

*"La educación es mucho más que la educación física, pero muy poco sin ella" (Hammelbert)*



## **“Educación Física: aprendizaje y salud”**

**Fernando Concha Laborde**

Investigador Asociado INTA U. de Chile

Asesor Actividad Física International Life Sciences Institute - U. Católica

**fconcha@inta.cl**

# ¿Por qué se mueve el Ser Humano?

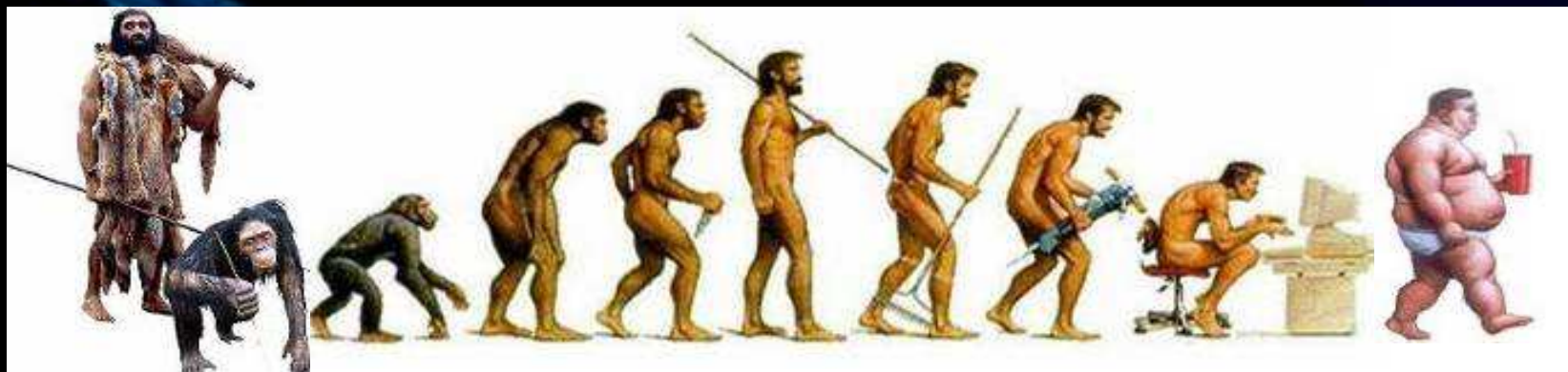
**Diseñado para el movimiento.**



**Potenciar sus sistemas y desarrollo.**

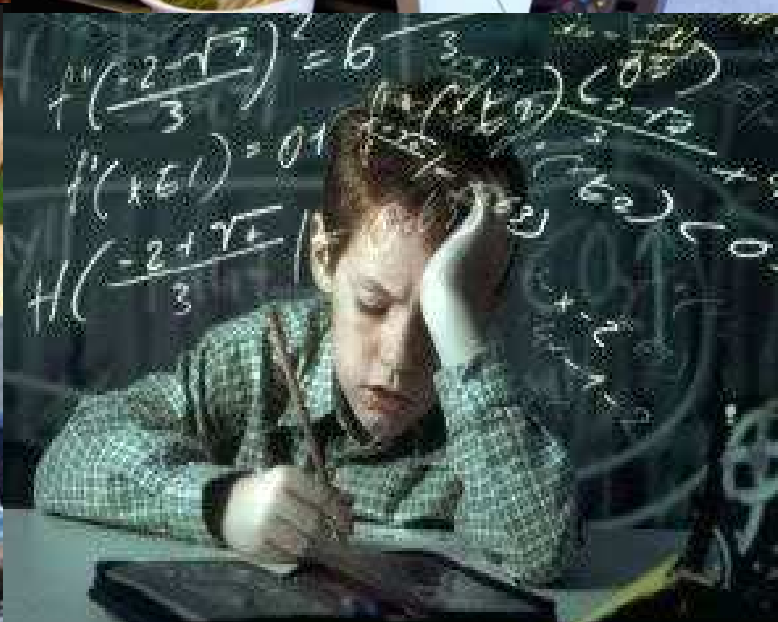
**Adaptarse a su entorno.**

**Socializarse y establecer relaciones con sus pares**



## cambio social v/s cambio conductual







## Diseño de una metodología de intervención en escolares

- ¿Qué podemos hacer para otorgar una mejor salud a nuestros niños y niñas?
- ¿Cómo ayudar al proceso educativo favoreciendo la promoción de hábitos saludables?



# CONDICIONES PARA QUE LA ACTIVIDAD FISICA TENGA BENEFICIOS A LA SALUD

## Adultos

<b>Frecuencia</b>	:	que se realice a los menos 3 veces por semana
<b>Duración</b>	:	30 minutos mínimo
<b>Intensidad</b>	:	Moderada

## Niños-as

<b>Frecuencia</b>	:	todos los días
<b>Duración</b>	:	60 minutos moderada. 30 minutos intensa bloques de 5-10 minutos

Canadá Public Health Association 2007

!!! ADECUADA HIGIENE E HIDRATAACION !!!





## a) Experiencia de Casablanca (experiencia rural)



Intervención en nutrición y actividad física en escolares

## b) Experiencia en Párvulos (Temuco, Peñalolén, Antofagasta)



Intervención comunitaria en nutrición y actividad física en párvulos



**¿Será posible intervenir  
con éxito a la población escolar  
en el nivel urbano ?**

**¿Cómo hacer sustentable una  
intervención exitosa a nivel  
urbano?**



Instituto de Nutrición y  
Tecnología de los Alimentos



# Espacios Saludables



**Estudiantes de prekinder a 4° básico: 1800 alumnos-as  
100% de los colegios de Enseñanza Básica intervenidos  
2006 - 2009**



