UFRO Actívate

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

WEBINAR

RECOMENDACIONES DE MOVIMIENTO EN LAS 24 HORAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

HALLAZGOS DE ESTUDIO NACIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS PREESCOLARES

NICOLAS AGUILAR FARIAS
PhD MsClinExPhys PT
Profesor asistente

Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación
Universidad de La Frontera

1

Temas

Conceptos generales

Movimiento en 24 horas

¿Cómo estamos en Chile?

Resultados de estudio en pandemia

Llamado a la acción

Retos en el contexto educacional

UFRO Actívate

2

ALGUNOS CONCEPTOS

Actividad Física:

Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que resulten en gasto energético.

La actividad física involucra el movimiento de las personas, actuando y desenvolviéndose dentro de espacios y contextos culturalmente específicos, e influenciadas por una variedad de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones (Piggin J. 2020)

Ejercicio: *tipo específico de AF, la cual es planeada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar la capacidad física*

Piggin J. *Frontiers in Sports and Active Living.* 2020;2:72.

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

3

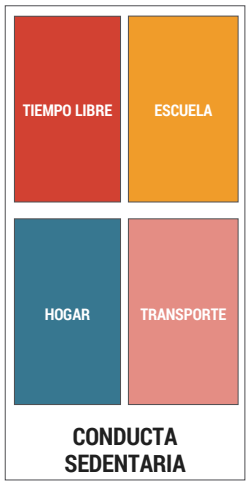
ALGUNOS CONCEPTOS

Conducta sedentaria o sedentarismo:

Comportamiento que requiera, mientras despierto, un gasto energético ≤1.5 METs al estar sentado, reclinado o acostado.

En NNA principalmente expresada como exposición a pantallas.

Distinto de Inactividad Física:
Nivel insuficiente de actividad física de intensidad moderada o vigorosa (MVPA) basado en las recomendaciones de AF



UFRO Activate

4

INACTIVIDAD FÍSICA: REFLEJO DE INEQUIDAD SOCIAL

137

146

94%

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

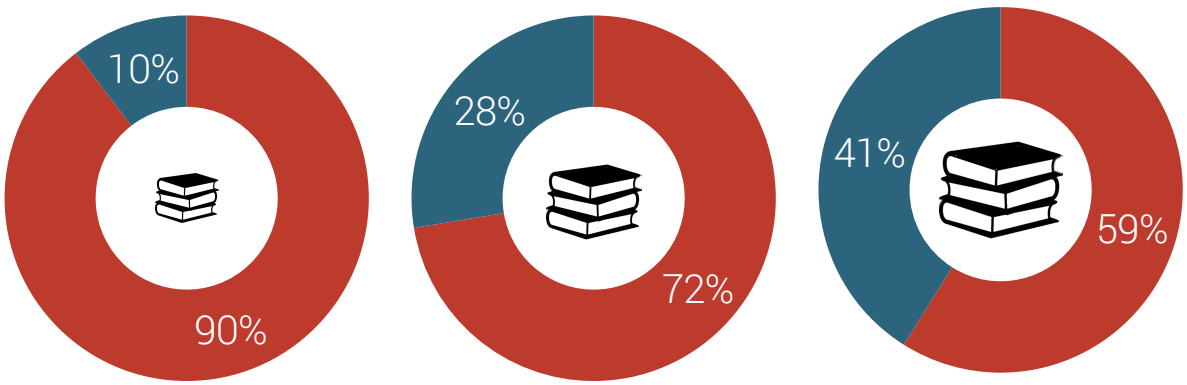
Brown WJ, at al. . **The Lancet Physical Activity Series 2016**

UFRO Activate

5

INACTIVIDAD FÍSICA: REFLEJO DE INEQUIDAD SOCIAL

AÑOS DE EDUCACIÓN



<8 años | 8-12 años | >12 años

INACTIVOS EN EL TIEMPO LIBRE

ENS 2016-2017

UFRO Activate

6

CONTEXTO EN CHILE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

BAJO CUMPLIMIENTO

INEQUIDAD DE GÉNERO

INEQUIDAD SOCIAL

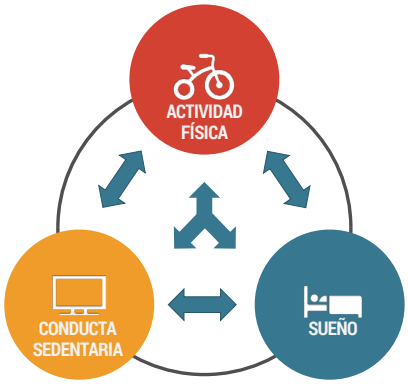
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

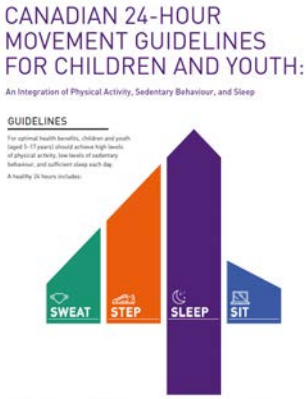
Aguilar-Farias et al. 2016 JPAH

www.chileactivate.cl

7

¿Por qué MOVIMIENTO y no solamente ACTIVIDAD FÍSICA?



