



**Trabajo Final para obtener el Grado de Magíster Profesional en Educación,  
mención Currículum y Evaluación Basado en Competencias.**

**TESINA: DIAGNOSTICO Y PROPUESTAS DE MEJORA DE LAS ÁREAS  
DE LA FORMACIÓN BASADAS EN COMPETENCIAS DE LA  
ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD, APLICANDO LA  
INTERDISCIPLINARIEDAD Y EN ELLA LA NEUROCIENCIA EN LA  
ESCUELA CANAL BEAGLE DE LA COMUNA VIÑA DEL MAR, REGIÓN  
DE VALPARAISO.**

Candidato/a Magíster: Paula Reyes Campaña

Tutor Disciplinar: Marlenis Martínez.

Tutor Metodológico: Amely Vivas.

Agosto, 2023.

## ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCION	2
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO	5
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	9
1.3 OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS)	10
OBJETIVO GENERAL	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.5 DELIMITACIÓN	14
LÍMITES TEMPORALES	14
LIMITES ESPACIALES	14
DELIMITACIÓN POBLACIONAL	15
1.6 LIMITACIONES	15
2 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	16
TEMA 1 “INACTIVIDAD FÍSICA, UNA REFLEXIÓN A LA TEMATICA”	16
2.2 TEMA 2 “LA CULTURA DEPORTIVA”	19
LA CULTURA DEPORTIVA	19
2.3 TEMA 3 “ACTIVIDAD FÍSICA”	20
ACTIVIDAD FÍSICA	20
2.4 TEMA “ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA”	22
2,5 TEMA ACTIVIDAD FISICA MULTIDISCIPLINAR	22
TEMA 1 “DESCRIPCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL”	24
REALIDAD ACTUAL DE LA CLASE	25
TEMA 1.1 CARACTERIZACIONES GENERALES DEL ESTABLECIMIENTO	26
1.2 HIPÓTESIS Y CLASIFICACIÓN.	27
1.3 DISEÑO INVESTIGACIÓN	27
1.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.	28

1.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	28
CRITERIOS QUE SE APLICARON.	29
ENCUESTA.	29
1.6 ANALISIS ADAPTADO DE PARETO	30
CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	31
TABLA 1, RESULTADOS ENCUESTA.	31
1.1 TABLAS Y GRÁFICOS ENCUESTA.	31
1.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL.	51
1.3 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES EN ESTUDIO.	52
VARIABLE DEPENDIENTE.	52
VARIABLE INDEPENDIENTE.	52
1.4 TIPO DE ANALISIS	53
ANALISIS ADAPTADO DE PARETO.	53
1.5 MARCO ADMINISTRATIVO.	53
1.7 ANALISIS DE DATOS.	54
CAPÍTULO V	55
CONCLUSIONES Y PROYECCIONES	55
TEMA 1 RESULTADOS OBTENIDOS MEDIANTE EL INSTRUMENTO.	63
1.2 PROYECCIONES	65
1.3 ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS.	58
1.4 BIBLIOGRAFÍA	67
1.5 GLOSARIO	70
ANEXO	72

## **RESUMEN**

La presente tesina, rescata la importancia del Curriculum y Evaluación Basada en Competencias, que influye en las escuelas de nuestro país. Y por esa razón al inicio del 2023, un grupo de docentes, con el apoyo de la Dirección del establecimiento, crearon un grupo multidisciplinario, para abordar las temáticas que afectan, la salud física y mental del alumnado.

Conscientes que la educación, transforma a los seres humanos basándose: en aprender a conocer, aprender hacer, aprender a convivir, aprender a ser y teniendo como sustento el aprendizaje, elaboramos propuestas para integrarnos e investigar el aprendizaje, recreación de los niños y niñas, y tratar de mejorar la capacidad de ellos para retomar la vida tras las condiciones adversas.

Nuestro equipo formado por docentes de diferentes especialidades intentamos realizar aportes, también de otros pedagogos, psicoterapeutas, investigaciones de OMS con el objetivo de descubrir los factores que harían posible la resiliencia, la creatividad, el bienestar, la salud mental, la recreación, el deporte de nuestros estudiantes.

Es importante señalar que en el proceso de investigación del equipo docente se incorporó la interdisciplinariedad y la neurociencia, fundamentos básicos de la individualidad, las emociones, conciencia, bases del desarrollo personal, que permitirán enriquecer la calidad de vida de los niños y niñas al combinar nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje, aportando distintos componentes de la empatía, alteridad, actividades físicas y ver e interpretar el mundo que nos rodea.

## **INTRODUCCIÓN**

*“Una verdad sin amor, es una verdad desnuda” (Armando Roa)*

La escuela es una institución educacional que tiene como principal objetivo la enseñanza de sus alumnos dentro del Marco Curricular vigente, establecido por ley a través del Ministerio de Educación del Estado de Chile y, además, asume la responsabilidad de reforzar los valores fundamentales, que el núcleo familiar chileno entrega a sus hijos. En este contexto, existen múltiples factores internos y externos que influyen en la formación y educación de los niños y niñas. El apego seguro, es la regla general, para darles seguridad a los estudiantes y expresar sus emociones, tener éxito en la vida y lograr un aprendizaje significativo, en todas las áreas del saber. Por esa razón proponemos la resiliencia, la afectividad, los deportes, la recreación, para que nuestro país, logre estándares exitosos con el estudiantado, y por eso, es necesario la multidisciplinariedad, donde todas áreas del saber convergan, estableciendo propuestas, como las que narraremos posteriormente.

A lo largo de nuestra historia nacional, se ha privilegiado, las asignaturas tradicionales- Matemáticas, Lenguaje, Biología, Historia, -siendo electivas, Ed física y Salud, Arte, Música y otras, pero hemos olvidado, las experiencias cotidianas, ejercitar la conciencia individual, la ética, la moral, la resiliencia, es decir lo que sentimos, los traumas, que hace vulnerables a la infancia, la depresión que les impide el aprendizaje y como están privados de amor y afecto ,se vuelven, violentos, tímidos, introvertidos, por esa razón proponemos, las actividades físicas ,deportes ,recreación, cuentos ,para ayudar a convivir mejor y orientar a los padres en la buena comunicación con sus hijos y desarrollar la óptima socio motricidad.

“La sociomotricidad hace referencia a una interacción en la que participa más de una persona, especialmente en los juegos y deportes colectivos en donde los resultados son mucho más enriquecedores”. (PARLEBAS, P. (2001). Léxico de Praxiología Motriz. Juegos, deporte y sociedad. Editorial Paidotribo, Barcelona.)

Siendo la educación, un tesoro esencial, en el proceso educativo, debemos erradicar el paradigma, de algunos docentes islas no adecuados a las nuevas generaciones, y padres y apoderados, despreocupados de sus hijos, que estimulan, desde la infancia, incentivos perversos-alimentación de chatarra, celulares,- basados en premios/castigos, generando, malos hábitos de nutrición y una sobreexposición del uso de elementos tecnológicos para la entretención promoviendo una vida sedentaria. Generalmente estos incentivos dejan fuera o disminuyen, la creatividad, la actividad física, para los niños y niñas en etapa de crecimiento. La actividad física, el pensamiento crítico son fundamentales para el desarrollo del ser humano, especialmente durante la niñez, debido a que la falta iniciativas, carencia de movimientos físicos afecta profundamente la salud física y mental de nuestros alumnos. Lamentablemente, esa es una situación cotidiana que afecta a los chilenos, perjudicando principalmente a la niñez.

En la actualidad, Chile, ostenta un triste récord relacionado con, bajo rendimiento “La situación de pandemia de los dos últimos años, redujo las oportunidades de aprender, lo que obligó al Ministerio de Educación a definir una “priorización curricular”, que a su vez redujo los contenidos que podían ser incluidos en las pruebas.”(Informe técnico de las pruebas de admisión 2022).

Además la obesidad de la población chilena, ha aumentado, desde la niñez y con enfermedades asociadas al sedentarismo, que afecta a los jóvenes y su autoestima, desde la temprana edad y genera una falta de interés en las actividades físicas e intelectuales, realizadas en los establecimientos educacionales. Este fenómeno se observa en nuestro país.

Es evidente el negativo efecto y profundo daño que puede generar el problema narrado anteriormente, por una errada cultura familiar, que afecta a nuestra sociedad y en ella a los a los planteles educacionales.

Lo anterior fue evidenciado a través de las clases observadas y talleres de educación física, donde los alumnos de educación básica no desean, leer ni desarrollar actividades físicas, y la mayoría de los estudiantes se niegan rotundamente a

participar en las clases deportivas y culturales.. Al vislumbrar las actitudes de los alumnos, se reflexionó sobre la necesidad de realizar una investigación sobre las causas de este grave problema que afecta a la comunidad educativa.

En este contexto, se investigó a un grupo etario de estudiantes entre 11 y 12 años de 6to año de educación básica de una escuela chilena con alto riesgo de obesidad, sedentarismo y escasos contenidos curriculares. Por lo anterior se investigó la realidad del grupo curso, desarrollando una encuesta representativa de la población escolar, la que fue validada por el personal docente y dirección del establecimiento educacional.

Pensamos en un rediseño, del proceso educativo multidisciplinario, basado en el amor, en reencantar también, en los deportes recreativos en familia y una vida saludable, plena y feliz, junto a los padres, tutores, los docentes y especialmente integrar también a los profesores noveles.

Finalmente, la encuesta fue aplicada y analizada. Los resultados obtenidos nos permitirán dilucidar, las posibles causas del problema en cuestión y generar una propuesta novedosa y de calidad, hacia una vida saludable a través de la familia y su entorno.

## **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO**

Se eligió el establecimiento de la comuna de Viña del Mar, dado que el Informe del Mapa Nutricional, realizado por Junaeb 2022 demostró, los altos índices de obesidad y sobrepeso en Chile, y llevados por nuestra inquietud, lo aplicamos en la escuela, Canal Beagle. Realizamos intervenciones a de talleres de Actividad Física y nos llamó bastante la atención, que ningún alumno(a) del curso, 6 básico participo, ni se entusiasmó, con las actividades realizadas, dada a esa observación, decidimos iniciar una investigación, sobre: ¿Inciden los padres y apoderados directamente, en las actividades físicas o deportivas de los estudiantes? El taller se enfocaría solo en enseñanza básica.

Para poder ejecutarlo, de manera formal y protocolar, nuestra intervención, se redactó un proyecto, planificado, diseñado, y elaborado por los docentes, la Dirección del Establecimiento comprometiéndose, ellos a estudiarlo, proyectarlo y multiplicarlo, dada la originalidad y creatividad de dicho modelo o matriz, donde se priorizaría, solucionar los problemas que aquejaban a los niñas y niños del recinto escolar. Y para ello, utilizaríamos, los recursos de la escuela, (implementación deportiva).

Sin embargo, los datos de (OMS 2022,) informan que la inactividad física, es un problema de salud pública mundial ya que el 60 % de la población a nivel planetario no realiza actividad física necesaria, para obtener beneficios para la salud. Y Chile no está ajeno a ese problema. Sí bien en los últimos años este problema, ha disminuido en un 2,6 % esto no es suficiente, ya que cerca de 2,8 millones de chilenos, no realizan actividad física ni tampoco les interesa.

Y eso es, lo que ocurre actualmente, en la realidad educativa regional, pero por ahora, nuestro público objetivo será, la Escuela Canal Beagle de la comuna de Viña del Mar, específicamente, estudiantes, padres y apoderados del 6° año básico.

Acostumbrados a la rutina diaria, laboral y doméstica sin recreación, ni cultura deportiva, al uso indiscriminado de la tecnología, la televisión, computadores, teléfonos inteligentes que en corto a mediano plazo repercutirán negativamente en la población en riesgo, tales como preescolares, hombres y mujeres ocasionándoles: sobrepeso, obesidad, hipertensión, hiperglicemia, hiperlipidemia, enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, depresión y otros.

Por consiguiente, es de vital importancia erradicar los malos hábitos que conllevan al sedentarismo, el problema es que las personas lo saben pero no asumen, y es responsabilidad del Estado a través de los medios de comunicación y de los colegios, difundirlos a la comunidad educativa, profesores, apoderados, alumnos asumiendo con responsabilidad una dieta saludable y a través de ella, una actividad física suficiente para obtener una vida sana, presentación personal adecuada, con una buena autoestima, sin riesgos en el presente y proyectarse para una vejez autovalente y feliz, con una salud mental y física óptima.

Esta investigación se enfocará en los niños del 6° año básico (31) alumnos(as) y su grupo familiar, para ello conversaran y sociabilizaran en la temática, del sedentarismo y sus consecuencias, con los apoderados ejecutando dinámicas grupales y focus group, en base a lo desarrollado se elaborara una encuesta cerrada en donde las preguntas estarán relacionadas con la cultura deportiva, si realizan actividad física con su grupo familiar, para posteriormente tabular la encuesta y hacer un muestreo de ella para obtener un diagnóstico sobre el problema que hemos detectado, y con esto se trabajara en estrategias para erradicar el sedentarismo, ayudando a las personas multiplicando y divulgando las posibles soluciones que se podrán aportar como, educadores con especialización en Educación Física y otras asignaturas, con trabajos multidisciplinarios y aplicando la neurociencia.

La creencia popular, nos dice que los hijos aprenden de los padres, y si son ellos sedentarios, sus hijos tienen grandes posibilidades de ser inactivos, por esa razón es fundamental inculcar al grupo familiar y tutores el riesgo de que los niños crezcan en un ambiente sedentario, sin estilo de vida sana y saludable, corriendo el riesgo que a

corto o mediano plazo puedan morir tempranamente, lo cual lamentablemente ya ha ocurrido en las clases de Educación Física a varios estudiantes debido a la falta de actividad física y otros factores, falta de chequeo médico, desinterés de los padres por la salud de sus hijos, falta de tiempo, etc., por ese motivo, es necesario que toda la comunidad educativa debe preocuparse de la salud y bienestar del estudiante, derivándolos antes de cualquier actividad estudiantil, previa consulta a sus padres o tutores a los consultorios para que sean auscultados clínicamente por profesionales de la salud y tener dentro del proyecto educativo redes de apoyo como por ejemplo, Cesfam, hospitales cercanos, para que toda la comunidad educativa pueda tener la opción de realizar chequeos médicos.

