

Escuela de Pedagogía en Educación Física Facultad de Ciencias de la Educación

Motricidad y Persona

Revista N° 6 / 2009

ISSN: 0718-3151



\$ 2.500



UNIVERSIDAD
CENTRAL

Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación

Autoridades

UNIVERSIDAD CENTRAL

Presidente

Sr. Ernesto Livacic Rojas

Presidente Subrogante

Sr. Héctor Aguilera Segura

Directores

Sr. Claudio Martínez Cerda

Sr. Enrique García Fernández

Sr. Héctor Eduardo Castro Silva

Rector

Sr. Luis Lucero Alday

FACULTAD DE CS. DE LA EDUCACION

Decana

Sra. Selma Simonstein Fuentes

Directora Escuela de Educación Parvularia

Sra. Verónica Romo López

Directora de Pedagogía en Educación Diferencial

Sra. Cynthia Duk Homad

Director Escuela de Educación General Básica

Sr. Luis Alfredo Espinoza Quintana

Director Pedagogía en Lengua y Cultura Inglesas

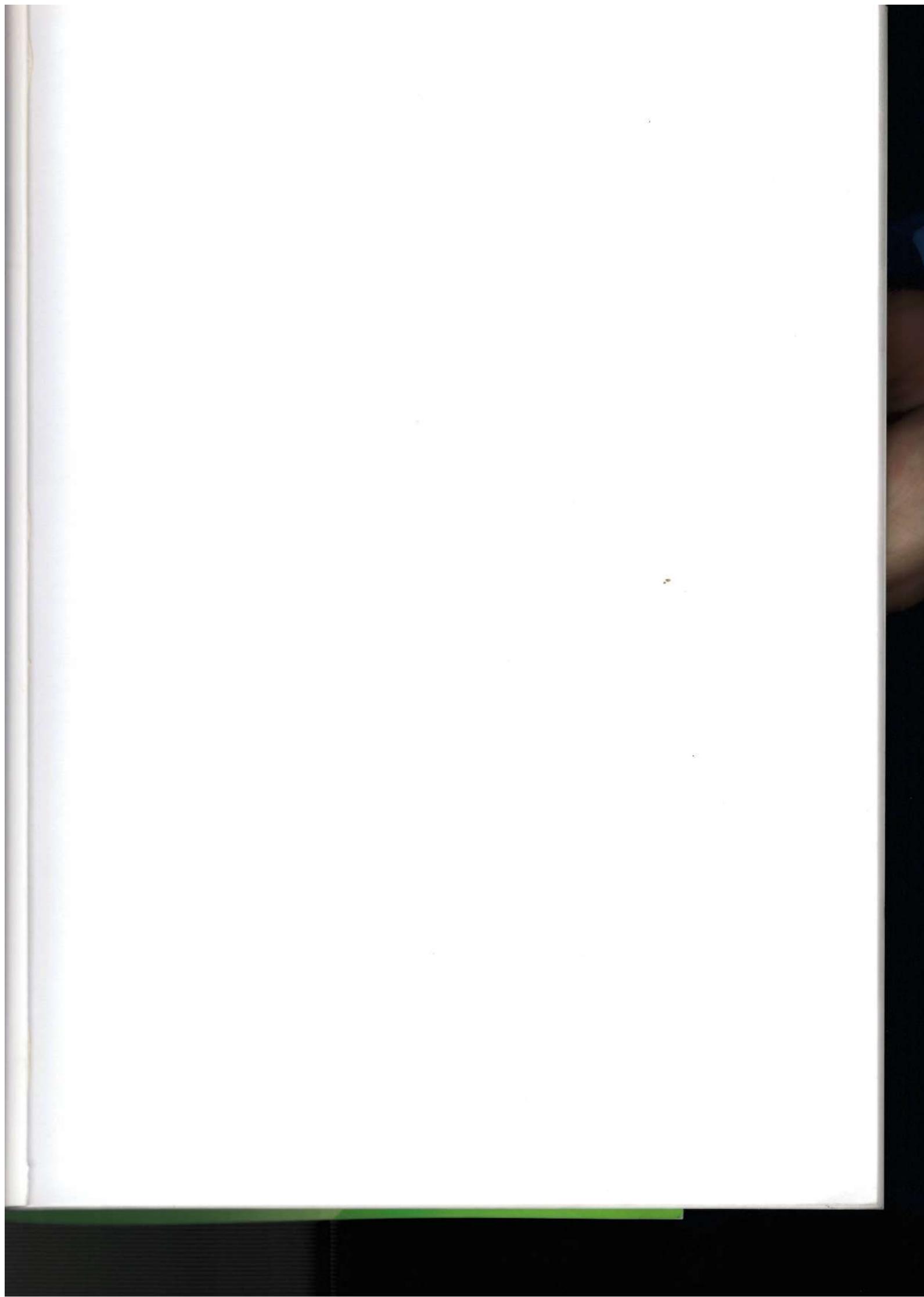
Sr. Rubén Muñoz Vásquez

Director de Pedagogía en Educación Física

Sr. Sergio Carrasco Cortés

Director Pedagogía en Biología y Ciencias

Sr. Jorge Araneda Aguilera



Revista N° 6 / 2009

Motricidad y Persona



Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación

MOTRICIDAD Y PERSONA

Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad Central de Chile
ISSN 0718-3151

Comité Editorial

Sra. Selma Simonstein
Sr. Héctor Trujillo Galindo
Sr. Sergio Carrasco Cortés
Sr. José Luis Reyes Fuentes

Consultores Internacionales

Sr. Luis Guillermo Jaramillo (Colombia)
Sra. Sheila Dos Santos Silva (Brasil)
Sr. José María Pazos (España)
Sr. Pedro Yantza (Colombia)
Sr. Ariel Villagra (España)

Consultores Nacionales

Sr. Sergio Toro Arévalo
Sr. Américo Arroyuelo Araya
Sr. Carlos Álvarez Yáñez
Sr. Miguel Fernández Rebolledo
Sr. Horacio Lara Díaz

Dirección

Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad Central de Chile
Santa Isabel 1278, 2° Piso
Santiago de Chile
Tel.: (56-2) 582 6768
E.Mail: motricidad_y_persona@ucentral.cl

Impreso en Gráfica LOM
Concha y Toro 25, Santiago
Tel. : 6722236 – Fax : 6730915

Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad Central

PROPÓSITOS

MOTRICIDAD Y PERSONA se propone:

- Promover el diálogo académico sobre la motricidad humana como paradigma emergente y dinámico del mundo moderno.
- Difundir la investigación científica referida a la motricidad humana y los puntos de encuentro con la educación física de carácter tradicional.
- Sistematizar la variabilidad de planteamientos referidos a la ciencia de la motricidad humana con el fin último de llegar a consenso desde lo epistemológico a lo conceptual.

Alcance:

MOTRICIDAD Y PERSONA entiende que el objeto de estudio es el movimiento humano con sentido, que los avances logrados a través de las investigaciones respaldan la formación de una nueva ciencia: "la ciencia de la motricidad humana".

MOTRICIDAD Y PERSONA es una revista académica de la Universidad Central de Chile, cuya periodicidad es bianual.

S U M A R I O

Editorial

Mg. Sergio Carrasco Cortés 7

El Deporte desde la mirada de la Motricidad Humana

Dra. Eugenia Trigo, Mg. Harvey Montoya 9

Presencia de la Educación Física en el marco de las matrices curriculares básicas. Objetivos fundamentales y contenidos mínimos

Dr. Héctor Trujillo Galindo 23

El fenómeno de la publicidad televisiva en relación a los hábitos saludables de alimentación y actividad física, en adolescentes de séptimo y octavo básico de los colegios particulares laicos del sector oriente de Santiago

Paola Marambio Núñez, Manuel Vielva Iriondo, Ítalo García Sandoval, Manuel Rivera Rivera 41

Plan piloto para prevenir la obesidad y sedentarismo a través de las clases de educación física en niños de primer año básico de Concepción

*Carlos Salas Bravo, Patricio Caamaño Herrera, Jordan Woywood Larraguibel,
Raúl Carrasco Mendoza, Cristián Fuentes Riquelme* 57

Estudio de la valoración de la condición física en alumnos de escuelas de la comuna de Quinta Normal

Mg. Guillermo Cortés Roco, Mg. Rodrigo Núñez Sandoval 65

Noticias 73

Normas Editoriales 77



EDITORIAL

La Revista de Motricidad Humana que hoy presentamos al lector en su número 6, centra su atención en tres dimensiones de la Educación Física: la salud; el deporte mirado desde la motricidad y la educación física en el mundo escolar. En cuanto a la primera dimensión, tres artículos, desde diferentes miradas, se preocupan del tema. Uno de ellos indaga acerca de cómo prevenir la obesidad y el sedentarismo en niños de primer año de enseñanza básica en el contexto de las clases de educación física. Un segundo trabajo pone en el tapete la importancia de la publicidad televisiva para la conformación de hábitos saludables de alimentación y actividad física. El tercer artículo desarrolla el tema de la condición física en una muestra no probabilística de escolares pertenecientes a niveles socioeconómicos bajos y medio-bajos.

La dimensión del deporte mirada desde la motricidad, pone en discusión esta expresión de la cultura que en su práctica motriz es desarrollada con distintas intencionalidades, una de ellas es para lograr el triunfo sobre el otro o sobre elementos de la naturaleza o sobre sí mismo, su propio organismo. La otra mirada, la práctica deportiva como desarrollo de la totalidad del ser del hombre, tanto en su dimensión individual como social. La controversia del sentido del deporte en la humanidad es una discusión que aún no termina. La tercera dimensión, la educación física en el mundo escolar, coloca en el tapete la demanda pedagógica por el sentido de esta disciplina en el marco curricular que propicia el Ministerio de Educación, pero, a la vez, hace evidente la escasa ponderación que se le ha otorgado para su accionar en el mundo escolar.

Sergio Carrasco Cortés

Mg. En Educación
Director de Ed. Física
Universidad Central



El deporte desde la mirada de la motricidad humana

Dra. Eugenia Trigo (etrigoa@yahoo.es)

Mg. Harvey Montoya (harveymontoya@gmail.com)

Instituto Internacional del Saber Kon-traste-sede Colombia
(www.kon-traste.com)

Grupo Kon-Moción

Universidad del Cauca (Colombia)

(Artículo elaborado para la revista *Motricidad y Persona*, n° 6
Universidad Central de Santiago de Chile. Enviado enero 2008)

Resumen

Con este artículo, cerramos la tríada –Educación Física-Recreación-Deporte desde la mirada de la Motricidad Humana que comenzamos en el número 3 de la revista (Trigo & Montoya, 2007; Trigo & Montoya, 2008a, 2008b). Al igual que en los dos anteriores, en éste hacemos una revisión histórica, ahora del deporte, mostramos los aportes del Dr. Manuel Sérgio en este ámbito y finalmente exponemos nuestra visión de lo que podría ser el deporte (y raramente lo es) desde la CMH. Esperamos que con ello, hayamos dejado nuestra semilla, inquietudes, preguntas a esta área de conocimiento.

Abstract

This article is the last one in the triad of Physical Education, Leisure and Sports from the perspective of human motor function, whose first issue dates back to number 3 of the magazine (Trigo & Montoya, 2007; Trigo & Montoya, 2008a, 2008b). This article provides a historical review of sports and presents Dr. Manuel Sérgio's contributions in this field. Finally, the authors' contention about what sports could be like from CMH is expressed as a way of contributing to this area of knowledge.

Historia

La palabra **deporte**, proviene de la lengua provenzal "*deport*" (diversión) y aparece por primera vez en un poema de Guillermo VII de Aquitania (1071-1127). En Inglaterra se empezó a utilizar el término "*disport*" a partir de 1603, derivando posteriormente al vocablo "*sport*". En España la forma verbal "*deportarse*" surge en el Cantar de Mío Cid (1140) con el sentido de divertirse.

Hasta el siglo XX, el rasgo fundamental del deporte es la *recreación*, mientras que a partir de esa fecha gira en torno al senema *actividad competitiva con ejercicio físico y que se realiza con deportividad* (Bento & Marqués, 1993).

Los historiadores no se ponen de acuerdo sobre el origen del deporte (Olivera, 2000, 2002a, 2002b, 2002c, 2007).

- Unos lo sitúan en los **albores de la civilización humana**. Parten de la idea que toda

competición ritual desarrollada por los diversos grupos sociales en las épocas primitivas son consideradas como prácticas deportivas.

- Otros afirman que el nacimiento y evolución del deporte está estrechamente relacionado a la **era del progreso industrial capitalista** que surge en Inglaterra a fines del s. XVIII.

Los **prolegómenos del deporte actual**, los podemos encontrar en las prácticas de boxeo, luchas, carreras y diversos juegos de pelota que existían en las primeras civilizaciones urbanas de Mesopotamia, Egipto, India y China. Más tarde, otras civilizaciones perfeccionan las prácticas anteriores y así aparecen los *Juegos Panhelénicos* en la antigua Grecia, los *Juegos Celtas* en las Islas Británicas, las *Justas y Torneos Medievales*, etc.

Como ilustración presentamos un cuadro de las semejanzas y diferencias de los juegos Panhelénicos y los juegos Olímpicos (basado en Olivera):

SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE LOS JUEGOS PANHELÉNICOS Y JUEGOS OLÍMPICOS	
AGONES, pruebas de diversa índole: -Físicos (atléticas, luctatorias, bélicas, hípicas) -Musicales -Culturales	DEPORTE
Abolición en el 393 d.C.	Comienza en 1986
Civilización clásica	Universales
Sedes fijas en Grecia	Sedes cambiables
Sociedad esclavista	Sociedad Libre
Restricción en la participación para griegos libres de sexo masculino. Selección en función de su calidad estética y rendimiento.	Selección de atletas en función de sus marcas. No existe discriminación por raza, sexo, religión o ideología.
Pruebas individuales. Se competía en honor a los dioses comunes, Zeus, Apolo, Poseidón.	Pruebas individuales y por equipos. 25 deportes del programa olímpico y 3 de deportes de exhibición.
Lo mensurable era el carácter, la valentía y la nobleza de espíritu puesta en juego a lo largo de la competición.	Se magnifica la victoria y se compete para ganar, por encima de cualquier otro objetivo.

DEFINICIONES DE DEPORTE

Tres definiciones dadas por otros tres estudiosos del deporte, nos introducen en esta actividad:

Pierre de Coubertain: iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda de perfeccionamiento, menosprecio del peligro.

UNESCO: actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en las prácticas de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva.

José María Cagigal: divertimento liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico, entendido como superación propia o ajena y más o menos sometido a reglas.

CRÍTICA AL DEPORTE "MODERNO"

En una ponencia sobre deporte en el 2002 en España, desarrollada con José Manuel Coego de la Asociación Española de Motricidad Humana, nos expresábamos así (Trigo & Coego, 2003):

Nos ubicamos en el concepto de deporte nacido en Inglaterra alrededor de las *Public Schools* en plena era industrial. Ideas que fueron desarrollándose en el siglo pasado por Jahn (1776-1842), Ling (1776-1839), Amorós (1770-1848), Arnold (1795-1842). Pero ¿por qué se distinguió Inglaterra en la práctica sistemática del deporte en pleno siglo pasado? "Porque era entonces el país más industrializado del mundo y bien pronto se concluyó que un proletariado debilitado, impreparado físicamente, no producía de acuerdo a la exigencias de Lucro" (Sergio, 1994). Desde esta perspectiva definimos el deporte como "*uno gana, 99 pierden*" o "*5-0*". Si no nos creen, no tienen más que abrir la prensa diaria...

Pero... ¿cómo vemos EL DEPORTE en esta época de la vida? Nos lo enseñan los alumnos con quien trabajamos, los "jugadores" que observamos en los campos y pabellones, los medios de comunicación... No es el deporte-práctica que hemos vivido

y defendemos, es lo que el **hecho deportivo** nos transmite:

El hecho deportivo ante nuestros ojos

- Competición (unos "contra" otros).
- Juego reglado, impuesto y con logros
- Agonismo siempre.
- Medida (consigo mismo, con otros, siempre más y más).
- Record. Reglamento.
- Disciplina (muchas veces lo más importante: "tú límitate a hacer lo que yo digo", si no lo hace sale y entra otro).
- Instrumento de poder (del club, colegio, provincia, sección, país).
- Catarsis (cuando nos dejan divertirnos sin preocupaciones por los resultados).
- Agresividad (en los participantes -zancadillas, codazos, insultos -estar por encima del otro a toda costa; en los espectadores -pandillas de intolerantes, vallas de separación cada día más altas, arrojo de objetos, insultos, incitación de los padres y entrenadores hacia los niños-).
- Esfuerzo cuantitativo (número de metros, de saltos, de series, de repeticiones, superación siempre de resultados).
- Transpiración (lo importante es "sudar la camiseta").
- Diversión (a veces) para los que ganan, frustración para los que pierden.
- Usa al ser humano como medio de logros.
- Busca el desarrollo del "cuerpo físico-mecánico".
- Explota a los que sirven, desecha a la mayoría.
- Machista (fijémonos en los porcentajes de práctica de uno y otro sexo).
- No coeducativo (única actividad humana donde se obliga a participar de manera separada a chicos y chicas, hombres y mujeres).

- Se valoran fundamentalmente las capacidades físicas (símbolo de la pasada sociedad agrícola e industrial).
- Única actividad humana, en las sociedades democráticas, en que existen reglas, reglamentos, jurisdicción al margen de la justicia general.
- Única actividad donde se siguen "comprando" personas como si de objetos se tratara (los jugadores se compran y se venden según el valor del mercado).
- Una forma de explotación infantil (selección de talentos deportivos).

Como reverso de esta medalla, la **práctica deportiva** que hemos vivido como participantes y que otros deportistas nos cuentan de su experiencia, nos dice cosas como éstas:

- Encuentro con grupo de amigos.
- Salir de casa. Viajar.
- Divertirse. Jugar.
- Emoción, gusto.
- Conocimiento de las propias capacidades.
- Aprendizajes.
- Retarse, superación, capacidad de esfuerzo que transfieres a tu vida personal.
- Una forma de manifestar mi motricidad.
- Una actitud ante la vida.

EL DEPORTE DESDE LA CMH

En este aparte, recogemos la traducción de algunas páginas del libro de Sérgio (2001) (*algunas tesis sobre o desporto*: 11-34; 87-91) que nos introducen en este tan controvertido aspecto de la conducta humana.

- ✓ El Deporte es una praxis lúdico-agonística y corporal, institucionalizada y con reglas y, como tal, se transforma naturalmente en acto político, puesto que también son colectivas o sociales sus causas y sus consecuencias.

- ✓ Si el Deporte emerge tan sólo como uno de los subsistemas del sistema *capitalista*, él no pasa de simple mercancía.
- ✓ El deporte moderno nace, también, de la secularización que la modernidad sustentó y llevó a cabo... el espectáculo deportivo, al cuantificar, simplificar, inmediatizar, uniformizar, puede robotizar y embrutecer. No basta optimizar el progreso deportivo, cuando se pierde el sentido mismo de ese progreso.
- ✓ Criticar (con ciencia y consciencia) este deporte es una resistencia a la vulgaridad. Porque este deporte vulgariza, al estabilizar el orden existente.
- ✓ Los clubes de mayor renombre funcionan, hoy, como instrumentos de conservación del poder, por parte de grupos de interés, apartando a los socios de las decisiones mayores sobre la cosa deportiva. De ahí su carácter indiscutiblemente oligárquico. Y porque oligárquico, es clasista y hostil. Escasean los combativos militantes de una cultura deportiva, que sea cultura, esto es, humanización progresiva del Hombre, de la Sociedad y de la Historia. Sólo como práctica humanizante, el Deporte es saludable.
- ✓ La crítica deportiva (en esta expresión englobo los que hacen ciencia y filosofía, a través del Deporte) debería asumirse como un medio de creación cultural. Es preciso recordar a los *intelectuales* las exigencias de la práctica deportiva. El cuerpo es mucho más que *físico*, porque es la expresión del desarrollo socio-económico y espiritual de un pueblo.
- ✓ El desarrollo deportivo poco es, si el Deporte no estuviera al servicio del Desarrollo. Mas el Deporte ocupa, hoy, una posición de indiscutible relevancia en el sistema social global. Transformar el Deporte que ahí está, significa inevitablemente afectar a los intereses de grupos y de *lobbies*, con sólidos apoyos en el orden social establecido.
- ✓ Es preciso entender el deporte como **teoría**, como **acción** y como **invención**.

- ✓ La técnica es deporte, pero el deporte no es técnica tan sólo. El deporte, sobre todo, es un proceso de creación cultural, puesto que se trata de una concreta formación histórica, situada en un tiempo y en un espacio.

¿QUÉ ES EL PROGRESO DEPORTIVO?

¡Todos lo saben! Aumenta el número de practicantes, en el ocio y en la escuela y en el deporte federado; se construye un número satisfactorio de recintos socio-deportivos, debidamente cerrados; en la alta competición, se consiguen marcas admirables y un rendimiento sorprendente; el Gobierno canaliza los recursos para el Comité Olímpico y las Federaciones; el Gobierno determina un plan de formación para técnicos del deporte escolar; se estimula el asociativismo local; se proveen los Centros de Medicina Deportiva; se crean centros deportivos regionales y de alta competición, y nadie tiene duda en jurar con convicción que el progreso deportivo se inició y, más tarde o más temprano, presentará fuerza interna y representatividad externa.

No en tanto, pido disculpa por contraponer, sin recelo, que la tesis mete agua por muchos huecos. Y ni me doy el trabajo, para no volver agresiva y polémica mi prosa, de poner al desnudo los disparates que se cometen sobre el asunto, hasta por personas que viven en el seno mismo del fenómeno deportivo y que se distinguen, en algunos casos, por conocimientos de buena técnica. Un paréntesis –si me permiten–: si el Deporte sólo se resume a los publicitados y fulgurantes metas del rendimiento físico; si en él no hay nada de subversión cultural, de indomesticable libertad, de signo actuante de una contestación radical de la sociedad tecnocrática del rendimiento; si el deporte es sólo negocio, con una copiosa galería de bien-pensantes, el practicante no pasa de ser una **bestia espléndida**, los espectadores, de **robots** al servicio del nihilismo que ahí está y los clubes de Sociedades Anónimas Deportivas en donde se

satisface la avidez de dinero de los dirigentes y los empresarios.

Mas (volvamos al interrogante inicial): ¿qué es eso de progreso deportivo? Comencemos por decir lo que no es, fundamentalmente. Como ya di a entender líneas atrás: no se limita al crecimiento del número de participantes; ni a la consecución de espectaculares aptitudes y habilidades físicas; ni al aumento visible del número de espectadores apasionados. De hecho, el progreso deportivo, si es esto, no es sólo esto. Porque, a mi entender, sólo hay progreso deportivo, cuando la **cualidad** precede a la **cantidad**, cuando al **tener** se antepone el **ser**. Lo que vale decir que el problema crucial en que se debate el Deporte no está en la opción entre continuar o impedir el progreso que está ahí, sino en orientarlo en otra dirección.

Para algunos (y son demasiados y... ruidosos) el motor del progreso deportivo reside en la competición desenfrenada, en la rivalidad sin freno, en el deseo impecable de dominio. Es preciso vencer (y de cualquier manera) ¡y quedan desproblematizados ahí! Y, porque todo pasa a este nivel de evidente primarismo, no van más allá del cuadrículado físico, de la técnica y de la táctica, despreciando el conocimiento científico y el filosófico. El Deporte parece así, una enorme oficina en donde se cura de los **agentes del Deporte** como de máquinas y en donde todo se subordina a los imperativos del Tener y del Poder. Es por demás claro que (hombre del año 2000) sólo por enternecedora inocencia, o por ignorancia crasa, sería lícito proclamarme yo adversario de la técnica o de la tecnología o de las leyes del mercado. Lo que condeno es el transplante de los métodos y de los criterios economicistas para los dominios de la vida humana; lo que denuncio (y hago mías las palabras de un escritor brasilero que era también ingeniero electrónico) es la *ilusión de resolver los problemas de la vida humana, como se resuelve un problema de líneas de transmisión*.

¿Qué es entonces progreso deportivo? El progreso deportivo se resume al acrecentamiento de humanidad, en el mayor número posible de mujeres y

hombres, a través de los medios que son específicos a la práctica del Deporte. Importa por eso que, por su intermediario, se alcance:

- ✓ Salud y Aptitud, esto es, lo que los ingleses llaman **physical fitness** más la capacidad para superar, en bien-estar lo más perfecto posible, los obstáculos de la competición y de la propia vida.
- ✓ Si el ser humano es cuerpo-alma-naturaleza-sociedad, el deportista también lo es, y así el Deporte debe transformarse en un espacio privilegiado en donde el practicante aprenda a ser más Hombre.
- ✓ Poder reflexivo y espíritu crítico, dado que el Deporte sólo se justifica, en cuanto contrapoder al poder de la tecnocracia y de las dictaduras que por ahí andan travestidas de democracia.
- ✓ El reconocimiento del Deporte como práctica transformadora del Hombre, de la Sociedad y de la Historia, incluso a través del espectáculo deportivo.

