

Abril, 2024

Reporte breve de evidencia

¿Cuáles son las recomendaciones de organismos internacionales respecto a realizar actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar?

Organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), han generado recomendaciones sobre la realización de actividad física para niñas y niños en edad escolar, dados sus potenciales beneficios a corto y largo plazo en la salud (1–4).

Dada la actual discusión legislativa en el país, del proyecto de ley “para estimular la actividad física y el deporte en los establecimientos educacionales”, el Departamento de Promoción de Salud y Participación Ciudadana, de la División de Políticas Saludables y Promoción de la salud, solicitó este reporte breve de evidencia.

¿Qué es un reporte breve de evidencia?

Es una recopilación de evidencia que responde a necesidades de información presentadas. Se escoge un número limitado de organismos internacionales, se sintetiza narrativamente la evidencia encontrada y su ejecución demora entre 1 a 10 días hábiles.

✓ Este reporte incluye

- Resumen de lineamientos o recomendaciones internacionales.

✗ Esta síntesis no incluye:

- Recomendaciones vinculantes al contexto chileno de cómo desarrollar una política pública o modo de organización.

¿Quién solicitó esta síntesis?

El Departamento de Promoción de Salud y Participación Ciudadana, del Ministerio de Salud.

Se incluyen 2 organismos internacionales

Mensajes claves

- Organismos internacionales como la OMS y la CDC recomiendan realizar actividad física en el aula, adicional a educación física y recreos en todos los niveles educativos como parte de los programas escolares.
- Las escuelas tienen un rol importante en la promoción de actividad física en niñas, niños y adolescentes (NNA). Su posición es de relevancia para alcanzar las recomendaciones de actividad física de al menos 60 minutos diarios en NNA.
- Se recomienda involucrar a toda la comunidad educativa, como profesores y familiares en la implementación de estas actividades.
- Aumentar la actividad física tiene varios beneficios en la salud física y mental de NNA, así como mejora aspectos de conducta, concentración y resultados educativos.

Criterios y países de interés

Este reporte breve de evidencia sintetiza las **recomendaciones internacionales** de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), respecto a la realización de actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar.

En acuerdo con el solicitante, se seleccionaron dos organizaciones internacionalmente reconocidas, que tuvieran documentos actualizados dentro de los últimos 5 años respecto a la temática.


Hallazgos

Se utilizaron 4 documentos para reportar las recomendaciones de actividad física en el aula durante la jornada escolar:

- 1) *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, de la OMS (1).
- 2) *Promoting Physical Activity Through Schools: Policy Brief* (2)
- 3) *Strategies for Classroom Physical Activity in Schools*, de la CDC (3).
- 4) *Integrate Classroom Physical Activity in Schools: A Guide for Putting Strategies Into Practice*, de la CDC (4).



1.1. OMS - Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios

Organismo:	Organización Mundial de la Salud (OMS)
Documento:	WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (1)
Fecha:	2020
Relevancia de la actividad física en los entornos de NNA	
Las NNA pueden realizar actividad física en el entorno educativo, en las tareas domésticas, en el entorno comunitario, como parte de la recreación y el ocio, y como medio de transporte.	
Beneficios	
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la capacidad física (capacidades cardiorrespiratorias y musculares)* • Mejora la salud cardiometabólica (presión arterial, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina)* • Mejora la salud ósea y disminuye la adiposidad* • Mejora la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión)* • Mejora los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)* ** • Mejora la calidad de vida asociada a la salud** • Mejora la funcionalidad física** • Reduce el riesgo de condiciones de comorbilidad** 	
Recomendaciones: Actividad física en general en NNA	
<p>Se recomienda que las niñas, niños y adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realicen, en promedio, al menos 60 minutos al día de actividad física aeróbica moderada a vigorosa, a lo largo de la semana. ✓ Incorporen actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y huesos, al menos 3 veces a la semana. ✓ Limiten el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla. 	
	
