



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO  
ESCUELA DE PEDAGOGÍA

## **HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR**

Alumno: Sáez Mora Felipe Eduardo  
Profesor Guía: Ruiz Baeza Fernando

Tesis Para Optar al Grado de Licenciado en Educación  
Tesis Para Optar al Título De Profesor de Enseñanza Básica

SANTIAGO 2014

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
DIAGNÓSTICO	7
Evaluación y resultados del IMC y aptitudes física	8
Consulta la comunidad estudiantil	9
Actividad física de los estudiantes fuera del contexto escolar	10
La actividad física, alimentación y el descanso.	13
Conocimiento de los estudiantes sobre el concepto de “vida saludable”	17
Valor que los estudiantes dan a la actividad física y la alimentación saludable	20
Percepción que tienen los estudiantes acerca de la disposición de sus padres por acompañarlos en un proceso de vivir saludablemente	23
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	26
Niveles considerados	27
FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO	28
MARCO TEÓRICO	30
Estilo de Vida	30
Hábitos	31
Estilo de vida saludable	33
Escuela Saludable	36
Políticas Públicas en Chile: Sistema “Elige Vivir Sano”	44
OBJETIVOS	49
Objetivos generales	49
Objetivos específicos	49
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	50

Productos	50
Recursos	50
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>52</b>
Actividades producto A	52
Actividades producto B	52
Actividades producto C	52
Actividades producto D	52
Actividades producto F	53
Actividades producto G	53
Actividades producto H	53
Cronograma	54
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>56</b>
Criterios para la evaluación del proyecto	56
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>59</b>
Linkografía	62
<b>ANEXOS</b>	<b>63</b>
Encuesta Utilizada en Alumnos de la Escuela San Andrés de Peñaflores	63
Fotografías del Establecimiento Educativo San Andrés de Peñaflores	69

## **INTRODUCCIÓN**

La evolución biológica y cultural del “Ser Humano” ha transformado profundamente la forma de vivir de este organismo en la faz de la tierra, muchas de estas transformaciones se han traducido en formas de relacionarse con el medio natural y han permitido mejorar la calidad de vida en forma significativa en muchos ámbitos. Sin embargo, también lo han apartado de su condición biológica original. El ser humano fue concebido inicialmente para caminar recolectando sus alimentos directamente de la naturaleza, el cual tenía las características que lo hacían apto para sus procesos metabólicos. La actividad física ligada a esta forma de nutrición hacía que su visión con el medio ambiente fuera muy diferente a la actual. El ser humano primitivo aprendió a conocer la naturaleza, a saber cómo obtener los beneficios de la madre tierra sin alterarla irreversiblemente, y sobre todo a valorar lo que la biosfera le ofrecía.

Obviamente no se pretende volver al estado inicial de vida de la humanidad, no obstante, es necesario considerar nuestra arquitectura orgánica original, somos un cuerpo constituido por una serie de sistemas que no han mutado significativamente, esto significa que requerimos de actividad física, alimentación y recreación que se armonicen con la naturaleza.

En el siguiente trabajo se proponen una serie de acciones las cuales promuevan los hábitos de vida saludable, específicamente, aquellos que tengan que ver con el desarrollo actitudes tendientes a la promoción de actividades físicas, ya sean de carácter deportivo y/o recreacional.

Esta propuesta intenta responder al problema surgido por el desarrollo de inadecuados hábitos alimenticios y el distanciamiento de la actividad física de los estudiantes de enseñanza básica, hábitos que supondríamos fueron adquiridos en los entornos familiares y círculos de amistad y herencia de generaciones anteriores, consecuencia de la falta de información respecto a la importancia de mantener una vida activa, producto también de la escasa

programación en los planes educacionales respecto a la educación física, no solo para el bienestar físico, sino que además para bienestar mental que otorga la recreación y el movimiento programado. En términos de desarrollo está comprobado que la inteligencia humana se ve beneficiada por actividades físicas y recreacionales, formando a nivel cerebral mayor interconexión neuronal, lo que permite el desarrollo de acciones más complejas. Toda esta gama de beneficios contribuye no solo al desarrollo del cerebro, sino que además permite la formación de valores personales y sociales como la autosuperación, la aceptación, el trabajo con pares, la competición y otros valores socioculturales que se ponen en juego al momento de promover una vida activa y saludable por medio de la actividad física. Es importante, por tanto, poner énfasis en la promoción de actitudes que desarrollen una vida activa saludable, involucrando a todos los actores, escuela, familia y estudiantes, deben ser parte de un proyecto que en conjunto cambiara las actitudes que los estudiantes desarrollaran por el resto de sus vidas, y más importante aun, promocionaran en un futuro a otras generaciones posteriores.

En este sentido la escuela cumple un rol fundamental, ya que es ella la encargada del desarrollo de la conciencia social, y otros aspectos que mantienen la cultura y hábitos de las sociedades, es por tanto la llamada a promocionar aspectos de la vida saludable y ejecutar proyectos que intervengan la vida de los estudiantes y sus familias. Por otro lado, las familias son llamadas a apoyar todas las intervenciones de la escuela con acciones concretas y un rol paterno activo dentro de la educación de sus hijos. Los padres son el primer ejemplo de los niños y por tanto son ellos los primeros en ser intervenidos y concientizados respecto a la importancia de una vida saludable en la formación de sus hijos.

Dicho lo anterior intentaremos proponer acciones que susciten la vida saludable, estableciendo operaciones que desarrollen la actividad física y vida activa dentro de la escuela y fuera de ella.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Estudios médicos realizados en la última década han venido demostrando que una gran cantidad de enfermedades tienen su explicación en hábitos de la vida cotidiana. Aún más grave, se ha comprobado que al menos un 80% de las muertes prematuras por cardiopatías coronarias y enfermedades cerebrovasculares, se han producido por una mala alimentación y escasa actividad física (OMS, 2004). Escenario poco optimista para nuestro país, si un estudio realizado a fines del 2013, por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) da cuenta que Chile presenta uno de los índices de sobrepeso infantil más altos dentro de la región (9,5%), siendo superados sólo por Perú (9,8%) y Argentina (9,9%).

Esta situación representa un contexto crítico, que no sólo afecta la salud coronaria de las personas, sino que también su salud mental; la depresión, la ansiedad y las adicciones, son sólo algunas aristas que llevan consigo una mala alimentación. Surge la preocupación de la sociedad, y la escuela. No obstante, transformar la mentalidad de nuestra sociedad no será tarea fácil, si nuestro relato colectivo por años ha sido *“échele, échele, que no se note pobreza”*. Sin ir más lejos, la ignorancia de la sociedad y las familias respecto a la alimentación, las escasas horas de actividad física instaladas en el currículum nacional, la ausencia de ofertas de alimentos saludables en los kioscos en los colegios, el confuso etiquetado nutricional que poseen los alimentos, sumando a lo poco atractivo que resulta el consumo de alimentos proporcionados por el estado a los establecimientos educacionales públicos, hacen suponer que la tarea por encantar a los estudiantes en el consumo de alimentos saludables será muy difícil.

El problema esencial es la generación de conductas que permitan ir modificando nuestras formas de vivir, es solo una parte, lo trascendental aquí es erradicar los mitos y reivindicar la importancia de los hábitos de vida saludable.

Se trata de vivir sanamente física y mentalmente de manera de tener las condiciones fisiológicas adecuadas para el estudio, la relación con los demás y la naturaleza. De alguna manera se trata de prepararse para la edad adulta disfrutando del medio ambiente social y cultural.

La escuela tiene una función formativa fundamental, que debe ser capaz de trascender y remover lo que se está haciendo. Si bien es importante formar intelectualmente a nuestras futuras generaciones, lo vital ahora será mejorar la calidad de vida de quienes tomarán las riendas de este país en las próximas décadas.

Los estudiantes del Colegio San Andrés de Peñaflor, no son ajenos a esta realidad, pues durante el último tiempo, hemos observado algunas conductas que van en la línea de la alimentación inadecuada. La tecnología con su gran oferta de distracciones digitales también han contribuido a disminuir la actividad física. Algunos síntomas de sobrepeso y obesidad están apareciendo recurrentemente cuyo impacto en la vida escolar puede afectar múltiples aspectos del desarrollo armónico del estudiante.

Por consiguiente, si nuestros fines educativos son mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes, necesitamos evitar que las consecuencias de la ausencia de hábitos de vida saludable siga aumentando, y para ello, el establecimiento debe asumir la responsabilidad de promover instancias pedagógicas que puedan contribuir al desarrollo de hábitos de vida saludable<sup>1</sup>; así como también incentivar a las familias a participar activamente de estas instancias. En consecuencia, el proyecto de intervención que presentamos a continuación, nace del siguiente problema:

***“El Colegio San Andrés de Peñaflor carece de instancias educativas que permitan desarrollar hábitos de vida saludable en los estudiantes.”***

---

<sup>1</sup> Entendemos por hábitos de vida saludable el desarrollo de las siguientes conductas: Higiene (Uso óptimo de técnicas de aseo corporal); Alimentación Saludable (Alimentación equilibrada que responda a las necesidades personales de nutrientes y calorías); y Actividad Física (Práctica deportiva semanal).

## **II. DIAGNÓSTICO.**

La Escuela San Andrés de Peñaflores se encuentra ubicada en la comuna de Peñaflores provincia de Talagante. Es un sector rural que está cambiando aceleradamente, transformando sus campos en condominios y lugares de residencia. En sus alrededores hay campos y cerros. Dentro del sector urbano hay una gran cantidad de canchas de fútbol, ya que es el fútbol es el deporte que se practica predominantemente. Sin embargo posee pocas plazas de recreación e instancias deportivas en las que puede practicarse otros deportes.

La comunidad educativa de la escuela San Andrés de Peñaflores está compuesta por: una directora; un jefe de UTP; diez docentes; tres auxiliares; ciento cincuenta alumnos distribuidos en seis niveles de primero a sexto básico, contemplando un solo curso por nivel; un centro de alumnos; y un centro de padres y apoderados.

Dentro de las fortalezas del establecimiento, podemos señalar que es una comunidad muy articulada con capacidad de reestructuración y buena disposición a los cambios. Asimismo, y dado su dependencia económica (Particular subvencionado), recibe financiamiento del Estado a través de la subvención por asistencia, por Ley SEP y por excelencia académica.

En lo relacionado a su infraestructura, cuenta con un patio, un casino, camarines de hombres y mujeres, y salas con sistema audio-visual, además de poseer algunos materiales deportivos, como balones, petos, conos, cuerdas y bastones.

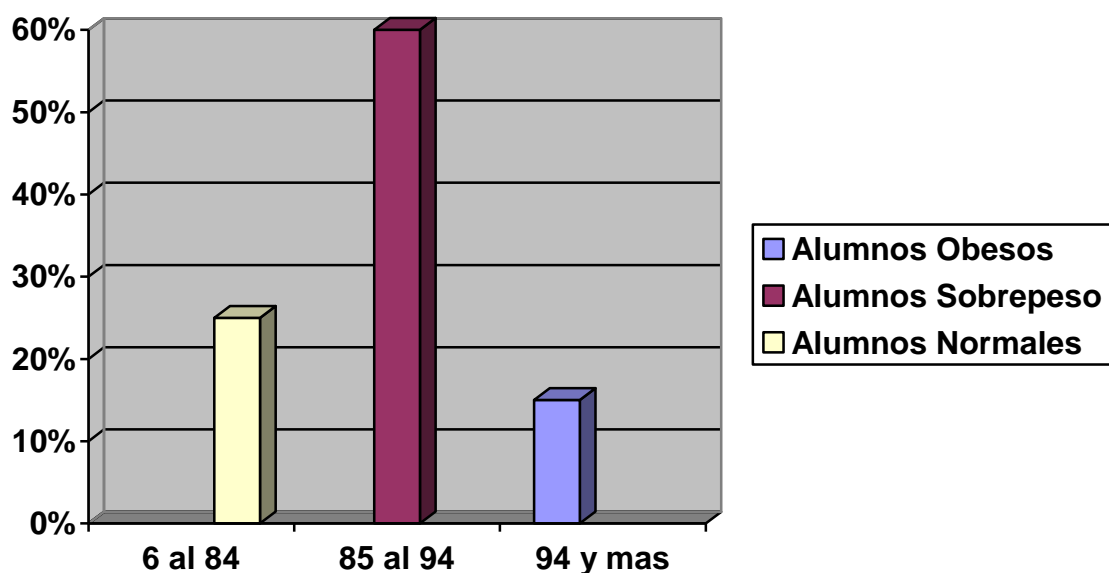
Por su parte, las limitaciones que se presentan tienen relación con la inexistencia de infraestructura deportiva (Gimnasio y canchas) que permita desarrollar en óptimas condiciones ejercicios físicos, deportivos y/o recreacionales, solo posee un sector pavimentado que se improvisa como patio y sector de actividades físicas.

No se han implementado talleres deportivos extra programáticos, no existe un plan ni seguimiento nutricional, y se encuentra alejada de centros de salud

familiar (Cesfam). Por otro lado, la comunidad no participa de instancia deportivas y/o recreacionales, ya que dada la escasez de estudiantes por nivel no puede formar selecciones deportivas que representen a la comunidad educacional en otras instancias a nivel comunal.

### Evaluación y resultados del IMC y aptitudes físicas

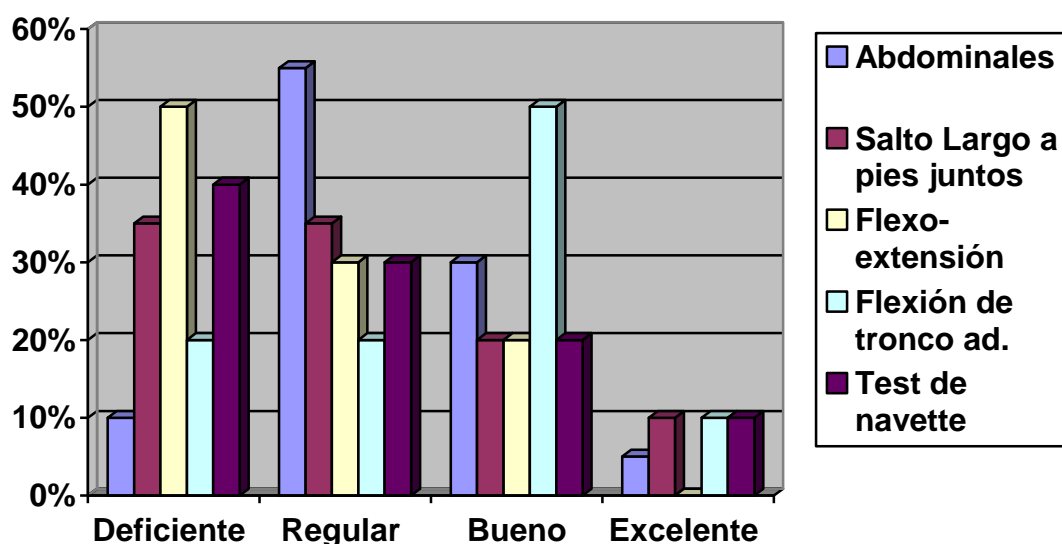
Los resultados de la toma de IMC. (Índice de masa corporal), según tabla tomada del Centro Nacional de Estadísticas de Salud (CDC), demuestran los altos niveles en sobrepeso y obesidad que predominan en los estudiantes de la escuela San Andrés de Peñaflor, sumados a los bajos resultados obtenidos por las pruebas de aptitud física, según rúbricas SIMCE de educación física, evaluados por el departamento de educación física del establecimiento. En lo que se refiere a los resultados IMC, del 100% de los estudiantes, un 60% de ellos se encuentra entre los percentil 85 y 94, lo que significaría que tienen una condición de sobrepeso, el 15% de los estudiantes se encuentra en el percentil 94 que los categoriza como obesos, mientras que el 25% restante se encuentran entre los percentil 6 y 84 que los califica como normales.



Por otro lado, con respecto a los resultados en las pruebas de aptitud física, podemos observar bajos resultados en la mayor parte de los estudiantes, ubicándose en la categoría de regular o deficiente. En la siguiente tabla se

muestran los porcentajes en las diferentes pruebas realizadas por el departamento de educación física del establecimiento

Prueba	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
<b>Abdominales</b>	10%	55%	30%	5%
<b>Salto largo a pies junto</b>	35%	35%	20%	10%
<b>Flexo-extensión de codo</b>	50%	30%	20%	0%
<b>Flexión de tronco adelante</b>	20%	20%	50%	10%
<b>Test de Navette</b>	40%	30%	20%	10%



Estos resultados hacen pensar en la urgencia de llevar a cabo un proyecto que permita a los estudiantes, padres y apoderados concientizar respecto de la importancia de la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable que acompañan dicha forma de vivir.

