencia es consistente: moverse con intención mejora funciones ejecutivas, estado de ánimo y aprendizaje

(Diamond, 2013), se asocia a beneficios cerebrales medibles (Erickson et al., 2011; Colcombe & Kramer, 2003) y reduce riesgos cardiometabólicos aun en dosis acumuladas y cotidianas (Ekelund et al., 2016; Bull et al., 2020; WHO, 2020). Pero nada de eso será sostenible si seguimos pidiendo “voluntad” en entornos que sientan a las personas. Se requiere reivindicar y proteger la Educación Física, activar clubes como nodos cívicos, articular consultorios con escuelas y municipios, y trazar calles y patios que enseñen e inviten a moverse (Margozzini & Passi, 2018; WHO, 2020). De la gestación a la vejez, hay ventanas para actuar: ejercicio seguro en embarazo (ACOG, 2020; Mottola & Artal, 2016), juego con reglas cognitivas en infancia y juventud (Diamond, 2013), pausas activas en trabajo adulto (Ekelund et al., 2016) y programas comunitarios para envejecer con autonomía (Colcombe & Kramer, 2003).

Esta es, también, una apuesta de identidad pública: que el movimiento vuelva a ser bien común y no solo mercancía de gimnasios o métrica individual. Chile puede honrar la tradición de divulgar el deporte como cultura, ese mismo impulso que animó a la revista Match hace casi 100 años atrás. Ser capaces de convertir el “muévete” en “movámonos”. Clubes que accedan y compartan las canchas en los barrios, escuelas que protejan la hora activa, consultorios que deriven y acompañen, y municipios que diseñen espacios públicos caminables (Memoria Chilena, s. f.; Margozzini & Passi, 2018). No se trata de héroes atléticos, sino de instituciones que cooperan para producir salud, aprendizaje y cohesión. Con ciencia clara y políticas simples, la cancha puede ser a la vez aula y centro de salud; y el movimiento, un lenguaje compartido que nos hace más atentos, más justos y más juntos, dándole al deporte su lugar más potente: Constituirse como Infraestructura social que educa, cuida y teje comunidad.

Bibliografía

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: A randomized controlled intervention. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 20(2), 93–103. <https://doi.org/10.1017/S135561771300094X>
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125–130. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.t01-1-01430>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... Lee, I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Fernández-Verdejo, R., & Suárez-Reyes, M. (2021). Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016–2017. *Revista Médica de Chile*, 149(1), 103–109. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000100103>
- Margozzini, P., & Passi-Solar, Á. (2018). Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016–2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile. *ARS Médica*, 43(1), 30–34. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v43i1.1354>
- Memoria Chilena. (s. f.). Match (1928–1929). Biblioteca Nacional de Chile. Recuperado de <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-93682.html>
- Mottola, M. F., & Artal, R. (2016). Fetal and maternal risks of obesity: The role of lifestyle intervention. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 215(3), 326–330. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2016.03.042>
- Niepytalska, A. (2025, 8 de octubre). 100+ gym membership statistics you should know (2025). WodGuru. <https://wod.guru/blog/gym-membership-statistics/>
- Strain, T., Rezende, L. F. M., Reilly, J. J., Guthold, R., Lee, I.-M., Katzmarzyk, P. T., Ding, D. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity, 2000–2022. *The Lancet Global Health*, 12(7), e1033–e1048. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. ISBN 978-92-4-001512-8.

MOVERSE ES VIVIR: **LO QUE LA CIENCIA NOS DICE** **SOBRE NUESTRA ACTIVIDAD** **FÍSICA**

2025

- **Gonzalo Machuca Jara**
Profesor de educación física y luchador profesional

INTRODUCCIÓN:

Una radiografía de cómo nos movemos

Imagina esto: estás en tu colegio, en tu universidad o en tu trabajo. Miras alrededor y ves a tus compañeros pegados a sus celulares durante el recreo, el almuerzo o los descansos. Después de clases, muchos llegan a casa y se tiran en el sofá a ver series o jugar videojuegos. Los fines de semana, la historia se repite. ¿Te suena familiar?

Esta escena cotidiana es exactamente lo que motivó a tres profesores de educación física — Bayron Alvarado, Joaquín Chaparro y Gonzalo Machuca— a investigar qué está pasando realmente con nuestra actividad física. Su trabajo, realizado en 2024 con estudiantes de 7° y 8° básico en la región de Valparaíso, nos entrega datos concretos sobre un problema que afecta a toda nuestra sociedad: nos estamos moviendo cada vez menos.

Y esto no es solo un problema de “estar en forma” o de verse bien. Estamos hablando de nuestra salud mental, nuestro rendimiento académico, nuestra capacidad de relacionarnos con otros y, en definitiva, de nuestra calidad de vida.

En esta investigación se compararon dos realidades chilenas: un colegio urbano (el Colegio Cristiano Los Pinos de Quilpué) y uno semi-rural

(la Escuela Multicultural de Laguna Verde). Los resultados nos obligan a reflexionar sobre cómo estamos viviendo y qué podemos hacer al respecto.

CAPÍTULO 1:

Los números que no engañan

Las cifras globales son alarmantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 84% de los adolescentes varones entre 11 y 17 años están físicamente inactivos. Para las mujeres de la misma edad, la cifra sube al 91%. Sí, leíste bien: nueve de cada diez adolescentes mujeres no se mueven lo suficiente. En Chile, la situación no es mejor. La Encuesta Nacional de Salud de 2016-2017 reveló que el 86.7% de la población chilena es sedentaria. Esto significa que casi 9 de cada 10 chilenos no realizan la actividad física necesaria para mantenerse saludables.

¿Qué significa “actividad física suficiente”? La OMS es clara: los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, principalmente aeróbica. Esto puede ser correr, bailar, andar en bicicleta, jugar fútbol, básquetbol o cualquier deporte que te haga sudar y acelere tu corazón.

La investigación de Machuca y su equipo encontró que tanto en el colegio urbano como en el semi-rural, los estudiantes no están cumpliendo con estos mínimos recomendados. Incluso los días que tenían clase de educación física, la mayoría de los alumnos no llegaba a los 60 minutos de actividad física en todo el día.

CAPÍTULO 2:

¿Por qué importa moverse?

Tal vez estés pensando: “Bueno, ¿y qué? No me gusta el deporte y estoy bien así”. Pero la actividad física va mucho más allá de ser bueno en un deporte o tener un cuerpo atlético.

Tu cerebro funciona mejor cuando te mueves

Múltiples estudios científicos han demostrado que el ejercicio físico mejora la memoria, la concentración y el rendimiento académico. Cuando haces actividad física, tu cerebro produce más neuronas nuevas (sí, literalmente creas nuevas células cerebrales) y mejoran las conexiones entre ellas. Esto se traduce en que aprendes más rápido, recuerdas mejor y resuelves problemas con mayor facilidad.

Una investigación chilena de 2017 evidenció cómo la actividad física influye directamente en el desarrollo neuronal y la plasticidad del cerebro, afectando no solo las funciones cognitivas sino también el desempeño académico de los estudiantes. En otras palabras: moverte te hace más inteligente.

