



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

MAGÍSTER EN DIRECCIÓN Y LIDERAZGO EDUCACIONAL,

FACULTAD DE EDUCACIÓN.

INCIDENCIA DE LAS PRÁCTICAS INSTITUCIONALES EN LA
PERCEPCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Estudio de caso de colegios de La Pintana, Chile.

POR

NICOLE ANDREA MARÍN MORALES

Tesis presentada a la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de
Chile

para optar al grado académico de Magíster en Educación, mención Dirección y
Liderazgo Educacional.

Profesor Guía
Octavio Jorge Alarcón Uribe

Noviembre, 2020
Santiago de Chile

©2020, Nicole Andrea Marín Morales

© 2020, Nicole Andrea Marín Morales

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

Resumen

El objetivo de esta investigación es entregar un diagnóstico que permita cuantificar la percepción que los estudiantes poseen, referentes al incentivo de hábitos de vida saludable entregados por tres colegios ubicados en la comuna de La Pintana, Santiago, Chile. La metodología de este estudio de caso comparativo es un diseño de investigación mixta exploratorio secuencial. En donde su primera etapa fue un análisis cualitativo mediante la recolección de datos institucionales y la realización de entrevistas a directivos y profesores, con el propósito de distinguir contenido emergente manifiesto; Continuando con una segunda etapa, que consistió en la elaboración de un instrumento de recolección de información “encuesta” realizada a la población total de estudiantes de primero a cuarto básico, triangulando su percepción con las prácticas declaradas por los colegios, mediante un análisis estadísticos exploratorio. Las principales conclusiones de esta investigación fueron: los estudiantes advierten las prácticas institucionales sobre hábitos saludables en mayor o menor medida dependiendo del colegio; los resultados entregados por el Simce son efectivamente reflejo de la percepción que tienen los alumnos sobre los hábitos impartidos por sus instituciones; a mayor edad del estudiante, más escasa es la apreciación de las praxis realizadas. Para finalizar, se entregó un diagnóstico descriptivo y lineamientos recomendados para cada institución, con el fin de otorgarles mayores herramientas para la efectividad de sus prácticas en esta dimensión.

Palabras Claves: hábitos de vida saludables, prácticas institucionales, análisis de datos, percepción estudiantil, diagnósticos de praxis institucionales.

Abstract

The aim of this research is to deliver a diagnosis that allows us to quantify the perception that the students have, pertaining to the incentive of healthy lifestyle habits at three Schools from La Pintana, Santiago, Chile. The methodology of this comparative case study is a sequential exploratory mixed research design. Its first phase was a qualitative analysis by collecting institutional data and conducting interviews with principals and teachers. The second phase consisted of preparing a survey of the total population of students from first to fourth grade, triangulating their perception with the practices declared by the schools through exploratory data analysis. The main conclusions were: students are aware institutional practices on healthy habits to a greater or lesser extent depending on the school; the results provided by the Simce test are effectively a reflection of the students' perception of the habits taught by their institutions; The older the student, the more scarce the appreciation of the praxis carried. To finalize, a descriptive diagnosis was given, and recommended guidelines were provided for each institution in order to give them with more tools to improve the effectiveness of their practices.

Key Words: healthy lifestyle habits, institutional practices, data analysis, student perception, diagnoses of institutional praxis.

Tabla de Contenido

Resumen.....	i
Abstract	ii
Tabla de Contenido	iii
Índice de Tablas.....	v
Índice de Ilustraciones.....	vi
1. Introducción	1
1.1. Justificación	5
1.2. Características de las Unidades de Estudio.....	6
2. Marco Referencial.....	9
2.1. El Director como un Facilitador de Prácticas Institucionales	9
2.2. Prácticas Institucionales como Eje Fundamental para el Desarrollo Integral de los Estudiantes.....	11
2.3. Escuelas saludables, un desafío para los líderes educativos.....	13
2.4. ¿A Qué Llamamos Vida Saludable?.....	16
2.5. ¿Cómo Enfrenta Chile los Hábitos de Vida Saludable Infantil?	21
2.6. Agencia de Calidad de la Educación como un ente Regulador para la Mejora de los Hábitos de Vida Saludable en los Estudiantes	23
3. Pregunta General de la Investigación.....	25
4. Preguntas Específicas de la Investigación.....	25
5. Objetivo General de la Investigación.....	26
6. Objetivos Específicos de la Investigación	26
7. Metodología de la Investigación.....	27

7.1.	Muestra del Estudio	28
7.2.	Primera Fase de la Recolección de Datos, Etapa Cualitativa.	29
7.3.	Segunda Fase de la Recolección de Datos, Etapa Cuantitativa.	31
7.3.1.	Diseño y Construcción del Instrumento.....	31
7.3.2.	Aplicación del Instrumento y Recolección de Datos	37
8.	Resultados del Estudio	39
8.1.	Análisis de Datos Cualitativos	39
8.1.1.	Colegio PA1.....	39
8.1.2.	Colegio SJ2.	44
8.1.3.	Colegio CC3.....	48
8.2.	Análisis de Datos Cuantitativos.....	51
8.2.1.	Análisis de Consistencia Interna del Instrumento.....	51
8.2.2.	Análisis estadístico descriptivo.	54
9.	Conclusiones y Discusiones	79
10.	Limitaciones Y Proyecciones	87
11.	Bibliografía.....	90
12.	Anexos	100
12.1.	Anexo 1.....	100
12.2.	Anexo 2.....	108
12.3.	Anexo 3.....	120
12.4.	Anexo 4.....	153
12.5.	Anexo 5.....	156

Índice de Tablas

Tabla 1. Resumen Descriptivo de los Tres Colegios Seleccionados Como Unidad de Estudio.....	8
Tabla 2. Resumen Fuentes de Información para Análisis Cualitativo	30
Tabla 3. Descripción de Preguntas y Dimensiones que Abarcan.....	33
Tabla 4. Descripción Población Total de la Investigación	37
Tabla 5. Resumen resultados Simce.....	39
Tabla 6. Resumen resultados Simce.....	44
Tabla 7. Resumen resultados Simce.....	48
Tabla 8. Descripción de Variables Analizadas	55
Tabla 9. Resultados Estadísticos Pregunta 3.....	61
Tabla 10. Resultados Estadísticos Pregunta 4.....	66
Tabla 11. Descripción Sobre Variables Analizadas	70

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Esquema de prácticas realizadas por la institución.	43
Ilustración 2. Esquema de prácticas realizadas por la institución.	47
Ilustración 3. Esquema de prácticas realizadas por la institución.	50
Ilustración 4. Descripción Sobre Estudios/Parámetros de Confiabilidad	53
Ilustración 5. Imagen Minitab 19	54
Ilustración 6. Gráfico de Cantidad de Alumnos por Edad	57
Ilustración 7. Gráfico de Tramos de Edad por Cantidad de Alumnos Encuestados.....	58
Ilustración 8. Gráfico de Cantidad de Alumnos por Genero Encuestados.....	59
Ilustración 9. Gráfico de Cantidad de Alumnos Encuestado por Colegio	60
Ilustración 10. Descripción Resultados Estadístico de Pregunta 3.....	62
Ilustración 11. Conocimientos de HVS por Tramo de Edad.....	63
Ilustración 12. Conocimiento de HVS por Colegio.....	64

1. Introducción

Las autoridades del país, desde hace algunos años, tienen la preocupación sobre las consecuencias que está teniendo nuestro estilo de vida. “El mayor desafío de Chile es que el 34,1% de los adultos son obesos y 44,5% de los niños son obesos o tienen sobrepeso.” (Ministerio de Salud, 2019)

En paralelo, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) reveló el 2018 en su mapa nutricional¹, que el nivel con mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso recae en los 5° básicos con un 60,1% de alumnos en dichas condiciones, luego le siguen kínderes (51,3%), primeros básicos (50,8%), pre-kínderes (49,9%) y finalmente, primeros medios (46,4%). Cifras que preocupan a los Ministerio de Educación, Salud y Deporte, y que conllevan a una serie de medidas para contrarrestar todos los resultados negativos que están obteniendo los niños y adolescentes de nuestro país. Generando proyectos para las escuelas y familias como: *Quioscos saludables*, *Ciclo recreovía* y *No más sal en los almuerzos*. (Ministerio de Educación de Chile, 2019)

Considerando que, según el Gobierno Regional Metropolitano, dicha región representa el 37,5% de la población nacional, es necesario detenernos a analizar la situación local. Según el mismo mapa nutricional mencionado anteriormente, existen comunas como La Pintana que se encuentran en situación de mayor prevalencia de obesidad infantil. En particular la comuna mencionada, desde hace un par de años, se ha posicionado dentro de los 10 municipios con más altos niveles de obesidad de la región

1 Estudio censal aplicado a 9065 establecimientos educacionales de enseñanza parvularia, básica y media, en todo Chile. (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, 2019)

metropolitana². Además de su alto índice de pobreza (según PADEN comunal 2018 llega al 76%). Por estas razones, es que se ha presentado la necesidad de generar políticas locales para mejorar la calidad de vida de las personas y en especial a nivel de establecimientos educacionales, adicionalmente el estado desarrolla políticas con el fin de mejorar hábitos saludables y contrarrestar los resultados que se han obtenido permanentemente en los últimos años.

En ese sentido, la visión de dicha comuna se manifiesta en la necesidad de individualizar las medidas según el contexto y requerimiento de la población contemplada, “El abordaje de la comunidad de La Pintana en miras de mejorar su calidad de vida y su salud, debe considerar el trabajo con el interceptor y las características de sus pobladores, tanto respecto de sus fortalezas como respecto a sus demandas y necesidades.” (Departamento de Salud, 2017)

Sin embargo, la situación se vuelve más compleja al no existir una solución clara y establecida respecto a las mejores prácticas para obtener resultados efectivos en la internalización de hábitos saludables de los estudiantes de la comuna.

Si distinguimos que, los hábitos de vida saludable se vuelven especialmente relevantes en la niñez y la adolescencia debido a que: por un lado, la alimentación balanceada y la actividad física mejoran la capacidad de aprendizaje, puesto que incrementa habilidades para resolver tareas difíciles, la concentración y la memoria, y disminuyen la (eventual) ansiedad y el estrés ante las evaluaciones (Agencia de Calidad

² Información obtenida de diferentes informes anuales como el Estados nutricionales Población Bajo Control RM (Gobierno de Chile, 2008), Reporte comunal (La Pintana, 2014), Estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (2016) y Mapa Nutricional JUNAEB (2017).

de la Educación, 2016); y por otro lado, contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, en la maduración biopsicosocial (Macías *et al.*, 2012) y a la adquisición y consolidación de un estilo de vida saludable (Garzón *et al.*, 2002); Es fundamental abordar dicha materia en los niveles educativos de enseñanza básica.

La principal medición estandarizada, para tantear cómo se abordan los hábitos de vida saludable de los estudiantes de nuestro país, es la realizada por la Agencia de Calidad incluida en la evaluación del Sistema de Medición de la Calidad de la Educación (Simce), sobre indicadores de desarrollo social y personal inculcados por las instituciones educativas y percibidos por sus estudiantes. No obstante, los colegios de la comuna obtienen resultados variados en cuanto a dicha evaluación, condición que confunde la efectividad o la manera de abordar las prácticas tanto institucionales como municipales, ya que la gama de resultados por colegios con el mismo nivel socioeconómico abarca entre los 54 - 79 puntos (referencia obtenida de los resultados entregados el año 2017³ y considerando que la escala varía entre 0 a 100 puntos donde un valor más cercano a 100 indica una mejor percepción sobre el área) (Agencia de Calidad de la Educación, s.f.).

En este contexto, se hace fundamental poder entregar una herramienta de apoyo a los líderes y/o directores de los establecimientos que les permita complementar y mejorar las estrategias institucionales ya impartidas, en miras del bienestar de su comunidad educativa. Carlos Henriquez (2018) ex secretario ejecutivo de la Agencia de Calidad de Educación, explica que un buen líder es aquel capaz de transformar a nuestros niños,

³ Resultados obtenidos de los Índice de Hábitos de Vida Saludable de los indicadores de desarrollo personal y social de los colegios de la comuna de La Pintana año 2017.

brindar más oportunidades de aprendizaje e invitar a trabajar en equipo. Es así como la incidencia de las prácticas institucionales en los estudiantes, depende indirectamente del equipo directivo o de la dirección que facilitan los líderes escolares, “Un buen liderazgo genera ambientes que estimulan al logro de los objetivos, por lo que tiene un impacto muy relevante en los resultados de los estudiantes y, por lo mismo, moviliza al establecimiento hacia la mejora continua” (Muñoz, 2020)

Dado lo anterior, el propósito de esta investigación es entregar un diagnóstico descriptivo, que permita dar cuenta de las prácticas institucionales sobre hábitos de vida saludable, que los estudiantes de la comuna observan en sus colegios. Para ello, se ha generado un instrumento que mide la percepción que tienen dichos alumnos sobre las praxis impartidas en sus instituciones educativas con respecto al tema.

Se desarrolló un análisis de confiabilidad completo y de cada una de las dimensiones del instrumento, más una validación de contenido y de estructura interna por medio de un análisis factorial, con el fin de validar la correlación de las preguntas entre sí.

Con la información entregada, los líderes directivos podrán poseer mayores datos que contribuyan a la toma de decisiones con respecto al cómo se están abordando estos hábitos y/o mejorar la promoción y desarrollo de sus prácticas institucionales actuales.

La presente investigación manifiesta en primera instancia la justificación del problema y las características de las unidades de estudio seleccionadas. En segunda instancia, el marco referencial en el que se entregan conceptos importantes para el sustento teórico del estudio. Posterior a esto, se presentan las preguntas y objetivos generales de la

tesis, la metodología de la actual investigación (dividida en dos etapas correspondientes a la recolección de datos y la construcción del instrumento de evaluación), para finalizar con el análisis de datos, resultados y discusión.

1.1. Justificación

Esta investigación permite observar las praxis que desarrollan tres colegios de la comuna de La Pintana, con el fin de determinar cuáles están siendo percibidas de forma significativa para los estudiantes y cuáles no. Si bien, existe una referencia institucional en los resultados obtenidos en los indicadores de calidad de hábitos de vida saludable (realizados por la Agencia de Calidad de la Educación), mediante la confección de una encuesta, se busca resolver la interrogante del ¿Por qué los resultados obtenidos en determinado indicador? lo que ayudará, como se ha señalado anteriormente, en el apoyo para optimizar los recursos de los establecimientos y gestionarlos en función de estos resultados.

La escasa normalización de estas prácticas, (sobre hábitos de vida saludables) a nivel nacional, hace de esta investigación una contribución o guía para las instituciones que posiblemente, no logran alcanzar altos resultados por desconocer cómo lograrlos o por ignorar cuales acciones no están siendo advertidas por sus estudiantes. Por consiguiente, lo que hace relevante este estudio es la singularidad de elaborar un instrumento que permita percibir el trabajo de los establecimientos que lo apliquen, como un método de evaluación diagnóstica de sus prácticas para ayudarlos a mejorar; Pero a su vez, es el de poder comparar cómo estos tres colegios seleccionados por sus similares condiciones estructurales, sociales y económicas pueden obtener diferentes resultados en

los indicadores de calidad de hábitos de vida saludable, según su manera de abordar dichos hábitos. Y, por último, estudiar la oportunidad de poder estandarizar este instrumento con el fin de considerar la transferibilidad de una institución a otra con similares contextos socioeconómicos.

1.2. Características de las Unidades de Estudio

Por motivo de resguardar la confidencialidad de los establecimientos seleccionados para realizar esta investigación se ha decidido representar los nombres de las instituciones mediante siglas, de manera de hacer más llevadero el entendimiento de cada sesión de este trabajo.

Los colegios PA1, SJ2 y CC3 pertenecen a la comuna de La Pintana y abarcan a diferentes poblaciones, tales como: El Castillo, Santo Tomás, San Matías, Villa Magdalena, Los Flamencos, entre otras⁴. Dichas zonas se caracterizan por ser poblaciones con altos niveles de vulnerabilidad, pobreza y delincuencia, por lo que, todos los colegios mencionados anteriormente abarcan un índice de vulnerabilidad (IDV) entre el 80% y el 90%, y se singularizan por tener una población estudiantil en similares condiciones familiares. (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, 2018)

Los tres colegios tienen una antigüedad similar (entre los 15 y 19 años) y un número de matrícula que varía entre los 1.100 y los 1.500 alumnos aproximadamente (Ministerio de Educación de Chile, 2018). A su vez, todos los establecimientos cuentan con los niveles de prebásica hasta IV medio, siendo el Colegio PA1 y CC3 técnicos

⁴ Información obtenida de los Proyectos Educativos Institucionales de los tres establecimientos, declarados en la página del Ministerio de Educación de Chile (Ministerio de Educación de Chile, 2018)

profesionales y el Colegio SJ2 científico-humanista (Ministerio de Educación de Chile, 2018).

El Colegio PA1 se caracteriza por ser exclusivamente de niñas y tiene un promedio de 36 alumnas por curso. Por otro lado, los colegios SJ2 y CC3 son ambos establecimientos mixtos con un promedio de 37 y 34 estudiantes por curso, respectivamente (Ministerio de Educación de Chile, 2018).

Los tres colegios observados pertenecen a diferentes fundaciones con orientación religiosa católica y poseen sistema de gratuidad completa para sus estudiantes, es decir, tanto matrícula como mensualidad son costo “cero” para las familias; Además, declaran buscar la alta formación espiritual, social y académica de sus estudiantes a través de sus Proyectos Educativos Institucionales (Ministerio de Educación de Chile, 2018), por lo que las visiones institucionales poseen similitudes teóricas.

Tabla 1. Resumen Descriptivo de los Tres Colegios Seleccionados Como Unidad de Estudio

Nombre colegio	Director	Antigüedad	Dependencia	Poblaciones	Nivel de enseñanza	Matricula de alumnos	Promedio de alumnos por curso	Costo	Orientacion religiosa	Actividades extra curriculares	N° Docentes	Profesores por curso	Junaeb	Idv Básica	Idv Media	Profesores de Educación Física	Hora de educación Física
Colegio PA1	Loreto De Vitds	19 años	Particular Subvencionado/ fundación	El castillo	Pre-kinder/ Técnico Profesional	1.159	36	Gratuito	Religión Católica	Talleres deportivos, artísticos	81	Solo un profesor	Si	83,88%	82,76%	5	4h Enseñanza Básica y Pre-Básica / 2h Enseñanza Media
Colegio SJ2	Gonzalo Zúñiga	16 años	Particular Subvencionado/ fundación	San Matías	Pre-kinder/ Científico-Humanista	1.415	37	Gratuito	Religión Católica	Talleres deportivos, artísticos	52	Solo un Profesor	Si	86,00%	80,58%	4	3h Enseñanza Básica y Pre-Básica / 2h Enseñanza Media
Colegio CC3	Pamela Wong	15 años	Particular Subvencionado/ fundación	Santo Tomás	Pre-kinder/ Técnico Profesional	1.465	34	Gratuito	Religión Católica	Talleres deportivos, artísticos	112	Solo un profesor	Si	89,01%	88,06%	4	3h Enseñanza Básica y Pre-Básica / 2h Enseñanza Media

Fuente: Elaboración propia obtenida de la pág. Web del Ministerio de Educación (Gobierno de Chile , 2019) y JUNAEB (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, 2019)

2. Marco Referencial

2.1. El Director como un Facilitador de Prácticas Institucionales

Cuando hablamos del liderazgo en las escuelas, el segundo factor interno que más contribuyen al logro de aprendizajes de los alumnos, después del trabajo docente en las salas de clases, son los directores (Anderson, 2010). El rol que cumplen no solo influye directamente en el mejoramiento de las prácticas docentes, sino que también, en la calidad de dichas prácticas y en el impacto que presentan sobre los alumnos en los colegios. Diversos estudios acerca de la gestión y la calidad de la educación coinciden en señalar la importancia del liderazgo para una dirección efectiva en los centros educativos. El director, como principal responsable de la gestión escolar, cumple un papel central al articular, conducir y facilitar una serie de procesos al interior de la escuela.

Según el marco de la buena dirección (Ministerio de Educación, 2005) los líderes institucionales de este país tienen una importante misión de desarrollar su acción directiva en cuatro áreas significativas para dirigir el proyecto educativo institucional de su establecimiento. Estas áreas son (a) Liderazgo, (b) Gestión Curricular, (c) Gestión de Recursos y (d) Gestión del Clima Institucional y Convivencia.

El área de liderazgo es fundamental para la gestión del establecimiento, ya que incorpora habilidades y competencias que permiten dar direccionalidad y coherencia al proyecto educativo institucional del mismo. Estas habilidades se ven reflejadas principalmente en la capacidad del director y equipo directivo de orientar a los actores escolares al logro de las metas del establecimiento.

La Gestión Curricular da cuenta de la manera por la cual el director debe asegurar el aprendizaje efectivo en las aulas del establecimiento del que está a cargo, considerando su propia cultura y proyecto educativo. Específicamente, los criterios de este dominio son los necesarios para que el director y equipo directivo promueva el diseño, planificación, instalación y evaluación de los procesos institucionales apropiados para la implementación curricular en aula, de aseguramiento y control de la calidad de las estrategias de enseñanza, y de monitoreo y evaluación de la implementación del curriculum.

La gestión de recursos se refiere a los procesos directivos de obtención, distribución y articulación de recursos humanos, financieros y materiales necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje y desarrollo del establecimiento educativo.

El clima organizacional es uno de los factores que más aporta al buen funcionamiento de una escuela; y, al mismo tiempo, es uno de los factores en los que el director y equipo directivo puede influir más directamente. Un buen clima laboral favorece la motivación y el compromiso de la comunidad educativa en el aprendizaje organizacional (Ministerio de Educación de Chile, 2015).

Del mismo modo, cabe señalar que los efectos del liderazgo directivo usualmente son mayores en establecimientos donde son más necesarios para el logro de aprendizajes. Por ejemplo, en escuelas vulnerables. Dicha evidencia es fundamental a la hora de exponer circunstancias habituales para colegios con estas características (como la deserción escolar, violencia familiar y entre pares, pocos hábitos saludables, entre otros). Por este motivo, se puede afirmar que la presencia de un director efectivo es crítica no solamente

para iniciar y estimular un cambio en el sistema, sino también para sostener el cambio y sus efectos sobre el comportamiento y resultados de este, siendo fundamental al momento de instaurar acciones para la mejora de los establecimientos y los alumnos.

2.2. Prácticas Institucionales como Eje Fundamental para el Desarrollo Integral de los Estudiantes

Las instituciones educativas son lo que se denominan organizaciones complejas debido a que se encuentran en constantes cambios por condiciones sociales, políticas, económicas y culturales. Por esta razón, para los equipos directivos y directores, siempre surgen nuevos desafíos para lo que deben estar preparados y dispuestos a afrontar.

Según el Marco para la buena dirección y el liderazgo escolar (Ministerio de Educación de Chile, 2015) las actuales investigaciones y evidencia de diferentes sistemas educativos del mundo, sugiere que la calidad de los directivos y su *liderazgo* es un factor trascendente en la mejora continua de la escuela, como un espacio significativo para el aprendizaje de los estudiantes.

Reconociendo que el liderazgo alcanza una función más amplia que solo la labor ejercida por el director de cualquier establecimiento y, por consiguiente, es compartida con diferentes entes de la institución. Se va a definir liderazgo como “la labor de movilizar e influenciar a otros para articular y lograr los objetivos y metas compartidas” (Leithwood *et al.*, 2006).

Al igual que los colegios, un liderazgo efectivo presenta variaciones de acuerdo con el contexto, la vulnerabilidad y el tipo de establecimiento, así como a la etapa de

mejoramiento o su nivel de desarrollo, lo que da cuenta de que un liderazgo efectivo es contextual y contingente. Es posible relacionarlo a partir de un conjunto de *prácticas* que reflejan las capacidades de adaptación a desafíos y resolución de problemas que debe tener un líder en la institución; Es aquí la importancia de las buenas prácticas institucionales establecidas por los directivos de los colegios.

Entendamos que, el concepto de prácticas específicamente institucionales se define como “un conjunto de actividades establecidas por una o un grupo de personas, en función de las circunstancias particulares en las que se encuentran y con expectativas de resultados compartidos” (Leithwood *et al.*, 2011); Por consiguiente, el concepto de práctica involucra estar en constante actualización y anticipación de las necesidades de la institución.

Durante la última década se han realizado múltiples estudios para identificar las prácticas de liderazgo efectivo, donde probablemente, el más influyente y reconocido es un estudio que distingue un conjunto común de prácticas básicas en diferentes contextos a partir de la revisión transversal de múltiples investigaciones, agrupadas en 8 grandes dimensiones:

- a. Definir la visión, valores y dirección, construyendo confianza.
- b. Mejorar las condiciones para la enseñanza y el aprendizaje.
- c. Reestructurar la organización.
- d. Mejorar la enseñanza y el aprendizaje.
- e. Rediseñar y enriquecer el currículum.
- f. Mejorar la calidad del cuerpo docente.

- g. Construir relaciones dentro de la comunidad escolar.
- h. Construir relaciones con la comunidad externa a la escuela (Day, 2009).

En conclusión, es necesario clarificar el *liderazgo directivo* como un facilitador de prácticas escolares y procesos en los cuales los directores y jefes técnicos sean reconocidos y valorados por acentuar lo mejor de toda la comunidad educativa. Si bien, como se ha dicho anteriormente, no existen recetas explícitas para mejorar los aprendizajes y hábitos de los estudiantes, debido a que cada comunidad educativa es única y deben encontrar sus propias formas de enfrentar los desafíos que poseen; es importante que las prácticas institucionales sean capaces de priorizar y trabajar con intención para el desarrollo integral de los estudiantes de dicha institución.

2.3. Escuelas saludables, un desafío para los líderes educativos

Las instituciones educativas representan un espacio fundamental en la vida de los niños y niñas de nuestro país, es el espacio físico en el que pasan más horas al día y, por consiguiente, determina en gran parte su desarrollo y aprendizajes mediante la influencia del entorno físico y social. Por esta razón, parece fundamental implementar colegios saludables para la mejora directa a un mayor bienestar de los estudiantes “La escuela es la organización social más importante después de la familia y debe ser un lugar fundamental para la crianza de hábitos.” (Cuerpo de Paz, Guatemala, 2020)

Implementar en los colegios políticas saludables efectivas, no solo refiere la realización de actividades aleatorias, sino que requiere un conjunto de prácticas que promuevan la educación para la salud, en donde la colaboración entre los profesionales

de este campo, los profesores, los apoderados y los líderes educativos constituyan una estrategia para promover hábitos saludables en los escolares, que inculque en los niños su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades que perduren hasta la etapa adulta.

Todo ello considerando que, en el marco de las políticas públicas, la Ley General de Educación (LGE) estipula que la vida saludable es un requisito mínimo de la educación en todos sus niveles, respondiendo a un carácter integral de esta. (Torres *et al.*, 2019)

Si bien, la promoción de la salud puede parecer una carga adicional para los colegios, ya que su foco primario es cumplir con los requisitos académicos, también pueden representar espacios ideales para que los estudiantes aprendan. Así lo señala claramente un estudio publicado en enero de 2014 en el Journal of School Health realizado por epidemiólogos y psicólogos de la Universidad de Yale (USA), en él señala que las conductas saludables de los estudiantes tales como comer sanamente, dormir bien y estar físicamente en forma se relacionan positivamente con el rendimiento escolar.