### Consulta a la comunidad estudiantil

Durante este proceso de diagnóstico, se ha aplicado una consulta a 102 estudiantes de la escuela San Andrés de Peñaflo, entre los niveles 5°, 6°, 7° y 8° básico, con el fin de ahondar sobre aspectos como; la actividad física fuera del contexto escolar, alimentación y descanso, reconocimiento del concepto vida saludable, el valor de la alimentación y la vida saludable para los

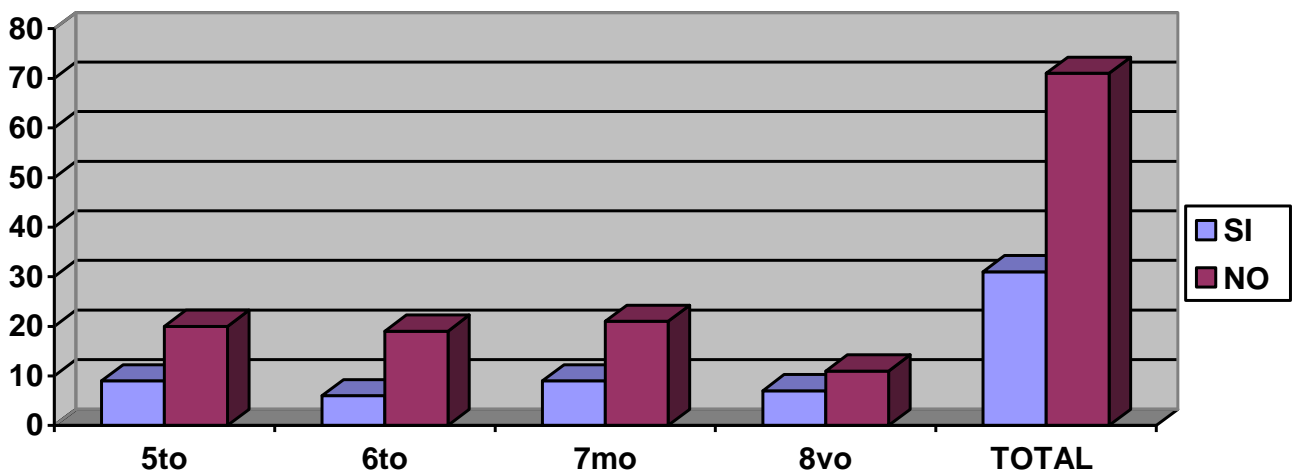
estudiantes, y la percepción que tienen los estudiantes acerca de la disposición de sus padres por acompañarlos en un proceso de vida saludable.

De los datos concretos obtenidos a través de una encuesta (anexo 1) aplicada a una población de 102 estudiantes de cursos 5°, 6°, 7° y 8° básico, se puede constatar algunos hábitos que preocupan a la hora de pensar en el desarrollo de una vida saludable. A continuación se presentan los datos específicos y su representación gráfica respectiva.

**ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES FUERA DEL CONTEXTO ESCOLAR.**

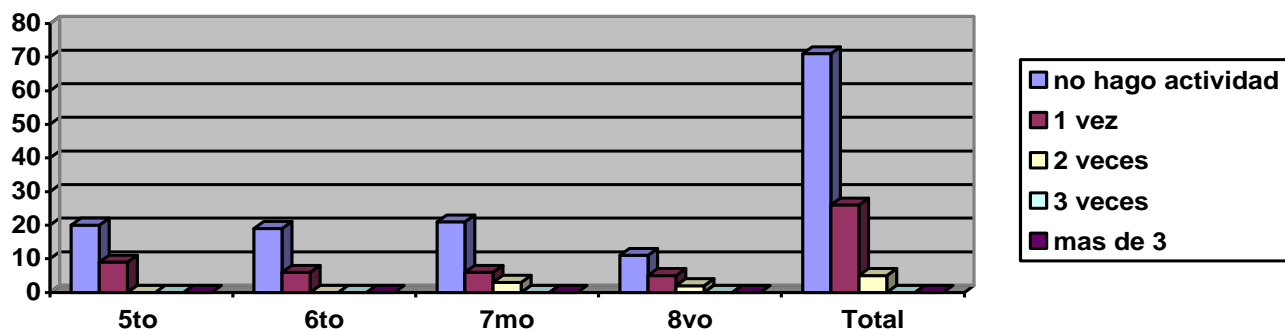
**1. Actividad física y deportiva fuera del horario de clases**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
SI	9	6	9	7	31
NO	20	19	21	11	71
Total	29	25	30	18	102



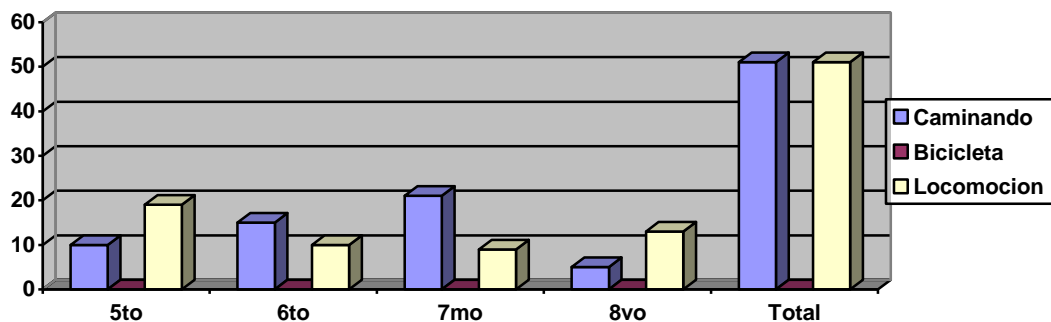
**2. Frecuencia con que se realizan ejercicios o actividad física fuera del horario de clases**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
No hago actividades físicas	20	19	21	11	71
1 vez	9	6	6	5	26
2 veces	-	-	3	2	5
3 veces	-	-	-	-	-
Más de 3	-	-	-	-	-



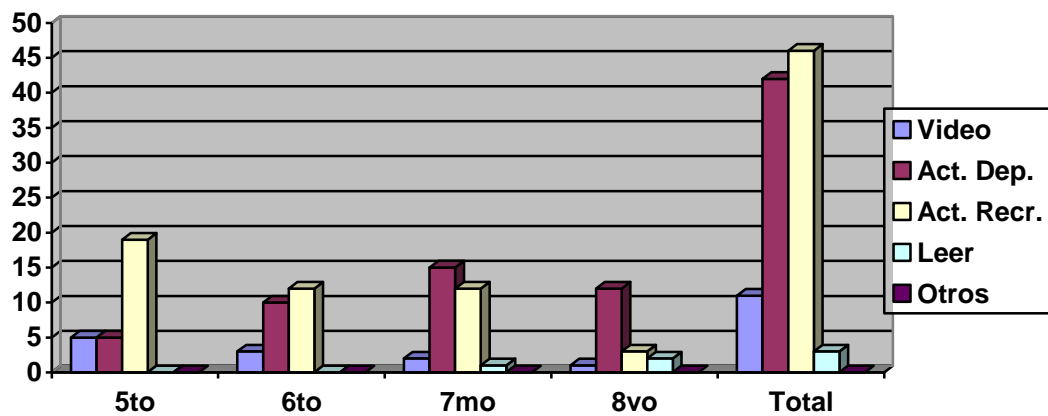
**3. Forma que usa para llegar al establecimiento (considerado como ejercicio obligatorio de carácter involuntario)**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
Caminando	10	15	21	5	51
Bicicleta	-	-	-	-	-
Locomoción	19	10	9	13	51



**4. Preferencias del uso del tiempo libre**

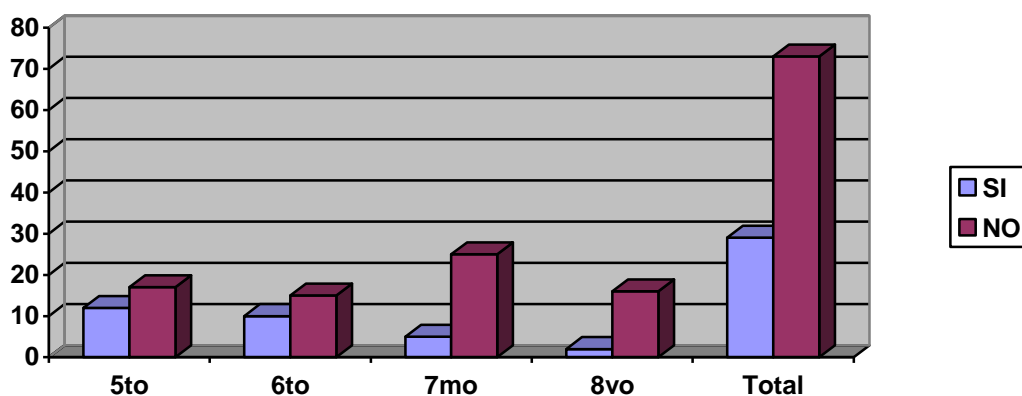
	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
Jugar video.	5	3	2	1	11
Actividades Deportivas	5	10	15	12	42
Actividades Recreativas	19	12	12	3	46
Leer	-	-	1	2	3
Otros	-	-	-	-	-



**LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y EL DESCANSO.**

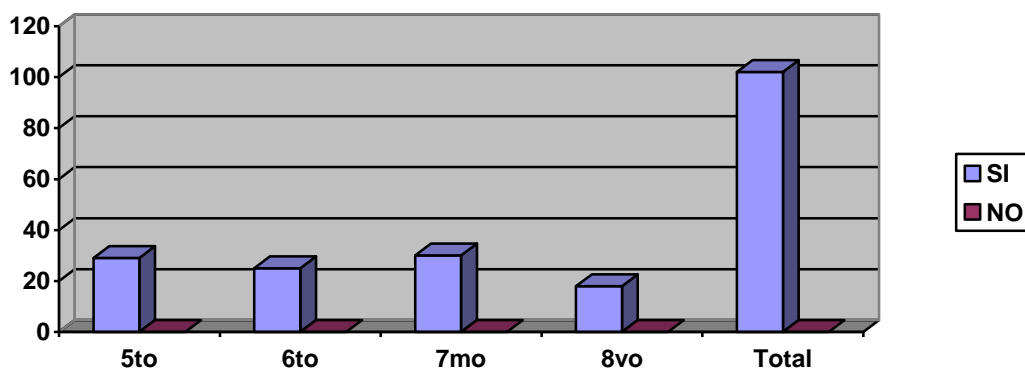
**5. Actividad física o deportiva con los padres**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
<b>SI</b>	12	10	5	2	29
<b>NO</b>	17	15	25	16	73
Total	29	25	30	18	102



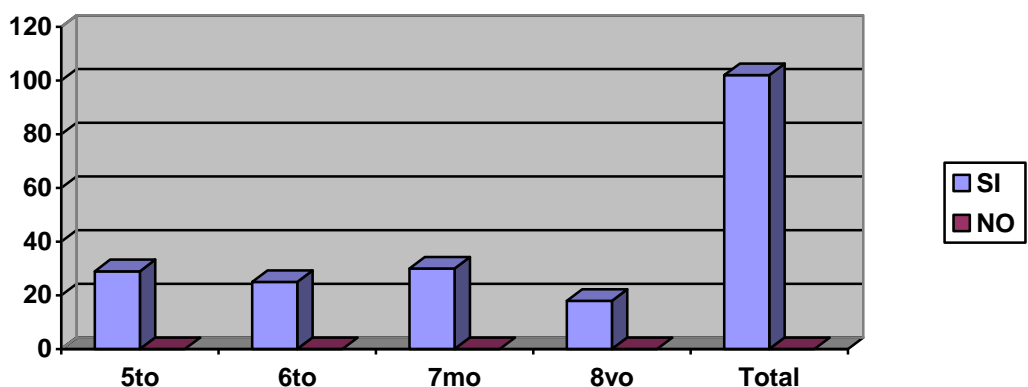
**6. Estimulación de parte de los padres por la actividad física y deportiva**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
<b>SI</b>	29	25	30	18	102
<b>NO</b>	0	0	0	0	0
Total	29	25	30	18	102



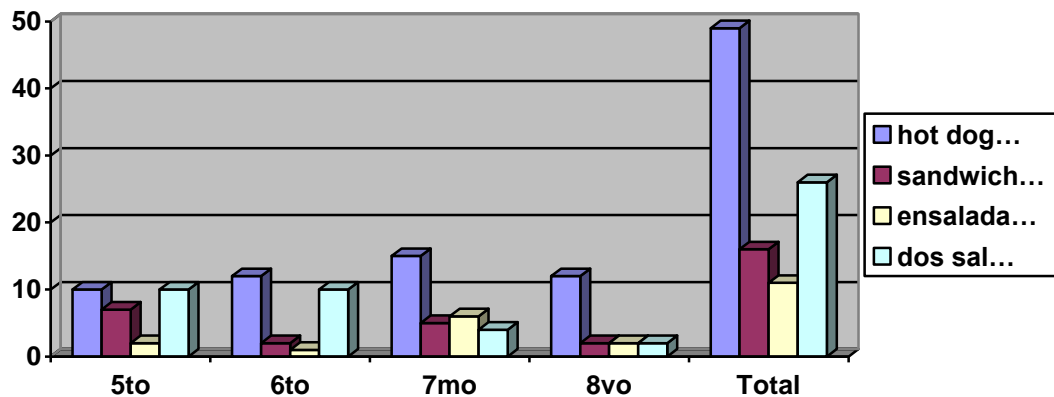
**7. Eventual participación con los padres en actividades al aire libre como caminatas o camping**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos OCTAVO	TOTAL
SI	29	25	30	18	102
NO	0	0	0	0	0
Total	29	25	30	18	102



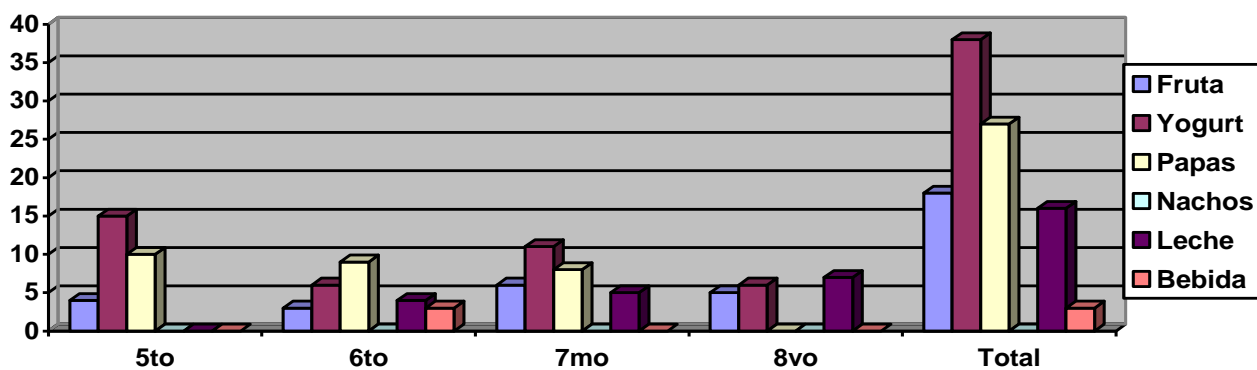
**8. Preferencias por alimentos a la hora de almuerzo**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
Un Hot dog o hamburguesa con papas fritas	10	12	15	12	49
Un sándwich de pollo con un vaso de leche y una manzana	7	2	5	2	16
Una ensalada de lechuga con pollo y un yogur	2	1	6	2	11
Dos salchichas con puré con Ketchup	10	10	4	2	26



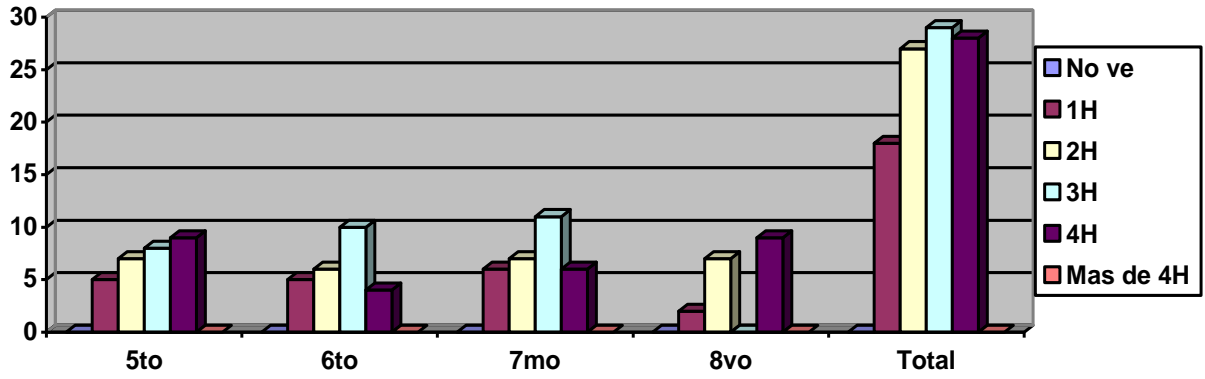
**9. Preferencias por algunos alimentos a media mañana.**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SEPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
Una fruta	4	3	6	5	18
Un yogur	15	6	11	6	38
Papas fritas	10	9	8	-	27
Nachos	-	-	-	-	-
Un vaso de leche	-	4	5	7	16
Una bebida gaseosa	-	3	-	-	3



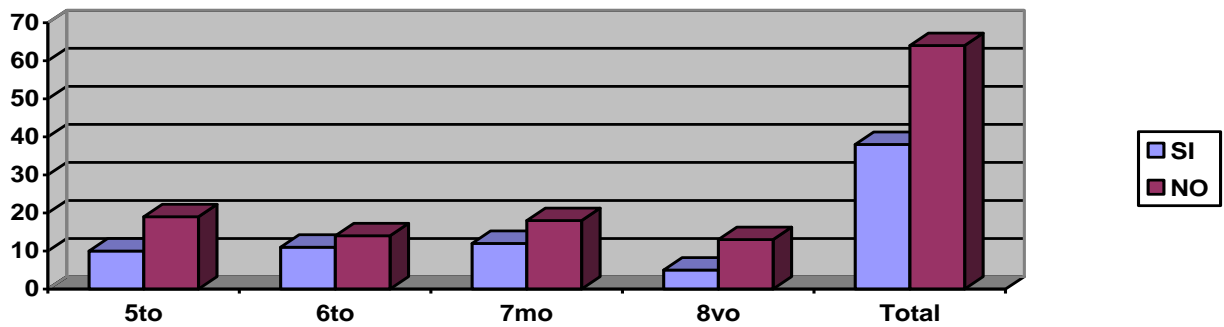
**10. Horas de televisión observada diariamente (de lunes a viernes)**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SEPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
No veo televisión	-	-	-	-	-
1 hora	5	5	6	2	18
2 horas	7	6	7	7	27
3 horas	8	10	11	-	29
4 horas	9	4	6	9	28
Más de 4 horas	-	-	-	-	-



**11. Conciencia de tener un horario establecido junto con tus padres para ir a dormir y descansar lo necesario para el trabajo escolar**

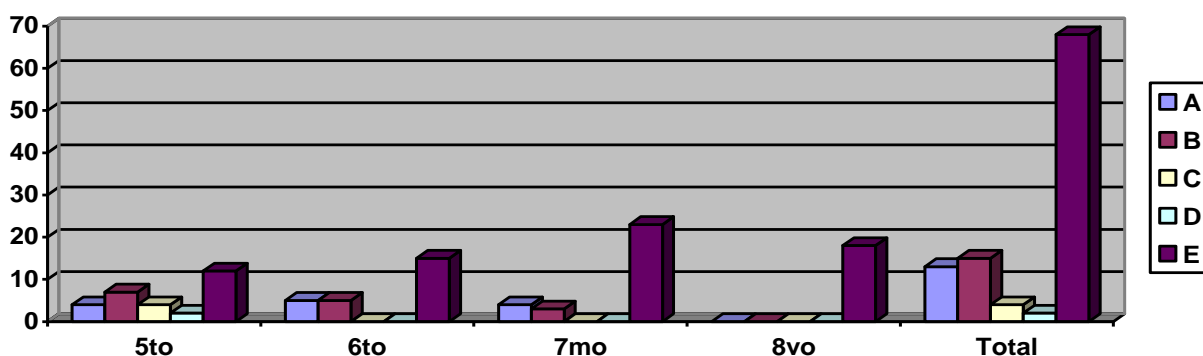
	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
SI	10	11	12	5	38
NO	19	14	18	13	64
Total	29	25	30	18	102



**Conocimiento de los estudiantes sobre el concepto de "vida saludable"**

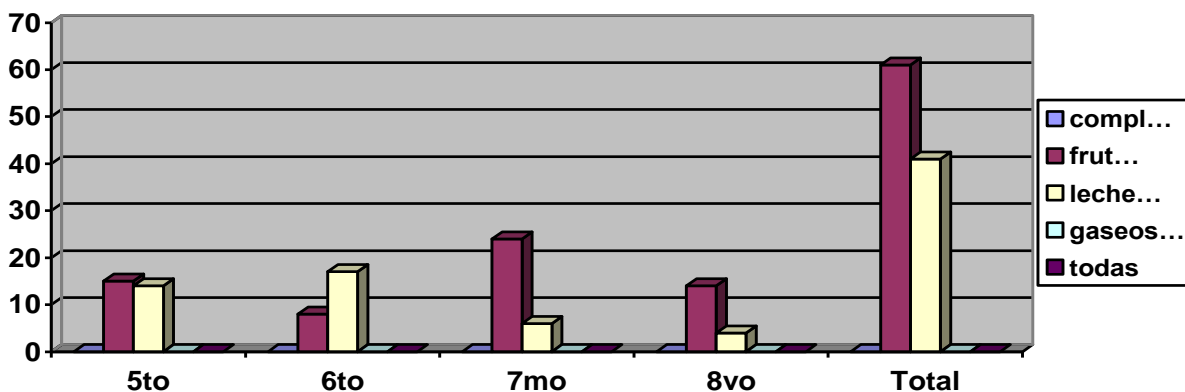
**12. Lo que se piensa que es "vida saludable"**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
El consumo de alimentos sin grasas y verduras	4	5	4	-	13
Práctica de deportes periódicamente fuera del cole.	7	5	3	-	15
El consumo de verduras y frutas más agua	4	-	-	-	4
El consumo de abundante comida en las mañana	2	-	-	-	2
El consumo de alimentos saludable y la Práct. Dep.	12	15	23	18	68



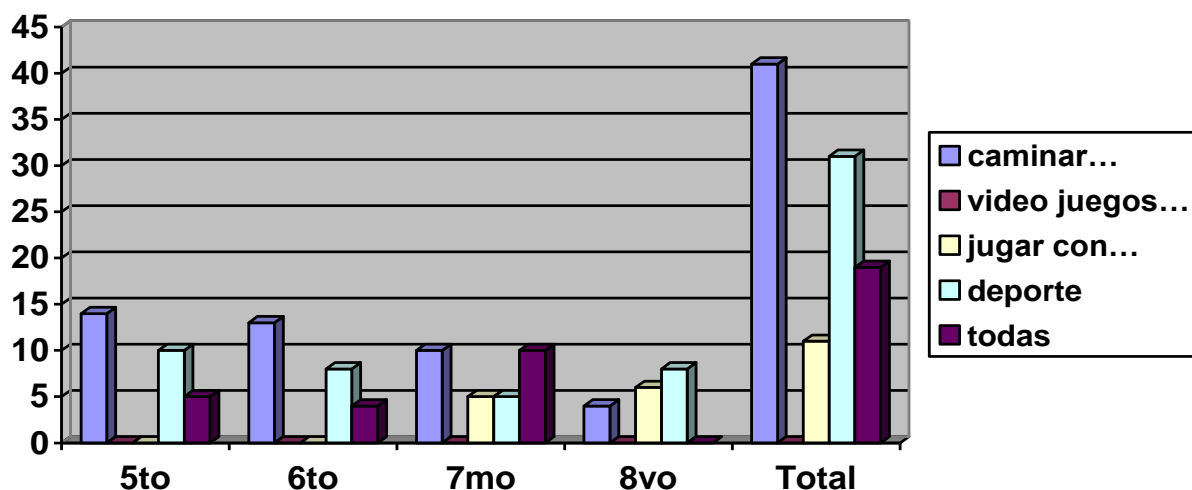
**13. Conocimiento de algunos alimentos más "saludables"**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
Completo, churrascos y papas fritas	-	-	-	-	-
Frutas, verduras, legumbres y carnes.	15	8	24	14	61
Leche, quesos y yogurt	14	17	6	4	41
Gaseosas, dulces y pasteles	-	-	-	-	-
Todas anteriores	-	-	-	-	-



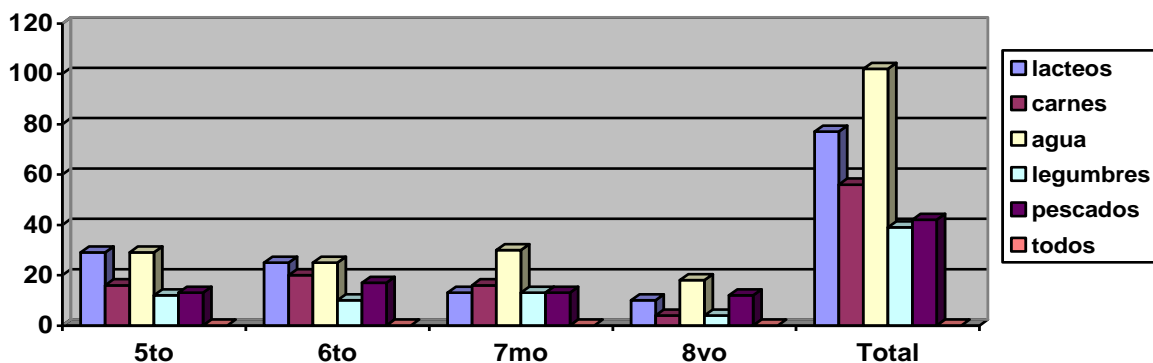
**14. Actividades consideras como “saludables”**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
Caminar, trotar o correr	14	13	10	4	41
Jugar video juegos	-	-	-	-	0
Jugar con los padres y/o amigos	-	-	5	6	11
Realizar algún deporte	10	8	5	8	31
Todas anteriores	5	4	10	-	19



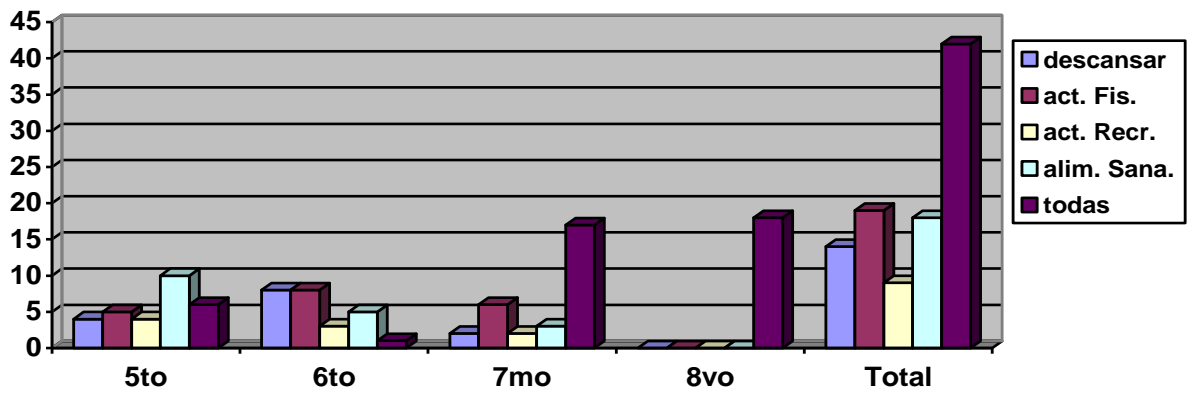
**15. Jerarquización de los alimentos para el desarrollo de un niño en edad escolar**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
Lácteos (leche, yogurt, quesos)	29	25	13	10	77
Carnes blancas o rojas	16	20	16	4	56
Agua	29	25	30	18	102
Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos...)	12	10	13	4	39
Pescados y mariscos	13	17	13	12	42
Todos	-	-	-	-	-



**16. Actividades consideradas necesarias para vivir una vida según los encuestados**

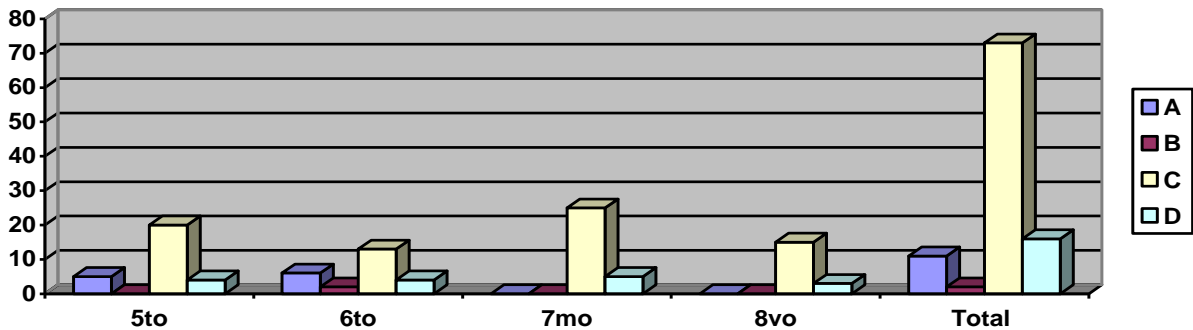
	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
Solo descansar y dormir	4	8	2	-	14
Realizar actividades física	5	8	6	-	19
Realizar actividades recreacionales	4	3	2	-	9
Alimentarse sanamente	10	5	3	-	18
Todas	6	1	17	18	42



**Valor que los estudiantes dan a la actividad física y la alimentación saludable**

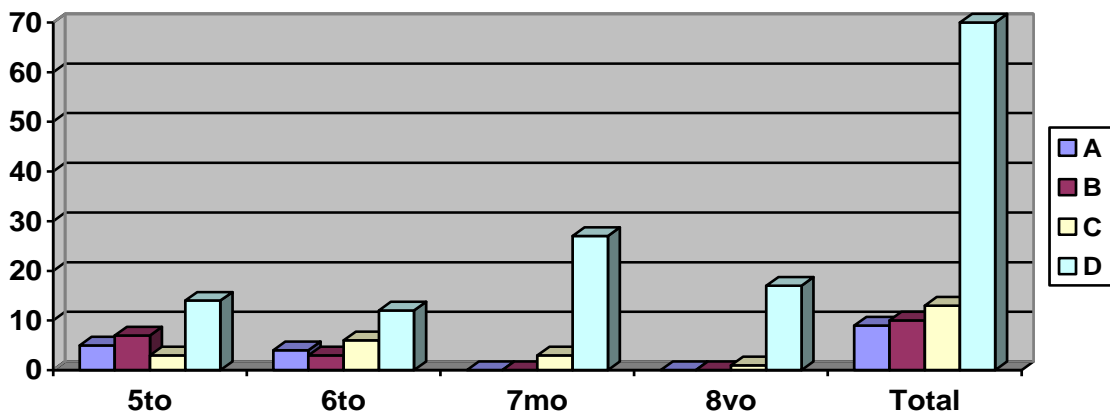
**17. La importancia del ejercicio físico periódico**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque me hace más fuerte.	5	6	-	-	11
B. Porque mejora mis relaciones con los demás	-	2	-	-	2
C. Mantiene mi salud	20	13	25	15	73
D. Todas anteriores	4	4	5	3	16



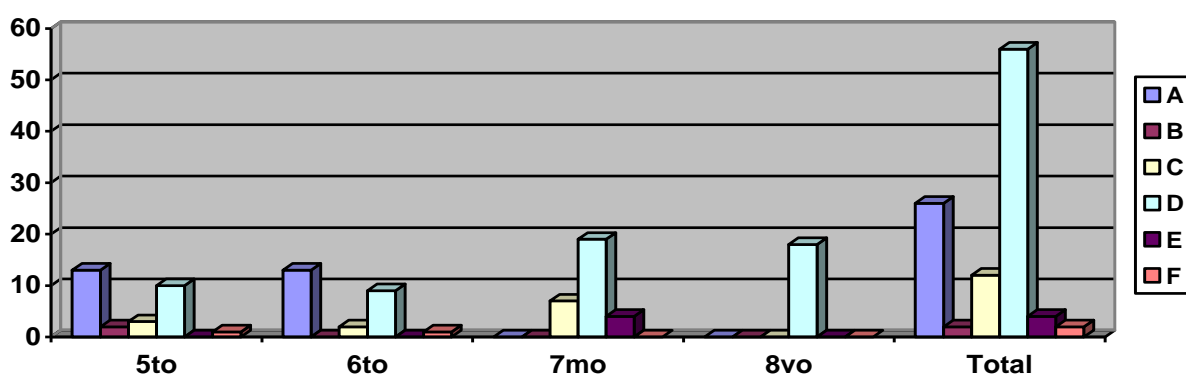
**18. Importancia de las actividades de tiempo libre o recreacional**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque son voluntarias y no obligatorias	5	4	-	-	9
B. Porque no es un trabajo	7	3	-	-	10
C. Porque aprendo divirtiéndome	3	6	3	1	13
D. Todas las anteriores	14	12	27	17	70