Tu salud mental también depende del movimiento

¿Te sientes estresado por las pruebas? ¿A veces te cuesta dormir por la ansiedad? ¿Has tenido días en que simplemente te sientes mal sin saber

por qué? La actividad física es uno de los mejores tratamientos naturales para estos problemas. El ejercicio reduce los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Cuando te mueves, tu cuerpo produce endorfinas, serotonina y dopamina, que son neurotransmisores que te hacen sentir bien. No es magia, es biología.

Un estudio de 2018 analizó datos de más de 266,000 personas y concluyó que la actividad física reduce significativamente el riesgo de desarrollar depresión. En una época donde los problemas de salud mental entre jóvenes van en aumento, esto no es un dato menor.

Tu cuerpo te lo agradecerá ahora y en el futuro

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades como diabetes, problemas cardiovasculares, obesidad y osteoporosis. Muchos piensan que estas son “enfermedades de viejos”, pero la verdad es que los hábitos que formamos en la adolescencia y juventud determinan nuestra salud para toda la vida.

Además, la actividad física mejora la calidad del sueño, fortalece tu sistema inmunológico (te enfermas menos) y aumenta tu energía para el día a día. No se trata de convertirte en un atleta olímpico, sino de mantener tu cuerpo funcionando como debe.

Aprendes habilidades para la vida

Cuando juegas en equipo, practicas un deporte o simplemente te mueves con otros, estás desarrollando habilidades sociales fundamentales: trabajo en equipo, comunicación, resolución de conflictos, liderazgo y empatía. La cancha, el gimnasio o el parque son espacios de aprendizaje tan importantes como el aula.

CAPÍTULO 3:

El enemigo invisible: el sedentarismo

La investigación de Machuca identificó uno de los principales culpables de nuestra inactividad: el tiempo de pantalla excesivo.

Los resultados mostraron que los estudiantes pasan horas frente a la televisión, jugando videojuegos y, sobre todo, usando sus celulares. De hecho, la única pregunta del cuestionario que **mostró una diferencia significativa entre el colegio urbano y el semi-rural** fue precisamente el uso del teléfono móvil: los estudiantes del colegio urbano usaban sus celulares más de 3 horas al día en un 35.1%, mientras que en el colegio semi-rural solo el 17.6% llegaba a ese nivel de uso.

Esto tiene consecuencias directas. Un estudio chileno de 2021 encontró una relación clara entre el aumento de horas de pantalla y el bajo rendimiento escolar. Mientras más tiempo pasas pegado a una pantalla, peor te va en el colegio o la universidad.

Pero el problema no es la tecnología en sí misma, sino cómo la usamos. Las pantallas se han convertido en la forma principal de ocio, reemplazando la actividad física. Antes, los niños y jóvenes salían a jugar a la calle después de clases. Hoy, “jugar” significa estar sentado con un control o un celular en la mano.

El sedentarismo no es simplemente “no hacer ejercicio”. Es un estilo de vida que afecta tu estructura cerebral, tu capacidad de concentración y, especialmente en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, puede tener efectos negativos permanentes en el desarrollo.

CAPÍTULO 4:

¿Ciudad o campo? Una comparación reveladora

Uno de los objetivos de la investigación era determinar si existían diferencias en el nivel de actividad física entre estudiantes de zonas urbanas y semi-rurales. La hipótesis inicial era que los estudiantes del colegio semi-rural tendrían menor actividad física debido a factores como menor infraestructura, menos recursos y acceso limitado a instalaciones deportivas.

Sin embargo, los resultados sorprendieron a los investigadores.

No hubo diferencias significativas en el nivel general de actividad física entre ambos colegios. Esto significa que, **contrariamente a lo que se esperaba**, vivir en una zona más rural no implicó automáticamente menos movimiento, ni vivir en la ciudad garantizó más actividad física.

Algunos datos específicos:

- **Desplazamiento activo (ir al colegio caminando o en bici):** El 55% de los estudiantes del colegio urbano se desplazaba activamente casi todos los días, comparado con el 47.1% del colegio semi-rural.

- **Actividad en recreos:** El colegio semi-rural mostró porcentajes más altos en opciones de mayor actividad (“la mitad del tiempo” y “casi todo el tiempo”).

- **Educación física:** Los estudiantes del colegio semi-rural reportaron más tiempo efectivo de actividad durante las clases de educación física.

Fines de semana: El colegio urbano fue más activo los domingos, mientras que el semi-rural los sábados.

Lo que estos datos nos dicen es que el **contexto geográfico no es determinante**. Ambos grupos de estudiantes enfrentan el mismo problema: no se mueven lo suficiente. El sedentarismo es transversal, afecta tanto a jóvenes urbanos como rurales.

Esto es importante porque destruye algunos mitos. No podemos echarle la culpa solo a la falta de infraestructura rural, ni tampoco podemos asumir que los jóvenes urbanos están mejor porque tienen más acceso a gimnasios o canchas. El problema es cultural y sistémico.

CAPÍTULO 5:

Las barreras que nos detienen

Si la actividad física es tan importante, ¿por qué cuesta tanto moverse? La investigación y otros estudios identifican varias barreras:

1. Falta de tiempo (o eso creemos)

Muchos jóvenes sienten que no tienen tiempo para hacer ejercicio entre el colegio, las tareas, el trabajo (en algunos casos) y sus responsabilidades familiares. Pero la realidad es que a menudo sí hay tiempo, solo que lo usamos en otras cosas, principalmente pantallas.

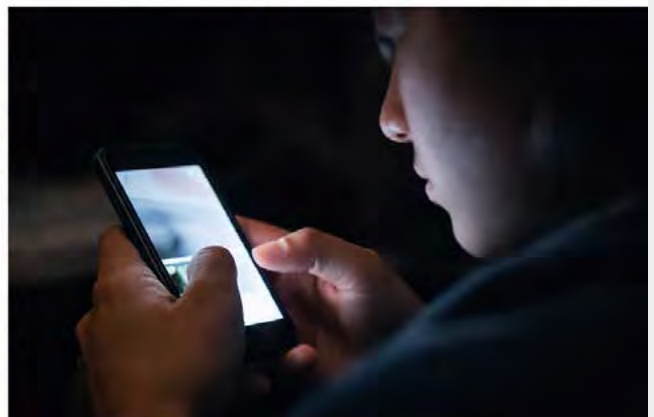
2. Falta de motivación

Si no disfrutas de la actividad física, es difícil hacerla un hábito. Y muchas veces esto viene de experiencias negativas en clases de educación física donde solo los “deportistas” brillan y el resto se siente excluido o ridiculizado.

3. Ambiente poco propicio

Si no hay espacios seguros donde moverte (parques, plazas, canchas), si tu barrio es peligroso o si simplemente no hay opciones accesibles, es más difícil ser activo.

4. Cultura sedentaria



Vivimos en una sociedad que premia y facilita el sedentarismo. Trabajamos sentados, estudiamos sentados, nos entretenemos sentados. Moverse requiere un esfuerzo consciente que va contra la corriente.

Falta de apoyo

Si tu familia, amigos o entorno no valoran la actividad física o no te acompañan en ella, es más difícil mantener el hábito.