“Los autores concluyen que las escuelas que utilizan estrategias de enseñanza no tradicionales para mejorar la salud de los estudiantes pueden también mejorar el rendimiento académico. Igualmente, concluyen que una forma de reducir las desigualdades y cerrar las brechas de equidad en salud y educación, sería coordinar los esfuerzos de los docentes, la familia, y la comunidad, con enfoques basados en escuelas integrales, con estudiantes sensibilizados e informados acerca de la importancia de su salud y estilos de vida, que determinarán su salud como adultos y su productividad (Tapia, 2014).”

Pese a que los aportes de implementar una educación de hábitos saludables parecen elemental y enriquecedores para la mejora del desarrollo y aprendizajes de los estudiantes de nuestro país, en la práctica se ve mermada por variadas razones, como la priorización de recursos, objetivos, entre otros; es aquí donde la mirada y liderazgo directivo cumple un rol fundamental en la priorización del tema, como ente canalizador del desarrollo de los estudiantes y mejoramiento el aprendizaje escolar.

En la actualidad, diversos países se ven enfrentados a las mismas condiciones, incorporando material y estudios que estimulan prácticas institucionales promotoras de hábitos saludables. La Unión Internacional de Promoción y Educación para la Salud (UIPES) de España elaboró recientemente el documento “Generar escuelas promotoras de salud: pautas para promover la salud en la escuela”, con el objetivo de ayudar a los miembros de la comunidad educativa a impulsar y participar en este proceso de convertir el colegio en un ambiente saludable y seguro. Según la UIPES, un colegio promotor de la salud contempla los siguientes principios de actuación:

- Integra la salud en las actividades cotidianas de la escuela, en el programa curricular y en los criterios de evaluación.
- Aborda las cuestiones de salud y bienestar de todo el personal de la escuela.
- Promueve la salud y el bienestar del alumnado.
- Ofrece un entorno seguro y de apoyo.
- Fomenta la participación de los estudiantes y el desarrollo de su potencial.
- Defiende principios de justicia social y equidad.
- Relaciona al sistema educativo con los sistemas de salud.

- Promueve la colaboración con los padres y madres del alumnado y con la comunidad toda.

- Establece objetivos realistas de promoción de la salud sobre la base de un diagnóstico preciso y de la evidencia científica disponible sobre los distintos temas de salud.

- Busca mejorar continuamente las condiciones de salud mediante la supervisión y la Evaluación (FUNDADEPS. Fundación de Educación para la Salud, 2012)

En definitiva, es necesario que los directores y líderes escolares reflexionen, debatan y construyan proyectos de salud, que luego se plasmen en documentos, protocolos y prácticas que promuevan el bienestar y la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa.

2.4. ¿A Qué Llamamos Vida Saludable?

Actualmente, el concepto de vida saludable es definido por diversas instituciones en función de lo que representa y la utilidad de su fundamento, generando amplios parámetros entre los criterios a considerarse clave para el entendimiento de dicha concepción. No obstante, coexisten parámetros universales que se deben considerar al momento de descifrar las condiciones óptimas para nuestra vida.

Elige Vivir Sano, política gubernamental encargada de fomentar la vida saludable, define los hábitos y estilos de vida saludable como “aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar y las actividades al aire libre. También se consideran aquellas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles.” (Biblioteca del Congreso Nacional, 2013)

Para entender mejor esta propuesta conceptual, vamos a considerar que una alimentación saludable es “aquella que proporciona toda la energía y los nutrientes que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano”. (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, 2018). Esto significa, por ejemplo, comer verduras y frutas diariamente, tomar leche o yogur descremados, preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres, granos enteros y beber agua, ya que, gracias a estos alimentos, nuestro cuerpo funciona adecuadamente y crea los mecanismos necesarios para defenderse de las enfermedades.

Según, el concepto de actividad física se define como “cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales” (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile, 2016). Es decir, la actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que involucran movimientos corporales que reclamen gasto de energía, por ejemplo, actividades recreativas y momentos de juegos, actividades realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo (caminar y/o andar en bicicleta), las tareas domésticas, entre otras (Organización Mundial de la Salud, 2019).

El concepto de vida familiar y la realización de actividades al aire libre tienen una principal relación con las determinantes sociales y culturales asociadas al bienestar y salud de las personas. Según el Ministerio de Salud (2011-2015), las determinantes sociales se entienden como las condiciones en que las personas viven y trabajan, y que impactan sobre la salud. También se ha propuesto como las características sociales en que la vida se

desarrolla. Dichos determinantes se refieren no solo al contexto social, sino que también a los procesos mediante las condiciones sociales se traducen en consecuencias para la salud.

Estudios diversos aprueban la idea de la construcción de modelos sociales, como propósito del fomento y orientación para la toma de decisiones y oportunidad de ser saludable en las personas. Ejemplo de estas condiciones son: adecuados entornos comunales, laborales y educacional (plazas, barrios, y trabajos seguros), una buena convivencia familiar, comunal, laboral y educacional; tiempo de ocio de calidad con familiares, amigos, comunidad.

En ese sentido, la actividad física cumple un rol fundamental en la colaboración social, ya que constituye también una experiencia personal o subjetiva, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social (Sandoval, 2014).

Los determinantes sociales de la salud también contribuyen a salud mental de las personas, en ese sentido, la salud mental se define como la “capacidad de las personas para interactuar entre sí y con el medio ambiente, de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de su potencialidad psicológica, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común.” (MINSAL, 2017) Es aquí donde se resalta la importancia de un buen ambiente social, cultural y físico.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos asocia también, a este concepto:

“(…) Los recursos económicos, aunque importantes, con seguridad no son lo único que importa para la calidad de vida de una persona. Son relevantes también los sentimientos de la gente, su estado de salud y sus capacidades, la calidad de sus actividades diarias en el trabajo y traslados, las condiciones de vivienda y de su entorno local, su participación en la vida política y la capacidad de respuesta de las instituciones públicas a sus demandas, sus conexiones sociales y los riesgos (tanto personales como económicos) que conforman su sensación de seguridad (…)” (OCDE, 2011)

Por lo que expande el concepto de bienestar no solo a un sentido mental, social y físico, sino que asocia el concepto a un conjunto de rutinas complejas y entrelazadas entre sí.

De este modo, la definición de Salud de la OMS (2019) como un “estado de completo bienestar físico, mental, social y ambiental”; orienta a una definición íntegra de lo que significa sobrellevar una vida saludable. Por tanto, se considera por vida saludable **al conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a mejorar la salud de quién lo aplica en su vida.**

Dado lo anterior, y con el propósito de organizar eficientemente algunas de las conductas en pro de nuestra salud, es que algunos especialistas intentan estandarizar ciertos hábitos saludables, tales como:

- Se recomienda consumir al menos 5 porciones de frutas y vegetales diariamente (OCDE, 2019).
- La OMS recomienda 60 minutos de actividad física diaria, para el grupo de 5 a 17 años (OCDE, 2019).

- Los niños deben lavarse la cara y manos diariamente con jabón. También, después de jugar con otros niños y antes de consumir alimentos (Organización mundial de la Salud, 2011).
- Según Rafael Casas Esteve, fundador del programa Thao – Salud Infantil, recomienda mínimo diez horas de sueño en edad escolar y máximo dos horas de juegos sedentarios, tales como computador, celular, televisión, etc. (Gestionando Hijos, 2017).
- Según la doctora Cristina Olivos, nutrióloga de Clínica Las Condes, el consumo de agua en niños es de 1 a 1,5 litros (basado en aportes de 50-60 ml/kg. De peso) (Clínica las Condes, 2017).
- La Academia Americana de Pediatría (AAP), asociación profesional de pediatras líder en Estados Unidos, recomienda que la edad mínima para permitir la compra de productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, debe ser a los 21 años, debido a la amenaza que significa la nicotina para el desarrollo de cerebro de niños, adolescentes y adultos (Cuba debate, 2015).
- Los/as niños/as necesitan tiempo, lentitud para descubrir lo que son y aprender a disfrutar de la naturaleza y los vínculos. Un uso del tiempo más humano y sencillo (Equipo Crece Contigo, s.f.).
- Los beneficios de enseñar a los niños/as a ser sociables son inmensos, para ellos/as el mundo es mucho mejor. Podrán comunicarse adecuadamente y se hacen entender, les es más fácil resolver los conflictos interpersonales, les ayuda a adaptarse a los cambios, son más seguros de sí mismos (Educando, 2011).

- Un niño en edad preescolar debe reír unas 300 veces al día. Enseñarles a sonreír en todo y por casi todo, por ejemplo, al saludar, le ayuda a aceptar las diferencias con agrado y superar las dificultades que por naturaleza humana tendrá que experimentar (Fernández, 2011).

Con base en lo anterior, es posible señalar que para conseguir un estilo de vida saludable es necesario desarrollar la práctica de ciertas conductas con el fin de adquirir el hábito, pues no basta con una intención y actividad esporádica durante períodos breves e intermitentes, sino que, tener hábitos es mantener una conducta permanente en el tiempo. La motivación, el desarrollo de habilidades para iniciar y mantener un cambio cultural, la percepción de auto eficiencia y planificación del proceso de cambios de hábitos son sumamente relevantes para desarrollar una mirada longitudinal sobre la vida de las personas (Vergara, 2020). Este punto es de suma importancia, ya que en la actualidad y debido a una serie de factores externos, propios del estilo de vida moderno, hacen difícil evitar el estrés y las condiciones de alimentación son correspondiente a los tiempos personales, esto significa en la mayoría de los casos: escasez de tiempo para comer; alimentos altos en grasas, colorantes y preservantes; además, de falta de sueño que quita disposición al tiempo de ocio y a la vida social, ambos necesarios para complementar una vida saludable.

2.5. ¿Cómo Enfrenta Chile los Hábitos de Vida Saludable Infantil?

Debido a la relevancia que tiene contrarrestar los altos índices que actualmente posee la comunidad de nuestro país, se ha optado por abordar y neutralizar el tema desde

la niñez y adolescencia “es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta” (Unicef, 2010). Los ministerios de Educación, Ministerio del Deporte y La Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), se han unido en una serie de programas para incorporar los hábitos saludables en los niños desde temprana edad con la ayuda de las instituciones educacionales, programas como *Mañanas Saludables* o *Recreos Activos* desarrollan el trabajo de actividad física diario de los estudiantes.

El año 2019 también se sumaron otros tipos de programas públicos que interceden a un estilo de vida más saludable para los estudiantes de nuestro país como es el caso de *Elige vivir sin drogas y alcohol*, en donde se encuentra el programa *Escuelas Abiertas*, que entrega fondos a las instituciones educativas, con el objetivo de mejorar los espacios de encuentros al interior de los establecimientos educacionales del país. “La iniciativa busca entregar una alternativa atractiva a los jóvenes en su tiempo libre, aprovechando los espacios en las escuelas para la realización de actividades recreativas, formativas o deportivas, fuera de la jornada normal de clases” (Ministerio de Educación de Chile, 2019).

En paralelo, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas lanzó el proyecto *De la bandeja al plato*, Jaime Tohá, director nacional de dicha institución explica:

“Al incorporar paulatinamente los platos en reemplazo de las bandejas, queremos traer para estos adolescentes algo familiar a sus lugares de estudios. No sólo los estamos alimentando de manera saludable, sabrosa y nutritiva, sino que les estamos diciendo que

nos preocupamos por ellos, que nos importan y que su bienestar es prioritario...” (Tohá, 2019).

Por último, cabe destacar que, desde la nueva reforma educativa del año 2012, mediante sus bases curriculares de enseñanza básica (desde primero a octavo básico), se incorporó al plan de estudio de las asignaturas de ciencias naturales, educación física y orientación, contenidos de autocuidado, alimentación saludable, higiene y vida activa, como unidades fundamentales para el desarrollo y aprendizajes de los estudiantes. En el caso de educación física se modificó el nombre de la asignatura a *Educación Física Y Salud*, resaltando la importancia que desea destacar el Gobierno frente al tema.

2.6. Agencia de Calidad de la Educación como un ente Regulador para la Mejora de los Hábitos de Vida Saludable en los Estudiantes

La evaluación de *Los Indicadores de Desarrollo Personal y Social* (IDPS) es uno de los puntos a determinar en el *Sistema Nacional de Evaluación de Resultados de Aprendizaje* (Simce) y entrega información relacionada con el desarrollo personal y social de los estudiantes de un establecimiento “Estos indicadores proporcionan a los establecimientos información relevante con respecto a distintas áreas de desarrollo de los estudiantes y entregan una señal sobre la importancia de implementar acciones sistemáticas para desarrollar aspectos no académicos que son fundamentales para la información integral de los estudiantes” (Agencia de Calidad de la Educación, s.f.).

Dentro de dichos indicadores se encuentra la medición de los hábitos de vida saludable, indicador que considera las actitudes y conductas de los estudiantes en relación

con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que los establecimientos promueven hábitos beneficiosos para la salud. En la medición de estos hábitos se contemplan tres dimensiones fundamentales para el bienestar de los estudiantes que son: *Hábitos alimenticios*, *Hábitos de vida activa* y *Hábitos de autocuidado*.

- *Hábitos alimenticios*: considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes, relacionadas con la alimentación y, además, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación saludable.

- *Hábitos de vida activa*: estima las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes, relacionadas con un estilo de vida activo y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve la actividad física.

- *Hábitos de autocuidado*: repara las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes relacionados con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

3. Pregunta General de la Investigación

¿Están teniendo impacto las prácticas institucionales que establecen los colegios de La Pintana *SJ2*, *CC3* y *PA1* en la percepción de sus estudiantes, y por consiguiente en los resultados del colegio sobre los indicadores de calidad de hábitos de vida saludable, realizadas por la Agencia de Calidad de la Educación?

4. Preguntas Específicas de la Investigación

- ¿Están siendo percibidos por los estudiantes, las prácticas institucionales difundidas por los establecimientos seleccionados?
- ¿Los resultados sobre hábitos de vida saludable, entregados por la Agencia de Calidad, reflejan en gran medida la percepción de los estudiantes sobre sus prácticas institucionales?
- ¿Cuál de los tres indicadores (hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado) contribuye en mayor rango a los resultados negativos de los colegios estudiados?
- ¿La asimilación de aprendizajes sobre hábitos de vida saludable entregados por las instituciones varía según la edad de los estudiantes?

5. Objetivo General de la Investigación

Ejecutar un diagnóstico que permita dar cuenta sobre la percepción que los estudiantes poseen, referentes al incentivo sobre hábitos de vida saludable que les entregan las prácticas institucionales de su establecimiento.

6. Objetivos Específicos de la Investigación

- Diseñar un instrumento de evaluación que permita medir la percepción de los estudiantes, sobre la educación de hábitos de vida saludable que les entrega el colegio.
- Identificar si existen diferencias en el aporte que tienen los distintos indicadores de hábitos de vida saludable, en los resultados otorgados por la Agencia de Calidad de la Educación.
- Formular lineamientos que permitan a las instituciones evaluar de mejor forma el resultado de sus iniciativas con respecto al tema.

7. Metodología de la Investigación

La presente investigación es un estudio de caso comparativo, ya que pretende observar las prácticas institucionales establecidas por tres colegios de La Pintana para la mejora de hábitos de vida saludable de sus estudiantes y, por consiguiente, la mejora en los resultados de los indicadores de hábitos de vida saludable medidos por la agencia de calidad. “Los estudios de caso comparativos implican el análisis y la síntesis de las similitudes, diferencias y patrones de dos o más casos que comparten un enfoque o meta común.” (Goodrick, 2014). Tiene un diseño de investigación mixta, más profundamente en un diseño exploratorio secuencial (DEXPLOS)⁵ “el enfoque mixto logra una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno” (Sampieri, 2014). Puesto que, su primera etapa tiene un carácter de análisis cualitativo mediante la recolección de datos y profundización de las prácticas institucionales que imparten los colegios seleccionados para la investigación. Así pues, se realizarán entrevistas semiestructuradas a directivos y profesores de los establecimientos y la recolección de datos de documentos, registros, encuestas, tales como el Proyecto Educativo Institucional, resultados Simce, mapa nutricional de la JUNAEB; Con el fin de enriquecer la información sobre las prácticas institucionales de dichos establecimientos.

Los resultados de esta etapa serán de utilidad para el desarrollo de una segunda fase cuantitativa que demuestre la eficacia de las prácticas institucionales expuestas, para la promoción de hábitos de vida saludable de sus estudiantes. Se elaborará un instrumento

⁵ Diseño correspondiente a definición descrita en el libro “metodología de la investigación” de Roberto Hernández (2014).

destinado a la medición de los alumnos de los colegios observados, con el fin de contrastar la asimilación de hábitos que estos conservan; Por consiguiente, es un estudio exploratorio de una muestra dirigida de caso tipo, donde tres establecimientos de la comuna de La Pintana fueron seleccionados por su gran similitud contextual (los tres colegios son particulares subvencionados por fundaciones, religión valórica católica, índice de vulnerabilidad entre el 80% y 90%, pertenecientes al sector socioeconómico medio bajo), pero que a su vez, presentan una diferenciación significativa en los resultados de los indicadores de vida saludable evaluados por la Agencia de Calidad.

7.1. Muestra del Estudio

Según Sampieri (2014) los estudios de caso exploratorios buscan la profundidad, riqueza y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización, es así como se decidió seleccionar para la muestra, solo tres colegios de la comuna, priorizando la calidad íntegra del estudio. Entre los 52 colegios que imparten enseñanza en la comuna de La Pintana, se determinó que el Colegio PA1 presenta un puntaje Z de 2.05, en comparación con el Colegio SJ2 que presenta un puntaje Z de 1.73 y por último el Colegio CC3 que presenta un puntaje Z de -0.05⁶. Lo que augura una interesante investigación sobre qué factores influyen en el resultado final de los indicadores de hábitos de vida saludable y pronostica una responsabilidad importante en la forma y tipos de prácticas institucionales que se abordan en los colegios.

⁶ Resultados obtenidos de los Índice de Hábitos de Vida Saludable de los indicadores de desarrollo personal y social de los colegios de la comuna de La Pintana año 2017.

7.2. Primera Fase de la Recolección de Datos, Etapa Cualitativa.

Dado que la primera fase de la exploración tiene un carácter cualitativo, la recolección de datos es fundamental para la investigación (Sampieri, 2014), por lo que la obtención de éstos se centrará en la realización de entrevistas abiertas para los directores de los 3 Colegios mencionados anteriormente y entrevistas semi estructuradas para los jefes de departamentos, coordinadores o profesores de educación física de las instituciones. Estas entrevistas tendrán como foco fundamental los proyectos, actividades y praxis que se realizan en sus colegios como método de contención saludable. La razón de la utilización de esta técnica tiene que ver con que “Las entrevistas, como herramientas para recolectar datos cualitativos, se emplean cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad” (Sampieri, 2014). Además, se pretende utilizar los documentos institucionales como el Proyecto Educativo Institucional y Plan de mejoramiento escolar como fuente valiosa de información adicional sobre las intenciones y actividades que se presentan en los colegios con respecto al tema.

Tabla 2. Resumen Fuentes de Información para Análisis Cualitativo⁷

Colegio investigado	Entrevista a directores	Entrevistas a profesores de educación física	Revisión de documentos
Colegio CC3	Se entrevista a los tres directores correspondientes a las instituciones seleccionadas	Jefe del departamento de la asignatura	• PEI • Resultados Simce • Lista de talleres • IMC de estudiantes • Reglamento interno • Resultados nutricionales de la JUNAEB
Colegio SJ2		Docente de enseñanza básica de la asignatura	
Colegio PA1		Jefa del departamento de la asignatura	

Fuente: Elaboración propia (2019).

Para finalizar y poder concluir una primera fase cualitativa, se pretende triangular los datos obtenidos con los resultados estandarizados nacionales de la JUNAEB (Mapa nutricional 2018) y los resultados Simce sobre hábitos de vida saludable 2018, entregados por la Agencia de Calidad de la Educación.

⁷ Ver entrevistas digitadas en Anexo 3.

7.3. Segunda Fase de la Recolección de Datos, Etapa Cuantitativa.

7.3.1. Diseño y Construcción del Instrumento.

La segunda etapa de investigación consiste en la elaboración de una encuesta de preguntas mixtas (cerradas de elección múltiple, de escala nominal y preguntas abiertas) que luego será aplicada a los estudiantes de los establecimientos investigados, con el fin de conocer las prácticas institucionales que dichos escolares están percibiendo en pro de su bienestar.

La encuesta elaborada consta de 4 segmentos:

- El primer segmento, recolecta información personal de los estudiantes en base a preguntas cerradas de elección única, en este caso la edad y género. Se decidió que no era relevante para los resultados de la encuesta el nombre del alumno, por lo que no se realizó esa pregunta en particular.
- El segundo segmento, recolecta información sobre el concepto que poseen los estudiantes sobre los hábitos de vida saludable y la autopercepción de la realización de estos, con el objetivo de diagnosticar el reconocimiento que tienen y visualizar su percepción personal sobre los hábitos que poseen. Este segmento se compone de preguntas de elección múltiple.
- El tercer segmento, recolecta información mediante preguntas cerradas de escala nominal, sobre la percepción que tienen los estudiantes con respecto a las prácticas que realizan sus instituciones; tanto en el autocuidado como en la actividad física y alimentación saludable. Además, la última parte del instrumento consiste en una

pregunta abierta, donde busca identificar de manera explícita la imagen que poseen los alumnos, del trabajo del colegio por el desarrollo de sus hábitos de vida saludable.

- El cuarto segmento, recolecta información mediante preguntas cerradas de escala nominal, sobre la percepción familiar que tienen los alumnos con respecto al incentivo de hábitos de vida saludable, con el fin de diagnosticar si la familia es una variable considerable en esta investigación.

Para la elaboración de todos los segmentos de la encuesta se recurre a la confección de acciones saludables, dividiéndolas en las tres dimensiones fundamentales según el concepto de hábitos saludables aplicados en esta investigación; Tales dimensiones son: físico, mental y social. Siendo la dimensión física subdivida en las tres dimensiones destacadas por *los indicadores de desarrollo personal y social (IDPS)* de la Agencia de Calidad de la Educación: Autocuidado, alimentación saludable y actividad física.

Tabla 3. Descripción de Preguntas y Dimensiones que Abarcan

Sesión	Preguntas	Dimensiones				
		Física			Mental	Social
		Alimentación Saludable	Actividad Física	Autocuidado		
Sobre ti	¿Cuántos años tienes?	-----	-----	-----	-----	-----
	¿Eres?	-----	-----	-----	-----	-----
Hábitos de Vida Saludables	¿Cuál de estas imágenes representa a una persona con hábitos de vida saludable?					
	¿Cuál de estos hábitos tienes tú?					
En el colegio	¿Cuál de estas acciones te motiva a hacer el colegio?					
	¿El colegio te recomienda alimentarte saludablemente?					

	¿El colegio te motiva a participar en talleres deportivos?					
	¿El colegio te motiva a realizar ejercicios todos los días?					
Con la Familia	¿En tu casa, tienes hábitos de vida saludables?					
	¿Tu familia te motiva a realizar ejercicio?					
	¿Tu familia te apoya a alimentarte sanamente?					
	¿Crees tú, que el colegio te invita a practicar hábitos de vida saludable? ¿Cómo lo hace?					

Ver anexo 2. Tabla completa de cada pregunta, su estilo y las dimensiones abarcadas. Fuente: Elaboración propia (2019).

Las acciones o indicadores expuestos en estas dimensiones fueron sugeridos y aprobados por cinco expertos de la salud infantil.

Nicolas Horta	Profesor de educación física
Valentina Alarcón	Nutricionista
Pía Vergara	Enfermera
Samuel Fehmen	Psicólogo
Hugo Ibarra	Trabajador social

Igualmente, al crear el instrumento se consideraron una serie de aspectos que aportaron a la validación de éste, tales como:

- A. El vocabulario de los ítems tiene un mismo significado para todas las personas que participen en la evaluación.
- B. Las opciones de respuestas pueden ser codificadas a números sucesivos para darles un valor.
- C. Se redactaron varias preguntas que refieren a cada dimensión, procurando tener una similar cantidad de reactivos por dimensión.
- D. Se redactó sin negativas, ya que eso puede presentar confusiones al responder.
- E. Las preguntas fueron redactadas de manera breve para no transformar el instrumento en una herramienta tediosa, pensando en la población a la que se aplicó la encuesta.

- F. La cantidad de preguntas total del instrumento se disminuyó, pensando también en la población a la que se aplicó la encuesta.
- G. Debido a la naturaleza de la población a la que se le dirigió el estudio, las alternativas o reactivos fueron adaptados a dibujos, procurando explicar con mayor intención cada opción.
- H. Los dibujos confeccionados para cada reactivo fueron seleccionados cuidadosamente, abarcando colores variados, ejemplos de género y raza de diferentes etnias para evitar así, una posible discriminación de la población seleccionada.
- I. Se consultó con las profesoras y educadoras de los colegios seleccionados la adecuada construcción gramatical de las preguntas, para obtener un lenguaje claro y cercano a la población dirigida.

Como resultado se obtuvo una encuesta de 12 preguntas; 2 preguntas cerradas de elección única, 3 preguntas cerradas de elección múltiple, 6 preguntas cerrada de escala nominal y una pregunta abierta. Con el objetivo de confeccionar una encuesta rigurosa y efectiva, dispuesta a entregar información válida y auténtica a cada institución investigada, es que se consideraron estos y una serie de aspectos relevantes en pro de la población seleccionada a realizar la investigación⁸.

⁸ Ver encuesta completa anexo 1

7.3.2. Aplicación del Instrumento y Recolección de Datos

Por tratarse de un estudio de caso delimitado a una investigación de tres colegios seleccionados según su particularidad, es que se decidió realizar una encuesta a la población total de alumnos de primero a cuarto básico. Esta edad en particular se consideró, ya que según estudios nacionales⁹ del 2018, los estudiantes de quinto básico tienen el mayor índice de prevalencia en obesidad y sobrepeso del país, con un 60,1%. Es por esta razón y respetando el concepto de hábitos como acciones perdurables en el tiempo, se consideró necesario reflexionar sobre las actividades institucionales que se realizan anterior a dicha edad (5° básico), para mejorar los índices alarmantes del país. Por consiguiente, la relevancia de esta investigación se hace más latente al tomar conocimiento de la situación total de la población y no una muestra representativa de cada organización.

Tabla 4. Descripción Población Total de la Investigación

Colegio	Nivel educativo	Edad / cantidad de alumnos por curso						Total estudiantes	Total alumnos por colegio
		6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años		
CC3	1° Básico	23	52					75	361
	2° Básico		34	54	4			92	
	3° Básico			32	52	5		89	
	4° Básico				55	41	4	100	

⁹ Estudio de JUNAEB (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas) y Agencia de Calidad de la Educación (2018).

SJ2	1° Básico	5	33					78	306
	2° Básico		44	35				79	
	3° Básico			45	33			78	
	4° Básico				37	32	2	71	
PA1	1° Básico	24	46					70	296
	2° Básico		20	48				68	
	3° Básico			31	48			79	
	4° Básico				37	42	----	79	
Total de la población encuestada									963

Fuente: Elaboración propia (2019).

La aplicación de la encuesta se desarrolló en un periodo de un mes, de manera presencial, encuestando al total de estudiantes por curso, vía documento impreso. Para esto se requirió la presencia de las profesoras jefes de dichos cursos y profesores de educación física de cada institución, capacitados con anterioridad para cumplir con los objetivos del material de recolección.

8. Resultados del Estudio

Posterior a la recolección de datos de ambas fases se realiza un análisis de los contenidos emergentes, acercándose al propósito de resolver la pregunta/objetivo de la investigación.

