



EMBAJADA  
DE ESPAÑA  
EN BOLIVIA



aecid



Cooperación  
Española  
CONOCIMIENTO/SANTA CRUZ



Universidad del  
**Rosario**

# Intervenciones efectivas en promoción de Actividad Física en entorno escolar

Rocio Gámez Martínez MSc.  
Nutricionista Dietista UN

Especialista Ejercicio Físico para la Salud y  
Magister en Actividad física y Salud UR

Autógrafe Stocki (#56502210)



Universidad del  
**Rosario**



ExeRcise  
is Medicine®  
Colombia



ACADEMIA  
OLÍMPICA  
COLOMBIANA



# ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**Programas de intervención para incentivar en la población, hábitos de vida activa y alimentación saludable- AFAS**

# INTERVENCIÓN



Universidad del Rosario

Cualquier tipo de actividad o grupo de actividades planeadas (incluye programas, políticas y leyes) que son diseñadas para prevenir una enfermedad o para promover salud en un grupo de personas.



Práctica que relaciona la evidencia científica, opinión de expertos, experiencias personales y observación en “mundo real”

## BUENAS PRÁCTICAS



Determina lineamientos de trabajo en la implementación de una actividad o programa.

# CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA PRÁCTICA



Universidad del Rosario

1. Demostrar evidencia del éxito.
2. Demostrar una contribución significativa a programa o actividad.
3. Poder ser replicada en otros ámbitos.
4. Innovadora, costo efectiva y sostenible en el tiempo.

# INTERVENCIÓN EFECTIVA



Universidad del Rosario

Grado en que la intervención alcanza el resultado deseado en términos de práctica, en cuatro componentes:

1. Impacto de la intervención.
2. Costo y efectividad de la intervención.
3. Sostenibilidad.
4. Beneficios obtenidos como resultado de la práctica regular de AF, incentivada por la intervención aplicada.

LA ACTIVIDAD FÍSICA  
en niños, niñas y adolescentes  
Prácticas necesarias  
para la vida



Pratt, Macera, Sallis, O'Donnell, & Frank . Economic interventions to Promote Physical Activity Application SLOTH Model. American Journal of Preventive Medicine(2004)



Universidad del Rosario



# 2008 Physical Activity Guidelines for Americans



*Be Active, Healthy, and Happy!*

[www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines)



RECOMENDACIONES  
MUNDIALES  
SOBRE ACTIVIDAD  
**FÍSICA**  
PARA LA SALUD

Organización  
Mundial de la Salud



# Physical Activity Guidelines for Americans

2<sup>nd</sup> edition



# Lineamientos, Publicaciones y Normatividad



## Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física

UN COMPROMISO POLÍTICO DE MEDIDAS POLÍTICAS Y SISTEMAS DE APOYO PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA MEJORA DE SALUD POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

El gobierno tiene la obligación de crear políticas, leyes, programas, planes y medidas de salud, económica, ambiental y transporte a brevedad por medio de los cuales:

- Se promuevan las acciones locales en medio de la actividad física de manera constante en diferentes contextos y niveles de vida para poder lograr mejores resultados.
- El Gobierno fomente entre escuelas, clubes y comunidades el uso de instalaciones deportivas y recreativas, públicas y privadas, y promueva que la actividad física sea una actividad.

### La actividad física – Una poderosa inversión en las personas

La evidencia científica, la tecnología, la información y la capacidad de innovación han permitido que la actividad física sea una poderosa inversión en las personas. Muchas de las enfermedades que afectan a la población se evitan o reducen al aumentar la actividad física. La actividad física también contribuye a mejorar la salud mental y el bienestar social y económico.

De modo que, la actividad física es un medio eficaz para mejorar la salud y el bienestar de las personas. La actividad física también contribuye a la conciencia cívica y comunitaria, que son el fundamento de la salud y el bienestar de las personas. La actividad física también contribuye a mejorar la salud mental y el bienestar social y económico.

Para promover la actividad física, se requiere un enfoque integral que involucre a todos los sectores de la sociedad, desde el gobierno hasta el sector privado y las organizaciones de la sociedad civil. Este enfoque debe estar basado en la evidencia científica y en el respeto a los derechos humanos.

Para el desarrollo sostenible, la actividad física es una inversión poderosa que puede mejorar la salud y el bienestar de las personas, reducir la carga de enfermedades no transmisibles, mejorar la productividad y el crecimiento económico, y promover la equidad y la justicia social.

Los gobiernos que invierten en la actividad física están invirtiendo en la salud y el bienestar de sus ciudadanos, en el desarrollo sostenible y en el futuro de su país.

## Declaración de Berlín 2013

### Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte 2015

**UNESCO** **MINEPS V**

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

5th International Conference of Ministers of Education and Sport

## THE BANGKOK DECLARATION ON PHYSICAL ACTIVITY FOR GLOBAL HEALTH AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT

THE 6<sup>th</sup> ISPAH INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL ACTIVITY AND PUBLIC HEALTH

Ban 16-

The infographic shows the 17 Sustainable Development Goals (SDGs) arranged in a circle around a central goal, Goal 3: Good Health and Well-being. Goal 3 is highlighted in green and features a heart and pulse line icon. The other goals are: 1. No Poverty, 2. Zero Hunger, 3. Good Health and Well-being, 4. Quality Education, 5. Gender Equity, 6. Clean Water and Sanitation, 7. Affordable and Clean Energy, 8. Decent Work and Economic Growth, 9. Industry, Innovation and Infrastructure, 10. Reduced Inequalities, 11. Sustainable Cities and Communities, 12. Responsible Consumption and Production, 13. Climate Action, 14. Life Below Water, 15. Life on Land, 16. Peace and Justice, and 17. Partnerships for Goals.





**2015**

**Reunión de expertos UNESCO para la formulación de la Carta Internacional de Educación Física, Actividad física y Deporte**



## INTERVENCIONES EFECTIVAS

Enfoque Informativo

Enfoque Conductual

Enfoque de política y ambientes



# Categorización de las Intervenciones

## Efectivas

- Basadas en evidencia
- Revisiones sistemáticas
- Intervenciones que muestran efectividad

## Prometedoras

- Muestran efectividad
- Incluidas en intervenciones basadas en la evidencia
- No cumplen todos los criterios de efectividad

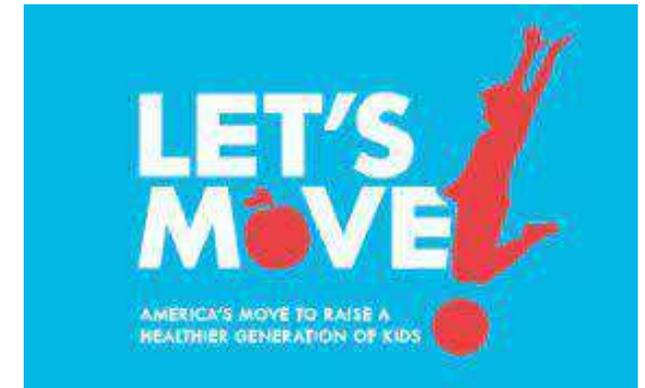
## Emergentes

- Evaluadas, reportadas
- Son muy nuevas, no están incluidas en las revisiones sistemáticas basadas en la evidencia.



Universidad del Rosario

ENFOQUE	ESTRATEGIAS	CLASIFICACIÓN
SOCIAL Y COMPORTAMIENTO	Estrategias en escuelas y colegios	EFECTIVA





**Importancia clases EF**

**Integración curricular**

**AF en el colegio: Recreos activos**

**AF antes y después del colegio**



Universidad del Rosario

## EL MUNDO DEJO DE MOVERSE



Generaciones atrás, la actividad física era parte integral de la vida cotidiana.



Con el Progreso, la hemos minimizado de manera tan significativa que la inactividad física en realidad parece normal.

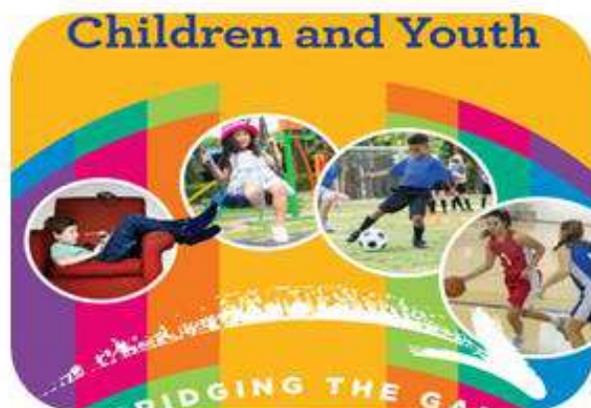


Los costos económicos y humanos son inaceptables

# El Reporte de Calificaciones en AF y Deporte Niños, niñas y adolescentes



Universidad del Rosario



**2014**

- Global Matrix 1.0 (15 países)

**2016**

- Global Matrix 2.0 (38 países)

**2018**

- Global Matrix 3.0 (49 países)

**2022**

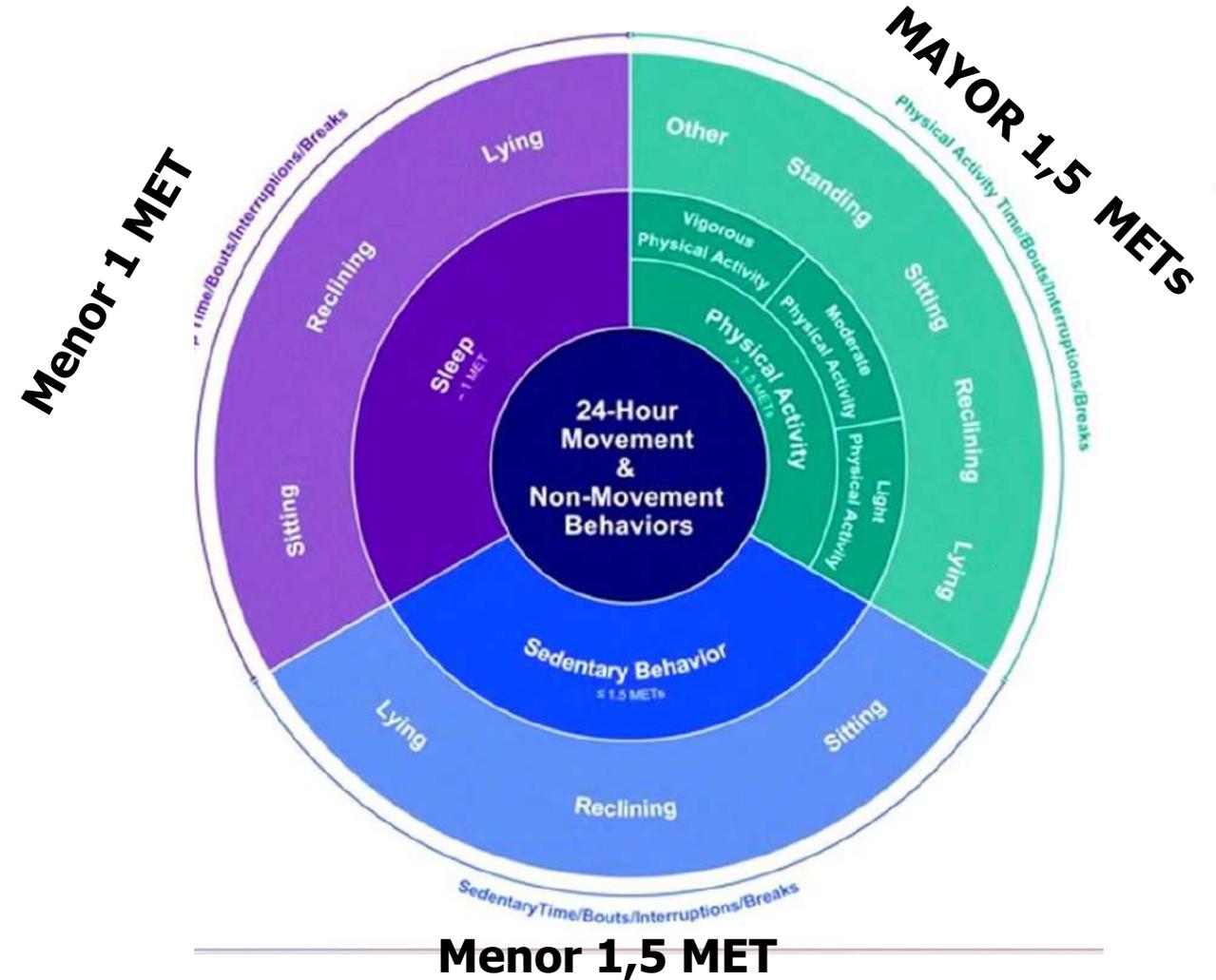
- Global Matrix 4.0 (57 países)