Llegó el momento de poner en causa, a todos los niveles, el deporte enteramente sometido al imperio de la competición, de la medida, del rendimiento, del record. Urge preguntar si un deporte comprometido con la liberación de todos los hombres es todavía viable, teniendo en cuenta el mercantilismo y la hipocresía que lo implican y mancillan. Llegamos al punto en que nos es exigido saber si, sí o no, el progreso deportivo, pregonado por las grandes centrales de manipulación de la opinión pública, satisface las cuatro aspiraciones de fondo que habitan el hombre de nuestros días: aspiración a la dignidad de la persona consciente y libre; aspiración a la Paz y a la Libertad; aspiración a la solidaridad y a la justicia social; aspiración a verse reconocido y tratado como responsable. Es bueno fijar: Dignidad, Paz, Justicia y Responsabilidad.

También la biologización del Deporte, es decir, la convicción de que, para comprender e investigar el Deporte, basta un conocimiento riguroso del organismo humano y de las leyes fisiológicas por

las que se rige, proviene de ese originalísimo proceso, típico de la sociedad capitalista, de reducción de la cualidad a la cantidad, de confundir praxis con técnica. El peligro no está, como es obvio, en la utilización de las conquistas de la Biología, o de la Tecnología, sino en dejar de lado toda una filosofía que nos lleva a preguntar por el sentido y significación de la práctica deportiva; que nos remite para el conocimiento de que el Deporte es y la creación de lo que el Deporte debe ser.

¿Qué es entonces el progreso deportivo? ¡Es progreso humano! ¡Y puede no haber progreso humano, por muchos records batidos y muchos goles marcados! Un Club, por ejemplo, no debe verse tan sólo en las victorias y en la copas conquistadas, sino también (y sobre todo) en los servicios prestados a la comunidad. El infantilismo de los practicantes, el despotismo de los dirigentes, el inmovilismo de las mentalidades y el conformismo de los métodos presupone un deporte esquizofrénico y alienante. Y no es esto, por cierto, lo que se quiere hacer progresar. ¿Y no es así como se aprende a ser, según la bella fórmula de un célebre velatorio de la UNESCO?¹

PROPUESTA PARA "OTRO DEPORTE" DESDE LA MOTRICIDAD HUMANA

Definimos el deporte, desde la motricidad humana, como *rama de la motricidad humana, que pretende el desenvolvimiento de las praxias lúdicas-agonistas-corpóreas-culturales institucionalizadas y regladas de un pueblo transformándose en un*

1 Como reconocimiento a nuestro maestro Manuel Sérgio y colofón de esta triada, sobre aporte de la CMH a la educación física, la recreación y el deporte, queremos dejar constancia de toda la bibliografía de este autor que ha sido el que nos ha colocado en estas entrecruzadas de ser pensadores-en-el-mundo y para-el-mundo (Escórcio, Pires, Sérgio, & Guedes, 2004; Sérgio, 1961, 1963, 1972, 1974a, 1974b, 1975a, 1975b, 1976, 1977, 1979, 1980, 1982a, 1982b, 1984, 1987, 1989, 2002a, 2002b, 2003a, 2003b, 2004, 2005, 2006a, 2006b, 2007, 2008; Sérgio, Coego, Trigo, Toro, & Fernández, 2003)

acto político de cara a entablar diálogos con los pueblos-otros de la tierra.

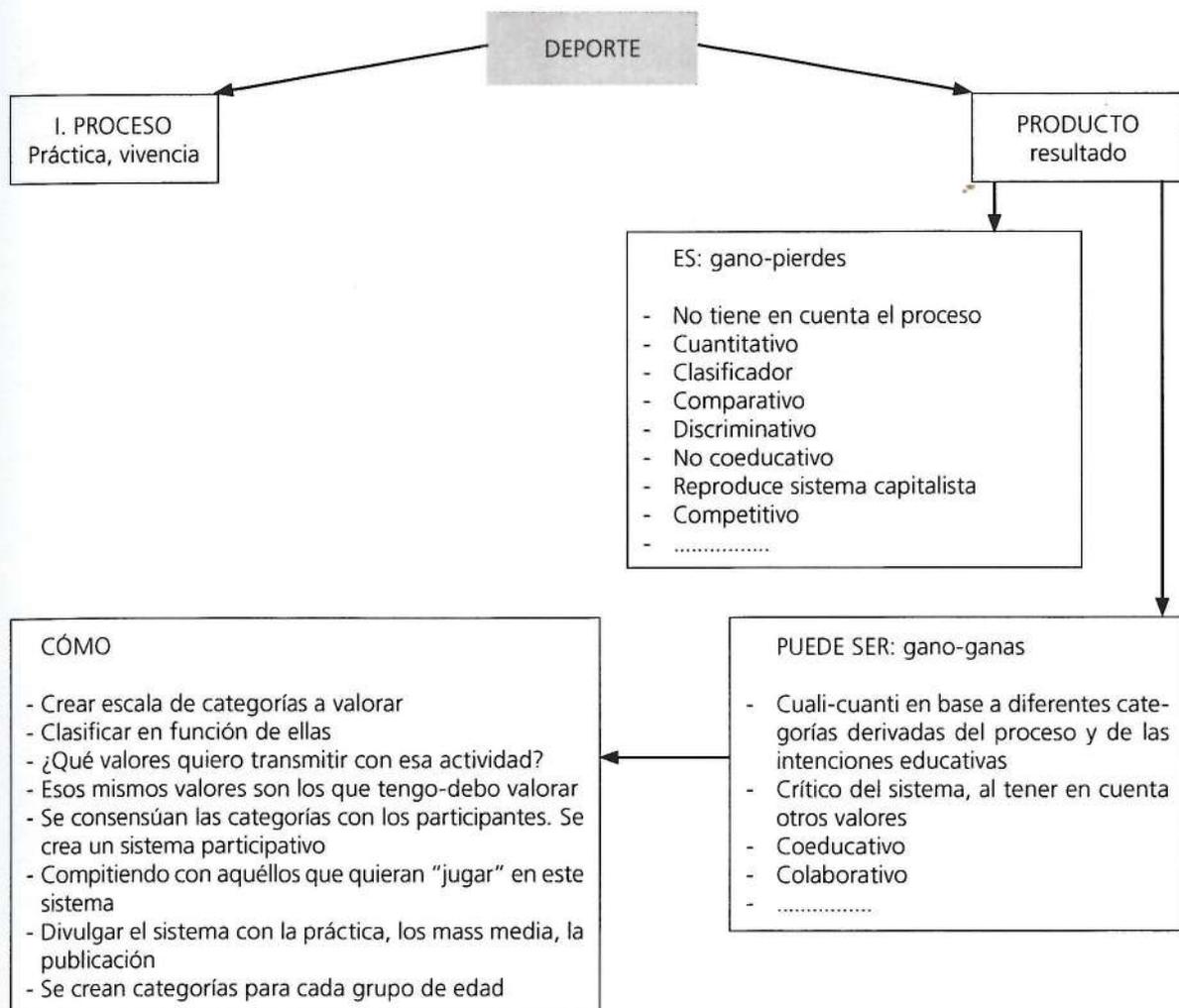
Entendiendo que la motricidad humana propicia la toma de conciencia (yo-otro-cosmos) de cara a la construcción de otros mundos posibles, recuperar la siguiente imagen de nuestros escritos anteriores, nos puede ayudar a re-ubicar el deporte en un contexto diferente de los planteamientos neo-liberales en los que nació.

En el año 2003 (Trigo & Coego, 2003) proponían los lineamientos básicos que deberían, a su en-

tender, desarrollarse en un deporte-otro desde la Motricidad Humana:

¿Cómo “aplicar” estos planteamientos “teóricos” a una praxis deportiva coherente con las necesidades de pacificación del mundo invasivo neo-liberal en el que estamos inmersos?, ¿será que la cultura deportiva no puede “modificarse”?, ¿será que estamos dispuestos a aventurarnos en “otro” deporte? O... ¿preferimos seguir diciendo-apostando a un discurso “humanizante” y unas “prácticas” capitalistas?

UNA ALTERNATIVA AL DEPORTE MODERNO (Trigo & Coego, 2003)



En pro de continuar el debate, pero no sólo desde la crítica y la teorización, como lo decían (Trigo & Coego, 2003) y que se aventuraban a proponer un "nuevo" sistema deportivo. Un sistema que mantuviera lo que de "humano" tiene esta conducta-cultura, pero que incluyera "de verdad" esos valores que decimos "tiene intrínsecamente" el deporte. Se trataría de poner en práctica la vivencia valórica y valorarla-evaluarla, no sólo en el proceso, sino también y sobre todo en el producto-resultado. Porque, bien sabemos, que todo aquello que no es valorado-evaluado, se queda en mero discurso, pero no produce cambios evidentes en los sujetos-ciudadanos-del-mundo y por tanto, tampoco en una cultura, en este caso, la cultura deportiva.

¿Por dónde comenzar?, ¿con quién comenzar?, ¿cuándo comenzar?, ¿en dónde comenzar?, ¿qué hacer para comenzar?

Pensamos, que SIMPLEMENTE QUERIENDO AVENTURARNOS A PROPONER ALTERNATIVAS una vez que seamos conscientes que EL DEPORTE ACTUAL NO NOS GUSTA, por todo lo expuesto anteriormente. Si estamos conformes, si nos sentimos satisfechos con el mundo en que vivimos y pensamos que el "deporte es sólo una forma de ese sistema", y que no hay otros mundos posibles, entonces, no hablemos, escribamos, investiguemos en la Ciencia de la Motricidad Humana, porque ella es una ciencia ética-política que procura la salud y la vida de TODOS Y TODAS LOS/LAS CIUDADANOS Y CIUDADANAS DEL PLANETA. Por ello, BUSCA TAMBIÉN OTRO DEPORTE.

¿Cómo entonces comenzar?:

1. Con un grupo consciente, interesado, formado y corajoso.
2. En un contexto específico y grupo de personas (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, deportistas o no) que quieran experimentar "otras" formas de realizar deporte y "otras" maneras de "competir".

3. Hacer un análisis crítico del deporte actual y presentar propuestas alternativas.
4. Crear posibilidades deportivas para todos los que quieran participar, no rígidas, sino variables, flexibles de acuerdo a las circunstancias.
5. Practicar el deporte según las categorías consensuadas e implementar la competición (los encuentros) de la misma manera.
6. Ir dando a conocer, a la opinión pública, este "nuevo" sistema, utilizando los diversos medios de que se disponga (Internet, mass media y otros).
7. Ir ampliando las personas y grupos que quieran participar en este "nuevo" sistema-cultural-deportivo.
8. Y... dejar que el tiempo pase. Ser pacientes, pero no pasivos. Ser insistentes y no "tirar la toalla" ante las críticas. Creer en lo que se está haciendo y continuar el proceso de democratización de este gran acervo cultural.

Propósitos:

- Separar en la vida real deportiva, el deporte-recreativo-para-todos del deporte-selectivo-para-unos-pocos.
- Primar lo lúdico-colectivo sobre el "trabajo-esclavitud".
- Relacionar proceso (camino del día a día) y producto (resultados) y valorar-evaluar ambos.
- Coeducativos (deporte no excluyente y en encuentros mixtos).
- Primar la salud y bienestar de los deportistas, sobre las metas y logros deportivos. Las personas son más importantes que las medallas.
- No "utilizar" los deportistas como símbolos de cara a vender productos que nada tienen que ver con el deporte como cultura de un pueblo.
- No a la "venta" de deportistas.

- Entender el deporte como un intercambio dialógico entre personas de diferentes cualidades, culturas y contextos.
- Separar el deporte de los intereses partidarios de una localidad, región, país.
- Promover el desenvolvimiento de las cualidades individuales de los sujetos de una comunidad sin menosprecio de las cualidades de los otros.
- Integrar el deporte en la vida "real" de una comunidad.
- No querer convertir TODO en deporte. Dejar que el juego sea juego, la danza sea danza, la aventura sea aventura. Es decir, no querer institucionar todas las prácticas culturales de un pueblo.
- NO SE COMPITE POR UNA MEDALLA, TROFEO O PREMIO, SE PARTICIPA Y SE INTEGRAN TODOS.



Deportes clásicos de la modernidad, en sus diversas tipologías: individuales, oposición, colaboración-oposición



Tipos de deportes:

- Deportes tradicionales de un pueblo, país, comunidad.
- Variantes de deportes clásicos de la modernidad, en sus diversas tipologías: individuales, oposición, colaboración-oposición.
- Nuevos deportes.

Espacios (en relación con la ecología y la economía):

- Multifuncionales: que un mismo espacio sirva para varios fines (deportivos, musicales, lúdicos, culturales, danzas, teatro, circo, asambleas y encuentros varios).
- Aprovechamiento de los espacios de una ciudad.
- Adaptación del deporte a los espacios existentes y no al contrario.
- Cuidado de los espacios naturales y no permitir la práctica deportiva en lugares en donde se ponga en peligro el hábitat.

Como ejemplo de vida, damos a conocer también la propuesta de nuestro compañero y amigo Antonio Piñeiro (Piñeiro, 2005), que él solo está revolucionando el sistema deportivo de toda una región (Galicia-España) y no se ha dejado amedrentar ni vencer por el sistema instituido en la misma ciudad².

El deporte de medio y alto rendimiento

¿Cuál es la imagen que queremos transmitir a nuestros jóvenes y ciudadanos del mundo a partir del deporte?, ¿será que esta práctica cultural es inamovible?, ¿será entonces cultura?, ¿es posible un deporte-otro de medio y alto rendimiento que invite a participar y ver reflejados en él los mejores valores de una sociedad?, ¿somos capaces de inventarlo los seres humanos planetarios del siglo XXI?

- HÉROE
- SÍMBOLO
- LÍDER
- IMAGEN



- ¿SER HUMANO-ÍNTEGRO?
- ¿SER HUMANO-MÁQUINA?
- ¿GANAR A TODO PRECIO?
- ¿MEDALLAS O SALUD?
- ¿RENDIMIENTO O VALORES SOCIALES?

Entendemos, desde la CMH, el medio y alto "rendimiento deportivo" como aquel espacio cultural en donde los sujetos se exponen en sus máximas capacidades humanas a través de sus habilidades cinestésicas. Si la motricidad, la denominamos "humana", es porque *nada de lo humano le es ajeno* y, por tanto tampoco el deporte, sea éste recreativo-para-todos o de medio-alto rendimiento para aquellos humanos-especiales que tienen las condiciones, la disposición y el placer de embar-

carse en tamaña aventura. Pero cualquier acción humana, por el mismo hecho de ser humana, está abocada a LA VIDA, a la construcción de mundos mejores para uno mismo-el otro-el cosmos; por lo tanto quedarían fuera de la consideración del deporte (desde esta mirada ecológica de la CMH)

2 Todos los interesados pueden conocer su sistema, directamente con él: antonio.pineiro@telefonica.net y consultar el artículo "el deporte es algo más que competición..... es juego" en la revista virtual *consentido* nº 8: www.consentido.unicauca.edu.co

cualquier práctica (por muy "cultural" que digamos que sea) que fuera en contra de este principio fundamental de VIDA. La CMH nos habla de "ser más", de dar de sí para ir más allá del lugar en que cada uno de nosotros se encuentra, ¿cómo se aplica esta acción al deporte? "Dar de sí", no es "contra el otro" o "a toda costa" o "en función de los fines-metas-medallas no importan los medios", sino que significa esforzarse en nuestro desempeño como humanos para descubrir-nos y descubrir-al-otro en todo lo que somos capaces de dar al mundo. Sin engaños, sin drogas, sin zancadillas, sin "tumbar" al otro, sino compartiendo con aquel que es mi igual (en su diferencia) y que está, al mismo tiempo, mostrando sus propias altas-capacidades. No es para "ganar al otro", es para "ganarme-a-mí-mismo" el derecho de poner en acto mis potencialidades. Al mismo tiempo, el deporte no puede convertirse en un *opio para el pueblo*, como muchos fascistas (de uno u otro color) lo utilizaron en la historia.

Tratemos de entender lo que decimos, saliéndonos de este campo –deporte como una práctica cultural específica– y veamos qué sucede en otras prácticas culturales específicas. Pongamos el caso de las artes musicales en cualquiera de sus manifestaciones (clásica, pop, rock, etc.), y mostremos nuestra idea a través de uno de sus "héroes-genios-creadores": Mozart. ¿Mozart nació o se hizo?, ¿cuánto hay de genético y cuánto de cultural en ese excepcional ser humano-músico?, ¿cuánto esfuerzo, cuánta creación?

¿Es importante mantener genios en la música?, ¿cuál es la función social-cultural de los genios en el transcurso de la evolución humana? Según nos respondamos a estas cuestiones, podemos continuar con estas otras: ¿Cuántos niños y niñas pueden-quieren-deben ser Mozart?, ¿se obliga a todos los humanos a ser Mozart?, ¿se obliga a copiar a Mozart en la escuela?, ¿compitió Mozart "contra otros" humanos para convertirse en el gran músico o "compitió" consigo mismo para explorar todas sus capacidades? En sus conciertos (presenciales y virtuales), ¿hubo-hay golpes,

drogas, barricadas, insultos?, ¿qué imagen de la música nos ha dejado este genio? Y así podíamos poner más ejemplos, tanto en la práctica cultural musical como en cualquier otra manifestación humana de "medio y alto rendimiento". ¿Por qué es diferente en el deporte?, ¿por qué nos empeñamos en el deporte en competir-contra-otros y no en colaborar-con-otros para mostrar lo mejor de nosotros mismos?, ¿no sería ése el "gran espectáculo"? ¿o todavía nos llaman la atención los circos romanos en donde el mayor espectáculo era "acabar" con el otro en el polvo aplaudido por los césares y sus esposas?

Y continuemos con más preguntas, las preguntas que nos pueden ayudar a buscar otros caminos para esta gran práctica cultural, pero que necesita ser re-pensada, como muchas otras prácticas culturales que nos han traído hasta los albores del siglo XXI, pero también nos han dejado en una "grave situación planetaria y financiera". Atrevámonos a cuestionar nuestra propia evolución si queremos seguir teniendo el derecho de ser humanos en un planeta-nuestra casa (*Gaia*) enferma (Boff, 2004; Lévy, 2000, 2007)².

2 ¿Cuál es la responsabilidad de los intelectuales frente a las nuevas tecnologías de la comunicación? Según la definición usual, los intelectuales constituyen una categoría de pensadores que intervienen activamente en los asuntos públicos y ponen de manifiesto la crítica consciente de sus sociedades. Pero, con el desarrollo de las actividades de alto valor agregado, el ascenso de la educación superior y la extensión de una interactiva red universal de comunicación estimulada por la informática e internet, el horizonte histórico deja entrever una sociedad mundial del conocimiento cuyo juicio crítico se distribuirá masivamente. Ante esta situación, ¿no es urgente redefinir la función de los intelectuales?

Para hacerlo, empecemos con una constatación general: las comunidades humanas sólo pueden vivir juntas compartiendo sistemas simbólicos tales como: lenguas, escrituras, disciplinas del conocimiento, tradiciones técnicas y profesionales, convenciones estéticas, instituciones políticas, reglas religiosas y jurídicas, etc. La "cultura" de estos sistemas simbólicos, distingue la raza humana de las otras especies de animales sociales. La función principal de los intelectuales es estudiar los sistemas simbólicos con los cuales las comunidades humanas viven en simbiosis, así como velar por su articulación, su buena marcha y su perfeccionamiento. En la nueva cultura mundial de la inteligencia colectiva, esta responsabilidad es más urgente que nunca. Los intelectuales contemporáneos se reclutan principalmente en tres categorías, llamadas cada vez más a trabajar en forma conjunta: los investigadores en ciencias

¿Es posible educar-nos, construir ciudadanía a través del deporte? Si es así, como muchos dicen, ¿qué cambios habría que acometer al interior de esta práctica-espectáculo de medio-alto rendimiento?, ¿es suficiente la preparación "física-técnico-táctica" para tamaña empresa?, ¿o preferimos mantener el deporte como "escape" de bajas pasiones?, ¿a qué coste?, ¿cuántos policías nos cuesta a la población –con nuestros impuestos– cada partido de fútbol de "alto riesgo"?, ¿es ético cuando una gran parte de la población mundial no tiene el mínimo de sobrevivencia?

¿Es ético, justo, humano, mantener un deporte que se lleva un alto porcentaje de nuestros impuestos cuando la educación, la salud, la justicia no están globalizadas?, ¿es coherente gastar miles de millones de dólares en cada olimpiada que quiere ser más y mejor que la anterior? Veamos los datos siguientes referidos a los últimos Juegos Olímpicos de Beijing 2008 (www.wikipedia.org/wiki/juegos):

Para 16 días de competencia el país anfitrión hizo un gasto de 41.000 millones de dólares en las cuales participaron 204 países, en 28 deportes, 302 pruebas con un total de 10.500 atletas. Una inversión que representa cuatro millones de dólares por deportista aproximadamente, únicamente de China. A esto hay que añadirle las inversiones de cada uno de los 204 países participantes, lo cual elevaría esta cifra, cuando menos, a diez veces más, teniendo en cuenta que los deportistas de élite hacen macrociclos de cuatro años, en donde deben participar en eventos nacionales e internacionales clasificatorios.

Con una población mundial de 6.754.001.078 personas (fecha de 15 de enero 2009, http://es.wikipedia.org/wiki/poblacion_mundial), ¿es ético y justo invertir tanto dinero en tan sólo 10.500 ciudadanos?, ¿será que las otras prácticas culturales

de la humanidad (música, literatura, artes diversos, etc.) reciben el mismo trato con sus especialistas de alto rendimiento?, ¿por qué esta discriminación? Parece que el hambre y mal vivir del 80% de la población mundial no es cuestión de falta de recursos, puesto que sí los tenemos para algunas de las actividades-no-necesarias de la misma humanidad. ¿En dónde está nuestra misma humanidad?, ¿qué concepto tenemos de bien-vivir?

¿Es así que contribuimos desde el deporte a construir una sociedad y mundo más justo y equitativo?, ¿qué decimos, al respecto, los intelectuales, investigadores de esta práctica cultural?, ¿o mejor seguimos haciendo oídos sordos y continuamos con nuestras "normales" investigaciones de "medir" cualquier "dato" que se nos ocurra y "publicar" sus resultados, haciendo a su vez grandes inversiones?

Creemos que por ahí, preguntándonos nuevas cuestiones, estaría la verdadera revolución del deporte y la manera de aplicar los principios de la motricidad humana que estamos estudiando. ¿Imposible?, ¿utópico?... quizá... mas algunos nos lo muestran y otros cuentan así...:

Hace algunos años, en las olimpiadas para personas con discapacidad de Seattle, también llamadas "Olimpiadas especiales", nueve participantes, todos con deficiencia mental, se alinearon para la salida de la carrera de los cien metros lisos.

A la señal, todos partieron, no exactamente disparados, pero con deseos de dar lo mejor de sí, terminar la carrera y ganar el premio. Todos, excepto un muchacho, que tropezó en el piso, cayó y rodando comenzó a llorar...

Los otros ocho escucharon el llanto, disminuyeron el paso y miraron hacia atrás.

Vieron al muchacho en el suelo, se detuvieron y regresaron... ¡Todos!

humanas y sociales, los investigadores en ciencias y técnicas de la información, y los responsables de la transmisión de las herencias culturales.

Una de las muchachas, con síndrome de Down, se arrodilló, le dio un beso y le dijo: "Listo, ahora vas a ganar"....

Y todos, los nueve competidores entrelazaron los brazos y caminaron juntos hasta la línea de llegada.

El estadio entero se puso de pie y en ese momento no había un solo par de ojos secos.

Los aplausos duraron largos minutos, las personas que estaban allí aquel día, repiten y repiten esa historia hasta hoy.

¿Por qué? ...

Porque en el fondo, todos sabemos que lo que importa en esta vida, más que ganar, es ayudar a los demás para vencer, aunque ello signifique disminuir el paso y cambiar el rumbo.

Porque el verdadero sentido de esta vida es que TODOS JUNTOS GANEMOS, no cada uno de nosotros en forma individual.

Ojalá que también seamos capaces de disminuir el paso o cambiar el rumbo, para ayudar a alguien que en cierto momento de su vida tropezó y que necesita de ayuda para continuar.

Creo que nos hace falta disminuir el paso y cambiar de rumbo y sobre todo que esto no sea un proyecto individual, sino colectivo, entre todos seguro que podemos...

CITAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bento, J. & Marqués, A. (1993). *A Ciência do desporto, a cultura e o home*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Boff, L. (2004). *Ecologia: grito da Terra, grito dos Pobres* (1ª ed. Vol. 1). Rio de Janeiro: Sextante.
- Escórcio, A.; Pires, G.; Sérgio, M. & Guedes, V. (2004). *Olhares sobre o desporto* (1ª ed. Vol. 1). Portugal: Transmontano.