Declaraciones de buenas prácticas:	
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo • Si las NNA no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud. • Las NNA deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. • Es importante ofrecer a todas las NNA oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlas/os a ello. 	

*Los beneficios señalados se obtuvieron a partir de evidencia científica en población NNA de 5 a 17 años.

*Los beneficios señalados se obtuvieron a partir de evidencia científica en población NNA con discapacidad.

1.2. OMS – Promover la actividad física a través de las escuelas

Organismo:	Organización Mundial de la Salud (OMS)
Documento:	<i>Promoting Physical Activity Through Schools: Policy Brief (2)</i>
Fecha:	2020
Relevancia de la actividad física en las escuelas	
Las NNA pasan más tiempo en la escuela que en cualquier otro lugar que no sea el hogar, por lo que las escuelas son un excelente entorno para ofrecer una educación física de calidad y posibilidades para una jornada escolar activa a un gran número de NNA.	
Beneficios	
Este <i>Policy Brief</i> , deriva de las <i>WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (1)</i> , que describe los beneficios de la actividad física en la salud de las NNA. Ver Tabla 1.1. Integrar la actividad física en las escuelas es importante para que todas las NNA puedan ser físicamente activas de forma regular, contribuyendo a prevenir el creciente problema de salud pública de la obesidad infantil.	
Recomendaciones: Actividad física en el entorno escolar	
<p>Se describen 6 ámbitos efectivos para promover la AF en las escuelas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar AF a través de educación física de calidad: La educación física de calidad debe centrarse en la enseñanza de las habilidades físicas y la confianza en sí mismo, las habilidades deportivas y de movimiento, y el conocimiento de los comportamientos de salud necesarios para establecer y mantener un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida. ✓ Fomentar desplazamientos activos hacia y desde la escuela: caminar, andar en bicicleta o usar medios activos de desplazamiento como alternativa al transporte motorizado para realizar los trayectos cotidianos. También se puede incluir el transporte público, ya que este modo de desplazamiento requiere actividad física para llegar al medio de transporte. ✓ Ofrecer programas activos antes y después de clases: estas actividades son oportunidades de actividad física organizada en el establecimiento educacional, que tienen lugar fuera del plan de estudios; a menudo se denominan actividades extracurriculares. ✓ Ofrecer oportunidades de AF durante el recreo y el tiempo libre: el tiempo de recreo y esparcimiento debe ofrecerse a todos los niveles, desde el preescolar hasta el último año escolar, para que se transforme en una oportunidad para la actividad física. ✓ Integrar las aulas activas en los programas curriculares. La AF en el aula puede ocurrir en cualquier momento de la jornada escolar; por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interrumpir brevemente la hora de clase (3 a 5 minutos) con pausas de actividad física; ➤ Incorporar la AF mientras se imparten contenidos académicos (por ej.: contar saltos como parte de matemáticas básicas, o contar pasos para calcular distancias); y ➤ Reestructurar el aula para aumentar la AF o reducir el sedentarismo (por ej.: incorporar escritorios de pie o equipamiento de AF), o utilizar espacios al aire libre. ✓ Garantizar enfoques inclusivos de AF para NNA con necesidades adicionales: La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la Conferencia General de la UNESCO reconoce que "la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todas/os". Las escuelas tienen la responsabilidad de ofrecer a todos los alumnos un plan de estudios que responda a las necesidades específicas de cada individuo y de cada grupo de alumnos. 	