# Escuelas de Bienestar de Maipú

**Línea de base 1° a 4° básico: 2800 alumnos-as  
7 colegios municipales con grupo control  
2007-2010**

**Mismo grupo sigue como intervenido y control**



# Escuelas Saludables de Puente Alto



**Estudiantes de 1° a 4° básico: 1900 alumnos-as**  
**5 colegios municipales con grupo control**  
**2008-2011**

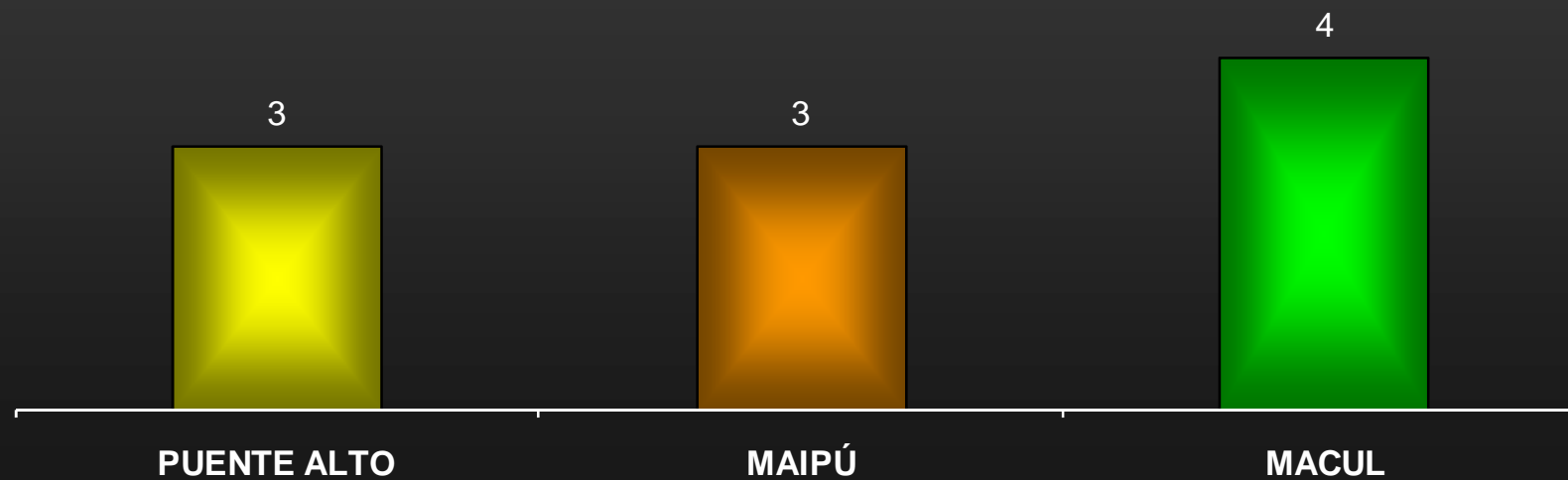
**Mismo grupo sigue como intervenido y control**



# **Algunos antecedentes relevantes de las intervenciones en Puente Alto, Maipú y Macul desde el punto de vista de la Educación Física.**

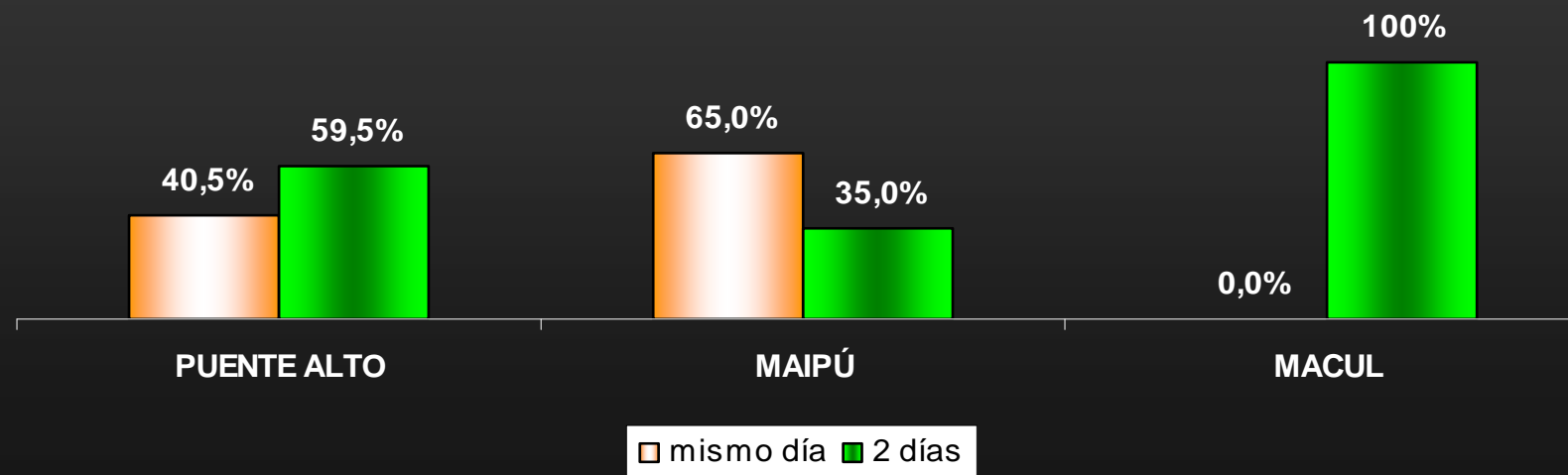
### Horas semanales de Ed. Física en el Primer Ciclo de Enseñanza Básica en colegios municipales

Año: 2008

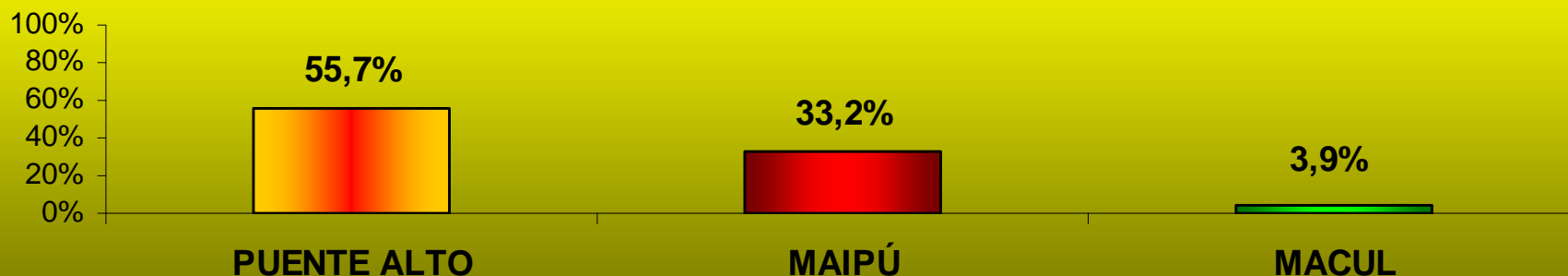


### Distribución semanal de horas de Ed. Física Primer Ciclo Enseñanza Básica colegios municipales

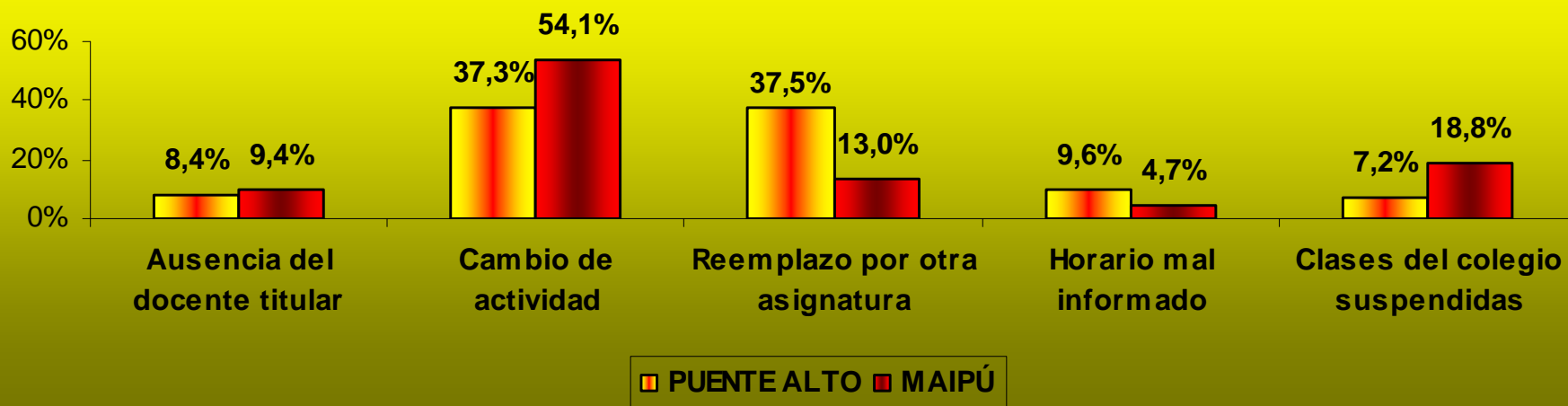
Año 2008



### Porcentaje de clases de Ed. Física del Primer Ciclo de Enseñanza Básica en los colegios municipales que NO se realizan.



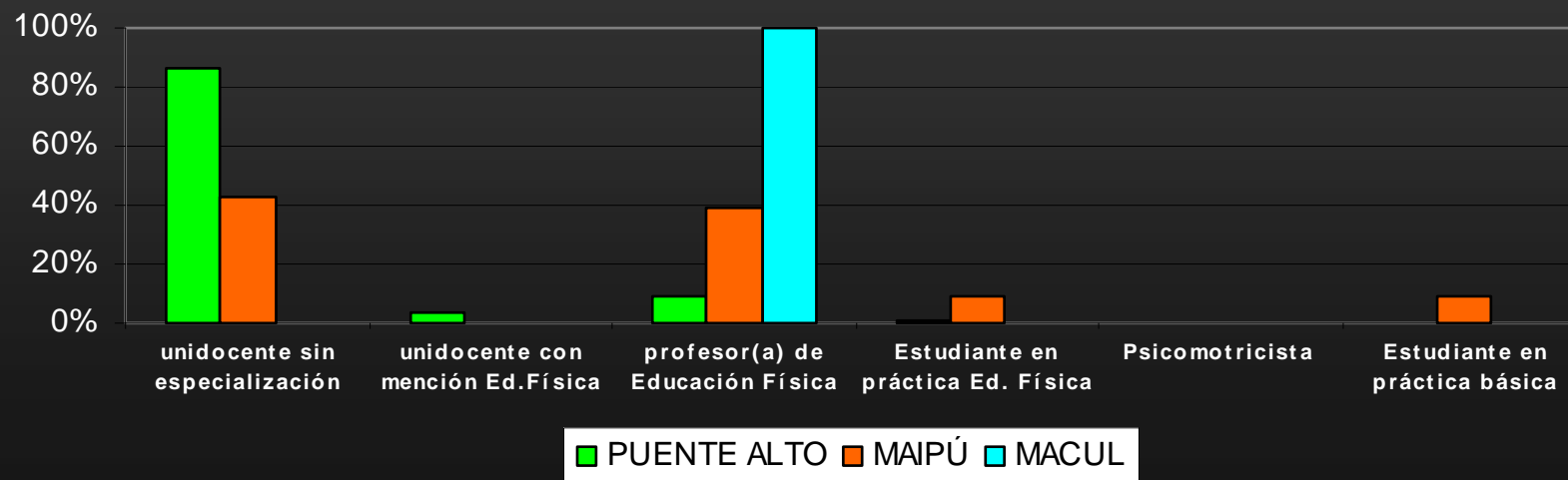
### ¿Por qué motivo no se realiza la clase de Ed. Física en el Primer Ciclo de Enseñanza Básica en los colegios municipales?



