



Facultad de Educación
Universidad de Las Américas
Pedagogía en Educación Física

**“Estudio de factibilidad para implementar sesenta minutos de
Actividad Física diaria en Escuelas y Liceos de las comunas de la Región
Metropolitana”**

Nombre seminaristas

Javier Álvarez Arce
Christopher Garrido Fernández
Matías Gutiérrez Valenzuela
David Norambuena Villalobos
Gabriel Parra Espinoza
Nicolás Rodríguez Delgado

2018





Facultad de Educación
Universidad de Las Américas
Pedagogía en Educación Física

**“Estudio de factibilidad para implementar sesenta minutos de
Actividad Física diaria en Escuelas y Liceos de las comunas de la Región
Metropolitana”**

Nombre seminaristas

Javier Álvarez Arce

Cristopher Garrido Fernández

Matías Gutiérrez Valenzuela

David Norambuena Villalobos

Gabriel Parra Espinoza

Nicolás Rodríguez Delgado

Profesor Guía

Omar Fernández Vergara

2018



Agradecimientos

Primero que todo quiero empezar por agradecer a mis padres por el apoyo incondicional que me han dado, gran parte de lo he logrado es gracias a ellos y a mi familia en general. Ha sido un camino muy largo con altos y bajos lo más importante es que siempre he sentido el apoyo de mi familia en los momentos difíciles, eso me ha dado el valor de siempre seguir adelante y no rendirme jamás, sin el apoyo de ellos difícilmente podría estar en el lugar que me encuentro ahora. Quiero hacer mención a mi tía y mis abuelos quiero que sepan que me siento muy agradecido por todo lo que me han ayudado y por también forman parte de este logro, todas las personas mencionadas han sido los más importantes en mi desarrollo profesional, en estas simples palabras he querido agradecer a la gente más importante en mi vida que sepan que cada uno de ellos forma parte de mi proceso de formación profesional.

Javier Álvarez Arce

Quisiera mostrar mi gratitud a las distintas personas que estuvieron conmigo en este proceso largo como universitario, hoy concluyendo esta hermosa etapa quiero hacer mención a Dios por darme la fortaleza cuando más lo necesite, a mi hermosa familia en especial a mi madre Amada Fernández quien ha sido parte fundamental en mis años de vida, también a mi bella hermana Patricia Garrido y su increíble esposo Oscar Ponce por ser quienes me impulsaron para tomar este desafío con una visión distinta y alcanzar la meta propuesta, en fin a todas esas personas que estuvieron en estos años, Gracias.

Christopher Garrido Fernández



Durante este periodo de formación he aprendido mucho de cada momento y experiencia vivida gracias a los buenos docentes que por ellos he podido crecer y aprender cada día más, que cada momento vivido ha sido significativo para mí. También doy gracias a cada uno de los compañeros de asignatura que y amigos que he conocido y tenido ya que he aprendido mucho de cada uno de ellos ya que muchas veces me apoyaron o me dieron un buen consejo y forzar para seguir adelante con mi periodo de formación. La universidad ha sido un proceso muy valioso que anhelare y recordare siempre porque ha cambiado mi vida y mi forma de ver las cosas de otra manera y por ultimo agradezco a mi padre que ha sido el pilar fundamental de este proceso académico que he tenido dándome siempre un buen consejo, alguna crítica constructiva y por siempre creer en mí.

Matías Gutiérrez Valenzuela

La presente carta que hablare a continuación es de suma importancia agradecer a todos y a cada persona que he conocido y también me han ayudado durante mis años de universidad para poder desarrollarme como futuro educador en relación a la enseñanza física y salud, esta carta de agradecimiento está dirigida a las siguientes personas: a mi familia que me dieron todo el apoyo para seguir adelante durante mi periodo de carrera, a mis amigos que me apoyaron y compartieron momentos gratos y no muy gratos, pero que también supieron escucharme y apoyarme cuando requería de ayuda, al profesor Maickel Avilés porque su apoyo y su dedicación a las enseñanzas que ha dado, me guio en muchos estudios para salir adelante en mi carrera y por ultimo al profesor Jorge Ramírez quien me ha apoyado desde que era un niño para enfrentarme a las adversidades que estén a mi frente.

David Norambuena Villalobos



En esta instancia final quería hacer referencia a cada integrante de mi familia por apoyarme, permitirme y concretar este largo proceso el cual año a año fue difícil, también agradecer a ellos en un ámbito más personal, ya que, a pesar de todas las adversidades pudimos suplirlas de buena manera y yo nunca bajar los brazos, les debo cada uno de mis logros porque sin ellos, este camino hubiese sido más difícil.

Gabriel Parra Espinoza

Agradecer principalmente a mi familia por creer en mi a pesar de todas las adversidades que salieron en el camino, además agradecer a mi novia y a su familia por no dejarme solo en este proceso y creer en mis capacidades sin ellos este proceso hubiese sido un poco más fuerte, siempre en los momentos de lluvia y tormenta están las personas indicadas para dar un abrazo o unas palabras de aliento, sé que fue un camino muy difícil pero sin ellos hoy no estaría acá escribiendo estas palabras de agradecimientos. Por ultimo agradecer a mis amigos por creer en mis capacidades y apoyarme en todo momento.

Nicolás Rodríguez Delgado

INDICE GENERAL

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	2
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	2
1.2 PROBLEMA	7
1.3 DEFINICIÓN DEL TEMA:.....	8
1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:.....	12
1.5. OBJETIVOS	12
1.6. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	13
CAPITULO II	14
2.1 MARCO NORMATIVO.....	14
2.2 MARCO REFERENCIAL	21
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	26
CAPITULO III.....	29
3.1. METODOLOGÍA	29
3.2. CUESTIONARIO	29
3.2.1. PREGUNTAS QUE ESTRUCTURAN EL CUESTIONARIO.....	30
3.3. INSTRUMENTO DE EVALUACION.....	31
CAPITULO V	49
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS.....	56

INDICE DE TABLAS

CONTENIDO

CAPITULO IV	32
4.1 ANÁLISIS DE RESPUESTAS DE LOS DIRECTIVOS (DIRECTORES Y JEFE DE UTP) DE CADA ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL.....	33
4.2 ANÁLISIS DE RESPUESTAS DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	37
4.3 ANÁLISIS DE RESPUESTAS DE LOS PROFESORES DE OTRAS ASIGNATURAS	41
4.4 ANÁLISIS DE RESPUESTAS DE APODERADOS DE CADA ESTABLECIMIENTO	45

RESUMEN

La inactividad escolar representa para el país un tema de alta preocupación en los ámbitos de la salud pública y el bienestar humano, donde la transición epidemiológica ha causado estragos en el conjunto de la sociedad, dejando serias secuelas en las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles, esta pandemia tiene su particular expresión en la población escolar donde cada vez son más precoces los trastornos metabólicos, es así como el impacto del sedentarismo, no solo se refleja en el infanto-juvenil, sino que tiene que traer repercusiones a nivel académico y la convivencia escolar. Ante este escenario desde el Senado existe la voluntad jurídica de legislar en relación a disponer de 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes en todos los establecimientos educacionales del país, medida normativa que se complementa con el reemplazo del uniforme escolar por el buzo deportivo, como medida ergonómica asociada a mayor facilidad para moverse en la escuela.

La presente investigación busca indagar sobre la factibilidad de ejecutar este proyecto en el sistema escolar, a partir de lo señalado se indagó en la realidad de distintos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana, particularmente del sector norte de Santiago siendo una labor investigativa reflejada mediante la aplicación de un cuestionario. En definitiva, se procura identificar si existe la posibilidad de implementar en el sistema escolar una moción legislativa considerando aspectos tales como infraestructura, horarios, recursos humanos, disposición de la familia, entre otras variables. El estudio profundiza respecto a las percepciones y valoraciones de los distintos actores escolares que conforma la comunidad escolar (Directores, Jefes de UTP, profesores de Educación Física, Profesores de otras asignaturas y apoderados). Esta investigación es de carácter descriptivo y corte cualitativo, para lo cual se utiliza un cuestionario que matiza aspectos cuantitativos binarios y preguntas abiertas recurriendo a apreciaciones dicotómicas, como también preguntas subjetivas, que en su conjunto derivan a tabulaciones que permiten concluir la indagación.

ABSTRACT

The current research aims for investigating the feasibility to execute this project in the school system. In relation with the previously mentioned, it was made, in different educational institutions within the Región Metropolitana, particularly in the northern area of Santiago, a research work. The inactivity among school students represents, for the country, a high priority concern in terms of public health and human well-being, where the epidemic transition has caused a big impact in the society as a whole, leaving physical damages in the non-transmissible chronic illnesses. This pandemic has its particular development in the school population where the metabolic disorders are more premature with the passage of time so, the impact of sedentariness is not only in the health of children and adolescents but it also has consequences in academic levels and in the school coexistence. Having in consideration all this, the Senate has the legal will to legislate in order to have 60 minutes of physical activity every day, from Monday to Friday, in all the educational institutions in the country. This regulation go with the implementation of sports clothes the students could wear instead of formal school clothes, as an ergonomic step which is associated to have a better performance to move at schools.

A questionnaire was applied, to identify if there is a possibility to implement a legal motion in the school system, by considering some aspects such as, infrastructure, human resources, family disposition, among others. This study goes in depth with the perceptions and assessment of the different people with the school environment (Headmasters, UTP managers, Physical Education teachers, other subjects' teachers and parents). This research is descriptive and it has a qualitative approach, that is why a questionnaire was applied which explains binary quantitative aspects and open questions with the help of dichotomy appreciations as well as subjective questions, which all together divert to tabulations that let the investigation be concluded.

INTRODUCCIÓN

Mediante esta investigación podemos verificar cuál es la factibilidad de incorporar 60 minutos de actividad física diaria en escuelas y liceos de la Región Metropolitana. Esta nueva modalidad se está intentando incorporar en los horarios escolares, siendo impulsada por el ministerio de educación junto con el ministerio de salud pública como forma de prevención de enfermedades, a su vez reducción de la obesidad en edades tempranas de escolaridad; se ejecuta un cuestionario como instrumento de evaluación. A su vez, esta nueva ley que se pretende incorporar en Chile, promueve el uso del buzo como uniforme escolar con el fin de brindar al estudiante una libertad de movimiento óptima para realizar incentivar y realizar actividad física diariamente. También se realiza un análisis de las variables que podrían incidir en la realización de actividad física diaria como los son posibles problemas de infraestructura o la falta de compromiso por la salud de los estudiantes. También reflejar cuáles son los beneficios que conllevaría la realización de 60 minutos de actividad física diaria y que la organización mundial de la salud recomienda para niños de 5 a 17 años.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Antecedentes del problema

La transición epidemiológica que actualmente experimenta Chile no tiene precedentes (Vio, 2006), todos los indicadores dan cuenta que la sociedad está en riesgo (ENS, 2016-2017), los antecedentes más complejos expuestos en las encuestas y estudios están asociados a los trastornos metabólicos, que no son más que estilos de vida muy alejados del bienestar, como hábitos absolutamente reñidos con las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o las orientaciones emanadas desde el Instituto Nacional de Tecnologías de los alimentos (INTA) o aquellas contenidas en las orientaciones del Ministro de Salud que se concordaron en torno a los Objetivos Sanitarios 2011 – 2020, como también lo propuesto por el Ministerio del Deporte a través de la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016 – 2025, entre otras instituciones especializadas en estos ámbitos

