



PROCEDIMIENTO CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES ANTE LA CONTINGENCIA MEDIOAMBIENTAL DE LA CALIDAD DEL AIRE

Como es de conocimiento público, la región metropolitana en el periodo del año correspondiente del 1 mayo al 31 de agosto tiene situaciones de contingencia ambiental respecto a la calidad del aire. Día a día la entidad pública especializada mide los niveles de contaminación del aire de la región y se decretan estados que van de manera progresiva desde bueno, regular, alerta, preemergencia y emergencia.

El ministerio del Medio Ambiente y el Ministerio de Salud de nuestro país recomienda las siguientes acciones:

1. Cuando el estado de calidad del aire es **bueno** y **regular** se puede hacer todo tipo de actividad física para todas las personas.
2. Cuando el estado de calidad del aire está en **alerta**:

Alerta
(200-300µg/m³)

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?
Toda la población debe estar atenta.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?
Principalmente a las personas sensibles a los contaminantes.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?
De preferencia intramuros, alejados de lugares de alto tráfico vehicular.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

- **SUJETOS SANOS:**
 - Todo tipo de actividad física, considere mantener la A F que se hace usualmente en términos de duración, frecuencia e intensidad. Aumentar los tiempos de recuperación.
- **SUJETOS SENSIBLES**:**
 - Actividad física de intensidad*** ligera a moderada, de corta duración, con tiempos de recuperación prolongados.
 - Evitar esfuerzos físicos prolongados o muy intensos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS
Priorizar las siguientes actividades:

- caminatas
- trotes
- bicicleta
- skate
- patín
- natación
- baile
- yoga
- pilates o acondicionamiento físico
- pesas(tren superior e inferior)
- ejercicios isométricos
- ejercicios de equilibrio
- ejercicios de coordinación motriz

3. Cuando el estado de calidad del aire está en **preemergencia**:

Pre Emergencia

(300-500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?
Toda la población debe estar atenta, especialmente las personas sensibles a la contaminación.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?
A toda la población, principalmente a las personas sensibles a los contaminantes.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?
Intramuros (cuya calefacción no contamine) y alejados de lugares de alto tráfico vehicular.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

- **SUJETOS SANOS:**
 - Todo tipo de actividad física, que considere actividades de corta duración e intensidad moderada, aumentando los tiempos de recuperación.
 - Escoger horarios de menor contaminación como al inicio de la mañana y fin de la tarde.
- **SUJETOS SENSIBLES**:**
 - Actividad física de intensidad ligera, de corta duración, con tiempos de recuperación prolongados.
 - Evitar esfuerzos físicos prolongados o muy intensos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS
Priorizar las siguientes actividades:

- caminatas
- bicicleta(estática en intramuros)
- skate
- patín
- natación
- baile
- yoga
- pilates o acondicionamiento físico
- pesas(tren superior e inferior)
- ejercicios isométricos
- ejercicios de equilibrio
- ejercicios de coordinación motriz

<http://airechile.mma.gob.cl/download/Guia-MINSAL-recomendaciones-en-GEC.pdf>

4. Cuando el estado de calidad del aire está en **emergencia**:

Emergencia
(sobre 500µg/m³)

¿QUIÉNES NECESITAN ESTAR PREOCUPADOS?
Toda la población sin excepción.

¿A QUIÉNES AFECTA PRINCIPALMENTE?
A toda la población.

¿DÓNDE REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Suspender la actividad física adicional a sus labores.
- Los grupos sensibles se sugiere permanecer en lugares intramuros.

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR?

- No realice esfuerzos físicos, la calidad del aire implica riesgos a su salud.
- Asegúrese de no utilizar fuentes de calor que contaminen aún más los lugares cerrados.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

NO HAY ACTIVIDADES SUGERIDAS

<http://airechile.mma.gob.cl/download/Guia-MINSAL-recomendaciones-en-GEC.pdf>

Luego de analizar las sugerencias del ministerio de salud en conjunto con el ministerio del medio ambiente, con la colaboración del colegio médico y de las sociedades médicas agrupadas en la coalición mover, el área de Educación Física y Deportes del colegio San Ignacio determina lo siguiente:

- A. En días de **emergencia ambiental** no se realizará ningún tipo de actividad física. Las clases de educación física, los entrenamientos deportivos y talleres serán adaptados a situaciones teóricas, reflexivas y recreativas realizadas en espacios intramuros del colegio o en espacios del hogar en tiempos de pandemia.
- B. En días de **preemergencia ambiental**, las clases de educación física, los entrenamientos deportivos y talleres se realizarán en espacios intramuros del colegio o en espacios del hogar en tiempos de pandemia a una muy baja intensidad de trabajo, actividades de carácter teórico, reflexivas y recreativas.
- C. En ambos casos la forma de comunicar la situación, será directamente por parte del o la docente a los estudiantes al momento de comenzar la clase o el entrenamiento, explicando el contexto y cambio de actividad, ya que el protocolo estará socializado con la comunidad en una sección de la página web del colegio para conocimiento público.

Área de Educación Física y Deportes
Colegio San Ignacio