

Entrega de Resultados Estudio Nacional Educación Física 2014



Información para avanzar en calidad de educación

Contenidos

- I. Importancia de la condición física para mejorar la calidad de vida.
- II. Evaluación, un medio para mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes.
- III. Resultados nacionales.
- IV. Factores asociados a resultados.
- V. Recomendaciones para el sistema educativo.



I. Importancia de la condición física para mejorar la calidad de vida

- El desarrollo de la condición física otorga **múltiples beneficios para la salud**. Los hábitos de vida activa y saludable contribuyen al bienestar psicológico, físico y social de los estudiantes.
- Las escuelas y los padres son importantes para que los estudiantes transformen **la actividad física en un hábito**.
- El aumento del porcentaje de sedentarismo de la población, demanda diseñar e implementar diversas iniciativas para la **promoción de la salud y la actividad física** en nuestro país.



II. Evaluación, un medio para mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes

La Agencia aplica el Estudio Nacional de Educación Física, con el propósito de:

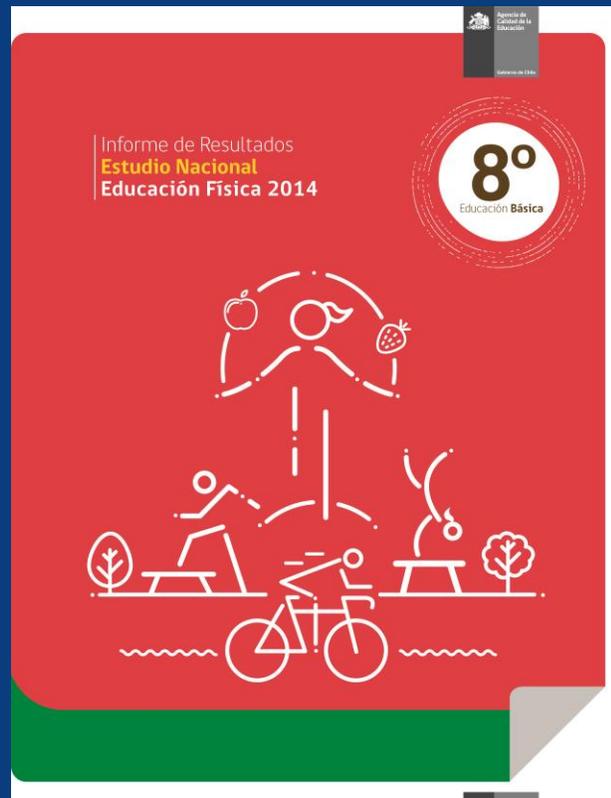
- Conocer a nivel nacional la **condición física** de los estudiantes.
- Sugerir a cada establecimiento la realización de un **diagnóstico de la condición física** de sus estudiantes:
 - a partir de los resultados que cada escuela obtiene de su diagnóstico, **orientar las acciones** de mejora en el ámbito de la gestión directiva y pedagógica.



Realizar un diagnóstico de la condición física de los estudiantes

Orientación a las escuelas:

- Lineamientos para realizar un **diagnóstico** de la condición física de sus estudiantes.
- Taller (presentación) para **analizar los resultados** del diagnóstico.



Informe de Resultados



Taller análisis de resultados

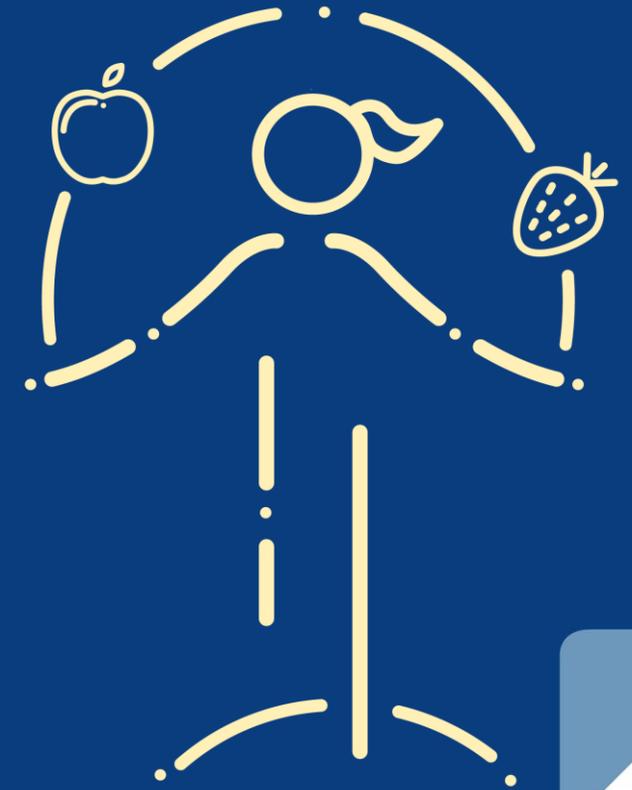
III. Resultados nacionales

- Principales conclusiones.
- Antecedentes del Estudio.
- Principales resultados.

Principales conclusiones

Es posible afirmar que en la muestra evaluada:

- Un grupo importante de estudiantes presenta **sobrepeso y obesidad**.
- La mayoría de los estudiantes posee una adecuada **resistencia muscular**.
- La mayoría de los estudiantes tiene **poca fuerza y flexibilidad**.
- Más de la mitad de los estudiantes necesita mejorar su **capacidad aeróbica**.



Antecedentes del Estudio

El objetivo del Estudio Nacional de Educación Física es **medir la condición física de una muestra** de estudiantes de 8° básico, representativa a nivel nacional.

Los resultados de este Estudio **no son comparables** con mediciones anteriores, debido a algunos ajustes en las pruebas y cambios en las condiciones de aplicación.