Universidad del Rosario



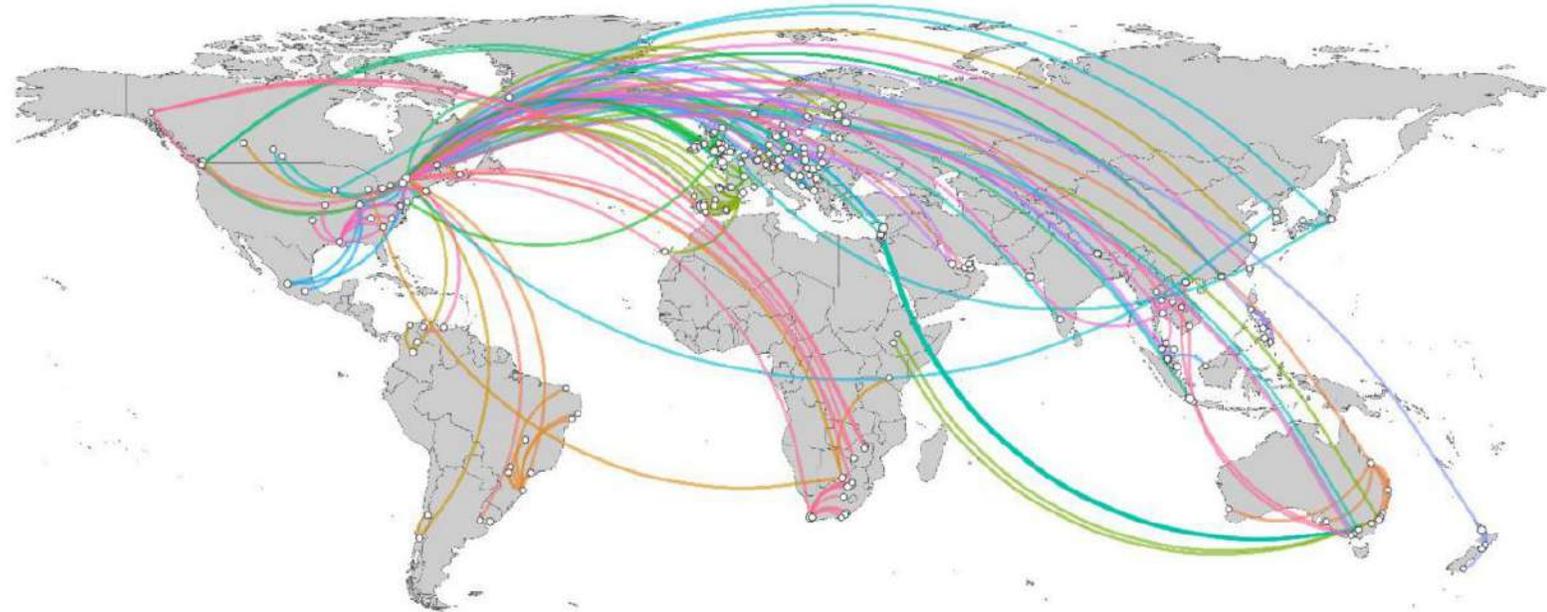
<https://csepguidelines.ca/>





Universidad del Rosario

# Red de 682 investigadores y líderes alrededor del mundo trabajando por una infancia más activa



Tomado de la presentación de Silvia González PhD .Miembro de alianza Global Niños activos y saludables



### Conformación del grupo de expertos

## Metodología para la construcción del Reporte de Calificaciones

- Se convocaron expertos nacionales en actividad física, representantes del sector académico, privado, público, y personal de apoyo en investigación de la organización que lidera el proyecto.

### Revisión y síntesis de la literatura

- Enfocada en el grupo de edad de 5 a 17 años
- Principalmente estudios con representatividad nacional
- Estudios publicados, literatura gris, bases de datos.

### Consenso para asignar calificaciones

- Evaluación por parte del grupo de expertos
- Rúbrica estandarizada de calificaciones
- Criterios estandarizados

## II. Metodología para la construcción del Reporte de Calificaciones- Rúbrica de calificaciones

Calificación	Puntos de corte
<b>5+</b>	94% - 100%
<b>5</b>	Se están logrando las metas con la gran mayoría de niños y adolescentes (87% - 93%)
<b>5-</b>	80% - 86%
<b>4+</b>	74% - 79%
<b>4</b>	Se están logrando las metas con más de la mitad de los niños y adolescentes (67% - 73%)
<b>4-</b>	60% - 66%
<b>3+</b>	54% - 59%
<b>3</b>	Se están logrando las metas con cerca de la mitad de los niños y adolescentes (47% - 53%)
<b>3-</b>	40% - 46%
<b>2+</b>	34% - 39%
<b>2</b>	Se están logrando las metas con menos de la mitad de los niños (27% - 33%)
<b>2-</b>	20% - 26%
<b>1</b>	Se están logrando las metas con muy pocos niños y adolescentes (< 20%)



# Global Matrix 4.0 on physical activity for children and adolescents

## What is the Global Matrix 4.0?



### Purpose

To learn more about the state of physical activity of children around the world and how to improve it.

### How?

For each participating country, a team of experts prepared a **Report Card on physical activity for children and adolescents** following a standardized development process to compile the best available evidence and grade (from A+ to F) 10 common physical activity indicators. This initiative allowed researchers to perform **global comparisons**.

## 10 Physical Activity Indicators

Overall Physical Activity

Organized Sport and Physical Activity

Active Play

Active Transportation

Sedentary Behaviours

Physical Fitness

Family and Peers

School

Community and Environment

Government

## 57 Participating Countries

Africa & the Middle East (n = 7)

Anglosphere (n = 10)

Asia-Pacific (n = 13)

Europe (n = 21)

Latin America (n = 6)



Involving

# 682

physical activity  
leaders & experts

# Que muestra la Matrix Global 4.0 - 2022



Universidad del Rosario

27 al 33 % de niños y adolescentes cumplen la recomendación de AF.

Persistencia de inequidades entre países para la vigilancia y promoción de la actividad física en niños y adolescentes.

14% de Países informaron que la guerra/conflicto local estaba afectando potencialmente la actividad física de los niños y adolescentes en su país



[www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org)



[@activehealthyk1](https://twitter.com/activehealthyk1)



[ActiveHealthyKids](https://www.facebook.com/ActiveHealthyKids)



[Active Healthy Kids Global Alliance](https://www.linkedin.com/company/active-healthy-kids-global-alliance)



[Active Healthy Kids Global Alliance](https://www.researchgate.net/profile/Active-Healthy-Kids-Global-Alliance)

# Que muestra la Matrix Global 4.0 - 2022



Universidad del Rosario

Hay una falta general de representatividad de algunas poblaciones específicas (es decir, niños menores de 10 años, residentes en áreas rurales, con discapacidad, no escolarizados indígenas, SLGBTQ+)

30% de los países participantes consideraron que la actividad física de los niños y adolescentes se ve afectada actualmente por el cambio climático local/mitigaciones del cambio climático.



[@activehealthyk1](https://twitter.com/activehealthyk1)



[ActiveHealthyKids](https://www.facebook.com/ActiveHealthyKids)



[Active Healthy Kids Global Alliance](https://www.linkedin.com/company/active-healthy-kids-global-alliance/)



[Active Healthy Kids Global Alliance](https://www.researchgate.net/profile/Active-Healthy-Kids-Global-Alliance)



Universidad del Rosario

Pais	AF Global	Participacion en Deporte	Juego Activo	Transporte Activo	Comportamiento Sedentario	Condición Fisica	Promedio
Argentina	<b>D+</b>	<b>C-</b>	<b>INC</b>	<b>D-</b>	<b>D+</b>	<b>INC</b>	<b>D+</b>
Brasil	<b>D</b>	<b>C-</b>	<b>F</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>D+</b>	<b>D+</b>
Chile	<b>D+</b>	<b>C-</b>	<b>INC</b>	<b>D</b>	<b>D-</b>	<b>INC</b>	<b>D+</b>
Colombia	<b>D+</b>	<b>D+</b>	<b>INC</b>	<b>B</b>	<b>D+</b>	<b>INC</b>	<b>C-</b>
Estados Unidos	<b>B-</b>	<b>C</b>	<b>INC</b>	<b>INC</b>	<b>D</b>	<b>C-</b>	<b>D+</b>
Mexico	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>C+</b>	<b>C+</b>	<b>D-</b>	<b>INC</b>	<b>C-</b>
Uruguay	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>INC</b>	<b>C</b>	<b>D+</b>	<b>INC</b>	<b>D+</b>

## **Países participantes**



<https://www.activehealthykids.org/4-0/>



Universidad del Rosario

**ODS 4 Educación de calidad:** Las medidas políticas que aseguran y monitorean el acceso equitativo a currículos de educación física preescolares y escolares, a programas de actividades físicas, y a entornos inclusivos que permitan a todas las niñas y niños desarrollar su **alfabetización física**, desenvolver sus habilidades físicas fundamentales, el aprendizaje, las actitudes, los hábitos y el disfrute de la actividad física, contribuyen:

Meta 4.2 : Mejorar la preparación para la educación primaria  
Meta 4.1 : mejorar los resultados educativos



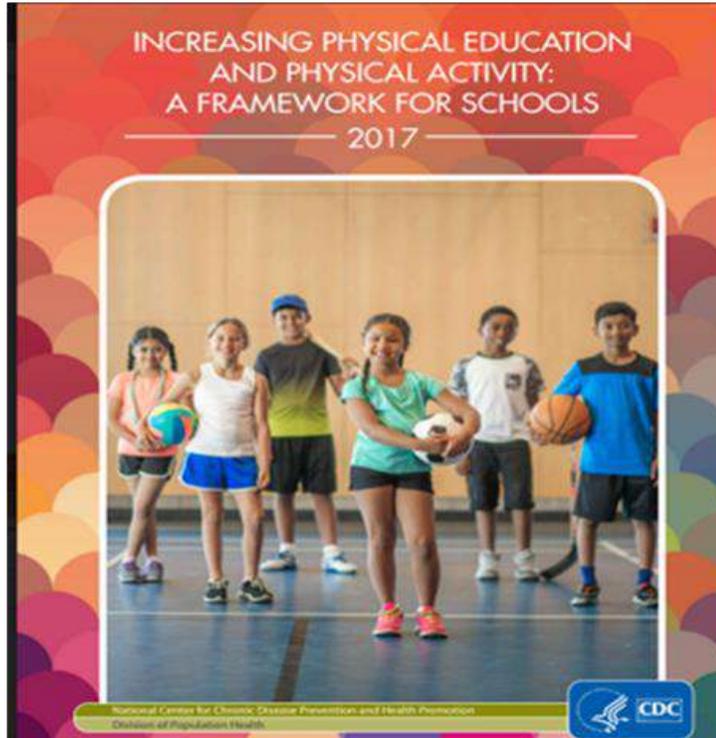
THE BANGKOK DECLARATION  
ON PHYSICAL ACTIVITY  
FOR GLOBAL HEALTH AND  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT

THE 6<sup>TH</sup> ISPAH INTERNATIONAL  
CONGRESS ON PHYSICAL ACTIVITY  
AND PUBLIC HEALTH  
Bangkok, Thailand  
16-19 November 2016





Universidad del Rosario



La integración de la salud y el aprendizaje en los colegios se puede reforzar a través del desarrollo e implementación de políticas, programas y prácticas por los colegios, sistema de salud, padres y comunidad.