8.1. Análisis de Datos Cualitativos

Como resultado de la primera etapa de recolección de datos cualitativos, y según el objetivo de obtener testimonio del impacto de las praxis realizadas en las instituciones seleccionadas, sobre la transferencia de hábitos saludables a sus estudiantes, se extrajo la siguiente información:

8.1.1. Colegio PA1.

En cuando a los resultados Simce sobre el *desarrollo personal y social* de los estudiantes en la dimensión de *Hábitos de Vida Saludable*, la institución obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 5. *Resumen resultados Simce*

Colegio PA1	2014	2015	2016	2017	2018
Cuarto Básico	81	77	81	80	78
Sexto Básico	84	80	81	--	78
Octavo Básico	79	72	--	73	--
Segundo Medio	87	75	76	79	76

Fuente: Elaboración propia con base en datos obtenidos de los Resultados Simce 2017 y 2018. En cada indicador y dimensión, la escala varía entre 0 y 100 puntos. De acuerdo con esta escala, un valor más

cercano a 100 indica una mejor percepción sobre el área de desarrollo personal y social (Agencia de Calidad de la Educación, 2018).

Como se puede observar en los últimos 5 años, en la gran mayoría de los niveles evaluados, hubo una disminución de los puntajes obtenidos, siendo los segundos medios que más diferencia han marcado, teniendo una notoria caída en su rendimiento. En cuanto a los cursos sexto y octavo básico, el motivo de que obtengan resultados año por medio se debe a que son grupos de control intermitentes y se turnan cada año para realizarles las correspondientes evaluaciones.

Si observamos con atención, los alumnos de sexto año el 2014 obtuvieron 84 puntos y en el año 2016 al ser los mismos alumnos (o con una variable mínima, dependiendo de si algún alumno se cambió de institución o ingreso después) obtuvieron 81 puntos en los resultados; del mismo modo se puede observar el descenso de estos, en la generación de 8° básico 2014 a II medio 2016.

El colegio cuenta con el programa de almuerzo JUNAEB que aporta un total de 957 almuerzos a las estudiantes, que son ocupados en su totalidad. Además, está acogido por diferentes programas saludables del Mineduc como son: El programa dental escolar de primer y segundo ciclo, Control de obesidad extrema en conjunto con el CESFAN de la Zona escolar (Torres M. , 2018). El índice de Obesidad y Sobrepeso de la población estudiantil del colegio es de un 46% (Departamento de Educación Física/Colegio PA1, 2018).

Cuenta con 4 profesoras de educación física y una asistente técnica deportiva para ayudar a los cursos de niveles de más baja edad (pre-kínder hasta cuarto básico). Las horas

pedagógicas de clases de educación Física son 4 en primer ciclo, 3 en segundo ciclo y 2 en enseñanza media, además de eso, posee un programa especial de neuromotricidad para la enseñanza pre-escolar donde tienen 2 horas de educación física y 2 horas de neuromotricidad a la semana (Castro, 2018).

En su Proyecto Educativo Institucional (PEI) no declaran tangiblemente los hábitos de vida saludable como parte de su misión o visión institucional, sin embargo, sí los declaran en su Proyecto de Mejora Escolar (PME) como una dimensión de la convivencia escolar para lograr su sello educativo en pedagogía integral y trabajo docente interdisciplinario y en equipo (Colegio PA1, 2018).

Según la información obtenida de las entrevistas hechas a la directora del establecimiento y la jefa del departamento de Educación Física los proyectos que están actualmente en prácticas son:

Viernes Activos: todos los viernes se disponen a las estudiantes los materiales de educación física en los recreos y se motiva a las alumnas a jugar diferentes deportes, formando una instancia alegre y diferente, que ayude a entender la actividad física como un estilo de vida positivo para ellas.

Convivencias saludables: el colegio tiene la política a nivel direccional de que las convivencias de los cursos a finales de semestre o para celebración de alguna fiesta (fiestas patrias, día del alumno, profesor, colegio, etc.) sea convivencias con comida saludable (ejemplo: brochetas de frutas, tacos, paleta de helado naturales) o por lo menos disminuir al mínimo el consumo de comida alta en sal, azúcar y grasas saturadas.

Colaciones Saludables: el colegio prohíbe todo tipo de colación no saludable o comidas con más de dos sellos. Las profesoras jefas son las encargadas de revisar en los cursos de primer ciclo que esto se cumpla.

Talleres Extras Programáticos: el colegio posee 7 talleres extras-programáticos deportivos o artísticos. Sin embargo, los talleres se proporcionan en el mismo horario, una vez a la semana, quitando la oportunidad de que las estudiantes puedan tomar más de un taller.

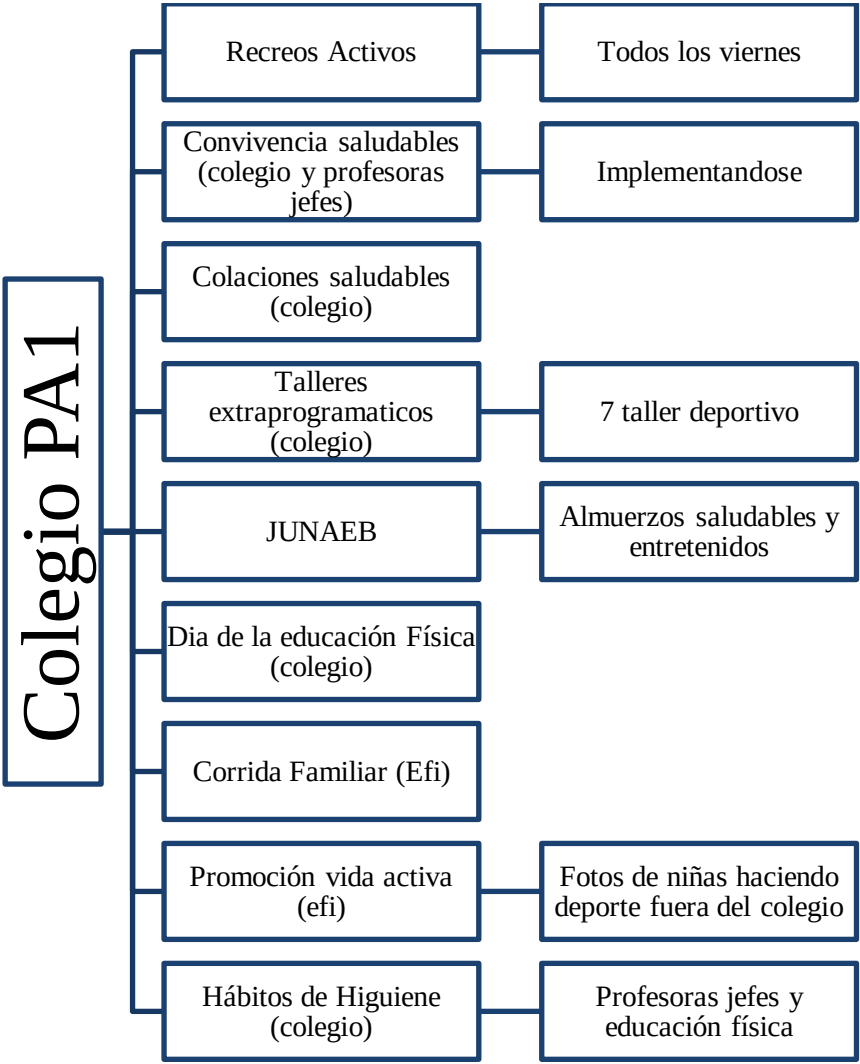
Día de la Educación Física: instancia especial donde las alumnas pueden asistir con buzo y se realizan diferentes competencias y actividades deportivas, durante la jornada escolar.

Corrida Familiar: desde el 2017 se realiza una Corrida Familiar, en donde el colegio en coordinación con la municipalidad realiza una corrida de 3 km, abierta a toda la comunidad del sector.

Promoción Vida Activa: las profesoras de educación física motivan constantemente a las estudiantes para que lleven fotos haciendo deporte, estas se publican periódicamente en los diarios murales del colegio, como medida de motivación e imagen de lo positivo que es realizar actividad física fuera del establecimiento.

Hábitos de Higiene: las profesoras jefas de cada curso se encargan de que las niñas se laven los dientes y las manos, antes y después de almorzar. Por otro lado, las profesoras de educación física se encargan de supervisar que las alumnas se bañen o laven después de realizar ejercicios físicos.

Ilustración 1. Esquema de prácticas realizadas por la institución.



Fuente: Elaboración propia con base de datos obtenidos de las entrevistas, PEI, PME (2019)

8.1.2.Colegio SJ2.

En cuando a los resultados Simce sobre el desarrollo personal y social de los estudiantes en la dimensión de Hábitos de Vida Saludable, la institución obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 6. *Resumen resultados Simce*

Colegio SJ2	2014	2015	2016	2017	2018
Cuarto Básico	73	71	71	72	70
Sexto Básico	74	72	72	--	77
Octavo Básico	70	69	--	70	--
Segundo Medio	75	70	74	77	74

fuentes: elaboración propia con base en datos obtenidos de los resultados simce 2017 y 2018. en cada indicador y dimensión, la escala varía entre 0 y 100 puntos. de acuerdo con esta escala, un valor más cercano a 100 indica una mejor percepción sobre el área de desarrollo personal y social (Agencia de Calidad de la Educación, 2018).

Se aprecia que, en los últimos 4 años, todos los niveles evaluados han sufrido altos y bajas en sus puntajes, existiendo una variación entre un punto o dos. Sexto básico es el que más variaciones positivas ha obtenido en el periodo de cuatro años observados.

El colegio también cuenta con el programa de almuerzo JUNAEB, sin embargo, el nivel de estudiantes que aprovecha el convenio efectivamente es bajo (Casanova, 2018) por lo que, existe una afiliación entre el programa de JUNAEB y el colegio para realizar charlas de nutrición a la comunidad educativa e informarles mensualmente a los

profesores de educación física sobre la asistencia y aprobación de los estudiantes a los almuerzos entregados por la institución. El índice de obesidad y sobrepeso de la población estudiantil del colegio es de 40% ¹⁰.

Cuenta con 4 profesores de educación física que distribuyen sus horas de la siguiente manera: 4 en el primer ciclo, 2 en segundo ciclo y 2 en enseñanza media. Es decir, las horas necesarias según plantea el Ministerio de Educación en el curriculum escolar. Cabe destacar que dos profesores de la asignatura efectuaron un curso de nutrición escolar realizado por el INTA; Si bien, este curso surgió de la curiosidad y motivación propia de estos profesores fue avalado y financiado por la institución educativa.

En su Proyecto Educativo Institucional (PEI) no declaran tangiblemente los hábitos de vida saludable como parte de su misión o visión institucional.

Según la información obtenida de las entrevistas hechas al director del establecimiento y al profesor de Educación Física los proyectos que actualmente están en prácticas son:

Proyectos de Mediciones Diagnósticas: el 2018 uno de los profesores de educación física del colegio toma la responsabilidad de medir por primera vez a los alumnos del colegio con respecto a su Índice de Masa Corporal (IMC), para realizar una evaluación del estado de los estudiantes y ver posibles medidas reparatorias.

Proyecto Niño en Sobrepeso: se realiza un taller de acondicionamiento físico para todos los estudiantes que se encuentran con sobrepeso diagnosticados por la institución

¹⁰ Datos obtenidos por el departamento de Educación Física del Colegio San José de la Familia, en base a medición hecha en el mes de junio del 2018.

médica local (CESFAM). En el futuro se quiere agregar a los alumnos que obtengan sobrepeso u obesidad en las mediciones hechas por el departamento de educación Física.

Quiosco Saludable: la dirección del colegio estableció la normativa según rige el Ministerio de Educación y de Salud de tener *Quioscos saludables* en las escuelas. Actualmente, existe un quiosco que vende comida saludable en el establecimiento, sin embargo, también vende otros productos con más de dos sellos saludables.

Talleres Extra- programáticos: actualmente el colegio imparte 4 talleres deportivos, en donde se incluye acondicionamiento físico para alumnos con problemas de obesidad o sobrepeso nombrado anteriormente.

Charlas de nutrición: el colegio realiza charlas de nutrición para alumnos de primer ciclo.

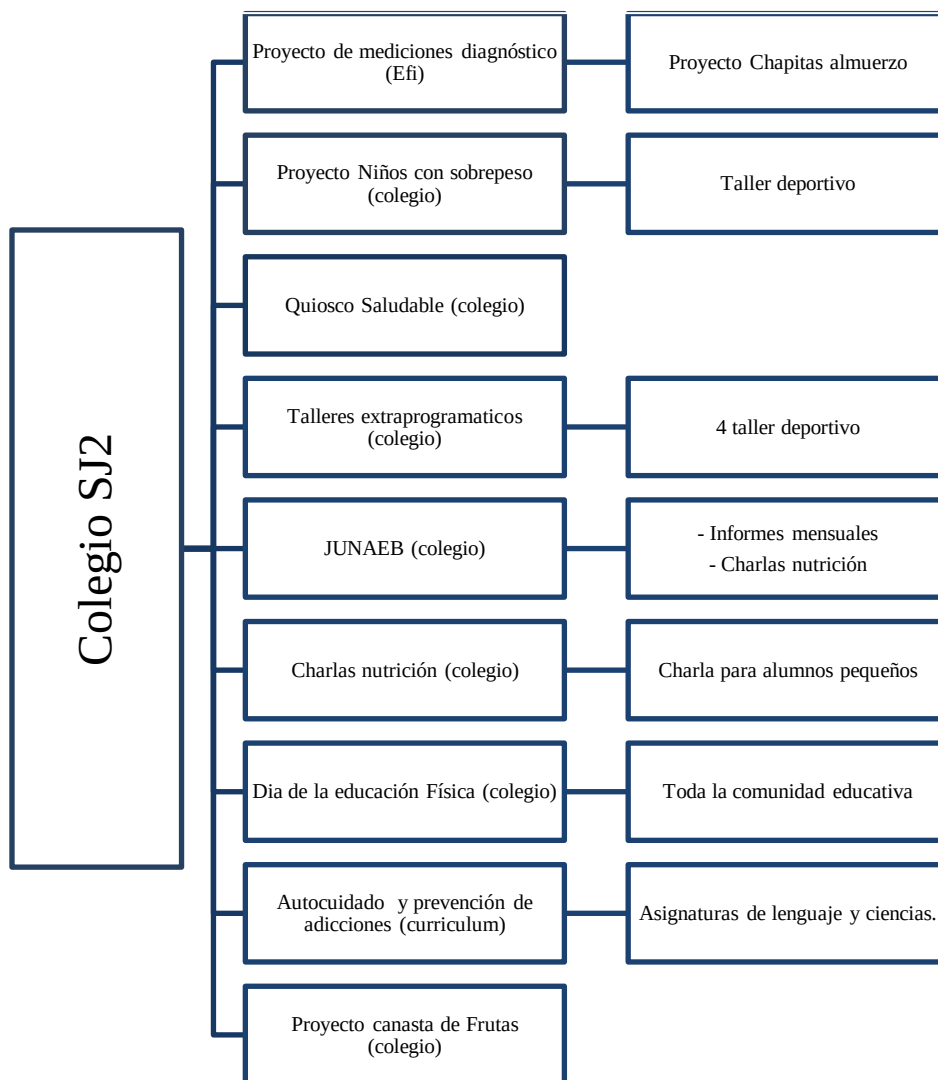
Día de Educación Física: se realiza una vez al año, la celebración del día de la educación física en donde se invita a toda la comunidad a participar en diferentes actividades deportivas y recreativas. Esto incluye a los alumnos, profesores y apoderados.

Proyecto Almuerzo JUNAEB: a partir de este año, se propuso como medida de contención a la inasistencia que existe de parte de los estudiantes a los almuerzos dados por la JUNAEB, entregarles un comprobante cada vez que ellos almuerzan. Para poder realizar talleres de todo tipo, el estudiante debe poseer su comprobante del día.

Proyecto de Canasta de Frutas: la dirección del colegio propuso situar una canasta de frutas en todas las salas de los profesores, directivos, etc. Esto con el objetivo de incentivar a toda la comunidad a alimentarse saludablemente.

Autocuidado y Prevención de Adicciones: en las asignaturas de lenguaje, ciencias naturales y orientación se abordan contenidos de autocuidado y prevención de drogas a cargo de las profesoras que imparten estas áreas.

Ilustración 2. Esquema de prácticas realizadas por la institución.



Fuente: Elaboración propia con base de datos obtenidos de las entrevistas, PEI, PME (2019)

8.1.3.Colegio CC3.

En cuando a los resultados Simce sobre el desarrollo personal y social de los estudiantes en la dimensión de Hábitos de Vida Saludable, la institución obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 7. *Resumen resultados Simce*

Colegio CC3	2014	2015	2016	2017	2018
Cuarto Básico	66	68	70	64	62
Sexto Básico	63	64	72	--	59
Octavo Básico	64	67	--	63	--
Segundo Medio	66	66	72	66	60

Fuente: Elaboración propia con base en datos obtenidos de los Resultados Simce 2017 y 2018. En cada indicador y dimensión, la escala varía entre 0 y 100 puntos. De acuerdo con esta escala, un valor más cercano a 100 indica una mejor percepción sobre el área de desarrollo personal y social (Agencia de Calidad de la Educación, 2018).

Se puede observar que existe una consistencia en los puntajes obtenidos, en donde los cuatro niveles estudiados (cuarto, sexto, octavo básico, y segundo medio) obtienen puntajes similares. Sin embargo, desde el año 2017 se observa una disminución en los resultados generales de la institución. Cabe destacar que este colegio ha obtenido puntajes por bajo la media de los colegios con el mismo grupo socioeconómico (GSE) (Agencia de Calidad de la Educación, 2018)

El índice de obesidad y sobrepeso de la población estudiantil del colegio es de 46,40%¹¹.

La institución también posee 4 profesores de educación Física y al igual que el colegio anterior, imparte las horas exactas propuestas por el ministerio de educación en las bases curriculares que son: 4 horas en primer ciclo, 2 en segundo ciclo y 2 en enseñanza media.

En su Proyecto Educativo Institucional (PEI) no declaran los hábitos de vida saludable como parte de su misión o visión institucional.

Según la información obtenida en la entrevista al coordinador del departamento de educación física, los proyectos que están actualmente en prácticas son:

Alimentación Saludable como contenido fijo: dentro de los contenidos de educación física se abarca, en primer ciclo, un alimento saludable por mes, en donde los niños ven sus propiedades y la importancia de consumirlos.

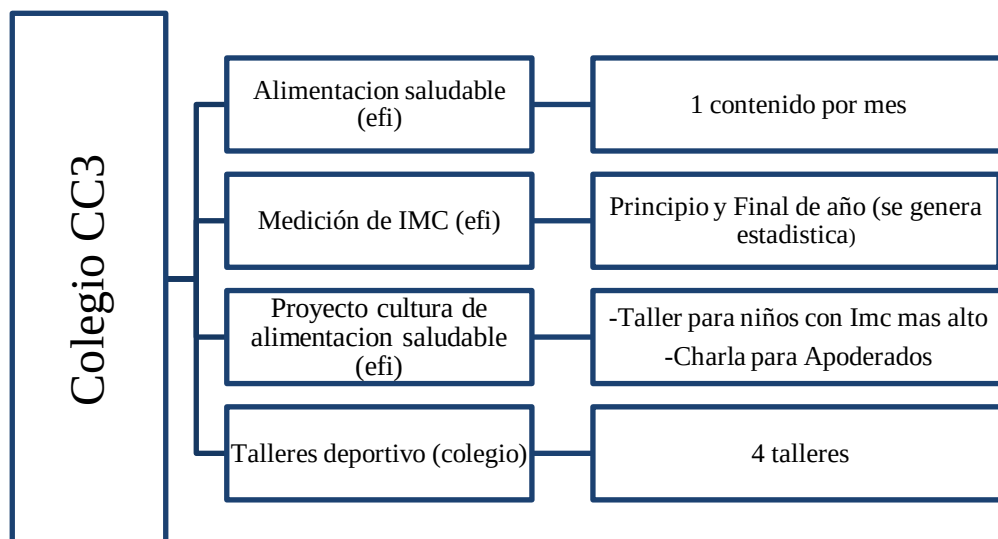
Medición de IMC: a principio y final de cada año se realiza la medición del IMC y se genera una estadística sobre los resultados.

Proyecto cultura de Alimentación Saludable: se realizan charlas sobre la importancia de la alimentación saludable para los apoderados de la institución. También, se realizan talleres de acondicionamiento físico para los niños que obtienen un IMC más alto en las mediciones hechas por el departamento de educación física.

11 Datos obtenidos por el departamento de Educación Física de Colegio Cardenal José María Caro, en base a medición de IMC hecha el mes de marzo 2018.

Talleres deportivos: existen 4 talleres deportivos exclusivamente para alumnos de enseñanza media, los cuales son: Cheerleaders, Artes Marciales, Handball y Calistenia.

Ilustración 3. Esquema de prácticas realizadas por la institución.



Fuente: Elaboración propia con base de datos obtenidos de las entrevistas, PEI, PME (2019)

8.2. Análisis de Datos Cuantitativos

En esta segunda etapa se realizó un análisis estadístico de las encuestas aplicadas a los estudiantes de los colegios seleccionados, con el objetivo de descubrir cuales de las praxis manifestadas por las instituciones están siendo percibidas efectivamente por ellos.

Para esto se realizó en primera instancia un análisis de confiabilidad del instrumento midiendo su consistencia interna; entenderemos que “La consistencia interna es una evaluación de qué tan seguro es que los elementos de las encuestas o pruebas que se diseñan para medir el mismo constructo realmente lo hagan” (Minitab, 2019).

Seguido, en segunda instancia, por un análisis estadístico descriptivo o exploratorio de los resultados entregados por los estudiantes “Los métodos de Análisis Exploratorio o Estadística Descriptiva ayudan a comprender la estructura de los datos, de manera de detectar tanto un patrón de comportamiento general como apartamientos del mismo.” (Universidad de Buenos Aires, 2008)

8.2.1. Análisis de Consistencia Interna del Instrumento.

Para el análisis de consistencia interna del instrumento se utilizó el indicador de Alfa de Cronbach, con el programa MINITAB® 19 versión 19.1.1 © año 2019.

Dicho indicador mide la consistencia entre las respuestas de la encuesta, sobre el tema que se quiere analizar en ella; puede establecerse un resultado entre las cifras 0 hasta 1, siendo uno el indicador que muestra mayor consistencia interna. Un alto grado de consistencia indica que los elementos diseñados para evaluar el mismo constructo generan puntuaciones similares; Y, por lo tanto, anuncian qué tan bien se predicen entre sí

(Minitab, 2019). La razón por la cual se eligió el alfa de Cronbach como valoración de confiabilidad se debe a que es una medida que se usa comúnmente en este tipo de análisis internos, “The literature also reports of the development of tests of student knowledge and understanding that cite Cronbach’s Alpha as an indicator of instrument quality” [La literatura también informa sobre el desarrollo de pruebas de conocimiento y comprensión de los estudiantes que citan el Alfa de Cronbach como un indicador de la calidad del instrumento] (Taber, 2017). Según dicho autor el año 2015, se mencionó en 69 diferentes estudios y artículos, publicados en 4 revistas líderes en educación científica y, desde ese entonces, solo han ido aumentando las cifras de artículos que incluyen este análisis estadístico en sus resultados.

Para la realización de esta prueba estadística se consideró desde la pregunta 3 hasta la 11, debido a que todas estas miden los conocimientos y percepción que tiene la población encuestada sobre cuales hábitos realizan. Las preguntas no consideradas, en cambio, como la uno y dos corresponden a preguntas sobre su condición personal (género - edad).

Para interpretar los resultados obtenidos, primero hay que aclarar que, si bien el Alfa de Cronbach es un análisis realizado en numerosos estudios cualitativos, los autores de estos artículos en diversas situaciones ofrecen múltiples interpretaciones de los valores de dicho coeficiente. Las razones, quizás se deben a que “The authors should interpret the value of alpha reported in the context of their particular study, taking into account the expected dimensionality of what they are seeking to measure and the total number of items included in the instrument or scale discussed” [Los autores deben interpretar el valor de

Alfa informándose en el contexto de su estudio en particular, teniendo en cuenta las dimensiones esperadas de lo que se busca medir y el número total de elementos incluidos en el instrumento o escala estudiado] (Taber, 2017)

Por dicho motivo, el profesor en Ciencias de la Educación de la Universidad de Cambridge, Keith S. Taber, autor de diversos estudios, libros y artículos en educación; en un meta-estudio confeccionó una tabla recopilando caracterizaciones que distintos autores han aceptado sobre el Alfa de Cronbach. Por ejemplo: se puede apreciar que diversos autores caracterizan los rangos entre 0.45 y 1.0 en aceptable y otros, señalan como no satisfactorios los rangos entre 0.45 y 0.55 de puntaje obtenido en dicho indicador.

Ilustración 4. *Descripción Sobre Estudios/Parámetros de Confiabilidad*

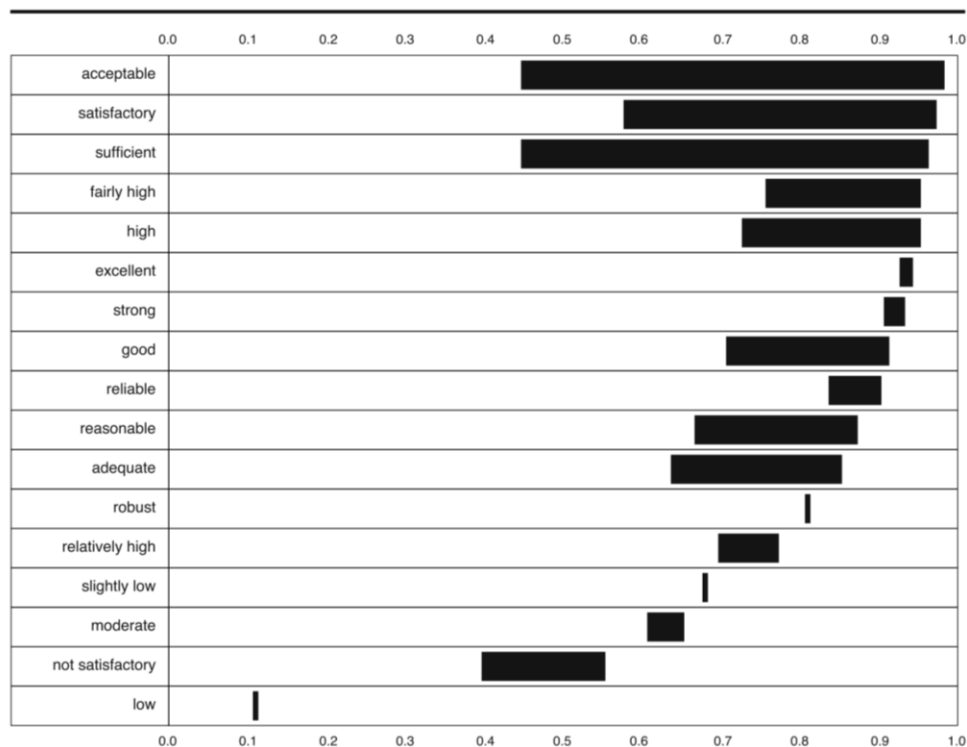
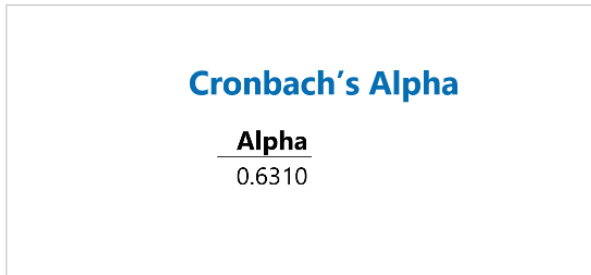


Fig. 1 Qualitative descriptors used for values/ranges of values of Cronbach's alpha reported in papers in leading science education journals

Fuente: (Taber, 2017)

- **Resultados de Análisis Confiabilidad Interna.** Según el análisis de confiabilidad interna de la encuesta aplicada en este estudio, su Alfa de Cronbach da 0.6310.