2. CDC - Estrategias para actividad física en el aula de escuelas

Organismo:	Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Documento:	<i>Strategies for Classroom Physical Activity in Schools (3)</i>
Fecha:	2018
Relevancia de la actividad física en las escuelas	
Las escuelas como entidades que tienen una posición única para lograr la meta de que NNA logren la recomendación de 60 minutos de actividad física por día, siendo la actividad física en las aulas una ayuda que estudiantes estén más activas/os físicamente.	
Beneficios	
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la motivación y el disfrute del aprendizaje. • Disminuye los problemas de conducta, ansiedad y depresión. • Mejora la concentración, conductas centradas en una tarea y resultados de las pruebas. • Puede mantener niñas y niños igualmente activas/os. • También puede beneficiar a profesoras/es, al estar más físicamente activas/os. 	
Recomendaciones: Actividad física en el aula	
<p>Se recomienda ofrecer actividades físicas en el aula, adicional a la educación física y recreos para todos los niveles educativos.</p> <p>Esta es definida como cualquier actividad física realizada en la sala de clases, y puede ocurrir una o más veces durante la jornada escolar. Además, se indica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es parte de los 5 componentes que debiera tener un programa de actividad física en el ámbito escolar. ✓ Idealmente podría ser en breves periodos de 5 minutos o más y realizada en múltiples ocasiones durante la jornada. ✓ Proporcionar actividad física, como descansos para realizar actividad física, fuera de la instrucción académica planificada. ✓ Utilizar la actividad física en el aula como forma de reforzar las habilidades aprendidas en educación física. ✓ Minimizar las barreras para la actividad física en el aula, como la falta de equipo o espacio disponible. Disponer de recursos, tiempos y espacios. ✓ No negar a los estudiantes la actividad física en el aula como medida disciplinaria. ✓ Proporcionar a los maestros desarrollo profesional continuo sobre la actividad física en el aula. ✓ Considerar el contexto y metas individuales de cada aula. ✓ Tener en cuenta la cultura y preferencias de profesorado y estudiantes. ✓ Involucrar y comprometer a la comunidad educativa, profesorado, familias y autoridades respectivas, identificando sus intereses y preferencias. ✓ Identificar políticas y prácticas de actividades en el aula que existan en la actualidad. ✓ Evaluar las actividades en aula que se realicen, y así compartir éxitos, desafíos y aprendizajes. 	

¿Cuáles son las recomendaciones de organismos internacionales respecto a la realización de actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar?
Abril, 2024

3. CDC – Integrando la actividad física en las escuelas

Organismo:	Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Documento:	<i>Integrate Classroom Physical Activity in Schools: A Guide for Putting Strategies into Practice (4)</i>
Fecha:	2018
Relevancia de la actividad física en la sala de clases	
<p>La actividad física (AF) en la sala de clases forma parte importante de un Programa Escolar de AF Integral. Representa una oportunidad para que los estudiantes realicen AF adicional al recreo y a las horas asignadas a educación física. Puede llevarse a cabo en cualquier momento y ocurrir en uno o varios períodos breves de tiempo durante la jornada escolar. La AF en el aula supone apoyo de los administradores hacia los profesores de la escuela; y compromiso de los profesores con la propia AF y su comodidad para desarrollarla en la sala de clases.</p> <p>La CDC entiende que un plan prescrito de AF no funcionaría en todas las aulas, por lo cual ha desarrollado una guía con 10 estrategias para implementar la AF en el aula. Las estrategias están clasificadas en 3 categorías y están orientadas a 3 tipos de actores clave: administradores/directivos de escuelas, profesores y líderes de la comunidad escolar.</p>	
Beneficios	
Estimular la actividad física durante el tiempo de aprendizaje en la sala de clases permite disminuir el tiempo de sedentarismo de los estudiantes.	
Guía para planificar actividad física	
CATEGORÍA	ESTRATEGIA
1. Generar compromiso y brindar capacitación para la actividad física en el aula	i. Identificar a quiénes involucrar y cómo lograrlo en la planificación para la actividad física en el aula.
	ii. Identificar qué políticas y prácticas de actividad física en el aula existen actualmente.
	iii. Brindar desarrollo profesional sobre actividad física en el aula.
2. Crear entornos en el aula que apoyen la actividad física	iv. Identificar enfoques para incorporar la actividad física en el aula.
	v. Identificar oportunidades y momentos adecuados para la actividad física en el aula.
	vi. Identificar materiales, tecnología y recursos para promover la actividad física en el aula.
	vii. Identificar formas de crear y utilizar el espacio en el aula para la actividad física.
3. Recopilar y compartir información sobre las experiencias de actividad física en el aula	viii. Asegurarse de que la actividad física en el aula sea apropiada y segura para todos los estudiantes, estableciendo y comunicando expectativas de seguridad y comportamiento.
	ix. Recopilar información sobre la actividad física en el aula.
	x. Compartir éxitos, desafíos y lecciones aprendidas de la actividad física en el aula.