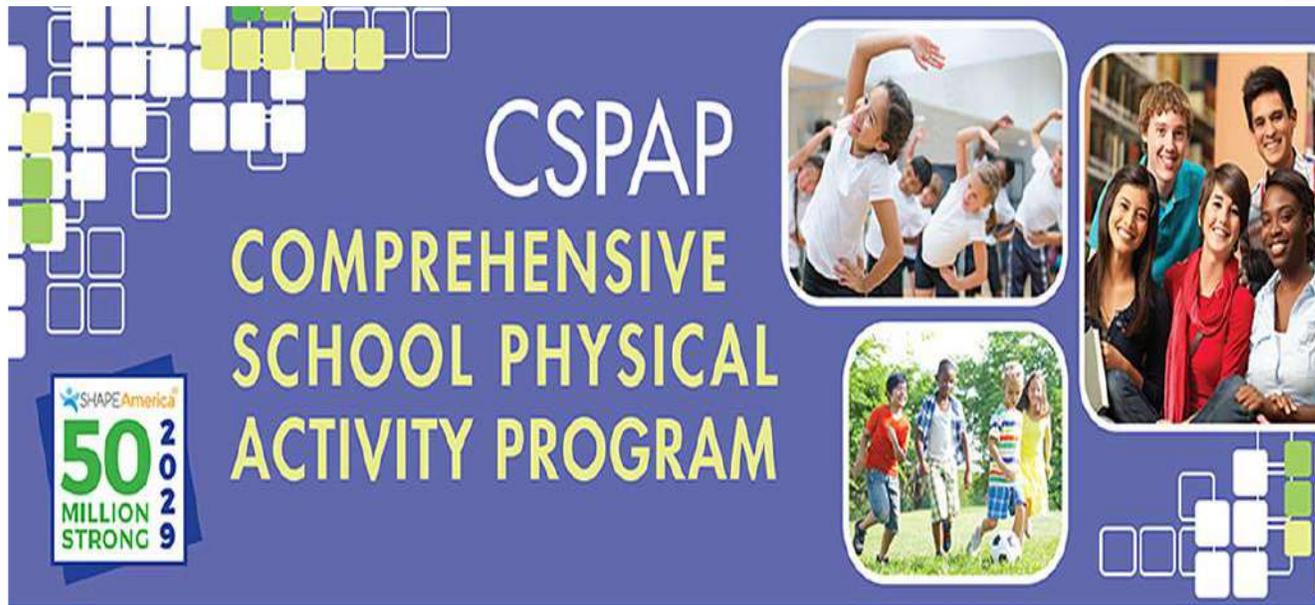
Como resultado, el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) y otras agencias han desarrollado pautas y estrategias para orientar a los colegios en estructurar y ejecutar un programa de AF.

Langley, K., & Kulinna, P. H. (2018). Developing a staff physical activity program at your school: implementing the lesser-used component of the CSPAP Model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(2), 49-55.

# Programas integrales de actividad física escolar (CSPAP) CDC 2015 a 2017



Universidad del Rosario



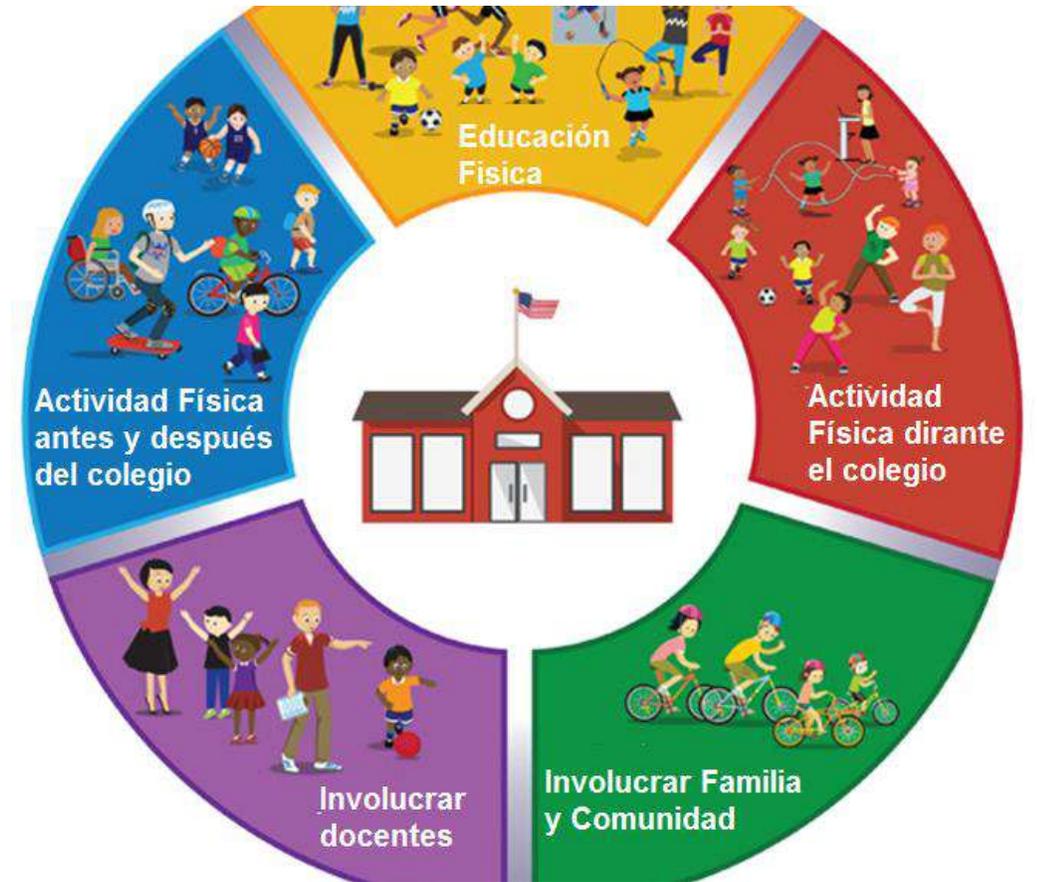
A través del modelo  
Toda la escuela,  
Toda la comunidad,  
Todos los niños.  
Programa  
multicomponente

Webster, C. A., Rink, J. E., Carson, R. L., Moon, J., & Gaudreault, K. L. (2020). The Comprehensive School Physical Activity Program Model: A Proposed Illustrative Supplement to Help Move the Needle on Youth Physical Activity. *Kinesiology Review*, 1(aop), 1-10

Castelli DM, Centeio EE, Beighle AE, Carson RL, Nicksic HM. Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Prev Med*. 2014 Sep;66:95-100. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.06.007. Epub 2014 Jun 15. PMID: 24937650.

# MODELO DEL MARCO INTEGRAL DEL PROGRAMA DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

*Multicomponente*



## Objetivos del modelo



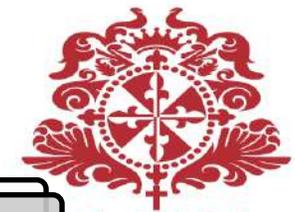
Universidad del Rosario

Proporcionar una variedad de actividades físicas en la escuela para permitir que todos los estudiantes participen en 60 minutos de AFMV /día.

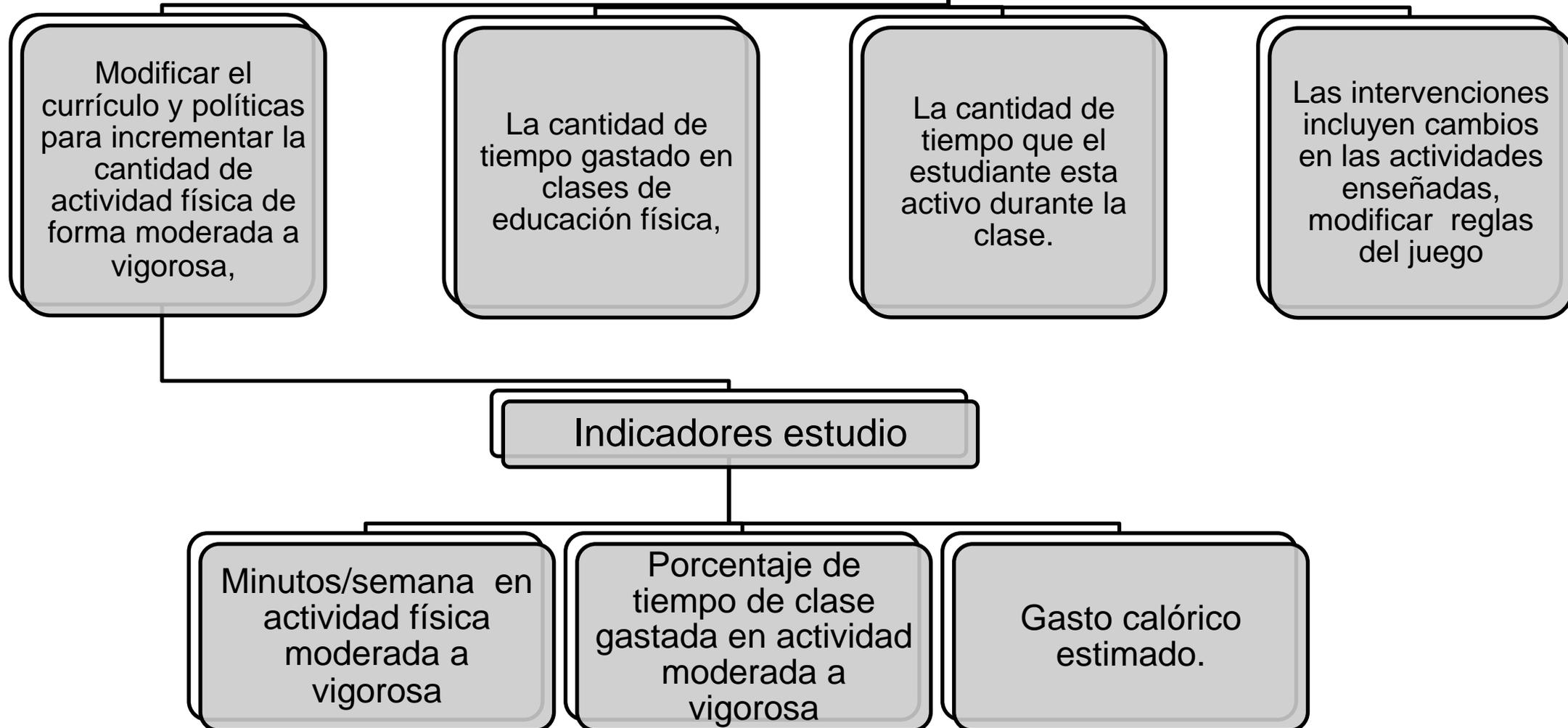
Proporcionar coordinación entre los componentes de CSPAP para maximizar **la comprensión**, la aplicación y la práctica del **conocimiento** y las **habilidades** aprendidas en educación física