- Lévy, P. (2000). *Filosofia Worl. O mercado, o ciberespaço, a consciência* (C. A. d. Brito, Trans. 1ª ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Lévy, P. (2007). Por una inteligencia colectiva del siglo XXI. La nueva responsabilidad de los intelectuales. *Le Monde Diplomatique*, 53, 29-30.
- Olivera, J. (2000). El siglo XX y el deporte: balance y perspectivas. *Apunts*, 59, 3-5.
- Olivera, J. (2002a). De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo (y III). *Apunts*, 69, 3-5.
- Olivera, J. (2002b). De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo I. *Apunts*, 67, 4-5.
- Olivera, J. (2002c). De las prácticas primigenias al deporte educativo II. *Apunts*, 68, 3-4.
- Olivera, J. (2007). Sobre el arte deportivo. *Apunts*, 89, 3-5.
- Piñero, A. (2005). *Cachibol: eterna juventud* (1ª ed. Vol. 1). Madrid: Pila Telaña.
- Sérgio, M. (1994). *Motricidade humana. Contribuições para um Paradigma Emergente*. Liboa: Instituto Piaget.
- Sérgio, M. (1961). *Chuva*. Lisboa: Edição do autor.
- Sérgio, M. (1963). *Entre o nevoeiro da serra*. Lisboa: Edição do autor.
- Sérgio, M. (1972). *Uma ligeira brisa do tempo*. Lisboa: Edição do autor.
- Sérgio, M. (1974a). *O texto no contexto* (1ª ed.). Lisboa: Direcção Geral dos Desportos.
- Sérgio, M. (1974b). *Para uma nova dimensão do desporto* (1ª ed.). Lisboa: Direcção Geral de Educação Física e Desportos.
- Sérgio, M. (1975a). *As palavras e o tempo* (1ª ed.). Lisboa: Direcção Geral dos Desportos.
- Sérgio, M. (1975b). *Para uma remoção do desporto nacional* (1ª ed.). Lisboa: Moraes.
- Sérgio, M. (1976). *Desporto em democracia* (1ª ed.). Lisboa: Seara Nova.
- Sérgio, M. (1977). *O desporto como prática filosófica* (1ª ed.). Lisboa: Diabril.
- Sérgio, M. (1979). Prolegómenos a uma nova ciência do homem. *Ludens*.
- Sérgio, M. (1980). *Heróis olímpicos do nosso tempo* (1ª ed.). Lisboa: Compendium.
- Sérgio, M. (1982a). *Filosofia das actividades corporais* (1ª ed.). Lisboa: Compendium.

- Sérgio, M. (1982b). *A prática e a educação física* (1ª ed.). Lisboa: Compendium.
- Sérgio, M. (1984). *Idéário e diário: um filósofo reflecte o desporto* (1ª ed.). Lisboa: Compendium.
- Sérgio, M. (1987). *Para um desporto de futuro* (1ª ed.). Lisboa: Direcção Geral dos Desportos.
- Sérgio, M. (1989). *Educação física ou ciência da motricidade humana?* (1ª ed.). Campinas: Papyrus.
- Sérgio, M. (2001). *Algumas teses sobre o desporto* (1ª ed.). Lisboa: Compendium.
- Sérgio, M. (2002a). Na Escola: Desporto ou Educação Física? *Jornal "a Página", ano 10, nº 109, 2.*
- Sérgio, M. (2002b). O Corpo e a motricidade humana. *Jornal "a Página", ano 11, nº 111, 9.*
- Sérgio, M. (2003a). *Alguns olhares sobre o corpo* (1ª ed.). Lisboa: Piaget.
- Sérgio, M. (2003b). A propósito da Filosofia. *Jornal "a Página", ano 12, nº 120, 4.*
- Sérgio, M. (2004). *Tanta coisa verdadeira* (1ª ed.). Coimbra. Portugal: Ariadne.
- Sérgio, M. (2005). *Para um novo paradigma no saber e... do ser* (1ª ed.). Coimbra. Portugal: Ariadne.
- Sérgio, M. (2006a). Motricidad Humana, ¿cuál es el futuro? *Pensamiento Educativo, 38, 14-33.*
- Sérgio, M. (2006b). Motricidade Humana - qual futuro? *consentido, 6.*
- Sérgio, M. (2007). *Algunas miradas sobre el cuerpo* (H. Montoya, Trans. 1ª ed.). Popayán-Colombia: en-acción/Unicauca.
- Sérgio, M. (2008). *Textos insólitos* (1ª ed. Vol. 1ª). Lisboa: Instituto Piaget.
- Sérgio, M.; Coego, J. M.; Trigo, E.; Toro, S. & Fernández, M. (2003). Aproximaciones al concepto de motricidad humana. *Kinesis, 36, 22-27.*
- Trigo, E. & Coego, J. M. (2003). El deporte, ¿cabe en el proyecto motricidad y desarrollo humano? en Mosquera, Gambau, Sánchez & Puajadas (Eds.), *Deporte y Postmodernidad* (Vol. 1, pp. 213-226). Madrid: Esteban Sanz.
- Trigo, E. & Montoya, E. (2007). Aportes de la Motricidad Humana a la Educación Física. *Motricidad y Persona, 3, 9-43.*
- Trigo, E. & Montoya, H. (2008a). La recreación desde la mirada de la motricidad humana. Primera parte. *Motricidad y Persona, 4, 9-32.*
- Trigo, E. & Montoya, H. (2008b). La recreación desde la mirada de la motricidad humana. Segunda parte. *Motricidad y Persona, 5.*



Presencia de la educación física en el marco de las matrices curriculares básicas.

Objetivos fundamentales y contenidos mínimos

Prof. Dr. Héctor Trujillo G.

Resumen

Se analiza y explicita la presencia de la educación física en cada uno de los niveles que comprende la educación básica y media. A la vez que hace evidente el débil apoyo oficial que el Ministerio de Educación hace a la existencia de esta disciplina en el medio educativo escolar.

Abstract

Physical education and its presence in each level of primary and secondary education are analyzed. At the same time, the extremely weak official support of the Ministry of Education, to this discipline inside the educational system, are reveal and analyzed.

En enero de 1996 se define en Decreto 40, el marco curricular de la educación básica, el cual posteriormente se actualiza (Vd. Chile, Mineduc, 2002). En mayo de 1998 aparece el Decreto 220 de la educación media (Vd. Chile, Mineduc, 1998d), actualizando los currículos en términos disciplina-rios y pedagógicos, y otorgando mayores márgenes de libertad a los establecimientos para definir sus propios programas de estudio, teniendo como referentes los objetivos fundamentales (verticales y transversales) y contenidos mínimos obligatorios comunes para todo el sistema educativo, pero, a la vez, permitiendo que los propios establecimientos agreguen objetivos fundamentales y contenidos mínimos complementarios.

Sobre la base de los marcos curriculares de bá-sica, de media y de la propuesta del Ministerio

de Educación de los planes y programas para los distintos niveles del sistema educativo, obligatorios para los establecimientos que lo desean adoptar, las unidades educativas que lo consideran neces-ario, comienzan a elaborar sus propios planes y programas, los que deben ser aprobados por la respectiva Secretaría Ministerial de Educación que se encuentra en cada región del país.

La matriz curricular básica (MCB) es un instrumen-to que contiene ocho sectores culturales y sirve para orientar y regular la libertad de cada unidad educativa para efectos de decidir su propio Plan y Programas de estudio. El Cuadro 1 muestra una relación general entre sector y subsectores compo-nentes para el primer ciclo de la enseñanza básica. (Chile, Mineduc, 2002: 19).

Cuadro 1: Relación entre sectores y subsectores de la educación básica y ponderación para el primer ciclo básico.

Sector de Aprendizaje	Subsector de Aprendizaje	Ponderación (Nº mínimo de horas)
Lenguaje y Comunicación	Lenguaje y Comunicación	6
Matemáticas	Educación Matemática	5
Ciencias	Comprensión del Medio Natural, Social y Cultural	-
Tecnología	Educación Tecnológica	-
Artes	Educación Artística	-
Educación Física	Educación Física	-
Religión	Religión	2

Total tiempo subsectores ponderados	13
Tiempo a distribuir entre los subsectores de aprendizaje no ponderados	13
Total tiempo de trabajo en los subsectores obligatorios	26
Tiempo adicional de libre disposición de las escuelas en JEC	12
Total tiempo mínimo de trabajo semanal	38

De modo que la enseñanza de la educación física es obligatoria en el primer ciclo de educación básica (NB1 y NB2), pero no existe un número obligatorio de horas que se deba destinar al desarrollo de esta disciplina. Esta situación es general para cada uno de los cursos del segundo ciclo de básica.

Además, en los cursos de 5° a 8° año (NB3; NB4; NB5 y NB6), las unidades educativas con Jornada Escolar Completa sólo cuentan con 8 horas de libre disposición para introducir o profundizar en aque-llos aspectos culturales que la comunidad estime

conveniente, entre ellos, la práctica de educación física y deportes.

En la actualización de los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica (Chile, 2002: 5), el concepto de Objetivos Fundamentales ha sido definido como "las competencias que los alumnos deben lograr en los distintos períodos de su escolarización, para cumplir con los fines y objetivos generales y requisitos de egreso de la enseñanza básica" y los Contenidos Mínimos Obligatorios como "los conocimientos específicos y prácticas para lograr destrezas y actitudes que los establecimientos deben obligatoriamente enseñar, cultivar y promover para cumplir los objetivos fundamentales establecidos para cada nivel".

En los Cuadros 2 y 3 se muestra los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios del sector de educación física correspondiente al primer ciclo de educación básica. Ello en la intención de facilitar la comprensión del lector de esta sección del material. Los objetivos fundamentales

y contenidos mínimos obligatorios de la educación física para los restantes cursos se indican en Apéndice VI. Tales objetivos y contenidos son los que constituyen el referente de evaluación en el aula que deben llevar a efecto los docentes que imparten educación física en el medio escolar chileno.

En la actualización de los Objetivos Fundamentales y Contenidos mínimos Obligatorios de la Educación Básica (Chile, 2002: 167-168), se plantea que el sector de educación física en el primer ciclo básico pretende apoyar un mejor desarrollo del esquema corporal; el perfeccionamiento de las formas básicas del movimiento; la coordinación estática, dinámica general y específica, el ajuste postural y el desempeño eficiente de los educandos en juegos y actividades motoras propias de su edad, así como la promoción de un estilo de vida saludable y el desarrollo positivo de actitudes personales y sociales que favorecen el crecimiento sano y la armonía en la convivencia con los demás.

Cuadro 2: Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para el nivel básico 1.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NB1	Desarrollar habilidades motrices básicas e identificar el cuerpo humano y sus movimientos naturales	Habilidades motoras básicas: ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio; prácticas gimnásticas de diferentes modos de realizar las acciones básicas de: trasladarse usando manos y pies, girar, rodar, saltar, equilibrarse, balancearse, tanto en el suelo como usando aparatos; ejercicios de ajuste postural.
	Fortalecer el manejo del cuerpo en relación a actividades rítmicas, de recreación y de ajuste corporal	Juegos: juegos competitivos simples (individuales, en pares y en equipo), que incluyen correr, atrapar, esquivar, y la conciencia del espacio y de otros jugadores; practicar y desarrollar diversas maneras de lanzar, recibir y trasladar una pelota u otro objeto.
	Valorar el cuidado del cuerpo y la higiene ambiental	Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas: desarrollar movimientos o elementos de danzas tradicionales, con apreciación del respeto a normas y del trabajo en equipo.

Al igual que en el nivel básico 1, las competencias que los alumnos deben lograr en el nivel básico 2 (3° y 4° año) se mueven en el campo del hacer o manejar el cuerpo propio, pero esta vez en relación con demandas motrices donde se pide combinar habilidades motoras básicas con demandas de conocimiento del espacio y del tiempo en requerimientos motores y en entornos diversos, lo que requiere del planteamiento de situaciones más

complejas que las solicitadas en el nivel básico 1, particularmente en los que se refiere al reconocimiento de situaciones espaciales y temporales diversas.

La matriz curricular básica para 5° y 6° año (NB3 y NB4) se puede observar en el Cuadro 4 (Vd. Mineduc, 2002: 20).

Cuadro 4: Relación entre sectores y subsectores de la educación básica y ponderación para el 5° y 6° año básico.

Sector de Aprendizaje	Subsector de Aprendizaje	Ponderación (N° mínimo de horas)
	Lenguaje y Comunicación	4
	Idioma extranjero	2
Matemáticas	Educación Matemática	4
	Estudio y Comprensión de la naturaleza	3
	Estudio y Comprensión de la Sociedad	2
Tecnología	Educación Tecnológica	2
Artes	Educación Artística	-
Educación Física	Educación Física	-
Orientación	Orientación	-
Religión	Religión	2
Total tiempo subsectores ponderados		19
Tiempo a distribuir entre los subsectores de aprendizaje no ponderados		11
Total tiempo de trabajo en los subsectores obligatorios		30
Tiempo adicional de libre disposición de las escuelas en JEC		8
Total tiempo mínimo de trabajo semanal		38

Como se puede apreciar, educación artística y educación física, siendo subsectores obligatorios de tratar en el curso de 5° básico, no presenta un número mínimo de horas obligatorias para lograr sus objetivos fundamentales y trabajar sus contenidos mínimos obligatorios. A esto se agrega que el tiempo a distribuir entre los subsectores de aprendizaje no ponderado para las escuelas en

Jornada Escolar Completa, se reduce a 11 horas de las 13 que presenta en primer ciclo básico.

Los objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios en educación física para 5° año básico, se pueden observar en el Cuadro 5 (Vd. Mineduc, 2002: 170).

Cuadro 5: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 5° año básico (NB3). (Vd. Mineduc, 2002: 169).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NB3	Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales, en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal.	El cuerpo humano en movimiento: ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinan secuencias de tareas y movimientos más complejos que los de niveles previos.
	Apreciar la importancia de la voluntad y del poder de decisión, en el fortalecimiento de la capacidad física personal.	Juegos: practicar versiones pre-deportivas de pruebas atléticas individuales y de deportes de equipo, con atención a técnicas básicas, a las reglas, al sentido de juego limpio, a la superación de sí mismo en las actividades individuales, y al trabajo cooperativo en las grupales.
	Reconocer y valorar la importancia del trabajo en equipo y el respeto a los principios de lealtad y confianza en los compañeros.	Atletismo: desarrollar elementos técnicos básicos para correr distancias cortas y largas, lanzar y practicar salto alto y largo.
	Dominar la capacidad de nadar en forma que permita la seguridad necesaria en el medio acuático. Dados los requerimientos de infraestructura o acceso a lugares naturales seguros para la práctica de la natación, este OF debe ser incorporado en la medida que se cuente con las condiciones mínimas necesarias. Adicionalmente es un OF que puede ser desarrollado en cualquier nivel del segundo ciclo.	Natación: práctica y desarrollo de las habilidades de flotar-nadar hasta lograr dominio; ejercitar principios y habilidades de seguridad y sobrevivencia en el agua. Este CM debe incorporarse en concordancia con el OF respectivo, en cualquiera de los niveles del segundo ciclo de la Educación Básica.

En el marco de los objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios de 5° año básico, se pretende fortalecer las habilidades motoras básicas en demandas motoras individuales y grupales, a la vez que desarrollar la voluntad para fortalecer las capacidades físicas en acciones individuales y grupales, a fin de valorar el trabajo en equipo y la lealtad con el otro, y desarrollar la confianza en sus pares.

Resulta interesante advertir el reconocimiento que las entidades oficiales hacen de la ausencia

de infraestructura adecuada para el desarrollo de habilidades natatorias, a la vez que la inclusión de demandas de competencias en este ámbito, no obstante las limitaciones reconocidas. Lo señalado implica considerar esencial el desarrollo de competencias personales en el ámbito de la natación de todos los niños y jóvenes chilenos. Ciertamente, suele existir diferencia entre el mundo teórico y la real voluntad de llevar a efecto lo que se indica implícitamente como una necesidad que debe satisfacerse.

Cuadro 7: Relación entre sectores y subsectores de la educación básica y ponderación para el 7° y 8° año básico.

Sector de Aprendizaje	Subsector de Aprendizaje	Ponderación (N° mínimo de horas)
	Lenguaje y Comunicación	4
	Idioma extranjero	2
Matemáticas	Educación Matemática	4
	Estudio y Comprensión de la naturaleza	3
	Estudio y Comprensión de la Sociedad	2
Tecnología	Educación Tecnológica	2
Artes	Educación Artística	-
Educación Física	Educación Física	-
Orientación	Orientación	2
Religión	Religión	2
Total tiempo subsectores ponderados		20
Tiempo a distribuir entre los subsectores de aprendizaje no ponderados		10
Total tiempo de trabajo en los subsectores obligatorios		30
Tiempo adicional de libre disposición de las escuelas en JEC		8
Total tiempo mínimo de trabajo semanal		38

Como se puede apreciar, educación artística y educación física, siendo subsectores obligatorios de tratar en los cursos de 7° y 8° básico, nuevamente no presentan un número de horas obligatorias mínimas para lograr sus objetivos fundamentales y trabajar sus contenidos mínimos. A esto se agrega que el tiempo a distribuir entre los subsectores de aprendizaje no ponderados para las escuelas con Jornada Escolar Completa, se reduce a 10 horas

de las 13 que presenta en primer ciclo básico y de las 12 que presenta en los cursos de 5° y 6° año. Como ya se dijo, ello lleva a la posibilidad que establecimientos con programas propios reduzcan las horas de clases de educación física a una hora por curso, aunque también puede ocurrir lo contrario, es decir que la aumenten a más de dos horas, como de hecho ocurre en algunos establecimientos particulares privados.

Cuadro 8: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 7° año básico (NB5). (Vd. Mineduc, 2002: 171).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NB5	Practicar ejercicios físicos y conocer los beneficios que éstos le otorgan a la salud y a la calidad de vida.	Principios básicos del entrenamiento de la aptitud física , tales como: continuidad, progresión y sobrecarga. Aplicación de los principios básicos del entrenamiento , para el mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a salud y calidad de vida, de acuerdo al nivel y capacidad individual.
	Practicar deportes y valorar la importancia de una interacción social positiva, de la superación física individual y de la sujeción a reglas.	Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos básicos de al menos dos deportes o pruebas de carácter individual y dos colectivos adaptados.
	Aplicar diversas habilidades motrices a las actividades de campamento, respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades.	Vida en la naturaleza y al aire libre: realización de actividades de excursionismo y campismo en el entorno próximo y cercano (escuela, plazas o parques).
	Interpretar de manera coordinada sus propias creaciones motrices-rítmicas con secuencias de movimiento que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen, y el dominio y control del ritmo en su ejecución.	Actividades rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos, con acompañamiento musical, que refinen sentidos de control y sensibilidad, usando respuestas rítmicas y contrastes de velocidad y forma, con foco en organización de actividades de subsistencia, trabajo de equipo, seguridad, cuidado y apreciación de la naturaleza y desafío físico; actividades acuáticas en un marco de seguridad y conocimiento de medidas de autocuidado y protección en el agua.

En el nivel de 7° grado se considera fundamental el conocer los beneficios que los ejercicios físicos otorgan a la salud y a la calidad de vida, así como la práctica de deportes diversos. Se destacan actitudes como la interacción social positiva, el esfuerzo por la superación física individual y el respeto a

las normas, considerando la proyección que tiene el aprendizaje de esta actitud para la interacción adecuada en la sociedad moderna. A la vez que se pretende el mejoramiento del ritmo en la expresión motriz, sobre la base de movimientos creados por los propios estudiantes.

Cuadro 10: Matriz curricular básica de la formación general (1° y 2° año) en el nivel medio de educación en Jornada Escolar Completa.

Sector de Aprendizaje	Subsector de Aprendizaje
Lenguaje y Comunicación	Lengua Castellana y Comunicación Idioma Extranjero
Matemática	
Historia y Ciencias Sociales	
Ciencias Naturales	Biología, Química y Matemática
Educación Tecnológica	
Educación Artística	Artes visuales y Artes Musicales
Educación Física	Educación Física
Religión	Religión
* Incluye también Consejo de Curso	
La matriz incluye 33 horas pedagógicas de carácter obligatorio más 9 horas de libre elección.	

Fuente: Chile, Ministerio de Educación (1998 d). Currículo, Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Media, pp. 7-15.

Los programas del Ministerio de Educación contemplan dos horas de educación física a la semana.

La formación diferenciada (3° y 4° año) ofrece en ambas modalidades canales de especialización que ocupan una parte importante del tiempo en que transcurre el tercer y cuarto año de educación media, el otro tiempo está dado por actividades curriculares de libre disposición (6 horas en la modalidad humanístico-científica y 11 horas en la modalidad técnico-profesional). La formación diferenciada puede variar de liceo en liceo, considerando los intereses y aptitudes de los alumnos y según sean los planes de especialización y las definiciones curriculares de los establecimientos educacionales. En todo caso en 3° y 4° año deben incluir el sector de filosofía y psicología. No se considera obligatoria la educación física, así como otras manifestaciones de la cultura universal y nacional como es la música y la plástica, por ejemplo.

En el caso de la formación diferenciada de la modalidad humanístico-científica se han definido objetivos y contenidos adicionales a los de la formación general en la idea de profundizar en algunas disciplinas del currículo obligatorio. En el caso de la formación diferenciada de la modalidad técnico-profesional, se dan planes de formación especializada, planteados

en términos de objetivos terminales, agrupados en perfiles de salida, según trece sectores ocupacionales y cuarenta y cuatro canales de especialización (por ejemplo, sector económico: especialización forestal, procesamiento de madera, celulosa y papel).

Es pertinente explicitar que la educación física no es obligatoria en la formación diferenciada (3° y 4° año) de la modalidad técnico-profesional, pero sí puede ser incluida en el ámbito de las actividades curriculares de libre disposición si el liceo lo estima pertinente, puesto que como lo dice el propio Ministerio de Educación (Mineduc, 1998 d: 16): "El tiempo de libre disposición se podrá destinar a suplementar la Formación Diferenciada, la Formación General o a otras actividades curriculares definidas por el establecimiento". De hecho, en el sector de programas y proyectos sociales de la formación diferenciada técnico-profesional se plantea entre las especialidades la atención social y recreativa como una alternativa a elegir por parte de los establecimientos educacionales (Vd. Chile, Mineduc., 2002: 389-390).

Los objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios de la educación física para la educación media se pueden observar en los Cuadros 11, 12, 13 y 14 (Vd. Chile, Mineduc, 2002: 210 a 216).