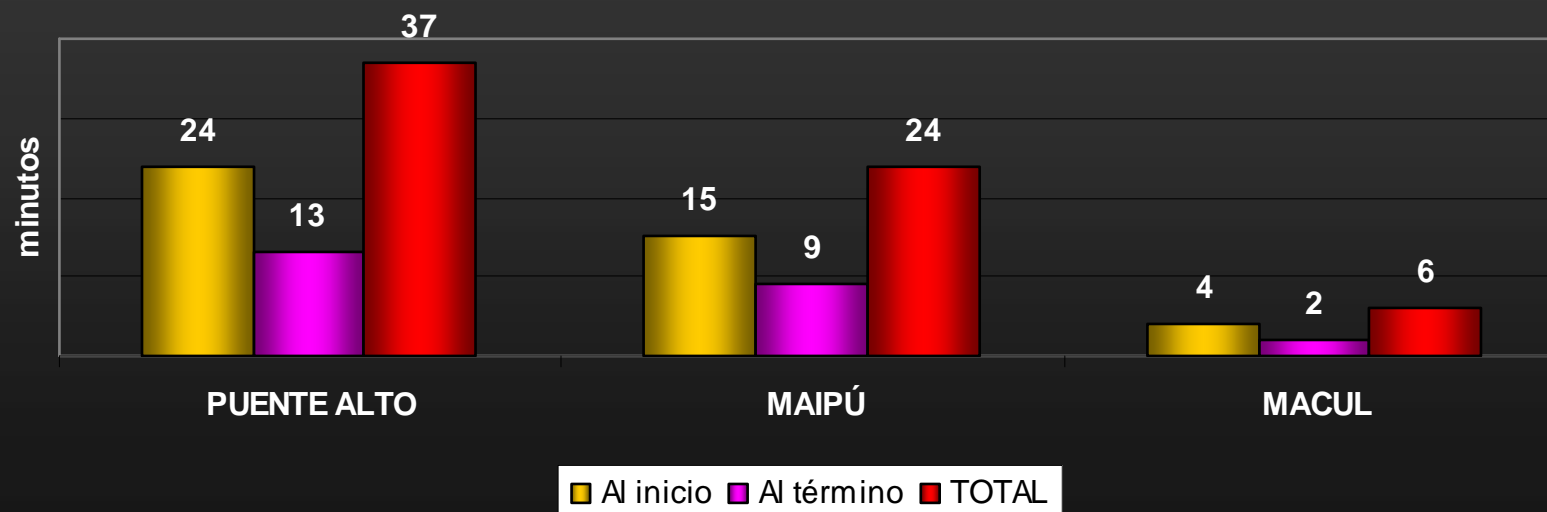




### Tipo de profesional que realiza las clases de Ed. Física en el Primer Ciclo de Enseñanza Básica en los colegios municipales

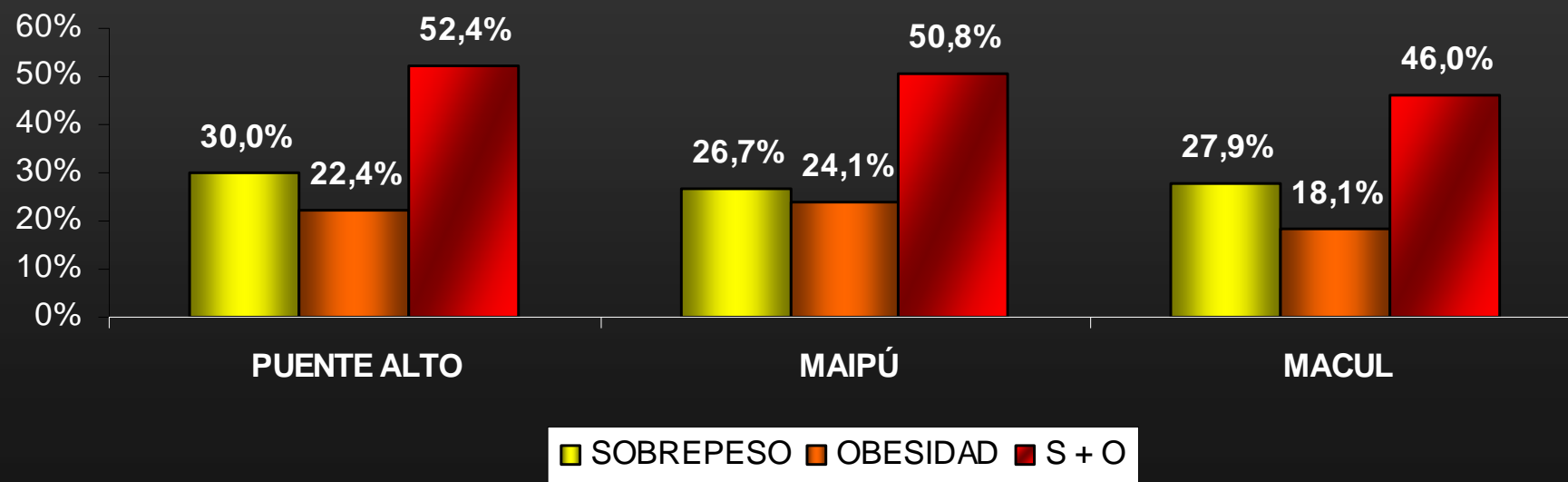


### Minutos que se pierden en las clases de Educación Física del Primer Ciclo de Enseñanza Básica de los colegios municipales

