

# LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS OCTAVOS AÑOS BÁSICOS DE LOS COLEGIO MUNICIPALIZADOS DE LA COMUNA DE COQUIMBO, IV REGION CHILE

## The physical training conditions in the eighth basic years of school municipalited of the commune of coquimbo, IV Chile region

Autor: Manuel Herrera Blanco\*  
Docente del Departamento de Educación Física  
Universidad Católica del Maule (Talca - Chile)  
mherrera@hualo.ucm.cl

### Resumen

El presente estudio realizado en la IV Región, trata de la evaluación de la Condición Física de los alumnos y alumnas de 8º básico de la Comuna de Coquimbo, a través de distintas pruebas físicas relacionadas con la salud.

En ella presentamos los test seleccionados, los resultados de los mismos como además de un análisis estadístico comparando a las damas y los varones, como unas conclusiones y sugerencias para posteriores estudios en la materia.

### Summary

The present study made in IV the Region, it deals with the evaluation of the Physical training conditions of the girls and boys students of 8º basic of the Commune of Coquimbo, through different physical tests related to the health. In there we presented the test selected, the results of such like in addition to a statistical analysis comparing to the girls and the boys, like conclusions and suggestions for later studies in the matter.

### INTRODUCCION

Una de las formas de conocer el estado de nuestros estudiantes, en uno de los elementos que componen su formación integral, como es su condición física, es poder realizar investigaciones que nos permiten detectar, evaluar y proponer soluciones de acuerdo a los resultados que se obtienen.

En esta ocasión y gracias al aporte del IND Chiledeportes IV Región, de los colegios municipalizados de la comuna de

Coquimbo, de los profesores, colaboradores y alumnos, hemos podido en conjunto realizar este estudio que permitirá a todos los involucrados conocer en que situación se encuentran los alumnos de 8º año básico, tanto damas y varones, como además iniciar o comenzar la preparación en la región de lo que será a partir del 2003, una parte de la prueba SIMCE en educación física donde se considerará estas pruebas físicas relacionadas con la salud, como las que hemos introducido en nuestra investigación.

Esperamos, por lo tanto, que el uso que se les de los datos que a continuación aportamos, contribuyan y sean como referente a considerar en este ámbito, para plantear iniciativas que involucren a todos los estamentos que conlleve a mejorar los hábi-

---

\* Profesor de Educación Física  
Licenciado en Ciencias de la Educación  
Magister en Educación Física  
Doctor (c) en Ciencias de la Educación

tos de vida teniendo como elemento la actividad física.

La batería de test aplicada constó de 4 pruebas válidas, fiables y objetivas que permitió diagnosticar, medir la aptitud física de los estudiantes de 8º año básico de los colegios municipalizados de Coquimbo. Estos resultados esperamos sirvan tanto a las autoridades, profesores técnicos o entrenadores y personas relacionadas con la actividad física para que vayan observando en el tiempo el comportamiento y avances que se van produciendo en los niños y niñas.

Además agregamos una pequeña muestra para conocer las medias del porcentaje de grasa y determinar el grado de obesidad de los evaluados.

Por último reiterar los agradecimientos a todas las personas que nos colaboraron e hicieron factible este estudio.

Los jóvenes representan un grupo etéreo importante del cual debemos preocuparnos, una forma de lograrlo es que tengan instancias de participación en algún tipo de actividad física que les permita satisfacer sus necesidades enfocadas a su formación.

## 1.2 OBJETIVOS DEL ESTUDIO

### 1.2.1 Objetivos Generales:

I. Evaluar la condición física de los 8<sup>vos</sup> años de los colegios Municipalizados de la comuna de Coquimbo, IV Región, Chile.

II. Establecer pautas para el futuro.

### 1.2.2 Objetivos Específicos:

1. Establecer normas (baremos) sobre la condición física para la población escolar de la comuna de Coquimbo.

2. Conocer características antropométricas básicas, con especial referencia a la proporción de grasa corporal que presentan los escolares de 8<sup>vos</sup> años de la comuna de Coquimbo.

3. Comparar el rendimiento en cuanto a condición física de grupos de damas y varones de la comuna de Coquimbo.

4. Ofrecer una metodología válida y a la vez sencilla, para evaluar la condición física que pueda servir como elemento de referencia para los escolares de 8º año de la IV Región.

5. Sugerir propuestas de actuación a partir de los resultados del estudio.

## III. MATERIALES Y MÉTODOS

### 3.1 Diseño de la Investigación:

El diseño general puede calificarse de **Descriptivo Transversal**, ya que se propone conocer la condición física que presenta la población escolar de la IV Región, específicamente los 8<sup>vos</sup> años, tanto damas y varones de los colegios municipalizados.

En él converge toda una gama de informaciones de diversa índole que buscan describir, clarificar y facilitar el conocimiento en cuanto a la condición física que presenta la población en estudio.

No estamos pues, ante un diseño experimental, ya que no hay un tratamiento a los sujetos ni seguimiento durante un espacio de tiempo de la población, insistimos, sino descriptivo, que nos facilita una mejor comprensión e información en torno a la condición física que presenta la población escolar observada en el momento de ser evaluada.

Este estudio, se sitúa básicamente dentro del **Paradigma Racionalista**. Ya que en este trabajo predomina la utilización de métodos cuantitativos, se intercalan instrumentos (batería de test) entre el investigador y los fenómenos con el fin de mejorar la fiabilidad y objetividad del estudio. Además, se utilizan técnicas aleatorias en el muestreo, se recogen los datos aplicando pruebas estandarizadas y se recurre a procedimientos estadísticos para la información. Todos estos pasos son propios del paradigma racionalista.

### 3.2 Sujetos:

El número de sujetos de la muestra fue de 1.407 estudiantes, 739 varones y 668 damas, todos sanos y de niveles socioeconómicos alto, medio y bajo.