Cuadro 11: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 1er año de educación media (NM1). (Vd. Chile, Mineduc, 1998 d: 203-208).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM1 (1er año)	1. Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico-motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.	2. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida. a. Condición física general. Ejecución de ejercicios físicos que incrementen las capacidades físicas y motoras globales, con especial énfasis en aquellos que estimulen en forma positiva el sistema cardio-vascular y respiratorio y mejoren la resistencia muscular y la flexibilidad. b. Entrenamiento de la condición física y motora. Conocimiento y aplicación de medios específicos de entrenamiento tales como: métodos continuos, fraccionados y de intervalos. a. Procedimientos básicos de evaluación de la condición física. Conocimiento y aplicación de métodos de evaluación y control de cada una de las cualidades físicas y motoras asociadas a salud y calidad de vida. b. Adaptación al ejercicio físico. Conocimiento de algunos mecanismos funcionales de adaptación al ejercicio físico tales como: modificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria; sudación, contracción y relajación muscular; demandas energéticas; rangos de movilidad articular y elasticidad. e. Forma y tamaño corporal. Conocimiento del concepto de composición corporal: relaciones entre peso, tamaño, forma corporal y ejercicio físico, mediante uso de índices de estatura-peso-edad, como referencia para determinar los avances logrados en el entrenamiento de la condición física. f. Procedimiento para el autocontrol del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres variables de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar los resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM1 (1er año)	2. Ejecutar habilidades motoras adaptadas a las exigencias específicas impuestas por los diversos juegos deportivos, deportes y actividades expresivo-motrices más aceptadas por el entorno cultural regional. 3. Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; realizar tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo. 4. Seleccionar los niveles de esfuerzo y actividades deportivas más adecuados a sus necesidades motoras y de condición física.	2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz. 2.2.6.1.1 Juegos deportivos y alternativos. Prácticas de al menos dos juegos deportivos orientados a la consolidación de actividades motoras específicas para el aprendizaje de: deportes de equipo de colaboración con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, rugby, handball, etc.); deportes de oposición (tenis, judo, bádminton, etc.) o deportes alternativos (tenis de mesa; skate board, patinaje, paletas, actividades acuáticas, etc.). 2.2.6.1.2 Deportes individuales y actividades de expresión motriz (danza contemporánea, danzas folklóricas nacionales, etc.); o de una actividad de expresión motriz (danza contemporánea, danzas folklóricas nacionales, etc.). 2.2.6.1.3 Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de las reglas que regulan el desempeño motor y el comportamiento deportivo, en un nivel básico para cada uno de los juegos, deportes o actividades seleccionadas. 2.2.6.1.4 Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo de curso o internivel.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM1 (1er año)	<p>5. Comprender las consecuencias que decisiones sobre la alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.</p> <p>6. Valorar las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, según las posibilidades de realización que ofrezca su respectiva unidad educativa y entornos naturales cercanos a ella.</p>	<p>3 Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura.</p> <p>3.2.6.1.1 Actividades de exploración. Realización de ejercicios y prácticas regulares de exploración, en espacios naturales propios o cercanos a la unidad educativa.</p> <p>b. Medio ambiente. Conocimiento y aplicación de técnicas de conservación y cuidado del medio ambiente, aplicables en actividades recreativas al aire libre.</p> <p>c. Normas de seguridad. Conocimiento y ejecución de técnicas de seguridad básicas requeridas en ambientes naturales diversos... Por ejemplo, flotación y propulsión en el medio acuático, caminatas, cicletadas, campamentos.</p> <p>d. Normas de higiene. Conocimiento y aplicación de normas de higiene personal y del entorno, inherentes al tema de la salud y calidad de vida.</p> <p>c. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.</p>

Cuadro 12: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 2° año de educación media (NM2). (Vd. Chile, Mineduc, 1998 d: 208-211).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM2 (2° año)	<p>1. Ejecutar ejercicios tendientes a incrementar su condición física general, conforme a posibilidades de avance personal; atender la superación de sus cualidades físicas deficitarias y valorar el ejercicio como factor preventivo que genera hábitos de vida saludables.</p>	<p>1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida.</p> <p>a. Cualidades físicas: resistencia orgánica. Ejecución de ejercicios aeróbicos y de resistencia aeróbica. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su realización.</p> <p>b. Cualidades físicas: fuerza. Desarrollo de ejercicios de resistencia muscular localizada, con utilización del propio peso corporal o sobrecarga. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.</p> <p>c. Cualidades físicas: flexibilidad. Realización de ejercicios de estiramiento, con especial énfasis en grupos musculares reguladores de las articulaciones de la cadera, hombro y columna lumbar. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.</p> <p>d. Métodos alternativos para el desarrollo de la condición física. Conocimiento y práctica de juegos deportivos, deportes, actividades de expresión motriz y utilización de habilidades motoras básicas orientadas al desarrollo de cualidades físicas específicas.</p> <p>e. Procedimientos para el autocontrol del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.</p>

Cuadro 13: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 3er año de educación media (NM3). (Vd. Chile, Mineduc, 1998 d: 211-214).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM3 (3er año)	1. Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal: utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio físico.	1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida. a. Condición física. Planificación, asistida por el profesor, de programas de entrenamiento de condición física: programa diario y de mediano plazo; determinación de frecuencia, utilización del volumen e intensidad del ejercicio como un medio para dosificar las cargas de trabajo. b. Programas de entrenamiento de la condición física. Conocimiento y manejo de los principios básicos para el diseño de programas de entrenamiento orientados a necesidades específicas: conocimiento y distinción entre ejercicios orientados al rendimiento deportivo y ejercicios orientado a la salud y calidad de vida. c. Programas individuales de entrenamiento de la condición física. Selección, demostración y práctica de ejercicios orientados al desarrollo de diferentes cualidades físicas, utilizados según principios de individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión. d. Procedimientos para el autocontrol del progreso personal. Utilización periódica de reprobadas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM3 (3er año)	2. Valorar el sentido y significado que orienta a las diferentes actividades deportivas y expresivo-motrices; adaptar sus capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas a los requerimientos decisoriales y reglamentarios, y a los objetivos centrales de cada actividad. 3. Apreciar los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y juego limpio, a través de su vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas.	2. Juegos deportivos, deportes y/o actividades de expresión motriz. a. Deportes de equipos convencionales y alternativos. Práctica de al menos dos deportes de colaboración con oposición (fútbol, vóleybol, básquetbol, handball, jockey, etc.); deportes o juegos alternativos (patinaje, skate board, actividades acuáticas, paletas, tenis de mesa, etc.). b. Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual de preferencia del alumno(a) (atletismo, gimnasia deportiva, gimnasia artística, natación, etc.) y/o de una actividad expresivo-motriz (danza, expresión corporal, bailes populares juveniles y sociales contemporáneos, danzas folklóricas nacionales o latinoamericanas). Utilización de recursos táctico/técnicos tendientes a incrementar la capacidad de desempeño y comunicación motriz. c. Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de normas destinadas a regular el uso de los espacios de juego; puntuación y cuenta de resultados; interpretación adecuada de los códigos de arbitraje; respeto a las normas de comportamiento previas, durante y posteriores a cualquier evento deportivo recreativo. d. Torneos, competición y eventos deportivo-recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo (individual, de equipo o masivo) como cicletadas, caminatas, corridas, macro-gimnasia, patinada, presentaciones artístico-expresivas.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM2 (2° año)	<p>2. Demostrar control en la combinación de acciones motoras diversas: adaptabilidad perceptiva y decisional al espacio físico, al tiempo y a las interacciones humanas generadas durante la ejecución de tareas motoras específicas.</p> <p>3. Cooperar y esforzarse para el logro de metas buscadas; respetar normas y reglas en juegos y actividades deportivo-recreativas diversas.</p> <p>5. Participar regularmente en actividades educativo-físicas, deportivas y recreativas sin exclusión de ninguna especie y con independencia del nivel de habilidad motora o física disponible.</p>	<p>2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz.</p> <p>a. Juegos deportivos y actividades motrices alternativas. Prácticas de habilidades motoras específicas adaptadas a los requerimientos táctico-técnicos de al menos dos deportes de equipo con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, handball, rugby, etc.) y/o deportes de oposición (tenis, bádminton, judo, etc.); y/o deportes alternativos (patinaje, paletas, skate board, tenis de mesa, actividades acuáticas).</p> <p>b. Deportes individuales sin oposición y actividades de expresión motriz. Adquisición de técnicas básicas de desempeño o comunicación motriz integradas a la práctica de al menos un deporte individual sin oposición ni colaboración (gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, natación, etc.) o una actividad de expresión motriz (danza, expresión corporal, bailes sociales populares, danzas folklóricas nacionales o latinoamericanas).</p> <p>c. Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y respeto de las reglas de juego y normas de comportamiento deportivo, necesarias para regular el desempeño motor y cumplimiento de roles y funciones táctico/técnicas de juego para niveles intermedios de habilidad.</p> <p>d. Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación activa en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo. Realización de tareas de colaboración al profesor de curso para la organización de al menos un evento deportivo-recreativo, cumpliendo labores tales como: árbitro, juez, director de terreno, llevar planillas de resultados, realizar labores de difusión e inscripciones, entre otras.</p>

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM2 (2° año)	<p>4. Apreciar el valor compensatorio y socio-afectivo que genera la realización de actividades al aire libre de carácter recreativo, según las posibilidades de equipamiento y ubicación geográfica de la unidad educativa.</p> <p>5. Participar regularmente en actividades educativo físicas, deportivas y recreativas sin exclusión de ninguna especie y con independencia del nivel de habilidad motora o física disponible.</p>	<p>3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura.</p> <p>a. Estadía en ambientes naturales. Conocimientos de procedimientos y habilidades para la permanencia en ambientes naturales. Práctica de técnicas de campamento.</p> <p>b. Exploración en ambientes naturales. Manejo de técnicas de exploración con mínimo impacto en el medio natural.</p> <p>c. Viajes y desplazamientos en entornos naturales. Conocimientos de técnicas y ampliación de métodos de viaje y desplazamiento en entornos naturales.</p> <p>d. Normas de seguridad. Aprendizajes de técnicas de seguridad y de orientación específica en sectores urbanos y rurales.</p> <p>e. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.</p>

Cuadro 13: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 3er año de educación media (NM3). (Vd. Chile, Mineduc, 1998 d: 211-214).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM3 (3er año)	1. Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal: utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio físico.	1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida. a. Condición física. Planificación, asistida por el profesor, de programas de entrenamiento de condición física: programa diario y de mediano plazo; determinación de frecuencia, utilización del volumen e intensidad del ejercicio como un medio para dosificar las cargas de trabajo. b. Programas de entrenamiento de la condición física. Conocimiento y manejo de los principios básicos para el diseño de programas de entrenamiento orientados a necesidades específicas: conocimiento y distinción entre ejercicios orientados al rendimiento deportivo y ejercicios orientado a la salud y calidad de vida. c. Programas individuales de entrenamiento de la condición física. Selección, demostración y práctica de ejercicios orientados al desarrollo de diferentes cualidades físicas, utilizados según principios de individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión. d. Procedimientos para el autocontrol del progreso personal. Utilización periódica de reprobadas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM3 (3er año)	2. Valorar el sentido y significado que orienta a las diferentes actividades deportivas y expresivo-motrices; adaptar sus capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas a los requerimientos decisoriales y reglamentarios, y a los objetivos centrales de cada actividad. 3. Apreciar los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y juego limpio, a través de su vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas.	2. Juegos deportivos, deportes y/o actividades de expresión motriz. a. Deportes de equipos convencionales y alternativos. Práctica de al menos dos deportes de colaboración con oposición (fútbol, vóleibol, básquetbol, handball, jockey, etc.); deportes o juegos alternativos (patinaje, skate board, actividades acuáticas, paletas, tenis de mesa, etc.). b. Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual de preferencia del alumno(a) (atletismo, gimnasia deportiva, gimnasia artística, natación, etc.) y/o de una actividad expresivo-motriz (danza, expresión corporal, bailes populares juveniles y sociales contemporáneos, danzas folklóricas nacionales o latinoamericanas). Utilización de recursos táctico/técnicos tendientes a incrementar la capacidad de desempeño y comunicación motriz. c. Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de normas destinadas a regular el uso de los espacios de juego; puntuación y cuenta de resultados; interpretación adecuada de los códigos de arbitraje; respeto a las normas de comportamiento previas, durante y posteriores a cualquier evento deportivo recreativo. d. Torneos, competición y eventos deportivo-recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo (individual, de equipo o masivo) como cicletadas, caminatas, corridas, macro-gimnasia, patinada, presentaciones artístico-expresivas.

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM3 (3er año)	4. Relacionarse con el medio ambiente positivamente; implementar medidas y normas de seguridad personal y colectiva en el desarrollo de actividades al aire libre y de aventura, realizadas de acuerdo a los recursos existentes y la ubicación geográfica del establecimiento.	<p>4. Actividades motrices en contacto con la naturaleza y de aventura.</p> <p>a. Planificación de actividades al aire libre. Conocimiento de los procedimientos fundamentales para la realización de actividades en contacto con la naturaleza y de aventura: selección de equipo, vestuario apropiado y alimentación.</p> <p>b. Aspectos logísticos para la vida al aire libre. Experiencias de viaje y aventura en entornos naturales. Conocimiento de procedimientos de formalización tales como: permisos, tarifas y reglamentación local, entre otros. Medios de transporte e identificación de las características del terreno.</p> <p>c. Diagnóstico y resolución de problemas inherentes al medio natural. Utilización de habilidades técnicas y sociales según corresponda. Aplicación de normas de seguridad y primeros auxilios en actividades al aire libre y de aventura.</p> <p>d. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.</p>

Cuadro 14: Objetivos fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la educación física para 4° año de educación media (NM4). (Vd. Chile, Mineduc, 1998 d: 214-216).

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM4 (4° año)	1. Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.	<p>1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida.</p> <p>a. Conocimiento de los beneficios de un buen programa de condición física y salud. Conocimiento y experimentación de los efectos biológicos, psíquicos y sociales de la práctica sistemática y regular de ejercicios físicos específicos, y de actividades físicas de tipo general.</p> <p>b. Programas de entrenamiento de la condición física. Diseño y práctica supervisada de un programa de entrenamiento específico para recuperar, mantener y mejorar la propia condición física. Ejercicios cualitativos y cuantitativos de carácter individual y colectivo según las necesidades particulares de personas o grupos.</p> <p>c. Seguridad en los programas de entrenamiento de la condición física. Importancia de realizar ejercicios respetando las recomendaciones técnicas respectivas. Manejo, traslado y uso de equipos e instalaciones; procedimientos y normas básicas de comportamiento ante lesiones y Accidentes derivados de la actividad física; elección y uso de vestuario y calzado deportivo según actividad desarrollada.</p> <p>d. Servicios deportivo-recreativos en el mercado. Criterios de selección y procedimientos para evaluar la calidad de ejercicios y programas de ejercicio físico ofrecidos en ambientes comerciales tales como: gimnasios privados, clubes deportivos y municipios, entre otros.</p>

Nivel	Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
NM4 (4º año)	<p>2. Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competencias, eventos y torneos deportivos individuales y de equipo, con y sin oposición, programados por la unidad educativa; apreciar el valor de la participación y de la competición deportiva.</p> <p>3. Trabajar en equipo y cooperar en la organización de eventos deportivo-recreativos estudiantiles de interés personal y colectivo; afianzar sus habilidades sociales.</p>	<p>2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz.</p> <p>a. Deportes convencionales y deportes alternativos. Práctica de al menos un deporte de preferencia del alumno(a) por semestre: deportes de equipo con colaboración y oposición, deportes de oposición sin colaboración, o un deporte alternativo entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: básquetbol, tenis, paletas, bádminton, vóleibol, patinaje, fútbol, tenis de mesa, actividades acuáticas, entre otras posibilidades.</p> <p>b. Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual sin oposición o una actividad expresivo-motriz de preferencia del alumno(a), entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: bailes populares contemporáneos, danza, natación, gimnasia artística, o rítmica, bailes folclóricos, atletismo, entre otras.</p> <p>c. Reglamentación y normas deportivas. Uso de reglas deportivas oficiales o adaptadas, aplicadas bajo condiciones reales de juego durante torneos o eventos deportivo-recreativos.</p> <p>d. Torneos, competencias y eventos deportivo-recreativos. Participación activa bajo de condiciones de práctica recreativo competitiva en al menos un torneo, competición, presentación y o evento deportivo masivo, tales como: caminatas, cicletadas, corridas, gimnasia masiva, aeróbica masiva, entre otras.</p>

Objetivos Fundamentales	Contenidos Mínimos
<p>4. Prevenir, al programar y participar en actividades al aire libre y de aventura, los posibles efectos negativos que éstas pueden generar para el medio ambiente en entornos urbanos y naturales</p>	<p>3. Actividades motrices en contacto con la naturaleza y de aventura.</p> <p>a. Reconocimiento de entornos naturales. Conocimiento de clima, entornos geográficos y culturales de los lugares seleccionados para realizar actividades de aventura. Conocimientos básicos de orientación y aspectos climatológicos relevantes.</p> <p>b. Bases metodológicas y organizacionales para las actividades en la naturaleza. Planificación y realización de actividades recreativas y de aventura en entornos naturales. Formación de equipos, elaboración y presentación de proyectos para actividades de aventura.</p> <p>c. Habilidades sociales inherentes a las actividades de aventura. Conocimiento y utilización de habilidades sociales tales como: trabajo en equipo, liderazgo y comunicación. Asumir responsabilidades de animación socio-cultural, participación y conducción de actividades recreativas.</p> <p>d. Actividades en entornos naturales. Planificación, organización y realización en el año de al menos un campamento que implique a lo menos pernoctar al aire libre.</p>

La presencia de la educación física en el sistema escolar chileno tiene como referente necesario las matrices curriculares básicas, así como los objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios de cada nivel y modalidad de enseñanza. Estos

últimos constituyen la base obligatoria de los programas de educación física emanados del Ministerio de Educación y de todos los establecimientos educacionales chilenos que presentan y aprueban planes y programas especiales a lo largo del país.

BIBLIOGRAFÍA

1. CHILE, Ministerio de Educación (2006). Evaluación del Proyecto Pedagógico. Jornada Escolar Completa 2006, Mejor Tiempo Escolar, Santiago: División de Educación General.
2. CHILE, Ministerio de Educación (1997 a). Reglamento de evaluación. Material de Apoyo para la Elaboración del Reglamento Interno de Evaluación de la Escuela, Santiago: División de Educación General.
3. CHILE, Ministerio de Educación (1997 b). Fortaleciendo la práctica en el aula: Elaboración Curricular y evaluación. Manual para grupos profesionales de trabajo (II), Santiago: Programa de mejoramiento de la calidad y equidad de la educación, Santiago: Programa MECE.
4. CHILE, Ministerio de Educación (1997 c). Elaboración Curricular y evaluación. Manual para grupos profesionales de trabajo (II), Santiago: Programa de mejoramiento de la calidad y equidad de la educación (MECE).
5. CHILE, Ministerio de Educación (1998 d). Currículum. Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Media, Santiago.
6. CHILE, Ministerio de Educación (2002). Currículum. Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica. Actualización 2002, Santiago
7. CHILE, Diario Oficial (1°-07-1991). Ley 19070.
8. CHILE, Diario Oficial (31-08-1995). Ley 19410.
9. CHILE, Diario Oficial (17-11-1997). Ley 19532.
10. CHILE, Diario Oficial (06-11-2004). Ley 19979.
11. CHILE, Diario Oficial (24-01-1996). Decreto 40.
12. CHILE, Diario Oficial (25-05-1998). Decreto 220.
13. CHILE, Diario Oficial (20-07-1999). Decreto 240.
14. CHILE, Diario Oficial (24-04-2003). Decreto 232.
15. CHILE, Ministerio de Educación (2006). Evaluación del Proyecto Pedagógico. Jornada Escolar Completa 2006, Mejor Tiempo Escolar, Santiago: División de Educación General.

cíficamente el aporte de la televisión con respecto a hábitos saludables, y otro sobre lo que ellos conocen y vivencian como sus hábitos saludables.

ABSTRACT

This research seeks to make a descriptive analysis on advertising and healthy living habits, showing an updated overview on this subject in relation to the educational process that television should address the acquisition of the concept "healthy lifestyle." Used to the data collection instruments that allowed us to demonstrate the sufferer's knowledge about the contribution of television on healthy habits this thesis focused on diet and physical activity. These data were collected through an instrument that allowed us to collect information on the environment is providing communication to the youth population. This is investigated for a month advertising two major television channels open and information is gathered from adolescents to 7 and grade 8, which explicitly in their plans and physical education programs aimed at healthy living concept above. The society which embraces the full: Families, schools, culture and media advertising specific point at which we will approach in this thesis. Understanding this despite the importance and relevance of the above points.

Presentación:

La obesidad es una gran pandemia mundial que va creciendo de manera abismal, la cual ha presentado varias dificultades para poder detenerla y más aun para poder revertirla. Esta problemática que se ha generado en todos los países con desarrollo económico estable, en nuestro país, Chile, se manifiesta recientemente ya que hace treinta años el trastorno alimentario era otro y muy contradictorio a la actual era: "la desnutrición".

Siempre el inicio de una obesidad es un desbalance entre el gasto de energía que ingresa a nuestro organismo vía alimentación y el que gastamos

en nuestras acciones. Cuando estamos en desequilibrio por no moverse lo suficiente, estamos frente a un fenómeno llamado inactividad o sedentarismo.

Y éste a su vez tiene muchos agentes involucrados en su aparición, el modernismo, el interés que los jóvenes tienen por esto, por sus avances tecnológicos, y por ende no se motivan a realizar actividades al aire libre.

En Chile, en los años 60 el adelanto tecnológico que se masificó fue el televisor, marcando una tendencia al encadenamiento de las personas en sus acciones cotidianas y bajando su gasto energético, desencadenando parte de la problemática alimentaria actual.

Algunas de las causas de la inactividad física, es el desarrollo económico, social y tecnológico del último tiempo, lo cual conlleva al sedentarismo y por ende al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Este problema ha sido tomado en cuenta como un tema de salud pública a nivel mundial por la OMS (1998), en los últimos años ha ido en aumento en toda América Latina.

Chile está siguiendo un patrón de desarrollo de país desarrollado. Según cifras de la Junta de auxilio escolar y becas, Junaeb, el 18% de los escolares chilenos son obesos, siendo uno de los países del mundo con mayor cantidad de niños obesos, comparativamente con EE.UU. con un 16%. Y en otras edades en Chile, según la encuesta Nacional de salud 2003, dejó ver que el 22% de los adultos es obeso y el 38% presenta sobrepeso.

Tanto en Chile como en el mundo, la televisión cumple un papel fundamental en cuanto a la educación de la población, por lo que se esperaba que de ella se obtuvieran consejos en cuanto a hábitos de estilo de vida saludable. Hoy en día se puede decir que ésta se ha limitado en retirar la publicidad sobre comida chatarra y alcohol, pero no ha trabajado en proyectos en que se fomente el consumo de frutas, actividad física y otros.

Los datos duros de algunas investigaciones nos hablan de: "la actividad líder del niño es la televisión con un promedio de 3,8 horas diarias, lo que representa 26 horas semanales" (Pérez León, 1998).

La televisión ofrece una serie de ventajas a la hora de publicitar, como alternativas visuales, de sonido, movimiento y color; convirtiéndose en un medio de gran impacto.

Preguntas de Investigación

¿Los alumnos de 7° y 8° presentan conductas saludables evidenciadas en el instrumento utilizado para la obtención de datos?

¿Qué tan significativo es el poder que ejerce la publicidad televisiva sobre los adolescentes consultados para esta tesis?

¿Qué emiten los canales de televisión a través de la publicidad en relación a la formación de los hábitos saludables de actividad física y alimentación sana?

Objetivo General

Indagar si la publicidad televisiva expone implícita o explícitamente hábitos saludables en alimentación y actividad física para el grupo etario adolescente y si esto influye en los hábitos saludables de los estudiantes de 7° y 8° básico de los colegios laicos de la comuna de Las Condes.

Objetivos Específicos

Analizar la publicidad televisiva respecto a los hábitos saludables.

Determinar cuál es la publicidad que más exteriorizan, a través de su retención, los estudiantes de 7°- 8° básico.

Inferir conductas de hábitos saludables en los estudiantes antes mencionados.

Evidenciar si a través de la publicidad televisiva los estudiantes son capaces de adquirir, modificar o reforzar algún patrón de conducta sobre hábitos saludables.

Hábitos saludables:

Tener un control médico regular

Dormir las horas necesarias

Mantener una alimentación saludable

Realizar actividad física regularmente

No fumar

No beber alcohol

Marco Metodológico de la Investigación

Tipo de investigación: Descriptiva Observacional no participante.

Universo: 23 colegios particulares laicos del sector oriente.

Muestra: 3 colegios laicos del sector oriente. 13% del universo total.

Población: Sector socioeconómico ABC1.

7 Séptimos Básicos con 85 alumnos, y 3 Octavos Básicos con 69 alumnos.

En Total 154 alumnos de ambos sexos.

Instrumentos: Se crearon dos instrumentos; uno dirigido a detectar los Hábitos saludables llamado "Habidables 2008" y otro que buscaba registrar la publicidad televisiva.

Descripción del instrumento: "Habidables 2008" Cuestionario 24 preguntas, 7 cerradas y 17 abiertas.