Estudio Nacional de Educación Física 2014

Fecha de aplicación	17 de noviembre al 05 de diciembre de 2014
Estudiantes evaluados de 8° básico	9.919 estudiantes
Establecimientos evaluados	370 establecimientos

Resultados según mediciones y pruebas

Pruebas y mediciones

Componente físico evaluado	Pruebas aplicadas
Antropometría	Estimación del Índice Masa Corporal (IMC)
	Perímetro de cintura
Rendimiento muscular: fuerza y resistencia	Abdominales cortos
	Salto largo a pies juntos
	Flexo-extensión de codos
Flexibilidad	Flexión de tronco adelante (Test de Wells – Dilon adaptado)
Resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular	Test de Cafra
Potencia aeróbica máxima	Test de Navette

Resultados según Antropometría

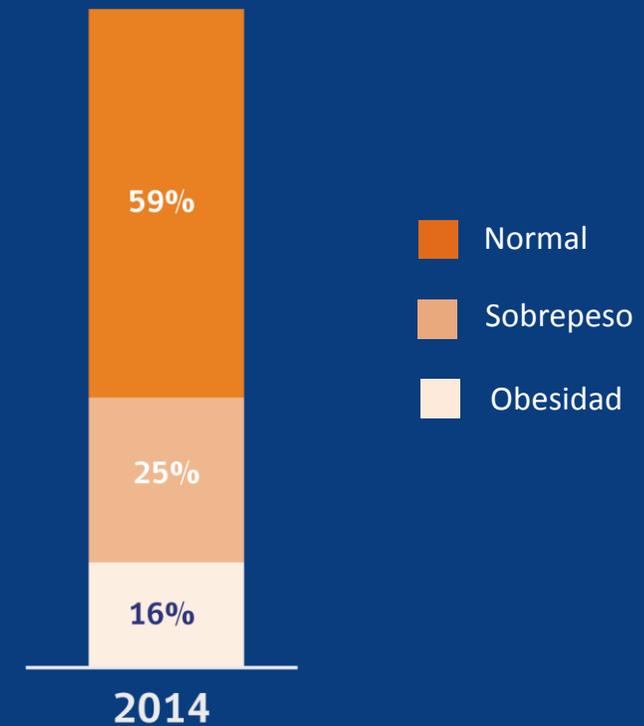
a) Índice de Masa Corporal: esta medición se utiliza para determinar la relación entre el peso y la talla de los estudiantes.

IMC=

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$



Resultados Índice de Masa Corporal



Resultados según Antropometría

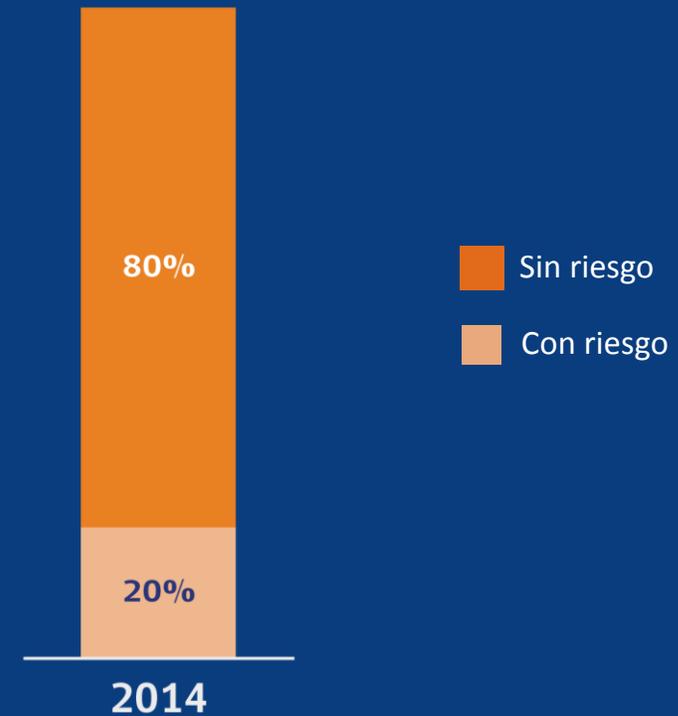
b) **Perímetro de cintura:** esta medición se utiliza en niños y jóvenes como predictor de riesgo cardiovascular y metabólico.

RCE=

$$\frac{\text{Perímetro de cintura (cm)}}{\text{Estatura (cm)}}$$

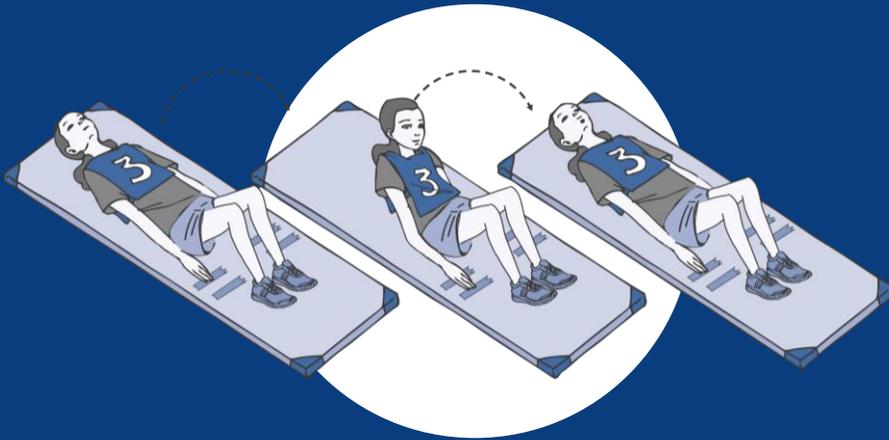


Resultados perímetro de cintura

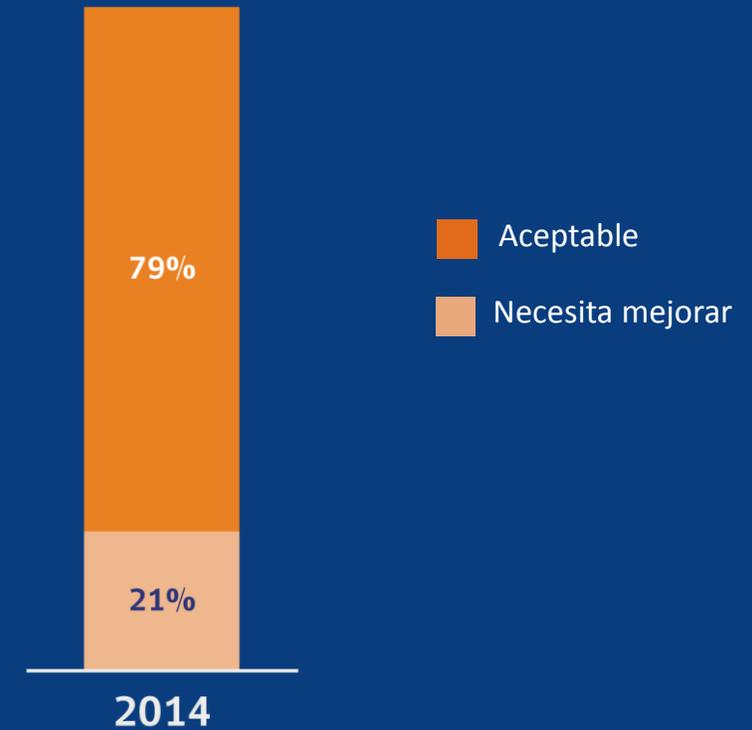


Resultados rendimiento muscular

a) **Resistencia muscular:** fue medida a través de la prueba de abdominales cortos.