Ilustración 5. Imagen Minitab 19



Fuente: Elaboración en programa MINITAB® 19 versión 19.1.1 (2019)

Según el artículo de Keith S. Taber (ilustración 4), la interpretación del análisis del Alfa de Cronbach sobre el presente estudio nos da una apreciación de confiabilidad *satisfactoria* de la consistencia interna del instrumento creado. Es decir, las preguntas realizadas en la encuesta tienen coherencia entre ellas y hacen referencia al mismo constructo a evaluar¹². Se optó por el rango de interpretación del estudio “Satisfactorio”, debido a que se considera el más cercano al resultado del presente estudio y, por consiguiente, el más adecuado para definirlo.

8.2.2. Análisis estadístico descriptivo.

- **Descripción de la Base de Datos.** Para el análisis de la base de datos se utilizó el programa RStudio versión 1.0.153 – © 2009-2007 RStudio, Inc. Y se obtuvo una base de datos con 963 observaciones y 52 variables. En la siguiente

¹² Para observar los resultados completos (Correlation Matrix, Item and Total Statistics, Omitted Item Statistics, Matrix Plot) del análisis del Alfa de Cronbach realizados en este estudio, ver anexo 4.

tabla se representan 34 de estas variables, mientras que, las restantes respuestas (desde la pregunta 6 hasta la pregunta 11) reciben la categoría de Dummy. Considerando que “las variables Dummy son variables cualitativas, también conocidas como indicativas, binarias, categóricas o dicotómicas. Solo pueden asumir los valores de 0 o 1, indicando respectivamente la ausencia o presencia de alguna cualidad o atributo.” (Ibañez, 2014).

Tabla 8. *Descripción de Variables Analizadas*

Variable	Descripción	Tipo
Id del Colegio	Es el identificador del Colegio (1, 2 o 3)	Factor con 3 niveles
Id del Alumno	Es el identificador del alumno	Categórica
Edad	La edad del alumno	Numérica Continua
Género	0: Hombre 1: Mujer	Factor con 2 niveles
Pregunta 3	Pregunta sobre el Conocimiento de Hábitos de Vida Saludable	Numérica Continua
Pregunta 4	15 preguntas sobre Hábitos de Vida Saludable del estudiante	Factores con 2 niveles
Pregunta 5	8 preguntas sobre Hábitos de Autocuidado	Factores con 2 niveles
P6, P7, P8, P9, P10 y P11	0: Nunca 1: A veces 2: Siempre	Factores con 3 niveles

Fuente: Elaboración propia (2019)

En la base de datos se observaron valores perdidos, los que representan un 2,9% de observaciones de dicha base. Además, se perciben valores inconsistentes (esto se debe en medida, a algunas respuestas no contestadas por la población encuestada, considerando que la aplicación del instrumento fue de carácter personal y no obligatoria).

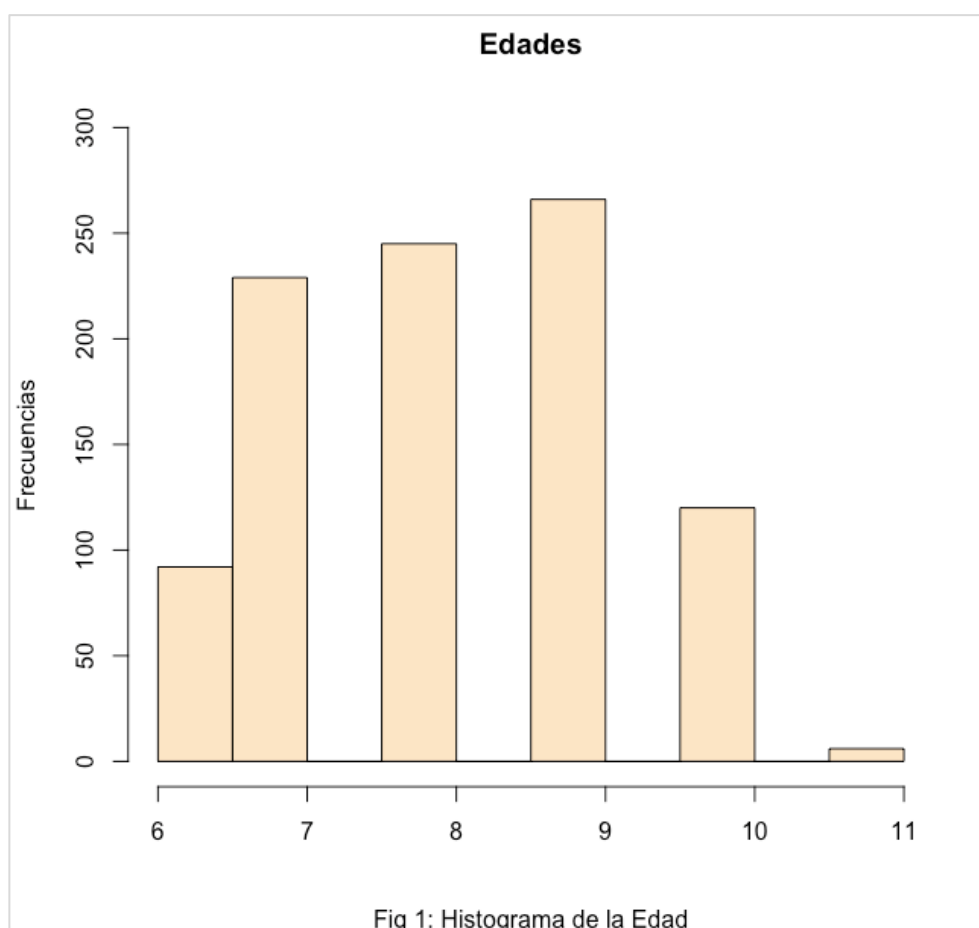
- **Transformación de una Variable.** Como el principal objetivo del estudio es lograr diagnosticar si la percepción de los alumnos es consistente con el aporte de las instituciones, en la enseñanza de hábitos de vida saludable, se pretende realizar comparaciones por niveles de cursos, es decir, se agruparán a los estudiantes según la edad en tramos:

Edad	Tramo
6 a 7 años	1
8 a 9 años	2
10 a 11 años	3

- **Análisis Descriptivo Univariado.**

Variable Edad y Tramo: en los siguientes gráficos, se contempla que la concentración de las edades se ubica en los 7, 8 y 9 años.

Ilustración 6. *Gráfico de Cantidad de Alumnos por Edad*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Como explicamos anteriormente, incluimos un análisis según tramo de edad. En este análisis se puede observar que el tramo 2 es el que concentra a más estudiantes. También se puede observar que el tramo de edad que concentra menos alumnos es el 3.

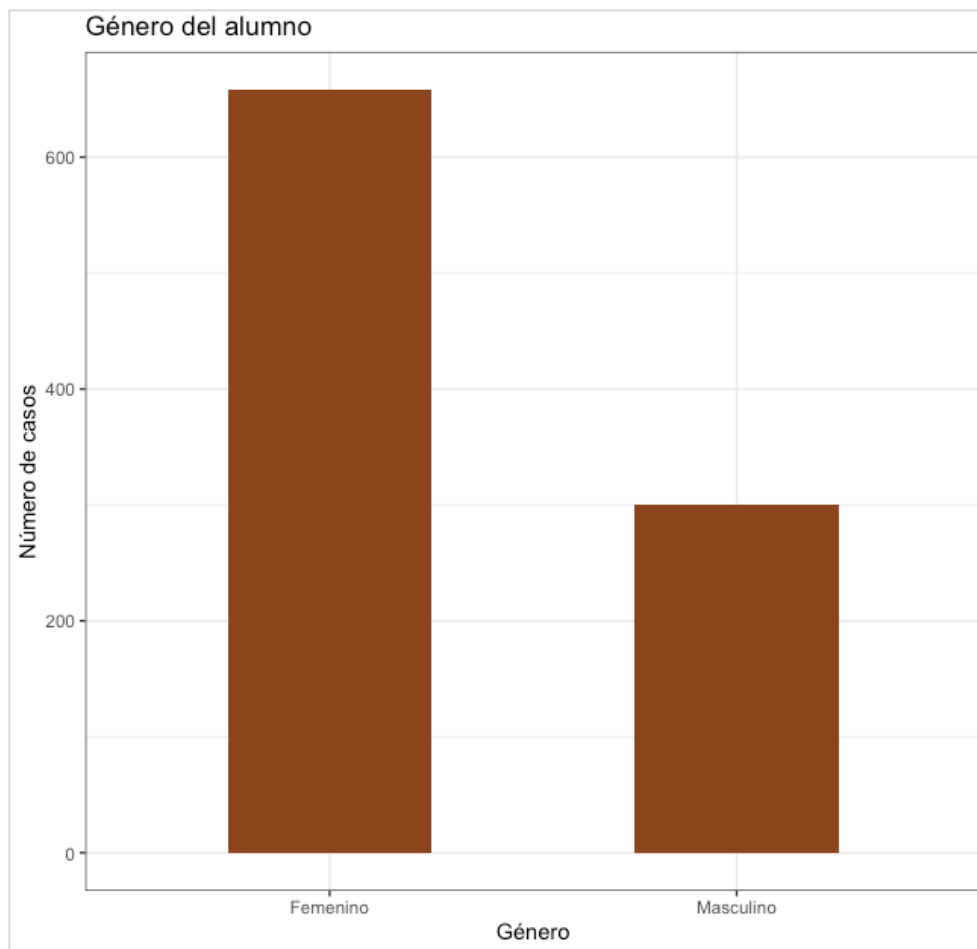
Ilustración 7. *Gráfico de Tramos de Edad por Cantidad de Alumnos Encuestados*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Variable Género: en cuanto al análisis de números de estudiantes por género encuestado, se muestra una mayor cantidad de alumnas en la base de datos; Sin embargo, esto se debe a que una de las instituciones observadas, era exclusivamente de estudiantes mujeres.

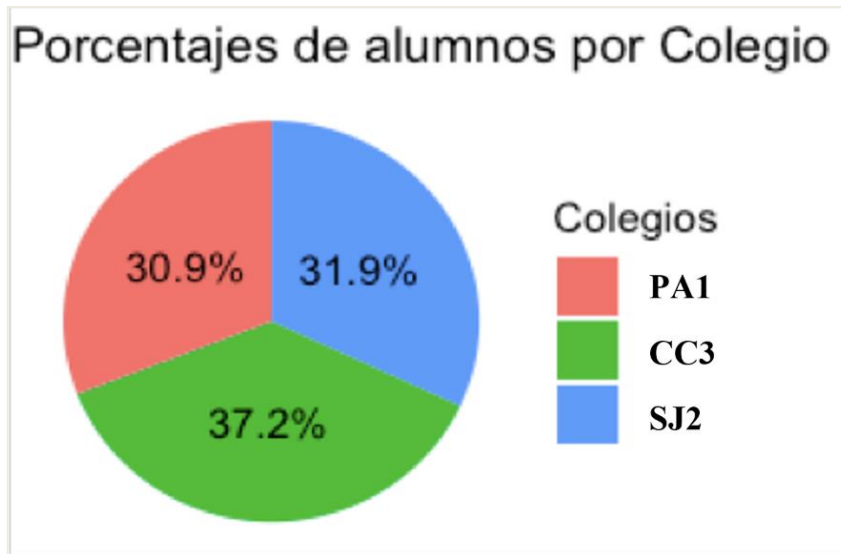
Ilustración 8. *Gráfico de Cantidad de Alumnos por Genero Encuestados*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Variable Colegios: se realizó un análisis de la cantidad de estudiantes por colegios, con el objetivo de verificar si existe una similitud de población entre instituciones.

Ilustración 9. *Distribución de Alumnos Encuestado según Colegio*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Como se puede observar en el gráfico de torta el colegio CC3 tiene una mayor cantidad de población encuestada. Sin embargo, la diferencia con relación a las otras instituciones es de 6% aproximadamente, por lo que si existe una similitud porcentual entre los estudiantes encuestados en cada establecimiento.

Variable Pregunta 3 ¿Cuál de estas imágenes representa a una persona con hábitos de vida saludable?: El objetivo particular de esta pregunta se centra en percibir los conocimientos que posee la población seleccionada a investigar, sobre los hábitos de vida saludable y cuales son estos.

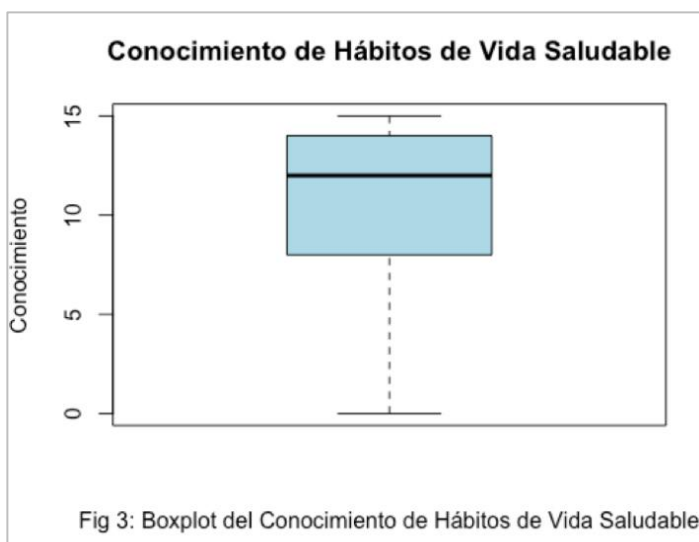
El siguiente gráfico nos da un resumen numérico (medidas de tendencia central y de dispersión) sobre la variable. Se observa que hay una mayor concentración de alumnos que tienen valores altos en conocimiento sobre hábitos de vida saludable, lo cual se ve con la mediana (12), ya que es un valor cercano al máximo (15). Como podemos ver, la media es un valor menor que la mediana, por lo que se dice que hay valores extremos, que hacen que el promedio sea menor, ya que esta medida es sensible a dichos valores. Por último, se puede observar en el gráfico que, desde el mínimo al primer cuartil, hay mayor dispersión comparado con los demás rangos del boxplot.

Tabla 9. *Resultados Estadísticos Pregunta 3*

Medidas	Pregunta 3
Mínimo	0
Media	10,53
Mediana	12
Máximo	15
Desviación Estándar	3,8

Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Ilustración 10. *Descripción Resultados Estadístico de Pregunta 3*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

En otras palabras, considerando toda la población de muestra, sin separar por colegio, existe un alto conocimiento sobre el concepto de hábitos de vida saludables. Esto significa que los alumnos obtuvieron en su gran mayoría entre los 8.2 y 15 puntos, siendo el máximo puntaje correcto sobre conocimientos de hábitos saludables 15 puntos.

- **Análisis Descriptivo Bivariado.**

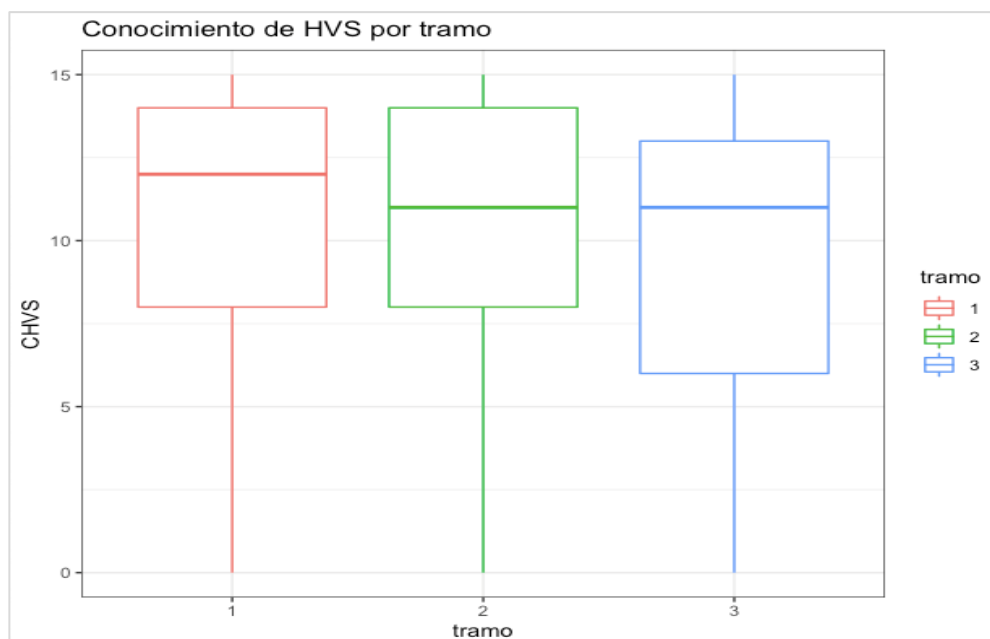
Variables Pregunta 3 versus Tramos: como se señala anteriormente, la pregunta 3 alude al conocimiento de Hábitos de Vida Saludable (CHVS) en los alumnos. Al separar los resultados por tramos etario, se obtiene como conclusión que el tramo 1, correspondiente a los estudiantes entre seis y siete años, poseen mayor conocimiento sobre los hábitos de vida saludable que el resto de los encuestados, seguidos desde cerca por los

estudiantes de ocho y nueve años, ya que su mediana es más alta. Por contraste, el tramo que obtuvo menos puntaje en la encuesta, fueron el tramo etario de diez y once años, donde los resultados se dispersan considerablemente teniendo una mayor cantidad de alumnos con puntajes más bajos que en los grupos anteriores.

Dicha conclusión coincide con los resultados entregados por la Agencia de Calidad, sobre los “*Indicadores de desarrollo personal y social*” de las instituciones.

También se ajusta con el preocupante estudio realizado por la JUNAEB el 2018¹³, donde establece que el nivel con mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso recae en los 5° básicos con un 60,1% de alumnos, considerando que en el mencionado nivel los alumnos tienen una edad entre 11 y 12 años.

Ilustración 11. *Conocimientos de HVS por Tramo de Edad*

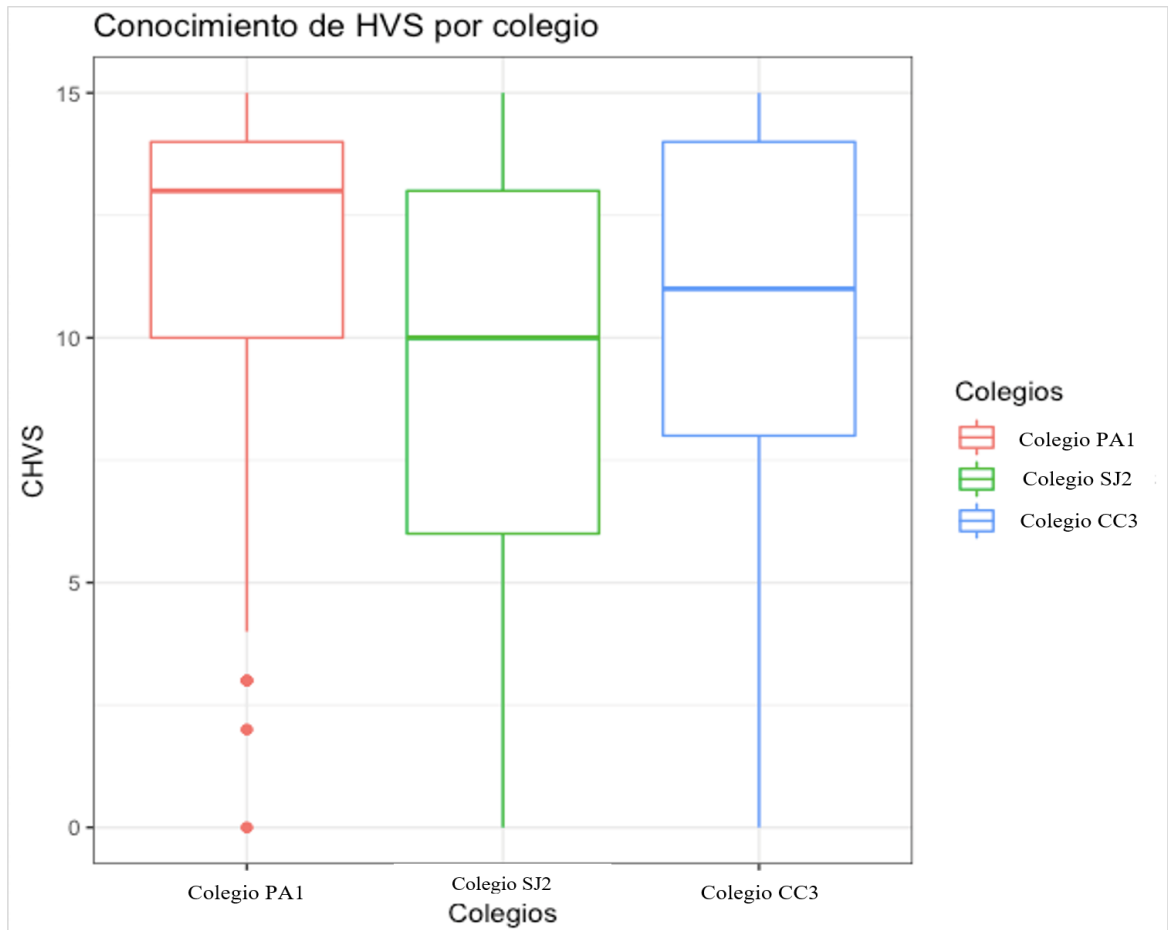


Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

¹³ Estudio censal aplicado a 9065 establecimientos educacionales de enseñanza parvularia, básica y media, en todo Chile (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, 2019)

Variables Pregunta 3 versus Colegios: del mismo modo anterior, se realizó un análisis bivariado sobre la pregunta 3 incluyendo la variable de los colegios.

Ilustración 12. *Conocimiento de HVS por Colegio*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Separando los resultados por colegio, también existe una relación considerable entre los puntajes obtenidos en la evaluación hecha por la Agencia de Calidad en los *Indicadores de desarrollo personal y social* y, los obtenidos en la encuesta realizada en este estudio. Ya que, el colegio que evidenció menor cantidad de alumnos con conocimientos sobre hábitos de vida saludable es el Colegio CC3, obteniendo en la

presente encuesta una mediana de 10 puntos y una desviación estándar mayor que las otras dos instituciones.

En cuanto al Colegio PA1, tiene los puntajes más altos en la presente encuesta, con una mediana considerablemente mayor y con una desviación estándar entre los 10 y 14 puntos. Adicional a esto, el colegio SJ2 tiene una alta desviación estándar entre los 6 y 14 puntos, pero su mediana es de 11 por lo cual se puede concluir, que sus encuestados no poseen tan altos conocimientos sobre hábitos de vida saludable como en el Colegio PA1.

Variable Pregunta 4 ¿Cuál de estos hábitos tienes tú?: el objetivo de esta pregunta se centra en percibir las acciones o hábitos que declaran realizar la población seleccionada a investigar, sobre los hábitos de vida saludable.

Al igual que en el análisis de la pregunta 3, en el siguiente gráfico se presenta un resumen numérico (medidas de tendencia central y de dispersión) sobre la variable. Se observa que hay una mayor concentración de estudiante que tienen puntajes altos en su percepción sobre hábitos de vida saludable que realizan, en donde al menos un 75% de los alumnos tuvieron puntajes mayores a 6 (primer cuartil en el boxplot). Además, se ve que la media y la mediana son valores bastantes parecidos, lo que nos lleva a observar la caja del boxplot, lo que nos dice que aproximadamente hay un 25% de los estudiantes que tuvieron puntajes entre 6 (primer cuartil) y 9 (mediana) en la percepción de sus hábitos y que hay un 25% que tuvieron entre 9 y 12 (tercer cuartil). Por último, podemos decir que el gráfico es asimétrico, debido a que hay un 25% de alumnos concentrados entre 0 a 6 puntos, lo que representa una distancia mayor con respecto a los otros indicadores mencionados (como por ejemplo entre el primer y tercer cuartil). Esto revela que, si bien

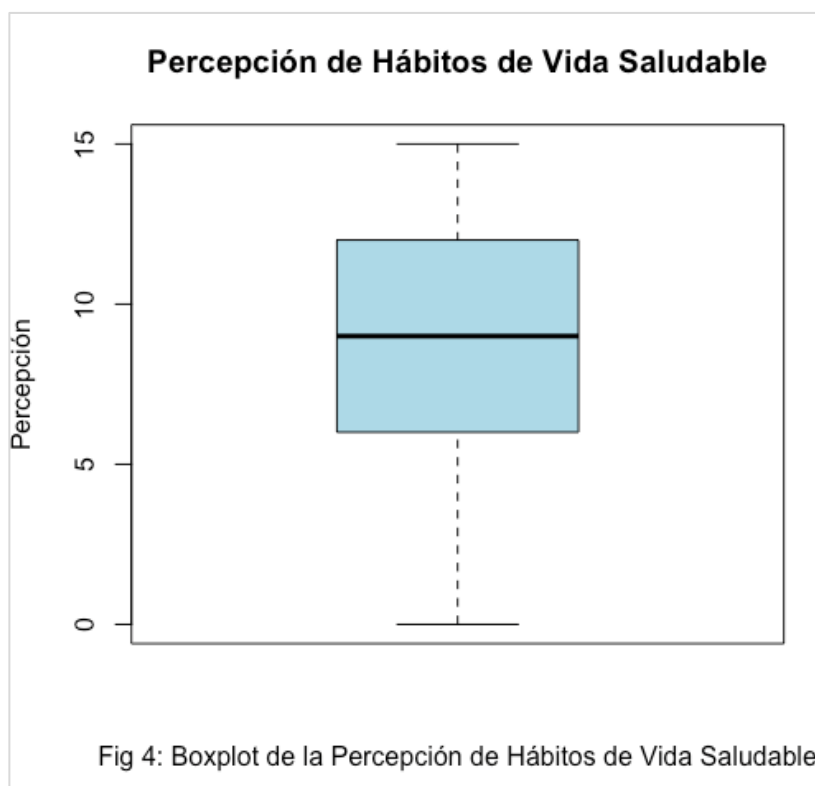
los estudiantes tienen un alto conocimiento sobre lo que son hábitos de vida saludables, en la práctica disminuye la cantidad de alumnos que ejecutan dichos hábitos.