Pauta de observación para registrar la publicidad televisiva

Definiciones de Categorías. Para realizar el análisis utilizamos los métodos de deducción y de inducción, los cuales fueron divididos en categorías y sub categorías, para lo cual se definió cada una de estas:

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	
<p>Categoría: Alimen- tación</p> <p>Sub categorías:</p> <p>1- Productos para el Desayuno.</p> <p>2- Productos para el Almuerzo.</p> <p>3- Productos para el Pan.</p> <p>4- Snacks.</p> <p>5- Comida Chatarra.</p> <p>6- Lácteos.</p>	<p>Definiciones:</p> <p>Desayuno: Primera comida del día compuesta por alimentos livianos, que se toma por lo general a la mañana.</p> <p>Almuerzo: Comida del mediodía o primeras horas de la tarde.</p> <p>Productos para el Pan: Todo tipo de productos que puede acompañar el consumo del pan como cecinas, quesos, mermeladas, etc.</p> <p>Snack: todo tipo de alimentos o productos que se consumen entre comidas, tales como dulces, galletas, chicles, bocaditos, etc.</p> <p>Comida Chatarra: Comida poco adecuada por su valor nutritivo, no porque no contenga nutrientes (de hecho los contiene en exceso) sino porque los presenta de forma desequilibrada para conseguir una buena alimentación.</p> <p>Lácteos: Producto hecho de leche o derivado de ella, tales como: quesos, yogurt, etc.</p>
<p>Categoría Bebestibles</p> <p>Sub categorías:</p> <p>1- Jugos.</p> <p>2- Gaseosas.</p> <p>3- Agua mineral.</p> <p>4- Alcohol.</p> <p>5- Café.</p> <p>6- Té.</p> <p>7- Bebidas Energi- zantes.</p> <p>8- Bebidas Isotónicas.</p>	<p>Definiciones:</p> <p>Jugos: Líquido que segregan de algo material o inmaterial, generalmente exprimido de alguna fruta y con algún sabor a ésta.</p> <p>Gaseosa: La gaseosa o bebida carbonatada, es una bebida saborizada, efervescente (carbonatada) y sin alcohol.</p> <p>Agua Mineral: Agua que contiene minerales u otras sustancias disueltas que alteran su sabor o le dan un valor terapéutico.</p> <p>Bebida Alcohólica: Bebidas que contienen etanol (conocido popularmente como alcohol etílico).</p> <p>Café: Bebida que se obtiene por infusión a partir de los frutos y semillas del cafeto.</p> <p>Té: Infusión de las hojas y brotes de la planta del té (Camellia sinensis).</p> <p>Bebidas Energizantes: Producto que contiene ingredientes que la hacen diferente en todo sentido de una bebida de fantasía, el exceso de cafeína es su base y es recomendable que su consumo sea limitado.</p> <p>Bebidas Isotónicas: Bebida comúnmente consumida por gente que realiza alguna actividad física prolongada o un deporte de alta exigencia, que necesite de una buena rehidratación.</p>
<p>Categoría: Actividad física</p> <p>Sub-Categorías:</p> <p>1- Deportes.</p> <p>2- Gimnasios.</p> <p>3- Actividades Acuá- ticas.</p> <p>4- Actividades al Aire Libre.</p>	<p>Definiciones:</p> <p>Deportes: Actividades normadas bajo reglas, pueden ser colectivas o de carácter individual, tales como básquetbol, vóleibol, tenis, fútbol, etc.</p> <p>Gimnasios: Instalación de entrenamiento y para la realización de actividad deportiva ya sea competitiva o de carácter recreativo.</p> <p>Actividades Acuáticas: Actividad deportiva o recreativa que se realice en el agua, ya sea playas, ríos o lagos.</p> <p>Actividades al Aire Libre: Actividades recreativas o pasatiempos de índole deportivo que se realicen al aire libre, como parques, calles, etc.</p>
<p>Categorías:</p> <p>Medios de Transporte</p> <p>Sub- categorías: Medios de Transporte</p> <p>1- Autos.</p> <p>2- Motos.</p> <p>3- Metro.</p> <p>4- Transantiago.</p>	<p>Definiciones</p> <p>Auto: Vehículo de cuatro ruedas, cerrado, con asientos, propulsado por un motor de combustión, destinado al transporte de una a cinco personas.</p> <p>Moto: Vehículo con motor y dos ruedas, para una persona sola o para dos.</p> <p>Metro: Sistemas ferroviarios de transporte masivo, que operan en las grandes ciudades para unir diversas zonas y sus alrededores más próximos, preferentemente bajo tierra.</p> <p>Transantiago: Sistema de locomoción pública en la ciudad de Santiago.</p>

<p>Categoría: Entretención Sub categorías: 1- Viajes y turismo nacionales e internacionales. 2- Juegos de Azar. 3- Parques de Entretención. 4- Casinos. 5- Centros Comerciales. 6- Juguetes.</p>	<p>Definiciones Viajes y turismo nacionales e internacionales: Afición por la actividad de viajar, por gusto de conocer un país. Juegos de Azar: Los juegos de azar son juegos en los cuales las posibilidades de ganar o perder no dependen de la habilidad del jugador, sino exclusivamente del juego. Parques de Entretención: Lugar donde se encuentran juegos y espacios para el esparcimiento y entretenimiento. Casinos: Lugar de entretenimiento donde se juega por dinero. Club, sociedad con fin recreativo. Centros Comerciales: Lugar donde se encuentran una variedad de tiendas de toda índole. Juguetes: Un juguete es un objeto con el cual jugar, generalmente destinado a niños (y niñas), aunque existen también diversos juguetes para adultos.</p>
<p>Categoría: Cadenas de Supermercados</p>	<p>Definición: Supermercado: Tienda o mercado donde se encuentra todos los implementos básicos de sobrevivencia (todo tipo de alimentos).</p>
<p>Categoría: Instituciones Benéficas</p>	<p>Definición: Instituciones Benéficas: Entidades sin fines de lucro donde prestan ayuda dependiendo de las necesidades y expectativas de las personas que las necesitan.</p>
<p>Categoría: Instituciones Financieras Sub categorías: 1- Bancos 2- Isapres 3- Seguros</p>	<p>Definiciones: Bancos: Un banco es una institución que se encarga de administrar y prestar dinero. Isapres: Institución de Salud Previsional. Seguros: Contrato entre una empresa (persona) y una compañía aseguradora por el cual ésta indemniza a aquella por cualquier daño o perjuicio que tenga.</p>
<p>Categoría: Producto para Animales Sub Categorías: 1- Alimentos 2- Útiles de aseo</p>	<p>Definiciones: Alimentos: Todo tipo de comida que consumen las mascotas domésticas. Útiles de Aseo: Utensilios de aseo para las mascotas.</p>
<p>Categoría: Salud Sub categorías: 1- Medicamentos 2- Farmacias 3- Clínicas</p>	<p>Definiciones: Medicamentos: Las medicinas simbolizan una ayuda para el cuerpo en momentos de malestar o enfermedad. Farmacias: Tiendas donde se adquieren principalmente fármacos y todo tipo de implementos de aseo personal. Clínicas: Entidad símil a un hospital, con servicios de índole privada para sus clientes.</p>
<p>Categoría Servicios básicos Sub categorías: 1- Agua 2- Luz 3- Gas 4- Telefonía 5- Internet 6- TV. cable</p>	<p>Definiciones: Agua Potable: Sustancia transparente, inodora e insípida, que se encuentra en estado líquido a temperatura y presión estándar, es de vital importancia para la subsistencia humana. Luz: La luz es la clase de energía electromagnética radiante capaz de ser percibida por el ojo humano. Gas: Se denomina gas al estado de agregación de la materia que no tiene forma ni volumen propio, su principal servicio es proveernos de energía. Telefonía: El teléfono es un dispositivo de telecomunicación diseñado para transmitir señales vocales por medio de señales eléctricas. Internet: Internet es un método de interconexión descentralizada de redes de computadoras implementado en un conjunto de protocolos. T. V. Cable: Servicio de difusión audiovisual que transporta un elevado número de señales de televisión desde un punto central, denominado cabecera.</p>
<p>Categoría: Artículos de Aseo del Hogar</p>	<p>Definición: Artículos de Aseo del Hogar: implementos que sirven para la realización de limpieza en los diferentes espacios del hogar.</p>

Categoría: Artículos para el Hogar	Definición: Artículos para el Hogar: Con esto nos referimos a todo tipo de muebles y similares que se necesitan en el interior de una casa.
Categoría: Artículos de Aseo Personal	Definición: Artículos de Aseo Personal: Es todo tipo de producto que nos es servicial para nuestra limpieza del cuerpo y cuidado personal
Categoría: Artículos Deportivos	Definición: Artículos Deportivos: Es todo aquel implemento que nos permite realizar un deporte determinado o cualquier actividad física.
Categoría: Diarios y Revistas Sub categorías: 1- Diarios 2- Revistas	Definiciones: Diarios: El término diario puede referirse a los siguientes artículos: Periódico, una publicación diaria cuya función consiste en informar de las noticias al público consumidor de éste. Revistas: Publicación que puede tener un periodo de salida a público quincenal, bimestral, trimestral, semestral, anual, etc., según sea el caso de cada revista y la temática que tenga.
Categoría: Celulares	Definición: Celular: Celular es una tecnología de comunicaciones inalámbricas, cuyas áreas de comunicación se dividen en pequeñas áreas.
Categoría: Instituciones de Estudios Superiores	Definición: Institución de Estudio Superior: Es toda aquella entidad donde se imparten carreras técnicas y profesionales de pre grado y post grado.
DEFINICIONES DE CATEGORÍAS INDUCTIVAS	
Categorías de Programas de Gobierno	Definición: Programas de Gobierno: Son aquellas publicidades donde se desarrolla la prevención e información por parte del gobierno de turno hacia la comunidad.
Categoría: Anuncios Propios del Canal	Definición: Anuncios Propios del Canal: Es toda aquella publicidad que anuncia un canal de televisión acerca de su programación diaria.
Categoría: Conciertos y Exposiciones Sub categorías: 1- Concierto 2- Exposición	Definiciones: Concierto: es una forma de mostrar la música en vivo y en directo en un determinado lugar. Exposición: es un acto de convocatoria, generalmente público, en el que se exhiben colecciones de objetos de diversa temática.
Categoría: Servicentros (distribuidoras de combustibles)	Definición: Servicentros (distribuidoras de combustibles): Es el lugar donde se distribuye y se comercia el diesel y los derivados de éste.
Categorías: Vestuario y Calzado Sub categoría: 1- Vestuario 2- Calzado	Definiciones: Vestuario: es el conjunto de trajes (vestidos), complementos, calzados, etc., utilizados habitualmente. Calzado: es la parte de la indumentaria utilizada para proteger los pies. Adquiere muchas formas, como zapatos, zapatillas, sandalias, botas, etc.
Categoría: Accesorios Sub categoría: 1- Lentes 2- Relojes	Definiciones: Lentes: Las gafas, lentes o anteojos son un instrumento óptico transparente ubicado en los ojos, que enfoca los rayos de luz en la retina. Relojes: instrumento u operador técnico que permite medir el tiempo. Existen diversos tipos, que se adecuan según el propósito a utilizar.

Procedimiento:

Cuestionario Habidables 2008:

El instrumento fue aplicado durante la semana del 20 al 24 de octubre del 2008 en los colegios ya establecidos.

No se indagó en datos privados de los sujetos en estudio, sólo se les indicó registrar el curso al cual pertenecían.

Se realizó en las horas de consejo de curso respectivamente.

La duración de la aplicación del instrumento fue aproximadamente de 40 minutos.

Observación de las publicidades televisivas:

Este análisis fue elaborado con el propósito de recopilar la mayor cantidad de publicidad televisiva durante un periodo de 45 días.

Se eligieron 2 canales de televisión; Televisión Nacional de Chile y Pontificia Universidad Católica de Chile, los cuales tienen una mayor cobertura nacional en comparación al resto de los canales nacionales.

Los horarios que se destinaron a analizar la publicidad televisiva fueron los siguientes:

- Días de la semana desde las 17:00 hasta las 22:00 hrs.

- Fines de semana desde las 10:00 hasta las 22:00 hrs.

Estos horarios fueron establecidos con la certeza de que esta es la hora en que los niños ya están fuera de su horario escolar y poseen el tiempo para ver la televisión.

Observación y tabulación a través de la pauta de categorizaciones por aparición de criterios deductivos e inductivos.

División en Porcentajes de aparición según los canales establecidos.

Tiempo destinado a la observación de las publicidades televisivas: 45 días. Desde el 15 de octubre al 30 de noviembre del 2008.

Total horas en que se analizó la publicidad televisiva: 180 horas.

Cantidad de publicidades televisivas observadas: 4.948 publicidades, horas no presenciales: grabaciones y análisis posterior.

ANÁLISIS

Análisis de Instrumento cuestionario "Habidables 2008":

Para las preguntas cerradas contabilizamos solamente las respuestas Sí y No.

Las respuestas abiertas se tabularon bajo los criterios deductivos.

Las respuestas que no tenían relación con la categoría deductiva fueron registradas en una categoría inductiva.

Análisis de observación de las publicidades televisivas:

Cada publicidad fue destinada a su respectiva categoría o sub categoría deductiva.

La publicidad que no pertenecía a la categoría deductiva fue registrada en una categoría inductiva.

Tabulación por categoría deductiva o inductiva: 4.072 publicidades deductivas; 876 publicidades inductivas.

Análisis descriptivo:

En el análisis descriptivo se detectó que el 61,1% de los encuestados de 7° Básico, está conforme

con su peso, y además nos muestra que cerca de un tercio no sabe qué es el IMC, y pasado el 80% no conoce cuál es su índice de masa corporal. Sin embargo, en 7° básico los aprendizajes esperados de planes y programas dice "participan en la evaluación para determinar sus avances personales en aquellas cualidades físicas que se relacionan más directamente con la salud y la calidad de vida" (Planes y programas 7° básico, Mineduc 2000). A

pesar de decir que conocen que es índice de masa corporal, IMC, en su mayoría no sabe el suyo, siendo un objetivo claramente planteado.

Por otra parte, queda claramente demostrado que casi la totalidad de los encuestados dice participar activamente de la clase de educación física, generando una atracción por la clase, y del mismo modo consideran que en su colegio se le incentiva a realizar actividad física en su vida diaria.

Análisis descriptivo porcentual del cuestionario

PREGUNTAS	Séptimo año básico	Octavo año básico
¿Conoce su peso ideal?	Frente a la primera pregunta, un 48,5% respondió sí conocer su peso ideal contra un 51,5% que respondió no saber cuál es su peso ideal.	Frente a la primera pregunta, un 43,5% respondió sí conocer su peso ideal contra un 56,5% que respondió no saber cuál es su peso ideal.
¿Sabes lo que es IMC?	Un 40,5% de los alumnos sí respondió saber que es el índice de masa corporal (IMC), y el 59,5% dijo no saber que es el índice de masa corporal (IMC).	Un 56,5% de los alumnos sí respondió saber que es el índice de masa corporal (IMC), y el 43,5% dijo no saber que es el índice de masa corporal (IMC).
¿Conoces tu IMC?	El 15,7% señala saber cuál es su índice de masa corporal, contra el 84,3% que afirma no saber cuál es su índice de masa corporal.	El 21,7% señala saber cuál es su índice de masa corporal, contra el 78,3% que afirma no saber cuál es su índice de masa corporal.
¿Sientes que tu colegio te incentiva a realizar actividad física?	El 57,1% dice sentirse incentivado a realizar actividad física, a diferencia del 42,9% que dice que no lo motivan a realizar actividad motriz alguna.	El 47,8% dice sentirse incentivado a realizar actividad física, a diferencia del 52,2% que dice que no lo motivan a realizar actividad motriz alguna.
¿Es importante la actividad física para ti?	El 93,6% respondió que sí es importante la actividad física, en comparación al 6,4% que señala que la actividad física no es de importancia para él.	El 95,6% respondió que sí es importante la actividad física, en comparación al 4,4% que señala que la actividad física no es de importancia para él.
¿En una semana normal realizas actividad física fuera de tu horario de clases?	El 89,4% dice realizar actividad física fuera de su horario de clases. El 10,6% indica no realizar actividad física fuera de su horario de clases.	El 85,5% dice sí realizar actividad física fuera de su horario de clases. El 13% no practica actividad física fuera del horario de clases. - El 1,5%, responde de manera Nula esta pregunta.
¿Con qué frecuencia semanal?	Del 76 % de encuestados que expresaron realizar actividad física fuera de su horario de clases, 42 % de ellos lo hace de tres a más veces por semana, y 28 % de éstos no supera las tres veces por semana, 6% lo hace sólo una vez por semana. Entre 1 y dos horas diarias.	Del 59 % de los encuestados que expresaron realizar actividad física fuera de su horario de clases, 30% de ellos lo hace de tres a más veces por semana, 19% dos veces por semana y el resto sólo una vez por semana. Entre 1 y dos horas diarias.

¿Sabes cuál es la comida más importante del día?	El 86% dice saber cual es la comida más importante del día. El 14% dice no saber.	- La tendencia Sí, equivale a un 88,5% - La tendencia No, equivale a un 10,1% - Las nulas equivalen a un 1,4%
¿Cuál crees que es?	De 73% de personas que dicen saber cuál es la comida más importante del día, 72% dice que es el desayuno, mientras que 28% responde que es el almuerzo.	De 88% de personas que dicen saber cuál es la comida más importante del día, 82% dicen que es el desayuno, mientras que 18% responde que es el almuerzo.
¿Sabes cuál es el número ideal de comidas al día?	- Un 77,64%, respondió sí saber cuál es el número ideal de comidas al día. De esta cifra se desprende que 70% dice que cuatro veces es la cifra ideal, y el 20% declara que son tres y sólo el 10% responde 5 veces es lo ideal. - Un 21,17%, dice no saber cuál es el número ideal de comidas al día. Un 1,17% no respondió a la pregunta.	- Un 81,7% de los encuestados dijeron que el número ideal de comidas al día son cuatro más colaciones. -12% de los encuestados dijeron que el número ideal de comidas al día son tres, 5% de ellos dijo ser cinco el número de comidas, y 1,3 % dejaron nula la respuesta.
¿Eres consumidor habitual de frutas?	- El 83,5% señala ser consumidor habitual de frutas. - Y el 16,5% dice no consumir habitualmente frutas.	- La respuesta Sí, equivale a un 72,5%. - La respuesta No, equivale a un 27,5%.
¿Con qué frecuencia diaria?	- El 83,5% respondió ser consumidores de frutas entre tres a cinco frutas diarias	- El 72,5% respondió ser consumidores de frutas entre tres a cinco frutas diarias
¿Eres consumidor habitual de vegetales?	- 74,1% consume habitualmente vegetales entre dos a tres vegetales diarios de manera habitual. 25, 9% dice no consumir vegetales de manera habitual.	- El 85,5% equivale a la respuesta Sí entre dos a tres vegetales diarios de manera habitual. - El 14,5% corresponde a la tendencia No.
¿Eres consumidor habitual de comida chatarra? ¿Con qué frecuencia semanal?	El 67% de los encuestados dice ser consumidor habitual de comida chatarra entre una a dos veces a la semana. El 31,7% dice no consumir comida chatarra. El 1,3% no responde	- El 73,9% equivale a la respuesta Sí entre una a dos veces el consumo de comidas chatarras a la semana. - El 24,6% corresponde a la respuesta No. - El 1,5% es correspondiente a la respuesta Nula.
¿Eres consumidor de bebidas gaseosas?	La respuesta sí equivale al 74,1%. El no equivale al 25,9%. Con un consumo promedio de tres vasos diarios.	- El 87%, respondió Sí ser consumidor de bebidas gaseosas. Con un consumo promedio de tres vasos diarios - El 11,6% dice No consumir bebidas gaseosas. - El 1,4% corresponde a la respuesta Nula.
¿Te ha llamado la atención alguna publicidad televisiva en este último tiempo?	- Un 32,9% dice que le ha llamado la atención en el último tiempo una publicidad televisiva. - A un 67,1% no le ha llamado la atención alguna publicidad televisiva.	- El 18,9%, dice Sí llamarle la atención alguna publicidad televisiva este último tiempo. - El 81,1%, pertenece a la respuesta No.

¿Sabes cuál es la comida más importante del día?	El 86% dice saber cual es la comida más importante del día. El 14% dice no saber.	- La tendencia Sí, equivale a un 88,5% - La tendencia No, equivale a un 10,1% - Las nulas equivalen a un 1,4%
¿Cuál crees que es?	De 73% de personas que dicen saber cuál es la comida más importante del día, 72% dice que es el desayuno, mientras que 28% responde que es el almuerzo.	De 88% de personas que dicen saber cuál es la comida más importante del día, 82% dicen que es el desayuno, mientras que 18% responde que es el almuerzo.
¿Sabes cuál es el número ideal de comidas al día?	- Un 77,64%, respondió sí saber cuál es el número ideal de comidas al día. De esta cifra se desprende que 70% dice que cuatro veces es la cifra ideal, y el 20% declara que son tres y sólo el 10% responde 5 veces es lo ideal. - Un 21,17%, dice no saber cuál es el número ideal de comidas al día. Un 1,17% no respondió a la pregunta.	- Un 81,7% de los encuestados dijeron que el número ideal de comidas al día son cuatro más colaciones. -12% de los encuestados dijeron que el número ideal de comidas al día son tres, 5% de ellos dijo ser cinco el número de comidas, y 1,3 % dejaron nula la respuesta.
¿Eres consumidor habitual de frutas?	- El 83,5% señala ser consumidor habitual de frutas. - Y el 16,5% dice no consumir habitualmente frutas.	- La respuesta Sí, equivale a un 72,5%. - La respuesta No, equivale a un 27,5%.
¿Con qué frecuencia diaria?	- El 83,5% respondió ser consumidores de frutas entre tres a cinco frutas diarias	- El 72,5% respondió ser consumidores de frutas entre tres a cinco frutas diarias
¿Eres consumidor habitual de vegetales?	- 74,1% consume habitualmente vegetales entre dos a tres vegetales diarios de manera habitual. 25,9% dice no consumir vegetales de manera habitual.	- El 85,5% equivale a la respuesta Sí entre dos a tres vegetales diarios de manera habitual. - El 14,5% corresponde a la tendencia No.
¿Eres consumidor habitual de comida chatarra? ¿Con qué frecuencia semanal?	El 67% de los encuestados dice ser consumidor habitual de comida chatarra entre una a dos veces a la semana. El 31,7% dice no consumir comida chatarra. El 1,3% no responde	- El 73,9% equivale a la respuesta Sí entre una a dos veces el consumo de comidas chatarras a la semana. - El 24,6% corresponde a la respuesta No. - El 1,5% es correspondiente a la respuesta Nula.
¿Eres consumidor de bebidas gaseosas?	La respuesta sí equivale al 74,1%. El no equivale al 25,9%. Con un consumo promedio de tres vasos diarios.	- El 87%, respondió Sí ser consumidor de bebidas gaseosas. Con un consumo promedio de tres vasos diarios - El 11,6% dice No consumir bebidas gaseosas. - El 1,4% corresponde a la respuesta Nula.
¿Te ha llamado la atención alguna publicidad televisiva en este último tiempo?	- Un 32,9% dice que le ha llamado la atención en el último tiempo una publicidad televisiva. - A un 67,1% no le ha llamado la atención alguna publicidad televisiva.	- El 18,9%, dice Sí llamarle la atención alguna publicidad televisiva este último tiempo. - El 81,1%, pertenece a la respuesta No.

¿Cuál?	Dentro del 32,9% que le ha llamado la atención una publicidad televisiva, que equivalen a 28 encuestados, a seis de ellos les llamó la atención la publicidad de prevención al consumo de la marihuana, la cual fue la publicidad más convocada por éstos.	- Dentro del 18,9% que le ha llamado la atención una publicidad televisiva, que equivalen a 13 encuestados, a tres de ellos les llamó la atención la publicidad de prevención al consumo de la marihuana, la cual fue la publicidad más convocada por éstos.
¿Recuerdas alguna publicidad televisiva en la cual su mensaje esté relacionado con la actividad física?	- El 41,2% dice que sí recuerda alguna publicidad televisiva relacionada con actividad física - El 58,8% dice no recordar ninguna.	- El 34,8%, dice recordar alguna publicidad televisiva que tiene directa relación con actividad física. - El 65,2%, no recuerda alguna publicidad televisiva que tenga relación con la actividad física.
¿Cuál?	El 60% de los estudiantes que recordaban alguna publicidad con un mensaje relacionado a la actividad física, recordó una bebida rehidratante "Gatorade"; 40% recuerda la publicidad de la marca deportiva "Adidas".	- Dentro de las publicidades más recordadas que tengan directa relación con la realización de alguna actividad física, 45% corresponde a la publicidad de "Milo", 20% a los productos "Nike", e "infomerciales", y en dos ocasiones, 18% "bebidas rehidratantes. 17% no responde.
¿Recuerdas alguna publicidad televisiva en el cual su mensaje esté relacionado con una alimentación saludable?	La respuesta sí, equivale a un 49,4%. La respuesta no, corresponde a un 50,6%.	- El 56,5%, Sí recuerda alguna publicidad televisiva que se relaciona con una alimentación sana. - El 42,1%, dice No recordar alguna publicidad televisiva relacionada con alimentación sana. - El 1,4%, responde de manera Nula.
¿Cuál recuerda?	La publicidad de yogures y cereales sumados a la campaña de "5 al día" que hace referencia al consumo de 5 frutas y verduras durante el día (campaña de una empresa privada); son las mencionadas en este ítem.	La publicidad de yogures son las únicas en este ítem.
¿Cuántas horas de televisión ves a diario?	El 53% observa televisión más de cuatro horas diarias. 15% dice ver tres horas diarias. 32% observa televisión menos de dos horas diarias.	El 64% observa televisión más de cuatro horas diarias. 16% dice ver tres horas diarias. 20% observa televisión menos de dos horas diarias.
¿En relación a la programación televisiva prefieres ver televisión en días de semana o en el fin de semana?	- El 43,5% de los encuestados prefiere ver televisión en días de semana (de lunes a viernes). - El 30,5% prefiere ver la televisión los fines de semana (sábado y domingo). - Un 26% no responde de manera correcta la pregunta, dejándola nula.	- El 53,6%, equivalente a 37 encuestados, prefiere ver televisión en días de semana. - El 30,4% corresponde a 21 encuestados, prefiere ver televisión los fines de semana. - El 16% no responde de manera correcta la pregunta, dejándola nula.

<p>¿En qué horario ves televisión aproximadamente?</p>	<p>En los días de semana el horario donde prefieren ver televisión la mayoría de los encuestados es de 19:00 a 22:00 horas, con la primera preferencia, lo sigue el horario de 16:00 a 19:00. - En el fin de semana las preferencias son similares; Hay dos mayorías iguales que son los horarios de 16:00 a 19:00 horas y de 19:00 a 22:00.</p>	<p>- El horario que más se repite a la hora de elegir una hora preferida durante la semana para ver televisión es de 18:00 a 22:00 horas. - Los fines de semana hay dos tendencias que más se repiten en diferentes horarios: de 19:00 a 22:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.</p>
<p>¿Sientes que una publicidad televisiva orientada a la actividad física cambiaría tus hábitos y serías más activo físicamente?</p>	<p>El 24,7% siente que una publicidad televisiva orientada a la actividad física cambiaría sus hábitos. El 25,8% afirma que una publicidad televisiva no cambiaría sus hábitos orientados a la actividad física. El 48,2% dice que no cambiaría sus hábitos por una publicidad y es capaz de fundamentar su respuesta. El 1,3% no responde a esta pregunta.</p>	<p>- El 17,4%, dice sí poder cambiar sus hábitos y ser más activo físicamente por la influencia de una publicidad televisiva. - El 26,1%, dice no ser influido por una publicidad televisiva. - El 56,5%, dice no ser influenciado por la publicidad televisiva y fundamenta su respuesta.</p>
<p>¿Sientes que una publicidad televisiva orientada a una alimentación sana cambiaría tus hábitos y comerías más saludable?</p>	<p>La respuesta Sí, con fundamentos, es el 37,6%, La repuesta No, es de un 61,1%. La respuesta nula, es de un 1,3%.</p>	<p>- El 26,1%, dice que una publicidad orientada a una alimentación sana cambiaría sus hábitos alimenticios. - El 73,9%, dice no cambiar sus hábitos alimenticios, influido por una publicidad televisiva.</p>

Análisis de algunas publicidades observadas.