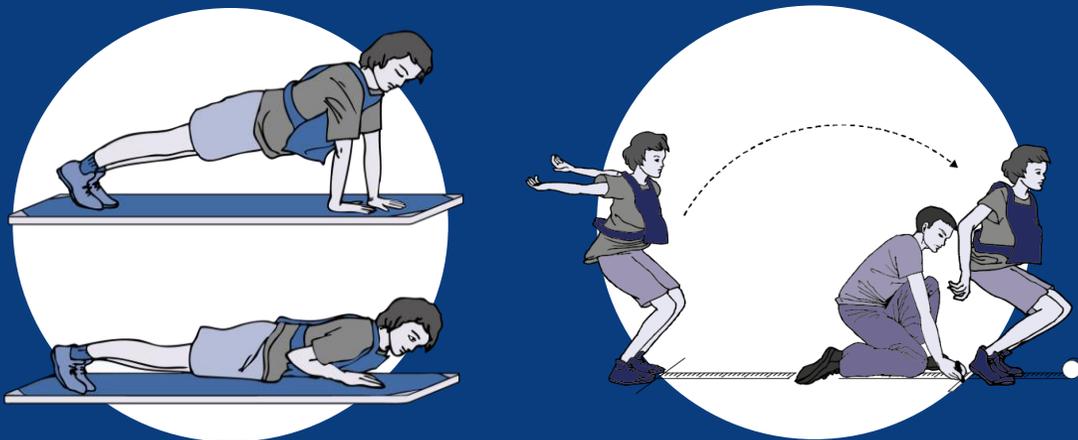


Resultados abdominales cortos

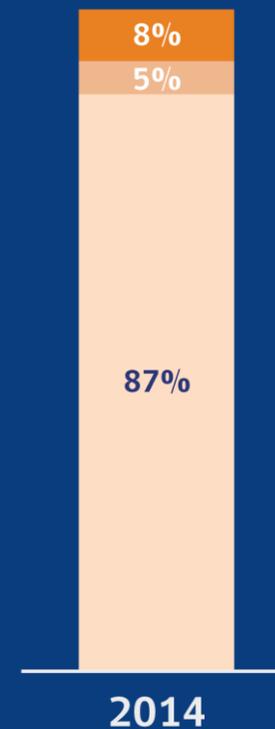


Resultados rendimiento muscular

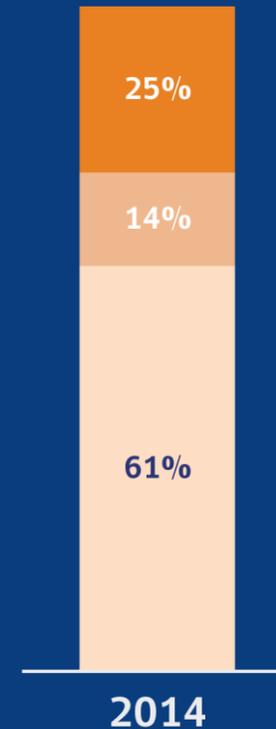
b) Fuerza muscular: fue medida a través de la prueba de flexo-extensión de codos (mide la fuerza de las extremidades superiores) y la prueba de salto largo a pies juntos (mide la fuerza de las extremidades inferiores).



Resultados flexo-extensión de codos



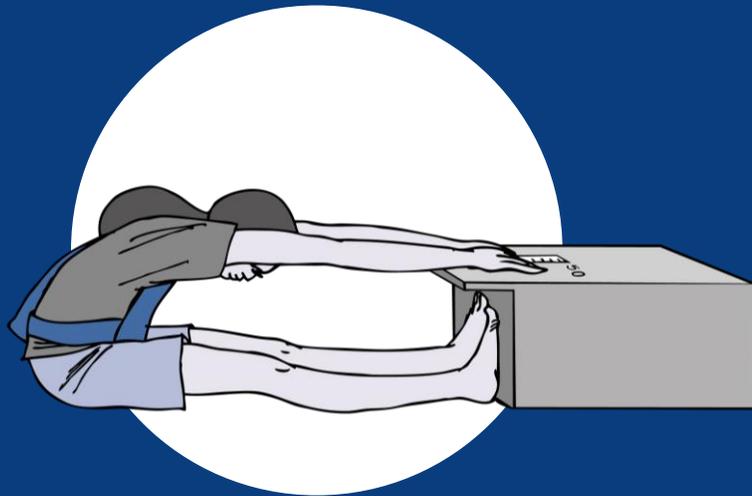
Resultados salto largo a pies juntos



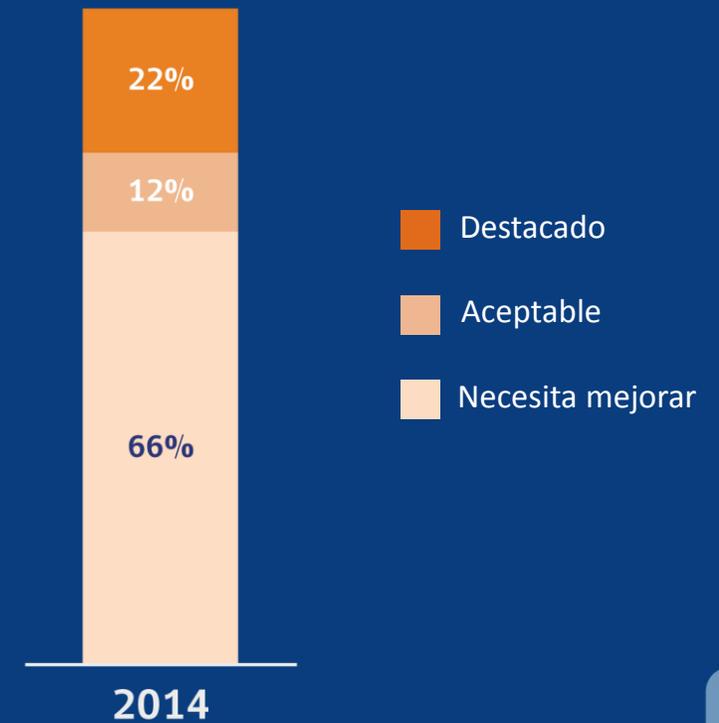
- Destacado
- Aceptable
- Necesita mejorar

Resultados flexibilidad

Flexibilidad: fue medida a través de la prueba de flexión de tronco adelante.