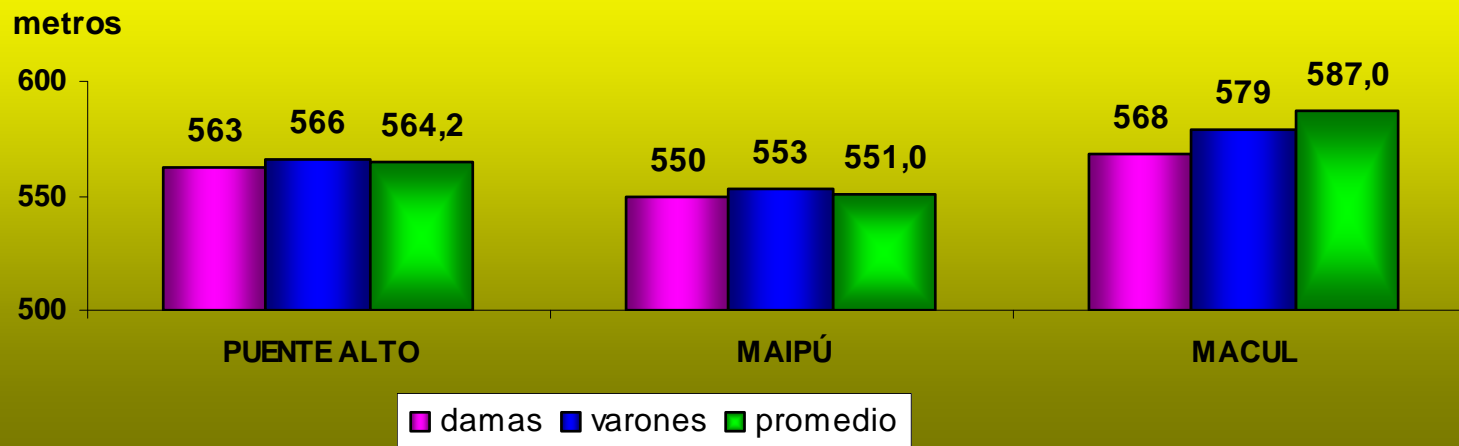




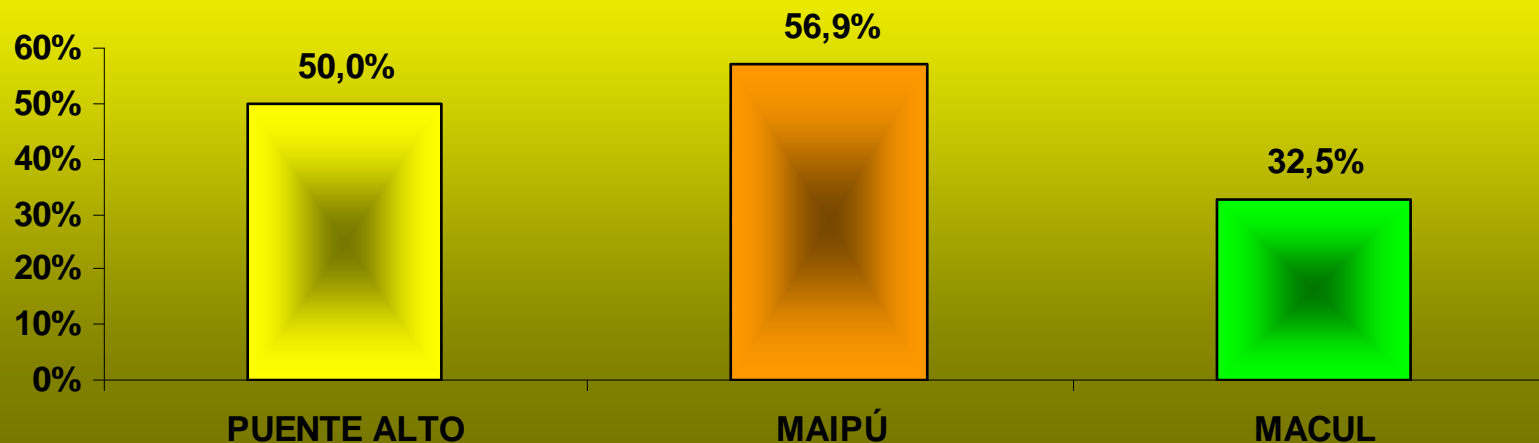
## Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en Escolares del Primer Ciclo de Enseñanza Básica en colegios municipales



### Metros recorridos en test de caminata de 6 minutos en estudiantes del Primer Ciclo de Enseñanza Básica de colegios municipales



### Porcentaje promedio de estudiantes del Primer Ciclo de Enseñanza Básica de colegios municipales con Flexibilidad Negativa en Test de Banco



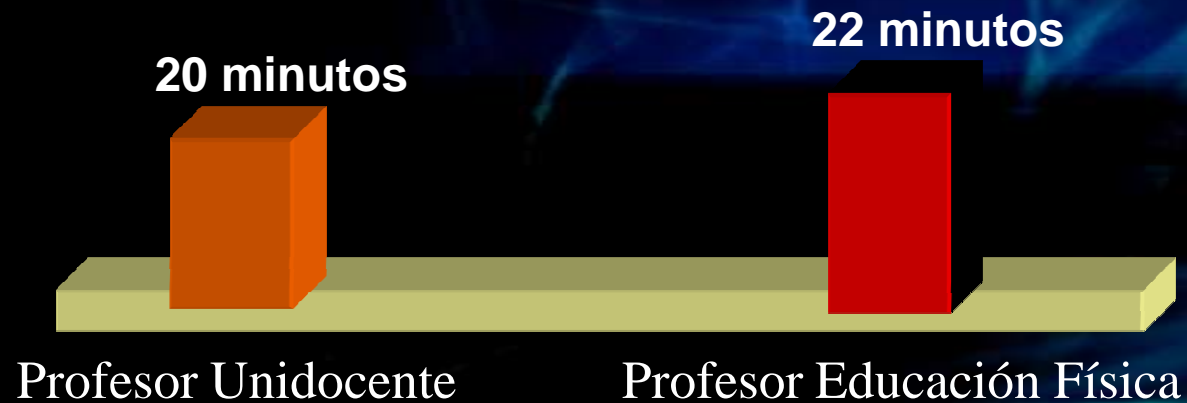


# **¿Cómo hacer sustentable una intervención exitosa a nivel urbano?**

## **Algunas estrategias para avanzar en la Promoción de una mayor Actividad Física en los escolares**

# En las estrategias de mejoramiento de la calidad de la Educación Física: ¿Qué rol tiene el profesor de Ed. Física?

Minutos de movimiento en las clases de Educación Física  
(SOFIT)