CATEGORÍAS	Nº APARICIONES EN PANTALLAS	ANÁLISIS Y PORCENTAJES
<p>La Categoría Alimentación</p>	<p>592</p>	<p>La publicidad que más apariciones tuvo fue sobre "comida chatarra" en un 34%.</p>
		<p>Productos en un 32%.</p>
		<p>La publicidad sobre los lácteos con un 28%.</p>
		<p>La sub-categoría almuerzo con un 16% del total de las publicidades.</p>
<p>La Categoría Bebestibles</p>	<p>478</p>	<p>Dentro del porcentaje total, el 38% correspondió a la sub-categoría de bebidas gaseosas seguido de un 25% de jugos envasados, el agua mineral obtuvo un 19%.</p>
		<p>Las bebidas energizantes-hidratantes alcanzó el 18% restante del total.</p>

La Categoría Actividad Física	67	Presentó 67 publicidades equivalentes al 100%, del cual TVN obtuvo el 69% mientras que Canal 13 un 31% del total. Esta categoría se encuentra representada por 4 sub-categorías: deportes, gimnasios, actividades acuáticas y al aire libre. De las cuales la única que obtuvo aparición fue la sub-categoría de deportes con 67 apariciones, obteniendo el 100% del total registrado.
La Categoría Entretenimiento		En las sub-categorías la que más apariciones obtuvo fue juguetes con un 47%, seguido por viajes y turismo con un 31% y juegos de azar con un 22% del total. Las sub-categorías de parques de recreaciones y casinos no registraron ninguna aparición en pantalla.
La Categoría Salud	72	En las sub-categorías farmacias obtuvo el 61% mientras que medicamentos registró el 39% restante. En la sub-categoría clínicas no hubo registros
La Categoría Servicios Básicos	100	En las sub-categorías internet-teléfono-cable registró el porcentaje total. Debido a que las otras sub-categorías agua, luz y gas no registraron apariciones en pantalla.
La Categoría Artículos Deportivos	67	Obtuvo un 69% de apariciones en TVN y un 31% en C13.
La Categoría de Celulares	257	Obtuvo un 63% de apariciones en TVN contra un 37% de C13.
La Categoría de Estudios Superiores	94	Obtuvo un 73% de apariciones en TVN y un 27% en C13.
La Categoría Programas de Gobierno	76	Obtuvo un 78% que corresponde a TVN y un 22% es de C13.
La Categoría Anuncios Propios de los canales	527	Obtuvo un 54% de TVN y el 46% de C13.
La Categoría Conciertos y Exposiciones	108	Obtuvo un 54% del canal 13 contra el 46% de TVN.

Conclusiones generales

En este estudio podemos concluir a través del cuestionario, que más de la mitad de los jóvenes encuestados dice no conocer factores principales de su estado físico y de su estructura corporal. La mitad de los encuestados dice no saber cuál es su peso ideal, y el 80% aproximadamente afirma no conocer su Índice de Masa Corporal.

Sin embargo, en planes y programas de 7° básico y 8° básico están como contenidos explícitos a desarrollar en las unidades "Ejercicios físicos y salud" y "Ejercicios físicos y aptitud física", primeras unidades sugeridas por el Mineduc para cada curso.

Dentro de los datos registrados hay un porcentaje muy alto, alrededor del 70% que dice sentirse motivado por su colegio a realizar actividad física. Además, estos estudiantes realizan actividad física fuera de su horario de clases en un porcentaje muy alto (80%). Según los encuestados de manera habitualmente, alrededor de 3 días a la semana con una duración promedio entre una y dos horas por sesión.

La cifra de los entrevistados del 80% realizando actividad física extra, no coincide con los altos índices de sedentarismo que se conocen a nivel nacional. La explicación a este fenómeno puede ser el sector socioeconómico y el acceso a otras posibilidades de desarrollo motriz, como pertenecer a un club o participar en talleres. Con esto deducimos que un número importante de jóvenes de este sector social, tiene incorporado que realizar actividad física y/o deporte, es de suma importancia para el bienestar de su salud y con el fin de combatir las altas tasas de obesidad, sedentarismo y seguramente tener un gran actividad social.

Referente a las preguntas sobre hábitos alimenticios, las tendencias son:

Un número ideal de comidas de cuatro, la opción desayuno es la más importante para los encuestados.

En un gran número de los alumnos encuestados señalan ser consumidores habituales de frutas y verduras, pero además son consumidores de comida chatarra y bebidas gaseosas en un alto porcentaje. Esto podría indicar la incongruencia que tienen los alumnos frente a lo que entienden sobre el concepto de "alimentación saludable".

La publicidad más recordada en la cual su mensaje está relacionado con actividad física fue una bebida isotónica y en un segundo lugar las publicidades sobre marcas de ropa deportiva, mientras que las publicidades más recordadas sobre alimentación saludable fueron las de yogurt y cereales.

A pesar que la publicidad con más apariciones fue sobre "comida chatarra" en un 34% y los jóvenes declaran tener un consumo alto de este tipo de alimentación, puede ser que lo almacenen de forma más inconsciente.

El promedio estudiado en diferentes encuestas sobre la cantidad de televisión que ven los jóvenes (Pérez León, 1998) es de tres a cuatro horas diarias como máximo, coincidiendo con nuestros resultados.

Con respecto al tema de la publicidad en la televisión, más de un 70% señala no ser influenciado por las publicidades y más del 50% no recuerda ninguna de éstas. Sin embargo, estudios internacionales publicados en Tendencia de La Tercera, como las realizadas con niños y jóvenes de Europa, señalan que los encuestados sin televisión bajan su nivel de violencia y consumismo.

En relación a los horarios que éstos prefieren para ver televisión, la mayoría opta por los días de semana en el horario de las 19:00 hasta las 22:00 hrs aproximadamente. Es de suma importancia tomar en cuenta estos datos, ya que nos reflejan los horarios que consumen televisión los jóvenes; en una eventual muestra publicitaria con aspectos de prevención o publicitar mejora en los hábitos de vida saludables debería ir en los horarios señalados.

En lo referente a la categoría de higiene personal, abarco un 9,4 % del total de publicidades emitidas por la televisión, el cual nos señala que no es menos importante el cuidado personal que está otorgando nuestra publicidad.

La categoría de entretención es parte importante dentro de esta recopilación, ya que forma parte primordial del área de actividad física y distracción de los adolescentes y consta de un 5,4% del total de difusiones.

La categoría de universidades forma parte del 3% de un total de 4072 publicidades entregadas por la televisión.

La publicidad televisiva que más atención obtuvo fue la propaganda de prevención de la marihuana.

Sólo 1,6% está compuesto por las categorías de actividad física y artículos deportivos, lo cual nos demuestra que del total de publicidades, 4072 equivalentes al 100%, es muy baja la cantidad de emisiones si queremos establecer nuevos hábitos de vida saludable.

Por lo cual la respuesta a nuestra pregunta de investigación sobre si la publicidad en Chile busca generar conciencia en los adolescentes para mantener una vida activa, la respuesta es negativa ya que los datos arrojan la cifra impactante, de sólo un 1,6% que corresponde a 67 publicidades sobre las 4072 revisadas. Junto con esto evidenciamos que lo emitido por los canales de televisión a través de la publicidad en relación a la formación de hábitos saludables corresponde en su mayoría dirigida al mundial de fútbol femenino y ADO Chile, siendo estas publicidades estacionarias.

Bibliografía

Ley 7739: Código de la Niñez y la Adolescencia. Defensoría de los Habitantes. Aprobado por la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica (1997).

Hábitos saludables en la etapa infantil. Autor: Morales Beltrán, Ana Mercedes. Editorial: Francisco Fernández Muñoz.

Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. Autores: Manuel Delgado y Pablo Tercedor. Editorial INDE.

Slaikeu, K. (1988). "Intervención en crisis". Manual para práctica e investigación. Editorial El Manual Moderno S.A., México, D.F.

Real Academia Española (1992).

Fernández, M. (1998). Tesis "La adolescencia en tanto encuentro con la muerte". Universidad de Costa Rica, República de Costa Rica.

<http://www.monografias.com/trabajos37/historia-television/historia-television.shtml>

<http://www.xtec.net/formaciotic/dvdformacio/materials/tdv34/m1/documents/television.pdf>

http://www.senador.cl/prontus_senado/antialone.html

http://www.bienestarmadama.cl/prontus_bienestar/antialone.html

<http://www.educar.org/articulos/television.asp>

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Publicidad>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

http://www.masvida.com/amoverse_que.asp

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

http://www.saludmental.info/Secciones/educativa/2007/obesidad_infantil_marz07.html

[http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html\(obesidad\)](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html(obesidad))

<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/activa-te/482830.html>

<http://www.cibersociedad.net/congres2006/gts/comunicacio>.

<http://www.sociedadelainformacion.com>

<http://www.elmundo.es>

<http://www.verbnow.com>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

<http://edelect.latercera.cl/edicionelectronica>

http://diario.elmercurio.com/_portada/EdicionesAnteriores/index.htm

http://www.bcn.cl/carpeta_temas/temas_portada

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182005000200001&script=sci_arttext

<http://www.drcalderonpediatra.blogspot.com/02-2008>

<http://www.geocities.com/Heartland/Farm/8810/investig/telesoc1.html>

¿Por qué los niños ven televisión? autor: Pérez León, Carmen Lucila y Rodrigo Ianza. Hospital militar Dr. Carlos Arvelo Caracas 1998.

Aurora todo sobre Israel y el judaísmo en español "Los niños que ven TV en el dormitorio duermen menos horas" www.aurora-Israel.co.il



Plan piloto para prevenir la obesidad y sedentarismo a través de las clases de educación física en niños de primer año básico de Concepción

Autores: Carlos Salas Bravo, Patricio Caamaño Herrera, Jordan Woywood Larraguibel, Raúl Carrasco Mendoza, Cristián Fuentes Riquelme.

Universidad de Concepción, Facultad de Educación, Departamento de Educación Física

Carlos Salas Bravo: e-mail carsalas@udec.cl

Fono: 41 2203309 oficina 41 2257276 Dpto. Ed. Física, Casilla:160 – C

Resumen

En la educación chilena se observan permanentes cambios cuyo propósito es lograr los objetivos que plantean los planes y programas del Ministerio de Educación, entre ellos obtener un desarrollo físico armónico, sin embargo la obesidad en 1° básico en el año 2006 fue del 19,4 % y el sedentarismo en mayores de 15 años (> 90%) no ha experimentado variaciones significativas entre el año 2000 y 2006. Las clases de Educación Física aumentaron de 2 a 3 h pero el problema persiste. El 2007 en un 1° año básico, escuela de la municipalidad de Concepción, la clase de EF de 90 min. una vez por semana (grupo control, GC) se distribuyó en clases de 30 min. 4 días por semana (grupo experimental, GE) por 5 meses. En general el estado nutricional del GE se mantuvo, el GC se incrementó en 5 niños con riesgo de obesidad, los cambios en el IMC no lograron ser significativos. Los cambios en el VO2 máx., fueron significativos para el GE, mejoraron en 2.6 ml/kg/min en relación al control. El GC mejoró la colación saludable en un 50%. Se concluyó que esta metodología se puede aplicar y mejorar los resultados aplicándola por mayor tiempo.

Palabras clave. Educación Física, Obesidad, Sedentarismo, Enseñanza Básica.

Abstract

In the Chilean education permanent changes are observed whose purpose is to achieve the objectives that present the plans and programs of the Department of Education, among them to obtain a harmonic physical development, nevertheless the obesity in 1° basic in the year 2006 was of the 19,4% and the sedentary lifestyle there is not experienced significant variations between the year 2000 and 2006. The classes of Physical Education enlarged from 2 to 3 h but the problem persists. The 2007 in a 1° basic year schools of the city hall of Concepcion the class of EF of 90 min. once a week (group control) I am distributed in classes of 30 min. 4 days for week (experimental group) for 5 months. In general the nutritious state of the group intervened was maintained, the group control themselves increment in 5 children at the risk of obesity, nevertheless the changes in the IMC failed to be significant. The changes in the VO₂ máx. they were significant for the group intervened, they improved in 2,6 ml/kg/min relating to the control. The group intervened I improve the healthy collation in a 50%. I concluded that this methodology can apply and to improve the results applying it wholesale time.

Key-words. Physical Education, Obesity, Sedentary, Basic Teaching

1.- Introducción

En la educación chilena se observan permanentes cambios cuyo propósito es lograr los objetivos que plantean los planes y programas del Ministerio de Educación (6), es así que actualmente las clases de Educación Física aumentaron en una hora de primero a cuarto año de Enseñanza General Básica. Esta, entre otras medidas, no ha sido suficiente para resolver un problema que aqueja la salud de la población infantil producto preferentemente de una mala alimentación y poca actividad física, transformándose en niños obesos y sedentarios. En Chile según la Encuesta Calidad de Vida y Salud,

el sedentarismo "no ha experimentado variación significativa" entre los años 2000 y 2006 (7, 8).

Los reportes de diversos estudios, entre ellos los de la JUNAEB (3), señalan que el año 1993 el 12% de niños de 1° básico sufrían de obesidad. El año 2006 el 19,4% de los niños eran obesos, lo que significa que en trece años ha existido un aumento de un 7,4%, lo que da un incremento promedio anual de 0,57%.

La Organización Mundial de la Salud (10) define a "la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud". También señala que la obesidad tiene repercusiones en enfermedades cardiovasculares, la diabetes, artrosis, y algunos cánceres como los de endometrio, mama y colon.

Existen varias alternativas para prevenir y/o curar la obesidad, entre las más reconocidas y posibles de realizar está la alimentación saludable y la realización de actividad física en forma regular y a una intensidad moderada (10).

En Chile son varios los programas que intentan solucionar el problema de la obesidad, pero el problema persiste. Desde el punto de vista educacional en nuestro país el sistema establecido y estructurado es la Educación Formal, es decir la Escuela, y a través de ella los Planes y Programas tienen incorporada la asignatura de Educación Física, pero surgen algunas interrogantes tales como:

¿Podrán los niños tomar conciencia de la importancia de la actividad física si solo tienen una vez por semana clase de Educación Física? ¿Se podrán crear hábitos de vida saludable si a los niños se les ofrece un estímulo semanalmente?

En psicología el hábito lo definen "como una modificación de la conducta que persiste en el tiempo y es función del número de veces que se han presentado contiguamente los estímulos" (2).

Por otra parte existen antecedentes de que a los niños por naturaleza les gusta jugar y en particular

las clases de Educación Física. Los reportes de Kain et al. (4) señalan que el 32% de los niños manifestó su deseo de tener dos clases de educación Física a la semana, y el 66% tres clases a la semana. Salas et al. el año 2008 (estudio no publicado) encontró que al 72,5% de los niños (D-V) de 3° básico les gustaría tener clases cinco veces por semana.

Actualmente en la comuna de Concepción en algunas Unidades Educativas el niño tiene solo una vez a la semana clase de Educación Física y la tercera hora en algunos colegios la han dejado para otras asignaturas como Computación o inglés.

En base a lo planteado se determinó como objetivo de esta investigación propender la creación de hábitos de vida saludable a través de una innovación metodológica que permita distribuir el tiempo de clases que tienen los niños una vez a la semana en tres o más días durante la semana y evaluar los efectos en el IMC, VO₂ máx., y colación saludable.

2.- Método y materiales

Esta investigación se realizó con un grupo control y uno experimental.

La población está compuesta por 1279 alumnos de 1^{er} año pertenecientes a Enseñanza General Básica Municipalizada de la comuna de Concepción.

La muestra se obtuvo en forma intencionada a partir de entrevistas con directores de Escuelas que dieron la facilidad para realizar la investigación. La muestra representa al 4,93% de la población y quedó constituida por 32 alumnos (16 hombres y 16 mujeres) que corresponden al grupo experimental y por 31 alumnos (12 hombres y 19 mujeres) que conformará el grupo control. El promedio de edad era de 7 años.

Las planificaciones y la ejecución de las clases del grupo control las realizó la profesora del Colegio, profesora de Educación Física. Las planificaciones y la ejecución de las clases del grupo experimental

las realizaron dos estudiantes varones de 5° año de la Carrera de Educación Física de la Universidad de Concepción, quienes intervinieron en parejas e individualmente.

Las planificaciones del grupo experimental se realizaron a través de unidades pedagógicas de acuerdo a los planes y programas del Ministerio de Educación para 1^{er} año básico que considera: Explorando las posibilidades de movimiento y adaptación, construcción y mejoramiento de los movimientos. La metodología empleada fue principalmente a través de mando directo y descubrimiento guiado, aplicando juegos y circuitos enfatizando juegos y ejercicios aeróbicos. Las clases tuvieron las tres fases: inicial, de aprendizaje y vuelta a la calma. La evaluación se realizó utilizando lista de cotejos y escalas de apreciación descriptiva.

El grupo intervenido trabajó 4 días a la semana en sesiones de 30 minutos desde el mes de abril a septiembre, incluyendo las vacaciones de invierno y fiestas patrias, lo que dio un total de 71 sesiones con un total de 35,5 horas: el grupo control tuvo dos horas de Educación Física a la semana, (la tercera hora la dedicaron a Inglés) al final del proyecto logró realizar 20 sesiones y sumar un total de 30 horas.

El tema de la alimentación saludable se abordó en forma teórica en cada sesión en la fase final a través de descubrimiento guiado los niños iban reconociendo y descubriendo los beneficios de una sana alimentación.

En reunión de apoderados, a los padres se les entregó un díptico informativo sobre alimentación saludable y los resultados del pre test, se les solicitó que no les dieran dinero a sus hijos para que compraran colación "chatarra", y que ellos le enviaran una colación saludable. La verificación de esta conducta se realizó a través de la observación directa revisando las colaciones que llevaban, tarea que se hizo durante toda la intervención.

Ambos grupos fueron evaluados a través de un pre y post test durante la segunda semana de mayo

y la primera de octubre. Al inicio se realizó una unificación de criterios entre los evaluadores.

El peso se midió utilizando la pesa marca Tanita, modelo TBF – 521body fat monitor / scale. El niño estaba descalzo, con short y polera; con esta misma vestimenta se midió la talla utilizando un estadiómetro marca SECA modelo 220 fabricado en Alemania. La obtención del IMC se realizó respetando el protocolo de la "Norma Técnica de Evaluación Nutricional del niño de 6 a 18 años" propuesta por el Ministerio de Salud.

La estimación del VO2 Máx., se obtuvo empleando el Test de Naveta, respetando todo el protocolo que exige el test, considerando especialmente un aprendizaje previo del mismo, el que inicialmente se realizó a través de juegos. Se aplicó en grupos de 5 niños.

En tema de la alimentación saludable se evaluó a través de observación directa por la colación que los niños llevaban al colegio.

3.- Resultados

Tabla N° 1. Promedio del IMC grupo experimental y control en pre y post test

	G.E.			G.C.		
	pre	post	Diferencia	pre	post	Diferencia
Prom.	17.6	17.9	0.3	17.1	17.2	0.1
D.S.	2.1	2.2		2.06	2.13	

En la tabla N°1, se observan valores promedios del IMC muy similares en ambos grupos, siendo levemente mayor el aumento del grupo intervenido.

Tabla N° 2. Promedio del VO2 máx., del grupo experimental y control en pre y post test

	VO2 máx. (ml/Kg./min)					
	G. E.			G. C.		
	pre	post	Dif.	Pre	post	Dif.
Promedio	37,0	45,8	8,8	30,4	36,6	6,2
Desv est	±19,9	±8,4	-11,5	±22,9	±20,1	-2,8

En relación al promedio del VO2 máx., presentado en la tabla N°2, se observa un mayor incremento en el grupo experimental alcanzando a 8.8 ml/

Kg./min en comparación a los 6.2 ml/kg/min que logró mejorar el grupo control.

Tabla N° 3. Estado nutricional del grupo experimental y control en pre y post test

Estado nutricional	G. E.					G.C.				
	Pre n	%	Post n	%	Cambio	Pre n	%	Post n	%	Cambio
Bajo peso	0	0	1	3.22	- 1	1	3.22	0	0	+ 1
Normal	17	53.13	15	46.78	- 2	19	61.30	18	58.06	- 1
Riesgo Obesidad	7	21.87	6	18.75	+1	5	16.13	10	32.26	- 5
Obesidad	8	25.00	10	31.25	- 2	6	19.35	3	9.68	+ 3
Total	32	100	32	100	0	31		31	100	- 3

Cambio (-) cuando la modificación del estado nutricional es negativo
Cambio (+) cuando la modificación del estado nutricional es positivo

En relación al estado nutricional que se presenta en la tabla N° 3, se observa que hubo variadas modificaciones en ambos grupos. El grupo control tuvo un cambio negativo muy fuerte de 5 niños

que se ubicaron en el grupo de riesgo de obesidad, lo cual influyó en los totales en que el grupo control presenta tres cambios negativos y el grupo intervenido dio un total sin modificaciones.

Tabla N° 4. Efecto del tratamiento en el grupo de niños con riesgo de obesidad y obesidad

	G. E.			G. C.		
	Pre	Post	%	Pre	Post	%
Riesgo Obesidad	7	6	+ 14.28	5	10	- 100
Obesidad	8	10	- 25	6	3	+ 50
			- 10.72			- 50

Al revisar los datos del grupo en riesgo de obesidad y obesos por separado, se observa en la tabla N° 4 que ambos grupos aumentaron negativamente

el estado nutricional, pero dentro de estos datos negativos el más afectado es el grupo control.

Tabla N° 5. Relación entre estado nutricional y promedio VO2 máx., grupo experimental pre y post

Estado nutricional	G.E Pre test			G.E Post test			
	n	%	Vo2máx	n	%	VO2máx.	Diferencia VO2máx.
Bajo peso	0	0	0	1	3.12	49.0	
Normal	17	53.13	36.35	15	46.88	44.19	+7.84
Riesgo de obesidad	7	21.87	33.5	6	18.75	46.9	+13.4
Obesidad	8	25.00	35.43	10	31.25	47.1	+11.67
Total	32	100		32	100		

Para conocer en qué medida se relaciona el estado nutricional y el VO2 máx., en ambos grupos tal como se presenta en las tablas N° 5 (grupo experimental) y N° 6 (grupo control) se observa que todos los estados nutricionales del grupo experimental mejoraron, siendo el grupo en riesgo

de obesidad el que logró un mayor incremento, seguido del grupo obeso y finalmente el grupo normal. Sin embargo en el grupo control solo el grupo normal aumentó el VO2 máx., cuyo valor es levemente mayor a los grupos intervenidos.

Tabla N° 6. Relación entre estado nutricional y VO2 máx., grupo control pre y post

Estado nutricional	G.C Pre test			G. C Post test			
	n	%	VO2máx	n	%	VO2máx	Diferencia VO2 máx.
Bajo peso	1	3.22	46.9	0		0	
Normal	19	61.30	24.9	18	58.06	39.55	+ 14.65
Riesgo de obesidad	5	16.13	37.52	10	32.26	32.82	- 4.70
Obesidad	6	19.35	39.08	3	9.68	31.26	- 7.82
Total	31	100		31	100		

Tabla N° 7. Colación Saludable (fruta) grupo experimental

	n	%
Inicio programa	8	25
Término programa	24	75

La tabla N° 7 muestra el incremento del consumo de fruta en el grupo experimental que al inicio de la intervención era de un 25% y al término alcanzó al 75%, incrementándose en un 50%.

Tabla N° 8. Resultados del test "t" en el IMC y VO2 máx. en los post de ambos grupos

	IMC	VO2 máx.
t calculado	1.10	2.38
t teórico	1.99	1.99
gl	61	61

*p < .05

Para determinar si existen diferencias significativas entre el grupo control y el experimental en el IMC y VO2 máx., se utilizó la estadística inferencial test "t", que se presentan en la tabla N° 8. Los resultados del IMC muestran que no existen diferencias significativas al 5%. Sin embargo los resultados del VO2 máx. arrojaron diferencias significativas al 5%.

4.- Discusión de los resultados

Al analizar los promedios del IMC se observa que el grupo intervenido aumentó levemente más que el grupo control con una diferencia de 0,2 puntos, valores diferentes a los reportados por Salas et al. (11) en una experiencia similar a la presente investigación, niñas de 3° básico, el grupo intervenido disminuyó el IMC en 0,62 puntos en relación al grupo control.