A partir de lo señalado este complejo escenario nacional, tiene su correlato en el sistema escolar chileno, exponiendo transversalmente crecientes porcentajes de alumnos de distintos establecimientos y dependencias educacionales con problemas complejos asociados a enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que cabe mencionar la diabetes mellitus, arterosclerosis, hipertensión, entre otras enfermedades evitables. Enfermedades que son producto del sedentarismo y malos hábitos alimenticios que condicionan la calidad de vida de los niños de los hogares y establecimientos educacionales. Estos trastornos de la salud pública se evidencian a través de la alta tasa de mortalidad que provoca las enfermedades crónicas no transmisibles año tras año en la población mundial. Por esto es que existe organizaciones que entregan orientaciones los parámetros óptimos de cómo prevenir estas enfermedades, tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido diferentes recomendaciones haciendo especial énfasis en las contribuciones de la actividad física para la prevención de estos diferentes tipos de patologías mencionadas anteriormente



que en su conjunto están asociadas a la inactividad de la población. Una evidencia tangible de lo señalado la entrega la OMS señalado:

...la OMS cifró en más de 45 millones la población de niños menores de cinco años con sobrepeso. En este aspecto, Chile se encuentra en una situación crítica, siendo el sexto país con más obesidad infantil de la OCDE y el país con mayor obesidad en Sudamérica. Además, según la Global School-based Student Health Survey (2013), encuesta encargada de recabar datos sobre la salud de estudiantes en el mundo, el 41,9% de los estudiantes entre 13 y 17 años tienen sobrepeso.(Proyecto de Ley, 2013)

La actividad física es primordial al momento de prevenir enfermedades es por ello que esta debe ser impulsada desde edades tempranas especialmente desde la vida escolar para poder enfrentar de manera radical el sedentarismo que presenta hoy en día la población infantil y adolescente. La población escolar cada día se vuelve más dependiente de las tecnologías limitando el movimiento diario de los jóvenes y en la población en general.

La actividad física debe ser comprendida por la población como una forma de mejorar la salud de todas las personas y para esto debemos contar con todo el apoyo tanto de los apoderados para alumnos por la práctica de actividad física o habitual como un cambio cultural y de estilo de vida por lo cual el Ministerio de Educación juntos con las demás instituciones ligadas al área de salud pública, la educación pública y las iniciativas institucionales asociadas a la prevención de enfermedades crónicas son una necesidad imperiosa, ya que, cada vez la población envejece más rápido y surgen enfermedades por culpa del sedentarismo, malos hábitos alimenticios y el uso excesivo de las tecnologías.

En esta misma línea argumental es interesante mencionar los esfuerzos que aluden a las responsabilidades de cada nación, en este sentido comentar el Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles 2013-2020 desarrollado por la OMS, el que indica que la principal tarea de los gobiernos es contribuir a la creación de entornos saludables y, por tanto, combatir el riesgo de padecer estas enfermedades por medio de: El fomento de las dietas saludables y la promoción de la actividad física, aumentando los niveles de actividad física en la población en general y creando entornos

Educativos que mejoren la oferta de una Educación Física de calidad antes, durante y después de la jornada escolar.

En Chile el panorama no es favorable, Según la Encuesta Nacional de Salud (2017) el sedentarismo alcanzaría al 86.7% de la población nacional. Además, existe una prevalencia del sobrepeso que alcanza el 39.8% de la población y la obesidad arroja un 31.2%, que en conjunto con la obesidad mórbida estarían afectando al 74.2% de la población chilena. (ENS, 2016-2017)

Mediante la Encuesta Nacional de Salud (ENS) se reconoce a la obesidad como una de las principales enfermedades sociales que caracteriza la población escolar en nuestro país, poniendo en riesgo el padecer otras enfermedades. En los resultados comparados, Chile presenta un alto índice de obesidad infantil siendo la más alta de toda Sud-América. Es por esto que es primordial el aumento de las horas de actividad física en los establecimientos educacionales dándole más énfasis a la actividad física en vez de otras asignaturas o actividades no lectivas.

Para combatir los perjuicios del sedentarismo en la salud, la OMS en su informe "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud" sugiere que las personas entre 5 y 17 años realicen, al menos, 60 minutos de actividad física diaria, sea moderada o vigorosa. Este tipo de rutinas reduciría de forma concreta el riesgo cardiorrespiratorio, la diabetes tipo 2, el síndrome del metabolismo y la depresión.

Este informe y mucha evidencia más, (ENS, 2016-2017) han servido para que en noviembre del año 2017, desde el Ministerio del Deporte a través del Comité Interministerial concordarán en la necesidad de solicitar desde el Poder Ejecutivo al Poder Legislativo que se aboquen a debatir, concordar y avanzar hacia la voluntad de legislar sobre un Proyecto de Ley que garantice el desarrollo de sesenta minutos diarios de actividades física de lunes a viernes, más el reemplazo del uniforme escolar por el uso permanente de buzos deportivos. (Senado de la Republica Boletín N° 11.518-11, 2017)

El Proyecto de ley finalmente es presentado por los senadores Guido Girardi, Pedro Araya, Carlos Bianchi, Francisco Chahuan y Rabindranath Quinteros, iniciativa que propone la práctica de actividad física y deportes de forma regular, legisladores que afirman que con estas actividades los estudiantes tendrán un desarrollo integral tanto en el ámbito personal como en el social. Añadiendo que “Todo el sistema educativo, público como privado, deberá promover la práctica de actividad física y deporte”.(Ministerio del Deporte, 2016-2025)

El Proyecto de Ley contempla 10 artículos, los que en su conjunto buscan con cada medida revertir la pandemia que cruza al conjunto de la sociedad y se expresa con mayor fuerza en los menores y adolescentes de todo el país.

Los artículos y su alcance son los siguientes:

Artículo 1.- El acceso a la práctica la actividad física y el deporte son integrantes de los derechos fundamentales a la integridad síquica y síquica consagrados en la Constitución. El Estado podrá promover y fomentar su inclusión en las diferentes etapas del desarrollo humano.

Artículo 2.- Se considerará actividad física, para efectos de esta ley, aquella práctica física realizada por menores de edad en etapa preescolar y escolar, dentro de los establecimientos educacionales consistentes en ejercicios de alta o baja intensidad, de carácter formativo, lúdico, no profesional, integrativo, no discriminatorio, que active al estudiante a lo largo de toda su jornada escolar.

Artículo 3.- Todo el sistema educativo, tanto público como privado, promoverá la inclusión de la actividad física y el deporte. Para ello, todo establecimiento educacional considerará dentro de sus planes y programas educativos planes inclusivos, adaptativos y seguros con el objeto de promover su incorporación en edad preescolar y escolar.

Artículo 4.- Al inicio de cada jornada escolar, la institución promoverá la realización de 30 minutos de actividad física. A su vez, al inicio de cada asignatura,

el profesor a cargo, instará a realizar 5 minutos de actividad física de baja intensidad.

Artículo 5.- En los tiempos de recreo, pausa o receso estudiantil, se promoverá el deporte y la realización de juegos, ejercicios o actividades físicas colectivas, competitivas o no competitivas. Para ello, el establecimiento educacional pondrá a disposición todos los recursos e implementos deportivos con los que cuente.

Artículo 6.- En ningún caso se podrá conmutar los minutos de actividad física realizada dentro de la jornada escolar como parte de la asignatura de Educación Física y Deporte.

Artículo 7.- El establecimiento educacional deberá garantizar la protección de la salud integral de los menores de edad durante la realización actividad física o deportiva.

Artículo 8.- Aquellos alumnos que, según su edad, estado nutricional, estado de salud o cualquier otro impedimento físico, les implique no poder realizar adecuadamente la actividad, podrán eximirse de realizarla.

Para poder eximirse, es necesario que el apoderado o tutor del alumno entregue al establecimiento educacional, por medio del profesor de Educación Física y/o Deporte, un certificado emitido por el profesional del área de la salud correspondiente que acredite dicho estado.

Artículo 9.- Se prohíbe la venta formal e informal, incluyendo el comercio estacionario o ambulante, en las afueras de establecimientos educacionales que vendan o comercialicen alimentos a que se refiere el artículo 5 de la Ley N° 20.606 "Sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad".

Artículo 10.- Cada establecimiento educacional contará con un instructivo de capacitación para el cuerpo docente, asesorado por el profesor de educación física y deporte, que determine la forma en que deberán ejecutarse las diferentes actividades descritas en los artículos anteriores.

Actualmente la iniciativa se encuentra en manos de la Comisión de Hacienda quienes deben evaluar la factibilidad económica del Proyecto de Ley, luego que la Comisión Unida de Educación, Salud y cultura terminara el debate y revisara los antecedentes comparados entre la ley de etiquetado que contempla algunos aspectos de la nueva iniciativa legislativa y los antecedentes que la Comisión Unida recibió de Colegios Profesionales como la Sociedad de Pediatría de Chile, consultores nacionales y evidencias internacionales.

1. 2 Problema

En la actualidad los niños y niñas cada vez son más dependientes del uso de las tecnologías que los vuelven irremediamente más inactivos, con hábitos alimenticios reñidos con las recomendaciones fundamentales para el bienestar humano, con una actitud de absoluta renuncia a la superación y bajo tono vital, este conjunto de rasgos de la actual condición de menores y jóvenes en particular resulta muy perjudicial para su salud. Es por esto que surgen diferentes preguntas que se intentaran responde durante la investigación como lo son:

¿Se logrará un cambio de hábitos en las familias y establecimientos con la implementación de actividad física diaria?

¿Existe la posibilidad de implementar sesenta minutos de actividad física en los establecimientos escolares, para mejorar la salud y el rendimiento escolar de los estudiantes?

¿Estarán de acuerdo en implementar 60 minutos diarios de actividad física los directores y docentes de los establecimientos educacionales?

Ya que la base del desarrollo del pensamiento y del aprendizaje es la acción motriz, resulta paradójal que esta evidencia no se respalde desde el sistema escolar, encontrando a muchos directivos, docentes y apoderados en el más absoluto rechazo o ignorancia de estas ventajas. Durante los últimos años se ha evidenciado que cada vez la población en Chile



está más enferma por culpa de malos hábitos alimenticios e inactividad física siendo Chile el país con más obesidad infantil a nivel mundial, (Senado de la República, Proyecto de Ley, 2013).

Por esta razón es fundamental un cambio cultural en nuestro sistema escolar en donde también se pueda involucrar en este cambio sociocultural a los padres y apoderados, fomentando la práctica de actividad física diaria para todas las familias. Teniendo estas preguntas investigativas como base se elaboraron los objetivos que inspiran el presente trabajo de investigación.

1.3 Definición del tema:

La presente investigación procura indagar sobre la factibilidad de implementar en el sistema escolar de 60 minutos de actividad física diaria en las escuelas y liceos de todo el país, junto con promover el cambio del uniforme escolar por el uso diario de un buzo deportivo.

Problema de investigación:

Mediante un análisis precedente identificábamos que, si es probable realizar sesenta minutos de actividad física diaria en los establecimientos, dados los antecedentes internacionales y alguna evidencia nacional, pero se requieren metodologías diversas que permitan superar las aprensiones de los legisladores que temen que esta medida afecte la Jornada Escolar Completa o desvirtúe la Educación Física. Observaciones que se dieron en la discusión del Senado por parte de algunos legisladores, al momento de ingresar por primera vez esta iniciativa el 27 de noviembre del año 2017, en su primer trámite constitucional, tal como está registrado en las sesiones del donde por ejemplo el Senador Galilea plantea:

“El punto, en mi opinión, es atender, como indicaba el Senador Coloma, a lo que dice el proyecto.

Para empezar, hay que recordar que los colegios ya tienen en su malla curricular una cantidad de horas relativamente relevante de educación física. Y ahí tenemos,

en la experiencia práctica, para todos los que hemos estado involucrados de alguna manera en la dirección de colegios, una diferencia increíble. Hay establecimientos que con las mismas horas de educación física logran tener alumnos deportistas, con buen estado físico, que rinden bien en competencias escolares, pero la mayor parte de los colegios de Chile, a la hora de competir o de mostrar sus habilidades deportivas, lamentablemente no son capaces de demostrar nada.

Aquello, señor Presidente, ocurre por la poca importancia relativa que le dan al deporte algunos establecimientos. Al final, no es tan relevante la cantidad de horas curriculares. En muchísimas escuelas todas las horas de deporte se gastan simplemente en cambiarse y luego vestirse en el camarín, y el tiempo dedicado efectivamente a actividad física es muy limitado”. (Senado de la República, 2017)

Estos comentarios dan cuenta de visiones sesgadas pues el proyecto no tiene relación con la Educación Física, lo que se propone es realizar actividad física en cada establecimiento educacional en algún tramo del día, especialmente al comenzar la jornada. De allí el valor de estar muy atentos y en la medida de los medios con que cuenta cada uno apoyar a los parlamentarios para no provocar desconcierto desde la desinformación.

En la misma sesión intervino la Senadora Aravena de la Región de la Araucanía haciendo presente lo siguiente:

Señor Presidente, seré bien breve.

Lo primero que quiero señalar es que nadie está en desacuerdo en que la actividad física es algo que hay que incorporar cada día más a la formación de nuestros niños y jóvenes. Pero yo quiero reiterar lo que han dicho varios parlamentarios en relación con el aspecto curricular, pues es un análisis no menor ver cuánto impacta esto en los contenidos académicos establecidos.

Y yo agregaría otro tema que se vincula con la realidad de la Región de La Araucanía, en donde todavía tenemos una cantidad importante de escuelas unidocentes con espacios muy precarios, las cuales no tienen ni por casualidad un



gimnasio y muchas veces se reparten un solo profesor de Educación Física”.
(Senado de la República, 2017).

La Senadora Aravena deja presente la necesidad de considerar las realidades regionales, especialmente aquellos establecimientos educacionales que adolecen de infraestructura suficiente o recursos humanos limitados para llevar a cabo esta iniciativa. Aspectos que están a la base de la presente investigación y que se espera dilucidar.

Por lo tanto, para llevar a cabo esta relevante medida debemos comprender que en las escuelas y liceos tenemos niños y adolescentes de distintas edades, distintos intereses y necesidades que no pueden ser desatendidos ante su singularidad, como ocurre con los escolares de los Programa de Integración Escolar o quienes presentan trastornos motrices permanentes. Por otra parte, existen matices regionales que hacen la diferencia entre las regiones del centro del país y los extremos, como también los sectores urbanos versus los rurales.

Es por esto que como sistema escolar debemos avanzar en las investigaciones asociadas a esta medida legislativa, como así también explorar estrategias didácticas para poder realizar sesenta minutos diarios de actividad física de lunes a viernes en los establecimientos escolares de todo el país. Por ende, surge la siguiente pregunta:

¿Es factible implementar 60 minutos de actividad física diarias en las escuelas y liceos?

¿Los establecimientos educacionales cuentan con los recursos humanos suficientes

¿Se dispone de infraestructura para satisfacer las demandas de higiene por 60 minutos de actividad física diaria?

¿Los padres y apoderados están dispuestos a invertir en otro vestuario escolar, que reemplaza al uniforme escolar?

1.4. Diseño de investigación:

Esta es una investigación descriptiva de carácter cualitativa, que da a conocer un hecho social, donde los testimonios de los informantes van configurando tendencias que expresan adhesión o rechazo de los actores escolares involucrados ante la posible implementación de 60 minutos diarios de actividad física. Para estos efectos se aplicará un cuestionario, se analizarán entrevistas y opiniones de los legisladores, antecedentes que en su conjunto permitirán conocer el grado de factibilidad de implementar esta moción parlamentaria.

1.5. Objetivos

Objetivo general:

Determinar la factibilidad que permita implementar 60 minutos de actividad física diaria de lunes a viernes en escuelas y liceos de algunas comunas de la Región Metropolitana.

Objetivo específico:

- Indagar si es factible la implementación de 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales de algunas comunas de la Región Metropolitana.
- Analizar las condiciones estructurales que permitan demostrar si es factible implementar 60 minutos de actividad diaria en los establecimientos educacionales.
- Diagnosticar si los establecimientos educacionales cuentan con los recursos necesarios para la higiene y el aseo personal después de la realización de 60 minutos de actividad física.
- Indagar las opiniones de actores directamente involucrados en la medida legislativa tendiente a aumentar las horas de actividad física en el sistema escolar.

1.6. Delimitación del Problema

Las limitaciones del problema radican fundamentalmente en una medida legislativa que está cruzada por factores políticos que tensionan su aprobación, dado que esta iniciativa surge del Comité Interministerial del Ministerio del Deporte, que luego es propuesta por un equipo de senadores mayoritariamente de la Nueva Mayoría y que con el cambio de Gobierno está experimentando ciertas aprensiones inherentes a los protagonismos partidarios. Está en plena discusión parlamentaria, con una serie de derivadas en su implementación, así como detractores en el Parlamento, como también en algunos ministerios que ven amenazadas ciertas dimensiones de las actuales políticas sectoriales, específicamente en el Ministerio de Educación, como también en el Ministerio del Deporte que en la administración pasada fueron sus promotores.

Las ventajas del problema radican en que existe absoluto consenso que esta medida puede marcar una inflexión en el devenir de la salud de los escolares, pues la evidencia nacional e internacional es tan contundente que de aprobarse la medida los resultados académicos, la salud de los escolares y la capacidad para convivir entre pares se verá beneficiada y los indicadores de rendimiento escolar y los indicadores de desarrollo personal y social (LGE, 2009) se incrementarán notablemente.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1 MARCO NORMATIVO

Para dar inicio al presente trabajo de titulación se considera pertinente hacer una revisión exhaustiva de los aspectos normativos que regulan la educación en nuestro país y sus marcos jurídicos complementarios de otras reparticiones públicas.

En primer lugar, cabe señalar que, a partir del año 2009, la educación tiene por voluntad nacional un nuevo encuadre normativo, pues mediante la promulgación de la Ley General de Educación (LGE), se deroga la Ley Orgánica Constitucional de Educación (LOCE), vigente desde el año 1990, es así como la LGE en su Artículo 1º, señala lo siguiente:

... los derechos y deberes de los integrantes de la comunidad educativa; fija los requisitos mínimos que deberán exigirse en cada uno de los niveles de educación parvulario, básica y media; regula el deber del Estado de velar por su cumplimiento, y establece los requisitos y el proceso para el reconocimiento oficial de los establecimientos e instituciones educacionales de todo nivel, con el objetivo de tener un sistema educativo caracterizado por la equidad y calidad de su servicio.(Ley General de Educacion, 2009).

Es muy importante para el desarrollo de los estudiantes establecer una educación de equidad y calidad para niños, niñas y jóvenes, es por esto que a través de nuestra investigación queremos aportar al proceso legislativo, pendiente a incorporación sesenta minutos de actividad física diaria en el horario escolar o extra escolar como obligación para el beneficio de todos los estudiantes de los establecimientos educacionales. Mediante la actividad física sea esta de manera recreacional, deportiva o como forma de estilo de vida saludable es primordial que los cambios de hábitos sean desde edades tempranas por la



mayor estimulación cognitiva - motriz, que repercute en los hábitos saludables y de vida activa.

Para incorporar sesenta minutos de actividad física diaria como hábito se requiere diseñar e implementar un proceso complejo que tensionara la cultura escolar, exigiendo ajustes horarios, de infraestructura y perfeccionamiento, que debe estar enfocado desde lo más simple a lo más complejo de la gestión institucional, como por ejemplo espacio para la actividad masiva, dependencias para el aseo personal masivo, hidratación y vestuario complementario entre otras repercusiones, es por eso que es primordial que las actividades físicas sean planificadas por el profesor de Educación Física en conjunto con los directivos superiores y los Centros de Padres y Apoderados ya que la distribución de las sesiones de actividad física deben ser aleatorias y de manera gradual de menor a mayor esfuerzo, comprendiendo que cada organismo de los escolares es distinto.

Por otra parte, cabe señalar que, en Chile, mediante las distintas leyes establecidas por el Estado queda estipulado que se asume constitucionalmente la educación como un derecho y el Estado como ente garante de una educación de calidad, es así como en el Artículo 3° de LEG se establecen criterios ineludibles tales como:

- a) El sistema educativo chileno se construye sobre la base de los derechos garantizados en la Constitución, así como en los tratados internacionales ratificados por Chile y que se encuentren vigentes en especial, del derecho a la educación y la libertad de enseñanza. Se inspira, además, en los siguientes principios:
- b) Calidad de la educación. La educación debe propender a asegurar que todos los alumnos y alumnas, independientemente de sus condiciones y circunstancias, alcancen los objetivos generales y los estándares de aprendizaje que se definan en la forma que establezca la ley.
- c) Equidad del sistema educativo. El sistema propenderá a asegurar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades de recibir una educación de calidad, con especial atención en aquellas personas o grupos que requieran apoyo especial.

h) Flexibilidad. El sistema debe permitir la adecuación del proceso a la diversidad de realidades y proyectos educativos institucionales.

j) Integración. El sistema propiciará la incorporación de alumnos de diversas condiciones sociales, étnicas, religiosas, económicas y culturales.

k) Sustentabilidad. El sistema fomentará el respeto al medio ambiente y el uso racional de los recursos naturales, como expresión concreta de la solidaridad con las futuras generaciones. (Ley General de Educación, 2009)

Los principios destacados dentro del Artículo 3° de la LGE son sin duda alguna y sin desmerecer los restantes aspectos normativos los principios y criterios fundamentales para el logro de una educación de calidad, en donde se contempla la participación de la totalidad del establecimiento y que visto desde la Educación Física correspondería a inclusión de todos y todas los estudiantes en distintas actividades física de intensidad moderada a vigorosa con el propósito de incluir a toda la población escolar a practicar actividad física regularmente sin dejar de lado a ningún alumno del establecimiento para acceder a los bienes culturales de la actividades física, el deporte y la recreación.

También podemos destacar el punto de **Sustentabilidad** en donde se hace énfasis en el fomento del respeto por el medio ambiente y el uso racional de los recursos naturales, como un principio ineludible para el bienestar humano y el futuro de la sociedad.

A continuación, se revisarán los principales aspectos de la Ley del Deporte N°19.712, promulgada el año 2001 y modificada el año 2016, que en sus diferentes artículos consagra el derecho a la actividad física el deporte y la recreación.

