

Evaluación del estado físico de los estudiantes

¿Cómo puede ayudar?

Las evaluaciones del estado físico de los estudiantes deberían ser parte del programa de educación física de la escuela.¹ Estas evaluaciones se usan para determinar los niveles actuales del estado físico de los estudiantes, los cuales están vinculados a diferentes efectos para la salud.^{1,2} Los componentes de una evaluación del estado físico relacionado con la salud incluyen lo siguiente: capacidad aeróbica (es decir, cualquier actividad que acelere los latidos del corazón); fuerza muscular; resistencia muscular; flexibilidad; y composición corporal, que mide la cantidad de grasa y músculo que tiene el cuerpo.³

Los maestros de educación física que usan las evaluaciones del estado físico y enseñan acondicionamiento físico en sus clases pueden motivar a los estudiantes a mantener o mejorar su estado físico y sus niveles de actividad física.¹⁻³



Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer evaluaciones del estado físico de los estudiantes. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente póngale al maestro de su hijo.

¿Qué está pasando en la escuela?

1. ¿Qué componentes del estado físico se evalúan en los programas de evaluación del estado físico con base en la escuela?
2. ¿Es FitnessGram® la evaluación que se está usando? ¿Quiénes la están usando?
3. ¿Se dan lecciones de acondicionamiento físico en las clases de educación física? La enseñanza del acondicionamiento físico es un tema importante que se incluye en los programas de educación física centrados en ayudar a los estudiantes a entender lo que forma parte del estado físico relacionado con la salud (es decir, capacidad aeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal).
4. ¿Se les enseña a los estudiantes lo que significan los resultados de las evaluaciones de estado físico y cómo pueden mejorarlo?
5. ¿Se mantienen confidenciales los resultados de las evaluaciones del estado físico de los estudiantes? ¿Se los evalúa en un entorno seguro y confidencial?
6. ¿Se asegura el maestro de educación física de que los resultados de las pruebas del estado físico no se usen como parte de las calificaciones del estudiante, ni se usen para evaluar el desempeño del maestro o cuán bien se está llevando a cabo el programa?
7. ¿Se comparten los resultados del informe del estado físico relativo a la salud, y su interpretación, con los estudiantes y sus padres (o tutores legales)?





Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer evaluaciones del estado físico de los estudiantes.

- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se incluyan las evaluaciones del estado físico de los estudiantes.^{1,4}
- Pregúntele al maestro de educación física de su hijo si recibe capacitación de desarrollo profesional en evaluaciones del estado físico y en la enseñanza de acondicionamiento físico.
- Pídale al maestro de educación física (o a la escuela) los resultados de la evaluación del estado físico de su hijo y que se los explique.
- Pídale al maestro de educación física que le dé ejercicios y actividades físicas que pueda hacer en la casa con su hijo para mantener o mejorar el nivel de su estado físico.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de las evaluaciones del estado físico de los estudiantes en los programas de educación física.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm.

REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011;60(RR05):1-76.
2. Institute of Medicine. *Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth.* Washington, DC: Institute of Medicine of the National Academies; 2007.
3. Institute of Medicine. *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth.* Washington, DC: The National Academies Press; 2012.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