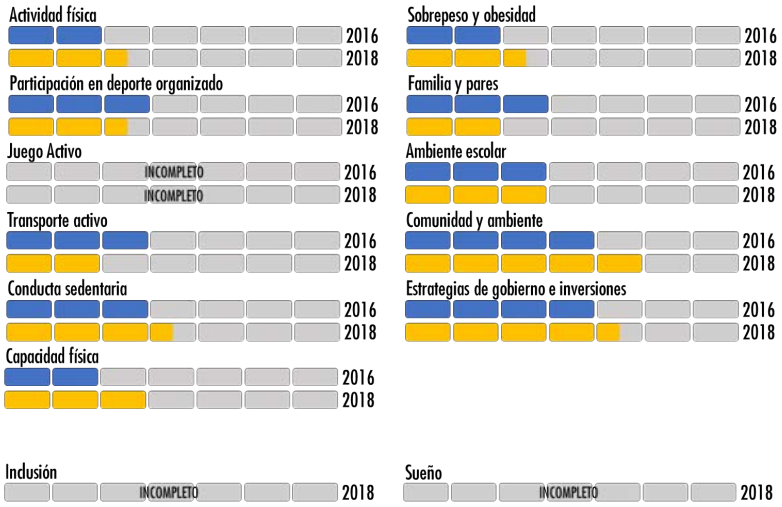


UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

8

COMPARACIÓN ENTRE INDICADORES 2016 y 2018



Aguilar-Farias et al 2020. Journal of Physical Activity & Health

CHILE ACTIVATE
REPORTE DE NOTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL

9

ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendación en niños y niñas de 5 a 17 años:
60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

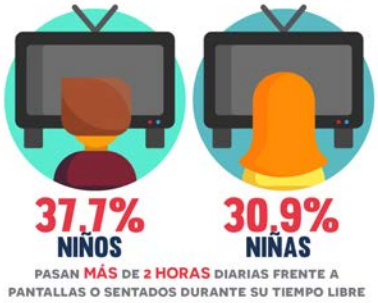
Aguilar-Farias et al 2018. Journal of Physical Activity & Health

UFRO Activate

10

CONDUCTA SEDENTARIA

Recomendación en niños y niñas de 5 a 17 años:
< 2 horas de pantalla al día



UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

Aguilar-Farias et al 2018. Journal of Physical Activity & Health

11

SUEÑO

Recomendación en niños y niñas de 5 a 13 años: 9 a 11 horas
Recomendación en niños y niñas de 14 a 17 años: 8 a 10 horas
Con horarios consistentes para acostarse y despertarse

LIMITADA EVIDENCIA A NIVEL NACIONAL

EN SANTIAGO LA MITAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DUERMEN MENOS DE 10 HORAS POR NOCHE DURANTE LOS DÍAS DE SEMANA