A partir de lo señalado es necesario compartir el sentido y alcance de esta normativa que en su Artículo 5°, señala:

“Se entiende por formación para el deporte la puesta en práctica de procesos de enseñanza y aprendizaje a cargo de profesionales o técnicos especializados vinculados a la actividad física-deportiva, cuyo objetivo es el desarrollo en las personas de aptitudes, habilidades y destrezas necesarias para la práctica de los

distintos deportes; el conocimiento de los fundamentos éticos, técnicos y reglamentarios de las especialidades deportivas, y la práctica sistemática y permanente de actividades deportivas para niños, jóvenes y adultos. Los planes y programas de estudio de la educación básica y de la educación media deberán considerar los objetivos y contenidos destinados a la formación para el deporte. El marco curricular de enseñanza de la educación preescolar deberá considerar contenidos destinados a enseñar el valor e importancia del deporte, sus fundamentos y a motivar e incentivar su práctica” (Ley del Deporte, 2001)

Respecto a uno de los dilemas que han surgido en relación a quienes podrán responsabilizarse de implementar los 60 minutos de actividad física de aprobarse la Ley, es interesante recurrir a otro aspecto de la Ley del Deporte que en el mismo Artículo 5to. Señala:

“A falta de los profesionales o técnicos especializados, señalados en el inciso primero de este artículo, podrán estar a cargo de los procesos de formación para el deporte, las personas con capacitación acreditada por el Instituto Nacional de Deportes de Chile y con la autorización del Ministerio del Deporte. (Ley del Deporte , 2001)

Por lo tanto, existen recomendaciones desde este cuerpo jurídico para desplegar a futuro una campaña nacional de capacitación de recursos humanos que apoyen esta labor, que sin duda alguna debe ser liderada por los profesionales de la Educación Física, con el apoyo incondicional de los directivos superiores y los respectivos sostenedores educacionales.

La evidencia científica señala que el deporte y la actividad física es fundamental para el desarrollo de diversas habilidades físicas, cognitivas y sociales, (García, 2018), por lo tanto para que las actividades realmente tengan este impacto deben ser planificadas y orientadas de manera correcta por el profesor de Educación Física con la anticipación adecuada, resguardando todas las variables que garanticen su desarrollo exitoso, realizando diagnósticos previos, evaluando aspectos metodológicos de las actividades a desarrollarse durante las semanas como lo son los niveles de intensidades de las sesiones, las orientaciones didácticas a realizarse por los especialistas para poder realizar sesenta



minutos de actividad física en el horario escolar y que se puedan replicar en la jornada extraescolar o el tiempo libre escolar, pues esta medida sin duda alguna repercutirá en las actividades diarias de cada alumno y familia perteneciente a los distintos establecimientos educacionales del país.

Desde otro ángulo de la misma del Ley Deporte N° 19.712 se señala en su Artículo N° 5, inciso 4 lo siguiente: “El Ministerio de Educación establecerá un Sistema Nacional de Medición de la Calidad de la Educación Física y Deportiva para ser aplicado al finalizar la Educación Básica, debiendo consultar previamente al Ministerio del Deporte”.

Este es sin duda alguna uno de los aspectos más sensibles y polémicos del ámbito de la Educación Física, pues desde el año 2003 se han hecho esfuerzos políticos y académicos para hacer efectivo este aspecto, fue así como el año 2003 se definió Calidad de la Educación Física por parte del Consejo Académico Nacional de Educación Física (CANEF) a petición del MINEDUC, definición que derivó al Sistema Nacional de Medición de la Calidad de la Educación Física, con el cual se levantaron protocolos de evaluación de la calidad de la Educación Física Nacional. Este proceso tuvo mediciones nacionales y no prosperó más allá del año 2005 por falta de voluntad política de las autoridades de turno (Trujillo, Fernández, 2006). Este proceso se retoma el año 2010 culminado en lo que hasta el año 2016 se desarrolló desde la Agencia de Calidad de la Educación, en respuesta a esta definición normativa, a través del “Estudio Nacional de Educación Física” (Agencia de Calidad, 2016), que entregó cifras alarmantes.

Con este breve recuento se hace manifiesto un artículo vigente que desde este otro escenario normativo como disponer de 60 minutos diarios de actividad física puede tener otra mirada y repercusión nacional.

A partir de lo señalado, mediante la Ley del Deporte podemos organizar y estructurar las distintas tareas y parámetros que se deben cumplir para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física y el re significación de esta en las horas de libre disposición que ofrece la Jornada Escolar Completa (JEC) o esta nueva alternativa de los 60 minutos diarios de actividad física.



Por otra parte, en el ámbito normativo de la educación el Ministerio de Educación (MINEDUC) propuso a la comunidad nacional nuevas dimensiones curriculares, dando respuesta de esta manera a lo estipulado por la LGE el año 2009. Es así como, propuso Bases Curriculares para todos los niveles educacionales y todas las asignaturas, respecto a Educación Física, estableció un eje curricular denominado: Vida Activa Saludable.

Como ejemplo ilustrativo el mencionado eje de Vida Activa Saludable que está planteado en las Bases Curriculares de Educación Física y Salud para 7° básico a 2° medio aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela, señalando explícitamente:

“Se espera que las y los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, y que midan su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física”. (Mineduc, 2015)

Si bien es cierto los legisladores han sido enfáticos al señalar que los 60 minutos no reemplazarán las horas de Educación Física, hay que tener en cuenta que esta dimensión curricular define Objetivos de Aprendizaje absolutamente alineados con los propósitos de la nueva ley, afirmando en su programa de estudios que:

“...la actividad física es fundamental para la salud de los niños y adolescentes ya que la práctica de actividad física diaria puede conllevar a un aumento de las capacidades físicas, sociales y psicológicas de los niños como por ejemplo el aumento de la autonomía, aumento de la resistencia cardiorrespiratoria, aumenta la capacidades físicas y metabólicas del organismo” (MINEDUC, 2012).

Está comprobado que los distintos beneficios que conlleva la práctica de actividad física diaria en los niños tiene impacto global y específico en diferentes ámbitos de cada sujeto activo, en este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece distintos parámetros de intensidades y tiempo empleados adecuados para cada edad.

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana. (OMS, 2010)

Para que todos los alumnos de los distintos establecimiento escolares puedan practicar 60 minutos de actividad física diaria, se debe diferenciar los distintos tipos de actividades físicas a practicar en los establecimiento, pudiéndose agrupar a los alumnos del primer ciclo con actividades aeróbicas como participar en diversos juegos pre deportivos colectivos de carácter inclusivo como lo son los mini deporte adaptados orientados al futbol, basquetbol, voleibol, hándbol y a su vez también organizar actividades eminentemente lúdicas y recreativas de moderada intensidad, donde prime el cooperativismo.

Por otra parte, podemos realizar rutinas de ejercicios colectivos y personalizados para los alumnos del segundo ciclo básico y también elaborar sesiones de entrenamiento para los alumnos más grandes como los que cursan de 7° básico hasta 4° medio realizando sesiones de entrenamientos con el propio peso corporal y contar con un control más riguroso de los alumnos con problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, como también avanzar a grados crecientes de autonomía en la prescripción de ejercicio físico.

Esta orientaciones no deben estar al margen de protocolos de monitoreo y refuerzos por medio de entrega de evidencias visuales para el control pertinente de los alumnos, mayor control de las cargas de trabajos, retroalimentación y así poder realizar análisis del cumplimiento de tareas motrices y juegos en conjunto con los alumnos para que aprendan a entrenarse de forma autónoma e incentivándolos a practicar actividad física como método de prevención de enfermedades y seguridad. (Mineduc, 2015)

2.2 Marco Referencial

En primer lugar, cabe mencionar algunas de las corrientes de la motricidad humana que pueden estar a la base de las orientaciones que se propongan al sistema escolar para implementar los 60 minutos diarios de actividad física. En este sentido cabe mencionar para el nivel de educación parvulario, desde donde se desea iniciar la implementación de esta medida legislativa el legado de Emili Pikler, que en su libro “Movimiento libre y realidad” establece que el entorno óptimo es una condición indispensable, pero la propia iniciativa del niño es la clave, el impulso dinámico del desarrollo. Tal como lo comprobó en Lóczy en relación al desarrollo tendiente a desplegar el deseo de vivir y la curiosidad por el mundo. Por eso, en los encuentros cotidianos de los cuidados y de forma indirecta a través de la selección y disposición de los materiales, el párvulo está en diálogo tónico emocional, en relación constante con el mundo preparado para él.

Mediante esta teoría de la pediatra Pikler podemos destacar que mientras más experiencias motrices tenga un niño o niña mayor será su desarrollo motor, cognitivo y psicosocial siendo mayor el rango de interacción con el mundo. Es por esto que es primordial desde edades tempranas el uso del buzo a diario para realizar las actividades cotidianas ya que este vestuario permite un rango de movimiento mucho más amplio, donde los alumnos se sienten mucho más cómodos y libres para poder jugar, practicar actividades físicas, desarrollar los patrones motrices básicos como lo son la locomoción, manipulación y estabilidad.

Por consiguiente, el uso diario del buzo es fundamental en relación a la amplitud de movimiento, asociada a una mayor libertad para moverse no solo en las sesiones de actividad física, sino que también en todas las actividades diarias que los estudiantes despliegan de lunes a viernes, provocando una mejora en el tono vital y la motivación los alumnos por moverse y practicar actividades físicas como juegos recreativos, deportes, danzas, entre otras alternativas.

En este sentido es interesante mencionar los alcances de la actividad física diaria visualizada a nivel internacional por parte de organismos e instituciones que se han pronunciado a favor del aumento de horas de actividad física y sus beneficios para la salud de los estudiantes, que incluyen el desarrollo de habilidades sociales, adquisición de conocimientos y cultivo de valores mediante la actividad física, experiencias de carácter deportivo como también recreativamente. Es por esto que el Informe del Parlamento Europeo sobre la función del Deporte en la Educación (2007) establece que la Educación Física:

“...es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para la vida sana, concretándose en su desarrollo físico y mental general, inculcándoles valores sociales importantes como la honradez, la autodisciplina, el espíritu de equipo la tolerancia y el juego limpio” (Documento A6-0415/2007 de la sesión 30.10.2007 del Parlamento Europeo). (Miriam Carretero García, año 2017)

En este mismo informe se pide además a los Estados miembros la obligatoriedad de la Educación Física en toda la etapa escolar, así como se acepte “el principio de que el horario escolar debería garantizar, al menos tres clases de educación física por semana, si bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo” (Documento A6-0415/2007 de la sesión 30.10.2007 del Parlamento Europeo).

Por otra parte, el Informe Eurídice el año 2013 relativo al desarrollo de la Educación Física y el Deporte en los Centros Escolares de Europa establece que la Educación Física escolar:

“...puede contribuir de manera decisiva al crecimiento personal de los alumnos, al desarrollo de su conciencia corporal, la autoconfianza en las habilidades físicas propias, la autoestima, la fuerza de voluntad, el sentido de responsabilidad, paciencia y valentía a la aceptación de las propias capacidades y a la tolerancia frente a las diferencias de los demás” (Eurídice, 2013 Parlamento Europeo)



Visto los beneficios de la actividad física regular desde la fisiología cabe mencionar lo afirmado por Casajús el año 2011 aseverando que:

“El ejercicio físico como práctica regular en niños y adolescentes ha demostrado tener beneficios en el mantenimiento de lípidos y proteínas, así como a mantener los niveles de tensión arterial dentro de rangos saludables. Así mismo, los jóvenes activos presentan menor riesgo de síndrome metabólico”. (Casajús, 2011)

La guía realizada por Casajús y Rodríguez, establece que la cantidad mínima de actividad física de moderada a vigorosa que garantiza estos beneficios en niños y adolescentes es de 60 minutos al día, tal y como establece también el Departamento de Salud de Estados Unidos o la Organización Mundial de la Salud. (Casajús, 2011).