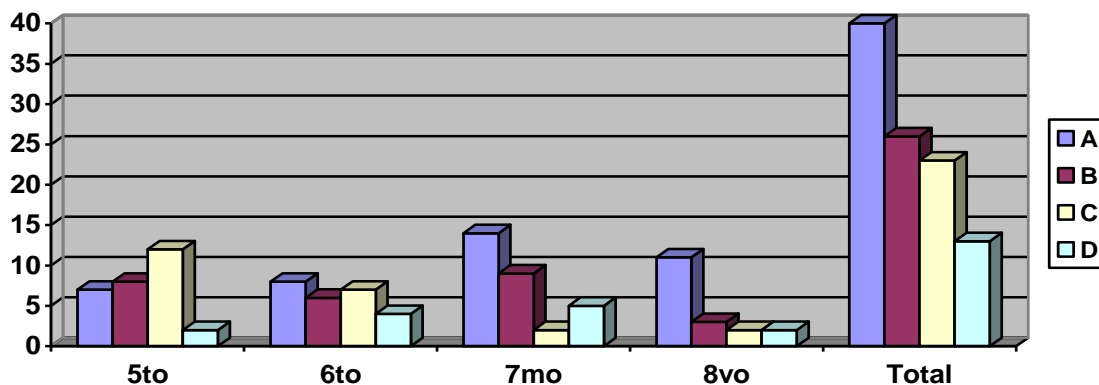
**19. Importancia del descanso**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque el cuerpo recupera sus energías	13	13	-	-	26
B. Porque se recupera el equilibrio físico y mental	2	-	-	-	2
C. Porque me siento mejor de animo	3	2	7	-	12
D. Todas las anteriores	10	9	19	18	56
E. No considero que sea importante	-	-	4	-	4
F. Otra	1	1	-	-	2



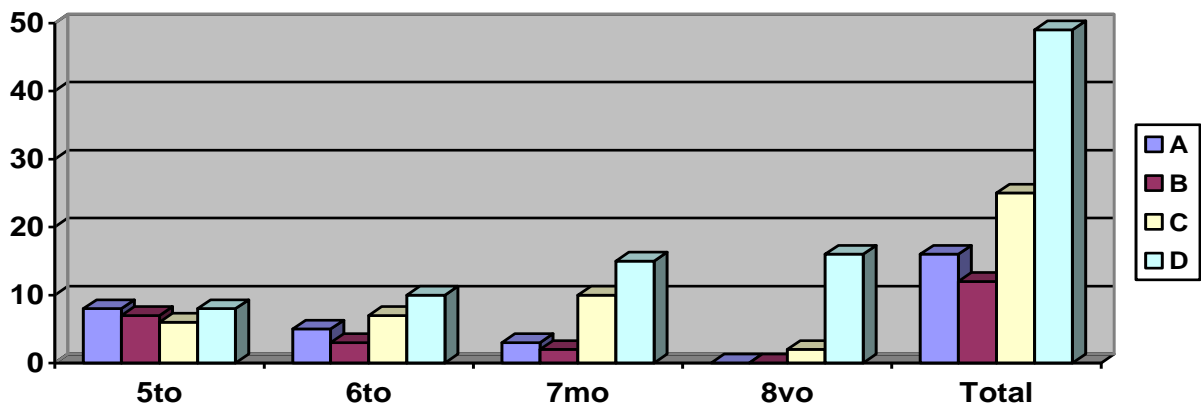
**20. Importancia del agua para la Salud**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque nuestro cuerpo está conformado por un 70% de agua	7	8	14	11	40
B. Porque interviene en todos los procesos metabólicos del cuerpo	8	6	9	3	26
C. Porque nos quita la sed	12	7	2	2	23
D. Porque muchos alimentos deben disolverse en agua para ser aprovechados	2	4	5	2	13



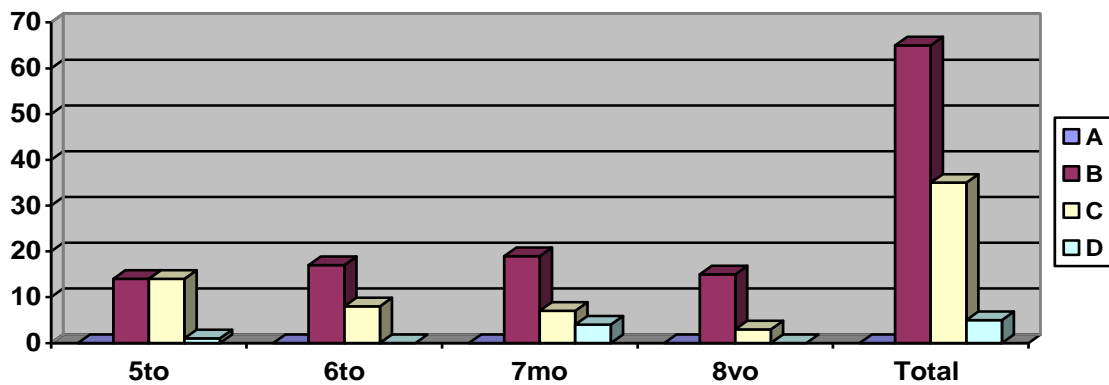
**21. La importancia de la alimentación “saludable”**

	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque evita el sobrepeso y la obesidad	8	5	3	-	16
B. Porque evita el adelgazamiento y la desnutrición	7	3	2	-	12
C. Porque obtenemos los nutrientes necesarios para el cuerpo	6	7	10	2	25
D. Todas las anteriores	8	10	15	16	49



**22. Importancia de los productos lácteos para el desarrollo de escolares**

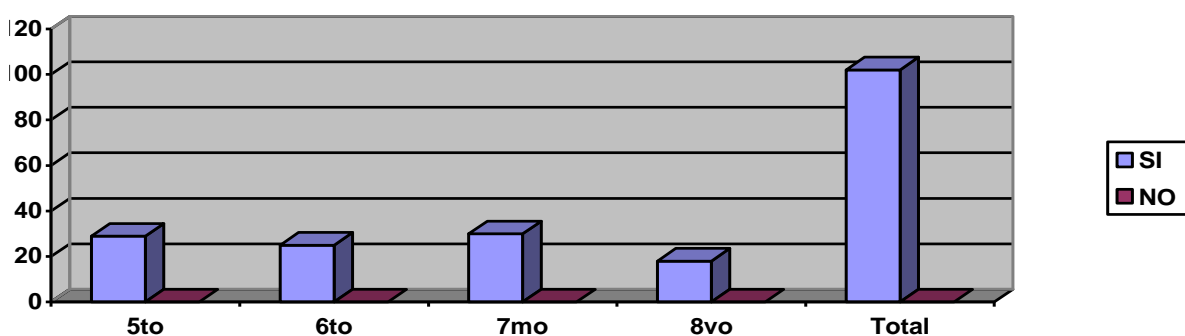
	5TO	6TO	7MO	8VO	TOTAL
A. Porque tienen buen sabor	-	-	-	-	-
B. Porque poseen vitaminas y minerales importantes	14	17	19	15	65
C. Sirven para el crecimiento y reparación del cuerpo	14	8	7	3	32
D. No considero importante estos alimentos	1	-	4	-	5



**Percepción que tienen los estudiantes acerca de la disposición de sus padres por acompañarlos en un proceso de vivir saludablemente**

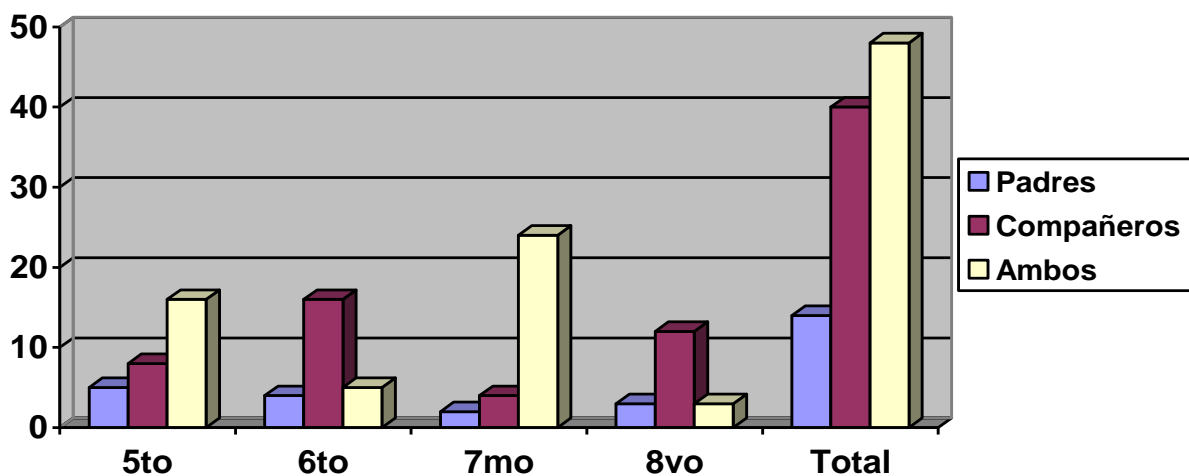
**23. Disposición (vista por los estudiantes) de los padres para participar en actividades deportivas y recreacionales junto a ellos**

	QUINTO	SEXTO	SÉPTIMO	OCTAVO	TOTAL
<b>SI</b>	29	25	30	18	102
<b>NO</b>	-	-	-	-	-
Total	29	25	30	18	102



**24. Preferencias de los estudiantes para realizar actividades deportivas**

	Alumnos de QUINTO	Alumnos de SEXTO	Alumnos de SÉPTIMO	Alumnos de OCTAVO	TOTAL
<b>Padres</b>	5	4	2	3	14
<b>Compañeros</b>	8	16	4	12	40
<b>Ambos</b>	16	5	24	3	48



De los datos aportados por la encuesta anteriormente expuesta, podemos observar que un porcentaje importante de estudiantes realiza poca o ninguna actividad física fuera del horario de clases. Podemos inferir, por lo tanto, que la mayor parte de los estudiante encuestados no cumple con la cantidad mínima de ejercicio o actividad física semanal recomendada por organismo de salud, las cuales recomiendan realizar ejercicio y/o actividad física tres veces por semana como mínimo. Sin embargo, y dicho lo anterior, en comparación con otras actividades, los estudiantes indican preferencias por actividades recreativas y deportivas, señalando apoyo de sus padres y preferencias por participar con ellos. Pero, la mayoría de los padres no realiza actividad física, transformándose en ejemplos negativos por una parte, y por la otra demostrando la inexistencia de hábitos deportivos. En este sentido, la necesidad de crear hábitos en los padres es fundamental para el reforzamientos de los hábitos de los propios estudiantes.

En lo que respecta a la alimentación, la mayor parte conoce a grandes rasgos el concepto de vida saludable y reconoce que ciertos alimentos son mas importantes en comparación a otros, sin embargo, las preferencias por comer comida chatarra u otros alimentos altos en colesterol son mayores a la hora ponerlas en comparación con alimentos más saludables, existe por tanto un hábito y un gusto por aquellos alimentos menos saludables, excepto en las colaciones donde la mayor parte prefiere una alimentación sana y de fácil consumo.

Referente a descanso y las horas de televisión, la mayor parte de ellos no tiene un horario establecido para el descanso, por tanto no asegura que los niños duerman las cantidades de horas necesarias para su edad, a esto sumamos que la mayoría consume más de tres horas diarias de televisión lo que aumentaría su mal dormir y sedentarismo, sin embargo, muchos de ellos creen que descansar y dormir son actividades necesarias e importantes para llevar una vida saludable.

Igualmente la mayor parte del alumnado reconoce de manera conceptual lo que es la vida saludable, sus acciones e implicancias, sin embargo, no poseen ni actitudes, ni hábitos desarrollados que ellos demuestren poner en práctica a la hora de ser consultados, si bien sienten estar apoyados por sus padres, estos últimos no son un ejemplo para ellos.

Finalmente la escuela parece ser la organización comunitaria donde practican deportes y actividades sistemáticas de educación física, lo cual implica una gran responsabilidad en el desarrollo físico de sus alumnos.

Por todo lo anterior, y tomando en cuenta los resultados de las evaluaciones y consulta anteriormente expuesta, es que se ha decidido abordar, planificadamente, acciones que mejoren aspectos deficitarios en lo que respecta a los hábitos de vida saludable de los estudiantes de la escuela San Andrés de Peñaflores. A continuación se detalla la descripción del proyecto.

### III. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto “*Hábitos Saludables Para Una Vida Mejor*” contempla una intervención paralela y complementaria al quehacer educativo diario de los estudiantes. Integra a alumnos, profesores, padres y apoderados y tiene como propósito la valoración de los hábitos de vida saludable (alimentación y actividad física) y su sustentabilidad.

El proyecto consta de cuatro etapas:

- La presentación de la idea a la comunidad docentes
- La Planificación de la intervención, considerando los aportes y sugerencias de los diversos actores.
- El desarrollo de las actividades, según lo planificado.
- Y la evaluación del proyecto de intervención.

Estas cuatro etapas del proyecto se desarrollarán durante el año escolar propuesto por el ministerio de educación (MINEDUC). Comenzado en marzo y finalizando en el mes de diciembre.

Las intervenciones se plantean en dos áreas de acción:

1. **Alimentación:** Se contempla el conocer y valorar los principales tipos de alimentos que requiere una actividad metabólica necesaria para una vida saludable en el contexto de una comunidad educativa. Además de fomentar el conocimiento respecto de la cadena de origen de ciertos alimentos.
2. **Actividad Física, Deporte y Recreación:** Se realizarán diversas instancias deportivas y/o de actividad física, promocionando los beneficios de una vida activa. Por otro lado será importante considerar las capacidades individuales con el fin de que ningún estudiante quede marginado de la práctica deportiva. También debe tenerse en cuenta la gradualidad y constancia. Lo esencial es el desarrollo de hábitos deportivos de los alumnos. Además de fortalecer los lazos fraternales entre compañeros y apoderados por medio de estas actividades.

### **Niveles considerados**

- a) **Nivel N° 1:** Contempla a los estudiantes de Primer y Segundo año del establecimiento.
- b) **Nivel N° 2:** Contempla a los estudiantes de Tercer y Cuarto año del establecimiento.
- c) **Nivel N° 3:** Contempla a los estudiantes de Quinto y Sexto año del establecimiento.
- d) **Nivel N° 4:** Contempla a los estudiantes de Séptimo y Octavo año del establecimiento.
- e) **Nivel N° 5:** Contempla a los apoderados de los estudiantes que cursan los Talleres Extra programáticos.

La evaluación que se realizará tiene las siguientes características:

- Personalizada, dirigida a determinar la evolución de cada alumno desde el inicio al final del proceso considerando sus particularidades.
- Cualitativa, se trata de considerar los aspectos que inciden en la situación personal valorándose los diversos niveles del desarrollo del estudiante.
- Orientadora, a partir de los progresos y dificultades que se aprecien en el proceso se modificaran las estrategias para permitir el pleno desarrollo de las actividades.
- También debe considerarse en el proceso la autoevaluación.

#### **IV. FUNDAMENTACIÓN PROYECTO.**

El proyecto “**Hábitos Saludables Para Una Vida Mejor**” tiene por objetivo que los estudiantes del Colegio San Andrés de Peñaflor, desarrollen hábitos relacionados con el ejercicio físico, la actividad física y la alimentación sana, permitiendo una buena calidad de vida en el presente y futuro. Para lograrlo, es fundamental construir procesos sistemáticos y progresivos de formación, que trasciendan en el tiempo, de manera tal, que dichos hábitos de vida, no tan sólo envuelvan la conciencia personal de cada estudiante, sino que también permitan orientar y mejorar las conductas colectivas de la comunidad escolar en general. En este sentido, la realización de Talleres Extraprogramáticos, se presentan como un espacio efectivo para el mejoramiento y desarrollo de hábitos de vida saludable.

Desde el punto de vista educativo, los Talleres Extraprogramáticos permitirían la adquisición de aprendizajes en relación a la importancia de la actividad física y la buena alimentación, que proyectados en el tiempo previenen enfermedades asociadas al sedentarismo y la mala nutrición.

Desde el punto de vista económico, el proyecto logra su financiamiento a partir de la Ley de Subvención Escolar Preferencial (Ley SEP), la cual se encarga de financiar todas las instancias educativas que tengan como objetivo mejorar la educación que brindan los establecimientos a sus estudiantes, así como también fortalecer el ambiente educativo y las relaciones de convivencia entre los actores que conforman la comunidad educativa.

De esta manera, el proyecto “Hábitos Saludables Para Una Vida Mejor” además de formar hábitos de alimentación saludable y actividad física, permite incentivar el desarrollo de actitudes y prácticas muy ligadas al tema, los que se pueden resumir en:

- Mostrar interés por su vida personal y comunitaria.
- Mejorar las relaciones sociales al participar activamente en trabajos de en equipos.