CAPÍTULO 6:

Entonces, ¿qué hacemos?

La buena noticia es que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. No necesitas convertirte en un atleta de alto rendimiento para obtener los beneficios de la actividad física.

A nivel personal:

1. **Empieza poco a poco:** Si actualmente no haces nada de ejercicio, comienza con 10-15 minutos al día. Puede ser una caminata rápida, bailar en tu pieza, o seguir un video de ejercicios en YouTube. Lo importante es empezar.

2. **Encuentra lo que disfrutas:** No a todos les gusta el fútbol o correr. Prueba diferentes actividades: baile, skate, escalada, natación, artes marciales, yoga, bicicleta. Hay infinitas opciones.

3. **Hazlo social:** Es más fácil mantenerse activo cuando lo haces con amigos. Organicen partidos, salidas en bici, o simplemente caminen juntos.

4. **Ponle límites a las pantallas:** Esto es crucial. Establece horarios específicos para celular, videojuegos y televisión. Por ejemplo, nada de pantallas 2 horas antes de dormir.

5. **Integra el movimiento en tu rutina:** Ve al colegio o universidad caminando o en bici si puedes.

Usa las escaleras en vez del ascensor. Levántate y muévete cada hora si estás estudiando.

6. **No te castigues:** Si un día no hiciste ejercicio, no pasa nada. Mañana es un nuevo día. Lo importante es la consistencia a largo plazo, no la perfección.

A nivel familiar:

- Hagan actividades físicas juntos: salir a caminar, andar en bici el fin de semana, jugar en el parque.

- Den el ejemplo: los padres que son activos tienen hijos más activos.

- Limiten el tiempo de pantalla de todos en la casa, no solo de los más jóvenes.

A nivel de colegios y comunidad:

1. La investigación de Machuca deja claro que las clases de educación física actuales no son suficientes. **Se necesitan cambios estructurales: Más horas de educación física:** Aumentar de 2 a 4 horas semanales de educación física obligatoria.

2. **Recreos activos:** Promover que los estudiantes se muevan durante los recreos, no que solo estén con el celular.

3. **Educación física inclusiva:** Clases donde todos participen y disfruten, no solo los "deportistas". El foco debe estar en la salud y el disfrute, no en la competencia.

4. **Espacios públicos seguros:** Más plazas, parques y canchas comunitarias donde los jóvenes puedan reunirse y moverse libremente.

5. **Programas comunitarios:** Talleres deportivos gratuitos o de bajo costo, ligas barriales, actividades al aire libre organizadas.

CAPÍTULO 7:

Rompiendo mitos

Mito 1: “Necesito mucho tiempo para hacer ejercicio”

Falso. Estudios muestran que incluso 10-15 minutos de actividad física diaria tienen beneficios significativos. Lo ideal son 60 minutos, pero algo es mejor que nada.

Mito 2: “El ejercicio tiene que ser intenso para que sirva”

Falso. Caminar a paso rápido, bailar en tu casa, o jugar activamente ya cuentan como actividad física. No necesitas sufrir para obtener beneficios.

Mito 3: “Soy malo para los deportes, entonces no puedo ser activo”

Falso. Actividad física no es lo mismo que deporte competitivo. Puedes moverte de mil maneras sin necesidad de ser bueno en ningún deporte específico.

Mito 4: “No tengo dinero para ir a un gimnasio”

Falso. La mayoría de la actividad física puede ser gratuita: caminar, correr, hacer ejercicios con tu propio peso corporal, andar en bici, jugar en una plaza. YouTube tiene miles de rutinas gratis.

Mito 5: “Estoy muy viejo/a para empezar”

Falso. Nunca es tarde para comenzar a moverte. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán a cualquier edad.

CAPÍTULO 8:

Historias reales Martín, 17 años, Valparaíso:

“Yo era de los que llegaba del liceo y se tiraba a jugar PlayStation hasta las 2 de la mañana. Mis notas eran malas, dormía mal y siempre estaba cansado. Hace un año empecé a ir a un taller de parkour dos veces por semana, y después de un tiempo me di

cuenta de que me sentía mejor. Ahora incluso voy a correr algunos días antes de clases. Subieron mis notas y tengo más energía. Y descubrí que me gusta moverme no es que odie los videojuegos, pero ya no es lo único que hago”.

Javiera, 22 años, estudiante universitaria:

“En la pandemia engordé como 15 kilos y me sentía pésimo, física y emocionalmente. No quería ir a un gimnasio porque me daba vergüenza. Empecé simplemente caminando 20 minutos después de almuerzo, escuchando música que me gustaba. De a poco fui aumentando el tiempo. Ahora camino una hora casi todos los días, a veces sola, a veces con amigas. Bajé de peso, pero lo más importante es que mi salud mental mejoró muchísimo. Es mi momento del día, mi terapia”.

Felipe, 15 años, Quilpué:

“A mí nunca me gustó la educación física en el colegio. Me daba lata que siempre jugaríamos lo mismo y que los profes solo le pongan atención a los que son buenos. Pero el año pasado un amigo me invitó a andar en skate y me enganché. Ahora vamos a la plaza casi todos los días después de clases. No es un deporte ‘tradicional’, pero igual me muevo hartito, y lo mejor es que nos divertimos. Ojalá en los colegios hubiera más variedad de actividades”.

CAPÍTULO 9:

El futuro que queremos

La investigación de Gonzalo Machuca y su equipo es un llamado de atención para toda nuestra sociedad. No podemos seguir ignorando que tenemos una generación de jóvenes sedentarios, con las consecuencias que esto tendrá para su salud, su desarrollo y su calidad de vida.

Pero también es un mensaje de esperanza. Porque cuando entendemos el problema, podemos buscar soluciones. Y esas soluciones están al alcance de todos nosotros.

Lo que necesitamos es un cambio cultural.

Necesitamos dejar de ver la actividad física como algo opcional, como un “extra” para los que tienen tiempo, o como algo solo para los deportistas. Moverse es una necesidad humana básica, tan **importante como comer bien o dormir suficiente.**

En las escuelas, necesitamos más y mejores clases de educación física. Necesitamos profesores que inspiren, que hagan que todos los estudiantes se sientan capaces y disfruten moverse. Necesitamos recreos donde los niños y jóvenes jueguen, no donde solo miren sus celulares.

En las casas, necesitamos familias que prioricen el movimiento, que limiten las pantallas, que salgan juntas a caminar o andar en bici. Padres y madres que den el ejemplo.

En nuestras ciudades y pueblos, necesitamos espacios públicos seguros y accesibles. Plazas, parques, ciclovías, canchas comunitarias. Lugares donde todos, sin importar su edad o condición física, puedan moverse libremente.

Y a nivel personal, cada uno de nosotros tiene el poder de decidir. Podemos elegir levantarnos del sofá. Podemos elegir apagar el celular y salir a caminar. Podemos elegir las escaleras en vez del ascensor. Pequeñas decisiones que, sumadas día a día, transforman nuestra vida.

El mensaje de esta investigación es claro: no importa si vives en la ciudad o en el campo, si eres rico o pobre, si eres “deportista” o no. Todos necesitamos movernos. Tu salud física,

tu salud mental, tu rendimiento académico, tus relaciones sociales, tu calidad de vida... todo mejora cuando te mueves.