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Los gobernantes en general y los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias sociales en términos de bienestar físico que la proyectan. Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras.

En el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte. Uno de los estudios más reciente, realizado en Argentina, encontró que aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente (Argentina en movimiento, 2000). Este estudio plantea, así mismo, que aquellos que participan lo hacen con una frecuencia o dosificación inadecuada. Este panorama, plantean los autores, permite señalar que no están debidamente incorporados en el imaginario colectivo los hábitos que conllevan dicha experiencia vital. La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de población de riesgo, es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad.

Los trabajos investigativos de Ramírez y Suarez relativos al impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico señalan que:

"El estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que, además, tiene un alto costo económico para el país. Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si se lograra cambiar este estado de situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades. De esta forma, los recursos disponibles serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales que ocasionan las enfermedades". (Revista de Estudios Sociales, no. 18, agosto de 2004, 67-75).

Esta situación regional tiene a Chile como un exponente crítico, tal como lo evidencio un estudio difundido por la Clínica Alemana el año 2002, que demostró que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres pueden ser catalogadas como sedentarios. En cuanto al estrato socioeconómico, los estratos más bajos son donde se presenta con mayor frecuencia el problema con un 93.6%, el 90.5% corresponde al estrato medio y el 89.8% al estrato alto, evidenciado que esta pandemia es transversal y masiva.

A pesar de que las diferencias no son muy notorias, esto indicaría que las condiciones económicas de la población tienen cierta incidencia en la aparición del sedentarismo dado el capital cultural de los quintiles más altos y la disposición de más recursos económicos y acceso a mayor porcentaje de áreas verdes respecto a su lugar de residencia.

La situación es igualmente interesante cuando se presentan los datos en cuanto a edad: entre 15-19 años la proporción es del 78.6%; entre 20-44 años es del 90.4%; entre 45-64 años es del 95.5%; entre 65-74, es del 95.6%, y de 75 y más años alcanza el 98.8%. Los últimos datos indican que posiblemente a mayor edad, mayor sedentarismo, pero esto debe ser matizado con el análisis de contextos sociales y la influencia que estos han ejercido en las distintas actitudes hacia la práctica deportiva, de las personas o grupos. (Miriam Carretero García, año 2017)

En otros contextos, Costo, Azizy y Eny (2003) describen la prevalencia del sedentarismo en Israel. Los resultados son expuestos de acuerdo a una escala que va desde la total inactividad física hasta una alta intensidad: personas sedentarias, 48.2%; con actividad física leve, 23.2%; con niveles medios de actividad física, 19.6%; con altos niveles de actividad física, 8%; y muy altos niveles de actividad, 1.1%. Igual que en los estudios anteriores, las mujeres son más sedentarias que los hombres, 55.2% y 40.2% respectivamente. Visto así el problema la situación es de carácter específico, es decir los países con mayor escolaridad, desarrollo cultural y tradición de nación activa como Israel determinan los indicadores de actividad o inactividad.

Si bien los estudios antes reseñados no utilizan la misma metodología y difieren en sus porcentajes, existen argumentos suficientes que señalan que la inactividad y el sedentarismo son un problema de salud pública que ha sido asociado a un número creciente de patologías claramente identificadas, con serias consecuencias en la calidad de vida de las diferentes sociedades y una fuerte repercusión económica de las familias afectadas y un impacto importante en las arcas de las naciones.

La inactividad no está ligada exclusivamente a problemas de salud y metabolismo como fue mencionado anteriormente. Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física regular puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de un trastorno de ansiedad, depresión o estrés. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares (Hanneford 1995).



Aunque se describen de manera amplia los indicadores del sedentarismo y se puntualizan los beneficios que la actividad física tiene sobre el bienestar psicológico, sociocultural y cognitivo, también se han estructurado una gran cantidad de procedimientos tendientes a modificar los comportamientos y las actitudes que las personas tienen sobre la práctica de una actividad física o deporte. Sin embargo, no siempre se han integrado los hallazgos de las investigaciones con los programas de intervención, manteniendo aun una distancia considerable entre los avances científicos y las políticas públicas sectoriales, que siguen legislando de espaldas a los avances de la ciencia.

Pese a los trabajos realizados por los investigadores citados, el estudio del problema de la inactividad física no ha sobrepasado la barrera de las metodologías descriptivas que indagan básicamente por la frecuencia del fenómeno, de acuerdo a ciertas variables de control, como es el caso de la edad, el género y el estrato socioeconómico. A pesar de que se debe reconocer la importancia que tiene este tipo de investigación, de igual manera se deben superar estas aproximaciones y recurrir a metodologías que permitan comprender multidisciplinariamente el fenómeno.

De igual manera, es importante hallar otras formas de estimular la práctica de la actividad física, debido a los beneficios probados que tiene en los procesos cognitivos en niños, jóvenes adultos y ancianos, así como en la calidad de vida de personas con limitaciones mentales y físicas como hipertensión, diabetes mellitus tipo II, trastorno del aprendizaje, autismo, obesidad, hiperactividad, entre otras...

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Salud:

Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. (Real Academia Española, 2017)

Sedentario:

Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento.



(Real Academia Española, 2017)

Alimentación:

Acción y efecto de alimentar o alimentarse.

(Real Academia Española, 2017)

Calentamiento:

Serie de ejercicios que hacen los deportistas antes de una competición o de un entrenamiento para desentumecer los músculos y entrar en calor. (Real Academia Española, 2017)

Saludable:

De buena salud, de aspecto sano. Provechoso para un fin, particularmente para el bien del alma.

(Real Academia Española, 2017)

Motricidad:

Capacidad de un cuerpo para moverse o producir movimiento.

(Real Academia Española, 2017)

Educación física:

Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales. (Real Academia Española, 2017)

Ejercicio:

Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física. (Real Academia Española, 2017)

Juego:

Ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, en el cual se gana o se pierde. Juego naipes, de ajedrez, de billar, de pelota. Entre otros. (Real Academia Española, 2017)

Deporte:

Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone en entrenamiento y sujeción a normas. (Real Academia Española, 2017)

Expresión Corporal

Técnica de interpretación basada en gestos y movimientos, en la que el actor se abstiene de recurrir a la palabra. (Real Academia Española, 2017)

Movimiento

Estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición. (Real Academia Española, 2017)

CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

3.1. Metodología

La metodología a implementarse se basa en lo que los estudios descriptivos recomiendan, es decir describir un hecho social, que se expresa en un momento a través de actores involucrados o afectados. Para estos efectos y propósitos indicativos se aplicará un cuestionario a informantes del sistema escolar que se verán directamente influidos por la medida legislativa en desarrollo en el Congreso. El instrumento se aplicará a directivos docentes (Directores y Jefes de Unidades Técnico Pedagógicas /UTP), profesores de asignaturas, profesores de Educación Física y representantes de los Centros de Padres y Apoderados) de diversas comunas y establecimientos educacionales de la Región Metropolitana, información con la cual se realizarán análisis de tendencia, contenido y discurso.

3.2. Cuestionario

El Cuestionario En cuanto al cuestionario, “...este instrumento consiste en aplicar a un universo definido de individuos una serie de preguntas o ítems sobre un determinado problema de investigación del que deseamos conocer algo” (Sierra, 1994, p. 194), puede tratar sobre: un programa, una forma de entrevista o un instrumento de medición. Aunque el cuestionario usualmente es un procedimiento escrito para recabar datos, es posible aplicarlo verbalmente.

Objetivos de un Cuestionario Para Malhotra (1997), todo cuestionario tiene tres objetivos específicos: Traducir la información necesaria a un conjunto de preguntas específicas que los participantes puedan contestar. Motivar y alentar al informante para que colabore, coopere y termine de contestar el cuestionario completo, por ello, debe buscar minimizar el tedio y la fatiga. Minimizar el error de respuesta, adaptando las preguntas al informante y en un formato o escala que no se preste a confusión al responder.

La elaboración del cuestionario considero la selección y elaboración de diversas preguntas relacionadas con los objetivos específicos que se concordaron como grupo de seminaristas, instrumento que dispone de preguntas dicotómicas, con opciones y consultas abiertas. Para su elaboración se tuvo como base los discursos de los legisladores y la realidad escolar observada en la Práctica Profesional que se ha desarrollado en 5to. Año de la formación de pregrado de la Universidad de Las Américas.

3.2.1. Preguntas que estructuran el cuestionario

Cuestionario de selección de preguntas para la elaboración de la entrevista:

2. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? “justifique su respuesta”
3. En la eventualidad que el senado apruebe la ley de 60 minutos diarios de actividad física escolar, ¿Cómo se podrá organizar cada curso con cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?
4. ¿Cree usted que esta medida legislativa será provocara un cambio cultural en las familias y en los establecimientos educacionales mediante la implementación de practicar actividad física diaria?
5. ¿En el contexto de su realidad Explique si realmente es factible la implementación de 60 minutos de actividad física y el uso obligatorio del buzo como uniforme escolar para los alumnos?
6. ¿El uso del buzo diario aumentara la realización de actividad física en los establecimientos escolares? “justifique su respuesta”

7. ¿su establecimiento cuenta con las dependencias necesarias para el desarrollo de los 60 minutos de actividades físicas en los establecimientos?
8. ¿Qué beneficio cree usted que obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?
9. ¿Qué recomendaciones de salud se transmitirán de los profesores a los alumnos de los establecimientos?
10. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?
11. ¿El establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física?

3.3. INSTRUMENTO DE EVALUACION

El instrumento de evaluación se aplica a veinte personas las cuales, entre ellos Directores, jefes de UTP, profesores de educación física, profesores de otras asignaturas y apoderados, los cuales respondieron un cuestionario de diez preguntas sobre la factibilidad de realizar 60 minutos de actividad física diaria en las escuelas y liceos de las comunas de la región metropolitana.

3.4. Toma de muestras en comunas y establecimientos de la región metropolitana

El instrumento fue realizado en estos establecimientos educacionales debido a que todos los participantes de este seminario realizan sus prácticas profesionales. Comuna de Quilicura, Liceo José Domingo Cañas, Comuna de Huechuraba, Boston, Colegio India de la comuna de Quinta Normal y

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

La tabulación de datos y análisis de los resultados del Cuestionario aplicado en cuatro establecimientos educacionales de la Región Metropolitana, se ha hecho considerando la información aportada por directivos educacionales agrupados por Directores y Jefe de UTP, profesores de Educación Física, Profesores de otras asignaturas y Apoderados, a quienes se les formularon diez preguntas relacionado a la propuesta de Ley que procura implementar 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales y el uso de buzo como uniforme diario. Se realiza un análisis pormenorizado por cada informante en base a dimensiones cuantitativas y cualitativas, que permiten ver grados de dispersión, convergencia, discursos y contenidos, antecedentes que en su conjunto denotan aceptación o escepticismo respecto a la moción legislativa indagada.