- Autonomía personal y responsabilidad
- Actuar respetando lo personal y lo comunitario.
- Actuar de acuerdo con las normas generales.

También permite realizar una apertura del establecimiento a la comunidad educativa fortaleciendo las relaciones entre los distintos estamentos; estudiantes, apoderados, docentes, asistentes y directivos; ambiente educativo que aumenta el rendimiento escolar, enriquece la formación de los educandos y logra resolver las dificultades socioeducativas con más eficiencia y rapidez.

Para finalizar, es necesario señalar que los beneficios de la inclusión de Talleres Extraprogramáticos, trascienden los fines estrictamente prácticos, y logran cubrir, sin entorpecer las disposiciones curriculares, las necesidades que los Planes de Estudios propuestos por el Mineduc no permiten cubrir. Además, contribuye a la creación y ampliación de diversos espacios de aprendizaje, robusteciendo y desarrollando mayores niveles de valoración social a los esfuerzos educativos que realiza el establecimiento con la educación de los niños y niñas que alberga, y con el ambiente educativo en el que se encuentran insertos.

## V. MARCO TEÓRICO.

### **Estilo de Vida**

El hombre por si mismo no puede lograr un desarrollo pleno e integral si no es en la relación con otros hombres. La acción de socializar cumple la función de desarrollar, en los seres humanos, la formación integral de las personas, es decir, que por medio de la convivencia los seres humanos adquirimos los conocimientos, actitudes y habilidades de una cultura determinada.

¿Cómo debería entenderse a la cultura? Una definición que nos parece adecuada es la que entrega la Enciclopedia Encarta 2001, ésta dice:

***“El conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o grupo social en un periodo determinado. El término “cultura” engloba además modos de vida, ceremonias, arte, invenciones, tecnología, sistemas de valores, derechos fundamentales y necesidades básicas del ser humano, tradiciones y creencias. A través de la cultura se expresa el hombre, toma conciencia de sí mismo, cuestiona sus realizaciones, busca nuevos significados y crea obras que le trascienden.”***

Se destaca “modos de vida” porque eso se relaciona con nuestro tema y propuesta.

Las culturas están conformadas por subculturas que definen grupos con características similares o modos de vida semejantes. Estos modos de vida o estilos de vida responden a cada subcultura en las formas de pensar, actuar o sentir, independientemente de la individualidad de cada persona, es decir, responden al común colectivo. Los estilos de vida pueden ser susceptibles de cambiar por medio de la educación, sean cambios perjudiciales o saludables, pero en definitiva resguardan y promueven tradiciones y valores.

¿Qué se entiende por estilos de vida? Una respuesta razonable es la que dan Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004.

***“...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente...”***

Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo ó adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga.

### **Hábitos**

Desde el momento de nacer, los seres humanos poseemos una serie de reflejos o instintos que nos permiten desenvolvemos en nuestro ambiente. En el transcurrir de los actos, nuevos patrones de conducta se desarrollan cada vez más complejos y equilibrados. La repetición y el aprendizaje son fundamentales para obtención de nuevas y más complejas conductas, que al ser experimentadas en un solo quehacer diario, una y otra vez, se automatizan, convirtiéndose en conductas automatizadas o automatismos, acciones inconcientes, mecánicas, donde la conciencia casi no participa. Estas conductas adquiridas, a diferencia de los reflejos, poseen la característica de ser individuales, perfectibles y durables en el tiempo. A lo anterior es a lo que llamaremos **“Hábitos”**.

Es importante destacar que el proyecto pretende desarrollar hábitos relacionados con la vida saludable, pero ¿Qué debemos entender por hábito? Una mirada a diversas fuentes permite decir que se trata de una manera de proceder que permanece en el ser humano.

***“El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes”.***

Glosario psicoanalítico. Fuente: <http://www.drogaconsulta.com.ar/marcos-glosario.html>

Es un **“Modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”**. *Diccionario de la Real Academia Española*. Fuente: <http://www.rae.es/>

Es una **“Costumbre, tendencia latente a realizar una misma acción en situaciones similares. Los hábitos son patrones involuntarios de conductas y pensamientos, a veces están originados por tendencias instintivas”**. Fuente: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/>

Desde un punto de vista fisiológico, estudios Massachusetts Institute of Technology (MIT), observaron que el cerebro al exponerse a situaciones similares tiende a automatizar las acciones ya asimiladas. Esta capacidad del cerebro de desarrollar “hábitos” permite el ahorro de energía en el órgano cerebral a la hora de ejecutar acciones similares permitiendo utilizar la energía en otras acciones que requieran de su atención. Por lo anterior, es que el cerebro tiende a ejecutar acciones automatizadas, ya que durante el día debe poner atención en otras acciones, a la vez, que realiza muchas acciones involuntarias como por ejemplo; rascarse la piel mientras escribe en una hoja de papel, o realizar otras de mayor complejidad como manejar un automóvil mientras habla por celular. Duhigg, Ch. *“El poder del hábito”*, Uranol, 2012.

**“La capacidad de desarrollar un hábito es uno de los mayores logros de la especie humana. El cerebro necesita automatizar ciertas acciones cotidianas (como lavarse los dientes después de comer) para ahorrar energía y ocuparla en tareas más importantes, como solucionar problemas inesperados. Se trata de una ventaja evolutiva, tanto que según una investigación realizada por la Universidad de Duke, en Estados Unidos, el 40% de las actividades que la gente realiza cada día no son racionalizadas, sino que se realizan en “piloto automático”**. Abate J. Zunino N. “Todo sobre los Hábitos (Y como cambiarlos)” Art. Diario la Tercera, sección: Tendencias. Pag. 4, 7 de abril 2012.

Pero más allá del funcionamiento cerebral, la formación de hábitos también depende de otros factores, que son externos como el ambiente y que son internos como el propio cuerpo humano. Es así como John Dewey, en su teoría del conocimiento, entiende a un sujeto naturalizado que conoce el mundo en la medida que lo experimenta, y que las asimilaciones de acciones

para la formación de hábitos se entenderán en la relación con los entornos. Desde aquí propone la existencia de los hábitos solo en la relación con estos.

Para Dewey, un hábito es una forma de interacción, transacción o relación entre un ser natural y su entorno, es algo adquirido y no innato, y que satisfacen ciertos fines. Los hábitos son medios para lograr ciertos objetivos que establezcan un equilibrio con el entorno, es decir, una organización entre medios, materiales y herramientas. Por ejemplo; El ojo es un medio para observar, pero sin la conciencia y la razón (herramientas) no lograra establecer un fin determinado, por tanto el ojo percibirá la luz, pero no observara o examinara su entorno, a su vez, sin el entorno (material) no tendrá nada que observar y se perderá en la nada. De esta manera el hábito, al igual que el ojo, es un medio que sin lo material y lo utilitario no se concluye como hábito.

***“Un hábito no es un elemento mental como una creencia, sino que es un sistema de transacciones entre elementos mentales, anatómicos y "energías externas" que no pueden definirse individual y aisladamente sino en una organización que los define en función del rol que desempeñan. Sólo así se puede hablar de los hábitos como medios para obtener ciertos fines”.*** Sandrone, D. *“Aportes para una concepción naturalizada de la tecnología en el pragmatismo de John Dewey”.* Art. de la Rev. Iberoam. Cienc. Technol. Soc. Vol.7, nº 19, Ciudad Autónoma de Buenos Aires jul/dic. 2012

### **Estilo de vida saludable**

Al igual que los estilos de vida, el concepto de salud se encuentra fuertemente ligado al quehacer diario, los hábitos y las costumbres que una determinada cultura enmarca en una comunidad. No obstante, lo saludable para una sociedad, no necesariamente lo sea para otra, es decir, que hábitos y/o costumbres que son saludables para algunos no necesariamente los son para otros.

Según, Tobón y García, ***“La salud es un concepto relativo de cada persona, grupo social y situación concreta; es un proceso de adaptación que se mueve entre posibilidades y realidad, de manera que no se puede concebir como una meta a conquistar o un lugar a donde hay que llegar; la salud es entonces, una sensación de satisfacción vital, es sentirse bien o tener bienestar, el cual esta dado por la capacidad de hacer; es decir, por la capacidad de desempeñar el papel asignado culturalmente a***

***cada persona, es un termino subjetivo que encierra juicios de valor difícilmente medibles***". Tobón Correa, Ofelia; García Ospina Consuelo. "Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud". Universidad de Caldas, centro editorial, 2004

Por tanto, un estilo de vida saludable será aquel que responda a los requerimientos o elementos que cada sociedad seleccione y considere adecuados para sus habitantes, en la medida que estos, los puedan llevar a cabo de manera satisfactoria, siempre en busca del bienestar y el equilibrio biológico, sin prejuicio de su relación ambiental, laboral y social.

Para Maya L. Los estilos de vida saludable son: ***"Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida"***. Maya L. documento: "Los Estilos De Vida Saludables: Componente De La Calidad De Vida". SENA 2003.

En opinión de Tabuenca un estilo de vida saludable es: ***"Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de autocuidado, que contrarrestan los factores nocivos"***. Tabuenca, Goce de una Vida Sana y Feliz, México, 1.976. Sacado desde Carrillo Lemus, HO; Amaya Roper, MC. Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las casas, 2006.

Dentro del contexto ciudadano, la UNESCO propone a los países la utilización de diversas herramientas, entre ellas y principalmente la educación, como agente de cambio para la mejora futura del bienestar humano y su sustentabilidad en el tiempo, siendo el foco principal de intervención niños y niñas en proceso de formación. Ha lo anterior lo llama ***"Educación Para el Desarrollo Sustentable."***

***"La Educación para el Desarrollo Sustentable (EDS) es un ejercicio ciudadano que demanda formar a las personas con el propósito de desarrollar actitudes y capacidades para tomar decisiones fundamentadas acerca de los problemas que forman parte del entorno social cercano y global, para el beneficio propio y de los demás, en el presente y con perspectiva de futuro."*** Elaborado por la unidad de transversalidad educativa, división de educación

general, Mineduc."Como llegamos a ser una comunidad educativa sustentable". Santiago de Chile 2013. Fuente:  
[http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia\\_escolar/doc/201304191710290.comunidad\\_educativa\\_sustentable.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201304191710290.comunidad_educativa_sustentable.pdf)

Para la UNESCO es necesario abordar, dentro del contexto escolar, doce temas relevantes para la EDS. Para nuestro propósito solo consideraremos dos que tienen una relación directa con el proyecto, estas son: *Estilos de Vida Sustentable* y *Promoción de la Salud*.

*Estilos de Vida Sustentable:* se refiere a los consumidores como agentes de cambio. El consumo sostenible es la adquisición de bienes y servicios que no dañen el medio ambiente, la sociedad y la economía. Esto significa, por un lado, el aprendizaje del origen del producto y las consecuencias de su producción hasta el momento que llega a nuestras manos, y por otro, el impacto que producen nuestras decisiones económicas en el mundo, a fin de desarrollar hábitos concientes sobre nuestro actuar a nivel global.

<http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/sustainable-lifestyles/>

Es importante mencionar que el desarrollo de hábitos alimenticios concientes en alumnos/as de una comunidad escolar, no solo debe ir de la mano del conocimiento del impacto personal o familiar que este puede provocar, sino que además debe sostenerse dentro de una comunidad inclusiva, una sociedad integrada, en el contexto de un mundo globalizado.

*Promoción de la salud:* este punto hace hincapié en el fomento de conocimientos, hábitos y actitudes que tiendan a mejorar el bienestar humano en el contexto social, pero por sobre todo a desarrollar una actitud proactiva frente a problemáticas de salud como lo son enfermedades de distinto índole, y otras alimenticias que conlleven a estilos de vida poco saludables.

<http://www.unesco.org/new/es/our-priorities/sustainable-development/>

Por lo tanto, es importante el conocer y comprender el significado de estilos de vida saludables en las escuelas, siempre que estén enmarcados en un contexto mundial, globalizado, integrado y conciente, respecto de las

consecuencias que nuestras decisiones provocan a nivel personal, comunal, regional y global. Lo anterior es parte de una educación integral.

### **Escuela Saludable**

El estado chileno, por medio del ministerio de educación (MINEDUC), conocen la existencia del impacto que produce la intervención temprana en la formación de estilos de vida saludables en los niños y sus consecuencias futuras en la influencia de la calidad de vida y la aparición de trastornos físicos y mentales. Consideran fundamental hacerse de estrategias que promuevan, dentro de los primeros años de escolaridad, los elementos que constituyen el desarrollo de hábitos de vida saludable. Más aún, la escuela cumple un rol estratégico fundamental dentro de la formación de hábitos saludables considerando que desde ahí se puede adaptar, establecer y efectuar intervenciones de fomento de la salud e indagaciones para mejorar las condiciones de vida de las personas.

Por otro lado, el MINEDUC define a la escuela, junto con las familias, como el sistema más poderoso para promover conocimientos, y motivar el aprendizaje de comportamientos que lleven al desarrollo de hábitos de vida saludables sustentables en el espacio y el tiempo. Para aquello, el MINEDUC establece elementos que enmarcan un estilo de vida saludable dentro del contexto escolar.

Según el MINEDUC, una comunidad educativa saludable debe considerar las siguientes temáticas:

- Alimentación
- Actividad Física
- Factores Protectores Psicosociales
- Medio Ambiente
- Atención de niños con necesidades educativas especiales producto de una discapacidad.
- Tabaco/alcohol drogas.

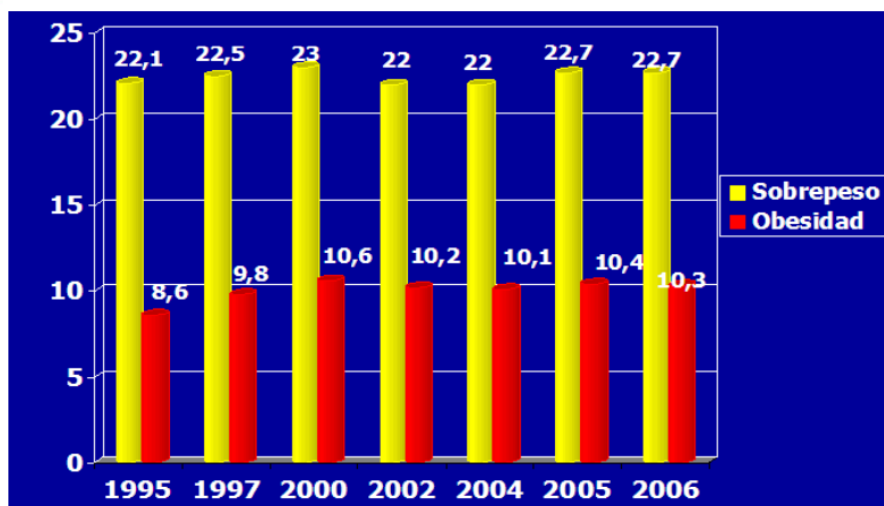
Guzmán M. y Pérez L. *“Cuadernillo Para la Reflexión Pedagógica: Estilos de Vida Saludable”*, 2002. Fuente: [http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642\\_ESTILOSRGB.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642_ESTILOSRGB.pdf)

Respecto de **La Alimentación**, el MINEDUC reconoce que gran parte de la población chilena se encuentra enferma por excesos en la ingesta alimenticia, destacando enfermedades como; la obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. También por déficit alimenticio como son desnutrición, anemia, osteoporosis y otras de trastorno alimenticio como la anorexia y la bulimia.

En la siguiente tabla elaborada por la Sociedad Chilena de Obesidad podemos observar la prevalencia de sobre peso y obesidad de niños entre 2 a 5 años.



PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD (%)  
JUNJI (2 A 5 AÑOS) 1995-2006



Fuente: Junta Nacional de Jardines Infantiles.

En Chile las cifras de aumento de prevalencia de sobre peso y obesidad en los niños de educación parvularia durante el año 2006, es alarmante, llegando a un 10.3% de obesidad, un 22,7% de sobrepeso, y a un 33% si sumamos sobrepeso y obesidad como estados de salud indeseables para la población estudiantil.

