

Abstract

COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL RECREO DE NIÑOS DE QUINTO GRADO DE UNA ESCUELA PÚBLICA Y UNA ESCUELA PRIVADA A TRAVÉS DEL SOFIT.

D Alfaro Jiménez¹ y A Salicetti Fonseca,¹¹Universidad de Costa Rica, Costa Rica

RESUMEN

En la edad escolar, la actividad física regular es de suma importancia ya que trae consigo beneficios tanto mentales como físicos. En las instituciones educativas, los niños tienen la oportunidad de moverse e involucrarse en algún tipo de ejercicio físico ya sea en su clase regular de Educación Física o bien durante los recreos. Para la observación del ejercicio físico se han implementado diferentes técnicas de observación directa, entre ellas se encuentra el system for observing fitness instruction time (SOFIT). Partiendo de la información anterior, se realizó un estudio que tuvo como propósito comparar el gasto energético durante el recreo y la clase de Educación Física de dos tipos de centros educativos y comparar la intensidad de trabajo de un monitor de frecuencia cardíaca (lat/min) con la reportada en los datos finales del SOFIT. Metodología: Un total de 30 estudiantes de quinto año participaron en la investigación. Para la recolección de datos de la actividad física se utilizó el SOFIT diseñado por McKenzie, Sallis & Nader (1991) y monitores de frecuencia cardíaca (polar FT7). Durante 3 clases y 3 recreos se escogieron 5 estudiantes al azar observados durante cuatro minutos cada uno alternando hasta que finalizaran los mismos. Resultados: La comparación de los datos de gasto energético del SOFIT y el monitor de frecuencia cardíaca demostró que no hay diferencia estadísticamente significativa entre los dos métodos de medición ($F: 0,62$, sig: 0.55). Además, no se encontró diferencia estadísticamente significativa entre los tipos de centro educativo y los tipos de situación en los puntajes de gasto energético reportados por el SOFIT. Discusión: Los datos conseguidos son alarmantes ya que para esta población el gasto energético de la clase de Educación Física no fue estadísticamente diferente al del recreo ($F: 0,91$, sig: 0.76). Se demuestra la importancia del recreo en relación al gasto energético conseguido, siendo una posible estrategia para aumentar la actividad física en las escuelas. Por otra parte, los datos obtenidos al comparar el monitor de frecuencia cardíaca y e SOFIT concuerdan con lo encontrado en la investigación de Pope et al., (2000), donde realizan una validación este test utilizando una población de 56 niños de tercer a quinto grado, encontrando una $f: 0,61$ (en nuestro estudio, $F: 0,62$).

Resumen de Conferencia del 1º Congreso Ibero-americano REDE EURO-AMERICANA DE ACTIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO E SAÚDE - REAFES.

REFERENCIAS

1. McKenzie, T. L., J. Sallis, et al. (1991). "System for observing fitness instruction time. " *J Teach Phys Educ* 11: 195-205.
2. Pope, R. P., Coleman, K. J., Gonzalez, E. C., Barron, F., & Heath, E. M. (2002). Validity of a revised System for Observing Fitness Instruction Time. (*SOFIT*) / *Fiabilité du nouveau Systeme d ' observation du temps d ' activite physique (SOFIT)*. *Pediatr Exerc Sci*, 14(2), 135-146.