3.1 Análisis de respuestas de los Directivos (Directores y Jefe de UTP) de cada establecimiento educacional.

1. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? justifique su respuesta

Si: 100 %	No: 0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Los directores encuestados concuerdan en un 100 % con la implementación de 60 minutos de actividad física diaria en las escuelas, argumentando que ayudaría a bajar los índices de obesidad y el sedentarismo en niños.</p>	

2. En la eventualidad que el Senado de la República de Chile apruebe la Ley “60 minutos diarios de actividad física escolar”, ¿Cómo se imagina Ud. se debe organizar cada Escuela, cada curso, cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?

Si: 100%	No: 0%
<p>El total de los encuestados hacen referencia a organizar esta iniciativa, capacitando a profesores de otras áreas para apoyar la implementación de los 60 minutos de actividad física diaria. Señalan que la posibilidad de contratar nuevos profesores capacitados para hacerse cargo del proyecto sería complejo dadas las restricciones presupuestarias que afectan al sistema escolar, particularmente el sector municipal.</p>	

3. ¿Qué cambios culturales (vestuario, alimentación, calzado, higiene, entre otros) y administrativos (horarios, capacitación, adquisición de recursos didácticos, entre otros) prevé Ud. puede provocar en las escuelas y familias esta medida legislativa relacionada con realizar 60 minutos diarios de Actividad Física de lunes a viernes?

<p>El total de los encuestados opina respecto al impacto que este proyecto tendría, como principal argumento el rol que cumple la familia para trabajar en conjunto, añadido a esto señalan que generar un cambio en el actuar de los padres también es una tarea difícil, ya que la mayoría de los padres trabajan y por lo general llevan una vida muy acelerada.</p>

4. ¿En el contexto de su realidad escolar es factible implementar 60 minutos diarios de actividad física y dejar de usar uniforme, reemplazándolo por buzo escolar para todos los alumnos?

Si: 50%	No: % 50%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Los directores encuestados dividen sus respuestas principalmente por el espacio y tiempo que demandaría.</p> <p>Sin embargo también opinan que el uso de buzo sería mucho cómodo, les daría a los estudiantes mucha más comodidad a la hora de realizar cualquier actividad.</p>	

5. ¿Está de acuerdo en reemplazar el uniforme escolar por el buzo diariamente? Y que impacto puede tener esta medida en los estudiantes.

Si: 100%	No: 0%
<p>El total de los encuestados concuerda en esta pregunta, principalmente manifiestan que los niños al usar buzo tendrán mayor comodidad e incentivo para tener mayor libertad de movimiento.</p>	

6. ¿Considerando la matrícula que tiene actualmente, su establecimiento educacional cuenta con las dependencias necesarias (gimnasio, patios, baños) para el desarrollo de los 60 minutos diarios de actividad físicas?

Si: 100%	No: 0%
<p>Fundamente su respuesta:</p> <p>El total de los encuestados argumenta que sus colegios cuentan con espacios para realizar estas actividades, junto con ello comentan que sería complejo por la cantidad de alumnos de cada colegio y que tendrían buscar una metodología para organizar baños y camarines para realizar la higiene personal.</p>	

7. ¿Qué beneficios cree usted obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?

Si:100%	No:0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>El total de los encuestados concuerda con que este proyecto será beneficioso en aspectos de comportamiento dentro del establecimiento, así mismo ayuda a combatir enfermedades causadas por el sedentarismo.</p>	

8. ¿Qué recomendaciones (educativas, higiénicas, valóricas, entre otras) debieran proponer los profesores a los alumnos en la eventualidad de llevar a cabo diariamente 60 minutos de Actividad Física?

<p>En su totalidad los encuestados recomiendan que los profesores son los principales encargados en dar el ejemplo a sus estudiantes, para que ellos puedan adquirir estos hábitos, tanto en el ámbito educativo e higiénico, también entregar los valores necesarios para que realicen actividad física por el respeto que le deben a su cuerpo y los cuidados necesarios de salud.</p>	
--	--

9. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?

Si:100%	No:0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>El total de los encuestados argumentan que para la factibilidad de este proyecto se debe tener mayor conocimiento del mismo, en base a eso empezar a trabajar y organizar.</p>	

10. ¿El establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física diaria?

Si:90%	No:10%
<p>El mayor porcentaje de los encuestados argumenta que sus establecimientos no cuentan con recinto apropiado para que los alumnos realicen su higiene personal al terminar los 60 minutos de actividad física diaria.</p> <p>Un porcentaje menor de los encuestados argumenta que sus establecimientos cuentan con recinto apropiado para que los alumnos realicen su higiene personal al terminar los 60 minutos de actividad física diaria.</p>	

4.2 Análisis de respuestas de los Profesores de Educación Física

1. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? justifique su respuesta

Si: 100%	No: 0%
Los profesores de educación física responden en su totalidad de forma positiva y alentadora argumentando que es posible realizar 60 minutos de actividad física diaria y que esto traerá un sinnúmero de beneficios para los estudiantes, además sobre el uso de buzo como uniforme les facilitaría la libertad de movimiento y esto los motivaría a realizar mucha más actividad física.	

2. En la eventualidad que el Senado de la República de Chile apruebe la Ley “60 minutos diarios de actividad física escolar”, ¿Cómo se imagina Ud. se debe organizar cada Escuela, cada curso, cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?

<p>A nivel de Escuela:</p> <p>Los profesores mencionan los cambios que provocaría esta nueva modalidad en los establecimientos educacionales, la cual sería en su totalidad muy beneficiosa para la ayuda de adquisición de hábitos saludables y de convivencia escolar, ya que gracias a la actividad física se pueden regular los niveles hormonales y de estrés en los estudiantes.</p> <p>A nivel de curso:</p> <p>En sus respuestas destacan que sería muy beneficioso realizar 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos, ya que esto ayudaría a los estudiantes a mejorar sus hábitos de higiene personal y de alimentación saludable.</p> <p>A nivel docente:</p> <p>Para los docentes sería un cambio bastante drástico e innovador, ya que ayudaría fomentar la actividad en los docentes como también en los apoderados tanto así que los profesores de educación física y otras asignatura o personal administrativo de los establecimientos se verían en la obligación de conocer un poco más sobre la importancia de la actividad física, sobre los beneficios que conlleva la actividad física y de las metodologías empleadas para poder realizar actividad física diaria en los establecimientos educacionales.</p>

3. ¿Qué cambios culturales (vestuario, alimentación, calzado, higiene, entre otros) y administrativos (horarios, capacitación, adquisición de recursos didácticos, entre otros) prevé Ud. puede provocar en las escuelas y familias esta medida legislativa Relacionada con realizar 60 minutos diarios de Actividad Física de lunes a viernes.

Cambios culturales

Los profesores de educación física destacan que mediante esta modalidad se aumentaría los hábitos de higiene, alimentación saludable, práctica de actividad física diaria y como método de prevención de enfermedades y de control del estrés aumentan los niveles de concentración como también de rendimiento académico en los estudiantes.

Cambios administrativos:

Los profesores de educación física concuerdan que sería un cambio bastante drástico, ya que la estructuración de los horarios de clase debiese ser modificada y adaptada para el cumplimiento de realizar actividad física diaria, tanto así que se podría llegar a un ajuste completo de la malla curricular de cada establecimiento educacional o se podrían disminuir los talleres de otras asignaturas para darle más énfasis a las practica de

4. ¿En el contexto de su realidad escolar es factible implementar 60 minutos diarios de actividad física y dejar de usar uniforme, reemplazándolo por buzo escolar para todos los alumnos?

Si:%	No:%
El total de los profesores de educación física encuestados está de acuerdo y mencionan que es fundamental la práctica diaria de actividad física en los estudiantes, ya que están a la vista de todos los beneficios que traerán para ellos, esencialmente en el rendimiento académico, la prevención de las enfermedades no transmisibles y en el desarrollo social del estudiante.	

5. ¿Está de acuerdo en reemplazar el uniforme escolar por el buzo diariamente? Y que impacto puede tener esta medida en los estudiantes.

Todos los profesores de educación física concuerdan que sería bueno reemplazar el uniforme escolar tradicional por el uso del buzo de la misma institución, ya que mediante el uso del buzo los estudiantes se mueven con mayor libertad siendo un factor importante, ya que esto estimularía a los estudiantes a moverse más durante la jornada escolar y sobre todo en los horarios de los recreos que es donde pueden correr y jugar libremente.

6. ¿Considerando la matrícula que tiene actualmente, su establecimiento educacional cuenta con las dependencias necesarias (gimnasio, patios, baños) para el desarrollo de los 60 minutos diarios de actividad física?

El porcentaje mayor de los profesores de educación física destaca que la infraestructura de los establecimientos sería un factor condicional para el desarrollo de 60 minutos de actividad física diaria y que además sería un factor perjudicial para el desarrollo de esta modalidad.

En cambio, otro porcentaje de los encuestados afirma que si cuentan con los espacios y la infraestructura adecuada para poder desarrollar los 60 minutos de actividad diaria.

7. ¿Qué beneficios cree usted obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?

Los profesores de educación física comentan cuáles son los beneficios que conllevaría la ejecución de actividad física diaria en los estudiantes, mencionando algunos como el incremento de la concentración, mayor control de la ira y de la ansiedad, disminución de los índices de estrés, hábitos saludables de alimentación, higiene personal, mayor rendimiento académico y cognitivo, aumento de las capacidades física, mayor socialización en la comunidad escolar, afectividad y respeto por el propio cuerpo humano.

8. ¿Qué recomendaciones (educativas, higiénicas, valóricas, entre otras) debieran proponer los profesores a los alumnos en la eventualidad de llevar a cabo diariamente 60 minutos de Actividad Física?

Recomendaciones

Las recomendaciones que los profesores constantemente están entregando a sus estudiantes contemplan la higiene personal, alimentación saludable, el no consumo de alcohol y drogas, respeto y amor por el propio cuerpo humano y por sus pares practicar de manera constante actividad física diaria como método de prevención de enfermedades y autocuidado.

9. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?

En algunos colegios existe mayores conocimientos de los profesores con respecto a la actividad física, especialmente en que beneficios conlleva la práctica de actividad física constante pero aun los profesores de otras asignaturas están al debe con la importancia de la actividad física.

10. ¿El establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física diaria?

En los establecimientos en donde se aplicaron las encuestas no todos los colegios cuentan con la infraestructura para la realización de actividad física diaria, sería difícil tener a los alumnos al mismo tiempo sino que se debiera organizar por comisiones o por cursos sobre todo con los colegios que contienen un matricula alta de estudiantes y que cada años se aumenta más el número de matrículas.

4.3 Análisis de respuestas de los Profesores de otras asignaturas

1. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? justifique su respuesta

Si: 100%	No: 0%
Justifique su respuesta: Todos los profesores encuestados de otras asignaturas han declarado de forma positiva, que están de acuerdo con que los establecimientos realicen 60 minutos de actividad física diaria. Ya que esta iniciativa servirá para controlar los altos niveles de obesidad dentro de los establecimientos, también nombran que tendrán un desarrollo integral, y que ayudara para controlar niveles de estrés y ansiedad.	

2. En la eventualidad que el Senado de la República de Chile apruebe la Ley “60 minutos diarios de actividad física escolar”, ¿Cómo se imagina Ud. se debe organizar cada Escuela, cada curso, cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?