## PREVALENCIA DE OBESIDAD NIÑOS DE 1º AÑO BÁSICO

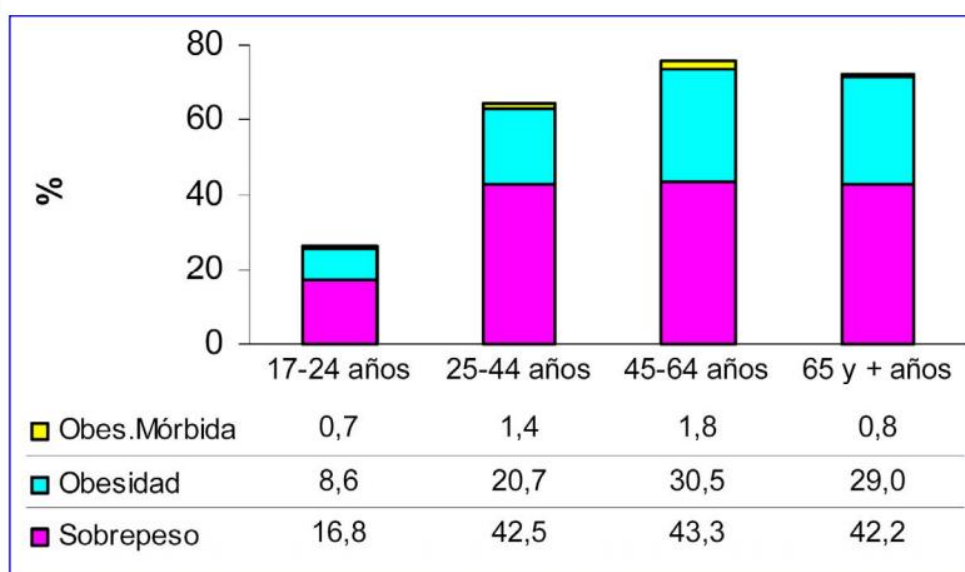
Región	Prevalencia de Obesidad (P/T sobre 2 D.S)			
	Escuelas con Obesidad en 1º Básico		Escolares con Obesidad en 1º Básico	
	Cantidad Escuelas	%	Cantidad Escolares	%
II	123	79.4	1,347	19.4
III	103	94.5	1,447	19.0
III	87	83.7	809	20.3
IV	277	62.0	1,653	19.4
V	545	89.3	4,001	20.6
VI	353	82.9	2,416	20.5
VII	432	71.8	2,395	18.6
VIII	691	70.0	4,687	19.2
IX	546	53.1	2,187	16.3
X	687	59.5	3,069	19.4
XI	42	82.4	385	25.8
XII	40	97.6	512	26.2
XIII	1,168	95.4	13,632	19.2
<b>País</b>	<b>5,094</b>	<b>73.4</b>	<b>38,540</b>	<b>19.4</b>

Fuente: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas 2006

Mientras que en educación parvularia, durante el año 2006, los niveles de obesidad bordean el 10% del total de niños, en educación básica, mas específicamente primero básico, esa misma cifra casi se duplica, bordeando el 19% del total de niños del país.



## PREVALENCIA DE OBESIDAD Y SOBREPESO EN POBLACIÓN CHILENA ADULTA SEGÚN EDAD



Encuesta Nacional de Salud - Chile 2004

La misma tendencia en el aumento de la obesidad se puede observar en personas de diferentes edades, existiendo un aumento sustancial en la obesidad entre los 24 años y los 44 años. También es importante mencionar el aumento en el sobre peso, estado previo a la obesidad, el cual bordea el 42% de la población. En este sentido, no es menor decir, que más del 60% de la población que sobrepasa los 44 años se encuentra propenso a sufrir alguna enfermedad derivada del sobre peso y la obesidad.

Respecto de lo anterior el MINEDUC propone una serie de instrumentos y estrategias para abordar la temática de la alimentación. Entre las herramientas que plantea, el indicador de masa corporal (IMC) es una buena forma de saber el estado nutricional de los estudiantes, por otro lado, expone la pirámide alimenticia como indicador de proporcionalidad entre los distintos alimentos a consumir.

Referente a las estrategias para el trabajo pedagógico en el cambio de hábitos alimenticios, el MINEDUC propone lo siguiente:

En relación a los niños

- Preparar la ambientación del comedor, promover su participación y respetar sus decisiones.
- Jugar a preparar menús (recetas de almuerzos y postres) saludables.
- Incorporar la participación de madres y padres en la confección de un catastro de recetas saludables para realizar.
- Realizar encuestas a las familias sobre las comidas preferidas para comentar, describir sus propiedades, etc.
- Desarrollar dramatizaciones, representando algunos alimentos saludables para el organismo.
- Promover el acompañamiento de un familiar a la hora del desayuno y del almuerzo.

En relación a los padres:

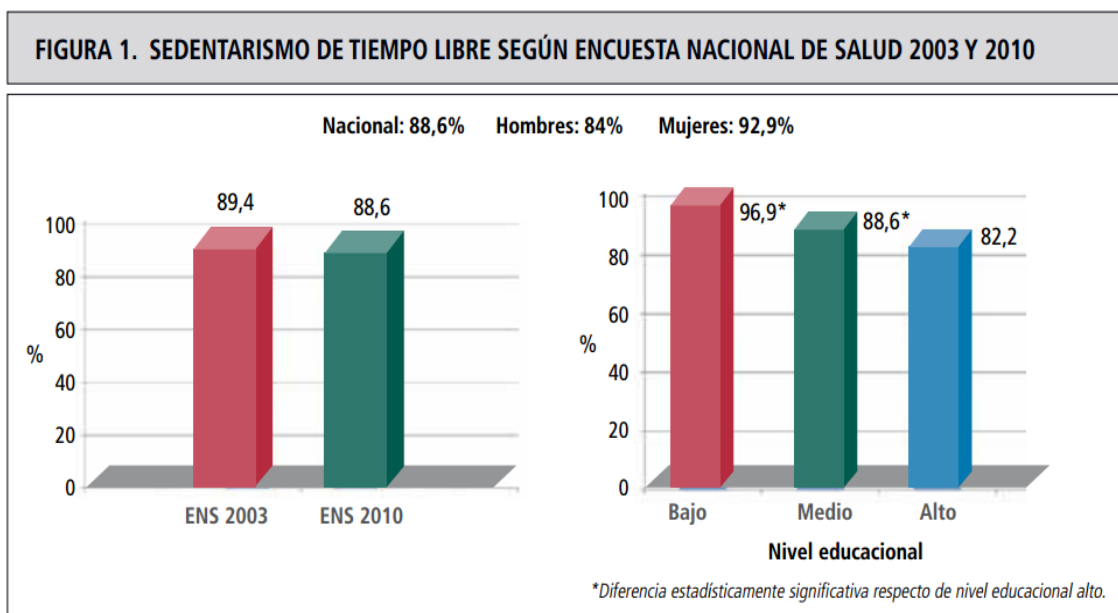
- Revisar las limitaciones de la escuela referidas al comedor, la sala, el tipo de ambientación.

- Enviar colaciones saludables para los niños.
- Proponer la realización huertos o chacras para incentivar el consumo de verduras y frutas locales.
- Informarse a través de campañas de alimentación saludables que existen en consultorios, juntas de vecinos u organizaciones comunitarias cercanas a la escuela.
- Incentivar la alimentación por medio de platos tradicionales que consideran las comidas típicas tales como: el charquicán, la chuchoca, las papas con mote, así como las verduras y frutas propias de la zona.

Guzmán M. y Pérez L. "Cuadernillo Para la Reflexión Pedagógica: Estilos de Vida Saludable", 2002. Fuente: [http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642\\_ESTILOSRGB.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642_ESTILOSRGB.pdf)

**La Actividad Física** es otro elemento a considerar dentro de las temáticas propuestas por el MINEDUC. Es de vital importancia promover todo tipo de actividad que evite en la vida adulta el desarrollo del sedentarismo y las consecuencias provocadas en la relación con la mala ingesta alimenticia.

En la siguiente gráfica podemos observar la tendencia respecto al sedentarismo de tiempo libre, según el nivel educacional, y en comparación a la encuesta nacional de salud (ENS) 2003-2010.



Fuente: ENS 2010, Ministerio de Salud.

Podemos observar una clara tendencia al hábito sedentario, casi el 90% de la población bordea la inactividad, tomando en cuenta que una persona

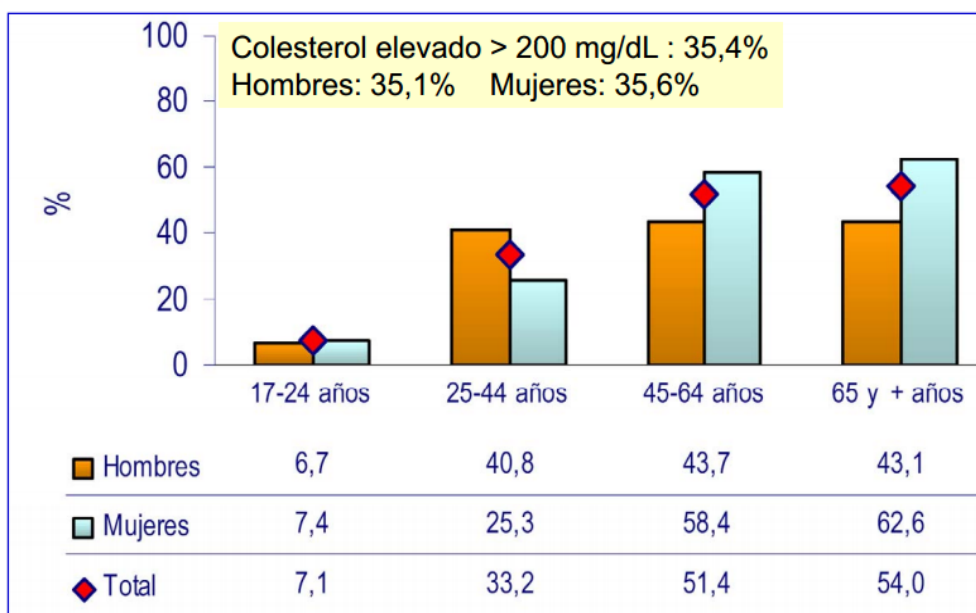
sedentaria es aquella que no practica actividad física más de dos veces por semana, de forma regular. Los niveles educacionales alto poseen una diferencia estadística significativas respecto de los niveles educacionales bajos, mas de 10 puntos porcentuales. Por tanto, podríamos inferir la importancia de la educación en relación a la formación de hábitos saludables.

Esta combinación de elementos, sedentarismo y obesidad, conllevan a la adquisición de enfermedades y su desarrollo durante la vida adulta.

En las siguientes cuatro gráficas, podemos observar el desarrollo, durante la vida adulta, de enfermedades asociadas a los hábitos poco saludables producidos durante la escolaridad y juventud.



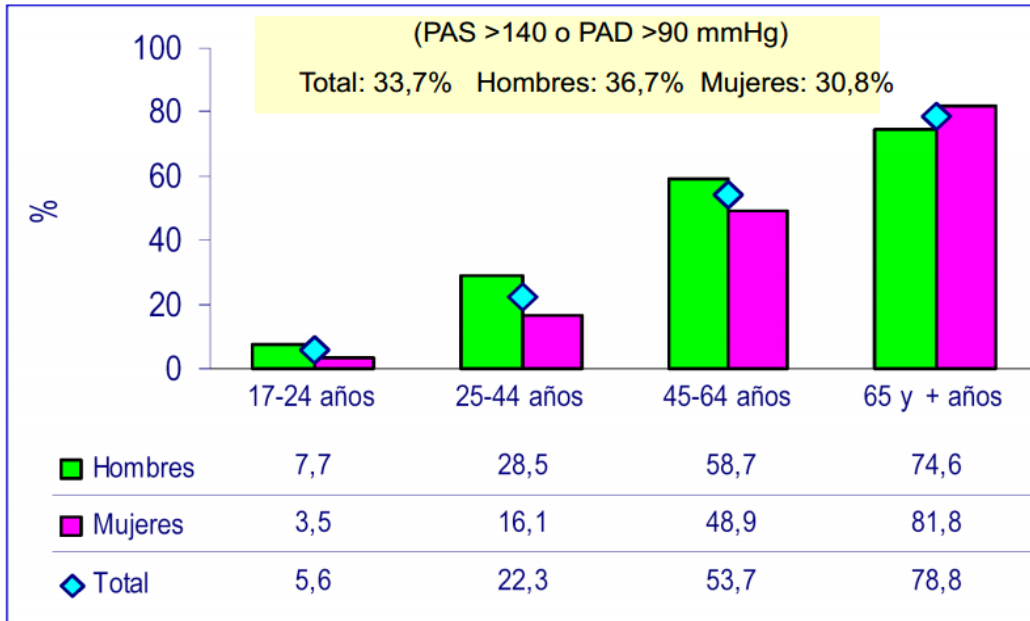
### PREVALENCIA DE COLESTEROL ELEVADO SEGÚN EDAD Y SEXO



Encuesta Nacional de Salud-Chile 2004



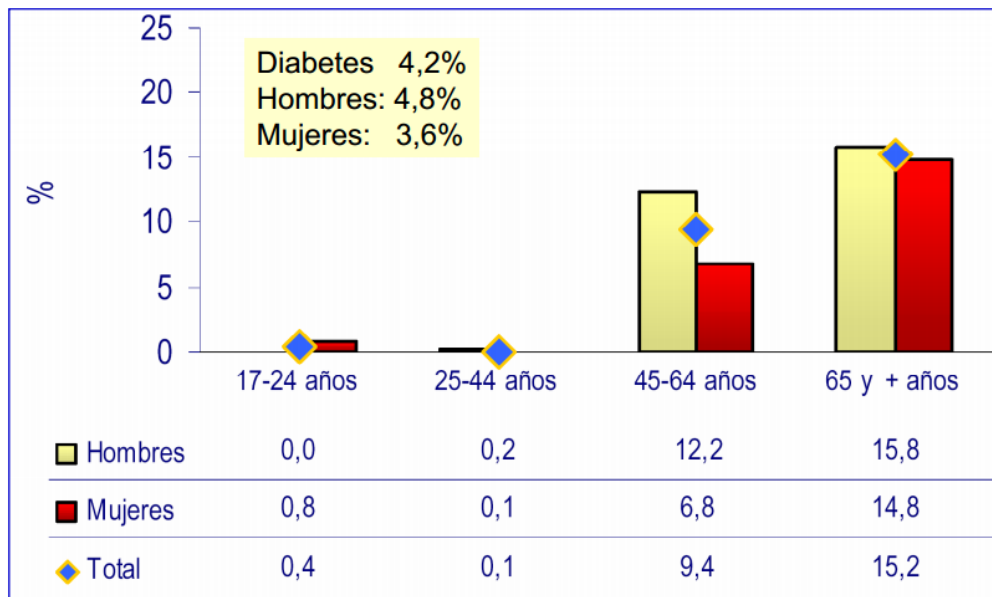
## PREVALENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL SEGÚN EDAD Y SEXO



Encuesta Nacional de Salud-Chile 2004



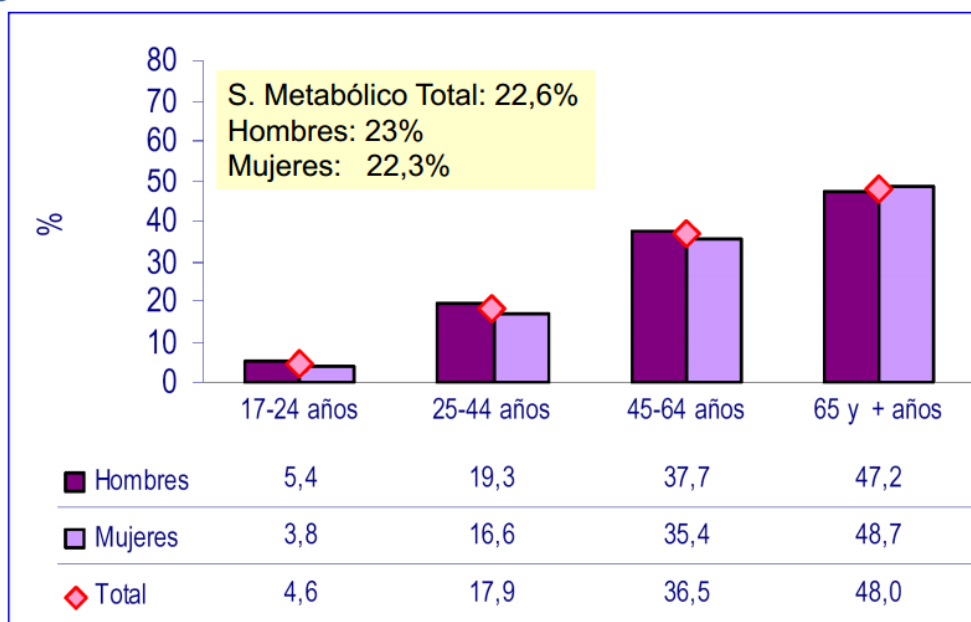
## PREVALENCIA DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 SEGÚN EDAD Y SEXO



Encuesta Nacional de Salud-Chile 2004



## PREVALENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO SEGÚN EDAD Y SEXO



Encuesta Nacional de Salud-Chile 2004

En respuesta a lo anterior, el MINEDUC propone la realización de diversas actividades, desde la educación parvularia, utilizando el juego como medio motivador de la actividad física, por medio de estrategias pedagógicas que incentiven desde edades tempranas el desarrollo de hábitos saludables en relación a la actividad física, y que sean perdurables en el tiempo.