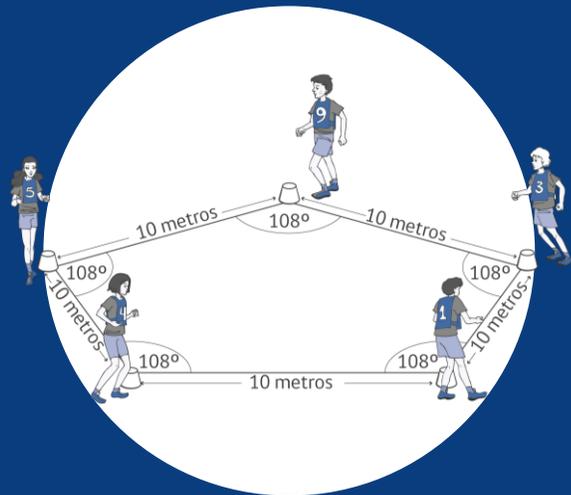


Resultados flexión de tronco adelante

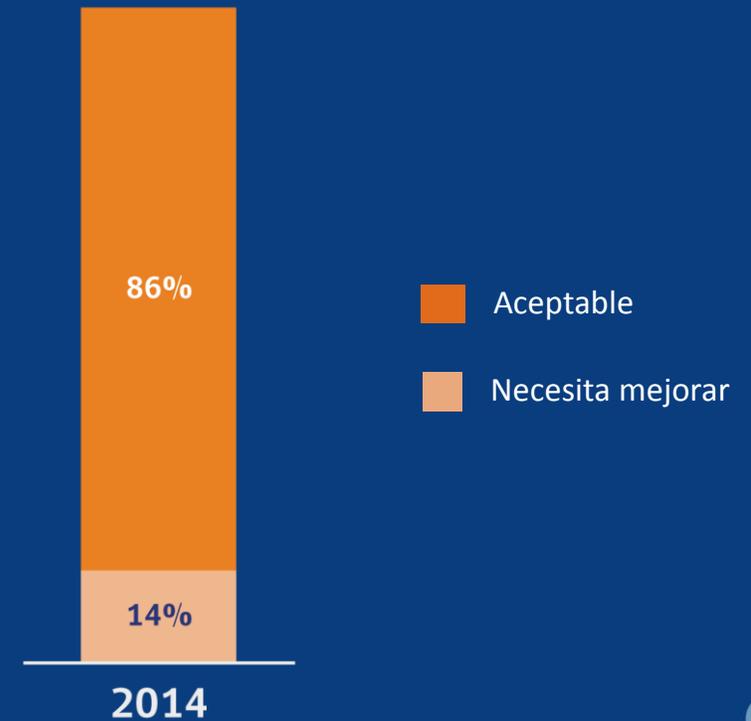


Resultados resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular

Resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular: fueron medidos a través del test de Cafrá.

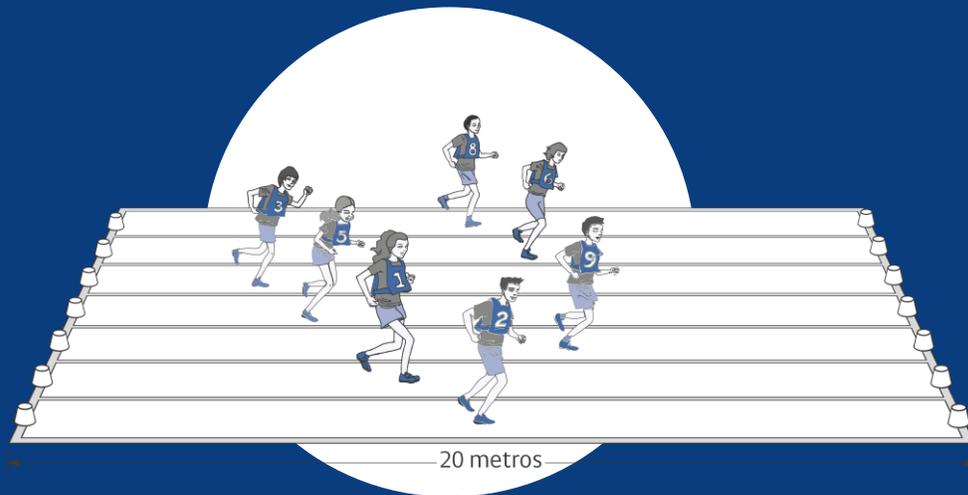


Resultados test de Cafrá

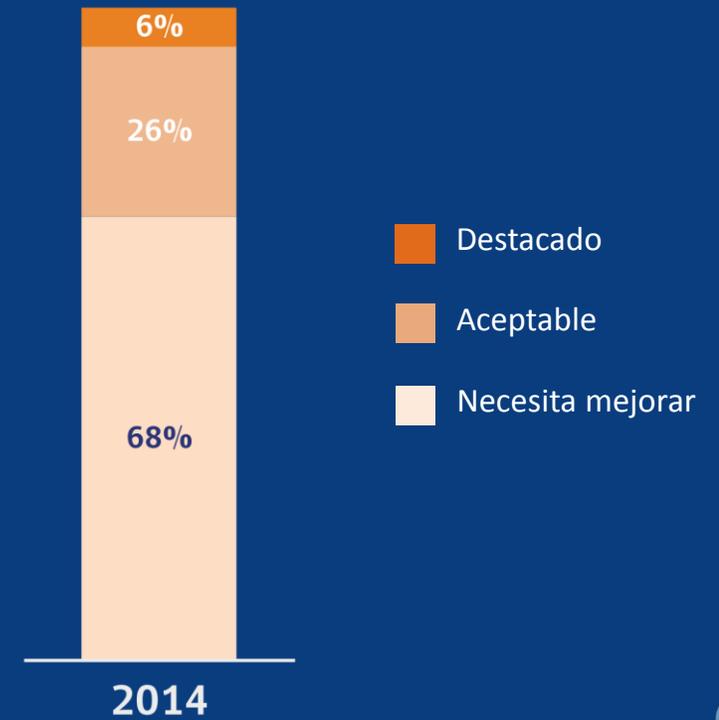


Potencia aeróbica máxima

La **potencia aeróbica máxima**: fue medida a través del test de Navette.