A nivel de Escuela: Comentan que deben reorganizar los tiempos y los espacios para que todos los estudiantes puedan realizar estas actividades A nivel de curso: Para que sean efectivas las actividades mencionan que deben organizar y respetar por cursos los horarios posiblemente asignados y o tener líderes estudiantiles o tutores que apoyen las actividades. A nivel docente: Nombran que deben motivar al estudiante y sumarse a las actividades y de esta forma validar y fomentar la actividad física y hacerse parte de ella.
--

3. ¿Qué cambios culturales (vestuario, alimentación, calzado, higiene, entre otros) y administrativos (horarios, capacitación, adquisición de recursos didácticos, entre otros) prevé Ud. puede provocar en las escuelas y familias esta medida legislativa Relacionada con realizar 60 minutos diarios de Actividad Física de lunes a viernes.

Cambios culturales

El cambio cultural sería muy significativo para forma hábitos de vida saludable, y provocaría un cambio general en la población sobre la salud y hábitos de alimentación

Cambios administrativos

Puede ser un poco más complicado ya que se debe realizar modificación de horarios, quizá remplazar algunos talleres, debieran dar aviso formal a los apoderados y capacitar gente para ayudar a desarrollar los 60 minutos de actividad física diaria.

4. ¿En el contexto de su realidad escolar es factible implementar 60 minutos diarios de actividad física y dejar de usar uniforme, reemplazándolo por buzo escolar para todos los alumnos?

Si:25%	No:75%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Un profesor dice que, si sería factible, solo hay que organizar tiempos y espacios y referente al buzo habría una cierta reestructuración dentro del aula</p> <p>Otros profesores dicen que no sería factible ya que los colegio están siempre muy preocupados de la presentación personal corte de pelo uso de uniforme como tal.</p> <p>También se refiere que en el establecimiento no le daría mucha importancia a la realización de actividad física sino más bien como una pérdida de clases y contenidos más que verlo como algo positivo para la salud.</p>	

5. ¿Está de acuerdo en reemplazar el uniforme escolar por el buzo diariamente

Están todos de acuerdo con el uso de buzo como uniforme de uso diario, ya sería mucho más cómodo para los estudiantes, también nombran que sería mucho más motivador para ellos el hecho de realizar actividad física incluso uno de los profesores comenta que en días de mucho calor les permiten ir con buzo e incluso con short.

6. ¿Considerando la matricula que tiene actualmente, su establecimiento educacional cuenta con las dependencias necesarias (gimnasio, patios, baños) para el desarrollo de los 60 minutos diarios de actividad físicas?

Si:100%	No:0%
<p>Fundamente su respuesta</p> <p>Los profesores comentan que en los establecimientos que ellos se desempeñan las instalaciones estarían acorde a la realización de 60 minutos de actividad física diaria, solo habría que organizar bien los tiempos y espacios.</p>	

7. ¿Qué beneficios cree usted obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?

Si:100%	No:0%
<p>Justifique su respuesta: los profesores coinciden en que los estudiantes tendrían mejor salud tanto física como mental, tendrán mayor concentración en las clases, bajaran los niveles de estrés y de ansiedad y el aprendizaje será mucho más significativo.</p>	

8. ¿Qué recomendaciones (educativas, higiénicas, valóricas, entre otras) debieran proponer los profesores a los alumnos en la eventualidad de llevar a cabo diariamente 60 minutos de Actividad Física?

Recomendaciones

Un estilo de vida saludable se potencia la actividad física junto con hábitos de alimentación, también dicen que los hábitos de higiene personal serán muy importantes después de cada actividad. Y esto hará que traten mejor su cuerpo con amor y respeto

9. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?

Si: 100%	No: 0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Los profesores dicen que sus establecimientos cuentan con los profesionales del área totalmente capacitados para realizar la actividad de 60 minutos de actividad física diaria.</p>	

- 10 ¿El establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física diaria?

Si:%	No:%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Todos los profesores comentan en sus respuestas que los establecimientos que ellos se desempeñan cuentan con camarines y baños suficientes para realizar las actividades hasta nombran tener enfermerías, por lo cual no tendría problemas con la higiene personal.</p>	

4.4 Análisis de respuestas de Apoderados de cada establecimiento

1. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? justifique su respuesta

Si: % 100%	No: 0%
En la totalidad de las encuestas concurridas por apoderados, están de acuerdo y apoyan de manera muy concreta la iniciativa de ley, estando consientes de la existencia de dificultades, les gustaría que se incrementara en todo el país.	

2. En la eventualidad que el Senado de la República de Chile apruebe la Ley “60 minutos diarios de actividad física escolar”, ¿Cómo se imagina Ud. se debe organizar cada Escuela, cada curso, cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?

Los apoderados no mantienen mayor conocimiento de cómo se podría llevar a cabo, pero si llegan a la conclusión en opiniones personales que los profesores dispondrán más de su tiempo para llevar toda la iniciativa a cabo, y quizás incrementando la paga monetaria.

3. ¿Qué cambios culturales (vestuario, alimentación, calzado, higiene, entre otros) y administrativos (horarios, capacitación, adquisición de recursos didácticos, entre otros) prevé Ud. puede provocar en las escuelas y familias esta medida legislativa Relacionada con realizar 60 minutos diarios de Actividad Física de lunes a viernes.

Los apoderados muestran real interés por esta iniciativa, tomamos relato de un apoderado que hace referencia a un hecho concreto que ocurre a diario. Ella se refiere de esta forma en su opinión

En mi caso lo vería con mucho optimismo por mi hijo que actualmente está la mayor parte del día jugando video juegos y esto me ayudaría para que él se motive por el deporte.

4. ¿En el contexto de su realidad escolar es factible implementar 60 minutos diarios de actividad física y dejar de usar uniforme, reemplazándolo por buzo escolar para todos los alumnos?

Si: 100%	No:% 0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Los apoderados entrevistados comentan que sería factible el proyecto de ley, ya que hay muchos niños que no hacen ningún tipo de actividad física. El uniforme tradicional es indumentario que ya paso su época, debemos ir aceptando los cambios por el bien de los niños.</p>	

5. ¿Está de acuerdo en reemplazar el uniforme escolar por el buzo diariamente? Y que impacto puede tener esta medida en los estudiantes.

Si: 100%	No:% 0%
<p>En forma real ayudaría a los niños a sentirse más libres y más activos dentro del colegio, al estar con buzo estarán en constante movimiento y encuentro que es mucho más cómodo.</p>	

6. ¿Considerando la matricula que tiene actualmente, su establecimiento educacional cuenta con las dependencias necesarias (gimnasio, patios, baños) para el desarrollo de los 60 minutos diarios de actividad físicas?

Si: 100%	No:% 0%
<p>Fundamente su respuesta:</p> <p>Los apoderados del colegio comentan que tiene muchos espacios para ocuparlos de manera útil para la realización del proyecto, que cuentas con buenas instalaciones de balos camarines, patios y en algunos casos gimnasio.</p>	

7. ¿Qué beneficios cree usted obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?

Si 100%	No 0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>En el caso de la mayoría de los apoderados el tema de no estar tanto tiempo jugando en el computador será muy favorable e enriquecedor para el desarrollo del niño de manera física, y además de la salud física y mental se potenciará de mejor forma.</p>	

8. ¿Qué recomendaciones (educativas, higiénicas, valóricas, entre otras) debieran proponer los profesores a los alumnos en la eventualidad de llevar a cabo diariamente 60 minutos de Actividad Física?

<p>Los profesores nos ayudan a que los niños tomen conciencia de lo importante que es la actividad física, muchas veces los padres y madres nos preocupamos por otras cosas y vamos dejando de lado algo muy importante como es el deporte.</p>

9. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?

Si: 100%	No:% 0%
<p>Justifique su respuesta:</p> <p>Los apoderados cometen creen y confían en las capacidades de los profesores y del cuerpo docente que si está capacitado para realizar actividad física a los niños y depositan toda la confianza en ellos.</p>	

10. ¿El establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física diaria?

Si: 100%	No:% 0%
El colegio cuenta con todas las comodidades para hacer deporte en espacios para recreación canchas y posteriormente poder realizar su higiene personal individual.	

CAPITULO V CONCLUSIONES

Las conclusiones se han elaborado considerando el análisis de resultados y los objetivos Específicos de la investigación. Es pertinente mencionar que el cuestionario se aplicó en cuatro colegios de la Región Metropolitana, encuestando a directores, jefes de UTP, profesores de Educación Física, profesores de otras asignaturas y apoderados, a cada uno se les formularon diez preguntas relacionadas con la propuesta de ley tendiente a realizar 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales y promover el uso de buzo deportivo como uniforme diario.

El primer objetivo específico a investigar tiene relación con “**Indagar si es factible** la implementación de 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales de algunas comunas de la Región Metropolitana”. A partir de lo señalado el conjunto de informantes (Directivos, Docentes y Apoderados) coinciden que es factible implementar 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes en sus establecimientos educacionales. Hacen mención a el impacto de esta medida que podría resolver temas de salud escolar, aporta al rendimiento académico y el desarrollo integral y resolvería temas tan sensibles como el estrés y la ansiedad escolar. Por lo tanto, se percibe que existe unanimidad por parte del conjunto de actores escolares en relación a implementar 60 minutos de actividad física diaria en sus establecimientos educacionales de lunes a viernes. Es muy relevante difundir adecuadamente esta iniciativa para no distorsionarla desde sus inicios como se detectó con la intervención del Senador Galilea en la primera sesión del trámite constitucional celebrado el 27 de noviembre del año 2017, donde demostró su total desconocimiento de lo que él debía votar.

Respecto a “Analizar las **condiciones estructurales** que permitan demostrar si es factible implementar 60 minutos de actividad diaria en los establecimientos educacionales”, se puede concluir que las dimensiones estructurales más complejas son los servicios

higiénicos que ante la demanda tan masiva y simultánea no podrían dar respuesta a la demanda de higiene post esfuerzo físico. Otro aspecto estructural dice relación con los espacios escolares para llevar a cabo simultáneamente actividad física toda la comunidad educativa, por lo tanto, sugieren bandas horarias diferidas por cursos y niveles educacionales, es decir repensar la gestión administrativa de la escuela. El tema de los recursos humanos responsable de gestionar y coordinar esta labor existe consenso que es labor de los Profesores de Educación Física, sin embargo, mencionan que deben capacitarse a otros docentes, incluyendo el apoyo de apoderados y formación de líderes escolares. Comentar las advertencias de la Senadora Aravena que advierte respecto a legislar desde el centro versus las realidades regionales, especialmente los sectores rurales.

En relación a “Diagnosticar si los establecimientos educacionales cuentan con los **recursos necesarios para la higiene y el aseo personal** después de la realización de 60 minutos de actividad física”, cabe señalar que los directivos de las escuelas concuerdan que los hábitos de higiene siempre deben estar presentes después de cada sesión de deporte o actividad física, observándose ciertas discrepancias en las opiniones sobre los espacios de aseo personal, hay establecimientos educacionales que cuentan con espacios suficientes para el aseo de los estudiantes, como así también hay otros que no cuentan con las dependencias necesarias. Por otra parte, los docentes advierten que se deben cambiar los horarios para resolver este tema físico.

