

Obligación 6

Resumen Multicomponente

El enfoque multicomponente es una estrategia integral que busca generar múltiples oportunidades de movimiento durante toda la jornada escolar. Para ello, articula acciones educativas, organizacionales, familiares y comunitarias, con el propósito de favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, mejorar su salud, bienestar y consolidar hábitos de vida físicamente activos.

Destaca que este enfoque se caracteriza porque la promoción de la actividad física no depende exclusivamente de una estrategia, como la clase de Educación Física, sino de la integración de diferentes componentes que trabajan de manera coordinada dentro y fuera de la escuela.

Entre los beneficios señalados se encuentran:

- **Beneficios físicos:** mejora de la condición física, control del peso corporal, fortalecimiento muscular y óseo y prevención de enfermedades crónicas.
- **Beneficios cognitivos:** aumento de la concentración, mejora de la capacidad de aprendizaje e incremento del rendimiento académico.

En cuanto a la implementación, la OMS propone que la actividad física haga parte de toda la jornada escolar y no únicamente de los espacios curriculares de Educación Física, promoviendo una cultura institucional activa.

Finalmente, se presentan cinco recomendaciones principales:

- Integrar la actividad física durante toda la jornada escolar.
- Priorizar la salud y el bienestar además del rendimiento académico.
- Fortalecer el liderazgo y la articulación entre los sectores de educación, salud y deporte.
- Capacitar permanentemente a docentes y profesionales para crear entornos activos.
- Vincular a las familias y a la comunidad educativa en la promoción de estilos de vida activos.

Aportes al Programa Muévete Bogotá

La información presentada fortalece y respalda técnicamente el Programa Muévete Bogotá, especialmente el componente de Muévete Escolar, ya que evidencia que sus acciones deben trascender las intervenciones aisladas y consolidarse como una estrategia institucional.

Los principales aportes son:

- **Fortalecimiento del enfoque de Alfabetización Física**, promoviendo oportunidades de movimiento durante toda la jornada escolar y no solo en actividades puntuales.
- **Justificación técnica** para ampliar estrategias como el Receso Muévete, pausas activas, retos de movimiento, recreos activos y estaciones lúdicas, integrándolas al proyecto educativo institucional.
- **Mayor articulación intersectorial**, fortaleciendo el trabajo entre IDRD, Secretaría de Educación, Secretaría de Salud y demás actores locales.
- **Mayor participación de docentes y familias**, ampliando el impacto de las acciones desarrolladas por Muévete Bogotá.
- **Consolidación de entornos escolares saludables**, donde la actividad física se convierta en un hábito cotidiano y no únicamente en una actividad programada.
- **Soporte para la formulación de proyectos institucionales**, permitiendo que las instituciones educativas incorporen el enfoque multicomponente dentro de sus planes de bienestar, convivencia y promoción de estilos de vida saludables.

MULTICOMPONENTE

“Para la promoción de la actividad física en instituciones educativas.”



¿Qué es el
enfoque
multicomponente?

Es una estrategia integral de promoción de la actividad física que articula acciones educativas, organizacionales, familiares y comunitarias para generar múltiples oportunidades de movimiento durante la jornada escolar, contribuyendo al desarrollo integral, la salud, el bienestar y la adopción de hábitos de vida activos.

¿Que caracteriza un enfoque multicomponente?

La promoción de actividad física no depende de una sola estrategia (por ejemplo, la clase de Educación Física), sino que integra varios componentes que actúan de forma coordinada:



Beneficios de un enfoque multicomponente

Físicos

- ❖ Mejora de la condición física.
- ❖ Control del peso corporal.
- ❖ Fortalecimiento muscular y óseo.
- ❖ Prevención de enfermedades crónicas.



Cognitivos

- ❖ Mejor concentración.
- ❖ Mayor capacidad de aprendizaje.
- ❖ Incremento del rendimiento académico.

Implementación del enfoque multicomponente en las instituciones educativas

La OMS señala que la actividad física debe convertirse en parte de la cultura escolar, ofreciendo oportunidades de movimiento durante toda la jornada y no únicamente en la clase de Educación Física.



Recomendaciones de la OMS para fortalecer el enfoque multicomponente



- ✓ Integrar la actividad física en toda la jornada escolar.
- ✓ Priorizar la salud y el bienestar además del rendimiento académico.
- ✓ Fortalecer el liderazgo y el trabajo articulado entre educación, salud y deporte.
- ✓ Capacitar continuamente a docentes y profesionales para diseñar entornos activos.
- ✓ Promover la participación de las familias y la comunidad educativa.

"La actividad física debe convertirse en una cultura escolar y no integrante curricular."

**INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD**



BOGOTÁ



**INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD**

GRACIAS