Entonces, ¿qué estás esperando? Sal ahí afuera. Muévete. Vive.

PARA SABER MÁS

Si te interesa profundizar en este tema, puedes buscar:

- El trabajo completo de Bayron Alvarado, Joaquín Chaparro y Gonzalo Machuca sobre actividad física en escolares de Valparaíso.
- Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física para adolescentes.
- El cuestionario YAP (Youth Activity Profile) que se usó en esta investigación.
- Estudios sobre la relación entre ejercicio y rendimiento académico.

Recuerda: tu cuerpo está hecho para moverse. Dale lo que necesita.

¿ERA UNIÓN ESPAÑOLA UN EQUIPO FRANQUISTA?

EL RETIRO DEL EQUIPO
EL AÑO 1939

2026

- Dante Figueroa Abarca
Magíster en historia

Casi expirando la década de 1940, el fútbol chileno vivirá uno de los episodios más sui generis de los que se tenga memoria. En las primeras fechas del campeonato de 1939, el naciente torneo profesional quedaba, inesperadamente, sin uno de sus clubes fundadores: Unión Española.

El domingo 16 de abril de ese año, el partido disputado entre Colo Colo y el club de colonia, no sólo concluyó con una derrota por 4 a 2, sino que, también marcó el término de la participación de Unión Española en la competencia de esa temporada. El accidentado encuentro, disputado en el estadio de Carabineros de Chile -localizado en las cercanías de la calle Cumming-, convenció a la directiva del club del barrio Independencia que abandonar el torneo era lo más apropiado.

Con el paso del tiempo, se han planteado diversas hipótesis para explicar este súbito retiro. Algunos, plantean que la presencia del "Águila Franquista" habría dotado al plantel de un contenido político explícito, en un contexto en que la "Guerra Civil Española" ya se prolongaba por años posicionándolo simbólicamente del lado de los falangistas españoles. Otros, en cambio, señalan que el retiro respondió a una medida de protección frente a los sucesos que acaecían en Europa.

Sin embargo, cabe preguntarse, ¿estaba realmente el águila en la tricota del equipo en

mayo del año 1939? Quienes rechazan esta hipótesis, indican que la mentada ave correspondía al "Águila de San Juan", símbolo vinculado a la monarquía y no directamente del general Francisco Franco; por tanto, difícilmente podría considerarse como la causa del retiro. Por otra parte, distintas investigaciones posteriores, recogidas en los textos de Ignacio Maturana "La Apasionante vida de Los Rojos de Santa Laura" y de José Marino "Años del Centenario: Estadio Santa Laura", indican que el uso del "Águila" en la tricota del club fue posterior a los hechos que motivaron su salida del campeonato en 1939.

Lo concreto es, que el ambiente político en Chile estaba bastante crispado. En tal sentido, comprender el contexto internacional -marcado por el conflicto en la península ibérica-, tanto como el escenario de la política nacional, a partir de la "*Matanza de Seguro Obrero*" y el triunfo del Frente Popular en 1938, liderado por el radical Pedro Aguirre Cerda, resulta fundamental para buscar respuestas históricas y entender cómo estos factores pudieron entrecruzarse con el fútbol. Recordemos que el Frente Popular chileno, se inspiró en su homólogo español y una vez en el gobierno, asumió una postura de apoyo al bando de los republicanos ibéricos.

Chile, por primera vez en su historia contaba con un gobierno en el que un conglomerado político llegaba al poder incluyendo al Partido Comunista. En Europa, en tanto, el conflicto bélico en la madre patria, se había convertido en el más significativo, tras el fin de la Primera Guerra Mundial. Iniciada en 1936, la Guerra Civil Española estalló cuando los generales Emilio Mola y Francisco Franco se sublevaron contra la "República", elegida democráticamente. Así, la guerra fratricida se extendió progresivamente, por toda la península y tras tres años de enfrentamientos, dejó como saldo múltiples asesinatos, torturas y atrocidades, con más de 200 mil muertos y medio millón de españoles refugiados y exiliados por todo el mundo.

En Chile, como se ha señalado, la guerra en España fue seguida desde cerca por todos los habitantes. De hecho, se ha planteado que, junto a ciudades como Buenos Aires y La Habana, Santiago fue uno de los lugares donde más hondo había calado el conflicto. Ello, se explica en parte, por ser los españoles, por entonces, la principal colectividad extranjera en el país, así como por el marcado interés que despertaban los acontecimientos del viejo continente tanto en la sociedad chilena como en la

propia colonia, la cual se dividía entre adherentes a la causa republicana y simpatizantes falangistas.

Esta polarización se reflejó al interior de las instituciones españolas en las que participaban, tal como lo señala el doctor en historia Fabián Almonacid: *"los sucesos de España, agravada por la situación política chilena. España por esos años obtuvo en Chile un sitio de modelo político, que nunca había tenido durante toda la vida independiente, por lo que todo lo que allí sucedía era visto con gran compromiso y expectación. En este sentido, la militancia republicana y antirrepublicana, más tarde franquista, adquirió aguda expresión entre los españoles por las favorables condiciones que presentaba el país para su manifestación"* (Almonacid Zapata, 2004, p. 198). Por ello, no resulta extraño que el cambio de la situación política europea fuera seguida de cerca por la colonia española en Chile.

Era esa colonia, expectante con el resultado de la guerra civil, la que también veía cómo las nuevas autoridades chilenas, lideradas por el Frente Popular del presidente Pedro Aguirre Cerda, manifestaban una clara simpatía por las ideas republicanas y veían, hasta ese momento, a Francisco Franco como un



| Goya sastrería. La Voz de España, abril 1939.

líder ajeno a sus posturas políticas. De hecho, tanto el gobierno como diversos personeros políticos, promovieron medidas contra las manifestaciones que adherieron a ideas fascistas ante un eventual triunfo del general.

Ejemplo de ello fue la circular emitida por el gobierno del Frente popular ante los anuncios de posibles celebraciones por parte de un sector de la colonia española residente. La disposición emitida por el Ministro del Interior Pedro Enrique Alfonso a los gobernadores y publicada en el diario La Nación y otros medios de prensa, indicaba que *"con el objeto de evitar incidencias y apasionamientos perturbadores del orden público, deberán prohibir las manifestaciones públicas de carácter político que anunciaba un sector de una colectividad extranjera que se realizarían hoy. El ministro advierte en sus instrucciones que estas manifestaciones se podrán efectuar en locales cerrados y siempre que se lleven a efecto en carácter privado, para lo cual las autoridades deberán tomar las medidas tendientes a evitar disturbios, desórdenes, etc."* (La Nación, 14 de abril de 1939).

No obstante, la sensación ambiente de parte importante de los españoles residentes, fue de júbilo ante el triunfo de Francisco Franco. De hecho, numerosos empresarios de la comunidad ibérica expresaron públicamente su alegría y apoyo al triunfo del general fascista, lo que se evidenció en que una gran parte de ellos cerrara sus locales y se fuera a celebrar, unido al izamiento de la bandera española como de la chilena en comercios y residencias particulares.