# Multicomponente vs AFMV





# Educación física en la escuela



# Educación Física de calidad



Universidad del Rosario



Preescolar y  
Primaria 150  
min/semana



Bachillerato  
225 min ó mas  
/sem



50% de la  
clase debe  
Actividad  
Física  
moderada  
vigorosa



Profesional  
calificado

# Actividad Física durante el colegio



Universidad del Rosario



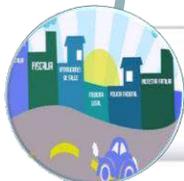
Recreo activo 20 minutos o más, incluyendo actividades de intensidad moderada a vigorosa



Disminución de comportamientos sedentarios (Menor a 2 horas)



Recesos activos dentro de curriculum de tipo cognitivo y práctico



Trabajo intersectorial

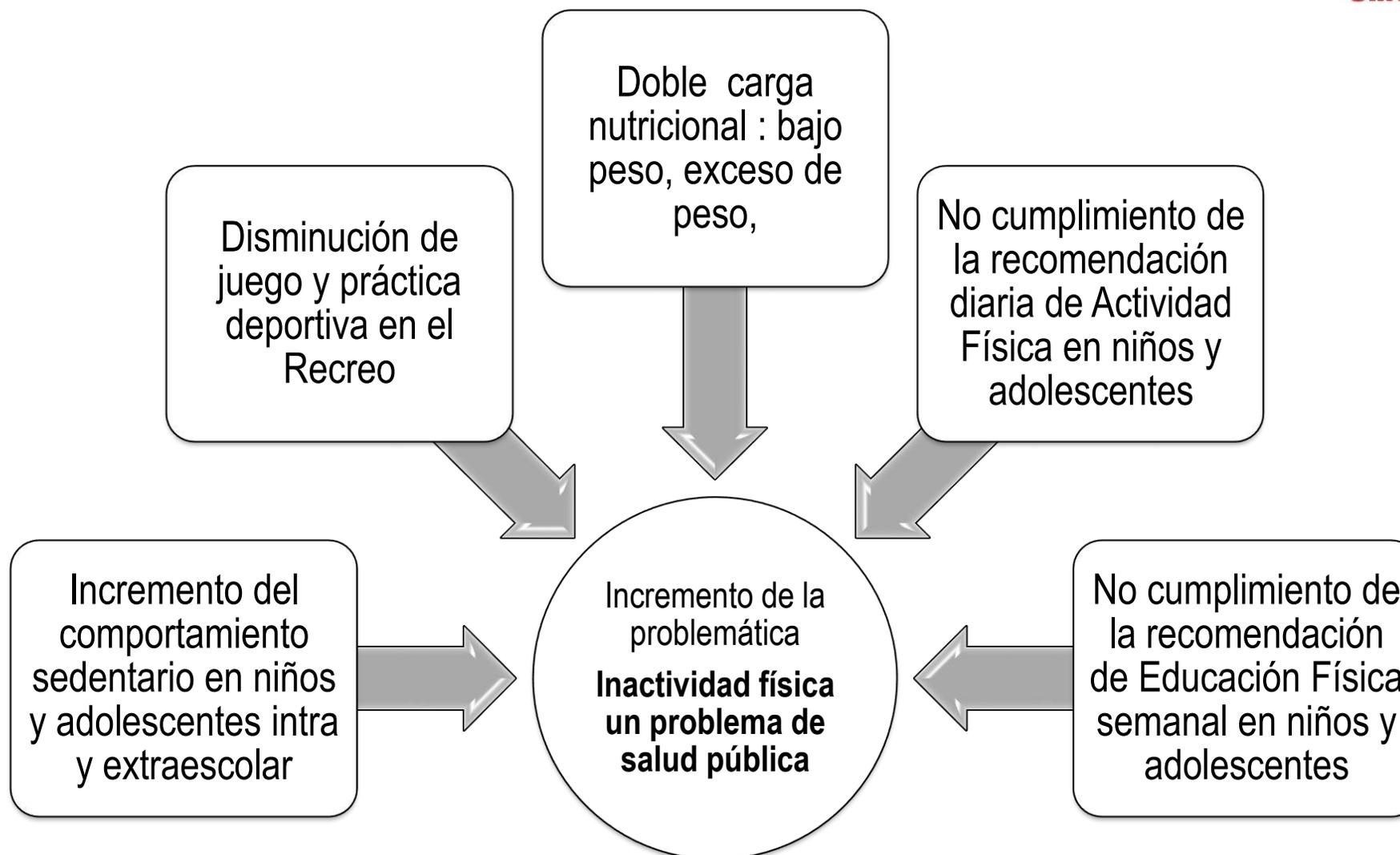


Participación docentes de otras áreas y administrativos

# Porque promover actividad física en los colegios



Universidad del Rosario



## COLEGIOS ESPACIO PARA PROMOVER HABITOS SALUDABLES



Universidad del Rosario



Permanecen entre 32 a 33 horas por semana en el colegio



42% en las horas de recreo,



32% en clases de educación física



26% en actividades extraescolares



Almuerzan y toman onces en el colegio



## **Importancia del Recreo**

Proveer de 5 a 40% de la recomendación/día (Ridgers y col 2007)

6 al 13% de AFMV ( Motta 2008)

Disminución de los comportamientos sedentarios

Destinen 20 minutos diarios (Carlson e.t al., 2013)

Implementación diferentes tipos de intervenciones, con múltiples actividades, (Parrish, Okely, Stanley, & Ridgers, 2013)

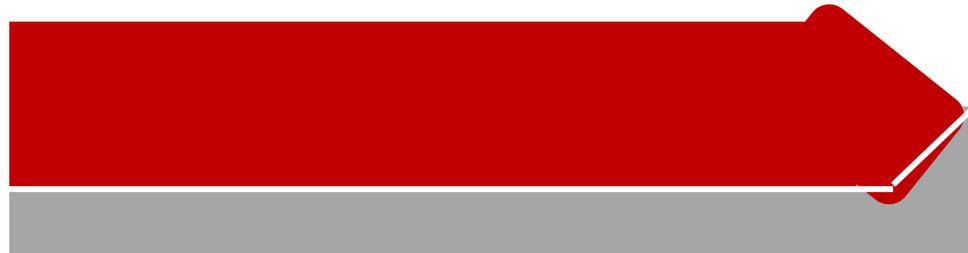
# Tipos de Intervención



Universidad del Rosario



Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relationship between daily physical activity, recess physical activity, age and sex in scholar of primary school, Spain. *Rev Esp Salud Publica*, 85



Universidad del Rosario

Effects of a playground marking intervention on school recess physical activity in French children<sup>☆</sup>

Aurélie Blaes<sup>a</sup>, Nicola D. Ridgers<sup>b</sup>, Julien Aucouturier<sup>a</sup>, Emmanuel Van Praagh<sup>c</sup>, Serge Berthoin<sup>a</sup>, Georges Baquet<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> University of Lille Nord de France, UDSL, EA 4488 "Physical Activity, Muscle, Health", Faculty of Sport Sciences and Physical Education, 9 Rue de l'Université, 59790 Ronchin, France

<sup>b</sup> Deakin University, Centre for Physical Activity and Nutrition Research, 221 Burwood Highway, Burwood, Victoria 3125, Australia

<sup>c</sup> Blaise Pascal University, EA 3533, UFR Sciences Techniques Activités Physiques et Sportives, BP 104, 63172 Aubière Cedex, France

## Tiempo gastado en diferentes niveles de AF antes y después de la intervención con patios marcados . ( Abril – Mayo 2009. Nord –Pas de Calais

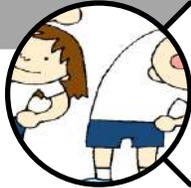
	Experimental group (n = 169)		Control group (n = 163)	
	Before	After	Before	After
SED	43.5 ± 11.1	40.7 ± 12.1 <sup>*</sup>	40.6 ± 12.4	40.7 ± 12.1
LPA	31.1 ± 5.6	32 ± 6	28.9 ± 6.4	29.8 ± 7.1
MPA	10.9 ± 5.3	12 ± 5.8 <sup>*</sup>	12.1 ± 4.3	11.9 ± 4.8
VPA	4.2 ± 3.4	4.5 ± 3.1 <sup>*</sup>	5.9 ± 4.1	5.5 ± 4.2
VHPA	11 ± 6.8	10.9 ± 6.6	12.4 ± 6.4	12.1 ± 5.7
MVPA	26.1 ± 10.3	27.5 ± 9.9 <sup>*</sup>	30.4 ± 11.1	29.5 ± 11.1



Universidad del Rosario



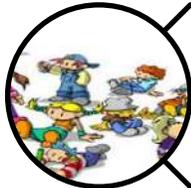
BEST SCHOOL PRACTICES  
FOR SUPPORTING  
CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY:  
*A Research Report*  
July 2013



El recreo ser supervisado por el profesor fuera del aula



Proporcionar el tiempo de recreo ( $\geq 20$  minutos por período)



Proporción adecuada estudiante-profesor en el recreo ( $\leq 75$  alumnos por supervisor)



Proporcionar actividades durante el recreo



Tener maestros que implementen en el aula recesos de actividad física

# ESTRATEGIAS DESARROLLADAS EN BOGOTÁ

**M.A.R.A**  
**Módulo Activo Recreo Activo**



Espacio ubicado dentro del recreo, para brindar información y promover la actividad física durante el descanso de los estudiantes a través de la lúdica, deporte, pruebas de conocimiento, actividad física estructurada.