EN TALCA, NIÑAS ADOLESCENTES HAN REPORTADO PEOR CALIDAD DE SUEÑO QUE LOS NIÑOS

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

Aguilar-Farias et al 2018. Journal of Physical Activity & Health

12

RECOMENDACIONES DE MOVIMIENTO

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

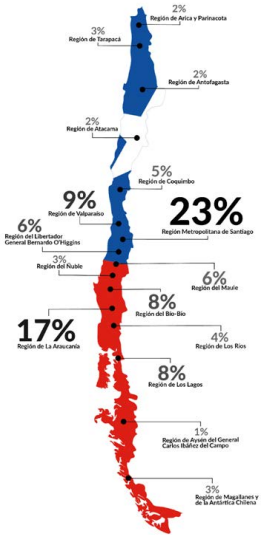
13

RECOMENDACIONES DE MOVIMIENTO

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

14

RESULTADOS DE CONDUCTAS FÍSICAS DURANTE PANDEMIA

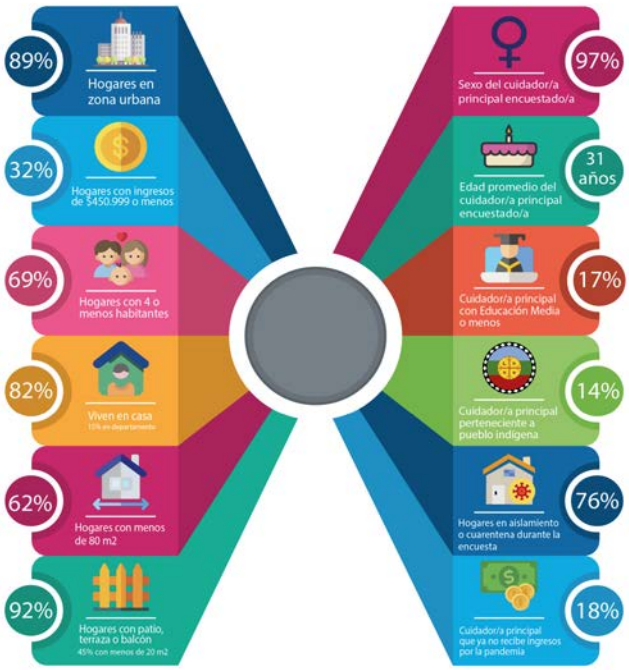


En total, 3.161 personas de todo Chile completaron el cuestionario referente a las conductas físicas de los niños/as

Se realizó una encuesta online entre los días 30 de marzo de 2020 y el 2 de mayo de 2020 abierta para todos aquellos responsables y/o cuidadores/as principales de niños y niñas de 1 a 5 años con residencia actual en Chile. No hubo criterios de exclusión.

UFRO Activate

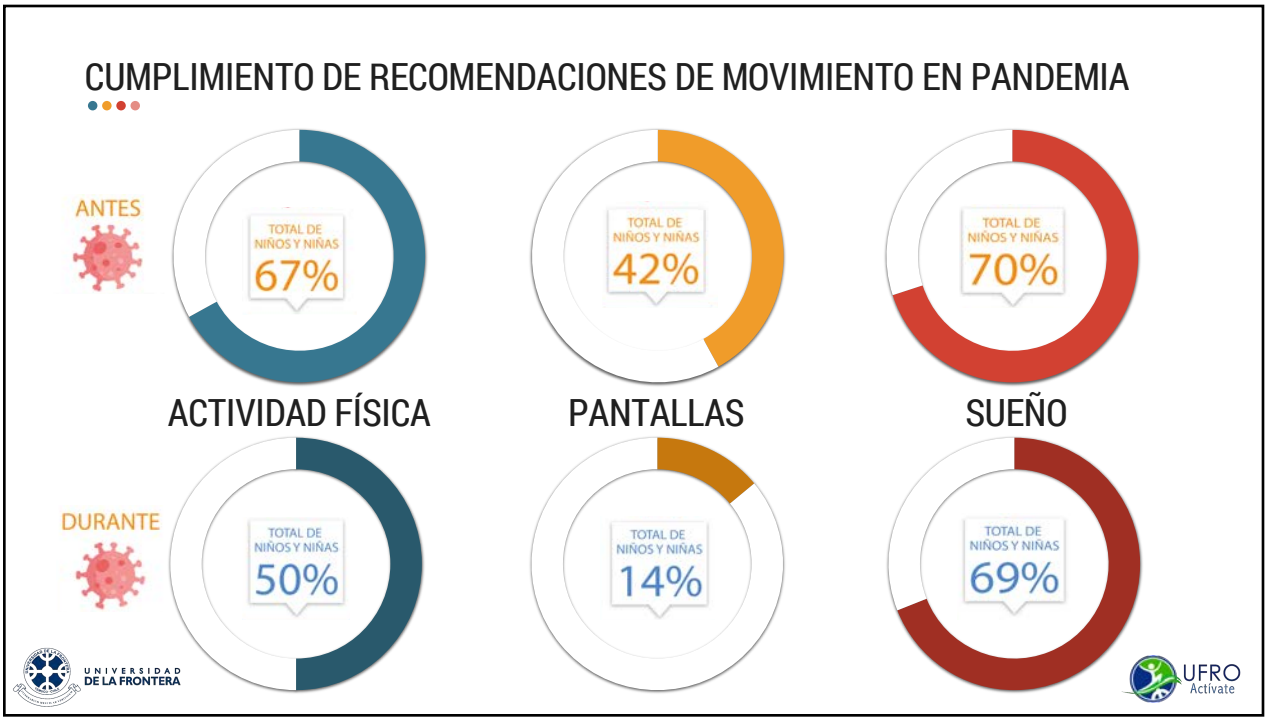
15



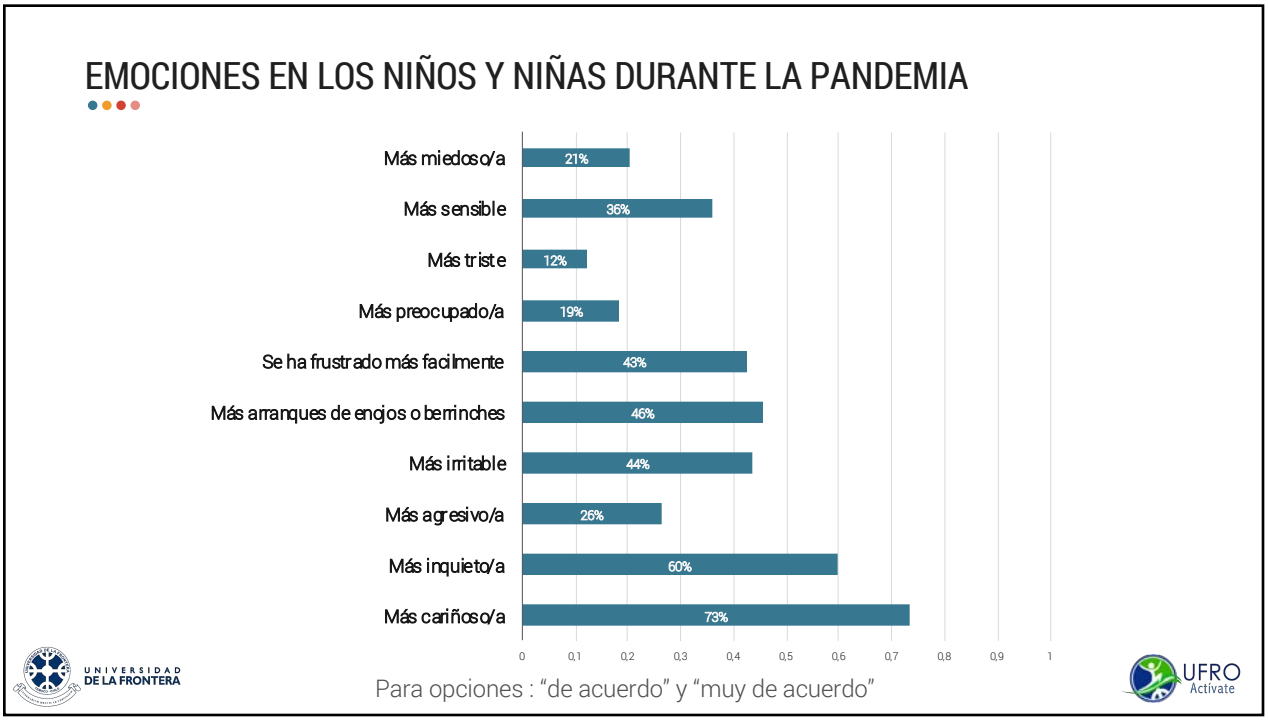
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

16

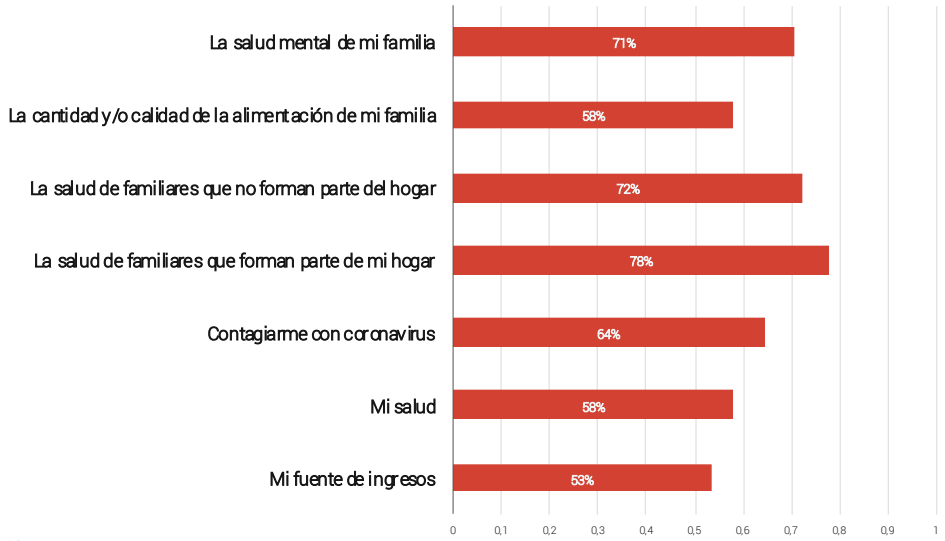

CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIONES DE MOVIMIENTO EN PANDEMIA
ANTES
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 67%
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 42%
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 70%
ACTIVIDAD FÍSICA
PANTALLAS
SUEÑO
DURANTE
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 50%
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 14%
TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS 69%
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA
UFRO Activate

17


EMOCIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LA PANDEMIA
Más miedoso/a 21%
Más sensible 36%
Más triste 12%
Más preocupado/a 19%
Se ha frustrado más facilmente 43%
Más arranques de enojos o berrinches 46%
Más irritable 44%
Más agresivo/a 26%
Más inquieto/a 60%
Más cariñoso/a 73%
0 0,1 0,2 0,3 0,4 0,5 0,6 0,7 0,8 0,9 1
Para opciones : "de acuerdo" y "muy de acuerdo"
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA
UFRO Activate

18

PREOCUPACIONES DE CUIDADORES O CUIDADORES PRINCIPALES



Para opciones : “muy preocupado/a” y “extremadamente”

19

¿CÓMO ESTÁN AFECTANDO LOS CAMBIOS EN LAS CONDUCTAS SOBRE LAS EMOCIONES?

DISMINUCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Más agresivo/a
Más irritable
Más enojado/a
Más frustrado/a
Más preocupado/a
Más triste
Más sensible
Más miedoso/a

AUMENTO EN PANTALLAS

Más inquieto/a
Más agresivo/a
Más irritable
Más enojado/a
Más frustrado/a
Más preocupado/a
Más triste
Más sensible
Más miedoso/a

DISMINUCIÓN DE SUEÑO

Más agresivo/a
Más irritable
Más enojado/a
Más frustrado/a
Más preocupado/a
Más triste
Más sensible

Modelos ajustados por edad, sexo, ingresos familiares, cuarentena, urbano/rural y región

20

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

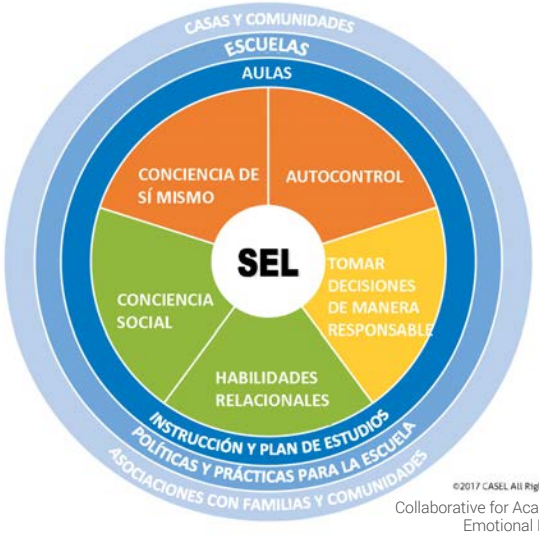
TRANSFIRIENDO AL CONTEXTO EDUCACIONAL

UFRO Activate

21

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL Y LAS CONDUCTAS DE MOVIMIENTO

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL
Aprendizaje de habilidades, conocimientos y valores que aumenten la capacidad de la niña o niño de conocerse tanto a sí mismos como a los demás, con el fin de usar esa información para resolver problemas con flexibilidad y creatividad (Cohen, 2003).



©2017 CASEL All Rights Reserved
Collaborative for Academic, Social, And Emotional Learning

UFRO Activate

Cohen, J. (2003). La inteligencia emocional en el aula: Proyectos, estrategias e ideas. Buenos Aires: Troquel.

22

ALFABETIZACIÓN FÍSICA

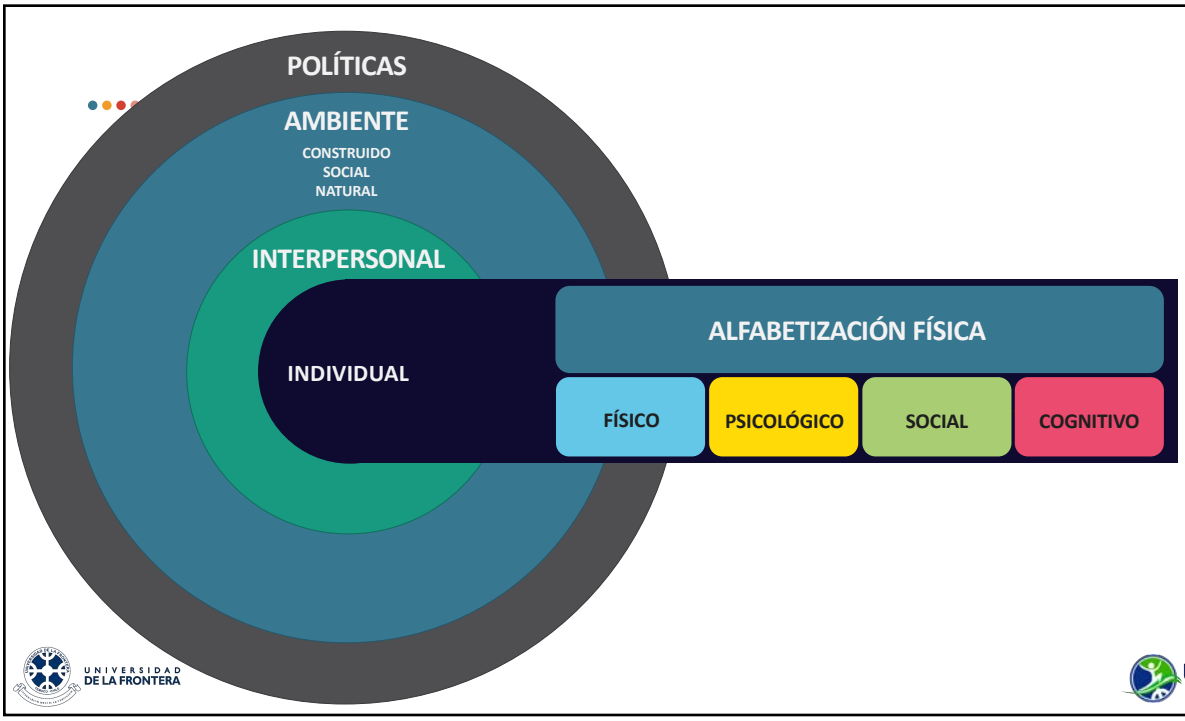
Es el desarrollo de habilidades, conocimiento y conductas que den la confianza y motivación para llevar a una vida activa y saludable

ALFABETIZACIÓN FÍSICA → **VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

SPORTAUS THE AUSTRALIAN PHYSICAL LITERACY FRAMEWORK

23



UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

24

DOMINIOS Y ELEMENTOS

ALFABETIZACIÓN FÍSICA

DOMINIOS	ELEMENTOS		
FÍSICO	Habilidad motriz Movimiento usando equipamiento Manipulación de objetos Coordinación	Equilibrio/estabilidad Flexibilidad Agilidad Fuerza	Resistencia muscular Resistencia cardiovascular Tiempo de reacción Velocidad
PSICOLÓGICO	Participación y disfrute Confianza Motivación Conexión al lugar	Autopercepción Autorregulación (emociones) Autorregulación (física)	
SOCIAL	Relaciones sociales Colaboración Ética Sociedad y cultura		
COGNITIVO	Conocimiento Seguridad y riesgo Reglas Razonamiento	Estrategia y planificación Táctica Conciencia perceptual	

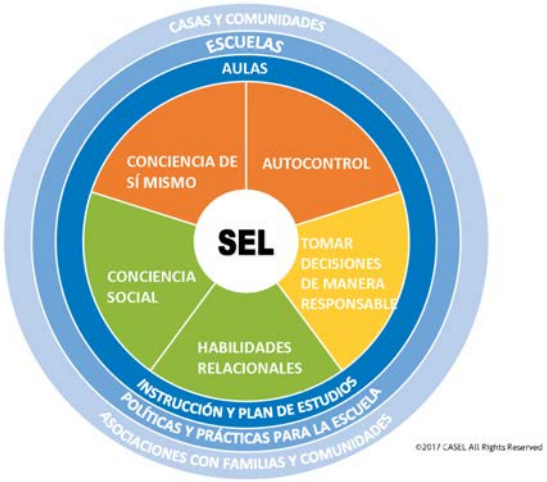
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

25

EL MOVIMIENTO PUEDE SER EL MEDIO Y EL OBJETIVO

ALFABETIZACIÓN FÍSICA

- FÍSICO
- PSICOLÓGICO
- SOCIAL
- COGNITIVO



UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

26

CONECTARLOS CON PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

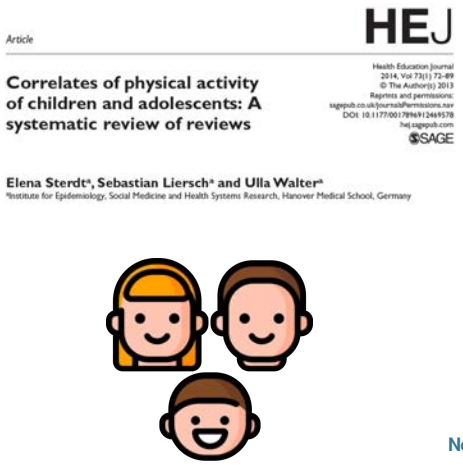
Lubans et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:24
DOI 10.1186/s12966-017-0479-x

UFRO Activate

27

FACTORES ASOCIADOS CON ACTIVIDAD FÍSICA

UFRO Activate


Article

HEJ

Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews

Health Education Journal
2014, Vol 73(1) 72–89
© The Author(s) 2013
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0017896912469578
hej.sagepub.com
SAGE

Elena Sterdt[a], Sebastian Liersch[a] and Ulla Walter[a]
[a]Institute for Epidemiology, Social Medicine and Health Systems Research, Hanover Medical School, Germany

	NIÑOS	ADOLESCENTES
AF de padres	+	
AF del padre	+	+
Número de padres activos	+	
AF de hermanos		+
Apoyo parental	+	+
Ayuda directa de padres		+
Apoyo de personas importantes		+
Apoyo de amigos		+
Normas subjetivas / normas sociales		+
Sociabilización parental	+	

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

28

ALGUNOS EJEMPLOS

Health Psychology
2011, Vol. 30, No. 1, 84–90

© 2010 American Psychological Association
0278-6133/10/$12.00 DOI: 10.1037/a0021586

Interaction Between Physical Environment, Social Environment, and Child Characteristics in Determining Physical Activity at Child Care

Jessica S. Gubbels, Stef P. J. Kremers, and Dave H. H. van Kann
Maastricht University Medical Centre

Annette Stafleu
TNO Quality of Life, Zeist, the Netherlands

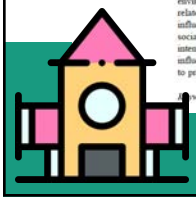
Math J. J. M. Candel, Pieter C. Dagnelie, Carel Thijs, and Nanne K. de Vries
Maastricht University Medical Centre

Objective: To investigate the association between the child-care environment and physical activity of 2- and 3-year-olds. Based on an ecological view of environmental influences on health behavior, we hypothesized that the social and physical environment, as well as child characteristics (age and gender), would show independent and interactive effects on children's physical activity intensity. *Design:* Observations of physical activity intensity were performed among children ($N = 175$) at 9 Dutch child-care centers. Aspects of the child-care environment were assessed using the validated Environment and Policy Assessment and Observation (EPAO) Instrument. Multilevel linear regression analyses examined the association of environment and child characteristics with children's activity intensity. Moderation was tested by including interaction terms in the analyses, with subsequent post hoc analyses for significant interaction terms. *Main Outcome Measure:* Observed child physical activity intensity, measured with the Observational System for Recording Physical Activity in Children - Preschool Version. *Results:* A large proportion of the observed activities were classified as sedentary, while far fewer observations were classified as moderate or vigorous. Activity opportunities in the physical environment (assessed using EPAO) and prompts by staff and peers were significantly and positively related to physical activity intensity, while group size was negatively related to activity intensity. The influence of the physical environment was moderated by social environment (peer group size), while the social environment in turn interacted with child characteristics (age and gender) in determining activity intensity. *Conclusion:* Our findings are in line with the ecological perspective regarding environmental influences on behavior, and stress the importance of incorporating the child-care environment in efforts to prevent childhood overweight and obesity.

Keywords: child-care, environment, moderation, physical activity, preschool child

- ↑ Estímulos profesores e intensidad de AF
- ↓ Presencia e intensidad (indoor)

- ↑ Estímulo de pares e intensidad de AF
- ↓ Tamaño del grupo e intensidad



UFRO Activate

29

CONDUCTA SEDENTARIA

- ↓ Ingreso familiar +26.5 min/día
- ↑ Apoyo parental para AF -15.2 min/día

AF LIVIANA

- ↓ Ingreso familiar -22.4 min/día
- ↑ Apoyo parental para AF +14.8 min/día

AF MODERADA VIGOROSA

- ↑ Comité saludable en escuela +10.1 min/día

SUEÑO

- ↑ Minutos educación a la semana +0.8 min/día

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate — NUEVO ARTÍCULO

2020, Retos, 37, 1-10

Correlates of device-measured physical activity, sedentary behaviour and sleeping in children aged 9-11 years from Chile: ESPACIOS study

Nicolas Aguilar-Farias, Pia Martino-Fuentealba, Damian Chandia-Poblete

El objetivo fue evaluar posibles factores asociados con la **actividad física, conducta sedentaria** y el tiempo de **sueño** medidos con acelerómetro en niños de 9 a 11 años en Carahue, Chile.

CONDUCTA SEDENTARIA

+ Mayor edad
Ser mujer
Mayor ingreso familiar
Mayor distancia a lugares y servicios

− Apoyo de padres para realizar actividad física

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA y VIGOROSA

+ Ser hombre
Autoeficacia para realizar actividad física
Comité escolar de vida saludable

− Mayor índice de masa corporal

SUEÑO

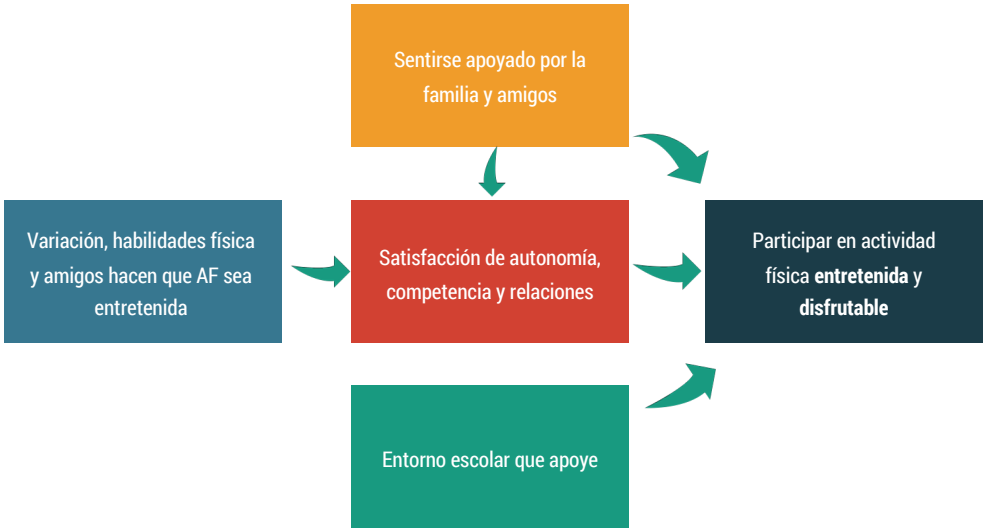
+ Más minutos de educación física

− Mayor edad
Tenencia de videojuegos portátiles

/ufroactivate ufroactivate.org

30

ENTENDIENDO INTERACCIONES EN ADOLESCENTES



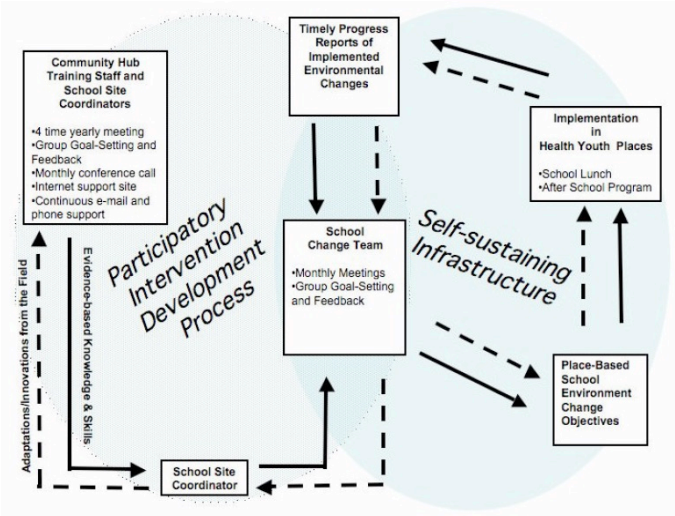
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

Int. J. Environ. Res. Public Health **2017**, *14*(8), 839; https://doi.org/10.3390/ijerph14080839

UFRO Activate

31

FACTORES CLAVE: PARTICIPACIÓN-DESARROLLO DE CAPACIDADES-APOYO-CONFIANZA



UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

Health Educ Behav. 2009 June ; 36(3): 583–600.
doi:10.1177/1090198108314619.

UFRO Activate

32

UNA POLÍTICA/PROGRAMA DEBE SER COMO UNA BICICLETA

PARA QUE FUNCIONE DEBE HABER VARIOS COMPONENTES Y TRABAJAR COORDINADAMENTE

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

33

MUCHAS VECES NOS ENCONTRAMOS CON ESTO

CARECEMOS DE ARTICULACIÓN Y DE MECÁNICOS QUE LA ORGANICEN

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

UFRO Activate

34

IDEAS PARA LLEVAR A CASA

1. La inactividad física está presente desde edades tempranas
2. Existe un alto potencial de beneficios más allá de la salud física
3. Podemos lograr los objetivos de ASE con la promoción de conductas saludables de movimiento
4. Un problema multinivel se debe enfrentar de la misma forma
5. Llamado a un lenguaje común para buscar objetivos compartidos
6. Debemos considerar los determinantes sociales y abordar inequidades

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA UFRO Activate

35

MUCHAS GRACIAS

UFRO Activate

www.facebook.com/ufroactivate
www.facebook.com/*chileactivate*

www.ufroactivate.org
www.chileactivate.cl

TWITTER
@chileactivate
@nicolasaguilar

nicolas.aguilar@ufrontera.cl

36