¿Cuáles son las recomendaciones de organismos internacionales respecto a la realización de actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar?
Abril, 2024

La guía de CDC también propone acciones clave para ejecutar cada una de las 10 estrategias. El siguiente cuadro permite observar las acciones clave por estrategia:

Nº	Estrategia	Acciones
1	Identificar a quiénes involucrar y cómo involucrarlos en la planificación para la actividad física en el aula	Realizar una lluvia de ideas para elaborar una lista de individuos y grupos dentro y fuera de la comunidad escolar que podrían apoyar o participar en la adopción, promoción, mejora o sostenibilidad de la AF en el aula.
		Utilizar esta lista para identificar el nivel de influencia e interés de cada posible socio para ayudar a adoptar, promover, mejorar y mantener las prácticas de AF en el aula.
		Priorizar los involucrados e identificar cómo contactarlos. Por ejemplo, hablando con padres en reuniones de apoderados, o generando apoyo entre los maestros mediante oportunidades de desarrollo profesional.
		Revisar periódicamente la lista de socios para seguir reclutando líderes de actividad física y ampliar el apoyo para la actividad física en el aula.
2	Identificar qué políticas y prácticas de actividad física en el aula existen actualmente	Identificar si el Departamento de Educación o la escuela tienen implementadas políticas de AF en el aula. Fuentes posibles incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Las políticas de bienestar escolar de los distintos niveles de planificación de la política escolar El manual escolar Documentos normativos sobre educación pública.
		Determinar si las políticas y prácticas están alineadas con la orientación nacional sobre la AF en el aula, tal como se describe en <i>Strategies for Classroom Physical Activity in Schools</i> (3).
		Determinar si se han completado evaluaciones para guiar las políticas y prácticas actuales de AF en el aula.
		Identificar enfoques para fortalecer las políticas y prácticas de AF en el aula, según corresponda.
3	Brindar desarrollo profesional o capacitación de AF en el aula	Identificar temas relevantes para el desarrollo profesional en cuanto a la AF en el aula.
		Priorizar los temas de desarrollo profesional para la AF en el aula.
		Determinar quién puede llevar a cabo oportunidades de desarrollo profesional para AF en el aula y los recursos y apoyos necesarios.
4	Identificar enfoques para incorporar la actividad física en el aula	Determinar cómo y en qué medida la AF se está integrando actualmente dentro o fuera de la instrucción académica planificada.
		Identificar facilitadores o barreras para integrar la AF en el aula.
		Identificar formas de abordar los facilitadores o barreras para aumentar las oportunidades de AF en el aula.
		Identificar nuevas acciones para la AF en el aula.
5	Identificar oportunidades y momentos adecuados para la AF en el aula	Identificar cuándo se ofrece actualmente AF durante la clase.
		Identificar facilitadores o barreras para ofrecer actividad física.
		Enumerar los mejores momentos para ofrecer AF durante la clase.

¿Cuáles son las recomendaciones de organismos internacionales respecto a la realización de actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar?
Abril, 2024