**Objetivo: disminuir la inactividad física en el momento de recreo**

DRD  @IDRD  @idrdbogota  Prensa IDRD  **BOGOTÁ**  
Instituto Distrital  
de Recreación y Deporte



Universidad del Rosario

## Recomendaciones de 5 a 17 años

Realiza 60 minutos diarios de Actividad Física Moderada - Vigorosa (AFMV) y puedes cumplirlo si participas en:

Recesos  
Muévete  
entre  
clases

Escuela

Juegas  
en el  
parque

Recreo  
juega,  
corre,  
participa  
en MARA\*

Disfruta  
Educación  
Física

Practica un  
deporte  
dentro o  
fuera del  
colegio

Transporte  
al colegio:  
Camina 9.000  
a 12.000 pasos  
al día o Monta  
en Bici



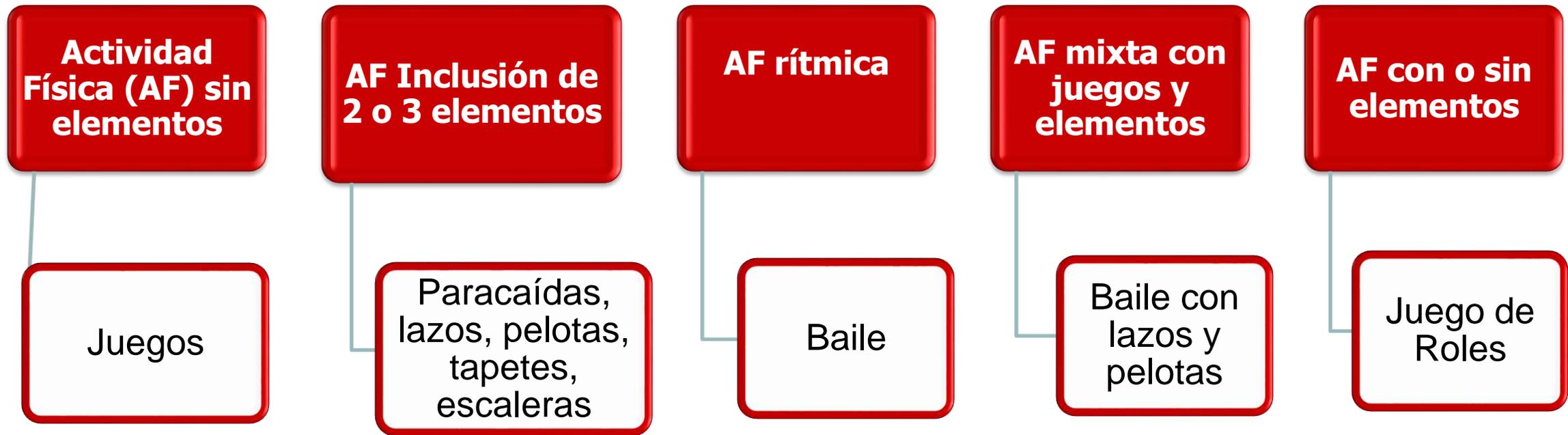
\*MARA: Módulo Activo Recreo Activo

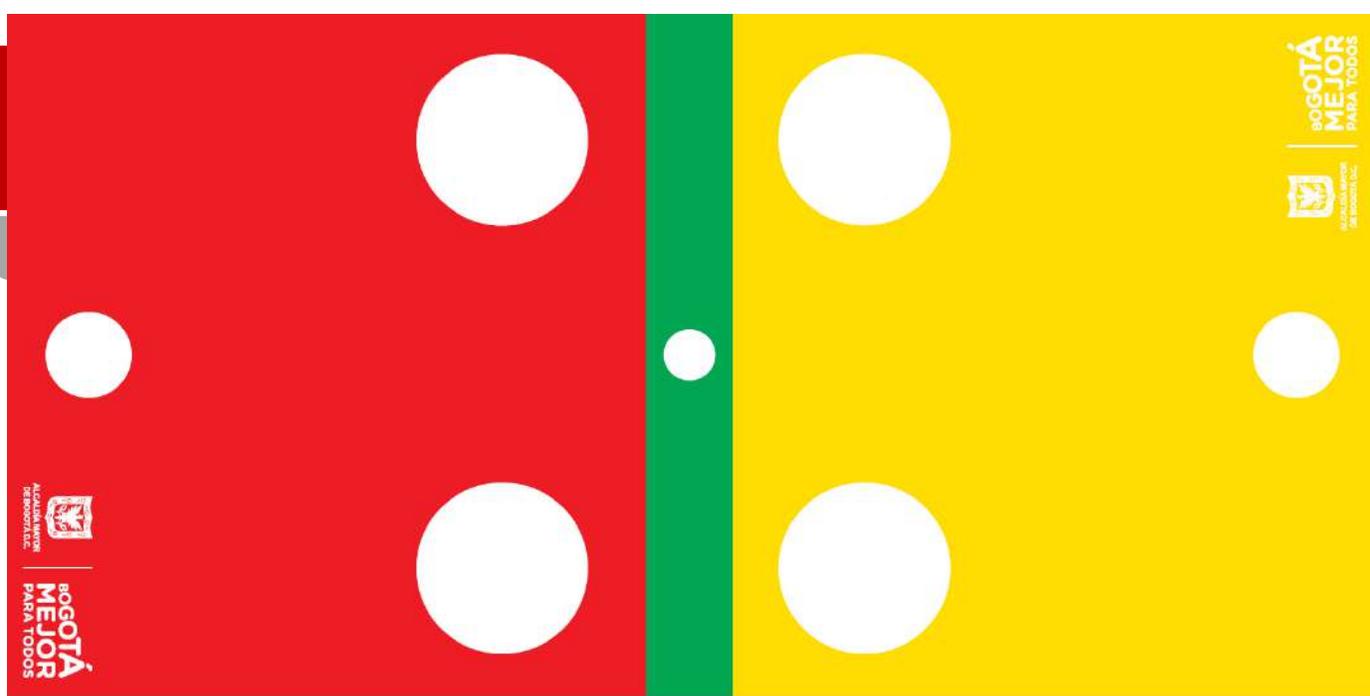
Fuente: Bassett, D.R., Erwin, P., Fitzhugh, E.C., Frederick, V., Wolff, D.L., Welch, W.A., & Heath, G.W. (2013). Policies to Increase Youth Physical Activity in School and Community Setting. Presidents Council on Physical Fitness & Sports Research Digest, 14(1),1

Espacio ubicado dentro del recreo, para brindar información y promover la actividad física durante el descanso de los estudiantes a través de la lúdica, actividades recreativas, pruebas de conocimiento, actividad física dirigida.

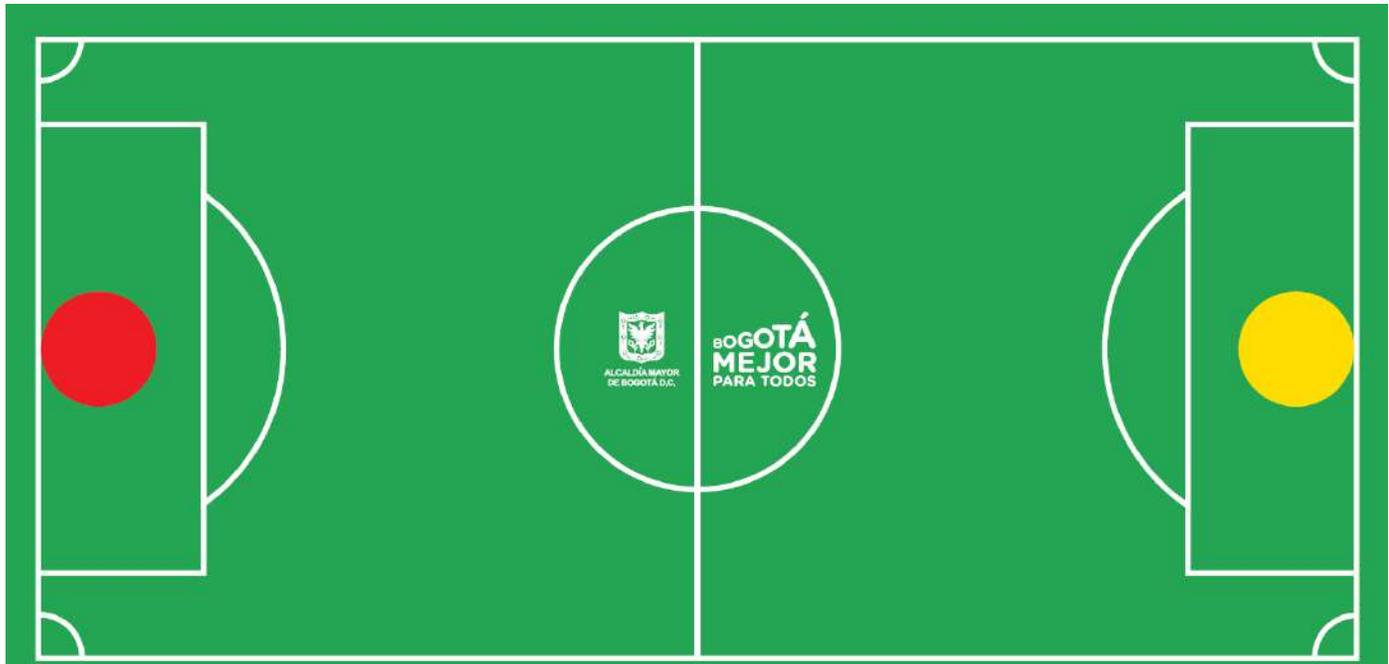


**Objetivo disminuir la inactividad física en el momento de recreo**





ario



# A. B. C.

## Activo



www.idrd.gov.co

**Jugando a la tijera**  
 De pie realizaremos saltos en tijeras alternando derecha e izquierda

4 6 10

**Salto en Compañía**  
 En pareja de frente con flexión de rodillas, saltan a la vez chocando las palmas arriba

4 6 10

**Paso de pelota**  
 En parejas de espalda pasar el balón realizando sentadilla al tiempo que pasan el balón

4 6 10

**Skipping**  
 Salta de manera alterna cada par de saltos derecha e izquierda

4 6 10



Universidad del Rosario

	<b>VERDAD O DESAFIO</b>		<b>VERDAD O DESAFIO</b>		<b>VERDAD O DESAFIO</b>
		<b>12</b>	Realiza saltos alterna-ndo, pies • Manos		
<b>11</b>	Realiza saltos • toques cruzando, pies • Manos	<b>Menos TV celular, compu, tablet, Más deporte, baile, diversión</b>		<b>10</b>	Realiza saltos • toques cruzando, pies • Manos
		<b>9</b>	Realiza saltos alterna-ndo, pies • Manos		<b>VERDAD O DESAFIO</b>
	<b>VERDAD O DESAFIO</b>	<b>8</b>			
<b>6</b>	Practica deportes fortaleciendo músculos y huesos mínimo 3 días a la semana	<b>7</b>			
<b>5 a 8:</b> Realiza el número de saltos en los dos pies al mismo • toques en los dos Manos según el número en cada parte		<b>5</b>			<b>VERDAD O DESAFIO</b>
		<b>4</b>	<b>1 a 4:</b> Realiza el número de saltos en un pie con una Manos el número en cada parte		
<b>3</b>	Haz actividad física 1 hora al día moderada - vigorosa	<b>2</b>			
<b>1</b>	<b>Bienvenidos IDRD</b>				



<b>27</b>		<b>26</b>		<b>25</b>	
<b>22</b>		<b>23</b>	<b>VERDAD O DESAFIO</b>	<b>24</b>	
<b>21</b>		<b>Practicas:</b> Juego, baile, salto, Corro, Diviértete por 1 hora 3 horas diarias		<b>20</b>	Tres complementos de desayuno que puedes distinguir
<b>17</b>		<b>18</b>	<b>VERDAD O DESAFIO</b>	<b>19</b>	
<b>16</b>		<b>15</b>		<b>14</b>	
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	<b>VERDAD O DESAFIO</b>
<b>10</b>		<b>Más de 5 a 12 años comen • Más de 12 Practica un deporte, Juego en la recreo, Mas actividad física, Realiza • hora al día</b>		<b>9</b>	
<b>6</b>		<b>1</b>	<b>VERDAD O DESAFIO</b>	<b>8</b>	Tres hábitos saludables que debes incluir en tu vida
<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	Realiza 3 actividades físicas en la letra C
<b>1</b>		<b>Bienvenidos IDRD</b>		<b>2</b>	



Universidad del Rosario

## GT3X+ ) Evenson 2008



**Sedentario**  
<1,5 METs

< 100  
counts/min

**AFL**  
>=1,5 - < 4  
METs

> 100  
counts/min

**AFM**  
>=4 - < 6  
METs

> = 2296  
counts/min

**AFV**  
>= 6 METs

>=4012  
counts/min

Evenson, KR; Catellier, DJ; Gill, K; Ondrak, KS; McMurray RG. (2008) Calibration of two objective measures of physical activity for children. *Journal of sports science*, 24(14).