## LINEAS DE ACCIÓN EN EL MEJORAMIENTO DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- Optimización de tiempos

2.- Aumento de la frecuencia de participación

3.- Incremento del Gasto de Energía

4.- Favorecer la utilización de Entorno y materiales

5.- Difundir la intencionalidad de las actividades

**CALIDAD ≠ CANTIDAD**

**NO AL MOVIMIENTO POR MOVIMIENTO**

## Prueba Comunal de Aptitud Física

### PREESCOLARES

#### Kinder

- Estado Nutricional
- Test capacidad aeróbica
- Test flexibilidad
- Test de equilibrio
- **Test de Sargent**

### BÁSICA

#### 1º y 4º

- Peso, talla, IMC
- Caminata 6 minutos
- Flexión de tronco en banco
- Equilibrio estático-dinámico
- **Test de Sargent**

# JORNADAS DE CAPACITACIÓN







# Material educativo de apoyo a la labor docente



Stack of lesson plan sheets (Ficha de clase subsector Educación Física) for various activities, including:

- Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos
- Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos
- Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos
- Ficha de clase subsector Educación Física | Bloque de 45 minutos

Actividad	Objetivos	Contenidos	Recursos	Observaciones
[Icono de actividad]	[Objetivos]	[Contenidos]	[Recursos]	[Observaciones]
[Icono de actividad]	[Objetivos]	[Contenidos]	[Recursos]	[Observaciones]
[Icono de actividad]	[Objetivos]	[Contenidos]	[Recursos]	[Observaciones]
[Icono de actividad]	[Objetivos]	[Contenidos]	[Recursos]	[Observaciones]

Componente de la Educación Física

Observaciones del profesor:



## -Entrega implementos para medición peso-talla



## - Mejoramiento multicanchas (entorno para la práctica)



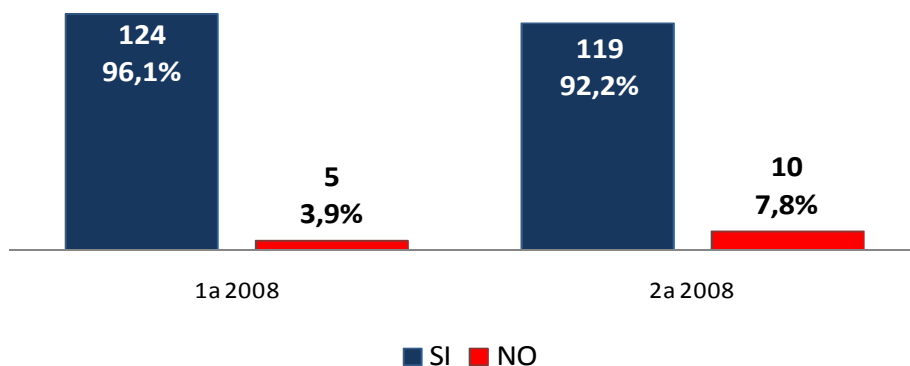


## - Entrega de material de apoyo e implementos deportivos

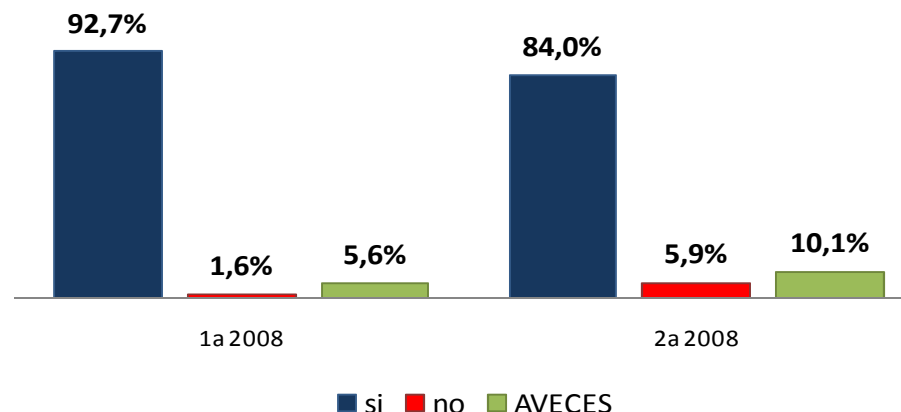


## Observación de clases de Educación Física 1º a 4º básico, colegios municipales de Macul, 2008

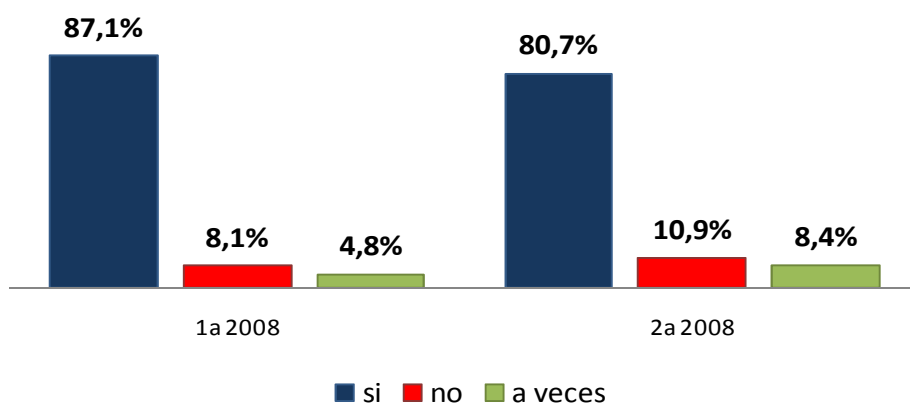
**Se realiza la clase de Educación Física**  
 (Observación directa a 129 bloques de 90 minutos)