N°	Estrategia	Acciones
6	Identificar materiales, tecnología y recursos para promover la AF en el aula	Evaluar qué equipos, tecnología y recursos ya están disponibles en la escuela y que pueden ser utilizados para promover la AF en el aula.
		Identificar qué equipos, tecnología y recursos son necesarios para incorporar enfoques deseados de AF en el aula.
		Al planificar la AF en el aula, tomar nota y prepararse para cualquier equipo, tecnología y recursos necesarios.
7	Identificar formas de crear y utilizar el espacio en el aula para la actividad física	Identificar los espacios o áreas actuales tanto en el aula como en los terrenos escolares que podrían utilizarse para la actividad física.
		Identificar qué requisitos de espacio son necesarios para incorporar la AF en el aula.
		Identificar qué áreas disponibles tanto en el aula como en los terrenos escolares serían la mejor opción para las AF seleccionadas en el aula.
		Pedir a los profesores de educación física u otros promotores de la AF, que ayuden a los maestros a generar ideas para organizar de manera segura el espacio existente en el aula para la AF o encontrar espacios alternativos.
		Elegir AF para el aula que puedan realizarse en o junto a los escritorios de los estudiantes si hay limitaciones de espacio.
8	Asegurarse que la AF en el aula sea apropiada y segura para todos los estudiantes, estableciendo y comunicando expectativas de seguridad y comportamiento	Identificar cuáles son las expectativas de seguridad y comportamiento establecidas a nivel escolar y en el aula.
		Identificar cómo se pueden utilizar las expectativas actuales de seguridad y comportamiento para la AF en el aula.
		Determinar qué apoyos o necesidades de desarrollo profesional se requieren para garantizar la seguridad e inclusión de todos los estudiantes en la AF en el aula.
9	Recopilar información sobre la actividad física en el aula	Identificar qué información se puede recopilar de manera factible sobre los esfuerzos de AF en el aula.
		Priorizar qué información se recopilará.
		Determinar el método y la frecuencia de recopilación o documentación.
		Determinar quién recopilará la información.
		Documentar información sobre la actividad física en el aula.
10	Compartir éxitos, desafíos y lecciones aprendidas de la actividad física en el aula	Identificar qué información sobre la AF en el aula se desea compartir (por ejemplo, éxitos, desafíos y lecciones aprendidas).
		Identificar con quiénes se desea compartir información o hallazgos (por ejemplo, administradores, padres y socios de la comunidad).
		Determinar cómo se comunicarán los hallazgos (por ejemplo, mediante una presentación en una reunión de la asociación de padres y maestros, boletín escolar y comunicado de prensa).

Información adicional

Citación sugerida

Departamento ETESA-SBE - Unidad de Políticas de Salud Informadas por Evidencia. Reporte Breve de Evidencia ¿Cuáles son las recomendaciones de organismos internacionales respecto a la realización de actividad física en la sala de clases durante la jornada escolar? Abril, 2024. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Disponible en: <https://etesa-sbe.minsal.cl/repositorio-etesa-sbe/>

Autorías

- Luis Sarmiento Loayza, Unidad de Políticas de Salud Informadas por Evidencia. Departamento ETESA-SBE.
- Lucy Kühn Barrientos, Unidad de Políticas de Salud Informadas por Evidencia. Departamento ETESA-SBE.
- Cecilia Palominos Veas, Unidad de Políticas de Salud Informadas por Evidencia. Departamento ETESA-SBE.

Palabras claves

Classroom Physical Activity; Schools

Revisión por pares

Esta síntesis fue comentada por:

- Katherine Cerda, Jefa (s) de Departamento ETESA-SBE.
- Rocío Bravo, profesional del Departamento ETESA-SBE.

Declaración de potenciales conflictos de interés de los autores de esta SRE

Las personas autoras declaran no tener conflictos de interés al respecto.



Referencias

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. World Health Organization, editor. Geneva; 2020. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>
2. World Health Organization. Promoting physical activity through schools: policy brief [Internet]. Geneva, Switzerland; 2022. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354605/9789240049567-eng.pdf?sequence=1>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. In: US Dept of Health and Human Services, editor. Centers for Disease Control and Prevention [Internet]. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention; 2018 [cited 2024 Apr 11]. p. 1–25. Available from: www.schoolspringboard.org/
4. National Network of Public Health Institutes, Health Resources in Action, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Integrate Classroom Physical Activity in Schools: A Guide for Putting Strategies into Practice [Internet]. New Orleans, LA; 2018. Available from: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/Guide_for_Classroom_PA_508.pdf