Trost, S. G., Loprinzi, P. D., Moore, R., & Pfeiffer, K. (2011). Comparison of Accelerometer Cut Points for Predicting Activity Intensity in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1360-1368. doi: 10.1249/MSS.0b013e318206476e

The logo for the journal 'Revista de Saúde Pública' (RSP) consists of the letters 'RSP' in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid blue square.

<http://www.rsp.fsp.usp.br/>

Revista de  
Saúde Pública

## Efectos de una estrategia de promoción de actividad física en escolares de Bogotá

Leidys Gutiérrez-Martínez<sup>I,II</sup>, Rocío Gámez Martínez<sup>III</sup>, Silvia A González<sup>I,IV</sup>, Manuel A Bolívar<sup>V</sup>,  
Omaira Valencia Estupiñán<sup>I</sup>, Olga L Sarmiento<sup>I</sup>

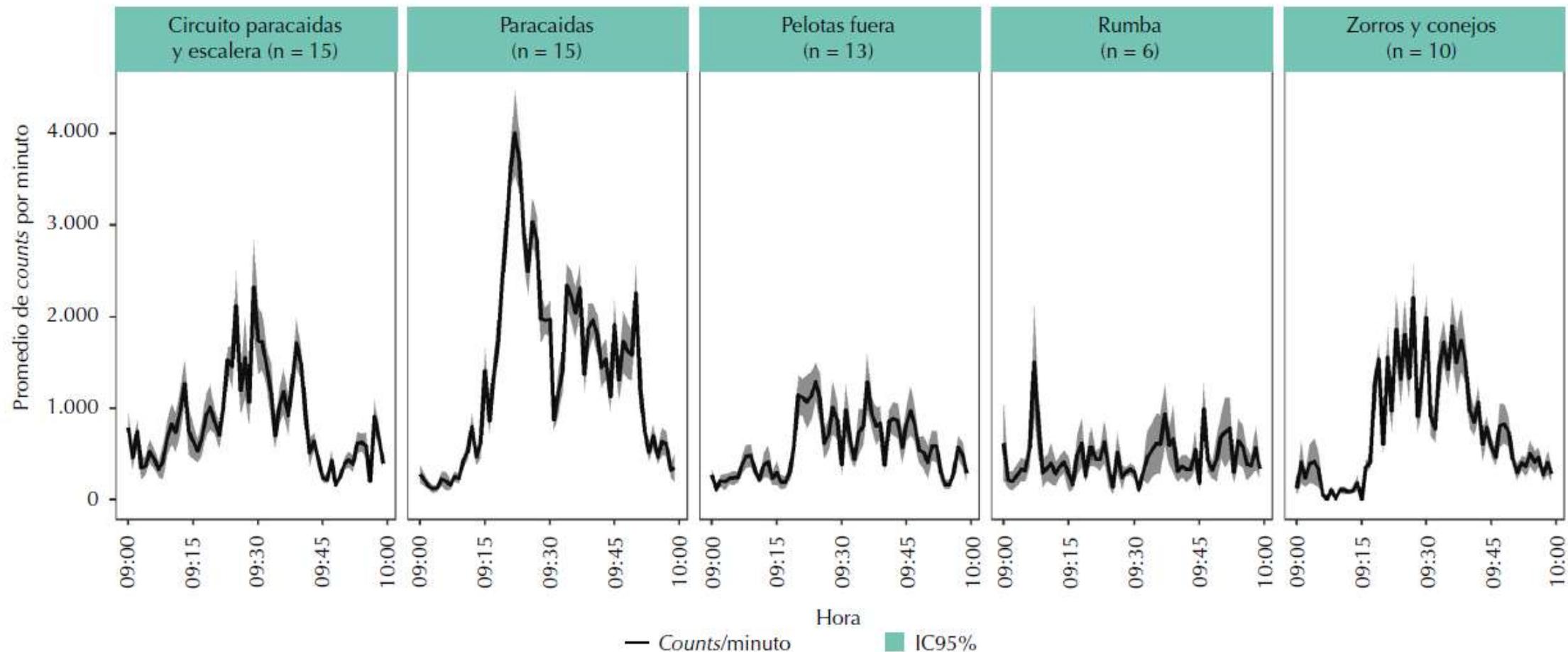
<sup>I</sup> Universidad de los Andes. Facultad de Medicina. Grupo de Epidemiología. Bogotá, Colombia

<sup>II</sup> Fundación Valle del Lili. Centro de Investigaciones Clínicas. Cali, Colombia

<sup>III</sup> Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Bogotá, Colombia

<sup>IV</sup> Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute. Healthy Active Living and Obesity Research Group. Ontario, Canada

<sup>V</sup> Universidad de los Andes. Facultad de Ingeniería. Centro para la Optimización y la Probabilidad Aplicada. Bogotá, Colombia



\* Esta hora de la jornada escolar incluye los 30 minutos de un recreo en el que se implementó cada actividad indicada en la parte superior de la Figura.

**Figura 2.** Intensidades de actividad física en promedio de *counts* por minuto con intervalo del 95% de confianza, medidas en una hora de la jornada escolar\* en los colegios intervenidos.



**Tabla 3.** Efecto de la intervención sobre promedio de minutos de actividad física, sedentarismo e indicadores de adiposidad de los escolares de Bogotá por grupo de intervención en el 2013.

Variable	Grupo MARA+SMS		Grupo MARA		Grupo de control		Valores-p del análisis de diferencia-en-diferencias		
	(n = 44)		(n = 34)		(n = 42)		MARA versus Control	MARA +SMS versus Control	MARA +SMS versus MARA
	T0 <sup>a</sup>	T1 <sup>b</sup>	T0	T1	T0	T1			
AFMV diaria (EE)	61,9 (3,06)	60,9 (3,06)	56,6 (3,49)	62,7 (3,49)	67,7 (3,15)	60,0 (3,15)	0,005	0,005	0,005
AFMV entre semana (EE)	65,8 (3,27)	64,4 (3,27)	60,2 (3,73)	63,9 (3,73)	72,5 (3,36)	63,3 (3,36)	0,005	0,005	0,005
AF leve diaria (EE)	311,9 (7,33)	294,8 (7,33)	279,3 (8,36)	298,0 (8,36)	301,2 (7,54)	281,3 (7,54)	0,002	0,003	0,002
AF leve entre semana (EE)	318,7 (7,48)	301,1 (7,48)	281,6 (8,54)	305,1 (8,54)	308,9 (7,70)	283,2 (7,70)	0,002	0,003	0,002
Sedentarismo diario (EE)	543,6 (8,80)	532,1 (8,80)	547,6 (10,05)	531,8 (10,05)	502,5 (9,07)	513,3 (9,07)	0,003	0,003	0,001
Sedentarismo entre semana (EE)	566,3 (9,62)	548,2 (9,62)	561,9 (10,99)	539,9 (10,99)	504,3 (9,92)	523,6 (9,92)	0,003	0,004	0,001
Puntaje-z del IMC (EE)	0,05 (0,16)	0,1 (0,16)	0,4 (0,19)	0,4 (0,19)	-0,2 (0,17)	-0,1 (0,17)	0,847	0,945	0,990
Porcentaje de Grasa (EE)	18,9 (0,82)	20,0 (0,83)	20,2 (1,03)	21,1 (1,03)	18,1 (0,93)	18,8 (0,93)	0,915	0,788	0,975

AFMV: actividad física moderada-vigorosa; EE: error estándar; AF: actividad física; IMC: índice de masa corporal

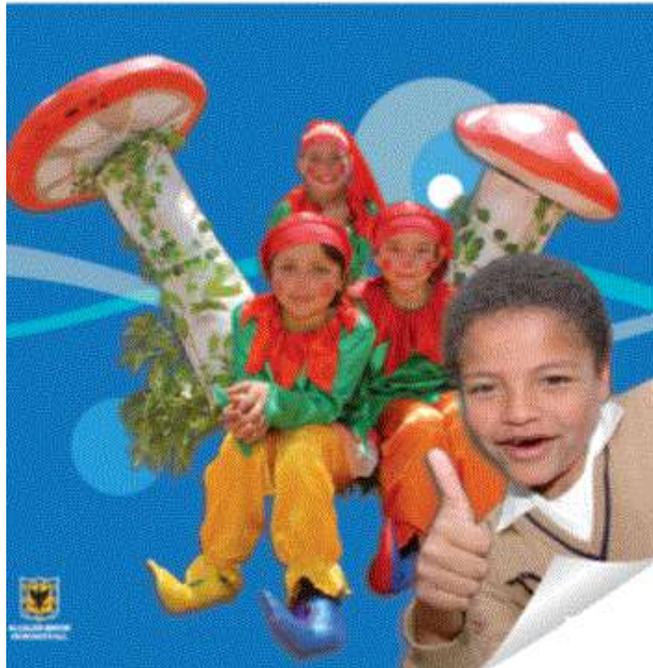
<sup>a</sup> T0: línea de base.

<sup>b</sup> T1: semana 10.

Los valores de actividad física corresponden al promedio de minutos.

# INTEGRACIÓN CURRICULAR

PROMOCIÓN DE LA  
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
EN LA ORGANIZACIÓN CURRICULAR POR CICLOS EDUCATIVOS  
"Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física"



**POR UNA CULTURA ESCOLAR QUE FAVORECE  
Y PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**





Universidad del Rosario

## PRIMER CICLO EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS

### PROPÓSITO DEL CICLO

Lograr la aprehensión de temáticas propuestas en las diferentes asignaturas que integren la *exploración del movimiento y los alimentos*, en estudiantes cuyas edades oscilan entre los 3 y los 7 años, los cuales se caracterizan por experimentar con su mundo, específicamente en interacción con objetos, sujetos y entorno.



## SEGUNDO CICLO EXPERIMENTACIÓN DEL MOVIMIENTO Y LOS ALIMENTOS

### PROPÓSITO DEL CICLO

Lograr la aprehensión de las temáticas propuestas en las diferentes asignaturas que integren el *origen y clasificación de los alimentos y comprensión del movimiento*, en estudiantes cuyas edades oscilan entre los 7 y los 10 años, los cuales se caracterizan por tener iniciativas propias y aprender a interactuar con objetos, sujetos y entorno, de una manera

más compleja mediante el uso de símbolos lógicos que trascienden en operaciones mentales para llegar a generalizaciones pertinentes o comprensiones desde la apropiación de saberes, incluidas las prácticas saludables y de higiene.



26

## TERCER CICLO INTERACCIÓN CORPORAL Y RECONOCIMIENTO DEL APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

### PROPÓSITO DEL CICLO

Integrar la *Conciencia Corporal y la Clasificación de los Alimentos con su aporte nutricional*, a las diferentes asignaturas con estudiantes cuyas edades oscilan entre los 10 y los 12 años, los cuales se caracterizan por tener un mayor desarrollo de su

pensamiento abstracto y posibilidades para la resolución de problemas e identificación de preferencias individuales. A esta edad es importante consolidar prácticas y estilos de vida saludables.