Resultados test de Navette



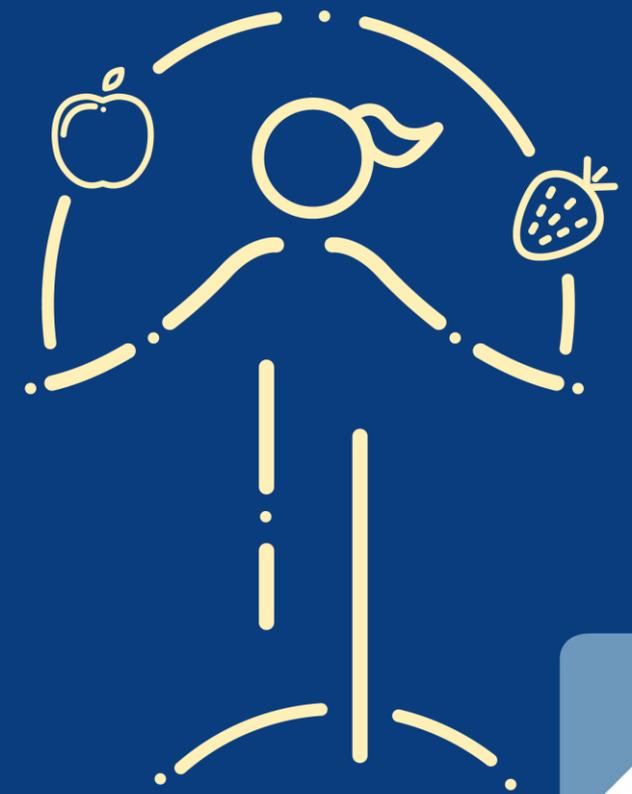
Principales resultados

A partir de los resultados del Estudio Nacional, es posible concluir que:

- Se observa que **4 de cada 10 estudiantes presenta sobrepeso u obesidad** y **2 de cada 10 un perímetro de cintura** que nos indica riesgo cardiovascular y metabólico.
- Casi un **80%** de los estudiantes tiene una **resistencia muscular adecuada**.
- En promedio, un **74%** de los estudiantes necesita **mejorar su fuerza muscular** y un **66%** su **flexibilidad**.
- Cerca de un **70%** de los estudiantes **necesita mejorar su capacidad aeróbica**.

Los resultados muestran algunos problemas actuales de la condición física en estos estudiantes, que pueden **afectar su desarrollo psicológico, físico y social**. Por ejemplo, tener mayor probabilidad de lesiones, escasa eficiencia en el desarrollo de actividades diarias y fatiga precoz.

También podrían presentar **una mayor predisposición a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles** como hipertensión y diabetes.



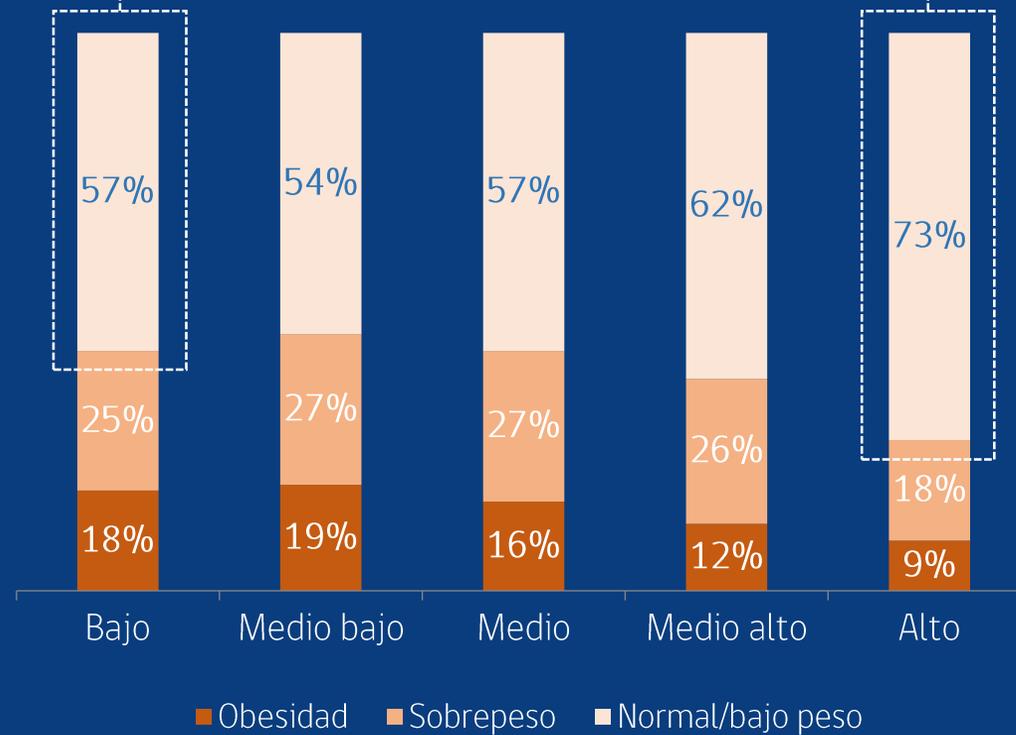
Resultados según grupo socioeconómico (GSE)

Resultados GSE

Antropometría

Diferencia de 16% de estudiantes con IMC normal entre los grupos bajo y alto.