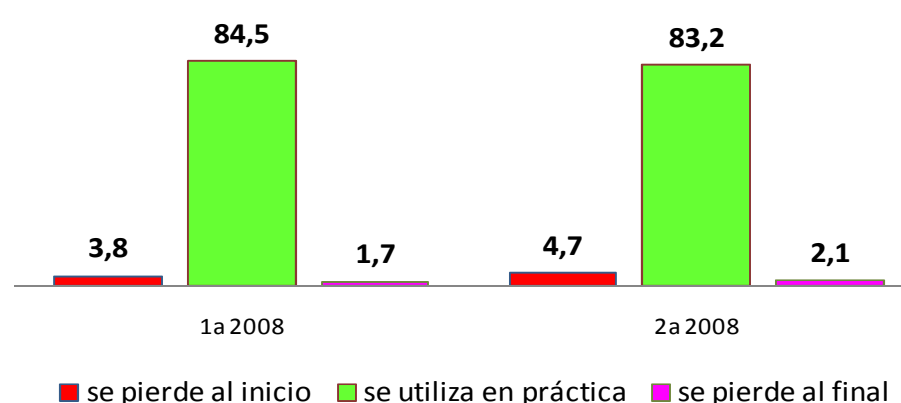
**Predominio de actividades moderadas-intensas**  
 en la clase de Educación Física



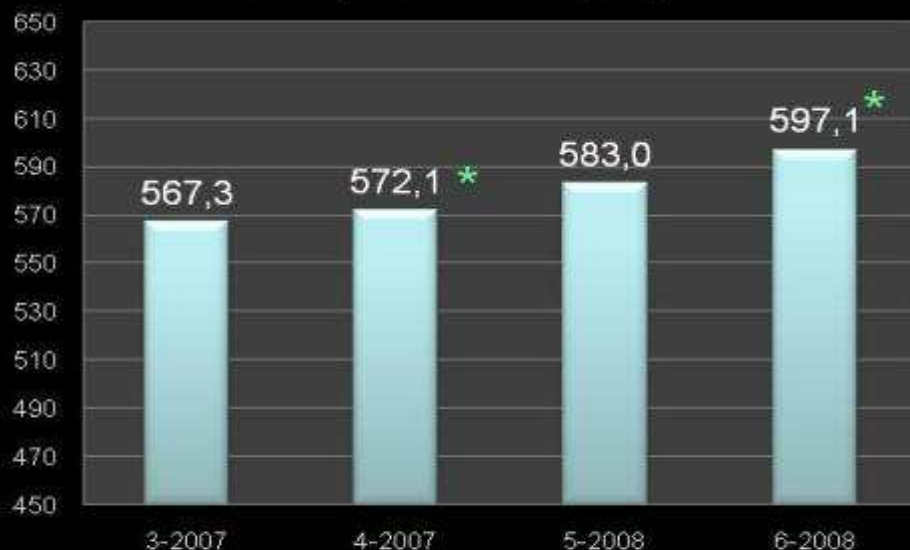
**Actividades favorecen la frecuencia de participación**  
 en la clase de Educación Física



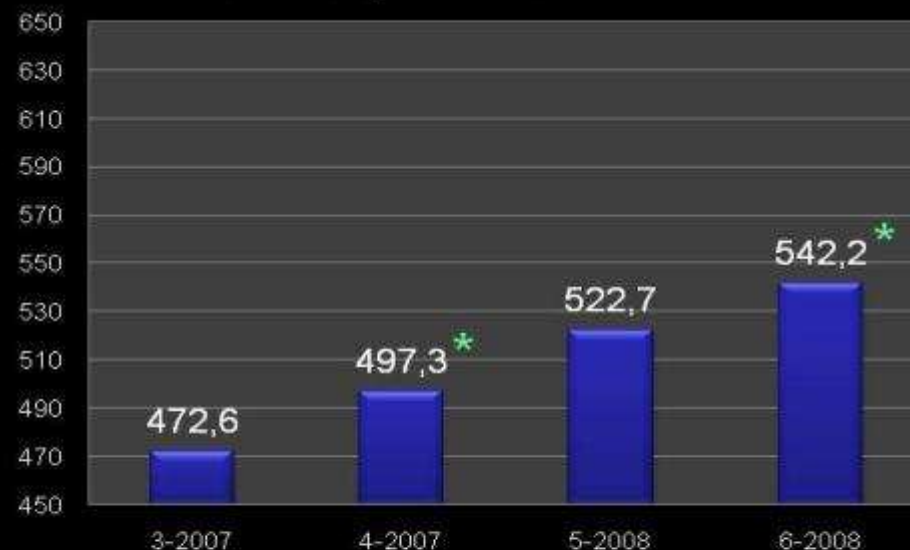
**Distribución de tiempo en la clase de Educación Física**  
 (bloque de 90 minutos)