Finalmente, el propósito de “Indagar las **opiniones de actores directamente involucrados** en la medida legislativa tendiente a aumentar las horas de actividad física en el sistema escolar” que corresponde al último objetivo específico establecido en la presente investigación, estos señalan, que como Directores concuerdan que se puede implementar en la moción parlamentaria, pero se deben hacer ajustes horarios, así como también, advierten algunos actores que usar buzo tiene múltiples beneficios, especialmente los asociados a las posibilidades de mayor movimiento, aseverando que “los uniformes pasaron de moda” y que incluso se debe autorizar el uso del short en sin embargo, surgen voces disidentes advirtiendo que “la formalidad se ve alterada”

Desde otro punto de vista el conjunto de informantes señala que se deben hacer ajustes administrativos a nivel de escuela, curso y docentes, reconocen que cambiaran los hábitos

en un sentido muy positivo y que a mayor actividad física mejorará la convivencia. Respecto a los recursos didácticos con los que cuentan las escuelas municipales y particulares los directivos señalan que estos son suficientes para llevar a cabo la implementación del proyecto. Teniendo en cuenta lo señalado anteriormente, se concluye finalmente que los directores consideran factible la posibilidad de implementar sesenta minutos de actividad física en sus establecimientos, indican que es una buena iniciativa para combatir los índices de obesidad infantil y el sedentarismo, es necesario que se realice una planificación adecuada para organizar tiempos, disponibilidad de profesores y espacios.

Proyecciones de la investigación

Las proyecciones de esta investigación están asociadas a la posibilidad de ampliar la muestra, de consultar a los estudiantes de la educación básica y media, así como también proponer estudios que modelen esta intervención escolar, considerando la posibilidad de acceder a otros espacios de la vecindad de cada establecimiento educacional.

Es imperioso explorar la factibilidad comparando las realidades regionales, especialmente del norte y sur del país, como también la realidad urbana versus la rural, Chile y su diversidad exige legislar con acierto y pertinencia geopolítica.

Desde otro ángulo explorar la posibilidad de transporte activo de los estudiantes mayores, de tal manera que, con cargo al traslado pedestre, en bicicleta u otro medio rodante cubren los 60 minutos de actividad física documentada en base a bitácoras personales.

Bibliografía

(s.f.). Recuperado el 1 de 03 de 2013

ENS. (2016-2017). Encuesta Nacional de Salud.

Eurídice, e. a. (2013 Parlamento Europeo). Actualización del informe sobre Educación Física. *Nuevo informe de Eurydice sobre "La educación física y el deporte en la escuela en Europa"*.

Europea, C. (2013). *La Educación Física y el deporte en la escuela en Europa*. Europea: Destacados Eurydice.

Flick, U. (2015). El Diseño de Investigación Cualitativa.

Godall, T. (2017). Movimiento libre y entornos óptimos. *Revista Latinoamericana de Educación*.

José Antonio casajús, G. V. (2011). Ejercicio físico y Salud en Poblaciones Especiales. .

L, U. J. (2015). *COMPARACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA EN DISTINTOS SISTEMAS EDUCATIVOS.CHILE:*
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164533/TFG_2016_ClementeVazquezIsabel.pdf?sequence=1.

Laura Díaz-Bravo, U. T.-G. (2013). La Entrevista, Recurso Flexible Dinamico.

ley del deporte . (2014). *biblioteca congreso nacional de chile*.

Ley General de Educacion. (2009). *biblioteca del congreso nacional de chile*.

libre, A. a. (29 de noviembre de 2017). *cooperativa*. Obtenido de cooperativa:
<http://www.alairelibre.cl/noticias/deportes/gobierno/ministerio-del-deporte/presentan-normativa-que-garantiza-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica/2017-11-29/170808.html>

Mineduc. (2015). Bases Curriculares 7° básico a 2° medio.

Miriam Carretero García, Á. L. (año 2017). ¿POR QUÉ ES NECESARIO AUMENTAR LAS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA? *Revista Española de la Educacion Fisica y Deportes. N° 419.*

mundo, E. (30 de octubre de 2017).

<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/05/09/591181f3268e3e612d8b459f.html>.

Obtenido de

<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/05/09/591181f3268e3e612d8b459f.html>:

Marcial Marin

Bibliografía

(s.f.). Recuperado el 1 de 03 de 2013

ENS. (2016-2017). Encuesta Nacional de Salud.

Eurídice, e. a. (2013 Parlamento Europeo). Actualización del informe sobre Educación Física. *Nuevo informe de Eurydice sobre "La educación física y el deporte en la escuela en Europa"*.

Europea, C. (2013). *La Educación Física y el deporte en la escuela en Europa*. Europea: Destacados Eurydice.

Flick, U. (2015). El Diseño de Investigación Cualitativa.

Godall, T. (2017). Movimiento libre y entornos óptimos. *Revista Latinoamericana de Educación*.

José Antonio casajús, G. V. (2011). Ejercicio físico y Salud en Poblaciones Especiales. .

L, U. J. (2015). *COMPARACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA EN DISTINTOS SISTEMAS EDUCATIVOS. CHILE:*

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164533/TFG_2016_ClementeVazquezIsabel.pdf?sequence=1.

Laura Díaz-Bravo, U. T.-G. (2013). La Entrevista, Recurso Flexible Dinamico.

ley del deporte . (2014). *biblioteca congreso nacional de chile*.

Ley General de Educacion. (2009). *biblioteca del congreso nacional de chile*.

libre, A. a. (29 de noviembre de 2017). *cooperativa*. Obtenido de cooperativa:

<http://www.alairelibre.cl/noticias/deportes/gobierno/ministerio-del-deporte/presentan-normativa-que-garantiza-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica/2017-11-29/170808.html>

Malhotra, N. (1997). *Investigación de Mercados. Un enfoque práctico*. (2ª ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana S.A.

Mineduc. (2015). *Bases Curriculares 7º básico a 2º medio*.

Miriam Carretero García, Á. L. (año 2017). ¿POR QUÉ ES NECESARIO AUMENTAR LAS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA? *Revista Española de la Educacion Fisica y Deportes. N° 419*.

mundo, E. (30 de octubre de 2017).

<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/05/09/591181f3268e3e612d8b459f.html>.

Obtenido de

<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/05/09/591181f3268e3e612d8b459f.html>:

Marcial Marin

OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Fisica para la Salud*.

Proyecto de Ley. (2013). *Boletin N° 11.518-11*.

Real Academia Española. (2017).

Real Academia Española. (2017). Obtenido de *Diccionario de la Lengua Española* .

Recoleta, M. (5 de julio de 2018). <http://www.recoleta.cl/gobierno-propone-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica-en-todos-los-colegios-de-chile-pais/>. Obtenido de <http://www.recoleta.cl/gobierno-propone-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica-en-todos-los-colegios-de-chile-pais/>: *Municipalidad Recoleta*

salud, O. m. (23 de febrero de 2018). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de *Organizacion mundial de la salud*: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Vio, F. (2006). PROMOCIÓN DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN CHILE: UNA POLÍTICA CON NUEVOS DESAFÍOS.

William Ramírez,Stefano Vinaccia,Gustavo Ramón Suárez(Bogotá May./Aug. 2004)

OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*.

Proyecto de Ley. (2013). *Boletín N° 11.518-11*.

Real Academia Española. (2017).

Real Academia Española. (2017). Obtenido de Diccionario de la Lengua Española .

Recoleta, M. (5 de julio de 2018). <http://www.recoleta.cl/gobierno-propone-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica-en-todos-los-colegios-de-chile-pais/>. Obtenido de <http://www.recoleta.cl/gobierno-propone-60-minutos-diarios-de-actividad-fisica-en-todos-los-colegios-de-chile-pais/>: Municipalidad Recoleta

salud, O. m. (23 de febrero de 2018). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de Organizacion mundial de la salud: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Sierra, R. (1994). Técnicas de investigación social. Madrid: Paraninfo

Vio, F. (2006). PROMOCIÓN DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN CHILE: UNA POLÍTICA CON NUEVOS DESAFÍOS.

ANEXOS

Cuestionario de selección de preguntas para la elaboración de la entrevista:

1. ¿Usted está de acuerdo que los establecimientos educacionales de todo el país tengan 60 minutos diarios de actividad física de lunes a viernes? “justifique su respuesta”

Sí	No
Estoy de acuerdo de que se realicen 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos, pero hay que ser realista y apuntar a escuelas del país que no cuentan ni siquiera espacios adecuados o materiales para la clase de educación física una situación grave teniendo en cuenta que la obesidad se concentra mayormente en este tipo de colegios.	

2. En la eventualidad que el senado apruebe la ley de 60 minutos diarios de actividad física escolar, ¿Cómo se podrá organizar cada curso con cada profesor para que esta iniciativa se lleve a cabo?

Sí	No
Esto si se podría realizar capacitando a todos los docentes del colegio y ayudarlos con sesiones de entrenamientos o juegos que vayan adecuadamente al desarrollo de aprendizaje motriz.	

3. ¿Cree usted que esta medida legislativa provocara un cambio cultural en las familias y en los establecimientos educacionales mediante la implementación de practicar actividad física diaria?

Sí	No
Claramente provocaría un cambio en la mentalidad de los niños, pero esto no lo es todo si un niño no recibe el apoyo desde su hogar tendrá una tarea difícil, debiera ser un eje de cambio para los apoderados sobre el cuidado de sus hijos.	

4. ¿En el contexto de su realidad Explique si realmente es factible la implementación de 60 minutos de actividad física y el uso obligatorio del buzo como uniforme escolar para los alumnos?

Sí	No
<p>En nuestro colegio contamos con variados deportes y talleres para los niños y jóvenes, por ende, si somos capaces de solventar una variada carga física, pienso que estamos capacitados para este desafío. El uso del buzo me parece muy importante para mejorar en muchos puntos de vista uno de ellos es el rendimiento escolar.</p>	

5. ¿El uso del buzo diario aumentara la realización de actividad física en los establecimientos escolares? “justifique su respuesta”

Sí	No
<p>Si el uso del buzo es para que el alumno se sienta más cómodo para realizar las clases de educación física, si lo llevamos al día generaría que los alumnos estuvieran en constante movimiento al sentirse más cómodos para hacerlo.</p>	

6. ¿Su establecimiento cuenta con las dependencias necesarias para el desarrollo de los 60 minutos de actividades físicas en los establecimientos?

Sí	No
<p>Boston college cuenta con una amplia cobertura para educación física es importante para el colegio tener en constante movimiento a los alumnos habitualmente estamos realizando competiciones u organizando actividades con el fin de promover la vida saludable.</p>	

7. ¿Qué beneficio cree usted que obtendrán los estudiantes al realizar 60 minutos de actividad física dentro del establecimiento educacional?

Sí:	No:
El principal objetivo que tendría es mejorar los índices de obesidad además de mejorar el rendimiento académico y la convivencia escolar.	

8. ¿Qué recomendaciones de salud se transmitirán de los profesores a los alumnos de los establecimientos?

Sí	No
Como coordinadora siempre les estamos recordando a los profesores que promuevan la vida sana s algo que como profesores de educación física lo tenemos que hacer por vocación y amor a la vida saludable de nuestros niños.	

9. ¿El cuerpo docente de su establecimiento cuenta con los conocimientos básicos para desarrollar 60 minutos de actividad física?

Sí	No
Los docentes de educación física cuentan con la capacidad de fomentar este proyecto de ley, si necesitaríamos el apoyo de profesores, directores etc.	

10. ¿EL Establecimiento cuenta con recintos para la higiene personal al momento de terminar los 60 minutos de actividad física?

Sí	No
Boston college tiene un espacio más que suficiente para llevar a cabo este proyecto, contamos con enfermería gimnasio techado, infinidad de materiales.	