Tabla 10. *Resultados Estadísticos Pregunta 4*

Medidas	Pregunta 4
Mínimo	0
Media	9,2
Mediana	9
Máximo	15
Desviación Estándar	3,7

Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Ilustración 13. Descripción Resultados Estadístico de Pregunta 4



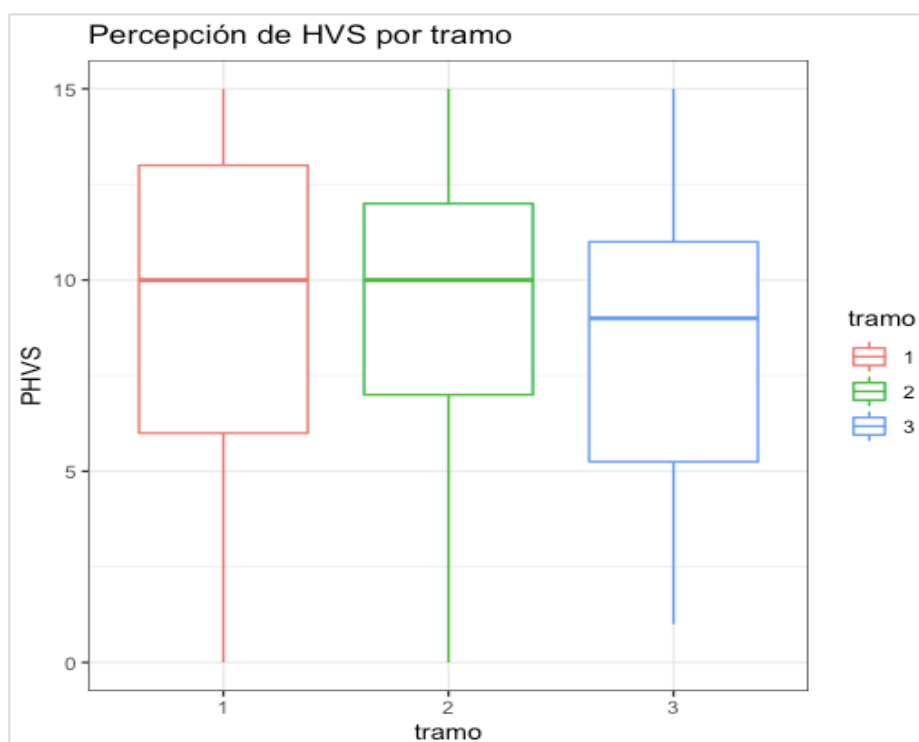
Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

- **Análisis Descriptivo Bivariado.**

Variables Pregunta 4 versus Tramos: la pregunta cuatro, alude a la percepción que tienen los alumnos sobre la auto realización de prácticas de Hábitos de Vida Saludable (CHVS). De dicho análisis podemos discurrir que los estudiantes del tramo 2, entre los 8 y 9 años tienen una menor dispersión de sus resultados y una mediana de 10 puntos, lo que significa que son el grupo que percibe realizar mayor cantidad de hábitos saludables en su vida, seguidos por los encuestados de 6 y 7 años que también poseen una mediana

de 10 puntos, pero la dispersión de los resultados entregados es mayor. En el caso de los alumnos considerados en el tramo 3, de los 10 a 11 años su mediana es de 9 puntos, por lo cual podemos advertir que tienen menos percepción de su propia realización de hábitos saludables.

Ilustración 14. *Percepción Sobre la Realización de HVS por Tramo de Edad*



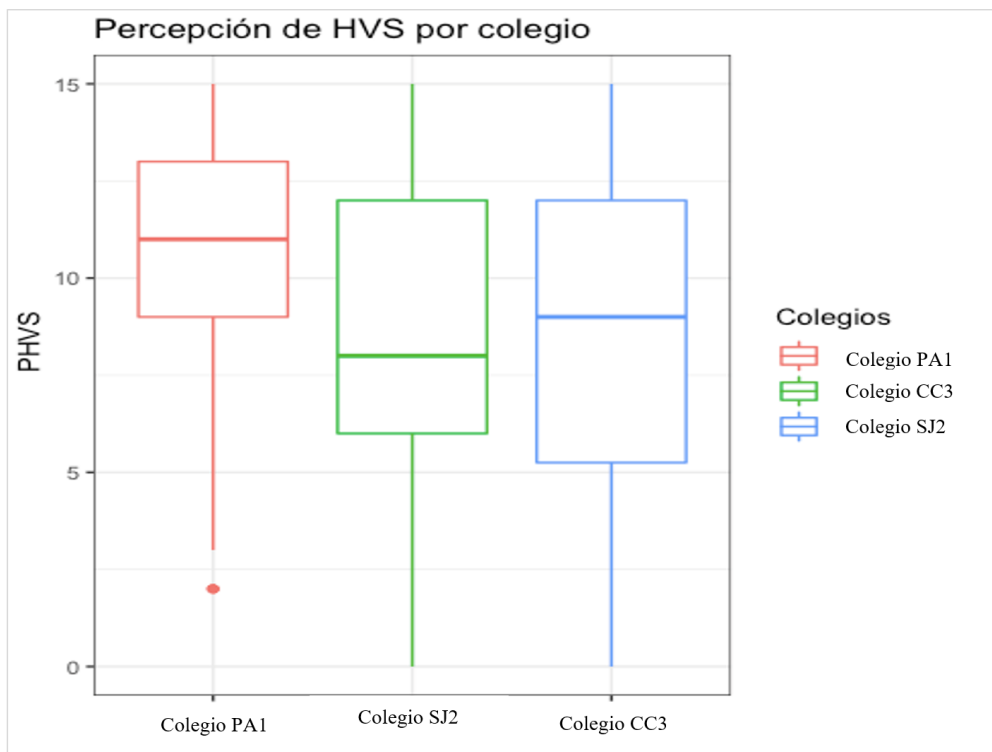
Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

Variables Pregunta 4 versus Colegios: se observa en el gráfico que el Colegio CC3 obtiene la menor mediana comparado con los demás colegios, lo que concluye que, por lo menos el 50% de los alumnos del dicho colegio, obtuvieron 8 puntos en la pregunta sobre PHVS (Percepción sobre Hábitos de Vida Saludable); en cambio, el Colegio PA1,

al menos el 25% de los alumnos obtuvo mayor puntuación que el resto de los colegios comparados.

Como consecuencia de estos antecedentes, podemos advertir que existe una correlación entre los resultados entregados por este estudio a nivel de institución y edad, con los resultados entregados en el Simce, por la Agencia de Calidad de Educación.

Ilustración 15. *Percepción Sobre la Realización de Hábitos de Vida Saludable por Colegio*



Fuente: Elaboración propia en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

- **Metodología: Regresión Lineal.**

Con este análisis se busca entender qué variables son importantes al momento de explicar el conocimiento de Hábitos de Vida Saludable; para esto, vamos a realizar una regresión lineal incluyendo las siguientes variables:

Tabla 11. *Descripción Sobre Variables Analizadas*

Variable Respuesta	Conocimiento de Hábitos de Vida Saludable
Covariables	Edad
	Género (0 y 1)
	Pregunta 9: ¿En tu casa, tienes hábitos de vida saludables? (0, 1 y 2)
	Pregunta 10: ¿Tu familia te motiva a realizar ejercicio? (0, 1 y 2)
	Pregunta 11: ¿Tu familia te apoya a alimentarte sanamente? (0, 1 y 2)
	Identificador del Colegio (1, 2 y 3)

Fuente: Elaboración propia (2019)

Al realizar la regresión, obtenemos que las variables más importantes son la edad, el género y el colegio. Sin embargo, si realizamos una selección por el método Backward, es decir, eliminar variables comparando los valores-p, vamos a llegar a que las variables más significativas con un nivel de significancia del 5% es:

Variables	Estimación
Intercepto	13,0365
Edad	-0,3984
Pregunta 11, categoría 2 (siempre)	0.8973
Colegio PA1	1,2708
Colegio CC3	-0.8120

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos en programa RStudio versión 1.0.153 (2019)

- **Interpretación:**

Edad: cuando las demás variables se mantienen constantes, el incremento de un año hace que el conocimiento de Hábitos de Vida Saludable disminuya en promedio en 0,4 puntos aproximadamente.

Para las variables categóricas, las opciones que no aparecen son las celdas de referencia. Por lo tanto, en el caso del Colegio SJ2 sería cuando los demás colegios son ceros, y el aporte promedio sería 13 puntos, agregando el aporte de las demás variables.

- **Resultados Análisis Estadístico Descriptivo de la Encuesta.**

A continuación, se evidencia una serie de ilustraciones con los resultados porcentuales de cada pregunta por colegio.

Es necesario recordar, que el objetivo de la pregunta tres es que los estudiantes reconozcan 15 indicadores sobre hábitos de vida saludable positivos para su vida, con el fin de percibir los conocimientos de estos sobre dichos hábitos; al momento de realizar el análisis de las respuestas, se consideró cada imagen con un valor de 1 punto por cada una de ellas. Por consecuencia, el mínimo de puntaje que puede obtener un alumno en esta pregunta es 0 y el máximo es 15 puntos.

Ilustración 16. *Porcentaje de Alumnos que Expresa Conocer las Actividades Indicadas en la Pregunta 3*

Colegios	Pregunta 3: ¿Cuál de estas imágenes representa a una persona con hábitos de vida saludable?															
	Puntajes / Porcentajes															
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Colegio PA1	0.7%	0%	0.7%	1.4%	2%	2%	1.7%	2.4%	2.4%	9.1%	6.8%	9.1%	8.4%	12.1%	22.2%	18.2%
Colegio CC3	2%	1.4%	0.6%	3.4%	3.4%	11.2%	4.5%	6.2%	6.7%	5.9%	5.6%	7%	11%	12%	10%	10%
Colegio SJ2	0.7%	1.6%	0.3%	1.3%	4%	5.9%	6.5%	4.6%	4.2%	5.9%	8.8%	6.5%	10%	13.7%	14%	12%

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos en programa Excel (2019)

Ilustración 17. *Porcentaje de Alumnos que Expresa Realizar las Actividades Indicadas en la Pregunta 4*

Colegios	Pregunta 4: ¿Cuál de estos hábitos tienes tú?														
	Indicadores / Porcentajes														
	Juego al aire libre con otras personas	Tomo 6 o más vasos de agua todos los día	Permanezco en un lugar libre de humo	Como colaciones sin sal, azúcar o grasas	Como 5 frutas o verduras al día	Me divierto jugando en grupo	Me lavo las manos y la cara todos los días	Duelmo desde las 9:00 de la noche (10 hrs todos los dias)	Realizo 1 hora de ejercicio todos los días	Expreso mis ideas o emociones con respeto	Comparto con mis compañeros materiales o juguetes	Realizo meditación o tengo momentos de tranquilidad personal	Participo de algún taller deportivo	Converso con mi familia sobre mi día en el colegio	Me lavo los dientes despues de comidas, todos los días
Colegio PA1	83%	75%	58%	58%	75%	78%	93%	55%	70%	62%	75%	66%	60%	83%	82%
Colegio CC3	68%	70%	36%	42%	73%	54%	71%	45%	59%	48%	59%	47%	52%	65%	75%
Colegio SJ2	62%	64%	39%	40%	73%	56%	67%	54%	65%	40%	54%	49%	50%	64%	79%

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos en programa Excel (2019)

Ilustración 18. Porcentaje de Alumnos que Expresa Realizar Actividades de Autocuidado Indicadas en la Pregunta 5

Colegios	Pregunta 5: ¿Cuál de estas acciones te motiva a hacer el colegio?							
	Indicadores / Porcentaje							
	Me lavo la cara todos los días	Duermo 10 horas diarias	Tomo 6 o más vasos de agua al día	Me alejo de lugares con humo de cigarro	Me lavo los dientes después de cada comida	Medito y busco espacios tranquilos	Me lavo las manos todos los días después de ir al baño	Juego sin necesitar objetos tecnológicos o televisión
Colegio PA1	90%	23%	76%	83%	95%	33%	96%	77%
Colegio CC3	65%	35%	66%	55%	65%	49%	78%	54%
Colegio SJ2	69%	41%	68%	53%	65%	45%	82%	53%

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos en programa Excel (2019)

Ilustración 19. Porcentaje Obtenido por Alumno Según Respuesta.

Colegio	Pregunta 6: ¿El colegio te recomienda alimentarte saludablemente?			Pregunta 7: ¿El colegio te motiva a participar en talleres deportivos?			Pregunta 8: ¿El colegio te motiva a realizar ejercicios todos los días?			Pregunta 9: ¿En tu casa, tienes hábitos de vida saludables?			Pregunta 10: ¿Tu familia te motiva a realizar ejercicio?			Pregunta 11: ¿Tu familia te apoya a alimentarte sanamente?		
	Indicador / Porcentaje			Indicador / Porcentaje			Indicador / Porcentaje			Indicador / Porcentaje			Indicador / Porcentaje			Indicador / Porcentaje		
	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca
Colegio PA1	91%	8%	1%	52%	33%	15%	57%	37%	6%	55%	42%	3%	52%	35%	12%	77%	19%	4%
Colegio CC3	73%	24%	2%	44%	38%	17%	50%	35%	14%	61%	35%	3%	46%	36%	16%	74%	19%	4%
Colegio SJ2	65%	28%	6%	38%	43%	18%	51%	41%	6%	62%	34%	3%	45%	40%	14%	73%	20%	4%

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos en programa Excel (2019)

Resultados Colegio PA1. Los resultados obtenidos por la encuesta realizada en esta investigación evidencian que los estudiantes de dicho establecimiento poseen una autopercepción alta sobre el desarrollo del hábito de lavarse las manos y cara todos los días, siendo un 93% de la población el que afirma realizarlo. Del mismo modo, tiene un alto porcentaje declarando el desarrollo de hábitos como conversar con su familia sobre su día en el colegio y jugar al aire libre con otras personas con un 83% ambas opciones; y se lavan los dientes después de cada comida, todos los días, con un 82%.

Al contrario, las acciones que declaran en menor medida realizar son dormir 10 horas todos los días con un 55% de afirmación; permanecer en un lugar libre de humo y comer colaciones sin sal, azúcar o grasas con un 58% de autopercepción y, por último, participar en un taller deportivo con un 60% de asentimiento.

En cuanto al desarrollo de hábitos de autocuidado únicamente (medidos por la pregunta 5 del instrumento realizado) el 96% de los estudiantes declaran que se lavan las manos después de ir al baño; el 95% se lava los dientes después de cada comida y el 90% se lava la cara todos los días. En contra de estos resultados podemos afirmar que el 23% declara dormir 10 horas diarias y el 33% de los alumnos medita y busca espacios tranquilos.

Con respecto a las preguntas enfocadas directamente a la percepción de los estudiantes hacia sus escuelas, el 91% de los alumnos declara que la institución si les recomienda alimentarse sanamente, un 52% expresa que el colegio los motiva a participar en talleres deportivos y el 57% a que realicen actividad física diariamente.

Considerando la variable familiar, el 55% de los alumnos declaran que en sus hogares poseen hábitos de vida saludables, el 52% que sus familias los motivan a realizar actividad física y el 77% que los ayudan a alimentarse sanamente.

Resultados Colegio SJ2. Los resultados obtenidos por la encuesta realizada en esta investigación evidencian que el 79% de los estudiantes del colegio poseen la autopercepción sobre el desarrollo del hábito de lavarse los dientes todos los días después de las comidas, el 73% declara comer 5 frutas o verduras al día y el 67% se lava las manos y cara todos los días. Sin embargo, únicamente el 39% de los estudiantes afirma permanecer en un lugar libre de humo y el 40% come colaciones sin sal, azúcar o grasas, del mismo modo que expresa sus ideas o emociones con respeto.

Con respecto a la pregunta 5 de la encuesta, enfocada en hábitos de autocuidado, el 82% de los alumnos dice lavarse las manos después de ir al baño, seguido por el 69% que expresa lavarse la cara todos los días y el 68% que dice tomar seis o más vasos de agua al día.

No tan alejados a estos resultados se encuentra el 41% de estudiantes que declaran dormir 10 horas diarias (siendo la respuesta con menos porcentaje de participación), el 45% medita o busca espacios tranquilos y el 53% de los estudiantes se aleja de lugares libres de humo y juega sin la necesidad de objetos tecnológicos o de la televisión.

Con respecto a la percepción que tienen los estudiantes sobre los hábitos incentivados en el establecimiento podemos decir que el 65% siente que el colegio les

recomienda alimentarse bien, el 38% piensa que los motiva a participar en talleres deportivos y el 51% que los incentiva a realizar actividad física todos los días.

En el caso de la familia, el 62% de los alumnos afirma que en su hogar tienen hábitos saludables, el 45% siente que su familia lo motiva a realizar ejercicio y el 73% siente que lo apoyan a alimentarse sanamente.

Resultados Colegio CC3. Al observar los resultados de la encuesta de esta investigación, el 75% de los estudiantes del Colegio CC3 expresan que se lavan los dientes después de las comidas todos los días (siendo el resultado con mayor porcentaje de personas declarado), lo siguen con un 73% los alumnos que manifiestan comer 5 frutas o verduras al día y un 71% que dice lavarse las manos y la cara todos los días.

Por otro lado, los hábitos menos anunciados por los estudiantes con un 36% de afirmación es el de permanecer en un lugar libre de humo, solo un 42% dice comer colaciones sin sal, azúcar o grasas y un 45% duerme 10 horas diarias.

En cuanto a las acciones de autocuidado, medidas en la pregunta 5, el 78% declara lavarse las manos todos los días después de ir al baño, el 66% toma 6 o más vasos de agua al día y el 65% se lava los dientes después de cada comida y la cara todos los días. El hábito con menos porcentaje de acción en el autocuidado es el de dormir 10 horas diarias con un 35%, luego viene con un 49% el de meditar o buscar un lugar tranquilo y un 45% dice jugar sin necesidad de objetos tecnológicos o televisión.

Con respecto a la percepción que tienen los estudiantes de los hábitos incentivados por el colegio puntualmente, el 73% de los alumnos observa que el colegio les recomienda

alimentarse saludablemente, el 44% cree que el colegio los motiva a participar en talleres deportivos y el 50% que el colegio los motiva a realizar actividad física diariamente.

En cuanto a las familias y la percepción que tienen los alumnos de ellas, el 62% declara tener hábitos de vida saludables en sus hogares, el 45% siente que su familia lo motiva a realizar ejercicio y el 73% que lo motivan a alimentarse sanamente.

9. Conclusiones y Discusiones

En primera instancia, es concluyente que existe coherencia entre la cantidad de actividades o prácticas realizadas, la percepción de los estudiantes con relación a ella y los resultados sobre hábitos de vida saludables obtenidos en la evaluación realizada por la Agencia de Calidad de la Educación.

En consecuencia, se puede afirmar que las prácticas institucionales de los colegios investigados si tienen un impacto sobre la percepción de sus estudiantes frente a la estimulación de hábitos de vida saludables, pudiendo este ser positivo o negativo. Al mismo tiempo dichas praxis pueden influir en los resultados sobre los indicadores de desarrollo personal y social obtenidos en el Simce.

Es importante señalar que los resultados obtenidos por el Simce, pudiesen ser atribuibles a la cantidad de actividades realizadas, a pesar de que el tipo de actividades declaradas por cada institución tiene ligeras variaciones: por ejemplo, el Colegio PA1 le da énfasis en sus prácticas, a la vida activa y alimentación saludable; el Colegio SJ2, en cambio, entrega mayor cantidad de actividades con relación a la nutrición y el Colegio CC3, finalmente, considera más actividades en favor al control de la obesidad que poseen los estudiantes de su institución.

Los resultados manifiestan que en el Colegio PA1 una mayoría de los estudiantes están percibiendo las prácticas de alimentación saludable que entrega la institución. Sin embargo, con relación a la motivación a realizar ejercicio periódicamente y participar en talleres deportivos disminuye considerablemente la percepción. En cuanto al

entendimiento y la ejecución de acciones de autocuidado, se puede observar que los alumnos poseen altos conocimientos y en general cumplen con dichos hábitos.

Así mismo, la percepción que tiene los alumnos del Colegio SJ2 sobre la formación en alimentación saludable es alta, no obstante, la percepción que tienen sobre la motivación que imparte la institución a la participación de talleres deportivos, es considerablemente baja, cercana a la estimulación a realizar actividad física periódicamente. En cuanto a la contribución a los hábitos de autocuidado, aproximadamente la mitad de los alumnos poseen los conocimientos y realizan las acciones saludables para ellos mismos, se puede concluir que la percepción de las prácticas institucionales no es la precisa, pudiendo mejorar notoriamente.

Con relación a los estudiantes del Colegio CC3, poseen una baja conciencia de las acciones realizadas por su institución para la mejora de hábitos saludables. Si bien, sobre el 50% de los estudiantes distingue las acciones correspondientes a alimentación saludable que transfiere la institución, los hábitos sobre actividad física, autocuidado y la motivación de participar en talleres deportivos, se encuentran por debajo de la mitad de los estudiantes encuestados, tanto sea en conocimientos como en su realización; debido a esto, podemos confirmar que efectivamente no están siendo percibidas por sus estudiantes las prácticas institucionales que realiza el colegio en función a dichos objetivos.

En otro orden de ideas, se puede inferir que existe una semejanza entre los resultados de este estudio y los obtenidos por el Simce en los *Indicadores de Desarrollo Personal y Social*. Es decir, podemos afirmar, que los resultados obtenidos por el Simce

son efectivamente un reflejo de la percepción que tienen los estudiantes sobre los hábitos saludables que imparten sus instituciones.

En cuanto a las 3 dimensiones evaluadas en este estudio (hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado) y su contribución a los resultados, se concluye que: en las tres instituciones mencionadas, el hábito percibido mayormente por su comunidad corresponde al de alimentación saludable, entregando un aporte positivo dentro de las evaluaciones. También se puede concluir que el hábito de vida activa contribuye negativamente a los resultados, ya que se presenta con un menor porcentaje de percepción por parte de los estudiantes y, en relación con los hábitos de autocuidado, no se puede determinar si tienen una contribución negativa o positiva, principalmente porque algunas de las acciones de esta dimensión están correctamente interiorizadas por los estudiantes y otras muy por debajo de ser percibidas.

Respondiendo a la pregunta de esta investigación sobre la importancia de la edad en la asimilación de los aprendizajes de hábitos saludables, podemos señalar que es una variable significativa al momento de medir la percepción que tienen los estudiantes de sus instituciones. El estudio demuestra que, a mayor edad del estudiante menor es la apreciación que tienen estos de las prácticas realizadas por la institución.

En conjunto con este párrafo, se entregará el diagnóstico descriptivo y lineamientos recomendados para cada institución, con el fin de otorgarle a todos los colegio mayores herramientas al momento de ejecutar efectivamente las prácticas institucionales con relación a los hábitos saludables. Lineamientos y diagnósticos

inferidos congruentemente por todos los resultados entregados en la presente investigación.

Recordemos que el 70% de los alumnos del Colegio PA1 se ubicaron en el tercio mayor del puntaje máximo de la pregunta sobre los conocimientos de hábitos saludables que poseen, determinado por la obtención de puntajes por sobre 10 puntos de un total de 15. Los estudiantes del Colegio SJ2 ubicados en el tercio mayor con un puntaje máximo son el 56.2%. Y, por último, los estudiantes del Colegio CC3 ubicados en igualdad de condiciones son el 50% de los encuestados total.

Podemos entender que los alumnos del Colegio PA1 están percibiendo adecuadamente las prácticas institucionales para mejorar sus hábitos. Sin embargo, se pueden adecuar o mejorar ciertas áreas en que los alumnos declararon percibir con menor fidelidad las prácticas manifestadas; las mejoras pueden partir por incentivar una mayor participación de talleres deportivos y la realización de actividad física periódica, es en dicha área en donde puedo proponer aumentar los días de realización de talleres deportivos, considerando que en la actualidad el colegio solo los presenta un día durante la semana escolar, los alumnos pueden interpretar esta situación como poco incentivo a la realización de actividad conduciendo a la disminución en la participación en talleres, proporcionando así los bajos resultados de percepción que entrego la encuesta por parte de estos ítems. Por otro lado, sería importante generar espacios donde se incorpore a las familias en la enseñanza de hábito de autocuidado y actividad física periódica, sin duda esto podría influir en el 30% de alumnos que no cuentan con un alto porcentaje de hábitos saludables.

El Colegio SJ2 logró un puntaje suficiente, pero no adecuado, con respecto a la percepción de sus estudiantes sobre los hábitos que imparte la institución, por lo cual será necesario mejorar sus acciones realizadas hasta el momento y también incluir una mayor cantidad de prácticas en beneficio del conocimiento de los hábitos saludables, principalmente por que cerca de la mitad de los estudiantes declara conocer menos del 70% de estos conocimientos (aprendizajes – conceptos – saberes) considerados esencial para su desarrollo integral.

Dentro de las prácticas que necesitan aumentar se encuentra incentivar y aumentar los talleres deportivos, de igual manera que la realización de actividad física en forma periódica. Para todo esto es fundamental incluir a las familias como eje de participación, ya que según este estudio, los alumnos no sienten en su mayoría el apoyo de dicha variable para generar el hábito. Otras rutinas por mejorar e inculcar son las de autocuidado, en especial las que se relacionan con dormir mayor cantidad de horas, tener espacio de meditación y espacios tranquilos libres de humo.

De igual manera, se advierte que las praxis realizadas por el Colegio CC3 no están siendo percibidas por los estudiantes; lo cual se trasmite notoriamente en los resultados del Simce sobre hábitos de vida saludable. Por lo cual se recomienda rediseñar la manera de incluir la enseñanza de estos hábitos. Si bien es destacable el énfasis que tiene la institución sobre la alimentación y ejercicio físico para los estudiantes con sobrepeso y obesidad, el considerar ampliar estas prácticas a todos los estudiantes, independiente de su peso, podría aumentar el porcentaje de alumnos que mejoran sus hábitos alimenticios y, por consiguiente, prevenir la obesidad y sobrepeso. Al igual que las conclusiones

anteriores, el sustentar este hábito con apoyo de las familias es una excelente opción, considerando que la mayoría de los estudiantes proyectó un porcentaje alto en la motivación que el hogar le provee para alimentarse sanamente.

Sumado a las medidas anteriores también será necesario motivar no solo a los estudiantes, sino que también a las familias a la realización de actividad física periódicamente, considerando que el apoyo que estos declaran tanto del colegio como de los hogares es bajo, sumando así la necesidad de aumentar los talleres deportivos, que posee una percepción minoritaria de parte de los estudiantes, congruente a la poca cantidad de talleres que tienen disponible actualmente la institución.

En cuanto a los hábitos de autocuidado, el colegio se encuentra con las mismas falencias que las demás instituciones mencionadas en este estudio y de similar forma se recomienda aumentar las posibilidades de que duerman los alumnos las horas correspondientes a su edad y que cuenten con espacios de tranquilidad y libres de humo.

Cabe destacar que, como medida facilitadora de la información diagnóstica de este estudio, se les va a entregar a cada director de los establecimientos participantes, las conclusiones a través de una infografía.¹⁴

Por otro lado, considerando la regresión lineal realizada (con un margen de error máximo de 5%) que se efectuó a la encuesta de esta investigación; las variables de la edad, el apoyo familiar para alimentarse sanamente y el colegio en el que se encuentre el estudiante, son importantes al momento de obtener buenos resultados en la percepción de hábitos saludables de estos.

¹⁴ Ver en anexo 5 infografía completa de cada colegio.

En base a lo anterior, como primera recomendación se motiva a las tres instituciones a incorporar a las familias en las prácticas sobre la alimentación saludable, transformándolos en protagonistas activos de este hábito y motivarlos para que traspasen esa experiencia a sus hijos.

En concordancia a los resultados obtenidos en este estudio y los logrados en el Simce sobre hábitos saludables, sumados a las numerosas investigaciones revisadas en nuestro marco referencial, que confirman que el mayor porcentaje de problemas de obesidad y sobrepeso se encuentran en los estudiantes de 5° básicos (entre los 10 y 11 años). Como segunda recomendación se propone mejorar y sumar mayor cantidad de actividades a los cursos de 3°, 4° y 5° Básico, continuando los hábitos en el segundo ciclo de enseñanza básica, ya que corresponden a las edades más vulnerables a la pérdida de dichas costumbres aprendidas en su primera infancia.

Con referencia a la atribución que pueden tener la cantidad de profesores que cada colegio determina a la asignatura de educación física, no podemos concluir si realmente existe un impacto entre la posibilidad de *“a mayor cantidad de profesores, mayor percepción sobre hábitos saludables tienen los alumnos”*, debido a que, de los tres colegios analizados, dos colegios poseen 4 profesores en el área y el otro 5, por lo que la diferencia es mínima entre institución. Sin embargo, cabe destacar que la institución que posee mayor cantidad de profesores en educación física (Colegio PA1) coincide con la obtención de los resultados más altos en el Simce sobre hábitos saludables.