Al momento de realizar actividades físicas, en los niños, debemos tener en cuenta:

- Juegos en que tenga que moverse y desplazarse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, elevar un volantín.
- Juegos en que tengan que utilizar cosas y objetos para lanzar, patear, rodar, atrapar, apretar, etc.
- Juegos en los que pueda bailar.
- Juegos en los que pueda aprender las partes de su cuerpo.

- Juegos que le den la posibilidad de sentir diferentes pesos, texturas, colores y formas de los objetos.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio. Guzmán M. y Pérez L. “Cuadernillo Para la Reflexión Pedagógica: Estilos de Vida Saludable”, 2002. Fuente: [http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642\\_ESTILOSRGB.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642_ESTILOSRGB.pdf)

Fundamentada la necesidad de desarrollar las temáticas de alimentación y actividad física en las escuelas, es de vital importancia mencionar la necesidad de la participación de los padres y apoderados en la formación de hábitos de vida saludable. Las escuelas cumplirán el rol de formar o reformar nuevas prácticas saludables, pero será la familia la encargada de sostener y reafirmar dichas costumbres, por medio de la transformación de sus propios hábitos y estilo de vida. Es importante destacar que este no es un proyecto novedoso en su temática, lo que nos interesa es promover desde la unidad educativa con el apoyo de los padres las conductas que mejoren y estimulen acciones saludables. Han existido y existen políticas públicas que han propuesto muchas acciones tendientes a mejorar las costumbres de la población en este ámbito, a continuación presentamos una síntesis de la más reciente.

### **Políticas Públicas en Chile: Sistema “*Elige Vivir Sano*”**

Durante el gobierno del periodo 2010 - 2014, se creó el programa “*Elige Vivir Sano*”, impulsado por la Primera Dama. Dicho sistema intersectorial coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, en alianza con los Ministerios de Salud, Educación y Deporte, tienen como propósito esencial fomentar la vida saludable y promover los hábitos que la conllevan, con la finalidad de aumentar los factores de prevención de riesgo, disminuyendo conductas no deseables en la población y las enfermedades asociadas a una vida poco saludable.

La aplicación de este sistema de intervención es por medio de los órganos de administración del estado (ministerios) asociados ha estas materias, procurando incorporar en sus políticas, planes y programas, medidas que tengan por finalidad informar, educar y fomentar la prevención de los factores y

conductas de riesgo asociadas a las enfermedades no transmisibles, derivadas de hábitos y estilos de vida poco saludables.

En la misma línea, cualquier política, plan y/o programa que desee ser parte del sistema “*Elige Vivir Sano*”, debe incorporar uno o más de los siguientes objetivos:

- a. **Fomento de la alimentación saludable:** *consiste en la promoción de la educación en aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso.*
- b. **Promoción de prácticas deportivas:** *aquellas que fomenten el ejercicio y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar.*
- c. **Difusión de las actividades al aire libre:** *promoción de los beneficios que tiene la realización de acciones en las cuales exista contacto con la naturaleza.*
- d. **Actividades de desarrollo familiar, recreación y manejo del tiempo libre:** *son aquellas tendientes a fortalecer las familias y que facilitan el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas o deportivas.*
- e. **Acciones de autocuidado:** *implica desarrollar habilidades que permitan optar por decisiones saludables que, incorporadas a las prácticas cotidianas, mejoren la calidad de vida del individuo, de la familia o de su comunidad.*
- f. **Medidas de información, educación y comunicación:** *son aquellas que difunden, incentivan y promueven el desarrollo de hábitos y prácticas saludables de vida.*
- g. **Contribuir a disminuir obstáculos** *que dificultan el acceso a hábitos y estilos de vida saludables de las personas más vulnerables. Ley Núm. 20.670, Título II, artículo 4.*

Para llevar acabo lo anterior, el sistema entiende y define por hábitos y estilos de vida saludables “*Aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar y las actividades al aire libre. También se consideran aquellas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociados a*

**las enfermedades no transmisibles".** Fuente: Biblioteca Congreso Nacional. Sacado desde: <http://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/elige-vivir-sano>

### **Líneas de Acción y Productos del Sistema**

Para entender mejor como se implementa esta nueva ley, y como los objetivos de este trabajo complementa el esfuerzo del estado por mejorar la calidad de vida de las personas, analizaremos las líneas de acción incididas y los productos desarrollados durante esta ley.

El sistema "*Elige Vivir Sano*" promueve su accionar dentro de las siguientes temáticas:

- **Políticas Públicas:** corresponde al impulso de leyes de estado, mas precisamente la ley 20.670
- **Alianza publico-privada** (contexto que ha sido modificado por la actual administración.): convenios con la empresa privada para obtención de recursos y productos.
- **Marketing social – concientizador:** campañas publicitarias en los distintos medios de comunicación, que tienen por fin concientizar a la población respecto de la vida saludable.
- **Eventos en terreno:** intervenciones urbanas, de índole familiar, que promueven la vida saludable.

Respecto de los **Productos**, el programa ha dotado de herramientas promovedoras de la vida saludable, a los ámbitos de la alimentación y la actividad física, ambos son ejes centrales de intervención en lo que respecta al cambio de hábitos.

Son productos en el ámbito de la alimentación los siguientes:

- **Proyecto Colación Bkn:** Corresponde a la promoción de una colación saludable en los recreos de las escuelas.
- **Proyecto Junaeb – Programa Alimentación Escolar:** Mejora la supervisión y monitoreo de las cocinas y casinos escolares, estableciendo nuevos criterios nutricionales para los alimentos de los estudiantes.

- **Menús Saludables:** Corresponde a la creación de 1,5 millones de menús saludables para todo el país.
- **Libro:** 20 razones para comer en familia
- **Afiches Informativos:** Creación de 10 mil afiches, promocionados en escuelas y consultorios.
- **Programa para alimentos más saludables (PIA+S):** Es un programa de innovación en alimentos más saludables.
- **Programa de apoyo a familias para el autoconsumo:** Financiado por FOSIS, es una aporte del estado ha aquellas familias que implementan iniciativas de autoconsumo.

Respecto de la actividad física, también son variados los esfuerzos por mejorar los hábitos de las personas. Los productos desarrollados en este ámbito son los siguientes:

- **Tours IND-EVs:** Corresponde a los eventos masivos realizados en Chile, como las corridas y cicletadas familiares, todas gratuitas.
- **Programa Deporte en tu Calle:** Consiste en el cierre de calles, todos los domingos, para fomentar el desplazamiento a pie o en vehículos no motorizados.
- **Infraestructura Deportiva:** entrega recursos para la construcción de recintos deportivos, o el mejoramiento de estos.
- **Programas de Deporte Masivo y recreativo (IND):** Corresponde a programas de actividad física realizados por el IND (instituto nacional del deporte) en distintas comunas del país, son gratuitos.
- **Planes Maestros de Ciclo-vías en diversas ciudades del país (MTT):** Junto con el ministerio de transporte, se están realizando extensiones de las ciclo vías a nivel nacional.
- **Programa de pausas laborales saludables (ISL-EVs):** Corresponde a actividades físicas dentro de la jornada laboral, también a eventos masivos que promocionan sus beneficios en la vida laboral.

Paralelo a lo anterior, en el ámbito educativo, más específicamente en la fundación Integra, con apoyo del sector privado, se desarrolla el programa "Aprende en Movimiento", el cual aporta con material educativo y motivacional.

Incluyendo a niños, familias y educadoras, que por medio de la metodología “Sportacus”, desarrollan hábitos de vida más saludables.

También establece el concurso “Vive tu Huerto”, que junto a FOSIS, en coordinación con los ministerios de educación, agricultura y desarrollo, implementa de huertos en las escuelas seleccionadas, aportando con material de apoyo educativo en diversas asignaturas, de esta forma intenta desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Complementario a lo anterior, se desarrollan espacios saludables en las escuelas como kioscos saludables e infraestructura en juegos, a la vez que se entregan textos y material educativo consistente en guías que invitan a conocer la importancia de llevar un estilo de vida saludable sobre la base de los cuatro ejes que conforman el sistema “Elige Vivir Sano”: Come sano; Vive al aire libre; Disfruta a tu familia y Mueve tu cuerpo. *Kantor, P. directora “Elige Vivir Sano”, Seminario: Hacia Un Modelo De Vida Saludable Y Prevención De La Obesidad Con Visión Regional. Agosto 2013*

De esta manera se implementa en el estado chileno una ley que promueve la vida saludable, sin embargo en la actualidad, dicha ley se encuentra en revisión por la actual administración. Una de las modificaciones a la ley, realizadas por la actual administración, es la eliminación de convenios con privados, contemplando recursos propios del estado chileno según lo explica la actual ministra María Fernanda Villegas en entrevista de radio. *Fuente: Radio Bio-Bio, <http://www.biobiochile.cl/2014/07/01/gobierno-desbloqueara-programa-elige-vivir-sano-de-pinera-y-elimina-convenios-con-privados.shtml>. Martes 1 de Julio del 2014.*

## **VI. OBJETIVOS.**

### **Objetivos Generales**

- Desarrollar y consolidar los hábitos de alimentación saludable y los relacionados con la práctica de actividades físicas saludables, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas cotidianas como estudiante y persona de la comunidad escolar
- Asumir, responsablemente, el deber de cuidar la vida personal con el fin de participar activamente en las actividades comunitarias.
- Fomentar el uso del conocimiento para comprender mejor los factores que determinan la elección de los alimentos, en el marco de una alimentación sustentable.

### **Objetivos específicos**

1. Conocer, valorar y debatir, respecto del significado de una vida saludable y sustentable para los estudiantes de educación básica.
2. Participar en actividades deportivas extraprogramáticas que fortalezcan el cuerpo en forma armónica.
3. Reconocer los principales tipos de alimentos que requiere una actividad metabólica necesaria para una vida saludable.
4. Valorar la importancia de adquirir hábitos saludables en relación al aparato locomotor
5. Valorar la importancia de adquirir conocimiento respecto de los alimentos que ingerimos diariamente.
6. Compartir experiencias de actividades físicas que promueven el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.
7. Participar en campañas de promoción de la vida saludable.
8. Evaluar el desarrollo de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

## VII. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

La metodología del proyecto “*Hábitos para una vida mejor*” se sustenta sobre la base de ocho productos, que en conjunto con sus respectivas actividades, pretenden orientar el proceso de intervención para su óptima aplicación. Los productos y sus recursos son los siguientes:

### Productos

- a. Presentación a la comunidad docente del proyecto y consideración de todos los aportes provenientes desde los profesores.
- b. Reunión con padres y apoderados, en la cual se presenta el proyecto y se dialoga sobre su factibilidad y su importancia.
- c. Jornada reflexiva para alumnos sobre el significado de una vida saludable y sustentable.
- d. Talleres extra-programáticos los fines de semana durante el transcurso el año escolar.
- e. Publicación boletines escolares sobre alimentación sana y hábitos deportivos, diferenciados para niños de 1° y 2°, 3° y 4°, 5° y 6°
- f. Maratones escolares familiares, uno por semestre.
- g. Propuesta de normas acerca de la colación y kiosco saludable en recreos.
- h. Evaluación periódica del proyecto por parte del equipo coordinador.

### Recursos

Para la obtención de los productos es necesario antes definir los recursos necesarios para el logro de este proyecto. Para su mayor comprensión estableceremos los recursos por productos:

#### **Recursos producto A**

- **Humanos:** Equipo coordinador
- **Económicos:** Ninguno
- **Materiales:** Fotocopia con información general del proyecto.

#### **Recursos producto B**

- **Humanos:** Equipo coordinador
- **Económico:** Ninguno
- **Materiales:** Fotocopia con información general del proyecto

**Recursos producto C**

- **Humanos:** Equipo coordinador
- **Económicos:** Ninguno
- **Materiales:** Guía didáctica

**Recursos producto D**

- **Humanos:** Monitor por taller establecido, Coordinador de talleres
- **Económicos:** X pesos por monitor, coordinador y materiales para talleres.
- **Materiales:** Según taller establecido.

**Recursos producto E**

- **Humanos:** Equipo coordinador
- **Económicos:** Ninguno
- **Materiales:** Hojas de oficio

**Recursos producto F**

- **Humanos:** Equipo coordinado, docentes, primeros auxilios, Carabineros de Chile o Paz Ciudadana.
- **Económicos:** Los relacionados al gasto de materiales
- **Materiales:** Insumos de publicidad y construcción de ruta, hojas de inscripción y normativas, insumos del competidor, móviles.

**Recursos producto G**

- **Humanos:** Equipo coordinador y nutricionista.
- **Económicos:** Ninguno
- **Materiales:** Ninguno

**Recursos producto H**

- **Humanos:** Equipo coordinador
- **Económicos:** Ninguno
- **Materiales:** Ninguno

## VIII: ACTIVIDADES

Las actividades son la condición imprescindible para que el proyecto se lleve a cabo en forma efectiva. Es importante destacar que las actividades propuestas, en gran parte, deben ser realizadas por los estudiantes y otras son responsabilidad de los profesores, y un porcentaje menor deben ser realizadas por los apoderados.

A continuación se indican las actividades correspondientes a los productos descritos anteriormente. Luego se organizarán temporalmente dentro de un organigrama.

### **Actividades producto A**

1. Elaborar la presentación del proyecto.
2. Presentar el proyecto "*Hábitos Saludables Para una Vida Mejor*" a cuerpo docente.
3. Considerar y evaluar aportes del cuerpo docente.

### **Actividades producto B**

4. Construir presentación para reunión de padres y apoderados.
5. Coordinar con la UTP actividades dentro del cronograma del establecimiento
6. Informar a docentes sobre presentación del proyecto a padres y apoderados.
7. Enviar comunicado a padres y apoderados sobre reunión informática.
8. Considerar y evaluar aportes y resultados de la reunión.

### **Actividades producto C**

9. Construir material didáctico.
10. Confirmar fecha de jornada reflexiva junto a UTP.
11. Enviar comunicado a padres y apoderados sobre jornada reflexiva.
12. Evaluar y analizar resultados de la jornada reflexiva.

### **Actividades producto D**

13. Construir herramienta de consulta escolar para saber preferencia estudiantil.
14. Ejecutar herramienta de consulta escolar.
15. Analizar resultados consulta escolar e instituir talleres extraprogramáticos.
16. Construir planificación semestral de talleres extraprogramáticos.
17. Establecer y coordinar protocolos de ejecución de talleres con UTP y dirección.
18. Acordar fecha de comienzo y finalización de los talleres con UTP y dirección
19. Informar e invitar a la comunidad escolar a participar de los talleres extraprogramáticos.

20. Inscribir a estudiantes a los talleres extraprogramáticos

### **Actividades producto E**

21. Recopilar y planificar información para boletines escolares
22. Crear y construir material didáctico.
23. Entregar material didáctico a UTP
24. Evaluar observaciones y realizar cambios necesarios.
25. Acordar fechas de lanzamiento boletín con UTP.

### **Actividades producto F**

26. Preparar ruta, protocolos y bases del evento deportivo.
27. Informar y presentar a las autoridades del establecimiento protocolos y bases del evento deportivo.
28. Evaluar observación de las autoridades escolares respecto del evento.
29. Coordinar con Carabineros de Chile sobre el evento y las rutas.
30. Ajustar rutas según observaciones de Carabineros de Chile.
31. Reinformar sobre ajuste de las rutas.
32. Coordinar posible auspicio con departamento de deportes de la municipalidad y centro de padres de la escuela.
33. Organizar e informar equipos de trabajo, recursos y protocolos
34. Informar a cuerpo docente, centros de padres y apoderados, y centro alumnos.
35. Publicar y difundir evento masivo.
36. Inscribir a participantes del evento.

### **Actividades producto G**

37. Estudiar y analizar reglamento escolar vigente
38. Producir propuesta sobre colaciones saludables y kiosco saludable
39. Establecer fecha presentación propuesta a cuerpo docente, UTP, dirección y centro de padres y apoderados
40. Evaluar observaciones y reestructurar propuesta según indicaciones.
41. Establecer fecha de inicio de la nueva normativa.
42. Evaluar cumplimiento de la nueva norma vigente.

### **Actividades producto H**

43. Coordinar fechas jornadas de evaluación.





## IX. EVALUACIÓN

### Criterios para la evaluación del proyecto

- La evaluación debe ser una actividad personal que indique la evolución de cada alumno en su situación inicial, durante el desarrollo y al finalizar el proceso de intervención.
- Debe ser una actividad integradora, en este proceso se contempla la participación de varios estamentos de la comunidad educativa.
- Es un proceso cualitativo, esto significa que se aprecian todos los aspectos que inciden en cada situación particular y se evalúan los diversos factores que inciden en el desarrollo del alumno.
- Es sobre todo un proceso orientador, cada estudiante aporta información que sirve para mejorar las actividades y emplear las estrategias apropiadas.