Resultados Índice de masa corporal

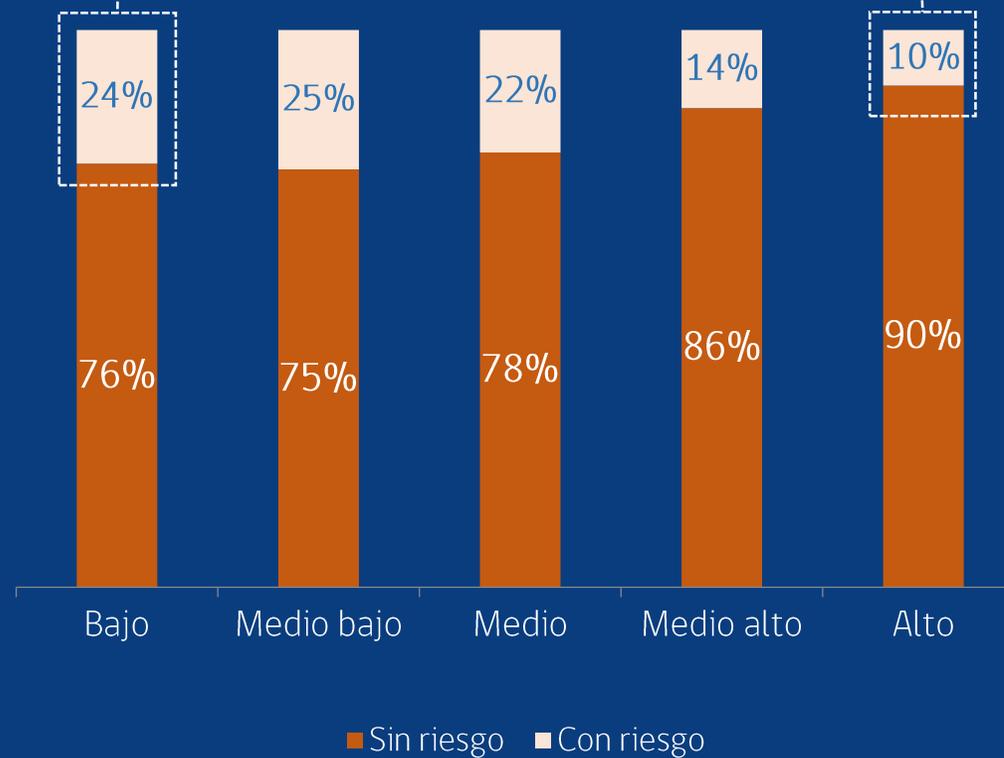


Resultados GSE

Antropometría

Resultados Perímetro de cintura

Diferencia de 14% de estudiantes con riesgo cardiovascular entre los grupos bajo y alto.

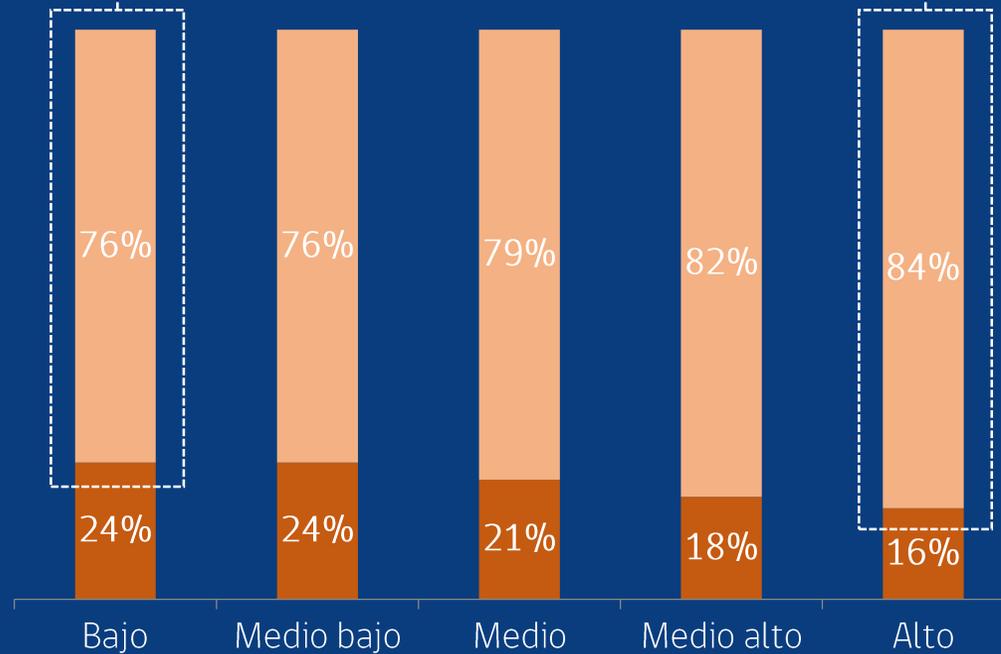


Resultados GSE

Resistencia muscular

Diferencia de 8% de estudiantes en la categoría aceptable entre los grupos bajo y alto.

Abdominales cortos



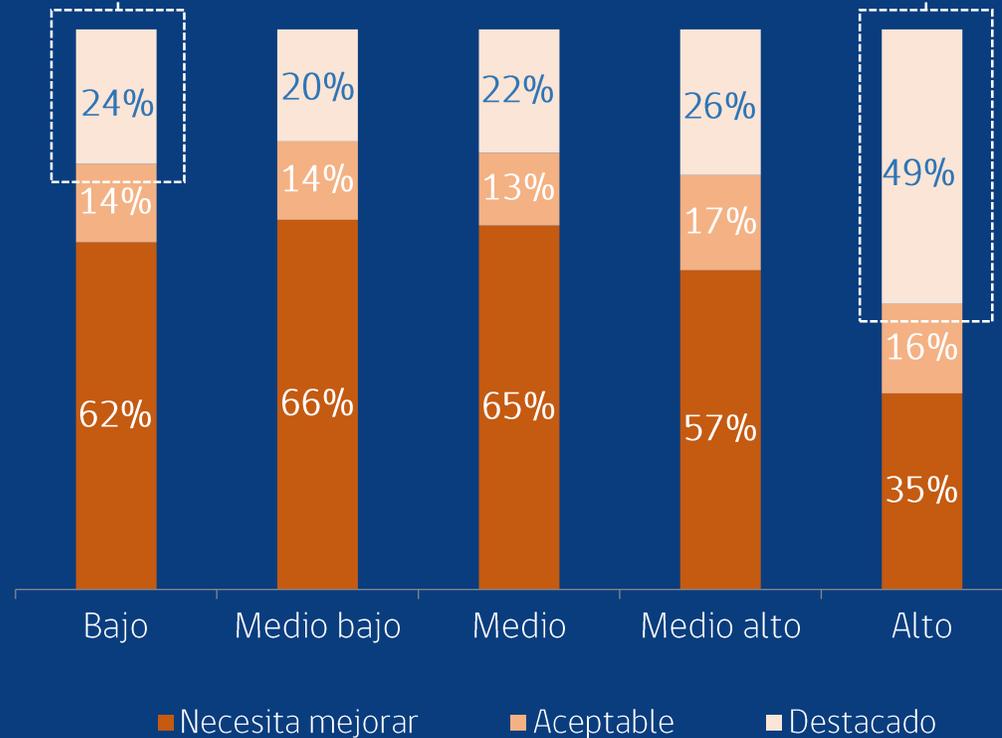
■ Necesita mejorar ■ Aceptable

Resultados GSE

Fuerza muscular

Salto largo a pies juntos

Diferencia de 25% de estudiantes en la categoría destacado entre los grupos bajo y alto.