Del mismo modo, si analizamos las horas estipuladas para la asignatura nombrada anteriormente, las tres instituciones cumplen con las horas establecidas por el Ministerio

de Educación, no obstante, al igual que en el párrafo anterior, el Colegio PA1 posee un aumento mínimo en sus horas de enseñanza básica y prebásica.

Finalmente, observando el Proyecto Educativo Institucional de los tres colegios, no evidencian concretamente los hábitos de vida saludable dentro de ellos. Aunque el Colegio PA1 lo manifiesta en su PME (Proyecto de mejora escolar). Por lo cual, podemos percibir que existe una leve relación entre los resultados obtenidos en el Simce sobre los indicadores de desarrollo personal y social de hábitos saludables, y el conjunto tras el aumento de horas de educación física, cantidad mayor de profesores en la asignatura y la enunciación de los hábitos en sus Proyectos Institucionales, en este último tema es fundamental el rol de los directores para establecer, direccionar y señalar en los proyectos educativos los hábitos saludables como contenido fundamental de la institución para la enseñanza integral de los estudiantes de sus establecimientos.

10. Limitaciones y Proyecciones

Una de las principales limitaciones al momento de realizar este estudio surgió a causa de la escasa información existente sobre hábitos saludables a nivel nacional, debido a lo cual, se requirió realizar un exhaustivo marco referencial y regularizar acciones consideradas saludables, gracias a las recomendaciones de expertos, para poder así, comenzar con el diagnóstico propuesto como objetivo en primera instancia. Dicho obstáculo, a su vez, presenta una oportunidad de aportar nuevos recursos al área considerándolo una contribución al sector de educación y salud de nuestros escolares.

Otra limitación de este estudio se relaciona con las condiciones al momento de aplicar el instrumento. En este caso en particular, al ser una población de edad pequeña, surgen una serie de posibles variables que pueden afectar las respuestas de los estudiantes, como dejarse llevar por sus compañeros, alguna impresión subjetiva al momento de leerles las preguntas y respuestas de la encuesta, el poco entendimiento de cómo responder, entre otras; a pesar de que se trató de realizar una encuesta con diálogos y dibujos amigables y poco sesgados, los ítems de preguntas cerradas de escala nominal se confeccionaron con respuestas de colores y acciones que podrían influir en la elección de las alternativas.

La cantidad masiva de encuestados, si bien presenta una oportunidad al momento de realizar un análisis más íntegro en la población sugiere una limitación al momento de la aplicación del instrumento, ya que requiere una mayor cantidad de personas capacitadas para supervisar y aplicar la encuesta.

Al reflexionar sobre las limitaciones mencionadas y en caso de querer aplicar la encuesta en otras posibles investigaciones sugiero poder modificar la forma de plasmar la

elección de respuesta en las preguntas de escala nominal y en caso de ser posible, adaptar la encuesta de manera digital, ya que facilitaría la aplicación, le daría mayor objetividad a la lectura de preguntas – respuestas, ahorraría recursos materiales y simplificaría el análisis de los resultados del instrumento.

Debido a la congruencia que obtuvieron los resultados de la encuesta con los análisis Simce se puede proyectar la aplicación del mismo instrumento en dos periodos del año para poder vislumbrar un diagnóstico efectivo de las nuevas prácticas adoptadas por los colegios, en caso de que así sea. También se puede aplicar a los estudiantes de niveles superiores para poder obtener información sobre cómo afectan las prácticas institucionales a todos los estudiantes del establecimiento.

Si bien una de las limitantes a nivel estadístico que presenta esta investigación, tiene comprensión con el hecho de que solo se aplicó la encuesta en el periodo de un año, por lo que su predicción de los resultados Simce, puede hacer referencia únicamente al rendimiento obtenido en ese periodo de tiempo. De igual manera, contribuye a una posible nueva investigación en donde se podría aplicar el instrumento en un periodo prolongado de años, a las mismas instituciones y compararlas con los resultados anuales Simce, sobre los hábitos de vida saludable lo cual, probablemente, favorecería una predicción exacta y efectiva de la encuesta utilizándola como un instrumento de evaluación que entrega resultados para la mejora en las pruebas de la Agencia de Calidad de la Educación.

Del mismo modo, en conciencia de que el instrumento creado en esta investigación se pueda transformar en una proyección efectiva de los resultados Simce, se puede realizar una investigación futura, aplicando el instrumento a varias instituciones del país,

considerando una pequeña muestra aleatoria de la población de cada institución y comparar los resultados con los entregados por la Agencia de Calidad de la Educación. Esto puede privilegiar refinar el instrumento creado en el presente estudio y entregar una herramienta de apoyo transversal a todos los colegios del país ya sean públicos o privados, y así permitirles obtener mayor información sobre los hábitos saludables de sus estudiantes y no solo obtener los resultados como actualmente se efectúa con Simce.

11. Bibliografía

24 horas. (2016). *Estas son las comunas con mayores índices de obesidad*. Obtenido de <http://www.24horas.cl/nacional/estas-son-las-comunas-con-mayores-indices-de-obesidad-2124234>

Agencia de Calidad. (Noviembre de 2015). *www.agenciaeducacion.cl*. Obtenido de <http://www.agenciaeducacion.cl/estudios/investigacion/>

Agencia de Calidad de la Educación. (2016). *Factores asociados al sobrepeso en estudiantes y el rol de las escuelas*. Obtenido de http://archivos.agenciaeducacion.cl/sobrepeso/Factores_asociados_al_sobrepeso.pdf

Agencia de Calidad de la Educación. (Junio de 2018). *Simce: Resultados Educativos 2017*. Obtenido de Colegio Polivalente Almendral de la Pintana : <http://www.simce.cl/ficha2017/?lista=1&rbd=25250&establecimiento=COLEGIO+POLIV.+ALMENDRAL+DE+LA+PINTANA®ion=0&comuna=0>

Agencia de Calidad de la Educación. (Julio de 2018). *Simce: Resultados Educativos 2017*. Obtenido de Escuela Básica Particular San José de la Familia: <http://www.simce.cl/ficha2017/?lista=1&rbd=25562&establecimiento=ESC+BASICA+PART+SAN+JOSE+DE+LA+FAMILIA®ion=0&comuna=0>

Agencia de Calidad de la Educación. (Julio de 2018). *SIMCE: Resultados Educativos 2017*. Obtenido de <http://www.simce.cl/ficha2017/?lista=1&rbd=25779&establecimiento=COLEGIO+POLIV.+CARDENAL+JOSE+MARIA+CARO®ion=0&comuna=0>

Agencia de Calidad de la Educación. (s.f.). *Indicadores del desarrollo personal y social.*

Obtenido de Hábitos de vida Saludable:
<http://www.agenciaeducacion.cl/evaluaciones/indicadores-desarrollo-personal-social/>

Anderson, S. (Julio de 2010). EDUCATIONAL LEADERSHIP: KEYS FOR A BETTER SCHOOL. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 9(2). Recuperado el octubre de 2020, de <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/127/141>

Biblioteca del Congreso Nacional. (6 de Agosto de 2013). Guía legal sobre: Elige vivir sano, Explica en qué consiste el sistema de promoción de la vida saludable, llamado Elige vivir sano. Santiago, Chile. Obtenido de <https://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/elige-vivir-sano>

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (6 de Agosto de 2013). *Elige vivir Sano*. Obtenido de <http://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/elige-vivir-sano>

Casanova, M. (20 de Agosto de 2018). Profesor de Educación Física, Colegio San José de la Familia. (N. Marín, Entrevistador)

Castro, B. (7 de Junio de 2018). Jefa del departamento de Educación Física, Colegio Almendral. (N. Marín, Entrevistador)

Clínica las Condes. (2017). *Noticias*. Obtenido de ¿Cuanta agua tomar?: <https://www.clinicalascondes.cl/NOTICIAS/%C2%BFCuanta-agua-tomar-.aspx#>

- Colegio PA1. (2018). *Proyecto de Mejora Escolar*. Colegio Polivalente Almendral de la Pintana. Santiago: Ministerio de Educación.
- Cuba debate. (octubre de 2015). *Noticias, Salud*. Obtenido de <http://www.cubadebate.cu/noticias/2015/10/26/recomiendan-que-edad-minima-para-fumar-se-eleve-a-21-anos/#.W89iIGhKjIU>
- Cuerpo de Paz, Guatemala. (2020). *Ministerio de Educacion de Guatemala*. Obtenido de Manual de Escuelas saludables: https://www.pseau.org/outils/ouvrages/k4health_escuelas_saludables.pdf
- Day, C. S. (2009). *The Impact of Leadership on Pupil Outcomes: Final Report to DSCF*. Nottingham: Department of Children, Families & Schools/National College of School Leadership.
- Departamento de Educación Física/Colegio PA1. (marzo de 2018). Índice de Masa Corporal. *IMC alumnas*. Colegio Polivalente Almendral de la Pintana.
- Departamento de Salud. (2017). *Plan de salud 2017*. Santiago: Municipalidad de La Pintana.
- Educando. (Junio de 2011). *La importancia de la socialización en los niñas y niños*. Obtenido de <http://www.educando.edu.do/articulos/familia/importancia-de-la-socializacin-en-los-nios-y-nias/>
- Equipo Crece Contigo. (s.f.). *Chile Crece Contigo: Protección Integral de la Infancia*. (X. d. Toro, Editor) Obtenido de <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/la-importancia-del-tiempo-libre-y-el-aburrimiento/>

- Fernández, V. (2011). *Psicóloga Clínica y Terapeuta Familiar*. Obtenido de www.nuestroshijos.com.do
- FUNDADEPS. Fundación de Educación para la Salud. (Diciembre de 2012). *Cómo Construir una escuela saludable y segura*. (CEAPA, Ed.) Madrid, España. Recuperado el Octubre de 2020, de <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2018/10/DOCC2-esc-saludable-segura.pdf>
- Garzón, P. C., Fernández, M. D., Sánchez, P. T., & González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 5-12.
- Gestionando Hijos. (2017). *Gestionando hijos Blog*. Obtenido de <https://gestionandohijos.com/rafael-casas-esteve-habitos-de-vida-saludable/>
- Gobierno de Chile . (Diciembre de 2019). *MIME*. Obtenido de [mineduc: http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada](http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada)
- Henríquez, C. (2020). *Agencia de Calidad de la Educación*. Obtenido de La importancia de los buenos líderes en las escuelas : <https://www.agenciaeducacion.cl/noticias/la-importancia-los-buenos-lideres-las-escuelas/>
- Ibañez, j. (23 de mayo de 2014). *www.ISSUU.com*. Obtenido de Variables dummy o dicotómica : https://issuu.com/ingjosemanuel/docs/variables_dummy_o_dicotomica.docx
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. (16 de Marzo de 2018). ¿Qué significa tener una alimentación saludable? Santiago, Región Metropolitana,

Chile. Obtenido de <https://inta.cl/uFAQs/que-significa-tener-una-alimentacion-saludable/>

JUNAEB. (2017). *Mapa Nutricional*.

Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. (Junio de 2018). *Junaeb*. Obtenido de Prioridades 2018 con IVE sinae básica, media y comunal: <https://www.junaeb.cl/ive>

Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. (21 de febrero de 2019). *www.junaeb.cl*. (M. d. Educación, Editor) Obtenido de <https://www.junaeb.cl/archivos/38965>

La Pintana. (2014). *Reporte Comunal: La Pintana*.

Leithwood, K. (2011). Revising the Ontario Leadership Framework. Prepared for the Leadership Development Branch.

Leithwood, K., Day, C., Sammons, P., Harris, A., & Hopkins, D. (2006). *Successful School Leadership: What it is and how it influences pupil learning*. London, UK: Department for Education and Skills.

Macías, Gordillo y Camacho. (2012). Hábitos alimenticios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición* (39), 40-43.

Ministerio de Educación. (2005). *Marco para la Buena Dirección, Criterios para el Desarrollo Profesional y Evaluación del Desempeño*. Santiago: Unidad de Gestión y Mejoramiento Educativo.

Ministerio de Educación de Chile. (2015). *Marco para la buena dirección y el liderazgo escolar*. Santiago: Editora e Imprenta Maval Ltda.

Ministerio de Educación de Chile. (julio de 2018). Obtenido de <http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada>

Ministerio de Educación de Chile. (Julio de 2018). *Mineduc*. Obtenido de <http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada>

Ministerio de Educación de Chile. (13 de Abril de 2019). MINEDUC. Obtenido de <https://www.mineduc.cl/2019/04/13/fondo-escuelas-abiertas/>

Ministerio de Salud . (2011-2015). *Minsal.cl*. Obtenido de Orientaciones para planes comunales de promoción de la salud : <https://www.minsal.cl/sites/default/files/orienplancom2014.pdf>

Ministerio de Salud. (2019). *Estudio de la OCDE sobre salud pública: Chile, hacia un futuro más sano, evaluación y recomendaciones*. Gobierno de Chile.

Ministerio de Salud de Chile. (2 de Diciembre de 2015). *Artículo sobre vida saludable*. Obtenido de <http://web.minsal.cl/ministerio-de-salud-lanza-campana-el-plato-de-tu-vida-para-promover-la-alimentacion-saludable/>

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (24 de Septiembre de 2015). *www.minsal.cl*. Obtenido de <https://www.minsal.cl/determinantes-sociales-en-salud/>

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2017). *Estudios de la OCDE sobre Salud Pública. Chile, Hacia un futuro más sano*.

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (Octubre de 2016). Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016- 2025. (1). Santiago, Chile. Obtenido de <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

- Minitab. (15 de noviembre de 2019). *Minitab*. Obtenido de Soporte de Minitab: <https://support.minitab.com/es-mx/minitab/18/help-and-how-to/modeling-statistics/multivariate/supporting-topics/item-analysis/what-is-internal-consistency/>
- MINSAL. (2017). *PLAN NACIONAL SALUD MENTAL 2017 A 2025*. Santiago: Gobierno de Chile. Obtenido de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
- Municipalidad de La Pintana. (2017). *PADEM*.
- Municipalidad de La Pintana. (2018). *PADEM*.
- Muñoz, M. (2020). *Los directores que nuestras escuelas necesitan*. Recuperado el 27 de octubre de 2020, de Seminarium Certificación: <https://www.seminariumcertificacion.com/los-directores-que-nuestras-escuelas-necesitan/>
- OCDE. (2016). Informe de Salud.
- OCDE. (2019). *Estudios de la OCDE sobre Salud Pública: Chile - Evaluación y recomendaciones*. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Obtenido de <https://www.oecd.org/health/health-systems/Revisi%C3%B3n-OCDE-de-Salud-P%C3%BAblica-Chile-Evaluaci%C3%B3n-y-recomendaciones.pdf>
- Organización mundial de la Salud. (2011). *Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente*.
- Organización Mundial de la Salud. (diciembre de 2019). *OMS*. Obtenido de Temas de Salud, Actividad Física: http://origin.who.int/topics/physical_activity/es/

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2011). *Mejores políticas para el desarrollo: Perspectivas OCDE sobre Chile*. Santiago. Obtenido de <https://www.oecd.org/chile/mejorespoliticasparaeldesarrolloperspectivasocdesobrechile.htm>
- Rioja Salud. (2016). *Hábitos saludables en la infancia*. Obtenido de <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatrica/habitos-saludables-en-la-infancia>
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. Santa Fe : Mc Graw Hill Education .
- Sandoval, M. (diciembre de 2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Scielo*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362014000200007
- Taber, K. S. (2017). The Use of Cronbach's Alpha When Developing The Use of Cronbach's Alpha When Developing. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. Recuperado el Noviembre de 2019, de <https://mail.google.com/mail/u/3/?tab=im#search/carneiro%40uc.cl/WhctKJVzgRFbQPsLbjTzdqsGKbNZzwbZgKzrXsczzgNBjKGBxhSckBKWkGZnmnpjTZMjRdg?projector=1&messagePartId=0.3>

- Tapia, M. S. (4 de Marzo de 2014). Hábitos saludables de los estudiantes vinculados con su éxito escolar. *Mirador Salud*. Obtenido de <https://miradorsalud.com/habitos-saludables-de-los-estudiantes-vinculados-con-su-exito-escolar/>
- Tohá, J. (26 de abril de 2019). De la bandeja al plato . (M. d. Chile, Entrevistador)
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla5, M., & Rodrigo, L. (julio de 2019). HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE COMO INDICADOR DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: DISCURSOS Y PRÁCTICAS EN ESCUELAS. *CALIDAD EN LA EDUCACIÓN*(50), 357-392. Recuperado el Octubre de 2020, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>
- Torres, M. (15 de Agosto de 2018). Coordinadora de JUNAEB y beneficios comunales de las alumnas . (N. Marín, Entrevistador)
- Unicef. (2010). *Formación de Hábitos alimentarios y de estilo de vida saludable*.
- Universidad de Buenos Aires. (Julio de 2008). *Departamento de Matemáticas, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales*. Obtenido de https://www.dm.uba.ar/materias/probabilidades_estadistica_C/2004/1/PyEC12.pdf
- VENNGAGE. (18 de mayo de 2020). Obtenido de <https://infograph.venngage.com/templates/recommended>
- Vergara, C. (17 de enero de 2020). *Bandura y la teoría del aprendizaje social*. Obtenido de Actualidad en Psicología : <https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>

WEBTOOLS S.L. (2018). *E-encuestas* . Obtenido de <https://www.e-encuesta.com/tipos-de-pregunta-en-la-encuesta/>

12. Anexos

12.1. Anexo 1



Encuesta sobre la percepción del estudiante sobre sus hábitos de Vida saludables

Estimados Estudiantes:

El objetivo de esta encuesta es investigar la percepción que poseen sobre las iniciativas para la promoción de los hábitos de vida saludable que tiene su colegio.

Estaremos muy agradecidos si pudieras responder este cuestionario.

No preguntaremos tu nombre y nadie conocerá tus respuestas.

No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo estamos interesados en conocer tus opciones, opiniones y sentimientos.

No tienes que responder ninguna pregunta que no quieras.

Para cada pregunta, por favor **marca con una X sobre el dibujo de la opción que mejor identifique tu situación personal u opinión.**

Sesión 1: Sobre ti

1. ¿Cuántos años tienes?

6

7

8

9

10

2. ¿Eres?

Niña

Niño

Sesión 2: Hábitos de Vida Saludables

3. ¿Cuál de estas imágenes representa a una persona con hábitos de vida saludable? Marca todas las respuestas que consideres correctas.



Como 5 frutas o verduras al día



Peleo todos los días con mis compañeros o amigos



Realizo 1 hora de ejercicio todos los días



Me lavo las manos y la cara todos los días



Permanezco en un lugar libre de humo



Como colaciones chatarra 3 veces a la semana



Duermo desde las 9:00 de la noche, 10 hrs todos los días



Tomo 6 vasos de agua todos los días



Juego en grupo en el colegio



Estudio en un espacio con ruido



Juego al aire libre con otras personas



Como colaciones sin sal, azúcar o grasas



Expreso mis ideas con respeto



Tomo bebida cuando tengo sed



Comparto con mis compañeros materiales o juguetes



Estoy en un lugar rodeada de humo



Me lavo los dientes después de cada comida, todos los días



Me siento en los recreos



Converso con mi familia sobre mi día en el colegio



Participo de algún taller deportivo



Veo televisión o juego con objetos tecnológicos más de dos horas diarias



Realizo meditación o tengo momentos de tranquilidad personal

4. ¿Cuál de estos hábitos tienes tú? Marca todas las respuestas que consideres correctas.



Juego al aire libre
con otras personas



Tomo 6 o más vasos
de agua todos los
días



Permanezco en un lugar
libre de humo



Como colaciones sin
sal, azúcar o grasas



Como 5 frutas o
verduras al día



Me divierto jugando
en grupo



Me lavo las manos y la
cara todos los días



Duermo desde las 9:00 de la
noche, 10 hrs todos los días



Realizo 1 hora de
ejercicio todos los días



Expreso mis ideas o
emociones con
respeto



Comparto con mis
compañeros materiales
o juguetes



Realizo meditación o
tengo momentos de
tranquilidad personal



Participo de algún
taller deportivo



Converso con mi familia
sobre mi día en el colegio



Me lavo los dientes después de
cada comida, todos los días

Sesión 3: En el colegio

5. ¿Cuál de estas acciones te motiva a hacer el colegio? Marca todas las respuestas que consideres correctas.



Me lavo la cara todos los días



Duermo 10 horas diarias



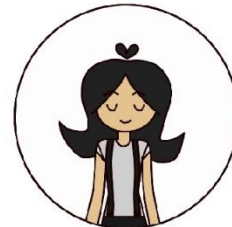
Tomo 6 o más vasos de agua al día



Me alejo de lugares con humo de cigarro



Me lavo los dientes después de cada comida



Medito o busco espacios tranquilos



Me lavo las manos todos los días después de ir al baño



Juego sin necesitar objetos tecnológicos o televisión

6. ¿El colegio te recomienda alimentarte saludablemente? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

7. ¿El colegio te motiva a participar en talleres deportivos? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

8. ¿El colegio te motiva a realizar ejercicios todos los días? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

Sesión 4: Con la Familia

9. ¿En tu casa, tienes hábitos de vida saludables? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

10. ¿Tu familia te motiva a realizar ejercicio? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

11. ¿Tu familia te apoya a alimentarte sanamente? Marca solo una respuesta.



Siempre



A veces



Nunca

12. ¿Crees tú, que el colegio te invita a practicar hábitos de vida saludable? ¿cómo lo hace?
(escribe 2 formas)

12.2. Anexo 2

PREGUNTA 3: ¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA A UNA PERSONA CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?		Objetivo: Diagnosticar el reconocimiento que tienen los estudiantes sobre los hábitos de vida saludable.				
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta con imagen de diferentes hábitos saludables y no saludables (Los estudiantes deberán encerrar las imágenes que crean correctas)						
Indicador / Acción		Dimensión				
		Física			Mental	Social
		Alimentación Saludable	Actividad Física	Autocuidado		
11	Como 5 frutas y verduras al día					
22	Realizo 1 hora de actividad Física diaria					
33	Me lavo la cara y manos todos los días					
44	Duermo 10 horas de sueño todos los días					
55	Tomo 6 vasos de agua diario					
66	Permanezco en un lugar libre de humo de tabaco					
77	Juego al aire libre con otras personas					

88	Como colaciones sin sal, azúcar o grasas					
99	En la escuela juego en grupo					
110	Expreso mis ideas a mis compañeros					
111	Comparto con mis compañeros materiales o juguetes					
112	Realizo meditación o tengo momentos de tranquilidad personal					
113	Me lavo los dientes todos los días					
114	Converso con mi familia sobre mi día en el colegio					
115	Participo de algún taller deportivo					

PREGUNTA 4: ¿CUÁL DE ESTOS HÁBITOS TIENES TÚ?		Objetivo: Visualizar la percepción personal que tienen los estudiantes sobre sus hábitos de vida.				
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta con imagen de diferentes hábitos saludables (Los estudiantes deberán encerrar las imágenes que crean correctas)						
Indicador / Acción		Dimensión				
		Física			Mental	Social
		Alimentación Saludable	Actividad Física	Autocuidado		
1	Como 5 frutas y verduras al día					
2	Realizo 1 hora de actividad Física diaria					
3	Me lavo la cara y manos todos los días					
4	Duermo 10 horas de sueño todos los días					
5	Tomo 6 vasos de agua diario					
6	Permanezco en un lugar libre de humo de tabaco					

PREGUNTA 5: ¿CUÁL DE ESTAS ACCIONES TE MOTIVA A HACER EL COLEGIO?	Objetivo: identificar qué actividades de autocuidado realizadas en el colegio, están siendo realmente percibidas por los estudiantes.
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta con imagen de diferentes hábitos de autocuidado (Los estudiantes deberán encerrar las imágenes que crean correctas)	
Indicadores / acciones en imágenes	Lavarse la cara
	Dormir 10 horas de sueño
	Tomar 6 vasos de agua al día
	Alegarse de lugares con humo de cigarro
	Lavarse las manos
	Lavarse los dientes
	Meditar o tener momentos de tranquilidad
	No jugar más de 2 horas con objetos tecnológicos

PREGUNTA 6: ¿EL COLEGIO TE RECOMIENDA ALIMENTARTE SALUDABLEMENTE?	Objetivo: Conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre las actividades a favor de la alimentación saludable que se imparten en su establecimiento.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (el estudiante deberá encerrar la imagen que refleje con mayor precisión su respuesta)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 7: ¿EL COLEGIO TE MOTIVA A PARTICIPAR EN TALLERES DEPORTIVOS?	Objetivo: Conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre las actividades a favor de realizar ejercicios o deportes, que se imparten en el establecimiento.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (Los estudiantes deberán encerrar la imagen que refleje con mayor precisión sus respuestas)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 8: ¿EL COLEGIO TE MOTIVA A REALIZAR EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS?	Objetivo: Conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre las actividades a favor de realizar ejercicios o deportes, que se imparten en el establecimiento.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (Los estudiantes deberán encerrar la imagen que refleje con mayor precisión sus respuestas)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 9: ¿EN TU CASA, TIENES HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?	Objetivo: diagnosticar la influencia positiva o negativa de la familia hacia el estudiante, con respecto a los hábitos de vida saludables. Controlar variable familia.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (Los estudiantes deberán encerrar la imagen que refleje con mayor precisión sus respuestas)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 10: ¿TU FAMILIA TE MOTIVA A REALIZAR EJERCICIO?	Objetivo: diagnosticar la influencia positiva o negativa de la familia hacia los estudiantes, con respecto a los hábitos de vida saludables. Controlar variable familia.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (Los estudiantes deberán encerrar la imagen que refleje con mayor precisión sus respuestas)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 11: ¿TU FAMILIA TE APOYA A ALIMENTARTE SANAMENTE?	Objetivo: diagnosticar la influencia positiva o negativa de la familia hacia los estudiantes, con respecto a los hábitos de vida saludables. Controlar variable familia.		
Metodología de la pregunta: Pregunta escrita. Respuesta en escala de percepción reflejada en imágenes (Los estudiantes deberán encerrar la imagen que refleje con mayor precisión sus respuestas)	Percepción de respuestas		
Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Acción en imagen	Niño(a) expresando un gesto positivo	Niño(a) expresando un gesto neutro	Niño(a) expresando un gesto negativo

PREGUNTA 12: ¿CREES TÚ, QUE EL COLEGIO TE INVITA A PRACTICAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE? ¿CÓMO? (ESCRIBE DOS FORMAS)	Objetivo: Identificar de manera explícita, la imagen que tienen del trabajo del colegio por el desarrollo de sus hábitos de vida saludable.
Metodología de la pregunta: Pregunta abierta.	

12.3. Anexo 3

Entrevista jefe del Departamento de Educación Física, Colegio CC3.

Entrevistador: Primero, ¿qué se está haciendo en los colegios, en el colegio para incentivar los hábitos de vida saludable de los estudiantes?

Profesor: Primero aquí en el colegio tenemos doce ámbitos, perdón diez ámbitos que se trabajan al, se trabaja 1 por mes digamos, qué tienen que ver con colaciones, ósea se habla de alimentación saludable, se habla por ejemplo primero ámbito de colaciones, segundo legumbres, tercero pescado, entonces se les va enseñando cuántas veces a la semana deben comer, qué beneficio les trae, en el caso de colaciones por ejemplo qué tipo de colaciones le traen o les van a traer problemas y cuáles son las que son saludables digamos y qué tipo de problemas trae no comer comida saludable, viene todo un material didáctico del tema que eso lo aporta Nestlé. Es bien entretenido los chiquillos enganchan tanto así que por lo menos ahí van aprendiendo digamos, así que eso es importante.