El siguiente cuadro muestra la alineación entre productos, actividades e indicadores de evaluación.

Productos	Indicadores	Actividades	Si	No
Presentación a la comunidad docente del proyecto y consideración de todos los aportes provenientes desde los profesores.	1. Elaborar la presentación del proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaboración por parte del equipo coordinador (Eco) de la presentación del proyecto: <i>“Hábitos Saludables Para una Vida Mejor”</i>, de no más treinta minutos, dirigido al cuerpo docente del establecimiento, durante la primera y segunda semana de marzo.</li> <li>➤ Revisión de los aportes recibidos en la presentación del proyecto <i>“Hábitos Saludables Para una Vida Mejor”</i>.</li> </ul>		
	2. Presentar el proyecto <i>“Hábitos Saludables Para una Vida Mejor”</i> a cuerpo docente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación del proyecto <i>“Hábitos Saludables Para una Vida Mejor”</i> a la comunidad docente.</li> <li>➤ Elaboración de un registro de las impresiones de los docentes durante la presentación del proyecto.</li> </ul>		
	3. Considerar y evaluar aportes del cuerpo docente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción de las ideas aportadas por los docentes en el proyecto.</li> </ul>		

Reunión con padres y apoderados, en la cual se presenta el proyecto y se dialoga sobre su factibilidad y su importancia.	4. Presentar el proyecto a padres y apoderados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación del proyecto: “<i>Hábitos Saludables Para una Vida Mejor</i>”, a padres y apoderados del establecimiento.</li> <li>➤ Revisión de la presentación del proyecto “<i>Hábitos Saludables Para una Vida Mejor</i>” y afinamiento detalles, al finalizar la construcción.</li> </ul>		
	5. Coordinar con la UTP actividades dentro del cronograma del establecimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organización por parte de la UTP y ECO del cronograma de actividades del proyecto.</li> </ul>		
	6. Informar a docentes sobre presentación del proyecto a padres y apoderados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación de las reacciones de los padres y apoderados al cuerpo docente del establecimiento</li> </ul>		
Jornada reflexiva para alumnos sobre el significado de una vida saludable y sustentable.	7. Construir material didáctico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planificación los contenidos, el material didáctico y evaluativo de la jornada reflexiva, para alumnos de 1°-2°, 3°-4°, 5°-6°.</li> <li>➤ Confección del material didáctico y evaluativo para alumnos de 1°-2°, 3°-4°, 5°-6°.</li> <li>➤ Revisión por parte del ECO del material didáctico, evaluaciones y planificaciones al finalizar la confección.</li> </ul>		
	8. Enviar comunicado a padres y apoderados sobre jornada reflexiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaboración de un comunicado a padres y apoderados sobre jornada reflexiva.</li> </ul>		
	9. Evaluar y analizar resultados de la jornada reflexiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluación de los resultados de la jornada reflexiva.</li> </ul>		
Talleres extra-programáticos los fines de semana durante el transcurso el año escolar.	10. Construir herramienta de consulta escolar para saber preferencia estudiantil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaboración de instrumento de consulta estudiantil.</li> <li>➤ Modificación de instrumento de consulta considerando aportes.</li> </ul>		
	11. Aplicar instrumento de consulta escolar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aplicación de consulta a los estudiantes.</li> </ul>		

	12. Analizar resultados consulta escolar e instituir talleres extraprogramáticos.	➤ Evaluación de información aportada por el instrumento de consulta.		
	13. Construir planificación semestral de talleres extraprogramáticos.	➤ Planificación de talleres extra programáticos.		
	14. Informar e invitar a la comunidad escolar a participar de los talleres extraprogramáticos.	➤ Difusión de programa de actividades de los talleres programáticos.		
	15. Inscribir a estudiantes a los talleres extraprogramáticos	➤ Inscripción de los estudiantes a los talleres extra programáticos.		
Publicación boletines escolares sobre alimentación sana y hábitos deportivos, diferenciados para niños de 1° y 2°, 3° y 4°, 5° y 6°	16. Preparación de boletines escolares	➤ Publicación de boletines acerca de actividades relacionadas con el desarrollo del proyecto.		
Maratones escolares familiares, uno por semestre.	17. Preparar ruta, protocolos y bases del evento deportivo.	➤ Planificación del evento “Maratón”. Presentando los detalles y situaciones especiales a la dirección del establecimiento, solicitar permisos respectivos, establecer coordinaciones con carabineros. Asignación de actividades.		
Propuesta de normas acerca de la colación y kiosco saludable en recreos.	18. Estudiar y analizar reglamento escolar vigente	➤ Implementación del kiosco de expendido de alimentos saludables, considerando las normas vigentes y los aspectos que se pretenden mejorar con el proyecto		
Evaluación periódica del proyecto por parte del equipo coordinador	19. Coordinar fechas jornadas de evaluación.	➤ Planificación de las actividades de evaluación.		

## X. BIBLIOGRAFIA

1. ABATE J. ZUNINO N. (2012. 7 de abril). Todo sobre los Hábitos (Y como cambiarlos). Diario la Tercera, sección: Tendencias. pp. 4
2. BCN. (2014). Biblioteca Congreso Nacional [en línea]. Disponible en: <http://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/elige-vivir-sano>
3. CARRILLO, H. AMAYA. M. (2006). Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Trabajo de grado para optar el título de Enfermera (o). Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. Tunja.
4. COMO LLEGAMOS A SER UNA COMUNIDAD EDUCATIVA SUSTENTABLE (2013). [en línea]. Santiago de Chile: MINEDUC. Disponible en: [http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia\\_escolar/doc/201304191710290.comunidad\\_educativa\\_sustentable.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201304191710290.comunidad_educativa_sustentable.pdf) [2014, 8 de agosto]
5. DUHIGG, CH. (2012). El poder del hábito (2ª. ed.). Uranol.
6. DAZA, C. M.D., M.Sc., M.P.H (1997) Nutrición infantil y rendimiento escolar. Colombia médica, 28(2).
7. EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE (2014). [en línea]. UNESCO. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/our-priorities/sustainable-development/>
8. ENCICLOPEDIA ENCARTA, Encarta 2001, En: Culturales. Microsof. U.S.A. 2001.
9. ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLES (2014). UNESCO [en línea]. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/sustainable-lifestyles/>

10. ENCICLOPEDIA DE SALUD (2013). [en línea]. Disponible en: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/>
11. GOBIERNO DESBLOQUEA PROGRAMA “ELIGE VIVIR SANO” DE PIÑERA Y ELIMINA CONVENIOS CON PRIVADOS (2014, 1 de julio). [en línea] Santiago de Chile: Radio Bio-Bio. Disponible en: <http://www.biobiochile.cl/2014/07/01/gobierno-desbloqueara-programa-elige-vivir-sano-de-pinera-y-elimina-convenios-con-privados.shtml>
12. GLOSARIO PSICOANALÍTICO. (2014). Droga consulta [en línea]. Disponible en: <http://www.drogaconsulta.com.ar/marcos-glosario.html>
13. GUZMÁN M. Y PÉREZ L. (2002). Cuadernillo Para la Reflexión Pedagógica: Estilos de Vida Saludable. [en línea]. Santiago de Chile: MINEDUC. Disponible en: [http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642\\_ESTILOSRGB.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121713530.1642_ESTILOSRGB.pdf) [2014, 15 de agosto].
14. KANTOR, P. (2013, Agosto). Seminario: Hacia Un Modelo De Vida Saludable Y Prevención De La Obesidad Con Visión Regional. Programa elige vivir sano.
15. MAYA, L. (2001). Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE, Costa Rica. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
16. MERINO, M. Y MORALES, F. (2002). Cuadernillo para la reflexión pedagógica: Participación de la familia. [en línea]. Santiago de Chile: MINEDUC. Disponible en: [http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121712450.1643\\_FAMILIARGB.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/parvularia/doc/201307121712450.1643_FAMILIARGB.pdf)

17. MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL. Ley Núm. 20.670, Título II, artículo 3°. 2013
18. PROMOCIÓN DE LA SALUD (2014). UNESCO [En línea]. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/health-promotion/>
19. RAE. (2001). Diccionario de la real academia española (22ª ed.) [en línea]. Real Academia Española. Disponible en: <http://www.rae.es/>
20. RAMIREZ, W. VINACCIA, S. Y SUAREZ, G. (2004, Agosto). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de estudios sociales No 18 pp 67-75.
21. SANDRONE, D. (2012, Julio/Diciembre). Aportes para una concepción naturalizada de la tecnología en el pragmatismo de John Dewey. Revista Iberoamericana de Ciencia Tecnología y Sociedad (en línea), No. 7(19). Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850-00132012000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850-00132012000200015&script=sci_arttext) [2014, 5 de Agosto].
22. TABUENCA. (1976). Goce de una vida sana y feliz. México: Ed. Publicaciones Interamericanas.
23. TOBÓN, O. Y OSPINA, C. (2004). Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Manizales: Editorial Universidad de Caldas.

## **LINKOGRAFIA**

- [www.bcn.cl](http://www.bcn.cl)
- [www.drogaconsulta.com.ar](http://www.drogaconsulta.com.ar)
- [www.encyclopediasalud.com](http://www.encyclopediasalud.com)
- [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org)
- [www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl)
- [www.latercera.com](http://www.latercera.com)
- [www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)
- [www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/](http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/)
- [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)
- [www.radiobiobio.cl](http://www.radiobiobio.cl)
- [www.rae.es](http://www.rae.es)
- [www.revistabuena salud.cl](http://www.revistabuena salud.cl)
- [www.scielo.org.ar](http://www.scielo.org.ar)
- [www.unesco.com](http://www.unesco.com)

**XI. ANEXOS**

**Encuesta Utilizada en Alumnos de la Escuela San Andrés de Peñaflo**

**CONSULTA ACERCA DE DIVERSOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA VIDA SALUDABLE**

Estimado alumno, en tus manos tienes una encuesta cuyo objetivo es conocer tu opinión respecto de aspectos relacionados a la vida saludable.

Es un conjunto de preguntas sencillas, la mayor parte de ellas se responde marcando con una X, en otras debes responder escribiendo tu idea lo más claramente posible, es importante que sepas que no hay respuestas BUENAS ni MALAS, además lo que tu expreses es confidencial y nadie conocerá el detalles de ellas. El cuestionario con tus respuestas es anónimo.

Esta consulta servirá para obtener información necesaria para la Tesis sobre "Hábitos Saludables Para Una Vida Mejor"

**I. Actividad física de los estudiantes fuera del contexto escolar.**

*(Marca con una X tu opción y respondiendo dentro del cuadro que esta a la derecha de tu alternativa.)*

**1. ¿Realizas algún ejercicio o actividad física fuera del horario de clases?**

SI		NO	
----	--	----	--

**2. ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicios o actividad física fuera del horario de clases?**

No hago actividades físicas	
1 vez	
2 veces	
3 veces	
Más de 3	

**3. ¿Cuál es la forma que usas para llegar al establecimiento?**

Caminando	
En bicicleta	
En locomoción colectiva o automóvil	

<b>4. Cuando dispones de tiempo libre ¿qué prefieres?</b>	
Jugar con video juegos	
Actividades deportivas (fútbol, basquetbol, tenis, volleyball, etc.)	
Actividades recreacionales (andar en bicicleta, patines, salir a correr, salir a parques, jugar en la calle con amigos, etc.)	
Leer algún libro, revista o navegar por Internet.	
Otros (nombrar)	

**II La actividad física, alimentación y el descanso.**  
*Marca con una X tu opción y respondiendo dentro del cuadro que esta a la derecha de tu alternativa.*

<b>5. ¿Realizan tus padres alguna actividad física o deportiva?</b>			
Si		NO	

<b>6. ¿Tus padres estimulan tu participación, acompañándote a actividades deportivas?</b>			
Si		NO	

<b>7. ¿Te gustaría participar con tus padres en eventos deportivos o en actividades al aire libre como caminatas o camping?</b>			
Si		NO	
<b>Si tu respuesta fue NO indica la razón:</b>			

<b>8. Si tuvieras que almorzar en el colegio ¿Qué preferirías comer?</b>	
Un Hot dog o hamburguesa con papas fritas	
Un sándwich de pollo con un vaso de leche y una manzana	
Una ensalada de lechuga con pollo y un yogur	
Dos salchichas con puré con Ketchup	

<b>9. ¿Qué prefieres para la colación de media mañana? (puedes marcar mas de alguna alternativa)</b>	
Una fruta	
Un yogur	
Papas fritas	
Nachos	
Un vaso de leche	
Una bebida gaseosa	

<b>10. ¿Cuántas horas del día vez televisión? (de lunes a viernes )</b>	
---	--

<b>11. ¿Tienes un horario establecido junto con tus padres para ir a dormir y descansar lo necesario para el trabajo escolar?</b>			
Sí		No	

**III. Conocimiento de los estudiantes sobre el concepto de “vida saludable”.** Marca con una X tu opción y respondiendo dentro del cuadro que esta a la derecha de tu alternativa.

<b>12. ¿Cuál cree Ud. que representa con exactitud la idea de "vida saludable"?</b>	
El consumo de alimentos sin grasas y verduras	
La práctica de deportes periódicamente fuera del colegio	
El consumo de verduras y frutas más agua	
El consumo de abundante comida en las mañana	
El consumo de alimentos saludable y la práctica de deportes	

<b>13. ¿Cuál de estos alimentos corresponden a una alimentación saludable?</b>	
Completo, churrascos y papas fritas	
Frutas, verduras, legumbres y carnes.	
Leche, quesos y yogurt	
Gaseosas, dulces y pasteles	
Todas anteriores	

<b>14. ¿Cuál de estas actividades consideras que es una actividad saludable?</b>	
Caminar, trotar o correr	

Jugar video juegos	
Jugar con los padres y/o amigos	
Realizar algún deporte	
Todas anteriores	

<b>15. ¿Cuál de estos elementos consideras que debe ser consumido en forma habitual para un niño de tu edad? (Puede marcar más de uno)</b>	
Lácteos (leche, yogurt, quesos)	
Carnes blancas o rojas	
Agua	
Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, etc.)	
Pescados y mariscos	
Todos	

<b>16. ¿Cuál de estas actividades consideras que son necesarias para vivir una vida saludable?</b>	
Solo descansar y dormir	
Realizar actividades física	
Realizar actividades recreacionales	
Alimentarse sanamente	
Todas	

**IV. Valor que los estudiantes dan a la actividad física y la alimentación saludable.** Marca con una X tu opción y respondiendo dentro del cuadro que esta a la derecha de tu alternativa.

<b>17. ¿Por qué consideras que es importante realizar periódicamente ejercicio?</b>	
Porque me hace más fuerte.	
Porque mejora mis relaciones con los demás	
Mantiene mi salud	
Todas anteriores	

<b>18. ¿Por qué consideras que son importantes las actividades de tiempo libre o recreacional?</b>	
Porque son voluntarias y no obligatorias	

Porque no es un trabajo	
Porque aprendo divirtiéndome	
Todas las anteriores	

<b>19. ¿Por qué crees que es importante dormir?</b>	
Porque el cuerpo recupera sus energías	
Porque se recupera el equilibrio físico y mental	
Porque me siento mejor de animo	
Todas las anteriores	
No considero que sea importante	
Otra	

<b>20. ¿Por qué crees que es importante beber agua?</b>	
Porque nuestro cuerpo está conformado por un 70% de agua	
Porque interviene en todos los procesos metabólicos del cuerpo	
Porque nos quita la sed	
Porque muchos alimentos deben disolverse en agua para ser aprovechados	

<b>21. ¿Por qué crees que es importante alimentarse saludablemente?</b>	
Porque evita el sobrepeso y la obesidad	
Porque evita el adelgazamiento y la desnutrición	
Porque obtenemos los nutrientes necesarios para el cuerpo	
Todas las anteriores	

<b>22. ¿Por qué consideras que es bueno consumir productos lácteos?</b>	
Porque tienen buen sabor	
Porque poseen vitaminas y minerales importantes	
Sirven para el crecimiento y reparación del cuerpo	
No considero importante estos alimentos	

**V. Percepción que tienen los estudiantes acerca de la disposición de sus padres por acompañarlos en un proceso de vivir saludablemente.**  
*Marca con una X tu opción y respondiendo dentro del cuadro que esta a la derecha de tu*

alternativa.

**23. ¿Estarían dispuestos tus padres a participar contigo en actividades deportivas y recreacionales?**

Sí		No	
----	--	----	--

**En caso que tu respuesta sea NO ¿Cuál crees que es la razón?**


**24. Qué prefieres, ¿Practicar deportes con tus padres o con tus compañeros en el colegio?**

Padres	
Compañeros	
Ambos	

*Gracias por responder esta consulta.*

## Fotografías del Establecimiento Educacional San Andrés de Peñaflor