Con esto el educador logra una referencia para que desarrolle las actividades de acuerdo a sus capacidades físicas, emocionales, motrices, para realizar actividad física; siendo esencial educar a edad temprana para detectar o prevenir enfermedades y lograr beneficios de la práctica deportiva.

Sin embargo, cambiar los hábitos de las personas es complejo y es lógico pensar que motivar, a los alumnos y apoderados en la cultura de la actividad física, no será una tarea fácil, por lo que es necesario incentivar e incorporar en el imaginario colectivo de la población, la incorporación de la práctica físico-deportivo, en tiempos de ocio constructivo, que son muchos y así evitaríamos, la drogadicción, delincuencia, violencia y todo lo que conlleva a la marginalidad, por ausencia y abandono de los padres. Para ello entregaremos recomendaciones elaboradas en el contexto de la realidad visualizada por nosotros que guarda relación con ejercicios de acuerdo al grupo etario, consejos y precauciones para antes y durante la realización del ejercicio físico y actividades pensadas para poblaciones especiales, niños con capacidades diferentes y niños abandonados. Pero lo anterior no solo centrado en la escuela si no que al aire libre ojala en plena naturaleza donde los estudiantes se rodeen de áreas verdes, oxígeno, belleza y colorido de la vegetación para encantarlos y retroalimentarlos, para que ellos exijan a sus padres o tutores el desarrollo de la actividad físico-recreativa en parques, plazas, playas, evitando los espacios cerrados

sin áreas verdes que provocan depresión, falta de entusiasmo y creatividad en las personas.

Con esto se quiere demostrar que los educadores deben tener una visión interdisciplinaria, dado que todas las ciencias permiten mejorar el desarrollo físico y emocional.

Con respecto al establecimiento, es necesario innovarse, en el currículum de educación en todas las asignaturas, de acuerdo a su contexto, donde se puede modificar y desarrollar las bases para nuevas aptitudes que se pretende conseguir, pero se abordara especialmente en 6° año básico, ya que a ese curso se tuvo acceso mediante el taller de Actividad Física realizado en el establecimiento y es el curso con mayor índice de alumnos(a) con sobrepeso, obesidad y así como también el alto grado de desinterés por la clase de Educación Física dentro del establecimiento y se ha visto que, actualizando y ampliando el currículum, aún más hacia la formación ciudadana y valórica, en todas las asignaturas, como también la importancia fundamental de la cooperación, ayuda y participación de sus padres y apoderados es posible mejorar los aprendizajes, partiendo del contexto de los estudiante como por ejemplo la mejora de los hábitos saludables y calidad de vida e investigar sobre las carencias y aptitudes que encuentran y que proponen ellos a partir de su mirada infantil.

Finalmente para comprobar los altos índices de sobrepeso se tomaron datos antropométricos por el profesor de educación física del establecimiento, quien nos facilitó la información en este caso el índice de masa corporal de cada alumno(a) del curso 6 año básico del establecimiento donde se realiza dicho estudio, al compararlos con la tabla para de IMC (anexo 5), para niños de una rango etario de 2 a 18 años.

## **1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

Esta pregunta surge a raíz de que la gran mayoría de los alumnos(a) visualizados, por nosotros en los talleres, no participaban, en las clases de educación física, a pesar de que los docentes se esmeraban, para un buen trabajo y un aprendizaje significativo, con implementación novedosa y actividades, pero los niños (as) no cooperaban ni participaban, por lo que quisimos adentrarnos en el plano más íntimo, en sus familias, y de esta forma poder integrar a la comunidad educativa, y aplicar el proyecto educativo, donde los padres y apoderados fuesen protagonistas directos, de la educación de sus hijos, logrando ciudadanos felices, competentes, participativos, con hábitos deportivos, recreativos, disciplinados, desde la temprana edad.

1. ¿Influyen los hábitos de salud y calidad de vida de los padres, en los hijos?
2. ¿Cuáles son las causas, del desinterés por la actividad física de los alumnos del 6° año básico de la Escuela Canal Beagle de la Comuna de Viña del Mar?

### **1.3 OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS)**

#### **OBJETIVO GENERAL**

1. Investigar como contribuyen, las costumbres de las familias, padres o apoderados en los alumnos de 6° año básico.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Diseñar y aplicar encuesta, validada por la dirección.
2. Internalizar la importancia de la actividad física, en la comunidad educativa.
3. Crear propuestas para mejorar, los hábitos y cultura deportiva en el grupo familiar.
4. Reflexionar y elaborar través de la investigación, aprendizajes, eficientes, creativos, para una niñez feliz.

## **1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

“Si existiera una medicina que pudiera prevenir todas las enfermedades, ésta sería el deporte y la actividad física” (Muñoz, 2013)

La cita anterior es uno de los grandes problemas de los profesores porque es difícil lograr que sus alumnos participen en las actividades en la clase.

La actividad física juega un rol muy importante en el desarrollo de los alumnos y alumnas, está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios potencian, graves riesgos, como mortalidad, morbilidad, discapacidad y efectos negativos, en el desarrollo afectivo y social. “Los estudios confirman que los factores de riesgos de la vida sedentaria como la discapacidad y la morbilidad, son una de las 10 causas fundamentales de mortandad en el mundo” (OMC, 2022); es por eso que se busca captar el interés de los padres con charlas, actividades y a través de ello incentivar a los alumnos y alumnas de 6° año básico del colegio Arrayan de la comuna de Viña del Mar. Siempre hay que recordar que es inherente a los niños, las actividades lúdicas, los juegos, con ellos aprenden, a sociabilizar, compartir, respetar al otro, “erradicar la violencia escolar” (UNESCO 2023) y a la vez conlleva, el desarrollo íntegro de las habilidades motrices, para una vida adulta feliz y sana. Actualmente se hace difícil encontrar oportunidades para realizar actividad física ya sea por tiempo, obligaciones escolares, falta de áreas verdes, poco espacio y algo más importante aún, es la falta de modelos familiares, y la cotidianidad laboral, por lo que esas habilidades, se desarrollan tardíamente o no se logran, provocando graves enfermedades, por falta de actividad física, incluso marginalidad, drogadicción, delincuencia, en los menores de edad.

Por consiguiente, deben reforzarse en los colegios, hábitos saludables a los padres, ya que ellos son modelos a seguir, por los hijos, ya sean buenos o malos, muchas

veces la falta de información sumado a la falta de tiempo nos pueden llevar, a no realizar actividad física constantemente y correcta como nos indica claramente la OMS.

Se debe enseñar y modificar e instruir ciertas conductas tanto en padres como en los hijos, el realizar actividad física no es solo por un tema de salud física, el compartir con la familia de actividades recreativas multidisciplinarias enriquece el núcleo familiar y a su vez se logra una armonía en todo sentido.

Cuando la familia sale de ese ambiente rutinario para realizar deporte mejora su enlace como grupo familiar, los padres pueden ser el mejor ejemplo para sus hijos para que estos sepan de la importancia de realizar actividad física.

Se sabe que los padres que practican deportes incentivan más a sus hijos a que estos también lo realicen, así como padres que no incentivan a sus hijos y siguen la línea de la inactividad física y por consecuencia, todos los malos hábitos que estos traspasan. Por ello se les anima a que practiquen diferentes juegos y deportes con sus hijos e hijas (fortalecer los lazos afectivos, importancia para la salud...). Así como recomendaciones: cuando se realizan actividades al aire libre hay que protegerse del sol, beber agua, evitar las horas de más calor en verano, llevar ropa y calzado adecuado, es importante utilizar las medidas de protección y seguridad adecuadas a cada actividad para evitar accidentes.

Esto mismo puede poner mucho más en alto el liderazgo que pueden tener los padres en sus hogares, profesores en el establecimiento, como modelo a seguir, es ahí donde los padres pueden educar de mejor manera los buenos hábitos en los niños, así evitando casos de sobrepeso u obesidad que a mayor edad es más difícil de tratar y puede traer más complicaciones a nuestra salud y a la larga, no vivir una senectud plena, tranquila y normal.

## **1.5 DELIMITACIÓN**

### **LÍMITES TEMPORALES**

Esta investigación está programada en un tiempo de 12 meses, aplicada en el colegio Canal Beagle, de la comuna de Viña del Mar. En de este periodo de tiempo, se aplicara nuestro proyecto interdisciplinario, y creemos que siendo lideres facilitadores y focalizándonos, en nuestros objetivos, narrados en la tesina, y aplicando la tolerancia, la alteridad, diálogos y entusiasmando a los niños y niñas y motivando a la comunidad educativa y en ella a los padres y apoderados del curso, realizaremos previamente una charla explicativa ,y posteriormente aplicaremos la encuesta planificada, a los estudiantes de 6 Básico junto a sus padres, posteriormente mediremos su impacto y analizaremos, los resultados, junto, con un plan de acción, para mejorar, la condición física mental de los educandos y sus familias e intentaremos multiplicar ,nuestro proyecto, en la Institución Educacional a redes de apoyo y promoverla a nivel local.

### **LIMITES ESPACIALES**

Esta investigación se llevará a cabo en la región de Valparaíso, comuna de Viña del Mar, en el colegio Canal Beagle, curso 6° año básico.

La investigación se realizara en la V región de Valparaíso, específicamente en la comuna de Viña del Mar, ya que en los últimos estudios realizados, el año 2022, se informó de un alto índice de sobrepeso y obesidad en los estudiantes... Quisimos abordar, un curso, al azar, de un universo de 10 establecimientos de la comuna. El colegio elegido, nos brindó la oportunidad de desarrollar un taller de atletismo, aplicando nociones de neurociencia. Se realizó en el curso 6° año básico, y observamos el gran ausentismo escolar en la asistencia al taller; al facilitarnos los datos antropométricos medidos por el docente encargado de la asignatura de educación física, se demostró el alto porcentaje de sobrepeso y obesidad del curso. El

curso de 6° año básico lo compone un total de 31 alumnos con la edad etaria de 11 a 12 años, se adjunta anexo de datos antropométricos relevantes a la investigación.

### **DELIMITACIÓN POBLACIONAL**

Los sujetos sometidos a investigación serían los estudiantes y los padres o apoderados y del colegio Canal Beagle, de la comuna de Viña del Mar, en el nivel de 6° año básico, y mediante la encuesta, que aplicaríamos, pretenderíamos, identificar, la influencia, que tienen los padres, en la inactividad y en ella el sedentarismo, que daña la salud física y mental de los niños y niñas, del establecimiento.

Al grupo se le aplicó una encuesta de tipo cerrada, para identificar niveles de sedentarismo en cada individuo, para identificar ,los riesgos negativos que conlleva, la inactividad, la carencia de gasto energético, enfermedades cardiovasculares, etcétera y así conocer como estos repercuten en sus hijos.

## **1.6 LIMITACIONES**

En todo estudio, o investigación pueden surgir imprevistos para lo cual siempre debemos estar siempre preparados.

En nuestro estudio hemos detectado ciertas limitaciones que pueden ir en demora de este, es por eso que debemos tener claro, cuales son, para tener una solución a estos, o buscar otro tipo de alternativas sin que afecte el estudio.

La elaboración de la encuesta, es una tarea muy compleja, que requiere prestar atención a numerosos detalles los cuales incluyen preguntas fijas para todos los sujetos.

La encuesta que realizaremos, es una encuesta cerrada las cuales tienen un número fijo de preguntas y de respuestas.

Necesitaremos toda la colaboración de todos los encuestados. Esto llevaría, a que los resultados de la encuesta estarían, en función del número de personas que se presentasen, aquel día y que respondiesen con precisión, siendo muy objetivo y sincero en sus respuestas. Este punto es de suma importancia ya que sería, la base de esta investigación, se centrada en la recolección e información mediante la encuesta.

El período de tiempo de recolección de la información más el plan de acción comprende 12 meses de duración, a partir del mes de Abril 2023 a Abril 2024, y es necesario respetar los límites de tiempo propuestos, a través de una carta Gantt diseñada por el equipo multidisciplinario de docentes.

## **2 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

### **TEMA 1 “INACTIVIDAD FÍSICA, UNA REFLEXIÓN SOBRE LA TEMATICA”**

“Parte de la curación, está en la voluntad de sanar” (Séneca L. A., 54-55 d.C)

Se hace referencia a esta cita porque este filosofo político y escritor romano nos identifica en la temática que se desarrollara. Sin embargo fue en la Antigua Grecia aproximadamente 776 a.C. donde el deporte, fue principio de la sana competencia donde las olimpiadas permitían vida saludable integración de las personas. Sobre todo en Grecia y posteriormente en roma, la educación deportiva fue parte fundamental de la vida de estos pueblos dado que formaba el carácter de las personas en el aspecto físico espiritual y emocional.

Grecia y Roma, como lo hemos narrado, rechazaron el sedentarismo y propiciaban la actividad física y los deportes, y es necesario señalar que el sedentarismo, es la falta de actividad física regular, definida como “menos de 30 minutos diarios de ejercicios regular y menos de 3 días a la semana” (OMS, 2022).Lamentablemente, en la actualidad la conducta sedentaria, es común en la vida diaria, y es símbolo de estatus y solo trabajar y consumir, es lo esencial, en el mundo desarrollado, como en el tercer mundo. “Somos ciudadanos consumistas” (Zygmunt Bauman, “Vida del Consumo” pag24, 2013).

Por consiguiente se cree que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividades deportivas no supera las 2.000 calorías. Se dice que es necesario ejercitar y motivar nuestro cuerpo cotidianamente, dado que la mayoría de la población a nivel mundial tiene problemas de salud física y bienestar, por la carencia de ejercicios físicos regulares. Lo anterior no es solo de las sociedades avanzadas sino también de las sociedades emergentes como Chile.

¿Pero qué sucede en el Chile del siglo XXI? Creemos que, en el Chile actual, existe poco espíritu deportivo, que incide directamente en el sedentarismo de la población y en ella, de los escolares del grupo etario entre 11 y 12 años. Entre los testimonios que hemos rescatado, está la opinión de padres y apoderados de la Escuela Canal Beagle de la comuna de Viña del Mar, donde el sedentarismo es parte inherente de su vida.

Y lo anterior, lleva a la pregunta, sí lo padres y o apoderados ayudan a sus hijos o estudiantes para erradicar el sedentarismo, considerado como uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, respiratoria y otras, que lamentablemente cobran vidas en los niños y jóvenes de nuestro país.