También aquí en el colegio lo que nosotros hacemos se les toma el IMC a principio de año y se los toma a final de año, después se compara el IMC. Se intenta sacar alguna estadística, digo se intenta ¿Por qué? porque nosotros no tenemos inferencia en lo que hacen en ellos en la casa, en lo que hacen a la salida del colegio, entonces muchas veces hay meses que suben, y no es necesariamente porque la clase de educación física sea deficiente o porque haya falta de deporte. La energía que se quema o que se gasta no es proporcional a lo que se consume digamos, pero de todas maneras se intenta hacer una

estadística o poder pronosticar que pasa en la casa y más o menos con el tipo de alimentación que llevan.

Los IMC se manejan en plataformas, por lo menos con los más chicos este año, recién este año se inició el proyecto en el área de educación física de cultura de alimentación saludable, entonces hay un taller que está a cargo el profesor Nicolás Quintero, que lo hace el día lunes en la tarde que son para los niños con IMC más alto de prekínder a segundo básico. Se le hace una reunión a los papas, se le explica que es el IMC, cómo se saca, para qué sirve, cuáles son las tablas para adultos, cuáles son las tablas para niños, bla, bla, bla. Y se les hace firmar quien es el que está de acuerdo con el taller y quien no. Y eso más que nada eso es lo que hacemos en global hasta ahora.

Entrevistador: ¿Cuántos talleres deportivos tienen?

Profesor: Mira este año tenemos pocos, este año tenemos dos, el año pasado teníamos cinco y la verdad es que no manejo la información, pero por alguna razón se le quito el presupuesto a los talleres y tenemos solo que se acotan a fútbol y artes marciales, por el de las niñas, ósea hay fútbol femenino, pero no hay talleres para niñas, por ejemplo nos quitaron el taller de zumba, que iban muchas niñas, el taller de vóleibol qué iban de todo. Entonces se fueron quitando, yo, nosotros agregamos este taller, cómo lo hacía un profe que no tenía puesto adicional que era de los niños, que es de educación física infantil digamos.

Entrevistador: En cuanto a la asimilación como de hábitos de vida saludable ¿Quién crees que tiene como más asimilados estos hábitos? ¿Los niños de primer ciclo o los de enseñanza media?

Profesor: Los de primer ciclo.

Entrevistador: Los de primer ciclo.

Profesor: Sí, lo que pasa que el primer ciclo es más receptivo frente a lo que uno les diga, como son más chicos, como que ellos están, ellos lo que aprenden es como, lo quieren llevar todo a la práctica, todo lo que aprenden, su aprendizaje más que nada, entonces ellos muchas veces a uno mismo lo recriminan como “profe eso no es saludable lo que está comiendo”, ellos mismos te van diciendo entonces al mismo tiempo, bueno ahí se van dando cuenta de que van aprendiendo y al mismo tiempo uno se da cuenta de que es grande el ejemplo, porque los chiquillos te reclaman, te reclaman y después te molestan, como “profe a usted lo vi la otra vez” por ejemplo “comiendo soufflé”, aquí está lleno de puestos de sopaipillas entonces cuando ven a los profes, al profe del ramo que sea comiendo sopaipillas “oiga profe eso no es saludable”. Entonces ellos asumen que todos los profesores tenemos que tener una vida saludable o una alimentación saludable.

Entrevistador: Con respecto a eso, como la comunidad de los docentes ¿Tienen está cómo más hábitos de vida saludable incorporado?

Profesor: No, no.

Entrevistador: Y ¿Se ve como una implementación a nivel como institucional? ¿Así como todos los profesores incentivando los hábitos de vida saludable o más del departamento de educación física?

Profesor: No, es parte del departamento de educación física. Lo que pasa es que, a ver, por un lado, el sistema que tiene el colegio es que cada loco con su tema, ya, entonces puede ser que en el área de matemáticas y lenguaje se extrapole un poco más el

sistema de los demás profesores, en qué sentido, en qué se incentive la lectura, la escritura, en fin.

En el área de educación física es un poco más difícil implementar cultura, primero porque el ramo de educación física es de los que, podríamos decir que están al tope de la cadena alimenticia de los ramos, es muy difícil que se mire con seriedad el ramo de educación física, es una lucha constante, por lo menos aquí en las fundaciones hemos logrado hartos avances en eso, en que se nos tome más en cuenta y qué seamos más vistos de alguna forma pero obviamente cuesta, entonces ante eso mismo es muy difícil imponer una cultura ante los profesores, porque esto es un tema cultural más que nada, ósea el profesor que quiere, va a comer lo que quiera, ósea es cómo lo que te digo, es el primer ciclo de una media, porque el profe de la media es super, “oye” uno le dice que “esto no es saludable”, “no me interesa”, sabe que no le interesa, es más irreverente, el alumno más chico es como tú le dices “oiga eso no es saludable” y él se siente como llamado la atención, cómo que piensa que la estoy embarrando, entonces se puede aplicar más, a ver, ahí sí se adquiere cultura, en cambio aquí hay que cambiar el paradigma, hay que hacer un cambio cultural, es muy distinto y es un trabajo mucho mayor, mucho mayor.

Entrevistador: ¿Proyectos cómo a largo plazo para cambiar eso existen o están las propuestas?

Profesor: Tenemos propuestas, estamos implementando como te digo, el tema de preparación física, la idea también es ampliarlo para los alumnos más grandes, el problema que para ampliarlo para los alumnos más grandes tenemos que hacer un proyecto de motivación, porque no se les puede decir “oiga usted tiene un IMC alto, por ende, entré al

taller”. El problema va a ser un taller de preparación física con ese objetivo para los mayores, es que los más grandes van a entrar los que les gusta el deporte y no van a entrar lo que nosotros queremos como objetivo que entren. Entonces ahí se nos crea un tema motivacional porque uno no puede obligar y no es cosa de llamar a los papás y decirles “oiga su hijo debe asistir”, porque el papá puede decir que “sí que asista” pero el niño va a estar y se va a sentar a la galería y no se va a mover y obligarlo es, bueno cómo son las leyes aquí en Chile en contra de los profesores y más que a favor de los alumnos en contra de los profesores, tú no puedes hacer absolutamente nada, porque todo es un peligro finalmente.

Entonces ese también es un tema, incorporar cultura, intentar cambiar el paradigma cuando realmente no se tienen las armas es difícilísimo, ósea yo ni siquiera le puedo decir un niño “sabes qué, tu IMC es muy alto, entonces debes cuidarte”, porque si el niño se siente mal me acusa por ley Zamudio y por discriminación y ya no es una falta, es un delito, entonces el profesor comete un delito al discriminar a un alumno y finalmente no lo está discriminando, lo está cuidando.

Pero todo eso va a depender de un punto de vista que se mire y como la ley dice que los colegios son, están antes que alumnos, ósea de los derechos de los alumnos, siempre va a ser lo que diga el alumno, lo que sea la razón, entonces si él se siente discriminado, el profesor lo discrimino y así de simple. Entonces hay varios aspectos que influyen en este no cambio de paradigma, eso también como trasfondo produce que los profesores opten por lo que es cuidar su trabajo más de lo que es hacer el trabajo, más allá de lo esperado, ya, porque si yo voy más allá e intento hacer algo muy bien puede que yo

termine muy mal, ¿se entiende?, entonces no, se opta por este método más fácil de decir, no, hagamos lo que se puede, no intentemos ir más allá. Obviamente no es la gracia ni la idea, pero hay que buscar herramientas cuando a uno se las quitan, entonces estamos como en ese proceso, de buscar herramientas digamos.

Entrevistador: Y ¿Tú crees que existe como el apoyo a nivel como de dirección o la preocupación a nivel de dirección de este tema? o ¿Todavía está como endeble esa preocupación?

Profesor: A ver, difícil pregunta por qué tendríamos que definir qué tipo de preocupación, ya, claramente hay una preocupación porque se realice el trabajo, no sé si hay una preocupación por una mejora en los alumnos, hay una preocupación por qué se realice el trabajo, ya, más qué más es un tema de productividad, de que esto debe hacerse por ende deben realizarlo bien o mal que a ética o conciencia de ustedes, pero se debe hacer el trabajo, ¿me entiendes?, entonces si tú me preguntas si hay una preocupación, claro, hay una preocupación de productividad, ahora, ¿Hay una preocupación de la mejora de esto? no podría decírtelo porque para eso tendría que preguntar o estar in situs ahí y la verdad que yo creo que un colegio siempre va hacer más importante que el Simce, qué, entonces todas estas cosas quedan como, como proyectos, como algo que ya.

Entrevistador: No, te lo preguntaba por lo mismo porque ahora se mide en -- calidad en los hábitos de vida saludable y tienen un porcentaje de repente algunos colegios igual se preocupan de que no estén bajo los niveles o que estén sobre los niveles de esto, como desarrollos personales que están pidiendo, entonces en base a eso como, ¿El colegio

se ha pronunciado, así como en general como desarrollo personal? ¿Está dentro de sus prioridades o que tú lo ves, que tú lo percibes?

Profesor: No, yo creo que no, que no está dentro de la prioridad, pero igual se pegan carteles, se hace lo que ministerialmente se exige, que hay un quiosco, que tengo unas, unas ciertas restricciones, ahora el tema es que si hay una preocupación tiene que haber una fiscalización, si hay preocupación hay fiscalización y hay un fiscalizador. Por ejemplo yo te podría prácticamente casi asegurar de que nadie va a decir que es coactivamente está dentro de los márgenes, ósea al principio yo te podría asegurar que sí, porque nosotros los que estamos en educación física estamos como en vista constante de esto y yo te podría decir que al principio sí, a medida que va pasando el tiempo no sé po, si se incorpora entre dulcecillo, total es un dulce, después se incorpora esta otra caja de dulces y después esta otra caja de dulces y al final volvemos a lo mismo.

O sea al principio cuando partió se vendían ensaladas y todavía se venden y frutas y cosas así, pero ya la fruta no existe, ósea por ejemplo frutos secos, todas esas cosas pero ya no existen la fruta, ahora no existe ni frutos secos ni ensalada pero también están, volvieron estas galletas gigantes, va volver entonces quién fiscaliza para decir “oiga, ya está bien, si no está resultando el negocio cambiemos otra persona”, pero aquí tenemos que preocuparnos de los alumnos, entonces, eso no pasa.

Ahora también hay un tema que todos sabemos que comer saludable es catorce veces más caro que comer no chatarra pero comida normal o sea un paquete de fideos te sale 400 pesos por 400 gramos y 400 gramos de maní salen como 10 lucas y estas comiendo cantidades de grasa parecida pero una es LDL y otra es HDL qué es la grasa

más mala y hay una gran diferencia, ¿me entiendes?, entonces tampoco se toma en cuenta, ósea pero calcula, ve solamente cuanto sale una palta y calcula cuánto sale un paquete de papas fritas, ósea no hay por donde perderse.

Entrevistador: ¿Cuántos profes de educación física son?

Profesor: Nosotros y yo, somos cuatro.

Entrevistador: ¿Cuántas horas tienen a la semana? ¿Las ministeriales solamente o tienen o agregan un poco más?

Profesor: Tenemos las ministeriales en verdad, ósea tenemos que o es que hay que cubrir cierta cantidad de horas en salas y esa cantidad de permanencia digamos, y se hace a sí, claro, ósea de partida hay cursos que todavía tienen dos horas de educación física solamente en la semana.

Como te digo, como en todo trabajo, yo creo que en los colegios se ve mucho eso a nivel nacional, no acá solamente, sino que también nacional, está mucho esto de hacer el trabajo por cumplir, ya, de que el trabajo tiene que estar listo, nada más y eso provoca que haya un montón de factores qué echen para atrás el trabajo de otros qué quieren trabajar bien.

Entonces por ejemplo aquí que nos pasó, acá nos pasó que por ejemplo que nosotros a la hora del recreo es el almuerzo de los grandes porque recreos son diferidos, tienen educación física los chicos. Entonces si yo lo saco al patio, los grandes están 45 minutos en el recreo por qué están jugando a la pelota, están en la cancha, yo no los puedo sacar de la cancha porque es su derecho que en su recreo estar en la cancha y que se distraigan y yo no por mí, porque yo soy el que manda de alguna forma soy el profesor,

les puedo decir váyanse de la cancha porque yo tengo que hacer clases, no se puede porque ellos también están en su derecho de estar en el patio.

Ese es mi pensamiento por eso yo no lo saco, ya, me parece que eso es más error del establecimiento qué, que es algo que no deben pagar los niños, no deben pagar los alumnos y eso también es un tema porque como lo hago yo para hacer una clase efectiva y al mismo tiempo respetar el derecho de distracción del alumno.

Entonces son cosas que uno va diciendo, bueno, que se hace con esto y obviamente si no existe un cambio de horario, cambiar un horario difícil, que la persona que haces horario no quiere hacer un cambio de hora. Entonces finalmente quienes son los que tienen que asumir, el que está en la clase, entonces también se crea un tema, ¿Por qué?, porque esas son cosas que no se calculan y no se ven en la educación. Pero uno cuando está frente a un curso, está frente a cuarenta alumnos, en este caso, por lo menos estamos frente a cuarenta alumnos.

Y de los cuarenta tienes que pensar que van a ver muchos dentro de esos cuarenta de ese universo, qué tienen una mentalidad crítica frente a varias cosas, entonces muchos de ellos por ejemplo van a tener una mala actitud en el ramo de educación física porque se sienten pasados a llevar, ellos también, por tener que estar en un patio, el cual está lleno, en una clase.

Por ejemplo yo estaba tomando la prueba coeficiente dos y los chiquillos se negaban a hacer la prueba porque les iba a llegar un pelotazo de los grandes, entonces es una hora perdida de educación física, entonces de dos horas que tienen a la semana, finalmente realmente tienen una y de esa una hora yo tengo que, tengo 45 minutos de los

chiquillos reclamando, más que haciendo clases, entonces después cuando los chiquillos se entran tengo que normalizar ese curso para poder hacer una clases, entonces no tengo tampoco una hora efectiva, tengo media hora efectiva de clases, porque se ocupan 15 minutos en decirle chiquillos, “miren esto lo vamos a hacer así, no se pongan así”, de convencerlos para, entonces realmente es un tema.

Claro que son cosas que se pueden cambiar, pero ya un semestre completo que perdieron sus clases digamos, no son efectivas, entonces también hay un tema de control del profesor, si tengo cuarenta en el patio solamente, tengo más posibilidades de mirar el universo de chiquillos, pero si están los otros en recreo y tengo 700, ósea es muy difícil que se vayan entre medio. Entonces ya, y en colegio difíciles como este, que son extremadamente difíciles, porque este colegio es extremadamente difícil, en el sentido de los alumnos, tú puedes empezar con una clase de 39 y terminar la clase con 12, sin saber dónde están los otros, ósea se esconden, se van entre medio y no tienes nada más que hacer, o se van con el primo de cuarto medio, porque lo esconde, entonces ellos juegan y tú quieres hacer una clase y no quieres jugar, quieres hacer una clase y ellos están jugando entonces es un tema.

Entrevista jefa del Departamento de Educación Física,

Colegio PA1.

Entrevistador: Entonces primero ¿Qué entiendes por hábitos de vida saludable?

Profesora: por hábitos de vida saludable, ¿En el colegio o en general?

Entrevistador: ¿Qué entiendes tú?

Profesora: Que las niñas deben llevar un estilo de vida acorde a su edad, a lo que, trate de evitar las enfermedades como la obesidad, que se yo, cardiacas, entonces eso po, alimentación más ejercicio, como un estilo que tenga siempre la niña o la persona adquirida.

Entrevistador: y tú ¿Consideras que este colegio tiene o las niñas tienen esos hábitos instaurados?

Profesora: Poco, porque, por ejemplo, si partimos por las colaciones saludables no hay mucha ayuda por parte de las profesoras, supervisar las colaciones saludables que traigan las niñas, algunas sí y otras no. Entonces nosotras ahora estamos partiendo con lo de recreos activos, pero sería como, más la corrida, que se están implementando ahora pero así generalmente consideró que no.

Entrevistador: En cuanto a edad, ¿Tú crees o ves que las de media, de enseñanza media, son menos activas o menos saludable entre comillas que las más chicas? o ¿Es como en total en general en todo el colegio?

Profesora: Yo creo que la, sipo, que las más grandes son menos activas totalmente que las chicas, yo creo que, por un tema de edad, la edad del pavo, entonces como la etapa de la adolescencia y son menos activas totalmente que las chicas, las chicas con cualquier

cosa se entretienen, con cualquier cosa juegan, entonces siempre están en movimiento, eso.

Entrevistador: ¿Qué medidas tiene el colegio como para instaurar estos hábitos?
¿Qué hace el colegio en general?

Profesora: ¿Qué hace?

Entrevistador: bueno ya me dijiste lo de los recreos activos, lo de educación física.

Profesora: Los recreos activos, se implementó la corrida familiar, que es un día sábado por la mañana que los papas se pueden levantar e ir en familia, están los, un poco, de las convivencias saludables.

Entrevistador: Ya y ¿De qué se trata eso?

Profesora: Que las alumnas no traen chatarra para comer, sino que sólo verduras, palitos de apio, zanahoria frutas, brochetas, entonces, no está bien implementado todavía es como algo que falta ahí, pero...

Entrevistador: Y eso, ¿Quién está a cargo de eso? ¿Las profesoras jefe?

Profesora: No, supuestamente dirección baja esa información, son convivencias saludables. Bueno entonces tenemos eso, es que hay pocas cosas.

Entrevistador: ¿Cuál es como la importancia que le dan estos hábitos de vida saludable las alumnas? ¿qué importancia a las alumnas le dan esto? ¿Qué ves tu? ¿le dan importancia? ¿no le dan importancia?

Profesora: ¿A los hábitos? Yo creo que las más chicas le dan un poco más de importancia, porque saben diferenciar desde pre básica esta... primer ciclo yo creo, qué

es lo que tiene que comer, que es lo que les hace bien, qué es lo que no, en pre básica se ve harto eso también, las profesoras igual, las educadoras están bien metidas en eso de la alimentación saludable, no permiten que las niñas traigan colaciones chatarra pero consideró que la media también es más bajo, como que no les interesa sí, si una colación es saludable entonces no. Yo creo que parte más de pre-básica, la parte más fuerte del colegio, en eso, en la alimentación.

Entrevistador: Y en cuanto a dirección, ¿le da importancia esto?

Profesora: A ver eh... Dirección General, Consejo direccional no lo sé, pero sí puedo decir que por ejemplo la directora, la señorita Loreto, si ha estado bien metida en esta situación de poder mejorar esto porque partió por ella también, que fue por ella que se dio paso para que se hiciera la corrida Entonces los recreos saludables también se entregó el proyecto a ella para qué, entonces yo creo que no sé si es todo, si es el Consejo de dirección pero considero que la directora ha puesto algo también de su parte para qué pueda funcionar esto para que las niñas estén más sanas y más saludables y cómo le ha puesto igual un poco de empeño en lo que es hábitos de vida saludable.

Entrevistador: y ¿la cultura en cuanto a los papas o apoderados?

Profesora: No, consideró que no hay.

Entrevistador: ¿a ellos no les interesa eso?

Profesora: no, yo creo que no porque si le interesara los papás se, habría más interés por ellos quizás por mejorar la alimentación saludable partiendo desde sus colaciones.

Entonces considero que no, no hay como una cultura ni deportiva tampoco, será muy pocos los casos de las familias que salen a hacer deporte el fin de semana pero, pero no, considero que no, no hay como un y quizás tampoco se le ha dado como la canción de informarlos, de informar a los papas, para que sepan qué es saludable, que puede traer la niña, que es lo más recomendable, entonces también yo creo que ahí, hay una, algo que falta, por parte del colegio para ellos. Como una charla de alimentación saludable, para los papás, enfocado los niños sí.

Eso, consideró que no hay mucha cultura de parte de los papas.

Entrevistador: Cómo departamento de educación física, tenemos que enfocarnos en esto, pero ¿sientes que hay apoyo de parte de los otros profesores de las otras asignaturas? ¿en cuanto a enfocarse a estos hábitos de vida saludable y entablarlo en el colegio?

Profesora: También pocas, hay profesores que sí como que está muy metidas en lo de cómo te dije delante, revisar la colación que sea una colación sana, no se po, se hicieron partícipes de la corrida familiar aunque no corrieron pero fueron apoyar la causa, en los recreos activos no se ha visto mucho pero por lo que me han comentado, así como buena idea, que se ve que las niñas si se mueven, pero general yo creo que no, son muy pocas las profesoras que están apoyando, como remando para el mismo lado con esto del, con esta causa.

Entrevistador: Y lo último, ¿hay algún proyecto que tenga el colegio como a futuro como para instaurar actividad saludable?

Profesora: No, no, los únicos proyectos que hay son los que estamos haciendo como departamento, del recreo activo que ya está en marcha, la corrida que también, espero que resulte este año y nada po, viendo charlas, estamos en eso, pero como un gran proyecto no hay.

Entrevista jefe del Departamento de Educación Física,

Colegio SJ2.

Entrevistador: Lo que mide el Simce, bueno lo que nosotros vimos es vida saludable vida saludable, vida activa, autocuidado y alimentación saludable. El de desarrollo personal, no es el otro porque el otro es muy variable, hay años que se toman y otros años que no entonces no lo consideramos.

Profesor: ¿Es el de calidad?

Entrevistador: Si, el de desarrollo personal, no es el otro porque el otro es muy variable, porque hay años que se toman, hay otros años que no, entonces no lo consideramos.

Profesor: Entonces ese ¿De qué año era?

Entrevistador: El del, desde el 2015-2016- 2017 hemos visto hasta ahora. Y ustedes están como...

Profesor: Mira lo que yo te puedo contar que desde el año.., bueno este año se tomó como más a fondo este tema, de hecho nosotros con otro profe pedimos un curso en la ----, y en base a esas cosas que nosotros también veníamos pensando, viendo que hay poco, en realidad hay pocos talleres, son, deportivo deben haber 4-5 y no son para todo el colegio, no es abierto para todo el colegio, aparte que hay profes que se fueron, que están en pre y post natal que ahora volvieron que también hacían talleres entonces dentro de eso nosotros quisimos ver o estamos viendo cuál es el porcentaje del colegio que tiene sobrepeso u obesidad.

Estamos por una parte viendo eso, por otra parte, hicimos una encuesta a niños, a los apoderados de quinto y sexto para ver los hábitos de vida saludable por ejemplo preguntas que nos ayudan también al currículum educacional como si alguien toma desayuno a las 8:00 de la mañana porque no es lo mismo trabajar sin glucosa qué trabajar con. Y ahí tenemos, que ya está, eran 160 encuestas que ya las tabulamos y más o menos ya tenemos esa parte.

Ahora vamos en lo otro, que es medir y pesar a todos los niños, son 1200 y tanto ya tenemos un curso categorizado que es de primero básico, que es este curso que yo te decía donde el 40% del curso está con sobrepeso u obesidad y en base a eso estamos haciendo un proyecto para el próximo año para añadir horas de educación física y que no sólo el profe se quede con esa hora sino que sean horas de educación física y talleres, que un profe se haga cargo de un taller, todos los profes de educación física y que sea abierto para todos, que tomemos desde primero y segundo básico hasta cuarto medio y ver de qué manera puede ser un sentido para los chiquillos que vayan a esos talleres, puede ser una nota en una asignatura pero la idea es que sea.

Ahora los recreos están vendiendo completos, qué se hace habitualmente o sea no es todas las semanas, pero si se hace una vez al semestre, dos veces al semestre se hace y eso es lo que también se quiere erradicar un poco.

Mandamos a pesar cuánta comida es lo que se bota, eso lo estamos viendo ahora y cuántos niños almuerzan realmente en el colegio, cuántos no almuerzan, que quedan largas horas hasta las 6:00 de la tarde algunos sin comer, y cuántos son los que traen almuerzo y dependiendo de eso también vamos a hacer un trabajo de cómo podemos

contabilizar cuántos niños realmente almuerzan en el colegio, porque ahora no está, o sea se lleva todos los niños al casino pero el profe los deja y se va.

Entonces en ese sentido lo que hemos visto es que los niños van y llegan al casino, pero se van, no almuerzan. Que nos pasó con talleres, yo por lo menos tengo taller de fútbol y hemos ido campeonato y todo y las profes me han dicho que los niños no almuerzan. Entonces en base a eso, se tomó y lo que se va a hacer es que, ya está planeado más o menos, entregarle como una chapita a los niños que, ósea la bandeja trae la comida y una chapita, el niño almuerza y a las 2:00 de la tarde cuando entré a la sala, se la tiene que pasar al profe. En el libro de clases está registrado cuántas chapitas recibió el profe.

Hay chapitas de color azul para los que almuerzan acá y chapitas de color verde para los que almuerzan ---. Entonces está de lunes a viernes y el día viernes se contabiliza y se registra cuántos niños almorzaron, Cuál es la cantidad de chapitas que hay, entonces el profe también en ese sentido tiene que estar atento a quienes no están pasando la chapita día a día, más o menos ese registro.

Y con eso ir, yo creo que va a ser un proceso que va a durar el próximo año ya cómo de lleno en esto y que están todos tomando conciencia digamos, porque yo puse el grito en el cielo cuando vi esto de 40% del curso y es el primer curso de hecho estamos recién empezando.

Eso es más o menos lo que te puedo contar, pero a ver, hábitos saludables aparte de alimentación los niños traen agua todos los días en educación física.

Entrevistador: ¿cuántas horas de educación física tienen?

Profesor: Depende del curso. Depende del nivel, kínder estamos con una y pre-kínder, en primero y segundo estamos con 3, tercero y cuarto 4, quinto- sexto 3, media dos, séptimo y octavo no recuerdo, es que no le hago a esos cursos clases, no recuerdo. Entonces lo que se quiere hacer es aumentar la carga horaria en educación física.

Entrevistador: Matías y el proyecto que tú me estás hablando qué es macro y a largo plazo, eso ¿lo ven ustedes como profesor de educación física? Como que dijeron, ya vamos a hacer esto o fue una cosa de dirección.

Profesor: Ósea partió por nosotros, partimos nosotros por querer ir a curso, lo que pasa acá, eso es lo bueno, te pagan los cursos. Uno presenta lo que quiere ir y dicen “ya” y en base a eso nosotros fuimos este curso y planteamos esto , se nos dijo que sí, se nos dio una fecha para, en dirección, el rector prendieron mucho con este cuento y tenemos que presentar ahora el 30 de septiembre todo, así que estamos full, a parte de la Peña, entonces en este sentido me trate yo de hacer cargo de llevar esto y mis compañeros están categorizando los cursos porque lo hacemos una hojita y ellos me lo pasan a mí y yo registro, si no yo les paso estopor mail nos vamos a demorar más.

La semana después del 7, que bailan los chiquillos, nos vamos a juntar a ya darle los últimos toques al proyecto entre todos y después presentar. Eso sería, pero yo creo que va a ser a largo plazo los cambios. No lo sé, tengo por ejemplo un niño, Petersen que tiene 7 años, pesa 39 y mide 1,27 entonces lo catalogamos nosotros como obesidad extrema, los catalogamos de esa forma (Desnutrición extrema, desnutrición, Normal, sobrepeso, obesidad y obesidad de extrema) Y trabajamos con esto qué es la tabla de... (muestra la tabla).

Entrevistador: ah ya, esta es la que ocupan ustedes.

Profesor: Esa es la que ocupamos, esta media rayada porque estamos haciendo los puntos y estamos constantemente, es que yo hago que los profes no trabajen con esta, ósea yo la ocupo Pero yo mando un Word y el Word está por edad y lo que tiene que tener, entonces el profe ya no ocupa esto sino que ocupa solamente la tabla para que no sea, para que sea menos atado. Así que eso es básicamente lo que hemos estado haciendo

Entrevistador: y con los otros profes de asignatura porque hay cursos que tienen en, por ejemplo, ciencias naturales también tienen vida saludable, ¿se ah trabajado con ellos o ellos han mostrado un interés?

Profesor: Si, se trabaja. Se trabaja, de hecho con la profe habíamos estado hablando también de su curso, que hay un caso muy extremo, de Felipe, que no está medido y ella ya paso la unidad de vida saludable, y nosotros ya sabíamos entonces la idea, ósea nosotros, porque también hay que ser autocritico en haber a lo mejor esperado un poco y haber esperado esto para pasar, para haber pasado la unidad de vida saludable con los datos y que la profe sea mucho más crítica en su curso o en todos los cursos. Y decir “ya esto es lo que pasa, cómo lo podemos solucionar” pero si se trabaja con la mayoría de los profes y los profes jefes están muy conscientes también de su curso, por ejemplo, yo le había comentado a la profe en el pasillo que yo no tengo, no es mío ese curso, no le hago clases, y le había comentado que tenía 16 casos de sobrepeso u obesidad y ahora me busco, apenas llego me dijo Mati podemos verlo el caso, lo anotó, le va a mandar comunicación al apoderado. Porque hay casos que son por ejemplo que yo te digo del Benja Petersen, que todos saben, que la mama ya se ha trabajado, entonces.

Entrevistador: y ¿ellos no se tratan en el CESFAM?

Profesor: Es que eso busca esto, recién estamos viendo cómo funciona todo, ósea desde qué punto podemos empezar, por qué por ejemplo yo sé que Felipe de sexto sí trabaja, con él no te podría decir por qué no he hablado esto más que con la profe entonces a lo mejor sí, a lo mejor no, entonces una vez que tengamos todo Esto nos vamos a sentar con los profe jefes y vamos a decir “ya, ¿quiénes son estos casos?, ¿trabajan con algún nutricionista afuera, externos?”.

Así que eso es lo que más o menos tenemos, pero son detalles por ejemplo ahora sí uno es más crítico debería decir” bueno, sí estoy trabajando en esto ¿porque venden completos?”, pero es porque se está pensando para el otro año.

Entrevistador: ¿Quiosco saludable hay?

Profesor: Sí.

Entrevistador: Entre comillas, ¿sí?

Profesor: si, si hay, si hay quiosco saludable, pero pasan estas cosas porque por ejemplo el Centro de Padres vende completos a un curso y nadie le compra el kiosco o por ejemplo hay una pregunta que yo hice, ¿Quién toma desayuno antes de salir al colegio? El 62% lo hace. ¿Cuál es la última comida de su hijo en la tarde? 61% dice que es a la 8 de la tarde. Igual miente porque si tú le preguntas a los niños no es lo mismo, de hecho, yo se lo volví a preguntar a los niños y lo voy a comparar, papa y...

Entrevistador: Eso te iba a preguntar, los papas, la familia ¿Cómo está involucrada en esto? ¿se hizo parte ahora de...? ¿saben qué están haciendo esto?

Profesor: Sí se hizo parte, si saben, en la reunión de apoderado de agosto se entregó esto, era una encuesta de 10 preguntas, muy básicas, donde no tenían que poner el nombre de su hijo ni el nombre de ellos, nada, era solamente para ellos. Pero por ejemplo no da risa que cuando tú revisas un niño dice que trae aceitunas al colegio o sea dentro de todo lo que traen no es lo que ves.

Mira el 85% de los niños traen colación galletas, jugos, lácteos, fruta, pan. Eso es el orden que nos dio y acá es como contraproducente por qué aparte de traer colación el 52% trae dinero aparte, entonces la importancia está en que el niño está eligiendo qué comer y en esa elección es donde tu te tienes que involucrar. Es tratar de orientar y llevarlo a que elija algo saludable y no elija algo que lo perjudique. Por ejemplo, hay galletas que acá no se vende con 3 sellos, se vende hasta 2 sellos creo, pero tienes fruta, pero el niño no va a elegir la fruta va a elegir la que tiene dos sellos igual le va a hacer mal o peor que en este caso que la fruta.

Tenemos las horas de sueño porque también está dentro de vida saludable y también perjudica en el ámbito académico.

Y también que se relaciona mucho con la colación es que sólo el 50% de los papas se preocupa de los sellos. Entonces ya, están trayendo colección, pero que están trayendo porque no se preocupan de los sellos y claramente a lo mejor no, su colación no es que traiga 2 de los sellos, sino que trae 3. Entonces ahí también los vamos a involucrar en esa parte de este proyecto que se tiene harta expectativa y es muy grande.

Entrevistador: es un proyecto ambicioso

Profesor: Si. Entonces, la idea qué se quiere hacer es bajar esas ideas e ir trabajando por sectores, entonces el equipo de educación física tiene que ser súper estratégico hacia dónde va orientado a lo mejor el primer año trabajar de primero a tercero básico o poner un rango con los papas y después ir subiendo paulatinamente. Si tú quieres hacerlo con los 1200 apoderados créeme que no --, cuando el 60% de los apoderados viene a reunión. Es ambicioso, pero también es realista de lo que puede entregar.

Entrevistador: en cuanto por ejemplo a la prevención de alcohol, tabaco, eso con los más grandes ¿lo ven?, ¿Lo tienen considerado?

Profesor: sí, ahora por ejemplo vino la municipalidad el otro día y un cartel gigante, donde vino, hizo una charla. En orientación se habla todo esto, se trabaja con psicólogo, mandan psicólogos a intervenir.

Ahora están viendo el proceso de sexualidad en los mas chiquititos y en los más grandes no lo sé porque yo soy de básica. Pero siempre se trabaja con el equipo interdisciplinario, se va sacando a cursos a trabajar solo con el psicólogo, asistente social.

Pero si eso es bien completo, sí yo creo que lo que estamos con deuda en general es el tema de actividad física por qué yo no puedo controlar, ósea lo puedo orientar, pero no controlar lo que pasa en la casa, está fuera de mis manos las horas de sueño, yo les puedo decir, lo puedo orientar, pero no depende de mí. Entonces si son dos focos de control, lo que queremos tener, es la alimentación y la actividad física y ¿cómo lo hacemos?, controlando quiénes son los que almuerzan, que tengan todas sus comidas.

De hecho, se habló con un DP de básica que también para el próximo año los niños que llegan sin desayuno podrían a las 8:00 de la mañana entregarle un vaso de leche y un cereal y que trabajen a las 8:00 de la mañana con --, para que su rendimiento sea --.

Y porque también el colegio busca un rendimiento académico que se sobresalga dentro de la comuna, de hecho, eso es lo que se está buscando, pero eso va a depender de todos estos factores que a lo mejor se dejan a un lado porque no se entiende que la es vida saludable, el hábito de comer bien, dormir bien, pueden ayudar a incrementar el rendimiento académico.

Entonces ahora los directivos cuando se les presentó esto, la idea, dijeron ---, la profe igual, de hecho, por eso lo tomamos de esa forma, de esa forma se planteó, porque sabíamos que ese es el enganche. Entonces yo controlo esas dos variables, son 3 variables, pero 1 no lo puedo controlar qué es el sueño.

Podemos aumentar un 25% del rendimiento académico, de hecho, el otro día estaba leyendo una investigación de un chico de la Chile que también toma el Simce y es como la obesidad afecta el rendimiento académico.

Entrevistador: si, lo leí.

Profesor: si yo igual estaba leyendo mucho eso.

Entrevistador: En cuanto a la infraestructura que tienen o los materiales que tienen para hacer por ejemplo educación física, ¿Tienen buena infraestructura?, ¿Les falta un gimnasio? ¿Cuántas horas a lo mejor se pierden? porque hay colegios que pierden horas de educación física por lluvia, porque no tienen un gimnasio o no tienen materiales.

Profesor: Con respecto a materiales no hay nada que decir, yo creo que, si el tema del gimnasio o techo se hace necesario de hecho, teníamos pero cuando nevó, el año pasado creo que fue, se cayó, pero lo espacios hay. Se para el día de premergencia y emergencia, se para de hacer educación física o se sale, pero es mucho más regulada la actividad.

No hay problema con, siento que tenemos la infraestructura, siento que se puede aprovechar mucho más eso sí, por el tema de los talleres, por ejemplo, sí se podría aprovechar mucho más, pero sí, sí está y tenemos una bodega gigante de educación física, estamos todos haciendo clases afuera y todavía quedan cosas adentro, entonces no hay problema con eso.

Por eso te digo, creo que el techo es importante para la lluvia, en vez de perder clases podríamos haber estado ahí, qué pasa de hecho, yo trabajo en otro lado y una vez alguien me llamo y me dijo: “¿por qué no estás en el gimnasio?” y yo le digo: “porque no todos los colegios tienen gimnasio”, me dijeron: “Ah verdad”.

Entonces pasa, pero es algo que va a estar ahí y que tienes que tratar de convivir con ello y a lo mejor hacer un trabajo diferenciado en sala, sacar las mesas hacia un lado armar juegos ahí. Pueden ser de, nosotros tenemos juegos de mesa, hacemos guías, hacemos baile entretenido, en la sala hacemos circuitos de habilidades motrices en la sala, tratamos de perder lo menos de clases posible dentro de lo que se puede.

Así que en base a eso sí, pero se hace necesario el gimnasio o el techo, así que eso es más o menos lo que hemos estado haciendo por eso cuando me escribiste dije pucha recién estamos partiendo.

Entrevista con Director de Colegio SJ2, de la Pintana.

Entrevistador: Bueno la idea es, como le decía, más que compararlos entre sí, sino ver y también complementar las prácticas, ósea, decir que está resultando en que colegio para poder ayudarlo y que está resultando en otro, como todos los colegios son casi del mismo sector socioeconómico las condiciones son similares, la idea es que se puedan complementar, esa es la idea de la investigación.

Director: Claro, eh, bueno nosotros en general, partiendo por quien le habla qué es el director, tratamos al menos de poder generar en los chiquillos una cierta cultura. El primer paso de esta cultura del deporte, de la actividad física, cierto y es un enganche, supongo aproximadamente el 80- 90% de nuestros alumnos les gusta hacer actividad física ya, el tema de ello es que es su mala alimentación, independiente que nosotros ya se, este es nuestro quinto año con quiosco saludable, muchos lógicamente optan por traer su propia comida para los recreos, etcétera, etcétera.

El 50-60% almuerza acá con nosotros y otros traen desde sus hogares y ahí es más difícil de controlar, pero nosotros al menos acá si tenemos impulsado hartas competencias deportivas de manera interna, de los doce talleres de libre elección que tenemos, el 50% corresponde a talleres deportivos basquetbol, fútbol, handball que los practicamos acá talleres, hace dos años pusimos el taller de crossfit, que nos ha ido muy, muy bien, hemos tenido buena aceptación por parte de los niños también. De baile, ósea más todo lo que corresponde a la hora de educación física y este año capacitamos el primer semestre a dos de los cuatro de profesores de educación física en un curso de nutrición, entonces es un proyecto a mediano y largo plazo que se empieza a consolidar a contar del próximo

semestre haciendo mediciones. Haciendo mediciones, de masa corporal, de hábitos de salud, de convivencia y en base a eso empezar a levantarnos nosotros de manera interna nuestro, nuestras estadísticas respecto a esta vulnerabilidad de salud, por decir alguna forma que se encuentran nuestros chiquillos.

Tratamos de hacer un trabajo paralelo en lo que es educación física y ciencias esencialmente, transversal desde prekínder hasta cuarto medio con importancia de los hábitos, con los hábitos de la salud. Tenemos, invitamos a profesionales a que nos vengan a hacer charlas sobre todo los cursos chicos hasta cuarto básico, vienen odontólogos, vienen fundaciones, nutricionistas y el colegio alguna vez tuvo contratada con horas formales a una nutricionista también, con nosotros, tuvimos hasta hace un par de años que trabajaba acá con nosotros, era un tema esencialmente preventivo y charlas informativas también a los, a nuestros alumnos.

¿Qué hacemos en Ciencias? Procuramos que coordinar de la mejor forma posible las unidades de fisiología que se ven en los niveles más allá, más avanzados, con lo qué es la unidad de trabajo aeróbico acá en el colegio, entonces ahí potenciamos todo lo que tiene que ver con sistema cardiorrespiratorio, muscular, de importancia, cómo se genera y la importancia de tener entre comillas de tener una dieta lo más balanceada posible, cuáles son los efectos del carbohidrato, de la proteína. Entonces se reúnen los profesores, tampoco, sería mentiroso sí le dijera que se reúnen siempre y a cada rato porque es imposible y no dan los tiempos, pero al menos tratamos de generar estos trabajos que se hagan en paralelo con las asignaturas que no, que están involucradas en este tema.

Entrevistador: Bueno claramente se hacen varias cosas por los hábitos de vida saludable pero los niños, ¿Usted cree que los incorporan hoy en día? ¿Como que ellos ven ese esfuerzo? ¿lo miden de cierta forma?

Director: Yo creo que no lo ven, yo creo que no lo ven, independiente de que uno trate o les informé que es lo que buscamos, siento que hay una falencia en cuanto todavía en reconocer hacia donde estamos apuntando, todavía muchos ven como una obligación el tema de hacer educación física y mientras se encuentren avalados por sus apoderados también, es una guerra media complicada, sí se puede llamar guerra, pero se ve muy justificado muchas veces con los apoderados.

Yo siento que, pasado a segundo medio, segundo, tercero y cuarto medio sí ellos ya generan una conciencia de su, de lo importante que es tener una condición física y una buena condición física y una vida entre comillas saludable ya sea porque compiten en más, ya a esa edad cuando nosotros salimos a competir afuera y se encuentras con otras realidades. Pero, sí, siento que es un trabajo que está pendiente, más que con los alumnos, que con, que son los apoderados. Nosotros no sacamos mucho con inculcar un montón de cosas acá, acá, acá, si en su colegio ellos, ósea perdón, si en su casa ellos viven una realidad totalmente diferente.

Ya, pero sí siento que, ellos sienten que nosotros, yo creo que ellos sienten que nosotros le damos harta importancia a lo que es el movimiento y la actividad física en todos sus lados no solamente el deporte, como le digo, es el baile, otro tipo de cosas que lo puede llevar en la, educación física tenemos nuestras salidas pedagógicas, hacen sus trekking, Cerro Provincia, Cajón del Maipo y ahí está el tema de educación física o

educación física al aire libre y ahí se trata de ver, engancharlos por ese sentido, por el lado de qué les guste y al final los enganchamos igual para que hagan algún tipo de actividad física.

Entrevistador: En cuanto a los profesores de ciencias y los profesores de educación física están como metidos en este tema, pero la otra comunidad, así como de profesores ¿Tiene como incorporado esto, este tema de...? ¿Lo inculcan también a los niños que ...?

Director: Nosotros lo, ósea se le inculca, están dentro de, cómo curriculum medio invisible, qué está ahí lo que conversamos, procuramos conversarlo casi siempre, comentamos cuando llegan los resultados de la agencia de calidad, comentamos cuando hay informes, no se dé, a nivel nacional cómo es tan, cuando llega los informes del Simce de educación física, también hacemos una bajada con los profesores. Siento que, a nivel, no sé, colegio o país, falta una cultura también del profe que no está todavía o que no se siente responsable tal vez de esta cultura de la educación física o de la importancia de la salud. Yo pienso que el 60%-70% si apoya, pero hay un porcentaje no menor, que se dan en un 30-40 que no, que no se involucra en esto o algo que no le, que directamente tal vez no le afecta.

Entrevistador: Usted cree que la importancia que se le da por todas las prácticas, porque encuentro que no todos los colegios por ejemplo capacitan a sus profesores para, de nutrición, la da ¿Por qué usted es profesor de educación física?

Director: Es que curiosamente, Nicole, yo no, el colegio no se las ofreció, esto llegó por un, lógicamente tienen un punto a favor porque yo soy profesor de educación

física y en general lo que me piden, si me lo justifican como corresponde, yo se los doy, yo en ese sentido no tengo mucho tiempo. Pero esto nació de ellos, esto nació de uno de ellos en, en venir a plantearme el proyecto de, qué querían hacer a nivel colegio. Nace de ellos la idea y me lo presentan, y yo lo.

Cuando a uno le presentan un proyecto bien hecho, con bases, qué incluye capacitación para dos docentes, que a su vez ellos como de vuelta van a tener que capacitar ahora a todos sus colegas al respecto y generar un plan de aquí a dos años de nutrición, dos años como un diagnóstico pensando de aquí a 4-5 vamos a poder modificar ciertos hábitos. Lógicamente yo qué sé la importancia de tiene, no me queda nada más que apoyar, qué apoyar, que generar los recursos que sean convenientes.

Ahora yo como profe de educación física estoy siempre generando instancias en que, más que para el alumno, para mis docentes y para mis funcionarios en general hacer actividad física, ósea tenemos el día de actividad física donde todos deben participar, les guste o no les guste. Todos deben participar, generamos no lo sé, partidos de fútbol, con los profesores de vóleibol, con profesoras, que las quemaditas, como a veces como que actividades del equipo de desarrollo organizacional, generamos siempre llevado a la actividad física o a la actividad lúdica porque siento que tiene una muy buena llegada y a la vez estamos practicando así con todo.

Pero yo insisto, claramente uno le toma la importancia, a mí como director cuando yo asumí se me, entre comillas dentro de los requisitos, mi evaluación estaba que el colegio participará de actividades fuera del colegio, lógicamente yo por los contactos que tenía lo primero que hice empecé avanzar en actividades deportivas y así de a poco se han

generado otros tipos también que conllevado, claro a lo deportivo, a lo cultural, a que todos los cursos de este colegio tengan la obligación de salir al menos dos veces en el año a cualquier tipo de actividades sea deportiva y ideática, social, cultural, cualquier tipo de cosas, algo que sea significativo para nuestros alumnos también.

Entrevistador: Y en cuanto a los hábitos de autocuidado, que también está incluido y se evalúan en los hábitos de vida saludable ¿Cómo se enfocan a eso como colegio?

Director: Nosotros nos enfocamos en dos puntos, uno solicitamos que la gente de JUNAEB, que viene para acá, con una concesionaria que tenemos, se nos hagan informes y reportes respecto a lo que se está comiendo y a la vez que ellos nos vengán a colaborar con charlas para nuestros chiquillos y el colegio. ¿A nivel de funcionario o a nivel de alumno?

Entrevistador: A nivel del alumno.

Director: A nivel de alumno, ah ya, por qué, bueno, a nivel de funcionarios este año también encontramos que todos los días lunes, se llenan dos canastas, a nivel de funcionario, que se me fue delante, todos los días lunes se llena una canasta de puras frutas, quedan dos, una en cada sala de profesores, para disposición de todos los funcionarios, manzanas, naranjas, plátanos, ahí queda, se genera eso, para que ellos también puedan, lo que en un principio nosotros no sabíamos cómo iba a resultar pero gracias a Dios ha tenido muy buen, un muy buen resultado, de hecho queda abierto para cualquiera el que pasa por ahí, va y toma una fruta y se la come, que es muy general.

El autocuidado a nivel de los niños sí, esencialmente lo que tiene que ver con, con la asignatura de ciencias y procuramos en ciertas unidades también el lenguaje, que ellos también puedan generar lecturas complementarias al respecto de que sean de clase o de otra cosa, respecto del auto autocuidado.

Estamos lejos, estamos lejos de lograrlo, pero estamos luchando para eso, estamos luchando para que puedan y ellos también, insisto, puedan tomar conciencia de lo que hacen, de lo que consumen. A los chicos se lo explicamos así, con los grandes es más fácil porque ya se pueden trabajar con números lo que son las calorías, lo que son esto y qué significa, qué significa cuando me tomo-como cualquier cosa, versus cuánto necesito para gastarlo. Cosas tan simples porque uno adelgaza o sube de peso, no saben por qué, con un ejercicio muy simple o con ejercicio o ejemplos del día a día hemos logrado ahí levantar. De hecho los índices nuestros no son tan alto en media, en básicas son más complicados, de ahí de sexto a séptimo hacia arriba comienzan a bajar por temas hormonales, físicos, no lo sé pero, en el chico está más complejo y ósea como estadísticamente tenemos dos alumnos nosotros con obesidad, dos alumnos que tienen ya con, que están con tratamiento pero si tienen, que están con temas de obesidad. Uno de ellos es por un tema hormonal, entonces ahí ya está bajo tratamiento que corresponde y el otro está ya con nutricionista y otro tipo de cosas. Lo que para 1500 alumnos tampoco es, no corresponde a un porcentaje muy alto.

Entrevistador: No es mucho.

Director: Ahora yo digo son ya, es una enfermedad, ósea obesidad mórbida ya, no lo sé, el resto debemos tener un porcentaje alto de sobrepeso, pero ya a niveles de obesidad mórbida solo dos, dos chicos, uno en séptimo y el otro está en cuarto medio.

Entrevistador: ¿Acá tienen problemas de higiene los niños?

Director: Sabes que no, no, nosotros este año nos tocó por primera vez tratar el tema de niño trans y, bueno, nosotros, hay más mujeres en el colegio, qué varones ya, es mixto, es más o menos 60 y 40, no es menor el porcentaje de mujeres versus los hombres es harto más, ¿Por qué? no le podría dar ninguna explicación y no tengo claro, pero el porcentaje es más menos 60 y 40 respecto de las niñas versus los varones y este chico trans también que tenemos, que lo hemos sabido sacar de buena forma y que ya nos puso un desafío, de hecho este chico trans te lo menciono porque él es uno de los dos que está en cuarto medio que tiene problemas de obesidad, por eso te lo menciono.

12.4. Anexo 4

WORKSHEET 2

Item Analysis of P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11

* NOTE * 942 cases used, 14 cases contain missing values

Correlation Matrix

	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
P4	0.536							
P5	0.364	0.532						
P6	0.102	0.154	0.165					
P7	-	0.074	0.136	0.123				
		0.023						
P8	0.083	0.148	0.159	0.147	0.188			
P9	0.020	0.111	0.009	0.131	0.132	0.071		
P10	0.033	0.155	0.128	0.129	0.278	0.260	0.195	
P11	0.091	0.163	0.139	0.094	0.132	0.117	0.255	0.217

CellContents

Pearson correlation

Item and Total Statistics

Variable	Total Count	Mean	StDev
----------	----------------	------	-------

P3	942	10.566	3.804
P4	942	9.264	3.645
P5	942	5.039	1.803
P6	942	1.734	0.509
P7	942	1.280	0.736
P8	942	1.436	0.658
P9	942	1.555	0.563
P10	942	1.332	0.718
P11	942	1.714	0.542
Total	942	33.921	8.292

Cronbach's Alpha

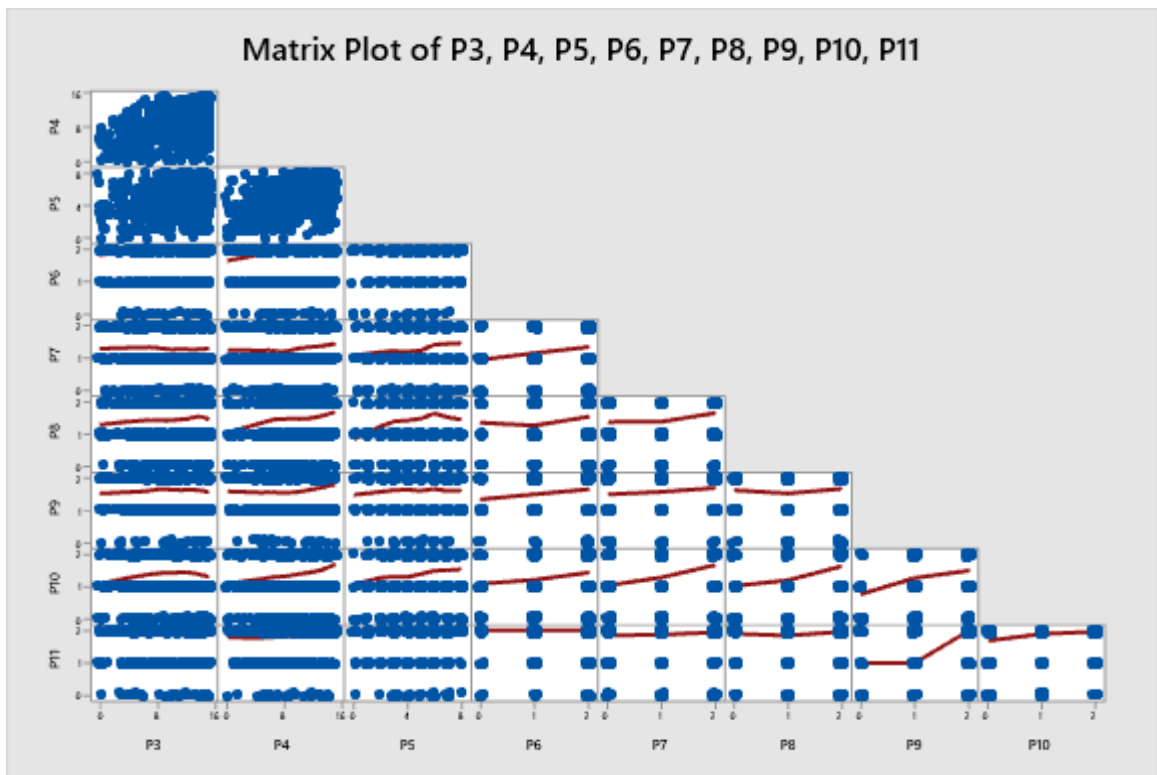
Alpha
0.6310

Omitted Item Statistics

Omitted Variable	Adj. Total Mean	Adj. Total StDev	Item-Adj. Total Corr	Squared Multiple Corr	Cronbach's Alpha
P3	23.356	5.753	0.2922	0.3046	0.6076

P4	24.657	5.480	0.4717	0.4369	0.5624
P5	28.882	7.202	0.4051	0.3178	0.5796
P6	32.188	8.174	0.2505	0.0674	0.6176
P7	32.641	8.174	0.2490	0.1167	0.6179
P8	32.485	8.134	0.2835	0.1067	0.6097
P9	32.366	8.206	0.2199	0.1087	0.6248
P10	32.589	8.122	0.3412	0.1706	0.5956
P11	32.207	8.162	0.2922	0.1154	0.6076

* NOTE * Cronbach's alpha and omitted-variable correlations calculated with standardized data.



12.5. Anexo 5

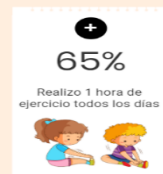
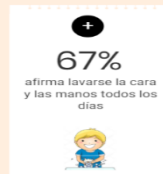




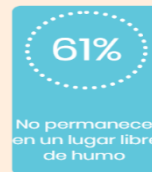
Colegio SJ2



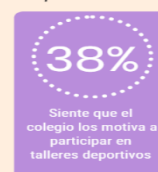
¿Qué prácticas institucionales saludables están realizando nuestros estudiantes?



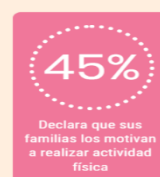
¿Qué prácticas institucionales saludables NO están siendo realizadas por nuestros estudiantes?



¿Cómo están siendo percibidas las prácticas institucionales por nuestros estudiantes?



¿Cómo están siendo percibidos por nuestros estudiantes los hábitos saludables en sus hogares?



Diagnósticos y recomendaciones

El Colegio San José de la Familia logro un puntaje suficiente, pero no adecuado, con respecto a la percepción de sus estudiantes sobre los hábitos que imparte la institución.

Se debe adecuar o mejorar las áreas de:

- Incentivar y aumentar los talleres deportivos
- Realización de actividad física periódica
- Incluir a las familias como eje de participación
- Inculcar dormir mayor cantidad de horas, tener espacio de meditación y espacios tranquilos libres de humo