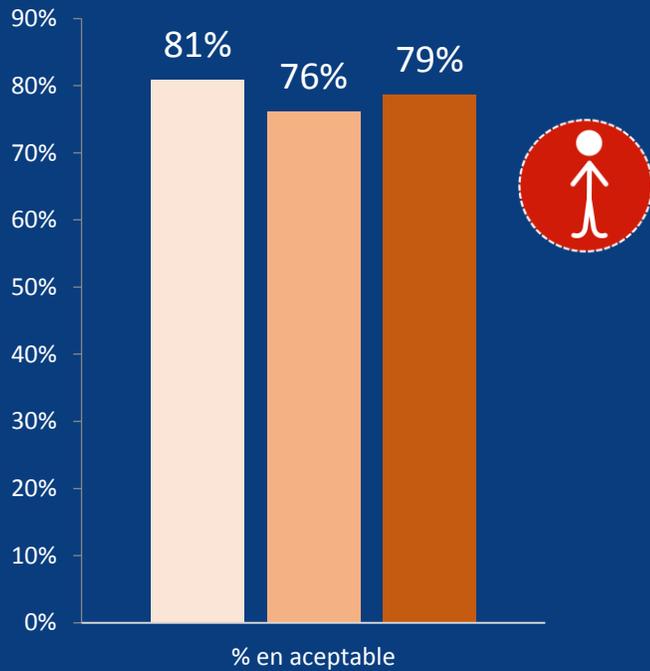


Resultados según género

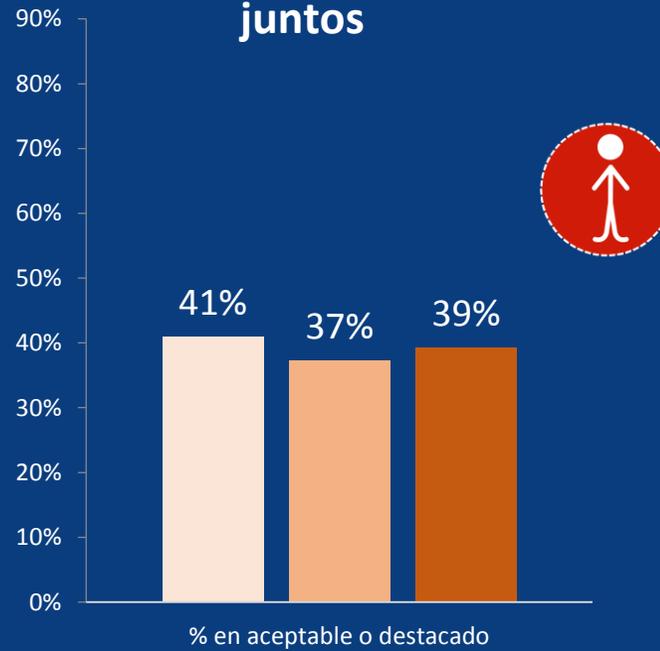
Porcentaje de estudiantes con resultados satisfactorios