Por consiguiente no se trata de convertir a los niños y jóvenes en atletas de elite, la clave es cambiar los hábitos sedentarios de vida y el tiempo libre en las actividades físicas, que optimicen la salud y se cumpla “mente sana en cuerpo sano”.

De lo anterior se puede señalar según los expertos que el sedentarismo conlleva a diversas enfermedades.

¿Y las familias cooperan...? “Se ha demostrado que el grupo familiar al parecer juega un papel importante en la salud sus educandos” (Giménez, 2022), pero no cooperan y existen multifactores: apatía, falta de tiempo, desinterés, tic, mala alimentación, etc. aunque según estudios médicos los antecedentes familiares son un elemento esencial que influye en el riesgo de padecer las enfermedades que hemos descrito; por eso deben haber una política de Estado, para que desde edades tempranas puedan los niños y niñas de Chile tener una vida saludable y óptima para el futuro y su posterior vejez.

## 2.2 TEMA 2 “LA CULTURA DEPORTIVA”

### LA CULTURA DEPORTIVA.

“El deporte tiene el poder de transformar el mundo” (Mandela, 1995)

El tema de la cultura deportiva como lo señala el título lo abordaremos desde la perspectiva de profesores consolidados en nuestro proyecto, esto significa que esta temática debe estar inserta en nuestro imaginario colectivo y proyectarse en la sociedad chilena actual, partiendo desde la comuna de Viña del Mar. Pero para iniciar esta investigación, analizaremos el concepto de cultura, el cual tiene varias acepciones, y creemos que el más adecuado a nuestro contexto es: “la cultura es comunicación, no obstante es estable y también dinámica”, (Herskovits, 2002) en el hombre y sus obras. Al parecer lo que él plantea es una dicotomía dado que el ser humano vive en varias dimensiones, pasado, presente y futuro y como es un ser social, realiza sus actividades y las va enriqueciendo a través del tiempo histórico y sociabilizando con los otros. Según lo anterior la cultura deportiva, posee una antigua data desde tiempos inmemoriales se practicó, en todo el orbe, sobre todo en Grecia donde tenemos evidencias a través de los poemas homéricos donde aparece registrado que se practicaba no solo el culto del cuerpo sino estar en óptimas condiciones psíquicas y físicas para la cotidianeidad, incluso se les exigía a los deportistas desarrollar su intelectualidad; solía leerse en los gimnasios de la época, lo que ahora denominamos “multidisciplinariedad” es decir contextualizando, la cita “no entre aquí, quien no sepa matemática”, es una realidad actual, y se ha integrado la participación de la mujer por muchos siglos olvidada; como también la perspectiva de género.

Desafortunadamente, las horas de la clase de educación física a lo largo de nuestra educación han ido variando de más a menos. El gusto por la actividad física y el deporte debe reforzarse desde la primera infancia, ya que está en nuestra naturaleza el

movernos y construir conocimiento a partir de esto. Nadie podía excluirse de ese subsector, y era parte de la educación formal buscando siempre un equilibrio entre lo cognitivo y las habilidades físicas.

Esperamos que las nuevas políticas de gobierno se acerquen al deporte y actividad física, ampliando la cobertura de esto a todas las comunidades de nuestro país, la idea es llegar a toda la población Chilena.

Y como consecuencia lógica la educación física, actividad física y deporte de calidad es esencial para realizar plenamente el potencial de promover valores, como el juego limpio, la igualdad, la probidad, la excelencia, el compromiso, la valentía, el trabajo en equipo, el respeto de las reglas y las leyes, la lealtad, el respeto por sí mismo y por los demás participantes, el espíritu comunitario y la solidaridad, así como la diversión y la alegría (Ministerio del Deporte, 2020)

### **2.3 TEMA 3 “ACTIVIDAD FÍSICA”**

#### **ACTIVIDAD FÍSICA**

“Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”. Hipócrates.

La Actividad Física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “Ejercicio” Físico, (Ramos, 2012).

Por tal razón el ejercicio físico, es un término que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

La condición física es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. “Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física”. (Laín, 2010) Debemos tener muy claro que la realización de actividad física en forma habitual reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad, fortalece los huesos, fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga, a nivel psicológico mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, combate la depresión. Porque la práctica de Actividad Física es un buen tranquilizante y actúa como antidepresivo, a nivel social, fomenta la sociabilidad, convivencia, generosidad, la bondad con los otros y otras personas, erradicando, la violencia, crueldad, egoísmo, la drogadicción.

No obstante, es evidente que existe una relación curvilínea entre la actividad física y el estado sanitario, de modo que los incrementos en la actividad física y la condición física provocan mejoras adicionales en el estado de salud.

Dicho de otro modo, las personas más activas físicamente presentan el riesgo más bajo de padecer enfermedades crónicas. Asimismo otro elemento importante: que los mayores beneficios para la salud se pueden esperar cuando las personas más sedentarias empiezan a ser físicamente activas. Este hecho tiene importantes implicaciones para la salud pública, tanto para niños, niñas y adolescentes como para personas adultas.

Existe un amplio conjunto de pruebas científicas que sugiere que los hábitos físicos establecidos durante la infancia y la adolescencia tienden asimismo a mantenerse en los primeros años de la edad adulta y en etapas posteriores de la vida. Tiene sentido que los y las adolescentes que acaban sus años escolares sintiendo confianza en su cuerpo y en su capacidad física y que poseen una experiencia positiva de la Actividad

Física, presenten más probabilidades de mantenerse físicamente activos en la edad adulta.

Es importante subrayar que se observan asociaciones más sólidas entre la actividad física en la infancia y la actividad física en la edad adulta cuando se toma en consideración la calidad de la experiencia de actividad física durante la niñez, en lugar de sólo la cantidad. Evidentemente, la forma en la que se experimentan el ejercicio y el deporte durante la infancia y la adolescencia tiene un impacto sobre la posterior participación en estas actividades en la edad adulta. Las actitudes negativas adquiridas en la infancia y la adolescencia se pueden mantener hasta la edad adulta y afectar al deseo de la persona de participar en Actividades Físicas.

Al relacionar la actividad física que realizan los niños en cada establecimiento en las clases de Educación Física sabemos que se pone mucho énfasis en los hábitos de salud y calidad de vida, no solo el niño aprende con el movimiento sino que se le va mostrando de forma transversal los beneficios de esta.

Esforzarse constante en estos temas, va internalizando comportamientos positivos en los estudiantes, los cuales en su vida cotidiana los dirigen, hacia una vida más saludable, alejándose de todo lo perjudicial, mejorando su bienestar físico, intelectual social, y emocional. En los alumnos fomentara, el gusto por realizar ejercicios, mantener una alimentación equilibrada, hábitos saludables y una buena calidad de vida, lo cual puede ser potenciada, por su grupo familiar, que debe reforzar aún más estos hábitos saludables y trabajar a la par con la comunidad escolar.

## **2.4 TEMA “ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA”**

“Actividad física en familia”

La familia es la primera escuela de la vida, “los padres son los primeros educadores” por lo tanto, son el pilar fundamental de la educación, -la escuela refuerza- desempeñando un papel esencial ellos, ya que intentan transmitir a sus hijos, valores y hábitos esenciales a través de un ambiente de amor, para crear en ellos buenas personas, integras, coherentes y felices, de estar en sociedad, por lo que es necesario integrar a las familias en la escuelas y hacerlas participes de la educación de sus estudiantes, y que mejor manera que integrarlos de forma directa para emerger una educación sana, a través de la actividad física y la interdisciplinariedad. “La participación tiene la virtud de contribuir a generar una relación de colaboración y respeto mutuo en las familias” (Arroyo, Enero 2017)

El desafío como docentes comprometidos, es lograr la participación de todos los actores que tienen, con la formación de los niños, niñas y jóvenes, y es un trabajo integrado, entre familia y escuela, para que los alumnos vivencien en forma directa lo que los padres, apoderado y tutores, pueden lograr construir con hábitos de vida saludables, como por ejemplo incorporar actividades físicas y otras, en su diario vivir. Es importante que los hijos observen, que los adultos hacen lo relatan, que ya que son los referentes del grupo familiar, llevando una vida activa y fortaleciendo el vínculo social y hogareño y lograr en ello, futuros adultos jóvenes, saludables y felices.

## **TEMA 2.5 “EDUCACION FISICA MULTIDISCIPLINAR”**

Siendo la interdisciplinariedad una necesidad post contemporánea para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje, alienta el desarrollo y las instituciones educativas deben fomentar e incrementar actividades metodológica, diseños curriculares y acciones didáctica que tengan este enfoque de manera que se formen estudiantes acordes a la época en que vivimos, coherentes con el mundo actual, permitiendo

posteriormente perfeccionarse como profesionales por esa razón proponemos los enfoques y análisis metodológicos de grandes educadores como Edgar Morín y Delors

“La Educación encierra un tesoro, informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el XXI” (Delors, 1996 La Educación encierra un Tesoro.) donde señala que es fundamental implantar la educación en toda la vida de la sociedad y se deben aplicar con éxito las estrategias para que exista cooperación, a nivel planetario ya que el mundo está cada vez más poblado y la actividad humana necesita comunicación interdisciplinaria, comprender el mundo, comprender al otro, cohesión social, participación democrática y es la Educación que frente a la crisis, evita las exclusiones y señala, que es esencial la acción y la participación democrática para el desarrollo humano igualitario, participando también, la mujer y aplicando los cuatro pilares de la educación y teniendo siempre enfoques y objetivos comunes.

El trabajo colaborativo es fundamental para lograr aprendizajes creativos e innovadores, ya que permite a los docentes intercambiar experiencias, ideas, situaciones reales, sociales y educativas. No se puede ser individualistas debemos tener una red de apoyo, con la cual podemos compartir, obtener ayuda, y enriquecer nuestra labor educativa, Dado que nuestro objetivo esencial es formar ciudadanos competentes, tolerantes, críticos, respetuosos resilientes y felices en la sociedad del siglo XXI.

## **“DESCRIPCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL”**

La realidad del establecimiento educacional Escuela Canal Beagle y su funcionamiento interno, proyectos y redes externas de apoyo que dan oportunidades y beneficios a la comunidad estudiantil.

El colegio tiene como meta entregar a sus alumnos las condiciones adecuadas para un aprendizaje significativo mediante la excelencia académica de sus docentes , atendiendo las necesidades y diferencias individuales que presentan los estudiantes, respetando los ritmos de aprendizajes, reforzando los valores que entrega la familia y en ausencia de ella, el colegio, que otorga a los estudiantes la formación personal, la contención, y estrategias para que los futuros ciudadanos de la sociedad chilena del siglo XXI, sean capaces de discernir en forma razonable su proyecto de vida, en base a la tolerancia, respeto mutuo, alteridad y lograr su meta anhelada, continuación de los estudios, para lograr insertarse posteriormente al mundo laboral o continuar sus estudios para llegar a ser un profesional.

Se cree que para un buen desempeño de un establecimiento educacional, es fundamental el Marco de la Buena enseñanza y el Marco de la Buena Dirección que se cumple en este colegio. Además existen buenas relaciones interpersonales.

Las actividades docentes se desarrollan de acuerdo al PEI institucional que está en continuo rediseño, centrado siempre en los alumnos y alumnas y su proceso de enseñanza aprendizaje, respetando las individualidades y orientándose a seguir mejorando su calidad académica, ya que el deseo de todos es superar el puntaje del SIMCE.

Su carta de navegación parece ser interesante, ya que los actores del sistema educacional, tienen claros sus objetivos, forman buenas personas, competentes y útiles para nuestro Chile.

Pensamos que sería exitoso, el sistema de cooperación inter escuelas, ayudándose entre sí, implementando incentivos, para que una escuela apoye a otra, para fomentar el intercambio entre docentes y un director competente que coordine con otras escuelas para convertirlas en eficientes y eficaces y nuestro país mejore el sistema de educación, comprometiendo también a los apoderados, reencantándolos con el avance de sus niños en rendimiento.

### **REALIDAD ACTUAL DE LAS CLASES**

1. Ausentismo Escolar
2. Pocas condiciones para el aprendizaje significativo
3. Falta de motivación y déficit atencional de los estudiantes
4. Poca motivación por parte de los profesores
5. Problemas de tiempo en la realización de la clase
6. Entorno interno y externo con pocas áreas verdes.
7. Padres poco comprometidos
8. Muchos alumnos dejados fuera de la clase de Educación Física
9. Altos índices de sobrepeso y obesidad.
10. Incentivo a la mala alimentación dentro del establecimiento (quiosco).
11. Falta de proyectos para erradicación del sedentarismo

**TEMA 1.1 CARACTERIZACIONES GENERALES DEL ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL ESCUELA CANAL BEAGLE DE LA COMUNA DE VIÑA DEL MAR .**

**Nombre del establecimiento:** Escuela Canal Beagle de la Comuna de Viña del Mar.

**Dirección:** Bahía Soberanía - Viña Oriente.

**Nombre Director/a:** Renato Patricio Orellana Providel.

**Niveles que atiende:** Atiende desde kínder a 8° año básico y enseñanza media.

**Jornada:** El Establecimiento funciona con Jornada Escolar Completa.

**Número de alumnos**

- Alumnos a la fecha en el establecimiento 1000.
- Alumnos por curso 33 aproximadamente.

**Infraestructura**

El establecimiento cuenta con:

- Biblioteca.
- Sala de usos múltiples.
- Sala de computación.
- Sala audiovisual.
- Multicancha.
- Gimnasio techado.

## **1.2 HIPÓTESIS Y CLASIFICACIÓN.**

Queremos demostrar a través de este estudio, observado en terreno mediante una encuesta cerrada, si los padres o apoderados de 6 año básico de la Escuela Canal Beagle de la comuna de Viña del Mar influyen en los hábitos de sus hijos.

Para esta investigación se elaboró una hipótesis de tipo general, la cual abarca en su totalidad la interrogante de nuestra investigación.

Esta hipótesis nos entrega una respuesta adelantada a lo que nos puede arrojar como resultado la encuesta que se realizara a los alumnos, padres y apoderados de la Escuela Canal Beagle de la comuna de Viña del Mar. , previo a charla y focus group.

## **1.3 DISEÑO INVESTIGACIÓN**

Entre la variada gama de tipos de investigación, ya se cualitativa o cuantitativa, experimental o no experimental, aplicada, exploratoria, etc. (Mimenza, 2018) Hemos encausado este estudio de tipo cuantitativo utilizando el diseño no experimental (Encamilla, 2006) en donde la recopilación de información será dirigida a los alumnos, padres y/o apoderados (31).