30



## CUARTO CICLO PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS COTIDIANAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### PROPÓSITO DEL CICLO

Añazar el *Fortalecimiento de prácticas cotidianas para la adquisición de estilos de vida saludable* en estudiantes cuyas edades oscilan entre los *12 y los 15 años*, los cuales se caracterizan por reflexionar sobre aquellos eventos cotidianos que se presentan en la interacción con objetos, sujetos y entorno, con

el propósito de dar respuesta al qué, para qué y por qué, con base en el reconocimiento de intereses, necesidades y emociones individuales y colectivas. Es en este momento de vida en que se estrechan las relaciones iniciales entre prácticas saludables y definición de proyectos de vida.



## QUINTO CICLO DERECHO A LA RECREACIÓN, SALUD Y A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

### PROPÓSITO DEL CICLO

Formar *Multiplicadores de estilos de vida saludables* y *Sujetos de Derecho*, como resultado de un proceso educativo continuo y permanente de los ciclos anteriores, fundamentado en un enfoque amplio de derechos humanos que garanticen la conformación de grupos escolares de promoción de la actividad física y la alimentación saludable.





## SEGUNDO CICLO (7 a 10 AÑOS)

DIMENSIONES  
DESARROLLO  
HUMANO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

ORIGEN Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Físico y creativo.

Reafirmar prácticas cotidianas de consumo saludable de alimentos, a través de actividades lúdicas y artísticas que permitan al estudiante desarrollar su imaginación y experiencia de compartir el mundo con otros seres vivos.

Enseñar conductas psicomotoras básicas, mediante rondas, ejercicios rítmicos, coordinación, lateralidad y ubicación temporo - espacial en interacción con objetos, sujetos y entorno.



Actividades  
propuestas para  
el ciclo.

Narraciones, experimentos, juegos por grupos, visitas a granjas, supermercados y a la tienda escolar.

Actividad física de leve a moderada: ejercicio rítmico, con elementos de coordinación (patear, lanzar, atrapar), equilibrio y juegos de roles.

Propiciar diferentes escenarios de trabajo que permitan consolidar el desarrollo personal del estudiante y de las relaciones establecidas con sus pares, involucrando familiares, cuidadores, docentes y demás actores de su comunidad. (Ej. Talleres en familia y escuelas de padres).

# Actividad Física antes y después del colegio



Universidad del Rosario



## Transporte activo

- Cicla
- Caminata
- Medios no motorizados



## Deporte extraescolar



## Uso de espacios (Parques)



## Participación padres de familia



INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE  
I.D.R.D.

# SERVICIO SOCIAL ESTUDIANTIL OBLIGATORIO MUÉVETE BOGOTÁ

ALFABETIZACIÓN FÍSICA LA BASES PARA UNA VIDA ACTIVA



**El Servicio Social Estudiantil Obligatorio del Programa Muévete Bogotá contiene cuatro módulos que se desarrollan sincrónica y asincrónicamente con los estudiantes.**

Módulos	Contenido	% horas SSEO
1	<p><b>Formación Sincrónica:</b> desarrollo teórico práctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inducción del servicio social</li> <li>Medición de los dominios de la alfabetización física</li> </ul>	10%
2	<p><b>Formación Sincrónica:</b> desarrollo teórico práctico</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Definiciones (Actividad Física no estructurada y estructurada, intensidades de la Actividad Física, aptitud física y comportamiento sedentario)</li> <li>Deporte (Valores Olímpicos).</li> <li>Alfabetización Física: Dominios y Elementos</li> <li>Recomendaciones generales sobre A.F. OMS y OPS. Guía Canadiense - 2019-2020.</li> <li>Beneficios de la Actividad Física y Salud Mental.</li> <li>Abogacía en Actividad Física y Uso de las TICs para promover Hábitos saludables.</li> </ol> <p><b>Promoción Asincrónica:</b> Los estudiantes desarrollaran actividades para la comunidad educativa al interior de la institución para sensibilizar y motivar la práctica regular de la Actividad Física.</p>	30%

Módulos	Contenido	% horas SSEO
3	<p><b>Formación Sincrónica:</b> desarrollo teórico práctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vías efectivas para promover actividad física en el entorno escolar (multicomponente)</li> <li>Estrategias de promoción de actividad física durante el colegio</li> </ul> <p><b>Promoción Asincrónica:</b> Los estudiantes implementaran las estrategias de promoción de actividad física al interior de la institución para movilizar a la comunidad educativa.</p>	30%
4	<p><b>Formación Sincrónica:</b> desarrollo teórico práctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición de la alfabetización física</li> <li>Eventos de cierre del servicio social</li> </ul> <p><b>Promoción Asincrónica:</b> Los estudiantes organizaran y participaran en el encuentro distrital de servicio social y en la Semana Muévete Escolar evidenciando lo aprendido durante el servicio social.</p>	30%

**Compromisos de la institución educativa**

1. Facilitar espacios y escenarios del colegio para el desarrollo del servicio social
2. Apoyar el desarrollo de las actividades asincrónicas del servicio social
3. Facilitar la participación de los estudiantes en los eventos de cierre del Programa Muévete Bogotá

## ¿Cómo solicitar el servicio social?

1. Diligenciar los formatos del IDRD.
2. Contactarse con el profesional a cargo de la localidad.



## ¿Qué es?

Componente curricular exigido para la formación integral del estudiante sensibilizándolo frente a las necesidades e intereses de la comunidad, buscando que desarrolle acciones que aporten al entorno escolar desde los compromisos adquiridos.

## ¿A quién va dirigido?

Instituciones Educativas públicas y/o privadas

## Modalidad

- ✓ Virtual
- ✓ Presencial
- ✓ Alternancia

## Lugar de desarrollo

Instalaciones de la institución educativa perteneciente a los estudiantes de servicio social

## Objetivo

Formar a los estudiantes que realizan su Servicio Social Estudiantil Obligatorio, en temas asociados a Alfabetización y promoción de Actividad Física, generando apropiación de estos y réplica en su entorno escolar y familiar a partir del proceso liderado por los profesionales Muévete Bogotá, desde la caracterización del contexto en atención a las necesidades identificadas frente a aspectos relacionados a Actividad Física

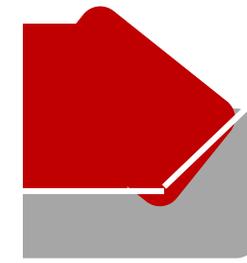


# OLIMPISMO PARA NIÑOS



ACADEMIA  
OLÍMPICA  
COLOMBIANA





Universidad del Rosario

# Diseño de experiencias tempranas positivas

[designedtomove.org](http://designedtomove.org)

© Copyright 2015 by NIKE, Inc. All rights



### Empezar temprano

El desarrollo temprano de alfabetización física está unido a desarrollo más tarde de deporte



### Ganar Confianza

La alfabetización física genera confianza para aplicar a una serie de habilidades necesarias para un deporte o actividad.



### Evitar Frustraciones

Sin alfabetización física muchos niños se frustran y retiran del deporte y actividad física



### Mostrar Beneficios

La alfabetización física es la puerta de entrada a la actividad física, que proporciona muchos beneficios como la mejora del bienestar físico y emocional, la capacidad cognitiva y la buena salud.

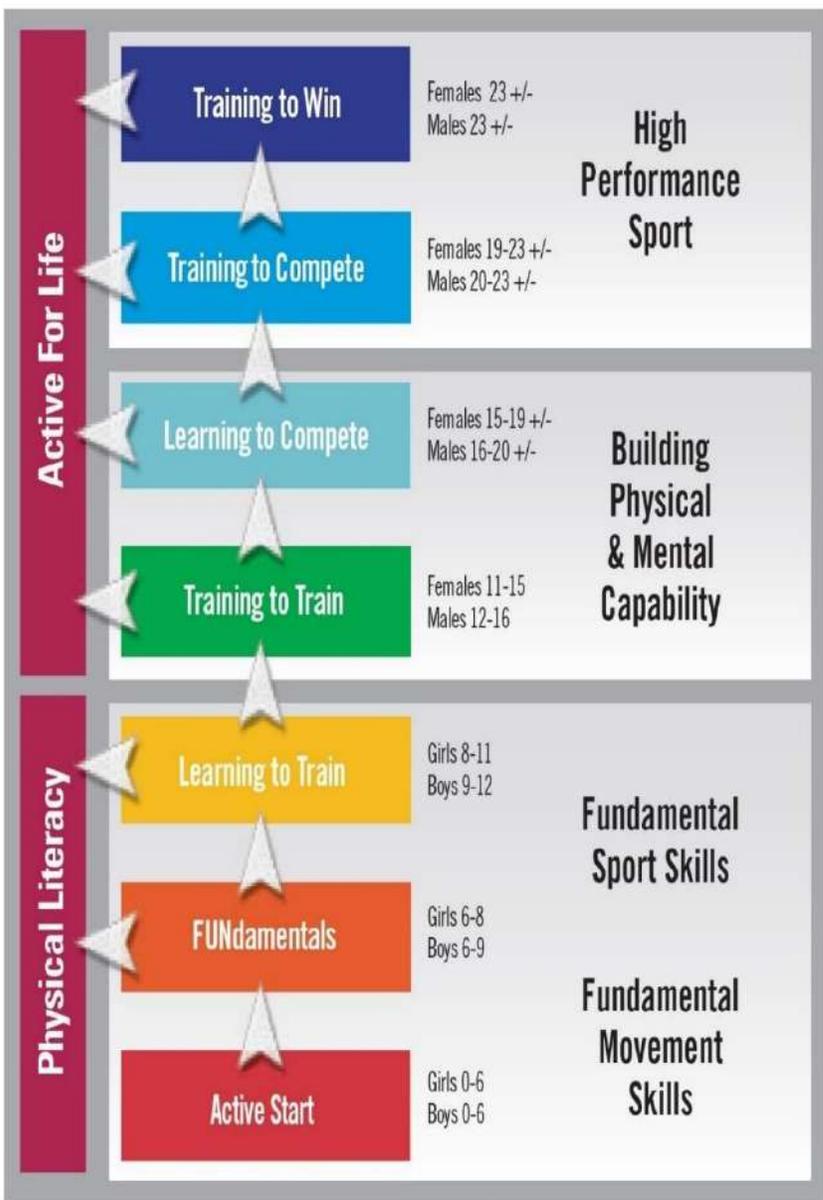


ALFABETIZACIÓN FÍSICA ES:

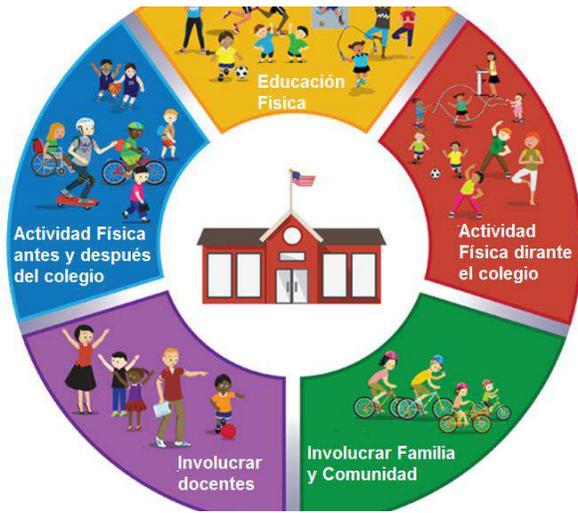
# UN VIAJE PARA TODA LA VIDA,

esencial para una vida activa y saludable

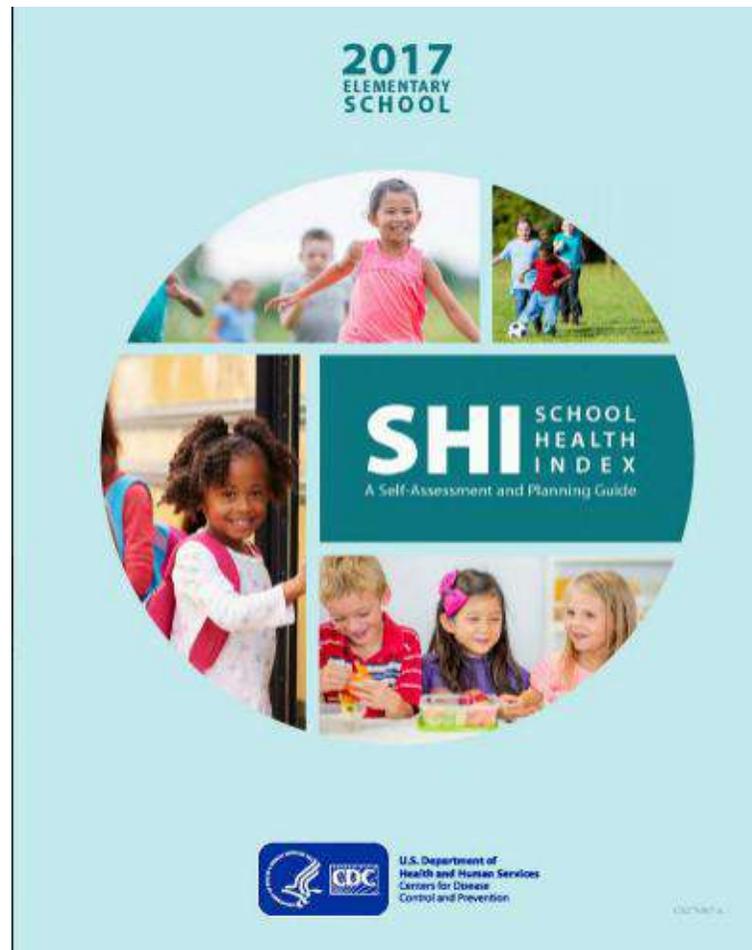
| Canada's Long-Term Athlete Development Model



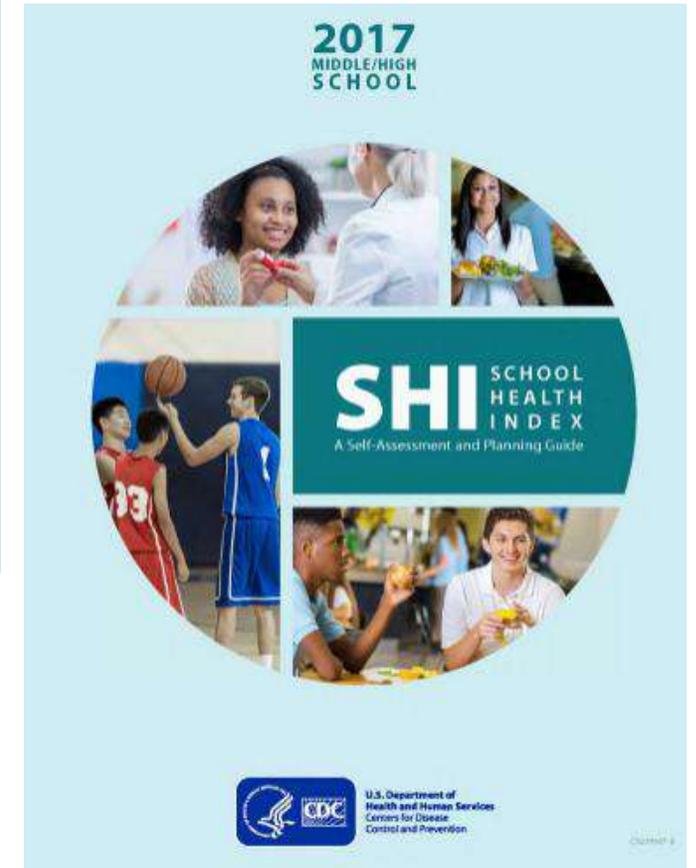
Edades	Estados	Recomendación
Niños (as) 0 a 6 años	Activo para la Vida	No hay proporciones específicas: todas las actividades se basan en el desarrollo de la alfabetización física y la pasión del niño por jugar y participar
Niñas 6 a 8 Niños 6 a 9	FUNDamentación	Todas las actividades basadas en la DIVERSIÓN, incluyendo una competencia estructurada.
Niñas 8 a 11 Niños 9 a 12	Aprendiendo para entrenar	70% de entrenamiento a 30% de entrenamiento específico de competición y competencia real
Mujeres 11-15 Hombres 12-16	Entrenando para entrenar	60% de entrenamiento a 40% de entrenamiento específico de competición y competencia real.
Mujeres 15-19 Hombres 16-20	Entrenando para competir	40% de entrenamiento a 60% de entrenamiento específico de competición y competencia real
Mujeres 19-23 Hombres 20-23	Entrenando para Ganar	25% de entrenamiento a 75% de entrenamiento específico de competición y competencia real.
Mujeres 23 ó + Hombres 23 ó +	Activo para la Vida	Basado en el deseo del individuo.



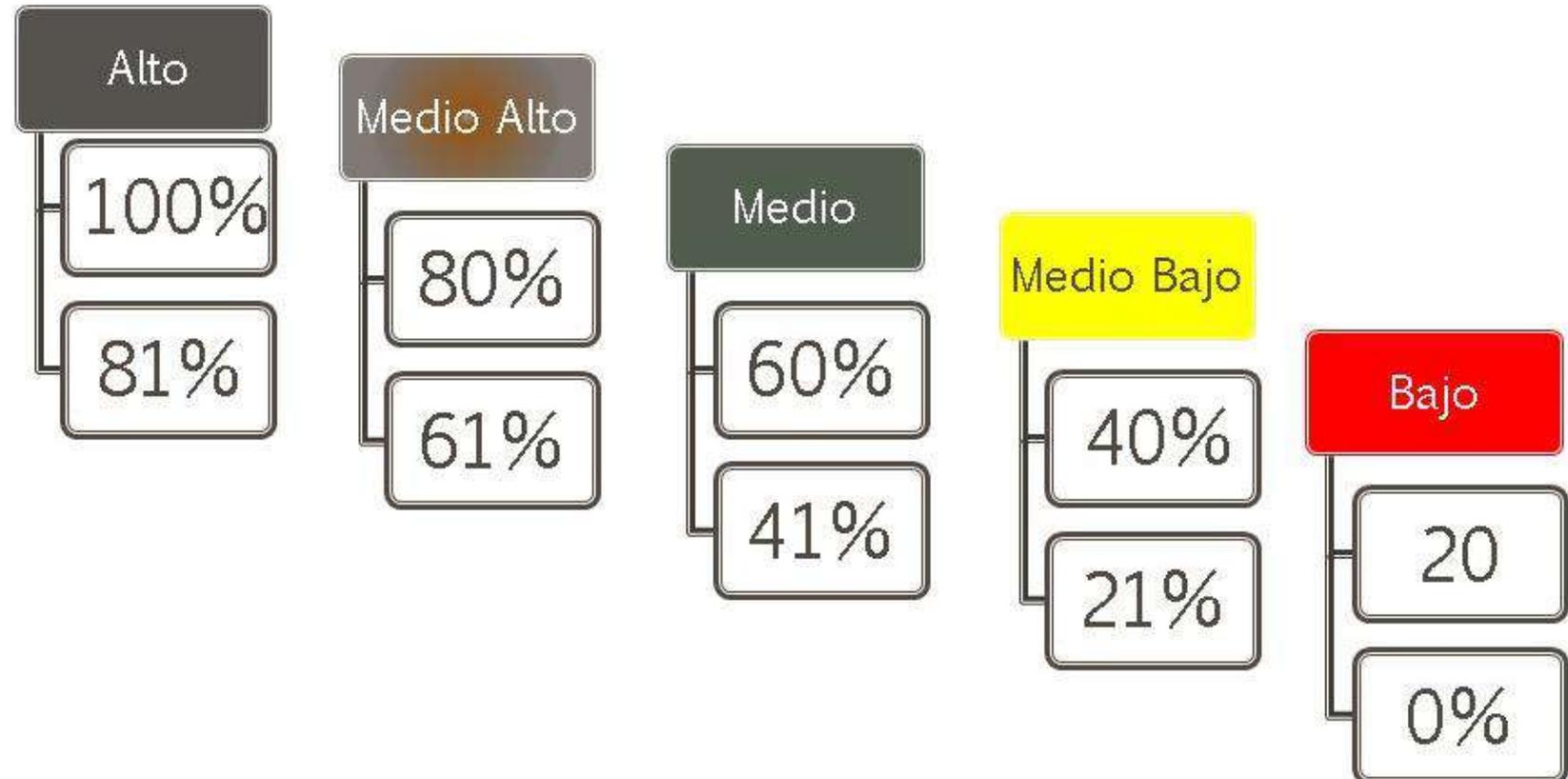
## Componentes de Consejo Asesor de Salud Escolar (WACC)



## Índice de salud escolar (SHI)



# Indicadores de Actividad Física y Salud



# Indicadores de Actividad Física y Salud

1. Tiempo de educación física.



2. Tiempo de comportamiento sedentario.



3. Formación de recurso humano



4. Materiales y espacios para Educación Física



5. Actividad física y deporte en el Recreo o descansos.



6. Fomento de Transporte activo.



7. Integración de la Actividad Física al Currículo



8. Vigilancia estado nutricional por parámetros antropométricos.



9. Evaluación de aptitud física.



10. Participación de comunidad educativa



11. Participación en programas deportivos estatales.



12. Participación de AF y deporte propios de cada institución.



13. Trabajo intersectorial.



14. Fomento de otros hábitos saludables (alimentación)



# Conclusiones

- Los modelos actuales propenden por fomentar la participación en actividad física, educación física y deporte en los colegios, a través de estrategias de alfabetización física que involucren motivación, comprensión, conocimiento y competencia física.
- La intervención por multicomponente evidencia que la educación física es una herramienta fundamental en este modelo y los colegios, **no cumplen** con la recomendación semanal

# Conclusiones

- En los niveles de preescolar, primaria y bachillerato hay una alta prevalencia de comportamientos sedentarios, siendo el bachillerato donde se presenta con mayor frecuencia, lo cual ocasiona efectos nocivos y alteraciones metabólicas en estos grupos de edad, convirtiéndose un factor de riesgo importante para contrarrestar.

# Conclusiones

---

- Hay baja formación en el cuerpo docente de otras áreas en aspectos relacionados con actividad física, siendo estos instrumento fundamental en la formación de hábitos a través de integración curricular.
  - La mayoría de los colegios no cuentan con infraestructura y materiales adecuados para actividad física y educación física.
  - Los resultados en indicadores de actividad física, deporte y salud, potencialmente nos orientaran para intervenir los colegios.
-



**Gracias**



**!!Promoción de la actividad física y el deporte es compromiso de todos!!**

*Alfabetización física es la estrategia*



**@ROCHIGAMEZND**



**rocio.gamezmartinez**

**elda.gamez@urosario.edu.co**