Rendimiento muscular

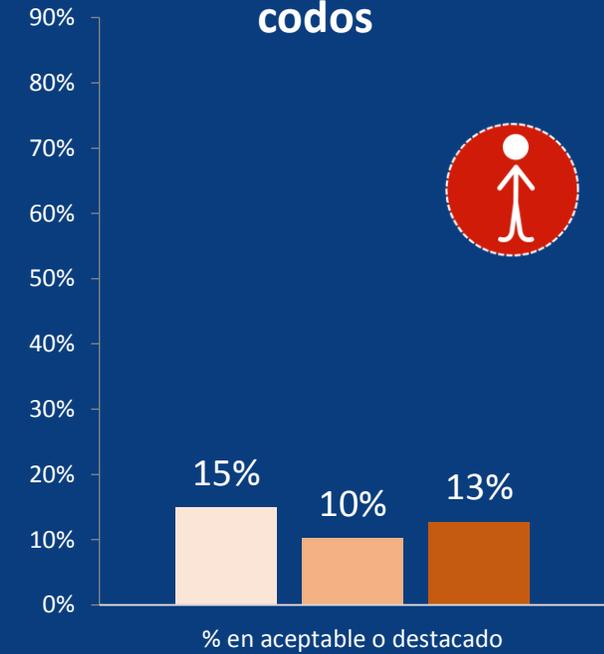
Abdominales cortos



Salto largo a pies juntos



Flexo-extensión de codos



Información para avanzar en calidad de educación

■ Hombre

■ Mujer

■ Total

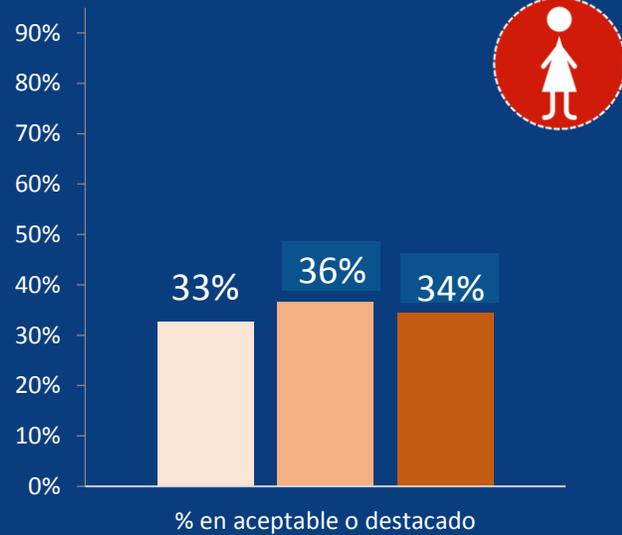


Género con mayor rendimiento

Porcentaje de estudiantes con resultados satisfactorios

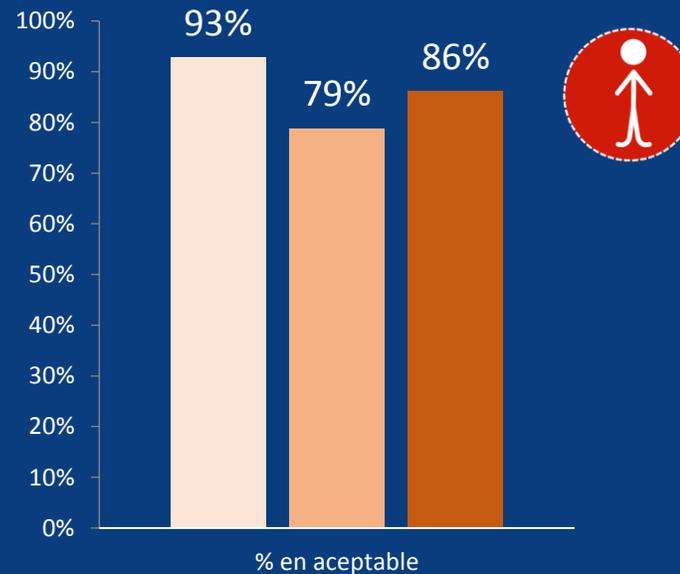
Flexibilidad

Flexión de tronco adelante



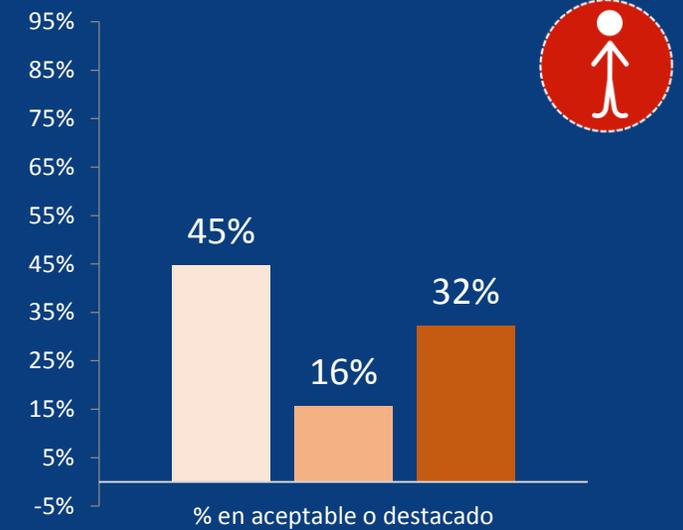
Resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular

Test de Cafra



Potencia aeróbica máxima

Test de Navette



Información para avanzar en calidad de educación

■ Hombre

■ Mujer

■ Total



Género con mayor rendimiento

IV. Factores asociados a resultados



Autovaloración para la actividad física



N.º de días de actividad física fuera de la escuela



Hábitos de vida activa y fomento desde la escuela

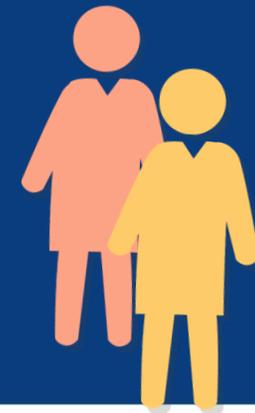
Al mejorar en estos tres aspectos que resultan importantes para la condición física de los estudiantes, una escuela **puede presentar un 19% más de estudiantes con resultados satisfactorios en las pruebas que miden la capacidad aeróbica de los estudiantes.**

V. Recomendaciones para el sistema educativo

Recomendaciones para el sistema educativo

Para directivos:

- Implementar estrategias para **fomentar los hábitos de vida activa y la actividad física** de los estudiantes en la escuela:
 - Desarrollar estrategias transversales para que los **estudiantes estén activos** 60 minutos o más, durante la jornada escolar.
 - Dar un **mejor uso y aprovechar el tiempo** asignado a las clases de Educación Física, por ejemplo, evitar bloques de una hora pedagógica.
- Promover un **sentido de responsabilidad compartida escuela-familia** para el desarrollo de hábitos alimenticios, de vida activa y autocuidado:
 - Realizar talleres donde se destaque la importancia de los hábitos de vida activa para el desarrollo cognitivo y sus beneficios para la salud.
 - Organizar actividades deportivas y recreacionales (campeonatos de patineta, bailes, etc.).



Recomendaciones para el sistema educativo

Para docentes de Educación Física:

- Planificar clases considerando un **trabajo diferenciado para los estudiantes, según su condición física y género**, así como un buen aprovechamiento del tiempo asignado.
- Difundir y **promover hábitos de vida activa en los estudiantes** (por ejemplo, organizando juegos en los recreos, campeonatos escolares y talleres deportivos).
- Cumplir un **rol preventivo** ante la eventual presencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares de los estudiantes.

Finalmente, tener presente que **los docentes de Educación Física** pueden ser referentes para los adolescentes en lo que refiere a la práctica de deportes y hábitos de vida activa y saludable.



Recomendaciones para el sistema educativo

Para docentes de otras asignaturas:

- Profundizar los contenidos curriculares relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludable (alimentación equilibrada, beneficios del ejercicio físico, etc.).
- Implementar métodos de enseñanza activos que permitan que los estudiantes puedan moverse dentro de la sala de clases, sin permanecer sentados o quietos más de una hora pedagógica.
- Promover hábitos alimenticios, de vida activa y de autocuidado que sean saludables para los estudiantes (por ejemplo, jugar en los recreos, participar en actividades deportivas e incentivar el consumo de agua, entre otros).



Recomendaciones para el sistema educativo

Para apoderados:

- Fomentar **hábitos de vida activa**, que eviten el sedentarismo (por ejemplo, realizar ejercicio en espacios públicos como plazas y parques).
- Realizar actividad física o practicar deportes con los estudiantes fuera del horario escolar.
- Evitar que los estudiantes estén **inactivos por períodos de tiempo prolongados** en el hogar.
- Fomentar una **alimentación sana y equilibrada** en el hogar (alto consumo de agua, consumos diario de frutas y verduras, etc.).



Recomendaciones para el sistema educativo

Para la política pública:

- Reforzar el **trabajo intersectorial** (ministerios de salud, educación y deportes) y el **despliegue de la política nacional** para promover el desarrollo de hábitos de vida activa y saludable, a través de **programas a nivel comunal y regional**.
- Destinar recursos para asegurar que las escuelas cuenten con **los espacios e infraestructura adecuados** para la práctica de actividad física y deportiva.
- Asignar recursos para la instalación de **equipamiento destinado a la práctica de actividad física y deportiva** en los distintos barrios y comunas.
- Fomentar el desarrollo de **estudios e investigaciones** que permitan monitorear el impacto de las políticas y programas implementados.



¡Gracias!



Información para avanzar en calidad de educación

Entrega de Resultados Estudio Nacional Educación Física 2014



Información para avanzar en calidad de educación