## **1.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Cuando nos referimos a muestra es mencionar a totalidad de unidades del conjunto a estudiar y muestreo al subconjunto de esta unidad que se estudiara (Flores, 2015). La investigación está dirigida a los 31 alumnos(a) padres y/o apoderados del 6° año básico de la Escuela Canal Beagle de la comuna de Viña del Mar., V Región Valparaíso.

El colegio costa con una matrícula de 1.000 niños y se ha escogido este curso debido a sus bajas calificaciones en las clases de Educación Física y al desinterés por esta.

## **1.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

### **ENCUESTA.**

El instrumento de recolección de datos se realizara mediante una encuesta cerrada la cual consta de 10 preguntas, basadas netamente en la relación de hábitos saludables y calidad de vida que hay dentro y fuera del establecimiento entre los alumnos(a) padres y apoderados.

La encuesta al no poder realizarse en la reunión de los padres y apoderados, se diseñó para que ambos trabajaran en ella.

Anexo 1 (Se adjunta encuesta)

**CRITERIOS QUE SE APLICARON, PARA LA CREACIÓN DEL INSTRUMENTO**

<b>ÁREA</b>	<b>CRITERIOS A CONSIDERAR EN EL INSTRUMENTO</b>
<b>Formación basada en competencias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber conocer: Identificando a los alumnos en su contexto, educacional y local.</li> <li>- Saber ser: dada la encuesta el docente conoce y trata de contribuir al desarrollo integral de los alumnos.</li> <li>- Saber hacer: realizar instrumento de forma consiente adecuado a la realidad de los alumnos.</li> </ul>
<b>Liderazgo pedagógico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer dirección: docentes con competencias habilidades y aptitudes.</li> <li>- Rediseñar la organización: los docentes modificaran el proyecto de acuerdo a la realidad que se enfrenten.</li> <li>- Desarrollar personas: el educador por esencia debe desarrollar sus destrezas y habilidades para mejorar las relaciones interpersonales usando la neurociencia.</li> <li>- Gestionar la instrucción: (enseñanza y Aprendizaje) en la escuela: Evaluar la enseñanza, porque implica un aprendizaje significativo y adecuar el curriculum.</li> </ul>
<b>Gestión curricular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión pedagógica: generar instrumentos de acción eficaz, para optimizar el trabajo interdisciplinario de los docentes.</li> <li>- Enseñanza y aprendizaje en el aula: es fundamenta utilizar estrategias didácticas e innovadoras utilizando la neurociencia.</li> <li>- Apoyo al desarrollo de los estudiantes: utilización de la neurociencia para comunicarse con los niños con empatía respetando sus sentimientos y emociones y otorgar seguridad.</li> </ul>
<b>Gestión de recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del recurso humano: trabajos multidisciplinarios involucrando a la comunidad educativa.</li> <li>- Gestión de recursos financieros y Administración: planificar, analizar, asignar y designar correctamente los recursos disponibles con el objetivo de maximizar el rendimiento de los recursos escolares tanto a corto como a largo plazo.</li> <li>- Gestión de recursos educativos: entregar las diferentes tecnologías educativas e invitar a la observación de la naturaleza para que los niños sean los principales agentes del cambio climático.</li> </ul>

## **1.6 ANALISIS ADAPTADO DE PARETO.**

Es una gráfica para organizar datos de forma que estos queden en orden descendente, de izquierda a derecha y separados por barras. Permite, asignar un orden de prioridades.

El diagrama facilita el estudio comparativo de numerosos procesos como fenómenos sociales o naturales, el principal uso que tiene este diagrama es para poder establecer un orden de prioridades en la toma de decisiones dentro de una organización.

A Continuación podemos ver los resultados de las preguntas realizadas en la encuesta sobre hábitos saludables y calidad de vida dentro y fuera del establecimiento educacional.

## CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

TABLA 1, RESULTADOS ENCUESTA.

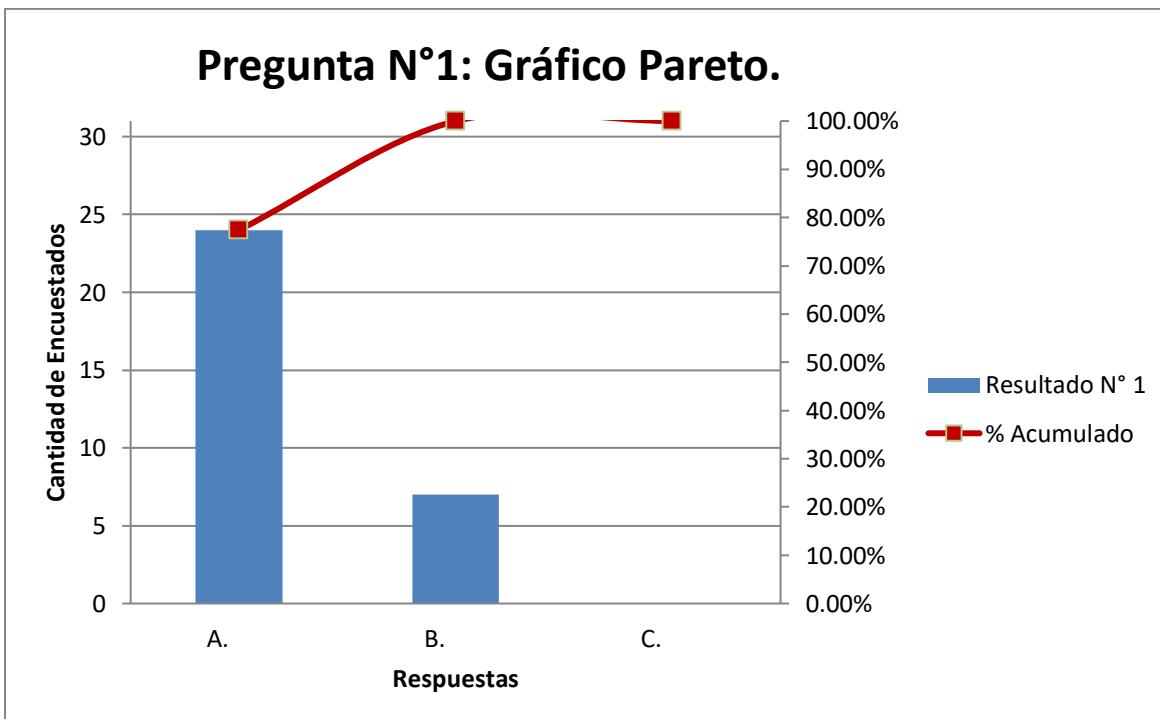
Pregunta	Respuesta						Total
	A.	B.	C.	D.	E.	Nulo	
1.	24	7	0	No Aplica	No Aplica	No Aplica	31
2.	0	0	14	17	No Aplica	No Aplica	31
3.	26	5	0	No Aplica	No Aplica	No Aplica	31
4.	24	7	0	No Aplica	No Aplica	No Aplica	31
5.	23	8	0	No Aplica	No Aplica	No Aplica	31
6.	24	7	0	No Aplica	No Aplica	No Aplica	31
7.	27	2	1	1	No Aplica	No Aplica	31
8.	27	0	4	0	No Aplica	No Aplica	31
9.	13	5	8	3	2	No Aplica	31
10.	12	11	6	2	No Aplica	No Aplica	31

En la siguiente tabla se puede observar en la primera hilera la cantidad de preguntas que fueron realizadas y en la parte superior se observa la fila de respuestas, el total de encuestados fueron 31, se fue ordenando y en cada alternativa se fue enumerando la cantidad de respuestas.

## 1.1 TABLAS Y GRÁFICOS ENCUESTA.

TABLA N°1

Pregunta	Resultado N° 1	%	% Acumulado
A.	24	77,42%	77,42%
B.	7	22,58%	100,00%
C.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 1:**

Pregunta N°1

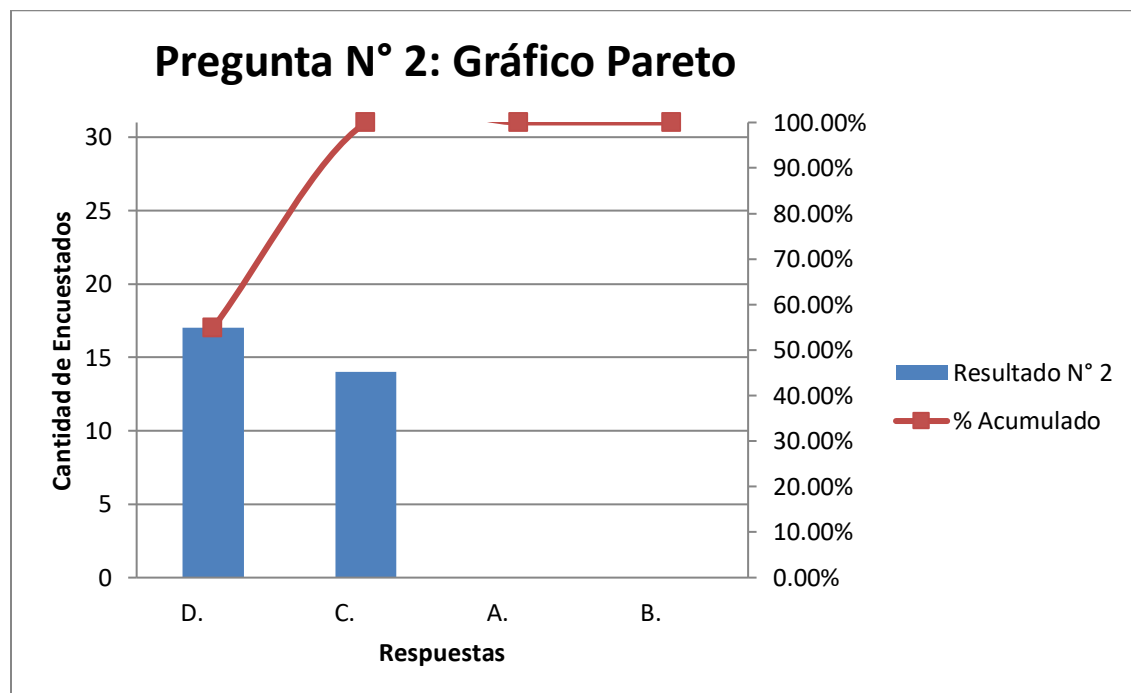
1-¿Realiza alguna actividad física o recreativa acompañado de su hijo?

- a) No    b) A veces    c) Si

En el conteo y el grafico se determina un 77% lo que equivale 24 alumnos (a) y apoderados de los encuestados del grupo curso 6° año básico del establecimiento respondió que la respuesta A es la más frecuente lo que indica que la gran mayoría no realiza actividad física con sus padres. El 22% que equivale a 7 alumnos(a) y apoderados encuestados responde B lo que significa que de manera parcial realizan actividad física acompañados de sus padres. Se concluye que las repuestas más frecuentes dadas equivalen al 100% curso corresponden A y B.

**TABLA N°2**

Pregunta	Resultado N° 2	%	% Acumulado
D.	17	54,84%	54,84%
C.	14	45,16%	100,00%
A.	0	0,00%	100,00%
B.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 2:**

Pregunta N°2

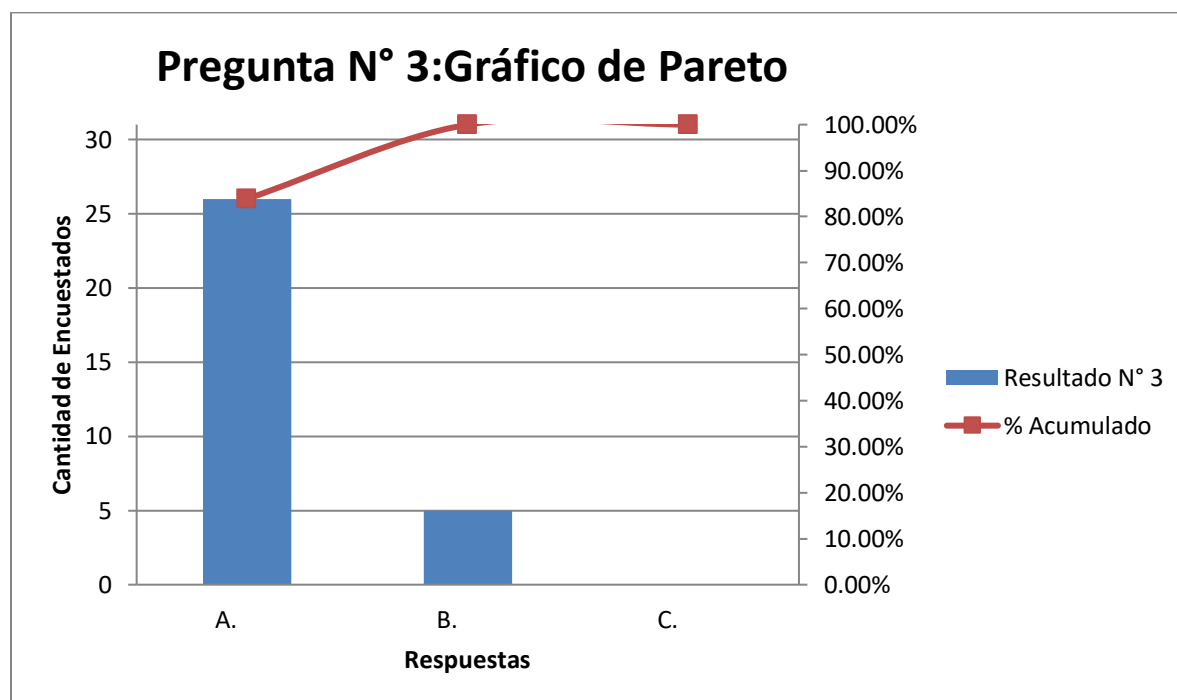
2- ¿Cuántas horas diarias su hijo y usted pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?

a) Ninguna. b) 1 hora. c) Entre 2 y 3 horas. d) 4 o más.

En el siguiente grafico correspondiente a la pregunta número 2 se observa que un 54%, es decir 17 alumnos(a) y apoderados de los encuestados respondieron D, respecto a la pregunta sobre las horas frente a la pantalla, que corresponde a 4 o más horas. Le sigue con un 45% es decir 14 alumnos(a) y apoderados que respondieron C, entre 2 y 3 horas. Se concluye que C y D corresponden al 100% del curso.