Las características que se controlaron para seleccionar esta muestra fueron: el sexo, la edad y el tipo de establecimiento. De estas tres características se establecieron las siguientes categorías:

- **Sexo:** 2 categorías (1: varones; 2: mujeres).
- **Curso:** 1 nivel (octavo básico).
- **Tipo de establecimiento:** 1 categoría (1: municipal)
- **Total de Establecimientos:** 16

Para encontrar el número de modalidades de sujetos de muestreo, estas categorías se multiplican entre sí. El resultado es:  $2 \times 1 \times 1 \times 16 = 32$  modalidades de sujetos. Luego estas 32 modalidades se multiplicaron por 35, que corresponde al número máximo de estudiantes por curso en nuestro sistema educacional, el resultado fue una muestra de 1.120 alumnos. Sin embargo, por las condiciones favorables con las cuales nos encontramos para realizar el trabajo como también para mejorar la representatividad de la muestra se acordó aumentar ésta a 1.407 alumnos, lo que representó al 91% de la población.

En la Tabla 1 se presenta la muestra final por colegio, curso y sexo:

**Tabla 1**  
**Total de la Muestra Comunal**

Nº DE COLEGIOS	Nº DE CURSOS	VARONES	DAMAS	TOTAL
16	46	739	668	1.407

También se tomó una muestra de la población objetivo, indicado en la Tabla 2, para conocer el porcentaje de grasa corporal que presentaban estos estudiantes.

Para trabajar el índice de masa corporal (IMC), se consideró a un grupo de estudiantes que se seleccionaron en la muestra, ya que al tomar las pruebas físicas, previamente se registraba el peso y la estatura, medidas que son las que se utilizan para él

calculo del índice de masa corporal. El mismo grupo anterior se utilizó para evaluar pliegues cutáneos, por la dificultad en tiempo que significaba el evaluar a la muestra total, sólo se evaluaron 280 estudiantes.

La muestra total de estudiantes a los cuales se les midió porcentaje de grasa, a través del método de los pliegues cutáneos fue de 280.

**Tabla 2**  
**Muestra de Estudiantes Evaluados a través de Pliegues Cut-neos**

NIVEL	CHICOS	CHICAS	TOTAL
8 <sup>vos</sup> años	137	143	280

### 3.3 Dimensiones, factores de la condición física y test de evaluación

Tabla 3

Dimensiones y factores de la condición física, y los test utilizados para evaluar a los escolares de la IV Región

DIMENSION	FACTOR	TEST	ORDEN DE REALIZACION
Flexibilidad	Flexibilidad	Flexión de Tronco adelante pos. sent.	1
Resistencia Muscular	Fuerza de tronco	Abdominales	2
Fuerza	Fuerza Explosiva Potencia extensora	Salto de longitud sin impulso Extensión de brazos	3
Resistencia Cardiorrespiratoria	Resistencia Cardiorrespiratoria	Course Navette	4
MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS		Estatura (cm.) Peso (Kg.) Grasa corporal (cuatro pliegues: bíceps, tríceps, subescapular y suprailiaco).	
DATOS DE IDENTIFICACIÓN		Curso Colegio Sexo	

# IV. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

## TABLA Nº 4

### Resumen Estadístico por Colegio Varones

Colegio	Nº Cursos	Nº Alumnos	Provincia	Peso	Talla	Triceps	Bíceps	Subesc.	Suprail.	Flex.	Abd.	Salto	Naveta
Esc. G. Cereceda	4	76	Elqui	52.5	156					30.8	37.5	171.4	6
Esc. Claudio Arrau	3	54		54.1	162					26.2	43.7	158	5.9
Esc. Pdte. A. Pinto	6	73		53.6	159	18.5	10.9	14.6	22	26.6	38.2	162.6	4.8
Col. Coquimbo	3	40		48.3	153					28.1	36.2	158.6	5.5
Esc. C. J. M. Caro	5	106		54.1	159					27.6	46	163.6	5
Col. Sta. Cecilia	4	72		54.4	157					25.9	29.8	159.7	3.2
Esc. Sto. Tomás	4	63		52.1	157					25.1	35.1	187.8	7.9
Esc. J. A. Alfaro	4	78		56.7	161					27.8	34.8	158.3	5.4
Esc. M. Muñoz S.	3	35		51.5	160					32.8	34.4	188.4	8.8
Esc. T. Olivares	1	11		53.3	156	9.2	15.6	12.1	14	28.5	40.5	165	8.5
Col. La Herradura	1	21		54.5	162					28.3	43	173.2	5.3
Esc. M. De Salas	1	19		55	160					25.5	42.1	163.5	6.4
Esc. L. Godoy	1	16		49	161	6	10.4	9.2	10.8	26	38.5	159.3	5.5
Esc. D. L. Tapia	3	38		58.5	161					26.8	38.9	167	6.5
Esc. P. Neruda	2	23		58.3	164	11.9	6.6	11.9	12.8	30.1	38.5	168	7.1
Esc. San Rafael	1	14		56.4	161	9.5	8	10.6	13.4	31.2	37.9	164.4	6.1
	46	739		53.9	159	11.2	10.3	11.7	14.6	27.9	38.4	166.7	6.11

## TABLA Nº 5

### Resumen Estadístico por Colegio Damas

Colegio	Nº Cursos	Nº Alumnos	Provincia	Peso	Talla	Triceps	Bíceps	Subesc.	Suprail.	Flex.	Abd.	Salto	Naveta
Esc. G. Cereceda	4	51		49.2	152					34.5	33.5	145	4.8
Esc. Claudio Arrau	3	49		52.2	155					30.3	35	110.1	3.76
Esc. Pdte. A. Pinto	6	81		55.9	157	20.4	11.6	16.4	21.7	33	24.2	131.3	2.9
Col. Coquimbo	3	37		51.9	155					31.1	27.2	131.7	2.1
Esc. C. J. M. Caro	5	81		53.9	157					31.2	38.6	137.1	3.1
Col. Sta. Cecilia	4	76		52.3	151					30.7	22.3	125	1.5
Esc. Sto. Tomás	4	70		51.3	157					26	32.7	147.7	5.2
Esc. J. A. Alvarado	4	57		54.7	153					30.7	21.8	126.1	2.3
Esc. M. Muñoz S.	3	42		53.5	155					29.1	28	140.7	6
Esc. T. Olivares	1	13		52.2	152	14.3	22.1	22.7	35	32.5	35.3	136	4.6
Col. La Herradura	1	16		55.8	159					31.1	34.5	149.8	2.8
Esc. M. De Salas	1	5		47	153					32	32.6	134	4.6
Esc. L. Godoy	1	5		51.2	156	9	14.6	16.8	16.2	21.2	34.4	134.8	3.8
Esc. D. L. Tapia	3	41		54.5	155					31.6	33.3	135.3	4.5
Esc. P. Neruda	2	27		53.4	155	14.5	9.7	15.7	14.7	35.6	25.6	121.3	3.4
Esc. San Rafael	1	17		54.6	156	15.9	8.7	16.2	14.2	33.7	24.3	111	2.7
	46	668		52.7	155	14.8	13.3	17.5	20.3	30.8	30	132	3.5

# IV.- PRESENTACIÓN GRAFICA RESULTADOS POR VARIABLE EVALUADA

En general, en la variable peso se nota un nivel bastante equilibrado, donde sólo en 5 colegios damas presentan mayor peso que los varones, y todos fluctúan entre los 45 y 55 kg. de peso.

## IV. 1 VARIABLE PESO

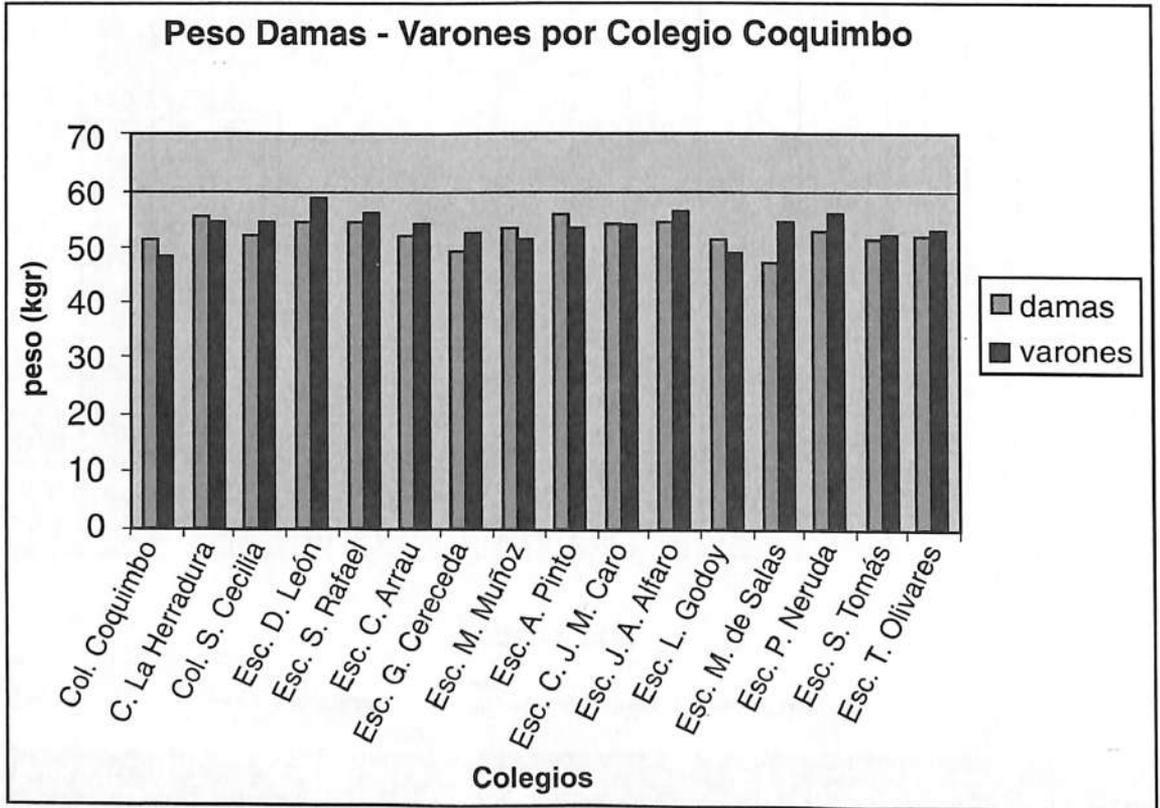


Gráfico 1

#### IV. 2 VARIABLE TALLA

En la variable talla se destaca claramente que en la mayoría de los colegios los

varones son más altos que las damas y las estaturas son mucho más dispares y fluctúan entre 1.51 y 1.59 las damas, y 1.52 - 1.62 mts. los varones.

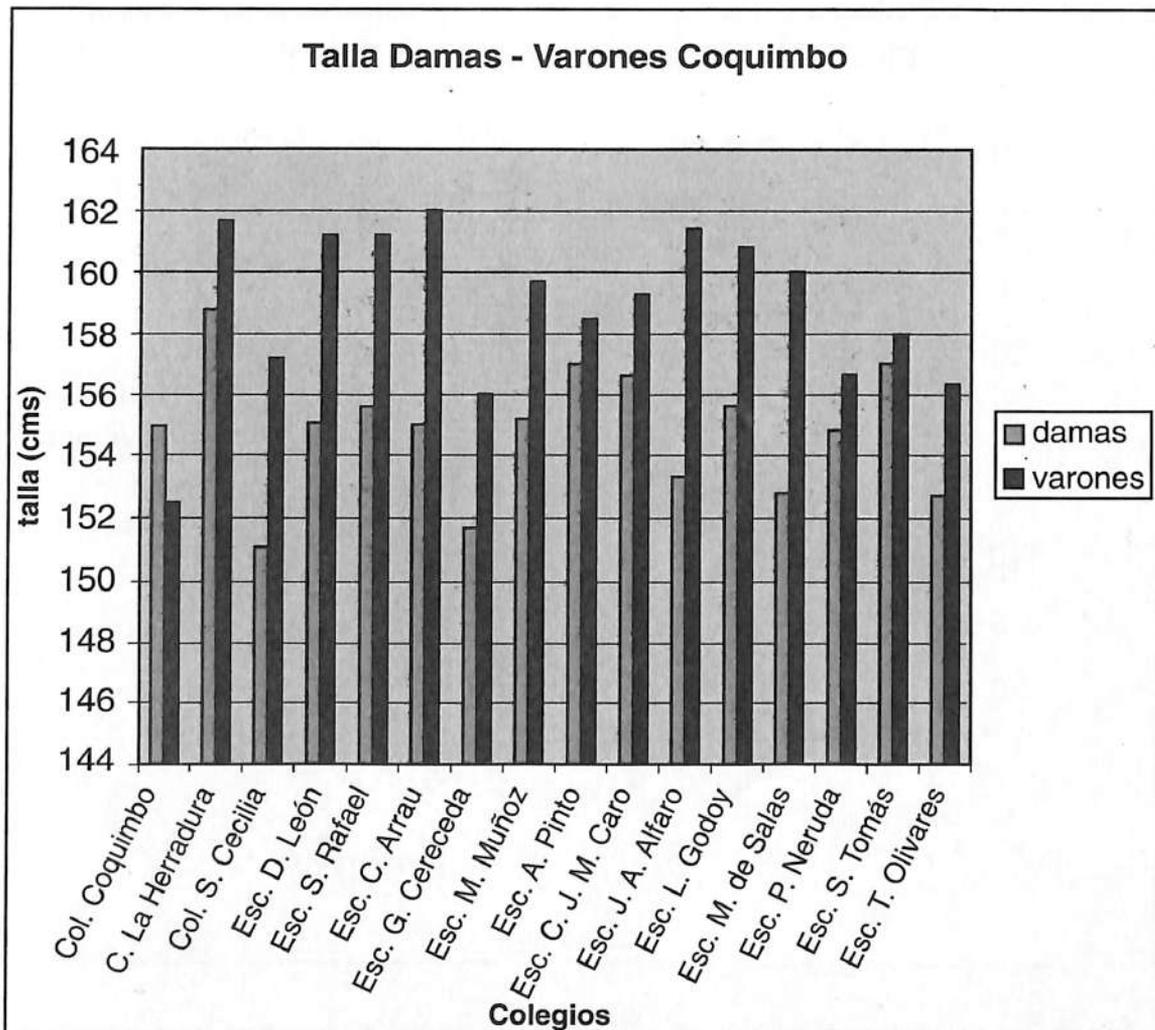


Gráfico 2

#### IV. 3 VARIABLE FLEXIBILIDAD

colegios los varones obtuvieron mayor flexibilidad.

En la variable flexibilidad, se detecta mejores resultados en las damas y sólo en dos

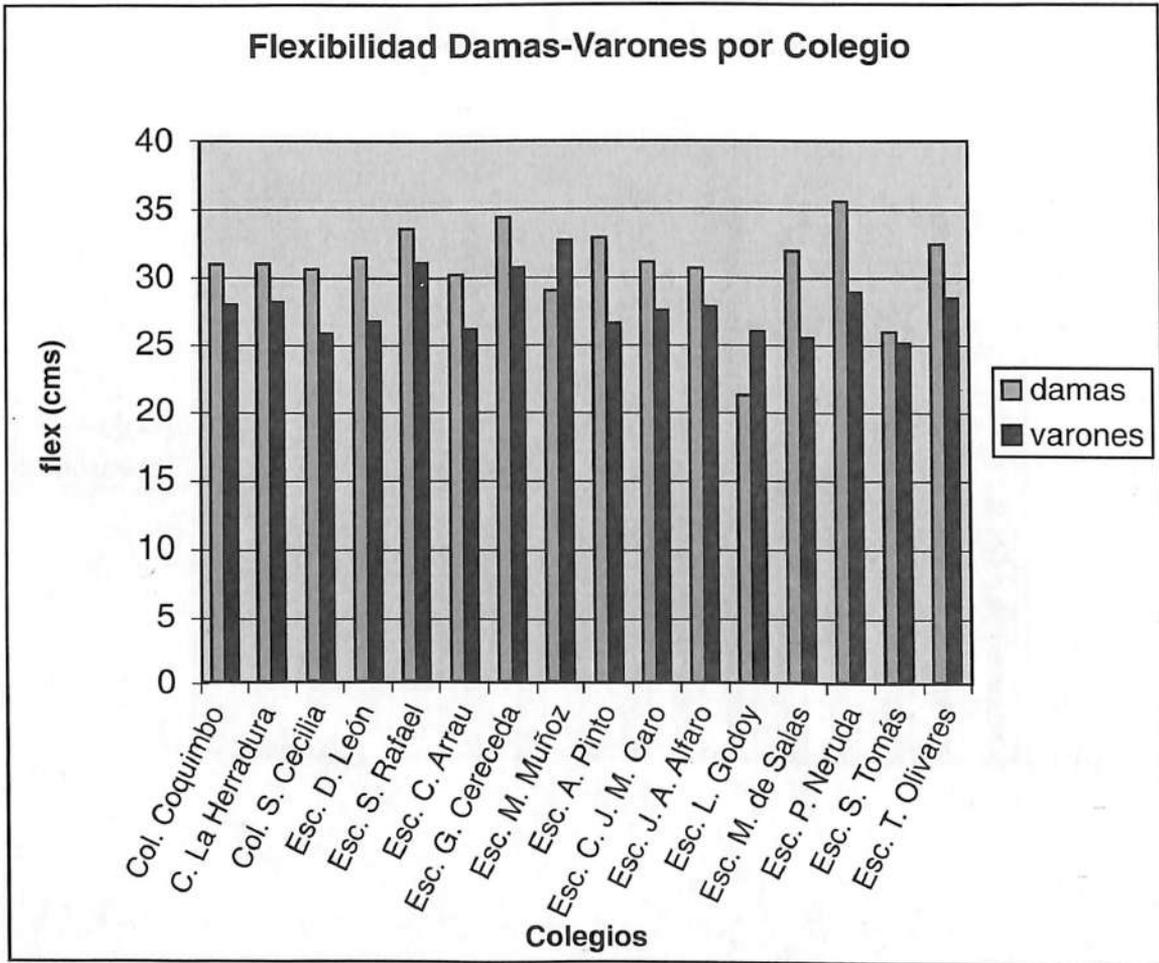


Gráfico 3

#### IV.4 VARIABLE ABDOMINALES

En la variable abdominales en todos los colegios los varones obtuvieron mejores

resultados, fluctuando entre 31 y 46 abdominales por minuto, en cambio las damas entre 22 y 38 abdominales por minuto.

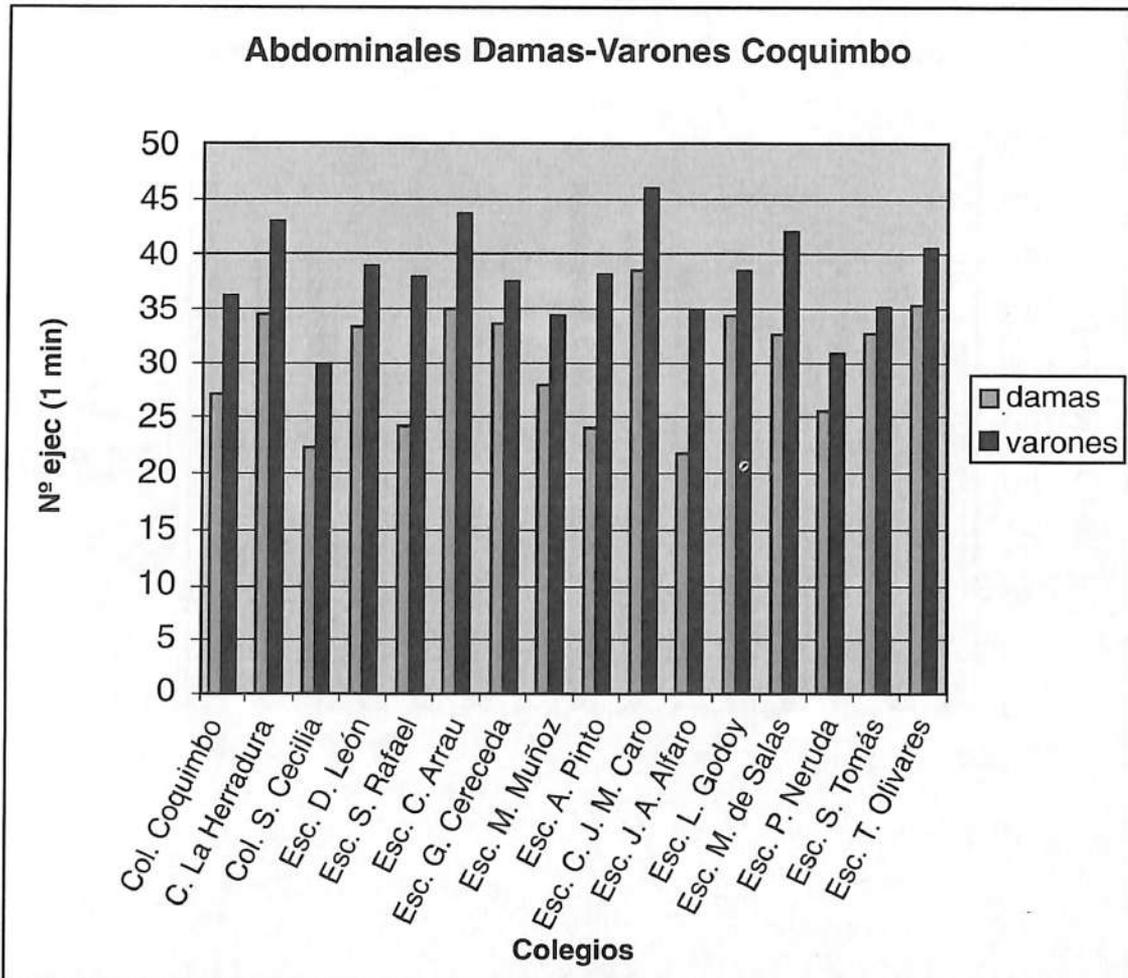


Gráfico 4

#### IV.5 VARIABLE SALTO LONGITUD

Se nota claramente una diferencia entre los varones y las damas, los primeros

obtienen un mejor rendimiento cuyos resultados varían entre 159 al 185 cms., mientras que las damas entre 105 y 150 cms.

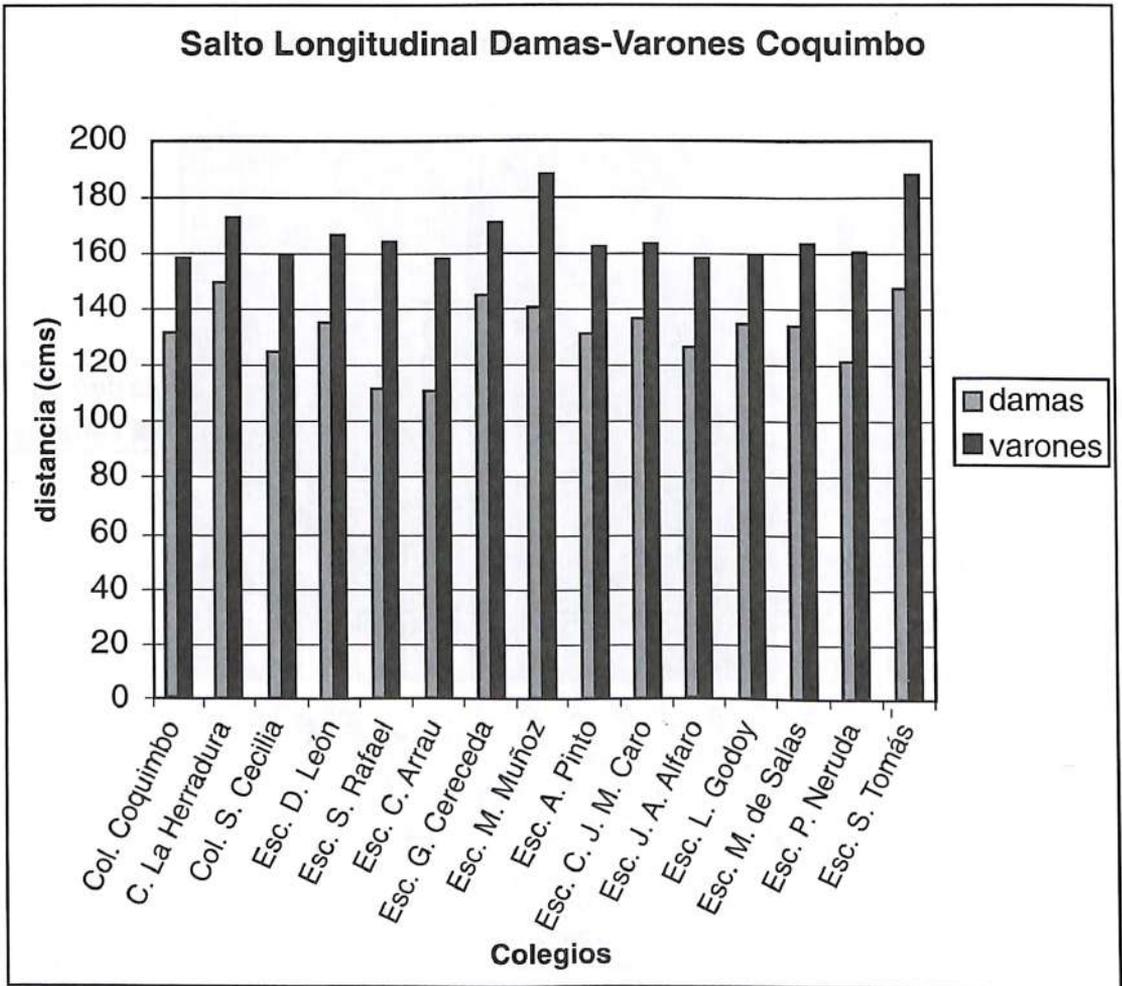


Gráfico 5

#### IV.6 VARIABLE NAVETA

En la variable naveta se nota claramente mejor rendimiento en los varones de

todos los colegios, ubicándose entre el palier 4 y 9, en tanto las damas se ubican entre el palier 2 y 6.

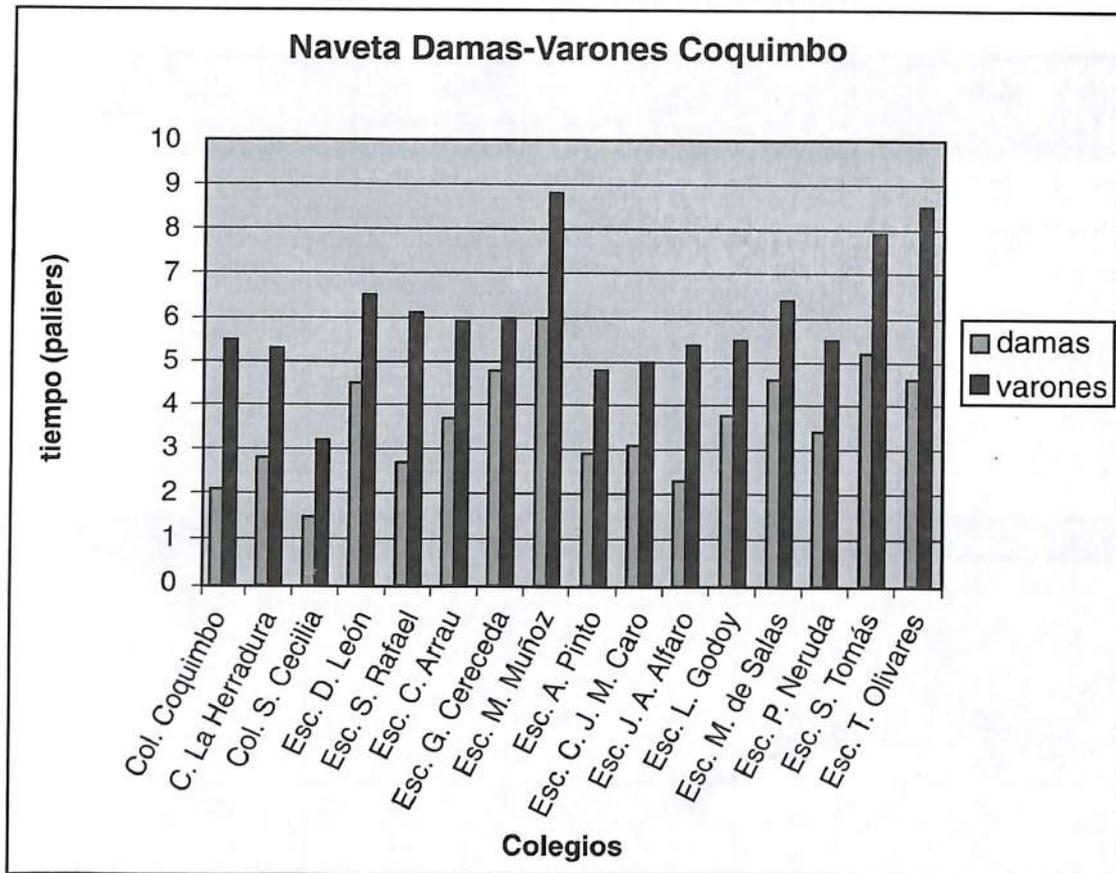


Gráfico 6

## V. TABLA DE PERCENTILES

### PERCENTILES Y RANGO SEGÚN CATEGORÍA PARA PRUEBAS DE BATERÍAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA DAMAS 8º AÑOS COMUNA DE COQUIMBO

CATEGORÍAS	Peso	Talla	Flexib. Tronco Cms.	Abdominal 60 segundos repeticiones	Salto Horizontal	Course Naveta
Excelente			>41	>43	>166	>6
Muy Bueno			41-36	43-37	166-149	6
Bueno			35-33	36-33	148-140	5
Regular			32-31	32-30	139-132	4
>Regular			30-28	31-25	131-123	3
Malo			21-23	24-20	122-113	2
Muy Malo			<23	<20	<113	<2

PERCENTIL	1	2	3	4	5	6
99	84	170	47	55	194	12
97	76	168	44	49	180	9
95	72	167	43	46	175	8
90	67	164	41	43	166	7
85	63	162	39	40	157	6
80	60	160	37	39	153	5
75	59	160	36	37	149	5
70	57	159	35	36	145	4
65	55	158	34	34	142	4
60	54	157	33	33	140	4
55	53	156	32	32	137	3
50	52	155	32	31	135	3
45	50	155	31	30	132	3
40	50	154	30	29	129	3
35	48	153	29	27	126	2
30	47	152	28	25	123	2
25	46	152	27	23	120	2
20	45	150	25	22	118	2
15	44	150	23	20	113	1
10	42	148	21	15	107	1
5	39	146	19	11	96	1
3	38	144	16	8	85	1
1	37	140	13	4	53	1

**PERCENTILES Y RANGO SEGÚN CATEGORÍA  
PARA PRUEBAS DE BATERÍAS DE LA CONDICION FÍSICA  
VARONES 8º AÑOS COMUNA DE COQUIMBO**

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Peso</b>	<b>Talla</b>	<b>Flexib. Tronco Cms.</b>	<b>Abdominal 60 segundos repeticiones</b>	<b>Salto Horizontal</b>	<b>Course Naveta</b>
Excelente			>37	>52	>201	>8
Muy Bueno			37-33	52-46	201-185	8
Bueno			32-30	45-42	184-174	7
Regular			29-27	41-38	173-164	6
> Regular			26-24	37-34	163-151	5
Malo			23-20	33-28	150-138	4
Muy Malo			<20	<28	<138	<4

<b>PERCENTIL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
99	88	179	44	61	230	12
97	80	175	41	58	221	11
95	76	173	40	55	213	10
90	69	170	37	52	201	9
85	65	169	36	50	197	8
80	63	168	34	48	190	8
75	60	166	33	46	185	8
70	59	165	31	45	182	7
65	57	163	31	43	179	7
60	56	162	30	42	174	6
55	54	161	29	40	170	6
50	53	160	28	39	167	6
45	52	160	27	38	164	5
40	50	18	26	37	160	5
35	50	157	25	36	157	5
30	48	156	24	34	151	4
25	47	155	23	32	148	4
20	45	153	21	30	144	3
15	44	151	20	28	138	3
10	42	149	18	24	132	2
5	39	145	15	20	123	2
3	38	140	14	17	117	1
1	35	114	12	10	82	1

## VI.-VALORES MEDIOS DE PESO, TALLA, INDICE DE MASA CORPORAL, SUMATORIA DE PLIEGUES Y PORCENTAJE DE GRASA SEGÚN SEXO.

"Promedio de Peso y Talla, Índice de Masa Corporal, Sumatoria de Pliegues y Porcentaje de Grasa por Edad de la Población Escolar de 8vos. Años de los Colegios Municipalizados de la Comuna de Coquimbo".

Damas	Peso	Talla	I.M.C.	Suma 4 PI	% Grasa	Clasificación
	52.2	154.8	22.0	65.9	31.6	Exceso de Grasa

Varones	Peso	Talla	I.M.C.	Suma 4 PI	% Grasa	Clasificación
	53.7	159.4	21.0	48.0	23.5	Exceso de Grasa

El porcentaje de grasa encontrado a través de la medición de 4 pliegues cutáneos en esta población escolar dio un valor medio de 31,6% de grasa en las niñas y un

23,5% en los niños, lo que de acuerdo a la clasificación presentada por Hoeger (1989), ambos grupos se encuentran dentro de los rangos de exceso de grasa.

**TABLA 6**  
Porcentaje Grasa por edad según Hoeger (1989).

HOMBRES					
EDAD	IDEAL	BUENA	MODERADA	GRASA	OBESA
<19	12	12.5-17.0	17.5-22.0	22.5-27.0	27.5+
20-29	13	13.5-18.0	18.5-23.0	23.5-28.0	28.5+
30-39	14	14.5-19.0	19.5-24.0	24.5-29.0	29.5+
40-49	15	15.5-20.0	20.5-25.0	25.5-30.0	30.5+
50+	16	16.5-21.5	22.0-26.0	26.5-31.0	31.5+
MUJERES					
EDAD	IDEAL	BUENA	MODERADA	GRASA	OBESA
<19	17	17.5-22.0	22.5-27.0	27.5-32.0	32.5+
20-29	18	18.5-23.0	23.5-28.0	28.5-33.0	33.5+
30-39	19	19.5-24.0	24.5-29.0	29.5-34.0	34.5+
40-49	20	20.5-25.0	25.5-30.0	30.5-35.0	35.5+
50+	21	21.5-26.5	26.5-31.0	31.5-36.0	36.5+

\* Porcentaje redondeado de grasa al 0.5% más próximo. La clasificación ideal se basa en el fitness relacionado con la salud, el rendimiento deportivo en sí.

Fuente: Hoeger (1989).

## VII. CONCLUSIONES

A pesar de haber trabajado con una muestra importante de sujetos como es el 91% de la población escolar de Coquimbo (1407 alumnos), las siguientes conclusiones han de interpretarse con la sensatez que aconseja todo estudio preliminar sobre una cuestión, con respecto a la cual las investigaciones existentes en nuestro medio son muy escasas.

Considerando lo anterior y centrándonos en los resultados empíricos de la investigación las formulamos agrupándolas en torno a los apartados mencionados previamente:

### 7. Conclusiones según los diferentes apartados.

#### 7.1 Conclusiones sobre valores de talla, peso y condición física entre chicas y chicos de la Provincia de Coquimbo:

##### 7.1.1

En relación a la talla los niños presentan una estatura superior a la de las niñas (cinco centímetros). Sin embargo en cuanto al peso se observa un equilibrio (52 las damas y 53 los varones).

##### 7.1.2

En cuanto a las cualidades físicas, los niños normalmente presentan un mejor rendimiento en cada una de las pruebas. Las niñas presentan un mejor rendimiento que los niños sólo en la prueba de flexibilidad, hecho esperado de acuerdo con su conformación estructural.

##### 7.1.3

En cuanto a otros estudios realizados sobre el particular en nuestro país las niñas presentan rendimientos superiores especialmente en salto longitud y los niños en el mismo salto y naveta.

##### 7.1.4

Entre colegios en algunas pruebas existen rendimientos diferentes que se muestran claramente en los gráficos.

#### 7.2 Conclusiones centradas en la evaluación de la composición corporal:

##### 7.2.1

El 100% de los colegios considerados para las niñas en la muestra presentan valores medios con exceso de masa grasa, de esta cantidad, el 40% están dentro de la categoría de obesas.

##### 7.2.2

Sólo el 60% de la población total de los colegios de las mujeres presentan índices de masa grasa que se encuentran dentro de las categorías de moderada.

##### 7.2.3

En los hombres el 40% de los colegios presentan valores medios de exceso de masa grasa y de este porcentaje el 20% de estos establecimientos presentan características de una población obesa.

##### 7.2.4

Sólo el 60% de estos establecimientos presentan una población escolar con valores medios de una cantidad de masa grasa moderada o regular.

##### 7.2.5

Los establecimientos de las mujeres presentan porcentajes superiores a los hombres en cuanto a exceso de masa grasa y de obesidad.

##### 7.2.6

El promedio total de los colegios de los chicos y chicas de 8vo. Básico de Coquimbo presentan exceso de masa grasa en un 40% y de este porcentaje aproximadamente el 20% están en la categoría de obesos.

## VII. PROPUESTAS

No hemos querido terminar nuestro estudio sin antes plantear algunas propuestas que al ser implementadas en el futuro, pueden servir para mejorar progresivamente la condición física y calidad de vida en los escolares de la región. Tales sugerencias han ido surgiendo durante el desarrollo de nuestro trabajo y las presentamos a continuación:

1. Repetir este estudio en todas las provincias de la Región, para luego integrar sus resultados. Esto nos permitiría elaborar el primer perfil de condición física y composición corporal de la población escolar de 8vo. Básico de la IV Región. Además de integrar a alumnos de Colegios Subvencionados como Particulares.
2. El Instituto Regional de Deportes(IND) debería destinar parte de sus recursos económicos y de infraestructura por provincia con el objeto de apoyar proyectos que procuren mejorar la condición física de nuestros niños, especialmente de aquellos factores que se ven menos fortalecidos de acuerdo con los resultados descritos en el presente estudio.
3. El Ministerio de Educación debería reestudiar las horas que destina a sus programas de educación física, tanto en la enseñanza básica como media. En la actualidad el tiempo entregado es de sólo 90 minutos (que se puede distribuir en horario continuado o en dos sesiones semanales de 45 minutos cada una) el cual resulta insuficiente de acuerdo con numerosos estudios sobre el particular. Se debe destacar que esta cronología es muy inferior al que destinan países como Italia y Canadá (3 hrs. semanales), Francia y Alemania (5 hrs. semanales), Cuba y China (7 hrs. semanales, 3 de educación física y 4 de deportes) o Finlandia (15 hrs. semanales).
4. Aplicar la batería de pruebas a los estudiantes durante el mes de noviembre de cada año centralizando esa información en la Universidad Católica del Maule. Esto nos permitiría conocer el estado de condición física alcanzado por la población durante el año, haciendo posible la readecuación de nuestras normas (Baremos) cada año, en particular si se considera que éstas son muy dinámicas.
5. Asimismo, se debería mantener informado a los profesores en relación con las fortalezas y debilidades que presentan sus alumnos, orientándoles en la elaboración de actividades a realizar por sus estudiantes al año siguiente.
6. Hacer encuestas de hábitos de vida, considerando especialmente actividad física y alimentación.
7. Educar a los padres y apoderados, a través de charlas, encuentros y reuniones estimulando una alimentación saludable para sus hijos.
8. Si existen kioscos en los colegios, adscribirse al Plan Vida Chile para comenzar a evitar que se expendan alimentos considerados dañinos para la salud.

Consideramos que este tiempo debiera ser como mínimo de 120 minutos y distri-

buido obligatoriamente en 3 sesiones semanales de 40 minutos cada una, tiempo que le permitiría al alumno mejorar su nivel de condición física.