



Universidad de Concepción  
Campus los Ángeles  
Escuela de Educación



**EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO  
BASADO EN CIRCUITOS SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y  
EL RENDIMIENTO MOTOR**

**Seminario para optar al grado de Licenciado en Educación y al Título de  
Educatora de Párvulos**

**Autores**

Stephani Jessenia Aranda Ortiz  
Valentina Monserrat Herrera Pérez  
Angela Nicole Salas Sanhueza

**Profesor guía**

Dr. © Rafael Eduardo Zapata Lamana

**Comisión**

Mg. Lilian Vargas Villar  
Dra. © Marcela Núñez Solís

**Los Ángeles, 2014**

## RESUMEN

**Introducción:** La inactividad física es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. En Chile los menores de 6 años presentan elevados índices de sedentarismo, lo que se asocia al sobrepeso y obesidad.

**Objetivo:** Analizar los efectos de un programa de circuitos intermitente, sobre el estado nutricional y el rendimiento motor en una muestra de preescolares de entre 5 y 6 años asistentes al segundo nivel de transición del Colegio Concepción, Los Ángeles.

**Método:** El estudio fue de tipo descriptivo – correlacional de corte transversal, el grupo estuvo constituido por 21 preescolares de entre 5-6 años. Los niños y niñas participaron de un programa de ejercicio físico de alta intensidad y bajo volumen a través de circuitos. Se evaluó el estado nutricional y variables de rendimiento motor: equilibrio, velocidad y salto al inicio y final de la intervención.

**Resultados:** Se observaron diferencias significativas en el rendimiento motor para las variables de equilibrio en un pie, salto horizontal y velocidad. En cambio, en el estado nutricional solo hubo mejoras en la circunferencia de cintura, no así en el peso de los niños y niñas al comparar la evaluación pre y post intervención.

**Conclusión:** El programa de ejercicios en circuitos mejora los patrones motores y circunferencia de cintura en la primera infancia, dicha modificación es independiente del estado nutricional.