**TABLA N°3**

Pregunta	Resultado N° 3	%	% Acumulado
A.	26	83,87%	83,87%
B.	5	16,13%	100,00%
C.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 3:**

Pregunta N°3

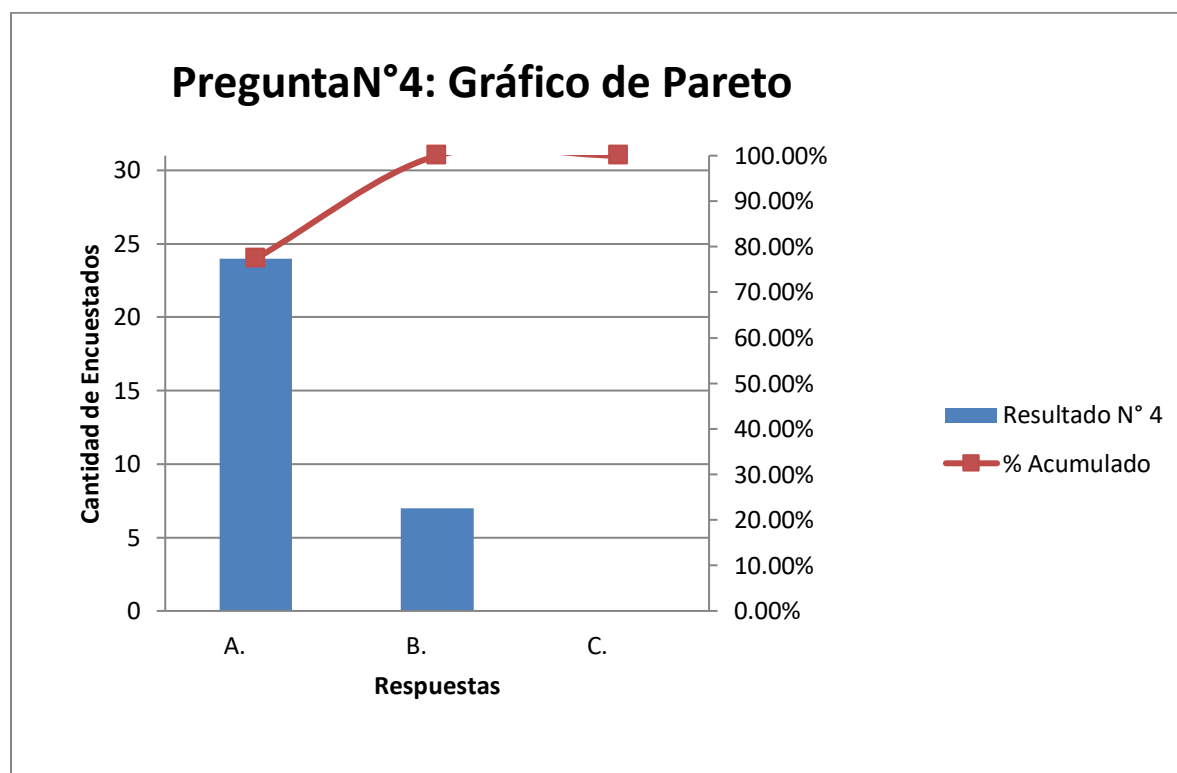
¿Observa a su hijo durante la semana realizar actividad física o recreativa?

a) Nunca. b) Pocas veces. c) Muchas veces

En el grafico número 3 se observa que un 83%, es decir 26 alumnos(a) y apoderados, con respecto a la pregunta, si observa a su hijo realizar actividad física o recreativa, la respuesta A fue la que predominó. Luego con un 16% la respuesta B, es decir pocas veces, estos corresponden a 5 alumnos. Nuevamente, A y B corresponden al 100% del curso.

**TABLA N°4**

Pregunta	Resultado N° 4	%	% Acumulado
A.	24	77,42%	77,42%
B.	7	22,58%	100,00%
C.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 4:**

Pregunta N°4

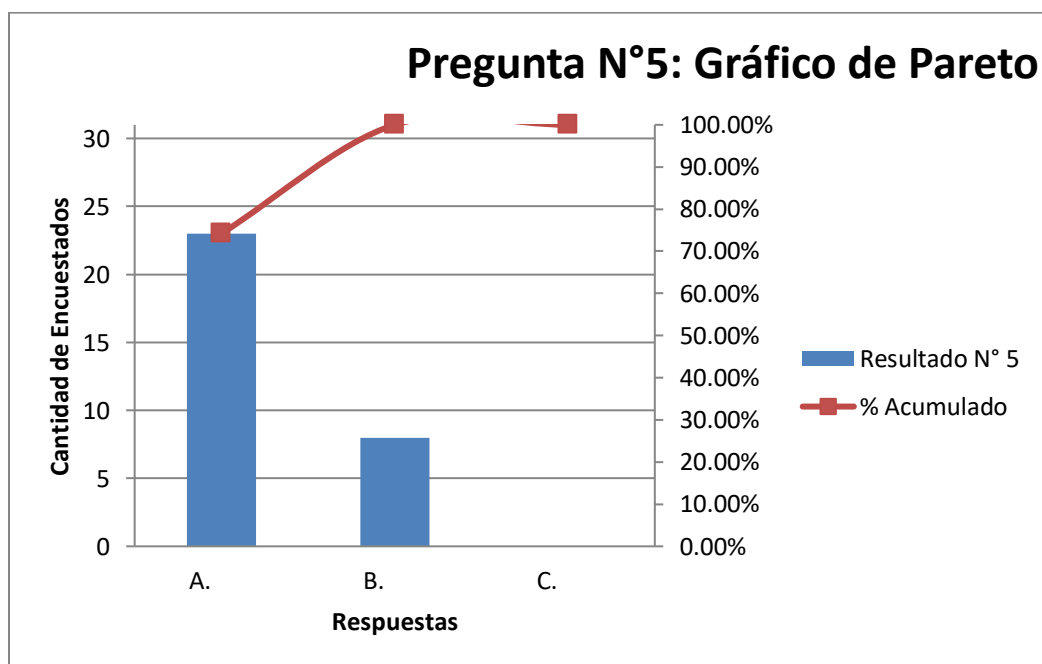
¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Escuela?

a) A veces b) Casi nunca. c) Si

En este grafico correspondiente a la pregunta ¿realiza su hijo actividad física fuera de la escuela?, se observa que el 77% es decir 24 alumnos(a) y apoderados respondieron A, solo a veces, le sigue un 22% que equivale a 7 alumnos respondieron B, casi nunca, A y B serian el 100% correspondiente a los 31 alumnos encuestados.

**TABLA N°5**

Pregunta	Resultado N° 5	%	% Acumulado
A.	23	74,19%	74,19%
B.	8	25,81%	100,00%
C.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 5:**

Pregunta N°5

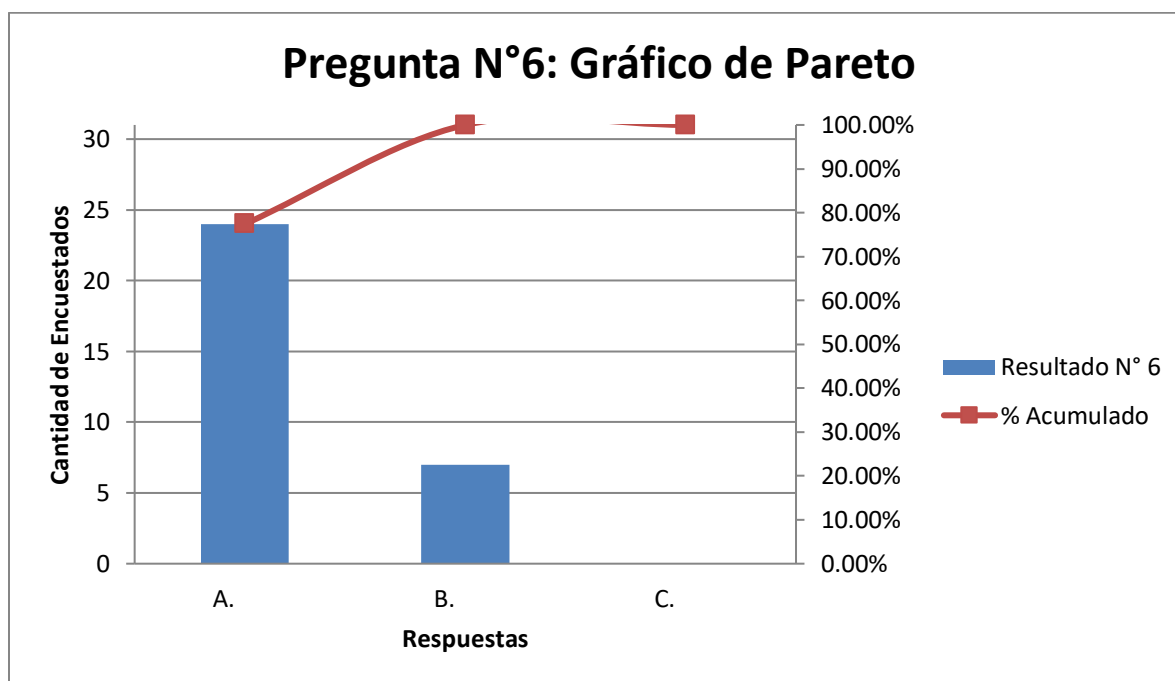
¿Participan activamente en los talleres del Programa Escuelas abiertas dentro del establecimiento?

a) Si b) A veces c) Nunca.

Con respecto a la pregunta número 5 sobre la participación en talleres de escuelas abiertas, se observa que un 75%, es decir 23 alumnos(a) y apoderados, respondieron la alternativa A, la cual corresponde a que si participan. Con un 25% es decir 7 alumnos(a) y apoderados, sigue la alternativa B, que corresponde a que solo a veces participan. A con 75% y B con 25% corresponde a los 31 alumnos(a) y apoderados encuestados.

**TABLA N°6**

Pregunta	Resultado N° 6	%	% Acumulado
A.	24	77,42%	77,42%
B.	7	22,58%	100,00%
C.	0	0,00%	100,00%
total	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 6:**

Pregunta N°6

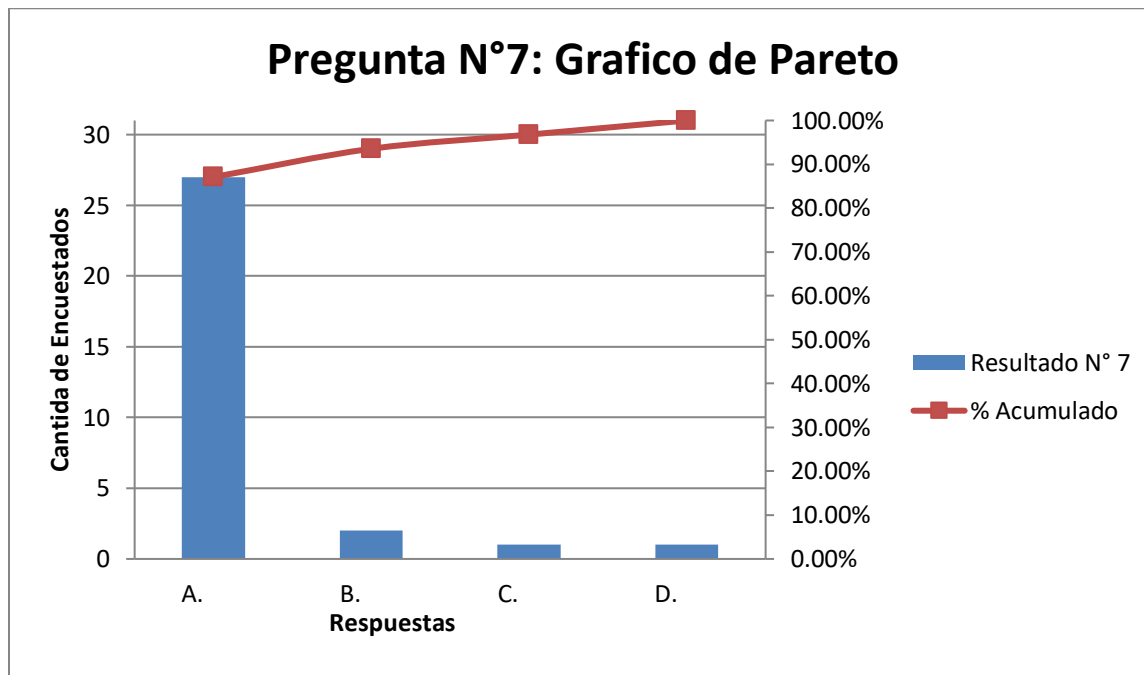
¿Se encuentra satisfecho con las clases de Educación Física o actividades dentro del establecimiento?

**a)** Si, pero deberían aumentar **b)** Si **c)** Me es indiferente

La pregunta número 6 hace referencia a, si se encuentra satisfecho con las clases o actividades dentro del establecimiento, se observa que con un 77%, es decir 24 alumnos(a) y apoderados responden la alternativa A, que corresponde a que si están satisfecho pero que deberían ser más clases, con un 23%, que corresponde a 7 alumnos(a) y apoderados responden la alternativa B que si están satisfechos con las actividades dentro del establecimiento. A y B corresponden a los 31 alumnos(a) y apoderados encuestados.