A ello se suma la publicación de diversos apartados de prensa, quienes incorporaron en la publicidad habitual de cada una de las distintas empresas, locales y negocios españoles, al *"águila Franquista"* en sus anuncios. En especial en la revista *"La Voz de España"*, publicación que ya había mostrado su adhesión al bando vencedor en la portada de fines de marzo del año 1939 que indicaba: *"VICTORIA Madrid se ha rendido, por nuestro triunfo, por nuestros héroes, por nuestros*

muertos, por Franco. ¡ARRIBA ESPAÑA!" (La Voz de España, 28 de marzo de 1939). De igual forma se hacía alusión en particular al militar con fotos de su rostro y poesías que recitaban: *"Franco paladín de España!, ¡dios te guarde y te bendiga!*

Asimismo, los gestos de adhesión fueron evidentes en un sinnúmero de comercios establecidos, entre ellos, panaderías, sastrerías, casas de modas, recintos de venta de ropa de cama, ferreterías, zapaterías, locales de venta de artículos de vehículos, etc. La misma revista La Voz de España, publicó en sus páginas los saludos del comercio, entre los cuales podemos leer los siguientes: *"!España: ¡una grande y libre!"*, dirá sastrería Goya, en tanto, panadería y molinera Borda Hnos.: *"saludan y felicitan al grandioso generalísimo Francisco Franco por el triunfo contra el comunismo. ¡Arriba España! ¡Viva Franco!"*. Panadería Alcázar, se sumará con un, *"saluda y felicita al grandioso generalísimo Francisco Franco por el brillante triunfo en la guerra contra el bolchevismo. ¡España una, grande y libre!"* (La Voz de España, 1939). En cada una de los distintos anuncios, era el *"águila"* la figura referencial.

Aun así, tanto la colonia como el gobierno fijaron posturas al respecto. Mientras los iberos aclaraban que lo que se celebraba el 14 de abril no correspondía a la fecha de proclamación de la Segunda República Española, en la cual cayó la monarquía de Alfonso XIII, el gobierno, a través del Ministro del Interior, dejaba instrucciones expresas a Intendentes y gobernadores para prohibir cualquier tipo de manifestación pública de carácter político realizada por alguna colectividad extranjera; advirtiendo que *"estás manifestaciones podrán desarrollarse en locales cerrados y siempre que lleven a efecto en carácter privado, para lo cual las autoridades deberán tomar las medidas necesarias para evitar disturbios e incidentes"* (Diario Ilustrado, 14 de abril de 1939). Se hacía hincapié que estos actos eran de carácter privado y solo podían realizarse en lugares cerrados, a fin de evitar algún acto que provocara conflicto.



| Acto en estadio santa Laura se puede apreciar el saludo fascista. Diario Ilustrado sabado 15 de abril de 1939

El interés de la colonia española para congregarse se materializó ese día de abril, cuando un significativo número de personas se reunió en el estadio Santa Laura, vecino de la plaza Chacabuco, por entonces, comuna de Santiago (este sector pasó a ser parte de la comuna de Independencia desde su creación en 1991). Las Últimas Noticias y prensa en general, difundieron profusamente el evento: *“Extraordinarias características han revestido en los actos realizados el día de hoy por la colectividad española. Hubo un cierre general del comercio español como también de los establecimientos industriales... En todos los locales fue izado el pabellón rojo y gualda conjuntamente con la bandera chilena”* (Las Últimas Noticias, 14 de abril de 1939). La jornada se inició con una misa celebrada en el estadio Santa Laura, oficiada por el sacerdote de los colegios Hispano-americanos, a la que asistieron más de 3500 personas.

En la ceremonia se dieron cita el Encargado de Negocios de España Tomas Suñer Ferrer, dirigente de la Junta Nacionalista Española; miembros del cuerpo diplomático, centenares de miembros de la colonia, y representantes de las colectividades de Alemania e Italia.

Cabe señalar que el estadio del barrio Independencia ya venía siendo utilizado hace más de dos años para defender la causa franquista. Lo evidencia el artículo del filósofo Patricio Bustos *“La Guerra Civil Española y el Estadio Santa Laura”* donde se da testimonio del cablegrama publicado por el diario La Nación en julio 1937, enviado al general Franco para reconocer la adhesión de la Junta Ordinaria a su causa, documento firmado por Carlos Oto, Presidente y Tomás Perdiguero, Secretario.

El diario La Nación del 31 de julio de 1937, publicó la siguiente noticia: “La Unión Española envió un cable de adhesión a Franco”. La nota señalaba lo siguiente: “La Unión Española, en su última junta general ordinaria, acordó enviar el siguiente cablegrama al General Franco: ‘General Franco –Jefe del Estado Español- Salamanca. - La Unión Española de Santiago, la institución española más numerosa de Chile, en asamblea general, por aclamación envía a Vucencia su fervorosa y ciega adhesión. “¡Arriba España!’. Firman la nota, Carlos Oto, Presidente y Tomás Perdiguero, Secretario. Otras acciones, marcan el compromiso del club con las ideas del general español. El texto profundiza el apoyo señalando que comienza a evidenciarse con el estadio como telón de fondo de las actividades políticas. Así, era utilizado para recibir *“manifestaciones y muestras de apoyo hacia el régimen de Franco, mientras las instituciones republicanas organizaban actividades de apoyo a la Segunda República en otras dependencias y procuraban reunir recursos para acudir en auxilio de las viudas y de los huérfanos que por cientos dejaban los sangrientos combates en la península”* (Bustos Pizarro, 2025).

El 12 de octubre del mismo año, el diario la Nación señalaba las distintas actividades realizadas para conmemorar el Día de la Raza en el año 1937, entre las cuales se organizó un desfile de la sección femenina de las Milicias Falangistas. A finales del mismo mes, los falangistas convocaron a otras acciones orientadas a la recaudación de fondos *para “los huérfanos y viudas de la guerra civil española. El estadio Santa Laura fue el escenario escogido. En la oportunidad, la actividad se vio favorecida por un espectáculo aéreo que brindó una escuadrilla*



| Fiesta celebracion en Sta Laura 14 de abril de 1939 LUN.



Sección Femenina de las Milicias Falangistas, durante el desfile en el Estadio Santa Laura

Desfiles Mujeres Falangistas Diario La Nación 13 de octubre de 1937.

de aviadores italianos que se encontraba de visita en Chile y que ante más de cincuenta mil personas mostró sus habilidades y acrobacias aéreas en el aeropuerto de Cerrillos. Los pilotos aprovecharon la oportunidad para volar también por sobre el Estadio Santa Laura, como una muestra de apoyo del régimen fascista italiano a las fuerzas nacionalistas españolas (Bustos Pizarro, 2025).

De acuerdo al texto de Bustos, a medida que fue avanzando el conflicto de la Guerra Civil Española, las hostilidades hacia el club de fútbol se hicieron más evidentes, con un aparente repudio y hostilidad hacia los jugadores, identificados simbólicamente con el franquismo. Esta situación fue corroborada por Fernando Riera, formado en Unión Española y

posteriormente entrenador de la selección chilena que obtuvo el tercer lugar en el Mundial de 1962. En una entrevista concedida al Premio Nacional de Periodismo Deportivo, Luis Urrutia O'Neil, en abril de 1998, "Recuerdos de un patriarca del fútbol". En la nota Riera recuerda las hostilidades a los jugadores del club de colonia: "Nací como jugador en Santa Laura, en Unión Española... Estuve allí hasta que el club se disolvió por la Guerra Civil Española. La colonia vestía el uniforme de la Falange, boina y pantalón negros, e iba al estadio a insultar y arrojar cosas. Yo era puntero y como jugaba al lado de la reja todo resultaba desagradable" (Riera, citado en Urrutia O'Neil, 2010).

Esto, aparentemente, también se vivía en las mismas graderías del estadio entre los asistentes al estadio quienes expresaban las tensiones propias del conflicto entre nacionalistas y republicanos. Esta situación de tensión se acrecentó con el fusilamiento del que fue objeto el ciudadano y médico chileno Juan Francisco Jiménez Martín, hijo de unos de los dirigentes fundadores del club y uno de los gestores de la construcción del estadio Santa Laura. Este suceso, agudizó las diferencias y también, la adhesión de un número importantes de personalidades de la colonia con la causa del falangismo de Franco.

Si bien, un sector de la colectividad utilizó el estadio Santa Laura para acciones políticas ligadas al franquismo, contrariamente, el escenario de la política nacional, era bastante adverso a las ideas del general español; al menos en un primer momento. Esta postura se expresó en diversas declaraciones públicas y gestos provenientes de los partidos que conformaban la coalición de gobierno del Frente Popular. Este fue el caso del Partido Socialista quien en la misma fecha en que se materializaban las celebraciones en el estadio Santa Laura, emitía la siguiente declaración: *“presidido por don Marmaduke Grove y con asistencia de la mayoría de sus miembros, se reunión ayer el Comité Ejecutivo del Frente Popular”, en ella, “La directiva frentista acordó solicitar al gobierno no autorizar manifestaciones públicas de carácter político a extranjeros, a fin de evitar contramanifestaciones o molestias a aquellos que no participaban en ella”* (La Nación, 14 de abril de 1939). La declaración continuaba reafirmando la lucha antifascista que ha inspirado al Frente Popular.

En dicho contexto, una parte relevante de la esfera política y social del país parecía aproximarse a un escenario de posibles enfrentamientos entre facciones que expresaban intereses políticos distintos y más aún, abiertamente antagónicos; explicados en parte, por los acontecimientos producidos en Chile el año precedente – la Matanza del Seguro Obrero, el triunfo del Frente Popular y la guerra fratricida en la madre patria que impactaba

directamente a la colectividad española residente.

No pasó mucho tiempo para que el polvorín estallara. De acuerdo al diario La Nación, en la misma Plaza Chacabuco se produjeron los primeros incidentes con motivo de la celebración de los nacionalistas españoles: *“en la Plaza Chacabuco fue golpeado, recibiendo lesiones de mediana gravedad, una persona que lanzó algunos gritos contrarios a la ideología de los manifestantes españoles que ayer se reunieron en el Estadio Santa Laura”* (La Nación, 15 de abril de 1939). Una versión similar fue reproducida por el Diario Ilustrado, que informó sobre diversos incidentes de gravedad se registrados el día 14 de abril, los cuales habrían sido provocados por elementos contrarios a los españoles nacionalistas que celebraban en el recinto deportivo. Según el medio, el hecho *“ocurrió a las 7 de la tarde a la salida del Estadio Santa Laura cuando había terminado la reunión. Un grupo de individuos estacionados frente al estadio se dedicó a provocar a los que salían con insultos y a atacarlos con piedras. Una de ellas fue a herir en un ojo de un ciudadano español señor Emilio Esposito. Tropa de carabineros disolvió a los provocadores”* (Diario Ilustrado, 15 de abril de 1939).

Los sucesos de tensión entre simpatizantes de la causa franquista y sus opositores se manifestaron también en otros hechos de violencia. Uno de ellos ocurrió en la calle Manuel Rodríguez N° 971 a las 22.10 horas, cuando dos ciudadanos españoles, Aurelio Marus y Abraham Ramírez arriaban las banderas que habían colocado en la puerta de su casa cuando *“un grupo de individuos los agredieron a ellos y a otros miembros de la familia con palos y piedras, resultando algunos de ellos con contusiones de mediana gravedad”* (Diario Ilustrado, 14 de abril de 1939). El incidente, no aclarado por la prensa, indica que alguien habría disparado y herido, casualmente, a Florentino Briceño quien transitaba por el lugar y debió ser trasladado de urgencia a la Asistencia Pública. Tras la denuncia de los ciudadanos españoles, un grupo cercano a diez personas fue llevada detenida por carabineros.

También hubo desmanes en el local de calle Huérfanos N°1196 de Pedro Viguera, ciudadano español, quien declaró que le habían destruido el letrero y algunas vitrinas un grupo de contra manifestantes hostiles al gobierno nacionalista español, recién instalado en la península, quienes se dieron a la fuga.

Las calles próximas al estadio fueron escenario de algunas escaramuzas iniciadas a la salida del recinto, en las cercanías de la Plaza Chacabuco y alrededores, extendiéndose hasta la avenida La Paz lugar donde, de acuerdo a la prensa de la época, vivían muchos de los manifestantes contrarios a la causa franquista. Precisamente en ese escenario se produjo el suceso más grave y de consecuencias luctuosas. A pocas cuadras del Santa Laura, en avenida La Paz, específicamente frente al N° 485, donde se localizaba la residencial Martínez, un grupo de manifestantes advirtió la presencia de dos banderas colgadas, la española y la franquista, e intentó arriar el estandarte ibero. Mientras uno de los individuos subió al techo, un trío de falangistas reaccionó violentamente. Así, *“José Martínez Morales, propietario del cite, Mariano Mediavilla, dueño de la panadería Pinto y su cuñado, José Lubins Martí dispararon contra los manifestantes siete u ocho tiros haciendo blanco uno de los disparos en Valenzuela Quezada un joven de 16 años, miembro de la Juventud Comunista, quien recibió el tiro en el occipucio, saliendo por la frente y causándole la muerte instantánea”* (La Nación, 15 de abril de 1939).

Los distintos periódicos corroboraron el suceso, dejando como testimonio un charco de sangre rodeado de curiosos y carabineros. Por orden del Tercer Juzgado del Crimen, se dispuso el levantamiento del cuerpo sin vida del joven Valenzuela y se formalizó a los tres imputados quienes fueron conducidos hasta la 9ª comisaría de calle Hipódromo Chile esquina Guanaco, muy cerca del Estadio Santa Laura.

A través de entrevistas a cercanos de Enrique Valenzuela Quezada, el diario La Hora dejó evidencia del suceso. Por una parte, su madre,

Lidia Valenzuela relató que se enteró en su trabajo, un restaurante ubicado en calle Artesanos N°681. Desde allí concurrió al lugar de los hechos y, horas más tarde, fue entrevistada por el semanario. Allí, solicita ayuda en la defensa del caso, pues no posee los recursos necesarios para hacerlo y exige que se aplique la sanción que se merecen los responsables de la muerte de su hijo.