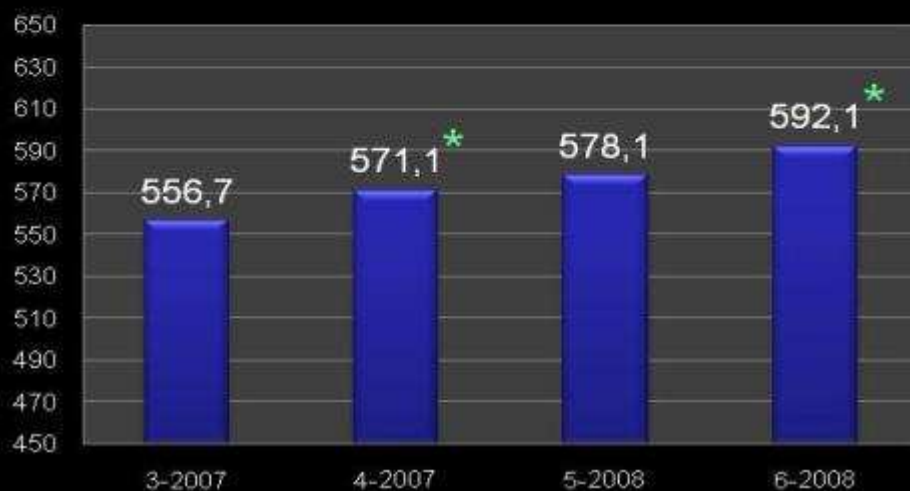
### Distancia promedio grupo total



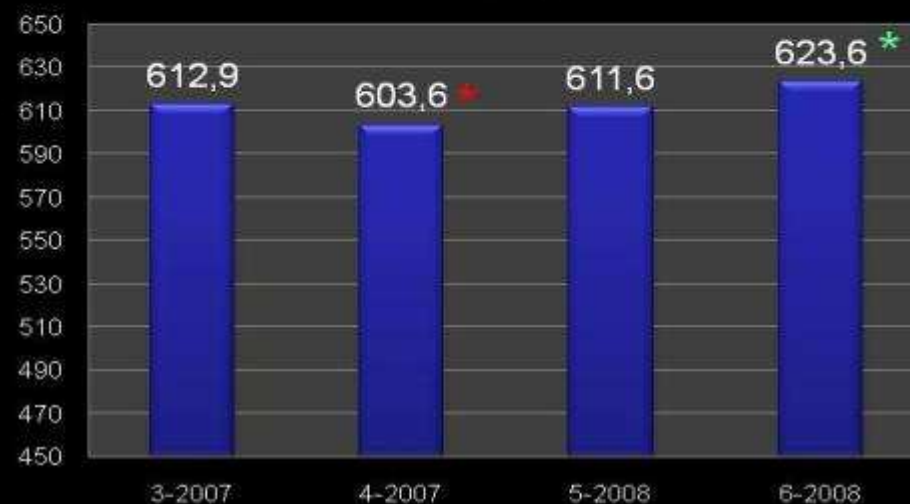
### Distancia promedio NT1-NT2



### Distancia promedio 1º y 2º básico

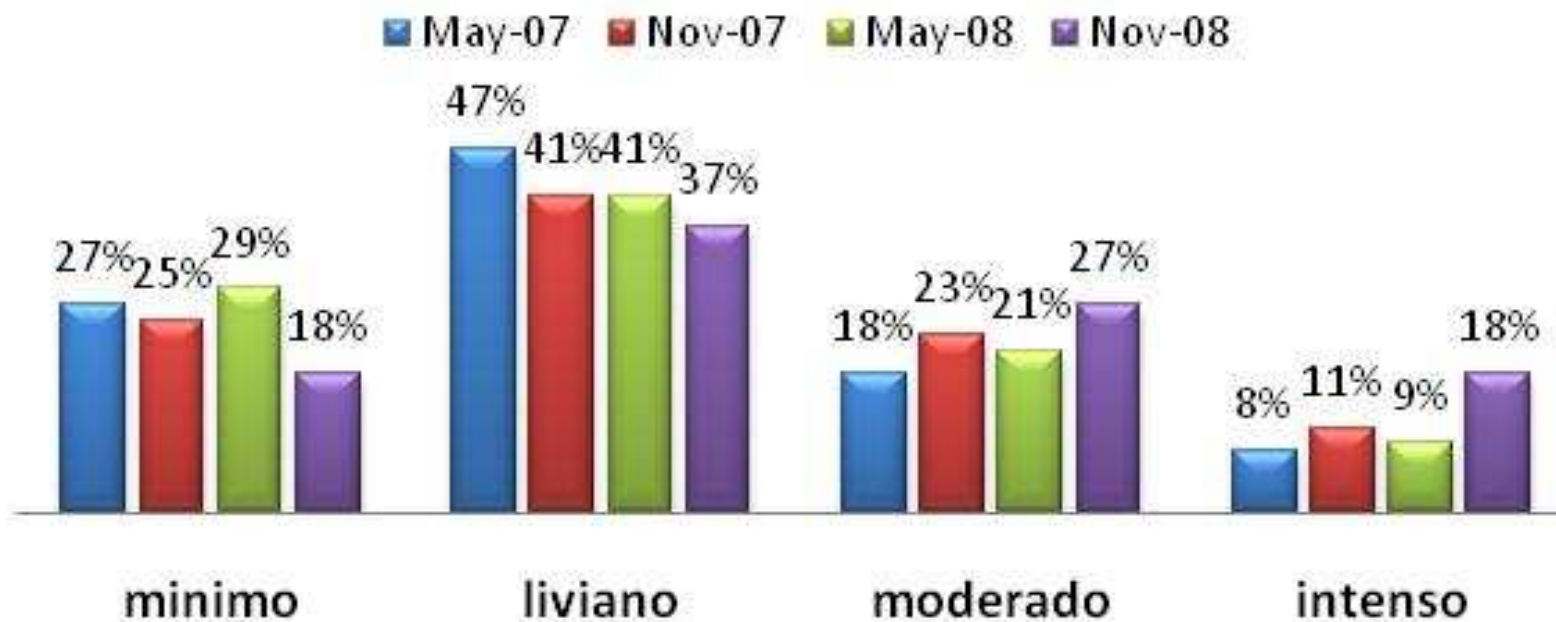


### Distancia promedio 3º y 4º básico



Kain J., Concha F., Salazar G., Vio F., Leiva G.: Efectos de un programa de actividad física en escolares de colegios municipales. INTA, 2008

## Intensidad de las actividades durante la clase de Educación Física 1º a 4º básico, colegios municipales de Macul 2007-2008 (Sofit)



Kain J., Concha F., Salazar G., Vio F., Leiva G.: Efectos de un programa de actividad física en escolares de colegios municipales. INTA, 2008



**"1ª muestra de Deportes, Recreación y Vida Sana de Macul"**

**Octubre-2007**



# -RECREOS ACTIVOS



## - Jornadas Saludables



## - Charlas educativas en Actividad Física, Nutrición y Alimentación.



**AVANZAR ES  
POSIBLE...**





**Aunque nos cueste cambiar  
los malos hábitos**







**Ser parte activa de un modelo de vida sana:  
comer sano y realizar actividad física  
hace bien y es entretenido: seamos  
modelos responsables.**

# Amo ver Chile

*"La educación es mucho más que la educación física, pero muy poco sin ella" (Hammelbert)*



# A mover Chile





# Muchas gracias

**Fernando Concha Laborde**  
Investigador Asociado INTA U. de Chile  
Asesor Actividad Física International Life Sciences Institute - U. Católica  
**fconcha@inta.cl**