**TABLA N°7**

Pregunta	Resultado N° 7	%	% Acumulado
A.	27	87,10%	87,10%
B.	2	6,45%	93,55%
C.	1	3,23%	96,77%
D.	1	3,23%	100,00%
<b>total</b>	<b>31</b>		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 7:**

Pregunta N° 7

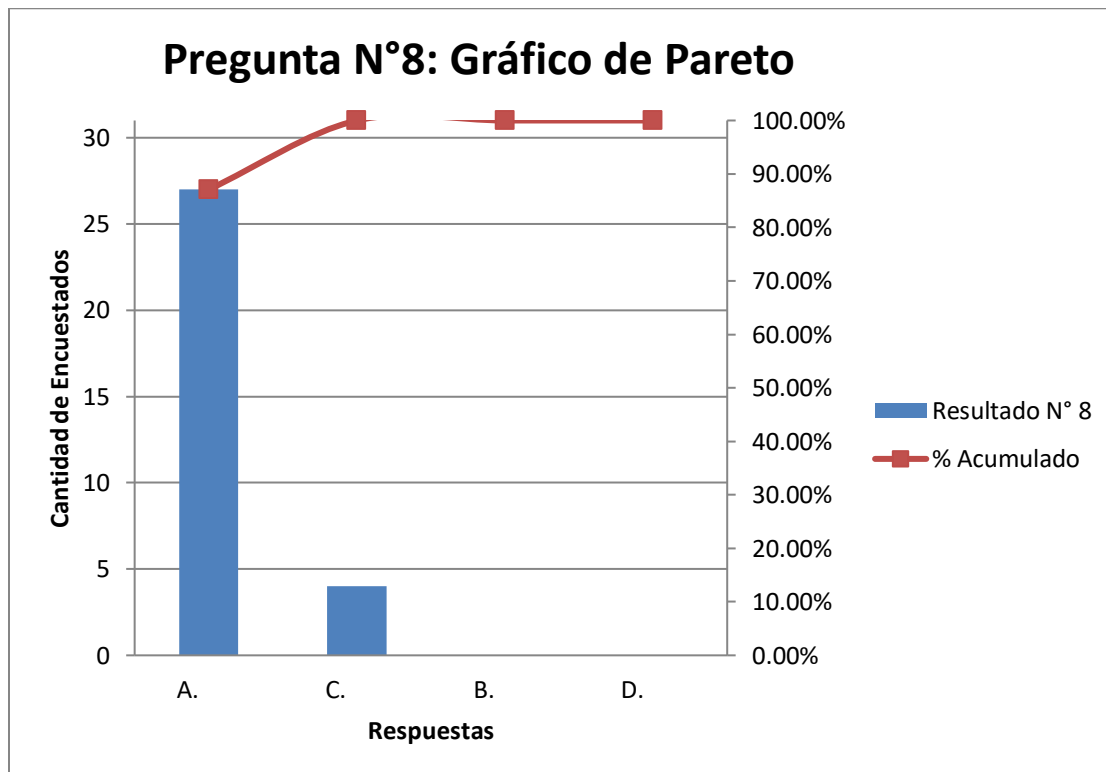
¿Realizan más de 3 veces por semana actividad física?

- a) No realizan actividad física                      b) Solo 1 vez por semana.  
c) Si, solo de 3 veces por semana.      d) Si, más de 3 veces por semana.

En la pregunta número 7 que habla sobre número de veces por semana que realiza actividad física, al ver el grafico se observa que un 87%, es decir 27 alumnos(a) y apoderados respondieron la alternativa A, no realizan actividad física y con un 6%, es decir 2 alumnos(a) y apoderados respondieron la alternativa B que indica, que solo realiza 1 vez por semana, con un 3% es decir 1 alumno(a) y apoderados respondió la alternativa C, sí; solo 3 veces por semana y por ultimo con un 3% es decir también 1 solo alumno(a) y apoderados responde la alternativa D, que realiza más de 3 veces a la semana.

**TABLA N°8**

Pregunta	Resultado N° 8	%	% Acumulado
<b>A.</b>	27	87,10%	87,10%
<b>C.</b>	4	12,90%	100,00%
<b>B.</b>	0	0,00%	100,00%
<b>D.</b>	0	0,00%	100,00%
<b>total</b>	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 8:**

Pregunta N°8

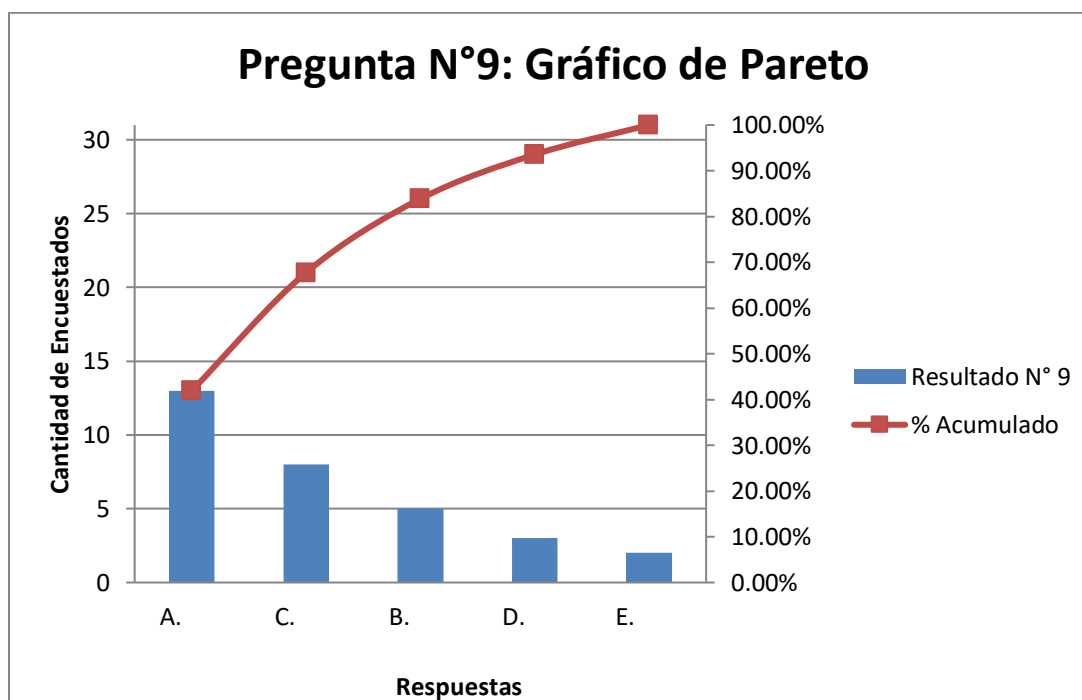
¿Cómo grupo familiar participarían y apoyarían en una actividad recreativa multidisciplinaria orientada a la mejora de hábitos de vida saludable?

- a) Si participarían
- b) En algunas ocasiones
- c) No participarían por poco tiempo
- d) No participarían

En la pregunta número 8, se observa que con un 87% es decir 27 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa A, que indica que si participarían, con un 13% es decir 4 alumno(a) y apoderados, respondieron la alternativa C, que no participarían por contar con poco tiempo. A y C corresponden al 100% de los encuestados es decir los 31 alumnos(a) y apoderados.

**TABLA N°9**

Pregunta	Resultado N° 9	%	% Acumulado
<b>A.</b>	13	41,94%	41,94%
<b>C.</b>	8	25,81%	67,74%
<b>B.</b>	5	16,13%	83,87%
<b>D.</b>	3	9,68%	93,55%
<b>E.</b>	2	6,45%	100,00%
<b>total</b>	31		



**ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 9:**

Pregunta N°9

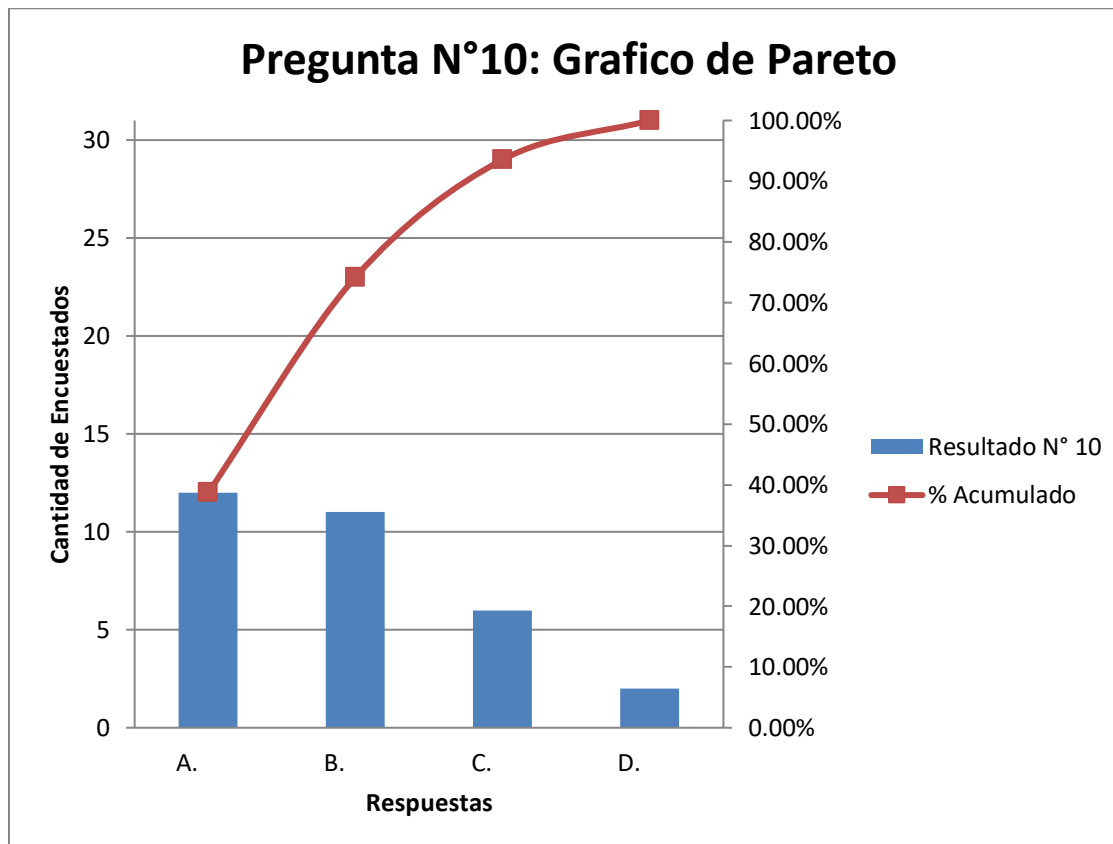
¿Habla periódicamente con su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?

- a) No, por falta de tiempo.
- b) Solo en algunas ocasiones.
- c) Desconozco sobre el tema.
- d) Me gustaría conversarlo en familia.
- e) Ellos se informan en el establecimiento.

En la pregunta número 9, se observa que un 42% es decir 13 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa A, no por falta de tiempo, con un 26% es decir 8 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa C, los cuales desconocen sobre el tema, con un 16% es decir 5 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa B, solo en algunas ocasiones , con un 10% es decir 3 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa D, que es un tema que les gustaría conversarlo en familia y por ultimo con un 6% es decir 2 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa E, los cuales piensan que ellos se informan en el establecimiento.

**TABLA N°10**

Pregunta	Resultado N° 10	%	% Acumulado
A.	12	38,71%	38,71%
B.	11	35,48%	74,19%
C.	6	19,35%	93,55%
D.	2	6,45%	100,00%
total	31		



### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 10:**

Pregunta N°10

¿Cuántos días a la semana su hijo come vegetales?

- a) 2 a 3 veces por semana.                      b) 1 vez por semana.  
c) Mi hijo almuerza en el establecimiento.      d) No consume, no le gusta.

En la pregunta número 10, se observa que con un 39% es decir 12 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa A, 2 a 3 veces por semana, con un 35% es decir 11 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa B, 1 vez por semana, con un 19% es decir 6 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa C, mi hijo almuerza en el colegio, con un 6% es decir 2 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa D, que no consume, no les gusta. A, B, C y D corresponden al 100% de los encuestados es decir a los 31 alumnos(a) y apoderados

### **1.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL.**

Los hábitos de los padres: Los niños ven a sus padres como agentes educativos con gran influencia en su estilo de vida, sobre todo en un tema tan importante que nos convoca a todos que es el sedentarismo. Los hábitos y educación de los padres influyen en los niños y la probabilidad de que no realicen actividad física se incrementa si los padres son sedentarios.

Dentro de las conductas sedentarias más comunes, se encuentran el tiempo en ver la televisión, estar sentado en la escuela demasiadas horas, emplear muchas horas frente al computador, movilizarse en vehículos motorizados, etc.

El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario.

### **1.3 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES EN ESTUDIO.**

#### **VARIABLE DEPENDIENTE.**

Esta variable influye directamente en la investigación ya que puede delimitar o la vez favorecer el estudio de este, requiere prestar atención a numerosos detalles los cuales incluyen preguntas fijas para todos los sujetos.

Se necesita toda la colaboración del encuestado. Esto lleva a que los resultados de la encuesta estarán en función del número de personas que se presenten aquel día y que respondan con precisión siendo muy objetivos y sinceros en sus respuestas. Este punto es de suma importancia ya que la base de esta investigación se centra en la recolección e información mediante la encuesta.

El período de tiempo de recolección de la información más el plan de acción comprende 12 meses de duración a partir del mes de Abril del 2023 abril 2024, es necesario respetar estos límites de tiempo propuesto.

#### **VARIABLE INDEPENDIENTE.**

Los buenos hábitos de vida saludable de los padres y apoderados servirán e influirán de manera directa para un modelo educativo, y así contribuir a una vida saludable en los alumnos(a) del 6° año básico de la Escuela Canal Beagle.

## **1.4 TIPO DE ANALISIS**

### **ANALISIS ADAPTADO DE PARETO.**

Es una gráfica para organizar datos de forma que estos queden en orden descendente, de izquierda a derecha y separados por barras. Permite, asignar un orden de prioridades.

El diagrama facilita el estudio comparativo de numerosos procesos como fenómenos sociales o naturales, el principal uso que tiene este diagrama es para poder establecer un orden de prioridades en la toma de decisiones dentro de una organización.

## **1.5 MARCO ADMINISTRATIVO.**

Esta investigación está programada en un tiempo de 12 meses; desde el mes de Abril 2023 hasta abril 2024. Dentro de este periodo de tiempo se harán visitas al curso con padres o apoderados y los alumnos, donde se aplicara la encuesta y luego de analizar los resultados estos se entregaran a las personas junto con un plan de acción para mejorar su condición física, salud y mental aplicando la interdisciplinariedad y neurociencia.

## **1.7 ANALISIS DE DATOS.**

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 1:**

#### **Pregunta N°1**

**¿Realiza alguna actividad física o recreativa acompañado de su hijo?**

b) No    b) A veces    c) Si

En el conteo y el grafico se determina un 77% lo que equivale 24 alumnos (a) y apoderados de los encuestados del grupo curso 6° año respondió que la respuesta A es la más frecuente lo que indica que la gran mayoría no realiza actividad física con sus padres. El 22% que equivale a 7 alumnos(a) y apoderados encuestados responde B lo que significa que de manera parcial realizan actividad física acompañados de sus padres. Se concluye que las repuestas más frecuentes dadas equivalen al 100% curso corresponden A y B.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 2:**

#### **Pregunta N°2**

**¿Cuántas horas diarias su hijo y usted pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?**

a) Ninguna. b) 1 hora. c) Entre 2 y 3 horas. d) 4 o más.

En el siguiente grafico correspondiente a la pregunta número 2 se observa que un 54%, es decir 17 alumnos(a) y apoderados de los encuestados respondieron D, respecto a la pregunta sobre las horas frente a la pantalla, que corresponde a 4 o más horas. Le sigue con un 45% es decir 14 alumnos(a) y apoderados que respondieron C, entre 2 y 3 horas. Se concluye que C y D corresponden al 100% del curso.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 3:**

#### **Pregunta N°3**

**¿Observa a su hijo durante la semana realizar actividad física o recreativa?**

a) Nunca. b) Pocas veces. c) Muchas veces

En el grafico número 3 se observa que un 83%, es decir 26 alumnos(a) y apoderados, con respecto a la pregunta, si observa a su hijo realizar actividad física o recreativa, la respuesta A fue la que predomino. Luego con un 16% la respuesta B, es decir pocas veces, estos corresponden a 5 alumnos. Nuevamente, A y B corresponden al 100% del curso.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 4:**

#### **Pregunta N°4**

**¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Escuela?**

b) A veces b) Casi nunca. c) Si

En este grafico correspondiente a la pregunta ¿realiza su hijo actividad física fuera de la escuela?, se observa que el 77% es decir 24 alumnos(a) y apoderados respondieron A, solo a veces, le sigue un 22% que equivale a 7 alumnos respondieron B, casi nunca, A y B serian el 100% correspondiente a los 31 alumnos encuestados.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 5:**

#### **Pregunta N°5**

**¿Participan activamente en los talleres del Programa Escuelas abiertas dentro del establecimiento?**

a) Si b) A veces c) Nunca.

Con respecto a la pregunta número 5 sobre la participación en talleres de escuelas abiertas, se observa que un 75%, es decir 23 alumnos(a) y apoderados, respondieron la alternativa A, la cual corresponde a que si participan. Con un 25% es decir 7 alumnos(a) y apoderados, sigue la alternativa B, que corresponde a que solo a veces participan. A con 75% y B con 25% corresponde a los 31 alumnos(a) y apoderados encuestados.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 6:**

#### **Pregunta N°6**

**¿Se encuentra satisfecho con las clases de Educación Física o actividades dentro del establecimiento?**

a) Si, pero deberían aumentar b) Si c) Me es indiferente

La pregunta número 6 hace referencia a, si se encuentra satisfecho con las clases o actividades dentro del establecimiento, se observa que con un 77%, es decir 24 alumnos(a) y apoderados responden la alternativa A, que corresponde a que si están satisfecho pero que deberían ser más clases, con un 23%, que corresponde a 7 alumnos(a) y apoderados responden la alternativa B que si están satisfechos con las actividades dentro del establecimiento. A y B corresponden a los 31 alumnos(a) y apoderados encuestados.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 7:**

#### **Pregunta N° 7**

**¿Realizan más de 3 veces por semana actividad física?**

- a) No realizan actividad física                      b) Solo 1 vez por semana.  
c) Si, solo de 3 veces por semana.      d) Si, más de 3 veces por semana.

En la pregunta número 7 que habla sobre número de veces por semana que realiza actividad física, al ver el grafico se observa que un 87%, es decir 27 alumnos(a) y apoderados respondieron la alternativa A, no realizan actividad física y con un 6%, es decir 2 alumnos(a) y apoderados respondieron la alternativa B que indica, que solo realiza 1 vez por semana, con un 3% es decir 1 alumno(a) y apoderados respondió la alternativa C, sí; solo 3 veces por semana y por ultimo con un 3% es decir también 1 solo alumno(a) y apoderados responde la alternativa D, que realiza más de 3 veces a la semana.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 8:**

#### **Pregunta N°8**

**¿Cómo grupo familiar participarían y apoyarían en una actividad recreativa multidisciplinaria orientada a la mejora de hábitos de vida saludable?**

- a) Si participarían    b) En algunas ocasiones  
c) No participarían por poco tiempo                      d) No participarían

En la pregunta número 8, se observa que con un 87% es decir 27 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa A, que indica que si participarían, con un 13%

es decir 4 alumno(a) y apoderados, respondieron la alternativa C, que no participarían por contar con poco tiempo. A y C corresponden al 100% de los encuestados es decir los 31 alumnos(a) y apoderados.

### **ANÁLISIS DE LA PREGUNTA NUMERO 9:**

#### **Pregunta N°9**

**¿Habla periódicamente con su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?**

- a) No, por falta de tiempo.
- b) Solo en algunas ocasiones.
- c) Desconozco sobre el tema.
- d) Me gustaría conversarlo en familia.
- e) Ellos se informan en el establecimiento.

En la pregunta número 9, se observa que un 42% es decir 13 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa A, no por falta de tiempo, con un 26% es decir 8 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa C, los cuales desconocen sobre el tema, con un 16% es decir 5 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa B, solo en algunas ocasiones , con un 10% es decir 3 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa D, que es un tema que les gustaría conversarlo en familia y por ultimo con un 6% es decir 2 alumno(a) y apoderados respondieron la alternativa E, los cuales piensan que ellos se informan en el establecimiento.



## CAPÍTULO V

### PROPUESTA DE MEJORA, PROYECCIONES Y CONCLUSION

#### PROPUESTAS DE MEJORA

#### ÁREA GESTIÓN CURRICULAR

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACCIONES A REALIZAR</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Planificar en 12 meses propuesta de mejora curricular, aplicando la multidisciplinariedad y neurociencia.	Observar y capturar de información necesaria para posterior aplicación de encuesta. Motivar a los padres y apoderados para participación.	Equipo interdisciplinario de docentes.
Organizar equipo multidisciplinar docente. Generar metodologías de aprendizajes a estudiantes.	Trabajar interdisciplinariamente con equipo docente. Realizar y ejecutar encuestas alumnos y apoderados.	Dirección del establecimiento.
Monitorear los resultados de la encuesta y aplicar soluciones novedosas para optimizar el aprendizaje.	Realizar 5 actividades de acuerdo al objetivo planificado en proyecto.	Equipo interdisciplinario de docentes.

1. Diagnóstico de la realidad del establecimiento.
2. Plan de acción.
3. Un ambiente dinámico.
4. Planificación diaria.
5. Actividades recreativas.
6. Evaluaciones formativas.
7. Evaluaciones sumativas.
8. Actividades en equipo multidisciplinar aplicando neurociencia.
9. Ampliar la participación de la comunidad.
10. Elevar el nivel de satisfacción de las familias.

Para todo lo anterior, es necesario, conversar el tema con los docentes y la Dirección del Establecimiento y resolver el problema que aqueja con prontitud, porque recordemos que la cuna de la inequidad está en la Educación básica, formando individuos frustrados, desambientados e infelices y los niños no se lo merecen, porque su realidad futura debe ser optima con competencias y habilidades blandas para ser felices y para ello deben tener una Educación de Calidad y a la vez erradicar el gran problema mundial que es el sedentarismo y las enfermedades que conlleva.

No obstante tenemos que reconocer los errores y conversar sobre la mejor manera de lograr aprendizajes significativos para ello, previo acuerdo entre los colegas involucrados, proponemos visitas culturales a estadios y centros deportivos dentro y fuera de la región, visitas planificadas a los centros de alto rendimiento, como el polideportivo de Playa Ancha ,para acercarlos a la realidad deportiva y comprendan la importancia del deporte de elite, recreativo y de alta competencia y los beneficios que ello otorga como por ejemplo becas deportivas para los estudios superiores. Donde el

docente de Historia, narrara el contexto histórico de estos centros deportivos desde el pasado a la actualidad, que serán evaluados con guía compartida y preparada por los profesores respectivos, invitando algunos apoderados para que ellos participen y motiven a sus hijos en el hogar.

Sin embargo es fundamental la formación ciudadana, el respeto a los lugares a visitar, cuidarlos, no destruirlos, y ello será desarrollado por el orientador.

Lo más importante de todo esto es la realización de un Cross-country masivo multidisciplinario en donde los principales participantes son los alumnos(a), padres y apoderados e incluso mascotas, donde el docente de historia les enseñara la ubicación geográfica, teniendo como referencia el Mar, con el GPS, el celular y luego usando la brújula localizar el norte magnético, para luego, construir un plano del lugar pintarlo y exponerlo en una exposición en el patio del colegio para que los estudiantes profesores y apoderados, en realidad toda la comuna educativa se motiven. Posteriormente se hará una caminata al mar y ellos lo relataran en una composición.

La idea de esto es realizar actividades dentro y fuera del establecimiento así como también fuera de la comuna y a través de ello incentivar este tipo de actividades hacia toda la comunidad educativa especialmente con el Cross-country ya que se realizará en familia y cada integrante tendrá un rol específico, como por ejemplo descifrar palabras o frases en inglés, encontrar y reconocer flora y fauna específica, ubicarse a través de GPS o brújula, dejar la huella de tu mascota en un papel, etc. Para llegar al objetivo, todo esto se realizará con tiempo, bases específicas y premios.

Se pretende realizar todo este proyecto en el Jardín Botánico.

## **TEMA 1 RESULTADOS OBTENIDOS MEDIANTE EL INSTRUMENTO.**

Con los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada se obtuvo que el mayor índice de respuestas nos lleva a entender que casi el 80% de los alumnos(a), padres y apoderados de la Escuela Canal Beagle no realizan más de una o dos veces actividad física durante la semana, lo que se define como sujetos sedentarios.

Se observa también un alto grado de desinformación sobre el tema de los hábitos saludables y calidad de vida lo que requiere de charlas específicas y focus group, para orientar, fortalecer y modificar este gran problema que conllevan directamente al sobrepeso y obesidad y a la vez enfermedades modernas no transmisibles que han llegado a ser un gran problema a nivel mundial y nacional, afectando también a nivel social y psicológico de las personas.

También se detectó, que casi el 70% de los alumnos(a) carece de una alimentación saludable, y tampoco tienen acceso a información que le permita modificar estas conductas, como la mayoría de las familias son vulnerables, no tienen los medios, para modificar la dieta diaria.

La falta de tiempo que es un gran problema para padres e hijos que impide que compartan y realicen actividades físicas recreativas, y como lo hemos narrado anteriormente “el cerebro de los niños utiliza las neuronas espejo, que son fundamentales en la imitación, y permiten imitar a sus familias a partir de los 4 años porque el cerebro es un órgano plástico que alcanza su madurez de las segun y tercera década de la vida” (Facundo Manes, Usar el Cerebro, pág. 26,27) ya que se sabe que potencian el liderazgo los padres y tutores y son un modelo a seguir para el niño(a) a futuro.

Por lo anterior es necesario sensibilizar a la familia para que incorporen en su diario vivir la actividad física y a la larga conseguir un estado de salud óptimo para una vejez

sana y autosuficiente. Todo esto asesorado por los docentes del establecimiento y profesionales.

Finalmente podemos afirmar que la actividad física es esencial en la vida de la persona a partir de su niñez, ya que en esta etapa asimilan y procesan estímulos externos como lo es la actividad física diaria, -aprender jugando-, y en ella, los padres y apoderados juegan un rol fundamental, que es reforzado por la escuela. Por lo tanto es esencial la relación de la comunidad educativa-familias-escolares.

Tenemos que afirmar que la familia es base de la sociedad, y es obligación del Estado, propender a la familia como la primera educadora de sus hijos por lo tanto es fundamental integrarla de forma directa en actividades interdisciplinarias como es la propuesta que acabamos de proponer, y que mejorara la educación a través de la interdisciplinariedad.

Consecuentemente, creemos que esta investigación inicial puede continuar con nuevos enfoques, perfeccionamiento y seguimiento de esta nueva e innovadora propuesta metodológica.

## **1.2 PROYECCIONES**

¿Qué hacer?: Un factor clave es la buena aplicación de las Tics y con ellas la interdisciplinariedad aplicando la neurociencia. Los expertos señalan que la tecnología actual permite acceder a información inimaginable, pero siempre deben ser orientados a buen aprendizaje, previo a aquello los estudiantes deben incorporar habilidades blandas las que tienen que ver con la vida, con cómo relacionarse con otros, adaptarse a un mundo cambiante y la autogestión a pesar de ser pequeños, y para ello también necesitaremos la cooperación de sus padres y las redes de apoyo de Orientación y la propuesta es llegar a una calidad de vida con buenos hábitos para los alumnos(a), padres, apoderados y por qué no también los mismos profesores del establecimiento educacional, con actividades interdisciplinarias donde se involucren toda la comunidad educativa(Docentes Educación Física, orientación, docentes de Historia, Lenguaje, Ciencias Naturales; Ingles, etc.).

## **CONCLUSIÓN**

A pesar de la complejidad del proyecto educativo multidisciplinario, creemos que la NeuroEducación es fundamental en la educación porque desarrolla nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje, al combinar la pedagogía y los hallazgos de la neurobiología y las ciencias cognitivas. Se suma a esto la importancia de saber las modificaciones que se producen en el cerebro a la edad temprana y así se puede desarrollar las capacidades de aprendizaje y conducta que nos caracterizaran como adultos. Nuestro proyecto interdisciplinario persigue un desafío: el de develar algunos de los fascinantes enigmas del cerebro y que los mismos sean conocidos, comentados y puestos en ejecución, por que es importante recordar que aquellas cosas que son parte de la rutina diaria, no estimulan ni desafían al cerebro, sí lo son exponerse a situaciones de cambio, y desafío por que los niños se entusiasman, se reencantan, y es necesario integrar a la comunidad educativa y en ella a sus padres o tutores, en un relato colectivo para lograr, sabiduría, felicidad, innovación, disciplina en nuestros estudiantes y que ellos sean los sembradores de una sociedad feliz del siglo XXI.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar-Farias, A. C.-O. (2019). . *¿Chile está comprometido con la actividad física de sus niños?* Temuco-Chile.

Cyrulnik B.y Anaut M. (2016) *¿Por qué la resiliencia?*

Cyrulnik B.(2016) *Los patitos feos.*

Cyrulnik B.(2016) *La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida.*

Corral, Y. (2018). *Diseño de Cuestionarios.* Ciencias Economicas y Sociales. .

Delors J. (1996) *La Educación encierra un tesoro.*

Encamilla, M. D. (2006). *Aplicación Metodos Científicos.* Sistema de Universidad Virtual.

Flores, A. L. (2015). *Población y Muestra.* Metodos de la Investigación .

Flores, M. I. (2007). *Las Variables: Estructura y Funcion de la Hipótesis.* Investigación Educativa. .

Galaz, O. G. (2020). Indices de Sedentarismo en Chile. *Políticas Publicas de Salud.*

Giménez, J. P. (2022). La Familia y la Educación Física. *Revista Digital de Educación Física.*

González, F. (12 de Abril de 2022). *MEDS.* Obtenido de <http://www.meds.cl/noticias-y-actualidad/detalle/como-se-le-dara-batalla-al-sedentarismo>

Herskovits, M. J. (2002). *El hombre y sus obras.* La ciencia de la antropología cultural.

Junaeb. (2022). *Mapa Nutricional.* Santiago de Chile.

Laín, D. S. (2019). Actividad Física. *Educación y Ciencia.*

Mandela, N. (1995).

Manes F. y Niro M. (2014) *Usar el Cerebro*.

Mimenza, O. C. (2018). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/miscelanea/tipos-de-investigacion>

Ministerio del Deporte. (2022). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*. Santiago de Chile.

Muñoz, X. (2013). *Clinico.cl*. Obtenido de <http://clinico.cl/2013/08/12/sedentarismo-vs-actividad-fisica/#.WzldxtlzbIV>

OMS. (2023). *Actividad Física y Sedentarismo*.

OMS. (2022). *Estrategia Mundial Sobre Regímen Alimentario, Actividad Física y salud*. . Suiza.

OMS. (2023). *Recomendacion Actividad Física y Salud*.

OMS. (2023). *IMC de Niños y Adolescentes*.

OMS. (2023). Obtenido de <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/>

Pacheco, P. S. (2014). Cultura deportiva en Chile. *SCIELO*, 39.

Piazza, D. N. (01 de Febrero de 2005). *La circunferencia de cintura en los niños y adolescentes*. Obtenido de Archivos de pediatría: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S032500752005000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S032500752005000100003&script=sci_arttext)

Ramos, N. (Lunes 17 de Diciembre de 2019). Sedentarismo en población adulta alcanza el 82,7%. *La Tercera*, pág. 10.

Séneca, L. A. (54-55 d.C). Sobre la clemencia . En L. A. Séneca, *Sobre la clemencia* . España : Clásicos del Pensamiento .

Unión Europea. (2022). *Actividad Física en Familia*.

Wanda, W.-V. (2021). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

Suiza: Organización Mundial de la Salud, 2010.

## GLOSARIO

**Interdisciplinariedad:** Integración de varias disciplinas, para la búsqueda de soluciones a problemas de investigación y ninguna disciplina puede, por sí sola ser totalmente explicativa en la actualidad.

**Neurociencia:** ciencia que estudia, comprender el funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso y los procesos relacionado con la mente y que se aplica en la educación ya que fortalece la capacidad cognitiva, la emocional, la social y la educación.

**Resiliencia:** posibilidad de volver a la vida, después de una agonía psíquica o traumática.

**Alteridad:** es concebir a los otros en relación al yo.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**Análisis de Pareto:** es un tipo especial de grafica que barras donde los valores graficados están organizados de mayor a menor.

**Obesidad:** estado patológico que se caracteriza por exceso de grasa corporal

**Sobrepeso:** Aumento de peso corporal por encima de un patrón dado

**IMC:** (índice de masa corporal) El Índice de Masa Corporal (BMI) es una medición del peso de una persona en cuanto a su altura. Es más de un indicador que una medición directa de la grasa de cuerpo entero de una persona.

**Datos Antropométricos:** Proporciones y medidas del cuerpo humano.

**Morbilidad:** Proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado.

**Actividad Física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético

**Ejercicio Físico:** Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física.

**Neuronas espejo:** Son las encargadas de imitar acciones de manera inconscientes en los niños.

## **ANEXOS.**

Anexo 1.

### **ENCUESTA**

**1-¿Realiza alguna actividad física o recreativa acompañado de su hijo?**

c) No    b) A veces    c) Si

**2- ¿Cuántas horas diarias su hijo y usted pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?**

a) Ninguna. b) 1 hora. c) Entre 2 y 3 horas. d) 4 o más.

**3-¿Observa a su hijo durante la semana realizar actividad física o recreativa?**

a) Nunca. b) Pocas veces. c) Muchas veces

**4-¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Escuela?**

c) A veces b) Casi nunca. c) Si

**5-¿Participan activamente en los talleres del Programa Escuelas abiertas dentro del establecimiento?**

a) Si b) A veces c) Nunca.

**6-¿Se encuentra satisfecho con las clases de Educación Física o actividades dentro del establecimiento?**

a) Si, pero deberían aumentar b) Si    c) Me es indiferente

**7-¿Realizan más de 3 veces por semana actividad física?**

a) No realizan actividad física            b) Solo 1 vez por semana.

c) Si, solo de 3 veces por semana.    d) Si, más de 3 veces por semana.

**8-¿Cómo grupo familiar participarían y apoyarían en una actividad recreativa multidisciplinaria orientada a la mejora de hábitos de vida saludable?**

- a) Si participarían
- b) En algunas ocasiones
- c) No participarían por poco tiempo
- d) No participarían

**9-¿Habla periódicamente con su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?**

- a) No, por falta de tiempo.
- b) Solo en algunas ocasiones.
- c) Desconozco sobre el tema.
- d) Me gustaría conversarlo en familia.
- e) Ellos se informan en el establecimiento.

**10-¿Cuántas días a la semana su hijo come vegetales?**

- c) 2 a 3 veces por semana.
- b) 1 vez por semana.
- C. Mi hijo almuerza en el establecimiento.
- d) No consume, no le gusta.

Tabla Imc. (OMS, 2023)

IMC	Niñas				Niños			
	Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obeso	Delgadez	Normal	Sobrepeso
2	< 14.4	14.5 - 17.9	18.0 - 19.0	> 19.1	< 14.8	14.9 - 18.1	18.2 - 19.2	> 19.3
3	< 14.0	14.1 - 17.1	17.2 - 18.1	> 18.2	< 14.6	14.7 - 17.3	17.4 - 18.1	> 18.2
4	< 13.7	13.8 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0	< 14.0	14.1 - 16.8	16.9 - 17.7	> 17.8
5	< 13.5	13.6 - 16.7	16.8 - 18.1	> 18.2	< 13.8	13.9 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0
6	< 13.4	13.5 - 17.0	17.1 - 18.7	> 18.8	< 13.8	13.9 - 16.9	17.0 - 18.3	> 18.4
7	< 13.4	13.5 - 17.7	17.8 - 19.5	> 19.6	< 13.7	13.8 - 17.3	17.4 - 19.1	> 19.2
8	< 13.6	13.7 - 18.2	18.3 - 20.5	> 20.6	< 13.8	13.9 - 17.8	17.9 - 19.9	> 20.0
9	< 13.8	13.9 - 19.0	19.1 - 21.7	> 21.8	< 13.9	14.0 - 18.5	18.6 - 20.9	> 21.0
10	< 14.0	14.1 - 19.9	20.0 - 22.9	> 23.0	< 14.2	14.3 - 19.3	19.4 - 22.0	> 22.1
11	< 14.4	14.5 - 20.7	20.8 - 23.9	> 24.0	< 14.5	14.6 - 20.1	20.2 - 23.1	> 23.2
12	< 14.8	14.9 - 21.7	21.8 - 25.1	> 25.2	< 15.0	15.1 - 20.9	21.0 - 24.1	> 24.2
13	< 15.3	15.4 - 22.5	22.6 - 26.2	> 26.3	< 15.4	15.5 - 21.7	21.8 - 25.0	> 25.1
14	< 15.8	15.9 - 23.2	23.3 - 27.1	> 27.2	< 16.0	16.1 - 22.5	22.6 - 25.9	> 26.0
15	< 16.3	16.4 - 23.9	24.0 - 27.9	> 28.0	< 16.5	16.6 - 23.3	23.4 - 26.7	> 26.8
16	< 16.8	16.9 - 24.5	24.6 - 28.7	> 28.8	< 17.1	17.2 - 24.1	24.2 - 27.4	> 27.5
17	< 17.2	17.3 - 25.1	25.2 - 29.5	> 29.6	< 17.6	17.7 - 24.8	24.9 - 28.1	> 28.2
18	< 17.8	17.9 - 25.5	25.6 - 30.1	> 30.2	< 18.2	18.3 - 25.5	25.6 - 28.8	> 28.9
> 18	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0

Fuente : OMS

MEDICIONES IMC. 6° AÑO BÁSICO

Fecha:	Nombre	Edad	Altura (m)	IMC	Clasificación	PIP	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado	Grado
	Alfonso Antón	83	1.71	✓	CIT	PIP	1°1+18.7	17												
	Andrés Rojas							54	49											
	Aldo Estuardo							38	33	4										
	Carolina Martínez	64	1.63	✓	Con. UC. Dis	✓	S+4.6	52	50	17										
	Ejército Leonardo	52	1.69	✓	UC. Dis	✓	N	44	40	17										
	Esteban Nicolás	60	1.74.5	✓	UC. Dis	✓	N	39	37	7										
	Galera Fabian	50	1.72.5	✓	UC. Dis	✓	S+1.1	42	45	30										
	Galera Sebastián	92	1.71	✓	UC. Dis	✓	S+1.1	53	56	29										
	Galera Jefferson	74	1.72	✓	UC. Dis	✓	6°1+28.6	53	57	21										
	Galera Joaquín	46	1.72.5	✓	UC. Dis	✓	6°1+10.7	53	36	1										
	Galera Jaime	72	1.68	✓	UC. Dis	✓	S+1.1	53	32	9										
	Galera Nicolás	64	1.62	✓	UC. Dis	✓	S+1.1	53	34	11										
	Galera Nicolás	66	1.72.5	✓	UC. Dis	✓	S+1.1	40	40	1										
	Galera Flavia							17												
	Galera Carla	54	1.72.5	✓	CIT	✓	N	30	49	12										
	Galera Abraham							15												
	Ojeda David	24	1.80	✓			S+3.7	50	51	20										
	Ojeda Michelle	81	1.71	✓	Con. UC. Dis	✓	6°1+19.9	50	36	10										
	Ojeda Angel	43	1.73.5	✓	UC. Dis	✓	N	50	56	20										
	Pallas Carlos	81	1.67.5	✓	UC. Dis	✓	6°1+19.8	50	36	10										
	Pérez María	59	1.54.5	✓			6°1+12.6	50	56	20										
	Pérez Benito	53	1.56	✓			S+1.1	50	34	14										
	Poffenberger Fernando	66	1.72.5	✓	CIT	✓	6°1+19.5	56	47	16										
	Rebollo Luis	56	1.60	✓			N	56	47	16										

21  
34  
48

210  
Básico

Por Tm Columna Directo Pie Col 1 Col 2 Col 3 Col 4 Col 5 Col 6 Col 7 Col 8 Col 9 Col 10 Col 11 Col 12 Col 13 Col 14 Col 15 Col 16 Col 17 Col 18 Col 19 Col 20 Col 21 Col 22 Col 23 Col 24 Col 25 Col 26 Col 27 Col 28 Col 29 Col 30 Col 31 Col 32 Col 33 Col 34 Col 35 Col 36 Col 37 Col 38 Col 39 Col 40 Col 41 Col 42 Col 43 Col 44 Col 45 Col 46 Col 47 Col 48 Col 49 Col 50 Col 51 Col 52 Col 53 Col 54 Col 55 Col 56 Col 57 Col 58 Col 59 Col 60 Col 61 Col 62 Col 63 Col 64 Col 65 Col 66 Col 67 Col 68 Col 69 Col 70 Col 71 Col 72 Col 73 Col 74 Col 75 Col 76 Col 77 Col 78 Col 79 Col 80 Col 81 Col 82 Col 83 Col 84 Col 85 Col 86 Col 87 Col 88 Col 89 Col 90 Col 91 Col 92 Col 93 Col 94 Col 95 Col 96 Col 97 Col 98 Col 99 Col 100

Fecha:									
	Rojas Marcelo	20	1.705	✓	✓				
	Saiz Nargam H	67	1.605	✓	✓	$6^{\circ} + 17,4$	$60 \times 5240$	✓	P
	Segura Mikki	57	1.59	✓	✓	$6^{\circ} + 10,8$			
	Silva Emmanuel	70	1.61	✓	✓	S + 11,5	$30 \cdot 285$	✓	P
	Silva Anthony	54	1.535	✓	✓	$6^{\circ} + 13,8$	$96 \cdot 42$	✗	67
	Soja Andres	64	1.595	✓	✓	S + 7,6	92,	✓	62
	Toro Marcos Joch	43	1.66	✓	✓	$6^{\circ} + 8,5$	$31 \cdot 315$	✓	P
	Valero Dante	68	1.59	✓	✓	DI - 20	$\cdot 3219$	✓	P
	Vasquez Basilio	97	1.26	✓	✓	PIP	$6^{\circ} + 18,2$	✓	65
	Villanueva Fernando	62	1.57	✓	✓	$6^{\circ} + 29,9$	$\cdot 4010$	✓	P
	Zelucha Angel	69	1.71	✓	✓	$6^{\circ} + 7,8$	$\cdot 3613$	✓	P
						S + 13,6	$\cdot 5128$	✓	P

6/12  
5/12  
5/12  
optimo

## TABLA COMPARATIVA NOTAS CHILE Y SISTEMA INTERNACIONAL.

INDICADOR	NOTAS	
	SISTEMA REPORTES INTERNACIONAL	SISTEMA CHILENO (RANGO 1 a 7)
Actividad física global	F	2
Participación en deporte organizado	D	3
Juego activo	INC*	INC*
Transporte activo	C-	3
Conducta sedentaria	D	3
Entorno familiar y pares	D	3
Entorno escolar	D	3
Comunidad y ambiente construido	C	4
Sobrepeso y obesidad	F	2
Condición física	F	2
Políticas públicas	C	4
<b>PROMEDIO GENERAL</b>	<b>D</b>	<b>3</b>

\* Se asignó la nota INC (incompleto) cuando no fue posible evaluar el indicador debido a la carencia de datos chilenos que permitan su adecuada estimación.

(Aguilar-Farias, 2022)