Un manto de dudas y noticias cruzadas envolvían el caso de Valenzuela. Tal fue la confusión que el diario La Nación debió publicar una aclaración solicitada por el dirigente Tomas Martí, miembro de la Unión Deportiva Española, quien declaró no tener ningún grado de parentesco con José Lubins Martí, uno de los implicados en los hechos. Lo mismo ocurrió con Mariano Mediavilla, quien también afirmó no estar involucrado en el suceso, pese a que algunos periódicos lo mencionaron como parte de los imputados. Coincidentemente, el apellido Mediavilla correspondía al de uno de los grandes jugadores de la Unión Deportiva Española en la década de los veinte, Gerardo Mediavilla.

Los dos días posteriores al asesinato del joven Valenzuela estuvieron marcados por una intensa cobertura de noticias y expresiones de apoyo, tanto gremiales como partidistas. El primero de ellos, provino de un sector de la colonia española a través del Centro Republicano Español ubicado en calle San Diego N°166, recinto donde se llevó a cabo el velorio. Desde allí, el féretro salió, en un multitudinario cortejo, rumbo al Cementerio General, donde se realizaron los funerales el día sábado 19 de abril, a las 16.00. horas.

Un imponente marco de público acompañó el traslado de los restos de Valenzuela. Se estima que cerca de 5 mil personas participaron en el cortejo, entre ellas miembros de las juventudes de los partidos Socialista y Comunista, perfectamente uniformados con sus respectivas brigadas. Asimismo, estuvieron presentes integrantes del Sindicato de Empleados de Carnicerías, al cual pertenecía el joven. Cientos de personas se sumaron al homenaje a lo largo del recorrido por las calles Arturo Prat, Ahumada, Puente, Artesanos y Avenida La Paz, deteniéndose

frente al lugar donde ocurrió el asesinato. Según consignó el diario La Hora, se veían miles de banderas de todos los partidos del conglomerado de gobierno, encabezadas por Raúl Ampuero Secretario General del Partido Socialista, junto a numerosos estandartes de la República Española.

Una vez en la Plaza La Paz, y antes de ingresar a la necrópolis, un grupo de asistentes, quemó una bandera monárquica española, acción que fue aplaudida por la multitud. Tras ello, un número reducido de personas ingresó al campo santo, donde se pronunciaron diversos discursos, entre los que destacó el del presidente del Frente Popular, Marmaduke Grove. En general, cada una de las alocuciones coincidió en la peligrosidad de las actividades de grupos extranjeros que atentaban contra la democracia.

El ambiente nacional estaba completamente crispado y las sensibilidades frente a los sucesos que ocurrían en España -y que permeaban el acontecer criollo- eran evidentes. En ese contexto se publicó una carta dirigida al director del diario La Hora del abogado Hernán Leigh Guzmán, miembro del partido Radical y secretario del presidente Pedro Aguirre Cerda titulada *“Que se les castigue”*. En ella, el político solicitaba al gobierno la expulsión de los extranjeros responsables del delito. Agregando que, podía permitirse la existencia de organizaciones que socaven *“nuestro régimen democrático, sino que lo digan aquellos que oyeron y presenciaron lo que los dirigentes españoles falangistas dijeron en el Estadio de Santa Laura”* (La Hora, 17 de abril de 1939).

Es en este escenario político altamente tensionado donde se desarrolló una nueva fecha del fútbol metropolitano, disciplina que no permaneció ajena al clima imperante. Así lo anticipaba el Diario Ilustrado, al anunciar los partidos de ese domingo por la segunda fecha de la primera rueda del Torneo Nacional del año 1939. Ese día se medirán, en el estadio Santa Laura, Magallanes contra el Áudax Italiano; mientras que en el estadio de Carabineros lo harían Colo Colo y Unión Deportiva Española. Este último encuentro fue programado solo

unas horas más tarde de los funerales del joven asesinado: *“cultura y tolerancia pedimos al público en los partidos de hoy”*, titulaba el medio, agregando: *“cabe únicamente hacer una advertencia, más bien diríamos un llamado a la conciencia y tranquilidad deportiva del público chileno. Esperamos que hoy se observara absoluta corrección, que los elementos desafectos a cualquier país extranjero, por cuestiones de ideología política, dejen sus pasiones momentáneamente en la casa”* (Diario Ilustrado, 16 de abril de 1939).

Llegado el día del encuentro, la preocupación del ambiente futbolístico y la expectación suscitada por convergencia entre política y deporte se hizo una realidad, pues según detalla el diario La Nación, el partido estuvo marcado por diversas acciones de violencia, en las cuales se responsabilizó al árbitro por no ejercer la autoridad necesaria para detener la seguidilla de fouls. El desarrollo del juego evidenció ánimos acalorados entre los jugadores, quienes cometían las faltas a modo de venganza mutua. La crónica indica que los jugadores hispanos Guillermo Báez y Felipe Mediavilla incluso intentaron convencer a sus compañeros de abandonar el campo de juego tras un cobro que consideraron injusto. La nota continúa señalando que *“el público siempre le fue hostil por motivos totalmente ajenos a la causa deportiva”*.

El Diario Ilustrado, corroboró los hechos suscitados esa tarde en el estadio de Carabineros: *“en innumerables ocasiones los jugadores se propinaron puntapiés y empellones estando el juego a distancia. El referee pendiente del juego o pasando por alto dichas faltas, no las sancionó con la rapidez que las circunstancias exigían y fue así como los ánimos se fueron agriando. Contribuyendo en ello cierta parte del público que tomó a los rojos como blanco de sus pullas. Esto contribuyó a sacar de quicio a la mayoría de los jugadores”* (Diario Ilustrado, 16 de abril de 1939).

El relato prosigue al segundo tiempo, donde el juego se reanudó tras el descanso en camarines que no logró apaciguar las pasiones de los jugadores. Fue entonces cuando el árbitro intentó recuperar el

control del juego y expulsó a un jugador de la UDE por tirar el balón lejos, negarse a ir a buscarlo y proferir insultos contra el juez. El fallo provocó que los jugadores mencionados previamente intentaran retirar al equipo del campo, situación que solo fue evitada por el ingreso de los dirigentes iberos y el secretario de la Asociación Central.

El resultado del partido -un 4 a 2 a favor del equipo popular, con dos goles en los últimos minutos- quedó como anécdota de un partido que marcó el fin de una etapa en la historia del club de colonia. Días más tarde comenzó a gestarse el retiro de la rama de fútbol de la competencia del año 1939. La razón fundamental razón fue expuesta por el dirigente de la sección de fútbol Manuel Villasante, quien declaró: *“desgraciadamente la política se ha introducido en el deporte y nuestros representantes están siendo objeto de manifestaciones hostiles de parte de cierto público, que solo ve en nosotros, no unos propulsores del deporte chileno, sino algo así como unos enemigos de este simpático pueblo”* (Diario Ilustrado, 20 de abril de 1939).

Efectivamente, días después del partido en el estadio de Carabineros, la directiva de la UDE retiró a su equipo de fútbol de las competencias de ese año. Era la primera vez que ocurría algo de esa naturaleza en Chile, a seis años del inicio de la era del “profesionalismo”. Mucho se ha discutido, desde la actualidad, sobre la presencia del águila en las camisetas del club y su orientación hacia la causa del general Franco. Resulta evidente que una importante parte de la dirigencia y de la colonia celebró el triunfo del posteriormente, dictador de España. De hecho, la presencia de los adeptos al militar fue notoria en el estadio Santa Laura, siendo posible identificar diversas manifestaciones de apoyo a los falangistas. Los discursos pronunciados durante la celebración, así como el uso del “saludo fascista”, constituyen claras evidencias de esta adhesión.

Años más tarde en 1970, el máximo dirigente de Unión Española que llevó al club a una final de la Copa Libertadores, Abel Alonso, manifestaría que lo

primero que hizo al asumir la presidencia fue sacar los cuadros de Franco que colgaban de las paredes de la sede de calle Carmen N°110.

Es probable que el ambiente electoral chileno desde septiembre de 1938, sumado a la prolongada guerra en la península, propiciara la mezcla entre política y fútbol. Asimismo, las distintas acciones de violencia ocurridas en abril del año 1939 se potenciaron aún más con el acto multitudinario en el estadio Santa Laura, y se agudizaron, en extremo, con el asesinato de Enrique Valenzuela a manos de españoles franquistas, a solo a dos días del encuentro entre albos e hispanos. Todo ello, nos permite colegir que los antecedentes analizados en el presente trabajo, sumados a la posible vinculación y coincidencia de apellidos entre algunos de los implicados en el hecho y, algún jugador o dirigente de la UDE, contribuyeron a configurar una coyuntura política que terminó por materializar la sensación ambiente que, en una sociedad chilena ya polarizada por circunstancias políticas previas, se respiraba hace varios años.

En 1940 la Unión Deportiva Española volvió a participar del torneo nacional. El año del abandono quedó como una anécdota -o una historia poco analizada o mal contada- pero que forma parte de la trayectoria del segundo club más antiguo del balón nacional.

Bibliografía

Almonacid Zapata, F. (2004). *Españoles en Chile: reacciones de la colectividad frente a la República, Guerra Civil y Franquismo (1931–1940)*. **Revista Complutense de Historia de América**, 30, 185–210.

Bustos Pizarro, P. (2025, 17 de julio). *La Guerra Civil Española y el Estadio Santa Laura*. **Le Monde Diplomatique (edición chilena)**.

Marino José. (2023). *Años del Centenario Estadio Santa Laura*. Auto publicación.

Maturana Ignacio. Una historia digna de ser contada. La Apasionante vida de los Rojos de Santa Laura. (2015). LOM independiente.

Urrutia O’Neill, L. (2010, 25 de septiembre). *Recuerdos de un patriarca del fútbol: Entrevista a Fernando Riera*. **Revista Descontexto**.

Diario Ilustrado. (1939, 14 de abril). Santiago de Chile.

Diario Ilustrado. (1939, 15 de abril). Santiago de Chile.

Diario Ilustrado. (1939, 16 de abril). Santiago de Chile.

Diario Ilustrado. (1939, 20 de abril). Santiago de Chile.

La Hora. (1939, 17 de abril). Santiago de Chile.

La Nación. (1939, 14 de abril). Santiago de Chile.

La Nación. (1939, 15 de abril). Santiago de Chile.

Las Últimas Noticias. (1939, 14 de abril). Santiago de Chile.

La Voz de España. (1939, 28 de marzo). Santiago de Chile.

Yvain Eltit

Académico, folclorólogo y escritor

Presidente Liga Chilena de Actividad Física y Deportes. Director Revista Match.

Licenciado en Lengua y Literatura Hispánicas con mención en Literatura, Universidad de Chile. Actualmente cursa el Magíster en Currículum Educacional en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE). Profesor adjunto de la Facultad de Derecho, Universidad de Chile. Se ha formado intelectualmente con Gabriel Salazar Vergara, historiador y Premio Nacional de Historia (2006), lo cual le ha permitido entender y aplicar conceptos de la historia social y el folclor político-social como base para la investigación del deporte como práctica popular de resistencia, propuestas en materias curriculares y pedagógicas.



Gabriel Arce Montero

Estudiante de Derecho en la Universidad de Chile y subdirector de la Revista Match. Durante su etapa escolar en el Liceo 7 de Ñuñoa, entrenó baloncesto en CSD Colo-Colo Básquetbol Sub-17, vinculación al deporte que complementó posteriormente con la práctica del atletismo universitario. Estas experiencias le han otorgado un conocimiento de primera mano sobre el deporte juvenil y la educación física, brindándole una perspectiva integral y técnica para liderar la gestión editorial de Match.





Nicolás Rojas Yáñez

Se formó como ingeniero con formación complementaria en gestión en la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC). Director de la Liga Chilena de Actividad Física y Deportes, preparador físico con certificación internacional avalada por la IFBB. Actualmente cursa un Diplomado Internacional en Entrenamiento Deportivo, con especialidad en Preparación Física, en la Universidad de Santiago de Chile (USACH). Desde temprana edad ha mantenido un vínculo sostenido con el deporte, destacando como bicampeón de natación durante su etapa escolar. Su trayectoria se ha orientado al desarrollo del entrenamiento y la educación física, participando como expositor en instancias académicas dirigidas a estudiantes de la PUC y la Universidad de Chile, así como a autoridades públicas (parlamentarios, alcaldes, concejales).



Karen Plath Müller Turina

Investigadora de arte, folclor, animitas y juegos tradicionales. Coleccionista de juegos tradicionales. Representó a múltiples artistas chilenos por 32 años. Al fallecer su padre, el folclorólogo Oreste Plath (1996), asumió de lleno la labor editorial, corrigiendo y anotando casi un centenar de libros hasta hoy. Presidenta del consejo de la Sociedad de Folclor Chileno (2021 a la fecha) y Liga Chilena de Actividad Física y Deportes. Ha expuesto en diversos lugares como: Corporación Cultural La Granja, Centro Cultural Palacio La Moneda, Biblioteca Nacional, Academia Diplomática “Andrés Bello”, Universidad de Talca. Distinciones: Medalla al Mérito “Oreste Plath” de la Academia Chilena de Literatura Infantil Juvenil (ACHLI) (2008), Personaje del mes de Biblioteca Viva (2013), Premio Academia Chilena de la Lengua “Oreste Plath” (2019).

match

LUIS BISQUERTT SUSARTE

JOAQUÍN CABEZAS - HUMBERTO DÍAZ VERA

ESTEBAN KEMENY

GABRIELA MISTRAL

PEDRO MONTT MONTT

ORESTE PLATH

KAREN PLATH MÜLLER TURINA

LEOTARDO MATUS ZAPATA

CELSO SÁNCHEZ RAMÍREZ

JORGE ALESSANDRI RODRÍGUEZ

PATRICIO AYLWIN AZÓCAR

PATRICIO CARVAJAL PAREDES

GONZALO MACHUCA JARA

DANTE FIGUEROA ABARCA

match
TODOS LOS DEPORTES