En relación al VO2 máx., ambos grupos aumentaron, pero el grupo intervenido aumentó levemente más que el grupo control en 2,6 ml/kg/min. En la experiencia reportada por Salas con niñas de 3° básico, también los dos grupos mejoraron el

VO2 máx., pero la diferencia a favor del grupo intervenido fue menor porque alcanzó solo 0.6 ml/kg/min.

Al realizar el análisis del estado nutricional con los datos de los grupos en riesgo de obesidad y obesos, el promedio da un valor de 21,78 %. Estos valores son superiores a los reportados por JUNAEB para el año 2006 donde la obesidad alcanzaba al 19,4 %. Si solo se considera el promedio de los niños obesos en el presente estudio fue de 21,32%, igualmente superior a los entregados por la JUNAEB y a los reportados por Díaz (1) el año 2000 en el Hospital de Penco-Lirquén, 8ª Región, en donde el 15,34% de niños entre 5 años y 5 años 11 meses presentaban obesidad.

Si se realiza un análisis del grupo en riesgo de obesidad, el grupo intervenido disminuyó en un 14,28% y el control aumentó en un 100%. Al analizar el grupo de obesos los niños intervenidos aumentaron en un 25% y el grupo control en un 50%, valores diferentes a los reportados por Salas en niñas de 3° año, porque las niñas intervenidas disminuyeron en un 25% y solo las del grupo control aumentaron en un 60%.

En el análisis de la relación entre el estado nutricional y el VO2 máx., se observa que en el grupo intervenido todos mejoraron su VO2 máx.; el incremento fue mayor en el grupo con riesgo de obesidad, seguido por los obesos y terminando con los normales. En valores absolutos obtenidos al término de la experiencia el primer lugar lo obtuvieron los obesos, seguido por los riesgos de obesidad y finalizando los normales. Valores diferentes encontró Salas en niñas de 3° básico, donde el VO2 máx. más alto lo obtuvieron las normales, seguidas por las de riesgo de obesidad y terminando con las obesas. Diferentes son también a los valores reportados por Kain et al. en niñas de 11 años, las niñas con buena resistencia aeróbica (5) según categorización propuesta por Montecinos et al. (9) correspondían a las de estado nutricional normal (20%) y en la categoría de sobrepeso y obesas alcanzaron solo el 2,7%. En el grupo control solo los niños normales mejoraron

el VO₂ max., y los valores absolutos fue inferior al intervenido, alcanzando a 34,54 ml el grupo control y 46,06 el experimental existiendo una diferencia de 11,52 ml/kg/min.

En relación al consumo de fruta en la colación los niños intervenidos de 1° básico mejoraron en un 50%, valor similar al incremento en niñas de 3° básico con igual experiencia al aumentó en 51,6 % según reporte de Salas et al, estos valores son levemente inferiores a los entregados por la Encuesta Calidad de Vida (7) del año 2006, donde señalan que el 47 % de la población consume una fruta al día.

5.- Conclusiones

La experiencia desarrollada demostró que es factible realizar la distribución de la clase de Educación Física en 4 días a la semana con un tiempo de 30 minutos cada vez y que es muy bien aceptada por los niños de 1° básico, porque siempre estuvieron esperando con mucho agrado el inicio de la clase.

A pesar que el grupo intervenido aumentó levemente el IMC en comparación con el control, estos valores no fueron significativos y no afectaron a las modificaciones del estado nutricional de los niños intervenidos. Sin embargo el grupo control aumentó en cinco niños en riesgo de obesidad, lo que permite concluir que la innovación metodológica permitió mantener el estado nutricional de los niños, sin ella habría más posibilidades de incrementar niños con riesgos de obesidad.

En relación al VO₂ máx., los cambios fueron significativos, concluyendo que la intervención fue positiva es este aspecto. Cuando se asocia el VO₂ máx., y estado nutricional, se concluye que la experiencia fue favorable para el grupo intervenido porque todos los estados nutricionales mejoraron el VO₂ máx., en cambio, el grupo control solo mejoraron los niños normales.

El estudio también permite concluir que la intervención ayudó a mejorar la colación saludable, lo

que ayudara, a mejorar los estados nutricionales de los niños, en la medida que esta conducta permanezca en el tiempo.

Finalmente se debe señalar que es necesario continuar con esta investigación, con un mayor control de variables y con una mayor duración en el tiempo.

6.- Bibliografía

- 1.- DÍAZ P, Marcela. Percepción materna del estado nutritivo de sus hijos obesos. *Rev. chil. pediatr.* [online]. jul. 2000, vol.71, no.4 [citado 09 agosto 2007], p.316-320. Disponible en la World Wide Web: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000400006&lng=es&nrm=iso. ISSN 0370-4106.
- 2.- Hábitos. Extraído el 12 enero del 2009, desde <http://www.canalsocial.net/GER/ficha GER.asp?id=4318&cat=ciencia>
- 3.- JUNAEB. Extraído el 6 agosto del 2008, desde http://sistemas.junaeb.cl/estadosnutricionales_2007/TablaObesidadRegion.php?ano=2005®ion=&variable=1&comuna=&provincia=&universo=&escuelas=&orden=&col_orden=0&bracha=&sexo=&area=&distribucion
- 4.- KAIN B., Juliana; OLIVARES C., Sonia; ROMO M., Marcela et al. Estado nutricional y resistencia aeróbica en escolares de educación básica: línea base de un Proyecto de Promoción de la Salud. *Rev. méd. Chile.* [online]. nov. 2004, vol.132, no.11 [citado 03 septiembre 2007], p.1395-1402. Disponible en la World Wide Web: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872004001100009&lng=es&nrm=iso. ISSN 0034-9887.
- 5.- KAIN B., Juliana; OLIVARES C., Sonia; CASTILLO A., Marcela et al. Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas en obesidad de escolares. *Rev. chil. pediatr.* [online]. jul. 2001, vol.72, no.4 [citado 07 septiembre 2007], p.308-318. Disponible en la World Wide Web: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062001000400005&lng=es&nrm=iso. ISSN 0370-4106
- 6.- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Extraído el 19 de enero del 2009, desde <http://www.curriculum-mineduc.cl/>

7.- MINISTERIO DE SALUD. Extraído el 19 de enero del 2009, desde

<http://epi.minsal.cl/epi/html/sdesalud/calidaddevida2006/Compara2000-2006ENCAVI.pdf>

8.- MINISTERIO DE SALUD. Extraído el 19 de enero del 2009, desde

<http://epi.minsal.cl/epi/html/sdesalud/calidaddevida2006/II%20Encuesta%20de%20Calidad%20de%20Vida%20y%20Salud%202006.pdf>

9.-Montecinos E.,Roberto, et al.(2000). La Aptitud Física en la Población Chilena. Proyecto FONDECYT N° 1970061.Universidad Católica del Maule, Digerder VII Región.

10.- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Extraído el 23 de febrero del 2009, desde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

11.- Salas, Carlos; Gómez, Víctor; Reyes, Ana; Rodríguez, Paulina (2009). Plan piloto para prevenir la obesidad y sedentarismo a través de las clases de educación física en niñas de tercer año básico de Concepción. 2da Jornada Internacional de Investigación en Educación, VIII Jornada Nacional de Investigadores en Educación. Universidad de los Lagos, Osorno, 15-16 enero



Estudio de la valoración de la condición física en alumnos de escuelas de la comuna de Quinta Normal

Guillermo Cortés Roco. Licenciado en Educación Física, Magíster en Ciencias de la Educación con Mención en Actividad Física y Salud, Candidato a Doctor en Motricidad, Actividad Física y Deporte, Universidad de Granada España.

Rodrigo Núñez Sandoval, Licenciado en Educación Física, Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte, Candidato a Doctor en Motricidad, Actividad Física y Deporte, Universidad de Granada España.

Universidad Central de Chile, Facultad de Educación, Escuela de Educación Física

Resumen

Propósito: El presente artículo tiene como propósito presentar los resultados e interpretaciones referidas a la dimensión valoración de la condición física, de la investigación "Evaluación de indicadores morfológicos, condición física y hábitos de vida saludable en la población pre puberal, puberal y adolescente de zonas socioeconómicas muy desfavorables", realizada durante el año 2008, como parte del Proyecto de Cooperación y Desarrollo en Latinoamérica, trabajo dirigido por la Universidad Autónoma de Madrid, desarrollado en Argentina, Brasil, Chile y Uruguay, que tuvo como objetivo evaluar a jóvenes entre 11 y 15 años que viven en zonas urbanas en riesgo social.

Materiales y Métodos: Participaron en esta investigación 233 damas y 209 varones, edades entre 11 a 15 años, de unidades educativas pertenecientes a la Municipalidad de Quinta Normal de la Región Metropolitana. En ambos sexos la muestra total fue dividida en dos grupos: Grupo 1 (11-13 años); Grupo 2 (14-15 años). Las pruebas aplicadas fueron: Test de Bosco (Counter movement Jump (CMJ), Abalakov (ABAL) y Rocket Jump (RJ)), Test de 10 x 5 metros, Test de 30 metros, Test de Course Navette, Test de Dinamometría Manual y Sit and Reach. Los resultados de cada una de las pruebas fueron comparados entre grupos (damas, grupo 1 versus grupo 2; varones, grupo 1 versus grupo 2), y entre géneros por grupo (damas grupo 1 y 2 versus varones grupo 1 y 2, respectivamente), a través del Software GraphPad In Stat Pro 3.0.

Resultados: Las damas en las pruebas de salto de la batería de Bosco, no presentan diferencias significativas entre los grupos 1 (11-13 años) y 2 (14-15 años), mientras que en las pruebas de dinamometría manual, presentan diferencias extremadamente significativas ($p < 0.0094$) en la fuerza generada por la extremidad izquierda, primer intento, diferencia muy significativa ($p < 0.0052$) en la fuerza generada por la extremidad izquierda, segundo intento, y una diferencia significativa ($p < 0.0010$) en la fuerza generada por la extremidad derecha, segundo intento, entre los grupos 1 y 2. El test de Course navette, no presenta diferencias significativas entre los grupos 1 y 2. Los test de 30 metros y 10 x 5 presentan una diferencia significativa ($p < 0.0015$) entre los grupos 1 y 2, mientras que en la prueba sit and reach presentan una diferencia extremadamente significativa en el primer intento ($p < 0.0005$) y muy significativa en el segundo intento ($p < 0.0015$) entre grupos. Finalmente en la prueba de abdominales las damas presentaron una diferencia extremadamente significativa ($p < 0.0001$) entre los grupos 1 y 2.

Los varones al igual que las damas no presentaron diferencias significativas entre los grupos 1 y 2, mientras que en las pruebas de dinamometría manual, presentan diferencias extremadamente

significativas ($p < 0.0001$) en la fuerza generada por la extremidad izquierda, primer y segundo intento, y en la extremidad derecha segundo intento, entre los grupos 1 y 2. El test de Course navette, no presenta diferencias significativas entre los grupos 1 y 2. Los test de 30 metros y 10 x 5 presentan una diferencia extremadamente significativa ($p < 0.0001$) entre los grupos 1 y 2, mientras que el sit and reach no presenta diferencia significativa en ambos intentos, al igual que en la prueba de abdominales, entre los grupos 1 y 2.

No hubo diferencias en las pruebas de salto de la batería de Bosco entre damas y varones del grupo 2, mientras que presentaron diferencia muy significativa en RJ ($p < 0.0210$) primer intento, CMJ ($p < 0.0368$) primer intento, y en ABAL ($p < 0.1868$) segundo intento, diferencias significativas en RJ (0.0783) segundo intento y en CMJ (0.0517) segundo intento, una diferencia extremadamente significativa en ambos intentos del sit and reach, y una diferencia significativa ($p < 0.0680$) en la prueba de abdominales, mientras que en las pruebas de 10 x 5, 30 metros, y dinamometría no presentan diferencias significativas entre damas y varones del grupo 1 (12-13 años). Por otra parte, presentan diferencias extremadamente significativas ($p < 0.0001$) en las pruebas 10x5, 30 metros, abdominales y dinamometría manual, y una diferencia significativa ($p < 0.209$) en el sit and reach, entre damas y varones del grupo 2 (14-15 años).

Conclusiones: Tanto damas como varones, no presentan diferencias significativas en las pruebas de potencia muscular del tren inferior (Batería de Bosco) entre grupos de edades 1 y 2, sin embargo sí hubo diferencias significativas en la fuerza estática del tren inferior valorada a través de la dinamometría manual, en damas y varones a favor del segundo grupo (14-15 años). Existieron diferencias significativas en la prueba de velocidad de 30 metros en damas y varones a favor del grupo 2, sin embargo en las pruebas de velocidad de desplazamiento y agilidad, valorada a través de la prueba 10 x 5, solamente los varones obtuvieron diferencias significativas a favor del grupo 2 (14-15

años). En las pruebas de flexibilidad, valoradas a través del sit and reach, solamente las damas presentan diferencias significativas, a favor del grupo 1 (12-13 años). Tanto en damas como en varones no hubo diferencias significativas en la capacidad aeróbica estimada a través del test de Course Navette entre grupos. Finalmente las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 1 fueron encontradas en las pruebas de potencia del tren inferior (Batería de Bosco) a favor de los varones y flexibilidad a favor de las damas, mientras que las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 2, fueron encontradas en las pruebas de dinamometría, velocidad, velocidad de reacción y agilidad, abdominales y capacidad aeróbica a favor de los varones.

1. MARCO TEÓRICO

El término condición física (CF), es la traducción española del concepto inglés physical fitness, que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona¹, y constituye un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados. La condición física es determinada principalmente por los hábitos de actividad física y es definida de forma operacional como el rendimiento que se obtiene en las siguientes pruebas: potencia aeróbica, composición corporal, flexibilidad, fuerza y resistencia de los músculos esqueléticos. La condición física es importante a lo largo de la vida para desarrollar y mantener la capacidad funcional que se requiere para satisfacer las demandas durante la vida y promover una salud óptima, asociándose esto con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente, enfermedades derivadas del sedentarismo².

Por lo tanto, el fitness físico (condición física orientada a la salud) se refiere al rango máximo calidad física, por ejemplo fitness cardiorrespiratorio, fuerza muscular, velocidad de movimiento, agilidad, coordinación, y flexibilidad. Esto puede ser comprendido como una medida integradora de todas las funciones (musculoesqueléticas,

cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, psiconeurológicas, y endocrina – metabólica) y estructuras involucradas en el desarrollo de la actividad física y/o el ejercicio físico³.

El fitness cardiorrespiratorio es uno de los más importantes componentes del fitness relacionado con la salud, refleja la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio y la posibilidad de realizar esfuerzos físicos prolongados. Más aun, el fitness cardiorrespiratorio ha sido considerado una medida directa del estatus fisiológico de la persona.

Un alto fitness cardiorrespiratorio, durante la niñez y la adolescencia ha sido asociado con un saludable perfil cardiovascular durante estos periodos de vida^{4,5,6,7} y en edades posteriores de la vida⁸. Resultados del estudio EYHS revelan una asociación negativa entre fitness cardiorrespiratorio y grasa corporal (expresado como la suma de cinco pliegues cutáneos)⁹. La misma relación fue encontrada entre fitness cardiorrespiratorio y otros componentes del síndrome metabólico (resistencia a la insulina, elevados niveles de triglicéridos, colesterol total o la relación HDL / colesterol) en niños¹⁰. Similares resultados fueron encontrados en la contraparte española a través del estudio AVENA^{11,12}.

La *fuerza muscular* es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado¹³.

La *flexibilidad* es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar gestos usando la capacidad articular máxima posible, tanto de forma activa como pasiva¹³.

La *velocidad* es la capacidad del individuo de realizar cualquier acción garantizando que la misma se realice en el menor espacio de tiempo posible¹³.

Esta capacidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, aunque se encuentre altamente influenciado por el potencial genético del sujeto.

El tiempo de reacción y la frecuencia de movimiento son aspectos de la velocidad que son mejorables desde edades muy tempranas ya que están ligadas a la maduración del Sistema Nervioso Central y no a otros aspectos funcionales.

En una reciente revisión de Ruiz et al.¹⁴, en la cual fueron determinadas las pruebas de condición física predictoras de salud con mayor validez se concluyó que existen fuertes evidencias de que la prueba de resistencia Course-Navette es un test válido para estimar el fitness cardiorrespiratorio. La prueba de fuerza de brazos a través de la dinamometría y la prueba de fuerza de piernas del salto horizontal, son medidas válidas de fitness músculo-esquelético.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se realizó durante el segundo semestre del año 2008, en las unidades educativas pertenecientes a la Municipalidad de Quinta Normal de la Región Metropolitana (Ciudad de Santiago), zona poniente.

Esta zona está considerada de nivel socioeconómico medio y medio bajo, según categorización del Ministerio del Interior, por tanto la muestra de las unidades educativas, pertenecen a esta categoría y a la educación municipalizada (no incluye colegios de educación particular subvencionada, ni particular privado).

Tabla N° 1: Tamaño de la muestra por edad y género.

EDAD	Damas	Varones
11	16	19
12	42	47
13	16	18
14	98	80
15	61	45
Total Por Sexo	233	209
Total Muestra		442

Los colegios y/o escuelas en donde se realizó la investigación fueron los siguientes:

Escuela Básica "Grenoble".

Escuela Básica "Lo Franco".

Liceo A - 78

Liceo B - 79

Las pruebas físicas consideradas fueron las siguientes:

-Test de Course -Navette, que evalúa la resistencia respiratoria (aeróbica) a partir de un test de campo indirecto y submáximo de ida y vuelta de 20 m hasta llegar al agotamiento.

-Dinamometría manual: mediante el empleo de un dinamómetro digital, realizando dos intentos alternativos con cada mano en una posición estandarizada, de pie, con los brazos paralelos al cuerpo sin contacto alguno.

Pruebas de Bosco:

-Salto en contramovimiento (CMJ): esta prueba mide la fuerza explosiva, la capacidad de reclutamiento motor, la expresión de fibras de contracción rápida (FT), utilización de energía elástica, coordinación intra e intermuscular.

-Prueba de 10 x 5: su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo; según Beunen y Simon (1977), la carrera de velocidad 10 x 5, presenta un coeficiente fiabilidad de 0,80 en jóvenes entre 11 y 19 años.

-Prueba de flexión profunda (sit and reach): el objetivo consiste en medir la flexibilidad global del tronco y de los miembros superiores e inferiores, utilizando un cajón con pasador confeccionado por el propio investigador.

3. RES

Tabla N°

Prueba
Rocket
Rocket
CMJ 1 (
CMJ 2 (
Abalako
Abalako
10 x 5 n
10 x 5 n
30 mt.1
30 mt.2
Test de
Abdom
Dinamo
Dinamo
Dinamo
Dinamo
Sit and
Sit and

* Diferenc

Tabla N

Pruebas
Rocket
Rocket
CMJ 1 (
CMJ 2 (
Abalako
Abalako
10 x 5 n
10 x 5 n
30 mt.1
30 mt.2
Test de
Abdom
Dinamo
Dinamo
Dinamo
Dinamo
Sit and
Sit and

* Diferenc

3. RESULTADOS

Tabla N° 2: Media, desviación estándar (DS) y comparación entre Damas de los grupos 1 (11-13 años) y 2 (14-15 años) en pruebas de condición física:

Prueba	Grupo 1		Grupo 2		P
	Media	DS	Media	DS	
Rocket Jump 1 (cm.)	17.28	3.309	18.65	4.62	0.04170 (ns)
Rocket Jump 2 (cm.)	17.91	4.036	19.50	4.2	0.4838 (ns)
CMJ 1 (cm.)	17.28	3.30	18.65	4.62	0.5155 (ns)
CMJ 2 (cm.)	17.64	2.708	18.56	4.628	0.9878 (ns)
Abalakov 1 (cm.)	22.45	3.45	23.87	4.14	0.6520 (ns)
Abalakov 2 (cm.)	21.97	3.013	22.10	4.601	0.5659 (ns)
10 x 5 mt. 1 (sg)	19.40	1.887	19.05	2.33	0.1909 (ns)
10 x 5 mt. 2 (sg)	19.40	1.887	19.05	2.330	0.2033 (ns)
30 mt.1 (sg)	6.095	0.834	5.8604	0.8222	0.0105*
30 mt.2 (sg)	6.095	0.8304	5.8604	0.8222	0.0150*
Test de Navette (Palier)	3.0	1.250	3.43	1.735	0.1446 (ns)
Abdominales	34.57	12.518	29.13	10.518	<0.0001***
Dinamometría (derecha) 1 (N)	23.04	18.314	22.69	6.006	0.063
Dinamometría (izquierda) 1 (N)	19.57	4.205	21.74	5.829	0.0094***
Dinamometría (derecha) 2 (N)	20.17	4.53	22.30	6.23	0.0010*
Dinamometría (izquierda) 2 (N)	18.66	4.737	20.78	5.797	0.0052**
Sit and reach 1 (cm.)	17.11	7.385	13.28	6.94	0.0005***
Sit and reach 2 (cm.)	17.55	7.312	14.33	7.070	0.0015**

* Diferencias significativas; ** Diferencias muy significativas; *** Diferencias extremadamente significativas (p<0.0001).

Tabla N° 3: Media, desviación estándar (DS) y comparación entre Varones de los grupos 1 (11-13 años) y 2 (14-15 años) en pruebas de condición física:

Pruebas	Grupo 1		Grupo 2		P
	Media	DS	Media	DS	
Rocket Jump 1 (cm.)	19.12	4.561	19.16	4.459	0.7507 (ns)
Rocket Jump 2 (cm.)	18.78	4.405	18.78	4.319	0.51980(ns)
CMJ 1 (cm.)	18.27	4.709	18.40	4.726	0.4601 (ns)
CMJ 2 (cm.)	18.46	5.213	18.64	4.671	0.5239 (ns)
Abalakov 1 (cm.)	23.14	4.24	23.29	4.097	0.9083 (ns)
Abalakov 2 (cm.)	23.45	5.060	23.07	3.765	0.4357 (ns)
10 x 5 mt. 1 (sg)	19.56	1.715	18.10	2.382	<0.0001***
10 x 5 mt. 2 (sg)	19.56	1.715	18.11	2.388	<0.0001***
30 mt.1 (sg)	6.055	0.5243	5.474	0.5515	<0.0001***
30 mt.2 (sg)	6.055	0.5243	5.474	0.5504	<0.0001***
Test de Navette (Palier)	3.64	1.954	4.216	2.090	0.0575
Abdominales	39.32	10.758	37.21	11.664	0.2693 (ns)
Dinamometría (derecha) 1 (N)	22.69	6.006	226.30	8.424	0.0002***
Dinamometría (izquierda) 1 (N)	21.26	6.535	27.64	9.363	<0.0001***
Dinamometría (derecha) 2 (N)	21.92	6.579	30.47	25.923	<0.0001***
Dinamometría (izquierda) 2 (N)	19.84	6.453	26.56	8.765	<0.0001***
Sit and reach 1 (cm.)	11.72	5.148	12.53	6.561	0.7629 (ns)
Sit and reach 2 (cm.)	12.17	4.858	13.49	6.890	0.4797 (ns)

* Diferencias significativas; ** Diferencias muy significativas; *** Diferencias extremadamente significativas (p<0.0001).

Tabla N° 4: Comparación entre damas y varones de los grupos 1 (11-13 años) y 2 (14-15 años) en pruebas de condición física:

Pruebas	Grupo 1	Grupo 2
Rocket Jump 1 (cm.)	0.0210**	0.0519
Rocket Jump 2 (cm.)	0.0783*	0.3390 (ns)
CMJ 1 (cm.)	0.0368**	0.1868(ns)
CMJ 2 (cm.)	0.0517*	0.3390 (ns)
Abalakov 1 (cm.)	0.4147 (ns)	0.2887 (ns)
Abalakov 2 (cm.)	0.0263**	0.1224 (ns)
10 x 5 mt. 1 (sg)	0.7365 (ns)	0.0001***
10 x 5 mt. 2 (sg)	0.7054 (ns)	0.0001***
30 mt.1 (sg)	0.5238(ns)	0.0001***
30 mt.2 (sg)	0.5238(ns)	0.0001***
Test de Navette (Palier)	0.1038 (ns)	0.0016**
Abdominales	0.0680*	0.0001***
Dinamometría (derecha) 1 (N)	0.7483 (ns)	0.0001***
Dinamometría (izquierda) 1 (N)	0.2272 (ns)	0.0017***
Dinamometría (derecha) 2 (N)	0.5320 (ns)	0.0001***
Dinamometría (izquierda) 2 (N)	0.063 (ns)	0.0001***
Sit and reach 1 (cm.)	0.0001 ***	0.209*
Sit and reach 2 (cm.)	0.0001 ***	0.308 (ns)

* Diferencias significativas; ** Diferencias muy significativas; *** Diferencias extremadamente significativas ($p < 0.0001$).

4. DISCUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, tanto damas como varones, no presentan diferencias significativas en las pruebas de fuerza explosiva del tren inferior (Batería de Bosco) entre grupos de edades 1 y 2, es decir en ambos sexos, los grupos de 14-15 años no superaron la altura de los saltos de los grupos de 12-13 años; sin embargo sí hubo diferencias significativas en la fuerza estática del tren superior, tanto en damas como varones a favor del grupo 2 (14-15 años), lo cual es lógico considerando que los estadios de maduración sexual alcanzados en estas edades favorecen mayores niveles de fuerza, principalmente por las mayores concentraciones de testosterona en los varones y estradiol en las damas¹⁵. Por otra parte, existieron diferencias significativas en la prueba de velocidad de 30 metros tanto en damas como en varones, a favor del grupo 2, sin embargo en la prueba de velocidad de desplazamiento y agilidad, solamente los varones obtuvieron diferencias significativas a

favor del grupo 2 (14-15 años), lo cual puede ser entendido considerando que por una parte las concentraciones de testosterona son mayores en los varones que en las damas, lo que favorece alcanzar mayores niveles de velocidad de reacción y de carrera, y por otra parte, el estímulo físico durante el juego, en los varones, estimula mayormente la agilidad¹⁵. En las pruebas de flexibilidad, valoradas a través del sit and reach, solamente las damas presentaron diferencias significativas, a favor del grupo 1 (12-13 años), considerando que por una parte la flexibilidad es la única forma motora que alcanza su máximo en la infancia y adolescencia y disminuye posteriormente¹⁶; por otra parte según evidencias científicas las mujeres son, por lo general, más flexibles que los hombres¹⁶, lo cual puede ser entendido a partir de diferentes aspectos; por ejemplo, por nombrar algunos, según Weineck la causa de esta diferencia es atribuible a la mayor secreción de estrógenos en la mujer, promoviendo una superior retención de agua (lo cual le confiere

al tejido menor densidad, y con ello, mayor extensibilidad, un porcentaje de grasa más elevado y una menor masa muscular que en el hombre¹⁷. Tanto en damas como en varones no hubo diferencias significativas en la capacidad aeróbica estimada a través del test de Course Navette, lo cual no coincide con la tendencia lógica de los cambios del consumo de oxígeno (VO₂máx) con la edad, es decir, el VO₂máx aumenta progresivamente durante la infancia, aumentando aún más durante la pubertad, especialmente en niños. Los datos disponibles indican que el VO₂máx va desde 1.0 l/min. a los 6 años hasta alrededor de 3,2l a los 16 años¹⁸. La media del VO₂máx en niños es alcanzada a los 14 años y posteriormente va decreciendo. A los 14 años las diferencias entre el VO₂máx entre niños y niñas es de aproximadamente un 25%, aumentando aún más hasta los 16 años.

Cuando se expresa el VO₂máx relativo al peso, este se estabiliza entre los 6 y 16 años en valores cercanos a 53ml/kg/min, lo cual es importante considerar ya que los promedios del test, en ambos sexos y grupos de edad, en la presente investigación, representan un VO₂máx aproximado de 40 – 42 ml/Kg/min., valores considerados en un rango sedentario para adolescentes. Finalmente las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 1 fueron encontradas en la potencia y fuerza explosiva del tren inferior a favor de los varones (fundamentado anteriormente por factores hormonales) y flexibilidad a favor de las damas, mientras que las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 2, fueron encontradas en la fuerza estática del tren superior, velocidad, velocidad de reacción y agilidad, abdominales y capacidad aeróbica a favor de los varones, lo cual como fue revisado anteriormente, representa respuestas esperadas de acuerdo a las diferencias de género esperadas.

CONCLUSIONES

Tanto damas como varones, no presentan diferencias significativas en las pruebas de fuerza explosiva

del tren inferior (Batería de Bosco) entre grupos de edades 1 y 2, sin embargo sí hubo diferencias significativas en la fuerza estática del tren inferior valorada a través de la dinamometría manual, en damas y varones a favor del segundo grupo (14-15 años). Existieron diferencias significativas en la prueba de velocidad de 30 metros en damas y varones a favor del grupo 2, sin embargo en las pruebas de velocidad de desplazamiento y agilidad, valorada a través de la prueba 10x5, solamente los varones obtuvieron diferencias significativas a favor del grupo 2 (14-15 años). En las pruebas de flexibilidad, valoradas a través del sit and reach, solamente las damas presentan diferencias significativas, a favor del grupo 1 (12-13 años). Tanto en damas y varones no hubo diferencias significativas en la capacidad aeróbica estimada a través del test de Course Navette entre grupos. Finalmente las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 1 fueron encontradas en las pruebas de potencia del tren inferior (Batería de Bosco) a favor de los varones y flexibilidad a favor de las damas, mientras que las diferencias significativas entre damas y varones del grupo 2, fueron encontradas en las pruebas de dinamometría, velocidad, velocidad de reacción y agilidad, abdominales y capacidad aeróbica a favor de los varones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Devis J., Peiró C. El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria* 1992; 33 (6): 263-268.
2. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: overview of the consensus symposium. En Quinney HA, Gauvin L, Quinney HA (eds). *Toward active living*. Champaign: Human Kinetics, 1994: 7-14.
3. Castillo Garzón M.J., Ortega Porcel F.B., Ruiz Ruiz J. (2005) [Improvement of Physical fitness as anti-aging intervention]. *Med Clin* 124:146-155.
4. Mesa J.L., Ruiz J.R., Ortega F.B., Warnberg J., González-Lamuno D., Moreno L.A., Gutiérrez A., Castillo M.J. (2006 a). Aerobical physical fitness in relation to blood lipids and fastig glycaemia and adolescents: Influence of weight status. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 16: 285-293.

5. Mesa J.L., Ortega F.B., Ruiz J.R., Castillo M.J., Hurting Wennlof A., Gutiérrez A. (2006 b). The importance of cardiorespiratory fitness for healthy metabolic traits in children and adolescents. The AVENA Study. *J Public Health* 14: 178-180.
6. Ruiz J.R., Rizzo N., Wennlof A., Ortega F.B., Harro M., Sjoström M. (2006 a). Relation of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children; The European Youth Heart Study. *Am J Clin Nutr* 84: 299-303.
7. Ruiz J.R., Ortega F.B., Meusel D., Harro M., Oja P., Sjoström M. (2006 b). Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. *J Public Health* 14: 94 - 102.
8. Myers J., Prakash M., Froelicher V., Do D., Partington S., Atwood J.E. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med* 346:793-801.
9. Ruiz J.R., Rizzo N., Wennlof A., Ortega F.B., Harro M., Sjoström M. (2006 a). Relation of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children; The European Youth Heart Study. *Am J Clin Nutr* 84: 299-303.
10. Ruiz J.R., Ortega F.B., Meusel D., Harro M., Oja P., Sjoström M. (2006 b). Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. *J Public Health* 14: 94 - 102.
11. González - Gross M., Ruiz J.R., Moreno L.A., De Rufino-Rivas P., Garaulet M., Mesana M.I., Gutierrez A., AVENA Group (2003). Body composition and physical performance of Spanish adolescents: The AVENA pilot study. *Acta Diabetol* 40:S299-S301.
12. Mesa J.L., Ruiz J.R., Ortega F.B., Warnberg J., González-Lamuno D., Moreno L.A., Gutiérrez A., Castillo M.J. (2006 a). Aerobical physical fitness in relation to blood lipids and fastig glycaemia and adolescents: Influence of weight status. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 16: 285-293.
13. Manno, Renato. *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Edit. Paidotribo, Barcelona, España, 2001.
14. Castro-Piñero J., Artero E.G., España-Romero V., Ortega F.B., Sjöström M., Suni J., Ruiz J.R. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review. *Br J Sports Med*. 2009 Apr 12.
15. Bosco C. *La Fuerza Muscular. Aspectos Metodológicos*. INDE Publicaciones, Barcelona, España, 2001.
16. Di Santo, Mario. *Amplitud de Movimiento*. Edit. Gráficamente Publicaciones, Buenos Aires Argentina, 2006.
17. Weineck, Jurgen. *Entrenamiento Óptimo*. Edit. Hispano Europea, Barcelona España, 1998.
18. Bar-Or, O. *Médecine du sport. Chez l'enfant*. Masson. 1987.

No
Fís

31-03-
EDU
ACRI



Con a
Física
la age
minuc
con la
evalua

"Estar
más, l
bíamc
carrer
tamos
el dire
tizó er
por lo
includ



Noticias Escuela de Educación Física 2009

31-03-2009

EDUCACIÓN FÍSICA FUE ACREDITADA POR TRES AÑOS



Con alegría se recibió en la Escuela de Educación Física los tres años de certificación que le otorgó la agencia Acredita Acción, luego de un largo y minucioso proceso que comenzó en mayo de 2008 con la autoevaluación y culminó con la visita de los evaluadores externos.

“Estamos muy agradados, siempre aspiramos a más, pero esta es una grata noticia, ya que sabíamos que podía limitarnos el hecho de ser una carrera joven y sin egresados de nuestras aulas. Estamos muy conformes con los tres años”, comentó el director de Escuela, Sergio Carrasco, quien enfatizó en que las fortalezas y debilidades detectadas por los evaluadores externos coincidieron con las incluidas en el proceso de autoevaluación.

De esta manera, en el informe entregado por los académicos de la Universidad Católica de Talca, de la Universidad de La Frontera y de la Universidad Católica de Valparaíso se constata la congruencia entre los lineamientos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Educación con los principios rectores de la Escuela de Educación Física. También se destaca positivamente la infraestructura con que cuenta la carrera y la calidad de los docentes que imparten clases en ella.

“La acreditación es producto de una labor conjunta de un equipo compacto y comprometido con el objetivo de la carrera. Los académicos de Santiago y La Serena nos tomamos con mucha seriedad el proceso y los mismos estudiantes se involucraron en las distintas etapas del trabajo”, afirmó el profesor Carrasco.

Si bien las gestiones para la reacreditación deberían comenzar en 2012, la escuela de Educación Física ya está trabajando en las debilidades detectadas tanto en la etapa de autoevaluación como en la visita de los pares evaluadores, para que así en tres años más, la carrera no tenga problemas para recibir una certificación por la mayor cantidad de años posibles.

"Hay algunos puntos que debemos subsanar porque los hemos considerado débiles. Para eso estamos trabajando desde ya en nuestro Plan de Mejora, que incluye distintos criterios a evaluar, desde nuestros propósitos, pasando por la estructura organizacional, hasta la vinculación con el medio", agregó el profesor Carrasco.

Fundamental es promover el diálogo académico sobre la motricidad humana como paradigma emergente y dinámico del mundo moderno. Además se propone difundir la investigación científica referida a la motricidad humana y los puntos de encuentro con la educación física de carácter tradicional.

Por ello, su objeto de estudio es el movimiento humano con sentido, que de acuerdo a los avances logrados a través de las investigaciones, respalda la formación de una nueva ciencia: la ciencia de la motricidad humana.

"Para la Escuela de Educación Física, esta revista significa crear un espacio para plasmar la línea de la carrera, donde nuestros académicos puedan desarrollar artículos; para que colegas extranjeros colaboren y también para que docentes de otras universidades del país participen con investigaciones", afirmó el profesor Sergio Carrasco, director de la Escuela de Educación Física, quien encabeza la publicación.

Este número de Motricidad y Persona contiene la segunda parte de un artículo escrito por la doctora española Eugenia Trigo y el profesor Harvey Montoya, referido a la recreación desde la mirada de la motricidad humana.

También incluye el trabajo de investigación "Desarrollo de habilidades motrices y solución de problemas aritméticos. Un estudio descriptivo con fines relacionales", realizado por la Universidad Mayor, Sede Temuco, que indaga si efectivamente existe correlación entre desempeños de las habilidades motrices y las habilidades cognitivas.

Finaliza con artículos sobre motricidad y folclore, con un ensayo crítico acerca de la educación en nuestro medio, y fiel al propósito de ser una tribuna abierta a todos los que quieran colaborar con sus experiencias, presenta un capítulo escrito por un estudiante de Educación Física de FACED.

La revista será distribuida en todas las bibliotecas de las escuelas de educación física del país, que en número sobrepasan las setenta.

16-06-2009

DOCENTES Y ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA RECIBIERON DIPLOMAS POR PARTICIPACIÓN EN ESTUDIO INTERNACIONAL



Durante todo el año pasado, profesores y alumnos de la Escuela de Educación Física de nuestra Universidad estuvieron trabajando en una investigación internacional junto a importantes casas de estudio de Iberoamérica, labor que concluyó en diciembre pasado y gracias a la cual todo el equipo recibió esta semana diplomas que acreditan su participación.

En 2007, la Escuela fue seleccionada por la Universidad Autónoma de Madrid para participar en esta investigación en colaboración con la Universidad de Londrina, Brasil; la Universidad de Tucumán, Argentina y la Universidad de la República Oriental del Uruguay.

Este estudio, apoyado por la Agencia Española de Cooperación Internacional, abordó la temática de la "Evaluación de indicadores morfológicos, condición física y hábitos de vida saludable en la población infanto-juvenil en zonas socioeconómicas muy desfavorables".

03-07-2009
EDUCAC
NUEVO I
CENTRO



La Escuela de Estudio y presentó celebració profesores

La nueva i Sur del Ce será utiliza calada, ra Año de la Rama de darle uso

"Este circ y el arreg des de en disciplina utilizar a l con dos, afirmó el

Antes de los estuc proceso destinac mentale los estuc cual esc: usar los colchon prepara tantes,

"Este e calidad

03-07-2009

EDUCACIÓN FÍSICA INAUGURÓ NUEVO MURO DE ESCALADA EN EL CENTRO DEPORTIVO



La Escuela de Educación Física de nuestra Casa de Estudios inauguró un nuevo muro de escalada y presentó la refacción del muro antiguo, en una celebración en que participaron estudiantes y profesores de la Escuela.

La nueva estructura, ubicada en el sector externo Sur del Centro Deportivo de nuestra Universidad, será utilizada para la realización de la asignatura Escalada, ramo obligatorio para estudiantes de Tercer Año de la carrera de Educación Física. Así mismo, la Rama de Escalada de la Universidad comenzará a darle uso para sus entrenamientos semanales.

“Este circuito, que se completa con este nuevo muro y el arreglo del antiguo, otorga mayores posibilidades de enseñar simultáneamente las técnicas de esta disciplina. Ahora tenemos cinco rutas que podemos utilizar a la vez, mientras que antes sólo contábamos con dos, eso es muy beneficioso para la clase”, afirmó el académico de FACED, Jesús Soto.

Antes de poder escalar por este muro de 8,5 metros, los estudiantes de la asignatura deben realizar un proceso de acondicionamiento físico y psicológico, destinado a obtener las capacidades motrices y mentales que les permitan estar en altura. Luego, los estudiantes pasan a una etapa de Boulder, en la cual escalan muy cerca del suelo, sin la necesidad de usar los materiales de protección, sólo empleando colchonetas. En los últimos meses del curso, ya preparados, los estudiantes escalan a alturas importantes, asegurados por arneses y cuerdas.

“Este es un muro de primer nivel y de muy buena calidad. En el futuro proyectamos seguir amplián-

dolo en todas sus dimensiones, porque cada año tenemos más interesados en practicar este deporte; se acercan muchos estudiantes a preguntar y mirar”, señaló el profesor Soto.

24-07-2009

DOCENTES DE FACED EXPONEN EN PRIMER CONGRESO CHILENO DE EDUCACIÓN FÍSICA



1º CONGRESO CHILENO DE EDUCACION FISICA



En el marco del Primer Congreso Chileno de Educación Física, organizado por Sociedad Chilena para la Educación Física, Recreación y Salud (SCHEFRES) y la Universidad Central de Chile, tres docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación presentaron investigaciones y trabajos.

Uno de ellos fue el director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física, Sergio Carrasco, quien expuso en el aula magna de la Universidad Central, acerca de los beneficios que tiene para los adultos mayores, en situación de calle, los programas de educación física sistemática que favorecen su motricidad y movilidad.

En la presentación titulada “Adulto mayor de calle”, el profesor Carrasco mostró parte de la investigación “Programa de intervención motriz en adultos mayores de calle para mejorar la movilidad articular de cadera y equilibrio”, que realizó como tesis de doctorado. El objetivo de este estudio fue evaluar “si un programa de educación física sistemático afecta positivamente la movilidad de los miembros inferiores asociada a la capacidad de desplazamiento en forma equilibrada en un grupo de adultos de bajos recursos, denominados adultos de calle”, señaló el docente.

Asimismo, describió en su exposición el programa de intervención utilizado en su estudio. Éste fue implementado por un período de tres meses con dos sesiones semanales de 60 minutos, a un grupo de 12 adultos mayores de calle, con edades que fluctuaron entre 60 y 80 años.

La principal conclusión a la que llegó el profesor Carrasco, luego de un año de investigación, fue que "un programa de intervención de naturaleza educativa física y lúdica, aplicado en forma sistemática, incide positivamente en los adultos mayores, en términos de mejorar la movilidad articular de los miembros inferiores, su equilibrio estático y su control corporal", afirmó.

En otra de sus intervenciones en el Congreso, el director de la Escuela de Educación Física acompañó a los docentes de FACED Paola Marambio y Rodrigo Núñez, quienes también desarrollaron el tema la motricidad humana de en sus disertaciones.

En el congreso, que finalizó hoy viernes, participaron 60 personas entre estudiantes y profesores de educación física del país, así como diversas universidades entre las que destacaron la Universidad Central, la Universidad Andrés Bello, la Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez y la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE).

27-10-2009

DIRECTOR CARRASCO PARTICIPÓ EN JORNADA DE CAPACITACIÓN DE PROFESORES Y ADULTOS MAYORES EN PERÚ



En el marco de la "XI Convención Nacional Vladimir Zapata Olivares" de la Asociación de Profesores de Educación Física egresados de Piura, organizada por la Municipalidad Provincial de Cajamarca

(Perú), el director de la Escuela de Educación Física de nuestra Facultad, Sergio Carrasco, participó en jornada de capacitación para profesores primarios de la zona norte del país vecino.

En la ocasión, el profesor Carrasco dictó las conferencias "Ciencias de la Motricidad Humana, una perspectiva contemporánea de la Educación Física" y "Ubicación de la Psicomotricidad en la escuela, en la perspectiva de la Motricidad Humana", en un encuentro en que también expusieron profesores y representantes de la Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote, del Instituto Nacional de la Cultura de Perú y de la Dirección de Educación de Cajamarca.

Estas charlas se realizaron en la Municipalidad Provincial de Cajamarca y en ellas participaron principalmente profesores de educación física de distintas ciudades de Perú, en lo que fue una nueva versión de la convención anual que en años anteriores tuvo lugar en ciudades como Lima, Chiclayo, Piura, Trujillo, Chulucanas y Huaraz.

Asimismo, el director de Escuela, invitado por el Ministerio de Salud de Cajamarca, realizó exposiciones sobre actividad física para adultos mayores, basadas principalmente en la incidencia del Tai chi en la recuperación de la flexibilidad y el equilibrio en personas de edad avanzada.

"Este viaje fue una experiencia extraordinaria. Se crearon muchos lazos de unión y a corto plazo estaremos desarrollando actividades de extensión con todas las entidades que estuvieron presentes en las dos actividades que desarrollé en Perú. Tengo invitaciones para Cajamarca y Trujillo que espero concretar en febrero próximo", señaló el académico.

En su retorno a Santiago, el profesor Carrasco participó con una conferencia en el marco del Programa Estrategia Global contra la Obesidad (EGO), que tiene por objetivo capacitar a profesores de primer año de educación básica de la Municipalidad de Santiago en torno a aplicar el Programa EGO a partir del próximo año en establecimientos educacionales donde se desempeñan estos profesores.

NORMAS EDITORIALES



Los trabajos deberán ser inéditos y serán entregados en un disco en formato Word a doble espacio con letra Arial Narrow tamaño 12 y en una versión escrita en hoja tamaño carta; su extensión no debe exceder las 25 páginas, escritas a doble espacio y con márgenes de 2 cm.

El nombre de los autores así como el título del trabajo irán en página aparte. Bajo el nombre de los autores se indicará su lugar de trabajo, escuela, facultad, instituto u otro y en pie de página, su dirección. Los consultores de la revista recibirán copia del trabajo sin el nombre del autor.

En hoja también aparte del trabajo, y precediéndolo, irá un resumen claro y conciso de no más de 200 palabras.

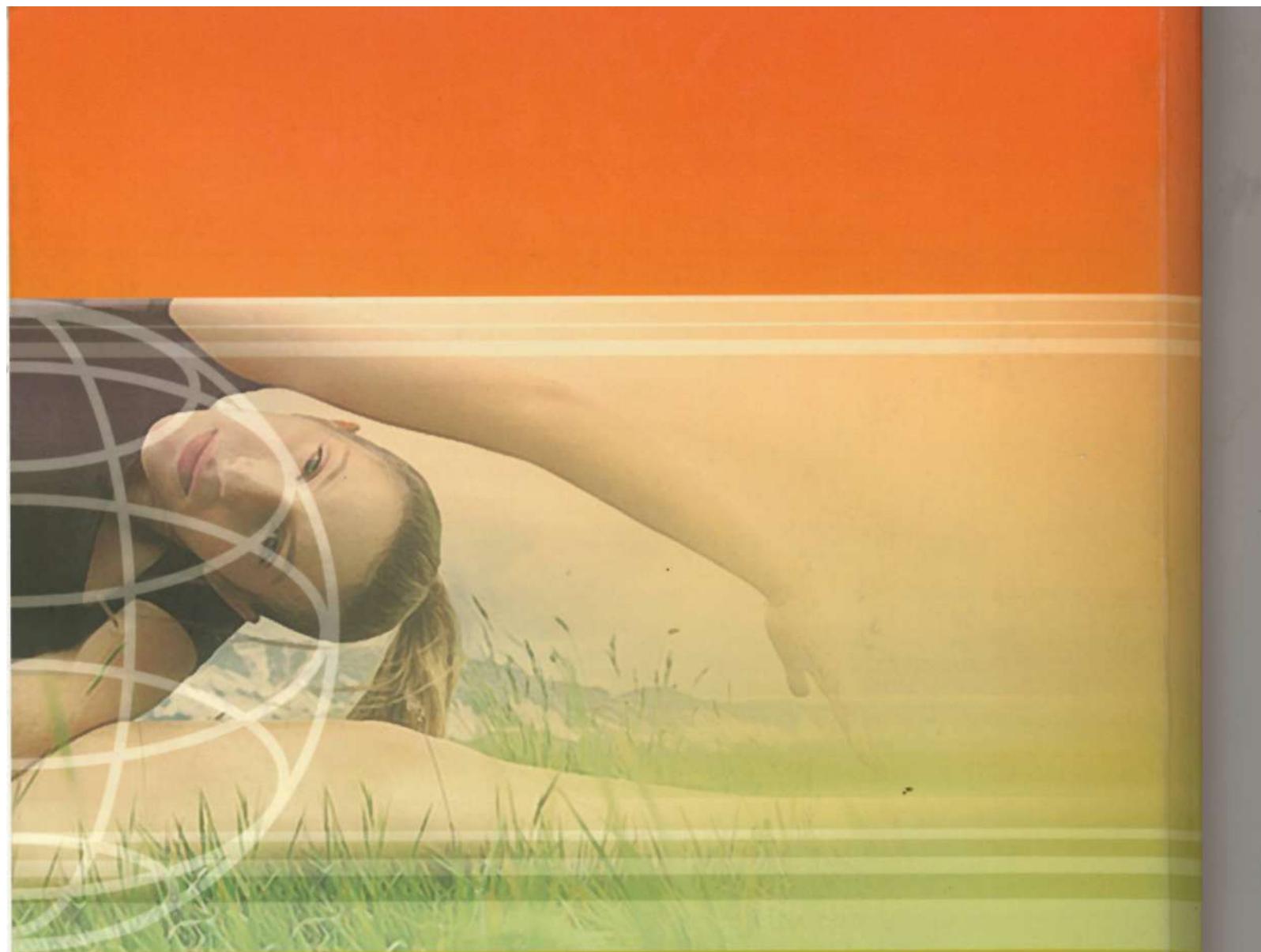
Las referencias bibliográficas deberán ajustarse a las normas internacionales de publicación. Para estos fines, se recomienda utilizar las normas de la American Psychological Association (APA).

Los gráficos y tablas deberán ser acompañados de un texto breve y explicativo y en un formato que facilite su reducción si fuera necesario.

Los autores cuyos artículos se publiquen recibirán gratuitamente 2 ejemplares de la revista en el que resulte publicado su trabajo, los autores de reseña, 1 ejemplar y los informes de investigación, para el autor principal, 1 ejemplar. Para varios autores en un artículo, se entregará 1 por cada autor.

Los trabajos deberán ser enviados a revista Motricidad y Persona, Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Central de Chile, Santa Isabel 1278, segundo piso, Santiago de Chile.

Las expresiones vertidas en los artículos son de exclusiva responsabilidad de sus autores y la revista se reserva el derecho de publicar los trabajos con las modificaciones necesarias para adaptarlos a las normas que le son propias. Los originales no serán devueltos.



Escuela de Pedagogía en Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación