Gac Sanit. 2025;39(S2):244

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

451 - DESARROLLO Y SOSTENIBILIDAD DE UNA PLATAFORMA WEB DE DESCANSOS ACTIVOS VIDEOGUIADOS PARA LA SALUD MENTAL Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE NIÑOS CHILENOS: EL PROYECTO CLASES ACTIVAS

R. Zapata Lamana, A. Robles Campos, A.M. Arias Díaz, M.A. Valencia Pacheco, D. Reyes Molina, I. Cigarroa

Universidad Santo Tomás; Universidad de Concepción; Universidad Católica Silva Henríquez.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Los problemas de salud mental en niños está aumentando a nivel mundial. En Chile, se ha observado un aumento reciente en el deterioro de la salud mental y mala convivencia escolar. La actividad física, en particular los descansos activos en el aula, ha demostrado tener efectos positivos en la salud infantil. Sin embargo, la evidencia sobre su impacto en la salud mental y el clima escolar es limitada. Objetivo: este trabajo describe el desarrollo metodológico y tecnológico, además de la sostenibilidad del programa de intervención “Clases Activas”. Este proyecto evaluó los efectos de un programa de 12 semanas de descansos activos videos guiados con contenido curricular en el aula, y sus efectos en la salud mental y el clima escolar como indicadores principales. Además, se midió la actividad física, la aptitud física, la competencia motriz y el rendimiento académico en estudiantes de 6 a 10 años de la provincia del Biobío, Chile, como indicadores secundarios.

Métodos: Se desarrolló una plataforma web interactiva con descansos activos y se realizó un ensayo clínico multicéntrico, aleatorizado y controlado con 823 estudiantes de 1.º a 4.º de primaria (6-10 años), en seis colegios de Chile. Los participantes del grupo de intervención implementaron recreos activos videoguiados a través de la plataforma web "Clases Activas", con contenido curricular, de 5 a 10 minutos de duración y actividad física de intensidad moderada a vigorosa, dos veces al día, de lunes a viernes, durante 12 semanas.

Resultados: Se desarrolló una plataforma web interactiva que ha sido probada en un entorno real y relevante en 6 centros educativos de Chile, durante tres meses. La percepción de los docentes y escolares respecto de la plataforma fue satisfactoria y altamente valorada. Hasta donde sabemos, este es el primer estudio en Chile que evalúa los efectos de la incorporación de recreos activos videoguiados con contenido curricular sobre variables de salud mental y clima escolar en escolares. Por lo tanto, este estudio contribuye a la escasa evidencia sobre los efectos de los descansos activos videoguiados sobre variables de salud mental y clima escolar en escolares a nivel mundial. Enlace plataforma: https://clasesactivas.cl/auth/signin?callbackUrl =%2F Enlace video: https://www.youtube.com/watch?v = 5W6jMNnsCWk&t = 6s.

Financiación: Fondo de Innovación para la competitividad del Gobierno Regional del Biobío, Chile

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados