

FACULTAD DE HUMANIDADES
DIRECCIÓN DE POSTGRADOS
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ELABORACIÓN DE PROYECTOS

“SaludAndo”

Libro didáctico “Hábitos de vida saludable” para niños entre 5 a 10 años correspondientes a 7 establecimientos educacionales municipales de la comuna de Las Condes.

Autoras:

Francisca José Jaque Villegas

Macarena Paz Cortés paredes

Índice

1	RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO	3
2	ANTECEDENTES	4
2.1	Definiciones Iniciales	8
2.2	Identificación de la problemática	11
2.3	Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto	13
2.4	Estructuración de la Problemática	15
2.5	Referentes	18
2.6	Otros antecedentes Pertinentes	19
3	OBJETIVOS Y METAS	19
3.1	Objetivo general	20
3.2	Objetivos Específicos	20
4	PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA	21
5	ACTIVIDADES A DESARROLLAR.	24
6	PRESUPUESTO	27
6.1	Detalle por tipo de Costo del Proyecto	27
6.2	Cuadro Resumen Presupuesto	30
6.3	Flujo de caja	31
7	EVALUACIÓN DEL PROYECTO	32
7.1	Indicadores de Evaluación Expost y metas	32
7.2	Medios de verificación	38
8	Bibliografía	53

1 RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO

Este proyecto tiene por objetivo principal disminuir los niveles de sedentarismo, sobrepeso y obesidad mediante la confección y entrega de Kit con material didáctico basado en un libro de hábitos de vida saludable para niños entre 5 a 10 años de 7 establecimientos educacionales municipales pertenecientes a la comuna de Las Condes.

Con el fin de lograr un trabajo comunitario y de manera transversal se incorpora a los padres y apoderados dentro del aprendizaje entregando guías de orientación y realizando charlas educativas sobre nutrición, enfermedades crónicas y hábitos saludables. Con la finalidad de promover la actividad física, se realizarán actividades extraprogramáticas los fines de semana con sentido familiar.

Esta idea parte desde la preocupación por los altos índices de obesidad detectados en Chile dentro de los últimos años (MINSAL, 2016-2017) detectando la falta de políticas preventivas en las primeras etapas de escolaridad u etapa infantil, sumado a la falta de educación de los padres sobre hábitos alimenticios y deportivos.

Este proyecto está elaborado para que persista en durante varios períodos con el fin de visualizar y vivenciar los cambios a largo plazo. Aun así, dentro del primer año se busca visualizar los primeros resultados que pueda traer este.

El proyecto tiene un valor de \$64.184.600 y será financiado por la Municipalidad de Las Condes.

2 ANTECEDENTES

La obesidad ha sido uno de los temas asociados a la salud más preocupantes de los últimos años tanto a nivel mundial como dentro de nuestro país, no tan solo por los problemas asociados que tiene, ni por ser un factor de riesgo para otras enfermedades como diabetes mellitus tipo II o hipertensión y otros riesgos cardiovasculares, sino porque su aumento ha ido de manera exponencial en nuestra población.

Esta condición está vinculada estrechamente con las principales causas de morbimortalidad y discapacidad. La resistencia insulínica es quizás su consecuencia más temible, ya que de ella se derivan una serie de alteraciones metabólicas relacionadas con el desarrollo de la enfermedad vascular coronaria: la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las dislipidemias y la enfermedad cerebrovascular. En la medida en que aumenta el peso corporal, aumenta la producción de citoquinas y ácidos grasos libres con efectos sobre la insulina, disminuye la sensibilidad a su acción y de ahí derivan alteraciones de la pared y el tono vascular, así como del metabolismo de glúcidos y lípidos, que dan origen a estas consecuencias. (Rodríguez Scull, 2004)

En Chile, según la última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017) el 3,2% de la población Chilena es obesa mórbida, comparado a la encuesta realizada en el año 2003, cuando se realizó la primera Encuesta Nacional de Salud (ENS) en donde esta población representaba el 1,3%.

Fernando Vio, investigador del Instituto de Nutrición y Alimentos (Inta) de la U. de Chile, señala que el incremento de la obesidad mórbida es sin duda lo “más

impresionante” de la última ENS y afirma que el incremento de la obesidad mórbida es un fenómeno nuevo en el país que va a significar una gran carga de enfermedad y altísimos costos para la atención médica. (Yáñez, 2018)

Debido a la falta de políticas públicas preventivas para esta condición, si al porcentaje de población con obesidad mórbida se suman los que tienen obesidad y sobrepeso, los más afectados son los que tienen entre 50 y 64 años, donde el exceso de peso alcanza 85,3% (Yáñez, 2018), esto claramente debido al estilo de vida que llevan, en el cual vemos presente un alto nivel de sedentarismo y malos hábitos alimenticios basado mayoritariamente en el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas, pero también al bajo consumo de frutas y verduras dentro de la dieta. (MINSAL , 2016-2017)

La obesidad infantil es el principal problema de salud pública del país, por sus implicancias presentes, pero especialmente por las consecuencias futuras en las principales enfermedades que nos afectan, como son la diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares y degenerativas, con un alto costo para el país. Además, se ha comprobado que la obesidad infantil impacta en el rendimiento escolar y la salud mental de los estudiantes. (Vio, 2017)

Sin ir más lejos, en los resultados del estudio de educación física en el año 2015, en donde se evaluaron a 9.568 estudiantes de todo el país se destacó el que 45% de los estudiantes presenta exceso de peso y un 25% presenta riesgo cardiovascular y metabólico por altos índices en el perímetro cintura- cadera. (Agencia de calidad de la educación, 2015)

A su vez, se realizó un estudio el año 2016 para tener un panorama sobre el estado

nutricional de los niños menores de 6 años en el país. En este estudio se encontró que el 26,6 % de los niños entre Prekinder, Kinder y 1°Básico presentan sobrepeso. (Junaeb, 2016)

Lo que llama la atención es que no exista una política pública para enfrentar el problema en su globalidad. Encuestas realizadas por el INTA en la Región Metropolitana muestran que un 22% de los niños toma doble desayuno en su casa y en el colegio, y un 35% almuerza en el colegio y luego vuelve a hacerlo en su casa. Si agregamos la colación, junto al sedentarismo crónico, podemos comprender las altas cifras de sobrepeso y obesidad infantil. (Vio, 2017)

Para enfrentar lo anterior se requiere del trabajo conjunto de los profesores y padres de familia, con un marco normativo que los apoye. A pesar de la presencia diaria de alimentos en las escuelas, no existen regulaciones que rijan su consumo al interior de las mismas.

La Ley 20.606 prohíbe vender y publicitar alimentos no saludables en las escuelas, pero no impide el consumo que puede venir de la casa o de la venta callejera.

Se inicia el Plan contra la Obesidad Estudiantil de la JUNAEB, lo cual constituye una oportunidad única para que MINEDUC, JUNAEB, los establecimientos educacionales y los padres de familia trabajen en conjunto para que nuestros niños sean menos obesos y más sanos, evitando así la inmensa carga de enfermedad que el país tendrá en el futuro. (Vio, 2017)

“Contrapeso” es el nuevo Plan Contra la Obesidad Estudiantil de Junaeb, tiene como objetivo contribuir a reducir la obesidad estudiantil mediante la implementación de 50

medidas concretas que responden a los ejes programáticos, alineando todos sus programas institucionales, creando sinergia con iniciativas público–privadas, con una meta de reducción de un 2% de obesidad al 2020. El Plan se materializa en 50 medidas concretas, implementadas de manera gradual en todos los establecimientos educacionales públicos del país.

Dentro de las medidas que este plan propone está la reducción del azúcar en el menú del programa de alimentación escolar (PAE), entrega de alimentos si edulcorantes en párvulo, Junaeb alineado con guía alimentarias, entre otras. (Junaeb, 2017)

Dentro de lo que respecta a la Municipalidad de Las Condes, todas las alineaciones de la comuna y los principales objetivos que tienen que ver con ECNT se enfocan en la población de adultos mayores y en el control de estas. Nada que ver con la prevención de estas enfermedades en edades tempranas. (Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes, 2016)

Es por esto que con el presente proyecto se busca fomentar a través de la educación y la actividad física mejoras importantes en la salud de nuestros niños, para que en un futuro puedan desempeñarse correctamente y de manera saludable. Se busca hacer un trabajo transversal en el cual se encuentren involucrados padres, apoderados, profesores, instituciones educacionales e instituciones de salud pertenecientes a la misma comuna.

2.1 Definiciones Iniciales

1. **Obesidad:** enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. La causa principal es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Personas cuyo cálculo de IMC sea igual o superior a 30 kg/m². También causada por la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario. (Moreno, 2012)

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:

- el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y
- la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (OMS, 2018)

2. **Índice de Masa Corporal (IMC):** corresponde a la relación entre el peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura, expresada en metros.

TABLA 1. CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD SEGÚN LA OMS

Clasificación	IMC (kg/m ²)	Riesgo Asociado a la salud
Normo Peso	18.5 – 24.9	Promedio
Exceso de Peso	≥ 25	
Sobrepeso o Pre Obeso	25 - 29.9	AUMENTADO
Obesidad Grado I o moderada	30 – 34.9	AUMENTO MODERADO
Obesidad Grado II o severa	35 - 39.9	AUMENTO SEVERO
Obesidad Grado III o mórbida	≥ 40	AUMENTO MUY SEVERO

(Moreno, 2012)

IMC por edad (5-19 años)

Interpretación de los valores de corte.

Sobrepeso: > + 1SD (equivalente a IMC 25 kg / m² a 19 años)

Obesidad: > + 2SD (equivalente a IMC 30 kg / m² a 19 años)

Delgadez: <-2sd> Delgadez severa: <>

(OMS, 2018)

3. **Obesidad mórbida:** La Organización Mundial de la Salud define la obesidad mórbida como un Índice de Masa Corporal (IMC) igual a 40 kg/m² o mayor. (OMS, 2018)
4. **Sobrepeso:** Todas aquellas personas con IMC entre 25 y 29.9 kg/m². Son personas en riesgo de desarrollar obesidad. Se consideran en fase estática cuando se mantienen en un peso estable con un balance energético neutro (Moreno, 2012)
5. **Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT):** Enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Entre los padecimientos se encuentran enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Estas enfermedades dan lugar a complicaciones y discapacidades, limitan la productividad y requieren de tratamientos costosos. Además de la disposición genética y a la edad, los factores de riesgo que contribuyen a estos padecimientos incluyen una mala nutrición, la inactividad física, el tabaquismo y el consumo inmoderado de alcohol; otros factores son la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol, el sobrepeso y la obesidad. (OPS/OMS, s.f.)
6. **Hipertensión Arterial:** Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta. Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como

dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

- Una presión arterial normal es cuando la presión arterial es menor a 120/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Si el valor del número superior de su presión arterial es entre 120 y 130 mm Hg y el valor del número inferior es menor a 80 mm Hg, se denomina presión arterial elevada.

Uno de los factores de riesgo asociado a la hipertensión arterial es el sobrepeso y la obesidad. (MedlinePlus, 2018)

7. Diabetes Mellitus tipo 2: Trastorno crónico que afecta la manera en la cual el cuerpo metaboliza el azúcar (glucosa). El cuerpo resiste los efectos de la insulina (una hormona que regula el movimiento del azúcar en las células), o bien, no produce la insulina suficiente como para mantener un nivel normal de glucosa. Esta enfermedad cada vez afecta más a los niños, debido al aumento de la obesidad infantil. La Diabetes tipo 2 no tiene cura, pero se puede controlar con una alimentación saludables y ejercicio. (Clinic, 2018)

8. **Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. (Cordero)
9. **Ejercicio físico:** Actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como "ejercicio"; tal es el caso de las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio. (Cordero)

10. **Sedentarismo:** Desde el punto de vista médico el sedentarismo se define como el desajuste calórico entre la cantidad de actividad o ejercicio físico desempeñado y el gasto calórico, siendo el principal factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad. Las recomendaciones actuales equivalen a 30 minutos de actividad física diaria. Son considerados “sedentarios” quienes no satisfacen esta cuota de actividad física o ejercicio físico diario. (Romero, 2009)

2.2 Identificación de la problemática

Los principales afectados son los beneficiarios primarios del proyecto, en este caso niños de edades entre los 5 y 10 años.

La Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) elabora desde el año 2001 los llamados Mapas Nutricionales. Éste estudio censal se aplica en 9.500 establecimientos educacionales a lo largo de todo Chile a los cursos PreKinder, Kinder, Primero Básico y Primero medio. El objetivo principal es dimensionar los niveles de desnutrición, peso y retraso en talla. Desde el año 2017 se incorporó el concepto de obesidad severa, la cual va de la mano con otras enfermedades, y se mide en kínder, primero básico y primero medio.

El último Mapa Nutricional elaborado el año 2017 reveló los siguientes porcentajes de obesidad por nivel:

- Primero Básico: 23,9%
- Kinder 22,1%
- PreKinder 21,3%
- Primero Medio 16%

También se establecieron diferencias en los resultados por sexo, en el cual se detectó que los niños tienen una mayor prevalencia de obesidad que las niñas en todos los niveles. Por el contrario, las niñas tienen mayor prevalencia de sobrepeso en Kinder, Primero Básico y Primero Medio. (Ministerio de Educación, 2017)

Como se menciona anteriormente, se incorpora el índice de obesidad severa, la cual es una condición de obesidad más crítica con enfermedades asociadas (24Horas.cl TVN, 2018). Dentro de los resultados de este índice se afirma que la obesidad severa representa 1/3 de la obesidad en kínder y primero básico, indicando que los niños obesos de primero básico tienen mayor prevalencia de esta.

Si bien existen políticas públicas que apuntan a la solución del problema, se cree relevante incorporar no solo medidas curativas al problema, sino más bien medidas preventivas y transversales que tengan un mayor alcance de la comunidad. Si bien se está describiendo una problemática a nivel infantil, los principales responsables de los hábitos de los niños son sus padres, por ende, si no existe un trabajo en conjunto con ellos es muy difícil lograr las metas propuestas. (Ministerio de Educación, 2017)

2.3 Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto

La comuna de Las Condes se encuentra en la Región Metropolitana de Santiago, tiene una superficie de 99 kms², una población aproximada de 283.417 habitantes. Un 18,4% son menores de 18 años, un 11% 18 a 24 años, 28,8% de 25 a 44 años, 27,7% de 45 a 64 años, 14.1% más de 65 años. (INE, 2018).

En el año 2015 hubo 40.063 estudiantes matriculados en establecimientos educacionales de Las Condes. De estos, 4.857 estaban matriculados en colegios municipales, 5.384 en colegios particulares subvencionados, 29.822 en colegios privados y 0 en colegios de administración delegada. En el año 2016 se rindieron 8.640 PSU en Las Condes. El puntaje promedio de PSU fue de 606 puntos. (Datawheel, 2018)

En cuanto a sobrepeso y obesidad dentro de la comuna se tiene como objetivo disminuir la prevalencia de obesidad infantil, teniendo como meta disminuir 10% la prevalencia de obesidad en menores de 6 años. También se trabaja en torno al sedentarismo, dentro del cual se tiene como objetivo aumentar la prevalencia de práctica física en adolescentes y jóvenes, y como meta se busca aumentar en un 20% la prevalencia de actividad física suficiente en población entre 15 a 24 años.

La población beneficiaria son 3.750 niños y niñas aproximadamente pertenecientes a 7 establecimientos educacionales municipales de la comuna de Las Condes, en la ciudad de Santiago. Los establecimientos en los cuales se llevará a cabo el proyecto serán:

- Juan Pablo II (Patricia 9040)

- Sta. María de las Condes (Vía Láctea 9308)
- Leonardo Da Vinci (Cerro Altar 6811)
- Simón Bolívar (Tomás Moro 1651)
- San Fco. del Alba Humanista científico (Camino del Alba 9280)
- San Fco. del Alba Técnico Profesional (Avda. Cristóbal Colón 9140)
- Diferencial Paul Harris (Avda. Cristóbal Colón 9188)

Las edades con las que se trabajará serán entre los 5 a los 10 años, correspondientes a los niveles de preescolar hasta 5to básico. A su vez, se ven involucrados y beneficiados los padres y apoderados de los alumnos que asistirán a las actividades extra programáticas y charlas educativas diseñadas específicamente para esta población.

Involucrados Directos	Involucrados Indirectos
Niños de 5 a 10 años Padres y apoderados	Comunidad escolar Docentes Municipalidad de Las Condes

Grupos	Intereses	Problema percibido	Mandatos y recursos
Niños de 5 a 10 años.	Mejorar la salud, disminuyendo los índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad	Altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad.	<ul style="list-style-type: none"> - kit - Recreos saludables. - Controles médicos - Actividades extraprogramáticas

Padres	Adquirir conocimientos sobre nutrición. Mejorar los hábitos alimenticios y aumentar la actividad física familiar.	Falta de educación sobre nutrición y hábitos de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Guías de apoyo - Charlas educativas - Actividades extraprogramáticas.
Docentes	Aumentar sus conocimientos sobre hábitos de vida saludable.	Falta de conocimientos específicos del tema tratado. Falta de instancias para desarrollar actividades saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en recreos saludables y actividades extraprogramáticas.
Municipalidad	Mejorar la salud de la población.	Falta de políticas preventivas en edades tempranas.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos

2.4 Estructuración de la Problemática

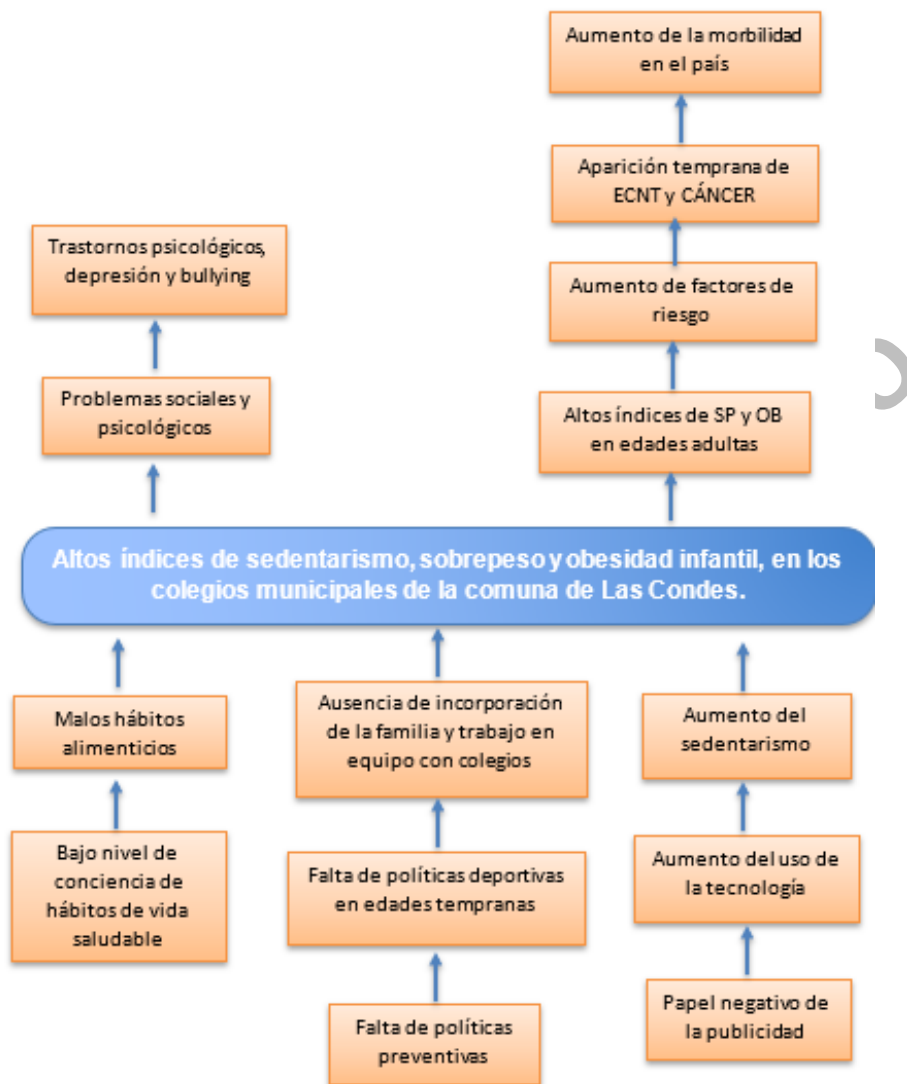
Análisis FODA

<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espacios (asociados a la municipalidad: Colegios, CESFAM, parques, piscinas, canchas) - Comunicación directa con profesores, padres y apoderados. - Infraestructura (dentro de los colegios) - Amplia red de apoyo (plan de salud de la municipalidad) 	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendencia social de llevar un estilo de vida más saludable. - Alto nivel de compromiso del alcalde de Las Condes en temas de salud y deportivo. - Revaloración de mantener hábitos de vida saludable, ejercicio y cuidado del cuerpo.
--	---

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none">- Uso excesivo de aparatos tecnológicos.- Alto consumo de alimentos procesados (altos en CHO y Grasas saturadas)- Altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad infantil.	<ul style="list-style-type: none">- Malos hábitos alimenticios familiares.- Estilo de vida sedentaria de la familia.

Árbol de Problemas

SOLO USO ACADÉMICO



2.5 Referentes

La municipalidad de Las Condes cuenta con una oferta de servicios o canasta de prestaciones de atención de profesionales, tanto; médicos, odontólogos, enfermeras, matronas, nutricionistas, psicólogos, kinesiólogos de adulto y niños, asistentes sociales y terapeutas ocupacionales. (Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes , 2016)

- ❖ **Prestaciones otorgadas:** Control de niño sano, adolescente, adulto y adulto mayor
- ❖ **Políticas públicas para combatir la obesidad en Chile:** Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad. (Castillo, 2017)
 - Definición de límites para calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
 - Prohibición de Publicidad dirigida a menores de 14 años
 - Prohibición de venta de alimentos “ALTO EN” en Escuelas
 - Etiquetado frontal de advertencia en alimentos “ALTO EN”

Actividades Comunitarias: Estas actividades comunitarias se realizan en jardines infantiles, colegios, sedes vecinales, club de adultos mayores, recintos municipales, mini consultorios, etc. (Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes , 2016)

Corresponden a:

- Talleres educativos de Promoción de Salud.
- Talleres de actividad física.
- Reuniones interactivas y/o consultivas, con grupos específicos.
- Talleres preventivos en población con factores de riesgo cardiovascular.

- Reuniones periódicas con los consejos consultivos de ambos centros de salud.

Programa Integrado de Salud Escolar: El Programa Integrado de Salud Escolar se consolida en el ámbito escolar como una herramienta de evaluación del estado de salud del alumno, orientada a mejorar la calidad de vida de los niños de los seis colegios municipales, tres concesionados además de dos colegios particular subvencionados de Las Condes. Esta iniciativa se articula con el Programa de Salud Escolar de la Junaeb (Convenio de Colaboración), otorgando resolutivez a los problemas de salud que mayor impacto tienen en el rendimiento escolar, esto es en las especialidades de oftalmología, otorrino y traumatología. (Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes , 2016)

2.6 Otros antecedentes Pertinentes

- ❖ **Junaeb Contrapeso:** El Plan Contra la Obesidad Estudiantil de Junaeb, tiene como objetivo contribuir a reducir la obesidad estudiantil mediante la implementación de 50 medidas concretas que responden a los ejes programáticos, alineando todos sus programas institucionales, creando sinergia con iniciativas público–privadas, con una meta de reducción de un 2% de obesidad al 2020. El Plan se materializa en 50 medidas concretas, implementadas de manera gradual en todos los establecimientos educacionales públicos del país. (Junaeb , 2017)

3 OBJETIVOS Y METAS

3.1 Objetivo general

- Disminuir los niveles de sobrepeso, obesidad y sedentarismo mediante la confección y entrega de Kit con material didáctico basado en un libro de hábitos de vida saludable para niños entre 5 a 10 años de los establecimientos educacionales de la comuna de Las Condes.

3.2 Objetivos Específicos

1. Elaborar material didáctico con temáticas asociadas a hábitos de vida saludable.
2. Transmitir a la población escogida conocimientos sobre hábitos de vida saludable, mediante la entrega de un material de apoyo.
3. Controlar los índices de sobrepeso y obesidad antes, durante y al término del proyecto en los niños de la Comuna de Las Condes.
4. Aumentar los niveles de actividad física y/o deportivas en los niños entre 5 y 10 años de los establecimientos educacionales de la comuna de las condes

4 PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

El presente proyecto se basa en la entrega de un material didáctico para niños y padres de la comunidad escolar perteneciente a los cursos que abarquen de 5 a 10 años de 7 establecimientos educacionales de la comuna de Las Condes, siendo el

principal objetivo la disminución del sedentarismo, sobrepeso y obesidad en los niños.

Se trabajará de forma transversal con la comunidad, integrando a niños, padres y/o apoderados, comunidad escolar e instituciones de salud pertenecientes a la comuna. Para el logro del objetivo y proporcionar una óptima entrega de la información a los involucrados, se entregará un Kit didáctico que contiene un libro/diario a los niños, guías educativas y de apoyo para los padres y un set de porcionadores (medidas nutricionales) los cuales se les enseñará a los padres a utilizar. También se solicitarán controles médicos cada 3 meses en los cuales se pueda verificar el avance y estado nutricional de los niños y si es necesario la intervención de otro profesional médico. Por otro lado, y con el fin de transmitir los beneficios de la actividad y/o ejercicio físico, se realizan diferentes actividades para los involucrados. Con la realización de recreos entretenidos y saludables 2 veces a la semana, y una vez al mes actividades extraprogramáticas que involucren a los padres y apoderados con el fin de integrar a toda la comunidad al proceso. Para asegurar que la entrega de información y que el trabajo con los niños se efective y se lleve a cabo no tan solo dentro del colegio, sino en todos los aspectos de la vida cotidiana, se trabajará con los padres desarrollando 3 talleres educativos en los cuales se transmitirá información necesaria sobre hábitos de vida saludable, nutricionales, beneficios de la actividad física y costos de llevar una vida sedentaria, así complementando la información entregada a sus hijos.

Se dará comienzo al proyecto con la confección del material didáctico, desarrollando junto con ilustradores infantiles y diseñadores gráficos, la mejor forma de transmitir mediante cuentos y actividades ilustradas los beneficios de realizar actividad física y las consecuencias del sedentarismo, junto con las enfermedades asociadas a éste. A

su vez, el libro contiene a un diario de seguimiento para los controles médicos que se realizarán a los niños con nutricionistas y otros profesionales. También se confeccionarán las guías pertinentes para los talleres que se les realizarán a los padres, las que se entregarán en conjunto con los libros y el resto del Kit.

Una vez confeccionado el kit se fijarán las reuniones para la presentación del proyecto a las autoridades de la Municipalidad de Las Condes. Dada la aprobación del proyecto por parte de la municipalidad se da comienzo a las actividades detalladas en la calendarización. Se realizarán diversas encuestas a los diferentes involucrados, tanto a los beneficiarios directos, como indirectos. Esto con el fin de determinar los niveles de conocimientos iniciales de éstos y el grado de motivación que se tiene.

En primer lugar se procederá con charlas informativas dirigidas a los Médicos y Nutricionistas que participarán del seguimiento activo de los niños, con el fin de explicar los objetivos principales del proyecto y cuál es el rol que deberán cumplir dentro del plan de intervención. En segundo lugar se efectuará una reunión con los directivos de los 7 establecimientos sobre los cuales se llevará a cabo el proyecto con el mismo sentido informativo. Por último se procede a reunirse con los padres de los niños involucrados con el fin de informar y dar entrega a las guías de apoyo que luego se utilizarán en los respectivos talleres.

Una vez informados a todos los involucrados, se da paso al lanzamiento y entrega de los libros a los beneficiarios primarios dentro de los 7 establecimientos educacionales detallados en el proyecto.

Con el fin de intervenir con profundidad para lograr un mejor y mayor entendimiento por parte de los involucrados, y con énfasis en los beneficiarios primarios, que son los niños, se llevarán a cabo diferentes actividades en forma de recreos entretenidos y saludables, interviniendo de manera didáctica y activa en la transmisión de la información para así tener una mayor consolidación de ésta. A demás, se realizarán actividades extra programáticas deportivas/recreativas con sentido familiar. Con esto se busca involucrar a los padres en el aprendizaje activo de sus hijos y por consiguiente en su propio aprendizaje y adquisición de hábitos deportivos y saludables.

La forma de evaluación que tendrá el proyecto será mediante el monitoreo de los controles médicos que se le realizarán a los niños cada tres meses por parte de los profesionales correspondientes, junto con la revisión constante de los libros en la parte de las actividades y registro de los controles médicos de cada niño.

5 ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

Actividades	Fecha - Sub. actividad
1. Agendar reunión para la presentación del proyecto a la Municipalidad de Las Condes.	Diciembre 2019.
2. Agendar segunda reunión para recibir comentarios, sugerencias, ajustes sobre el proyecto.	Enero 2020

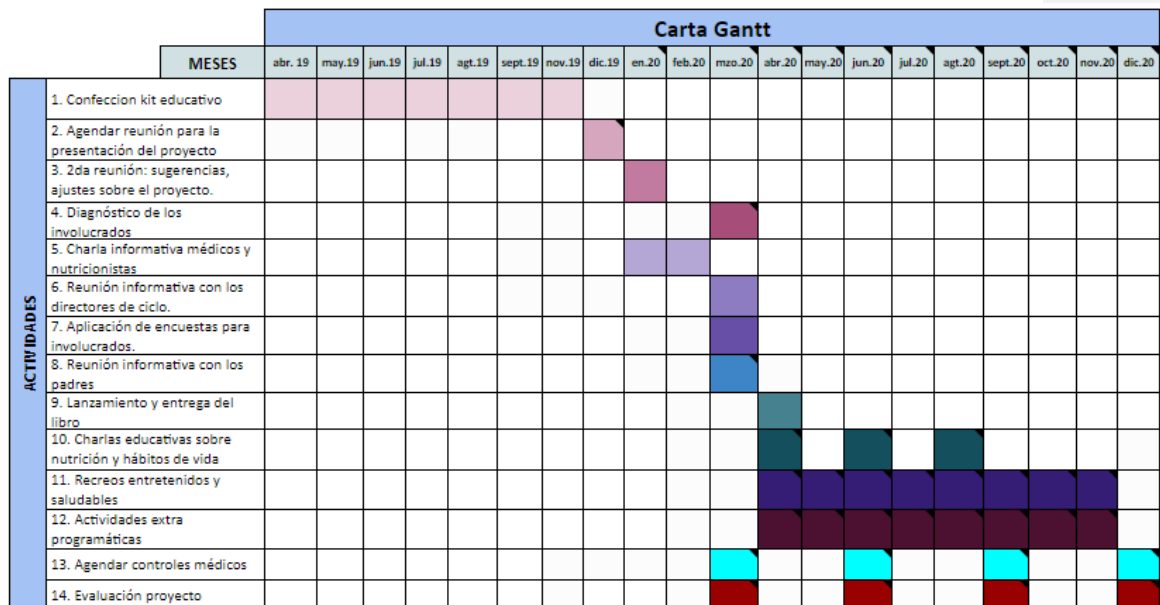
3. Realización de charla informativa médicos y nutricionistas, que participaran en el proyecto.	Enero 2020 - Febrero 2020 2 Charlas
4-. Diagnóstico de los involucrados	Marzo 2020 Encuesta a los alumnos participantes, docentes, padres y apoderados.
5. Realización de una reunión informativa con los directores de ciclo correspondientes a los colegios municipales de Las Condes.	Marzo 2020 7 reuniones en Colegios participantes
6. Aplicación de encuestas para involucrados del proyecto, niños, padres/apoderados y docentes de los colegios municipales de las Condes.	Marzo 2020 Aplicación de encuestas para todos los involucrados del proyecto. Niños, aplicaran la encuesta en el establecimiento. Docentes, la aplicaran en el establecimiento. Apoderados, responderán la encuesta en la reunión informativa de Abril.
7. Realización de reunión informativa con los padres y apoderados de los cursos correspondientes que participarán en el proyecto; En conjunto con la entrega de la guía de apoyo.	Marzo 2020 7 Reuniones en colegios participantes, invitados todos los padres de niños de 5 a 10 años. Entrega guía de padres
8. Lanzamiento y entrega del libro a los niños en los colegios.	abril 2020 Lanzamiento del libro junto con las autoridades. Entrega de kits
9. Realización de charlas educativas sobre nutrición y hábitos de vida saludable para padres y apoderados cada 3 meses.	Abril - Diciembre 2020 21 Charlas 3 Charlas realizada por nutricionista 1° Charla Abril: "Nutrición y hábitos alimenticios" 2° Charla Junio: "Beneficios de la Actividad física" 3° Charla Agosto: "Consecuencias del sedentarismo"

<p>10. Realización de recreos entretenidos y saludables de 15 min 2 veces a la semana en los establecimientos educacionales.</p>	<p>Abril - Noviembre 2020 128 recreos por 7 colegios Recreos entretenido - saludable enfoques: Mes 1 Abril : Juegos recreativos Mes 2 Mayo: Baile entretenido Mes 3 Junio: Entrenamiento funcional Mes 4 Julio: Juegos en equipo Mes 5 Agosto: Juegos colectivos Mes 6 Septiembre: Juegos Chilenos Mes 7 Octubre: Entrenamiento funcional Mes 8 Noviembre: Juegos con materiales alternativos.</p>
<p>11. Realización de actividades extraprogramáticas con sentido deportivo/familiar los fines de semana.</p>	<p>Abril - Noviembre 2020 8 Actividades extra programáticas: Mes 1 abril: Cicletada familiar. Mes 2 Mayo: Corrida familiar Mes 3 Junio: Trekking Mes 4 Julio: Zumbaton Mes 5 Agosto: Deportes varios Mes 6 Septiembre: Campeonato de cueca Mes 7 Octubre: Interescolar familiar Mes 8 Noviembre: Piscina municipal</p>
<p>12. Agendar controles médicos/nutricionales para los alumnos participantes cada 3 meses.</p>	<p>Marzo - Junio -Septiembre - Diciembre 2020 4 controles nutricionales durante el año</p>
<p>13. Evaluación cada 3 meses del avance de los objetivos del proyecto.</p>	<p>4 evaluaciones durante el proyecto Control mes 1 marzo: check reuniones autoridades municipales, médicos, y autoridades del colegio. Control mes 2 Junio: Chek controles médicos, asistencia a recreos entretenidos, actividades extra programáticas. Control mes 3 Septiembre: Monitoreo y avances en controles médicos, asistencia a recreos entretenidos, actividades extra programáticas. Control mes 4 Diciembre: - Chequeo y avances controles médicos, asistencia a recreos entretenidos, actividades extra</p>

	programáticas. - Cumplimiento de objetivo general y específicos.
--	---

CARTA GANTT

SOLO USO ACADÉMICO



SOLO USO ACADEMICO

6 PRESUPUESTO

6.1 Detalle por tipo de Costo del Proyecto

a. Honorarios (Recursos Humanos)

Tipo de Recurso Humano	Cantidad de Recursos Humano	N° Total de Horas del tipo de RR.HH.	Valor Hora (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
					Solicitud o (\$)	Aportes (\$)
Fundadoras del proyecto	2	-	-	\$10.000.000		
Médico	5	24	\$40.000	\$4.800.000		
Nutricionista infantil	5	40	\$25.000	\$5.000.000		
Profesor de educación física	14	64	\$20.000	\$17.920.000		
Animadores	2	8	\$18.000	\$288.000		
Totales (\$)				\$38.008.000		

b. Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Pasajes a Viña del Mar - Visita programada (ejemplo)	50	5.000	250.000	250.000	0
Montos Totales \$			250.000 (ejemplo)	250.000(ejemplo)	0

c. Material de Oficina

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Block apuntes	50	\$1.000	\$50.000		
Lápices	50	\$150	\$7.500		
Destacador	20	\$400	\$8.000		
Timbres	10	\$3.000	\$30.000		
Calculadora	10	\$2.000	\$20.000		
Montos Totales \$			\$115.500	0	0

d. Alimentación y Alojamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Coffe Charla profesionales	50	\$3.500	\$175.000		
Colación animadores	16	\$2.500	\$40.000		
Frutas recreos	7 recreos	\$500	\$1.750.000		
Botellas de agua	3750	\$240	\$900.000		
Montos Totales \$			\$2.865.000	0	0

e. Publicaciones e Impresos

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Editorial (libros)	3.750	\$4.224	\$15.840.000		

Folletos (cuadrípticos)	5.000	\$80	\$400.000		
Montos Totales \$			\$16.240.000	0	0

f. Equipamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Conos	350	\$300	\$105.000		
Lentejas	700	\$250	\$175.000		
Petos deportivos	350	\$900	\$315.000		
Aros	350	\$400	\$140.000		
Cuerdas	200	\$400	\$80.000		
Silbatos	14	\$900	\$12.600		
Colchoneta individual	70	\$4.500	\$315.000		
Parlante	7	\$50.000	\$350.000		
Micrófonos	7	\$4.500	\$31.500		
Montos Totales \$			\$1.524.100	0	0

g. Gastos Generales

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Set medidor alimentos	3.750	\$1.400	\$5.250.000		
Poleras staff	26	\$7.000	\$182.000		

Montos Totales \$	\$5.432.000	0	0
--------------------------	--------------------	----------	----------

6.2 Cuadro Resumen Presupuesto

Resumen Tipos de Gasto	Monto solicitado (\$)	Aportes propios o de terceros (\$)	Total (\$)
Honorarios			\$38.008.000
Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes	-	-	-
Materiales de Oficina		-	\$115.500
Alimentación y Alojamiento		-	\$2.865.000
Publicaciones e Impresos		-	\$16.240.000
Equipamientos			\$1.524.100
Gastos Generales		-	\$5.432.000
TOTAL \$	\$57.384.100		\$64.184.600

6.3 Flujo de caja

Mes						TOTAL SOLICITADO (\$)
Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	
\$31.490.000	\$115.000	\$1.703.100	\$4.713.000	\$2.643.000	\$4.713.000	
Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
\$4.713.000	\$2.243.000	\$4.713.000	\$2.643.000	\$4.713.000		

7 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

7.1 Indicadores de Evaluación Expost y metas

a. Indicadores de Resultados (propósito)

Objetivos específicos	Indicadores de resultado	Medio de verificación

<p>I. Elaborar material didáctico con temáticas asociadas a hábitos de vida saludable.</p>	<p>1. El material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3750 Libros - 3.750 Porcionadores (tazas y cucharas) - 5.000 guías para padres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de kit elaborados. - Registro guías de padres entregadas.
<p>II. Transmitir a la población escogida conocimientos sobre hábitos de vida saludable, mediante la entrega de un material de apoyo.</p>	<p>1. 3 talleres sobre nutrición infantil y hábitos de vida saludable.</p> <p>2. 3750 Kit entregados a los establecimiento.</p> <p>3. Instrumentos que evalúen conocimientos adquiridos por los alumnos, padres y apoderados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Registro de kit entregados - Lista de cantidad de cuestionarios contestados
<p>III. Controlar los índices de sobrepeso y obesidad antes, durante y al término del proyecto en los niños de la Comuna de Las Condes.</p>	<p>1. Control nutricional cada tres meses de peso corporal y talla, para calcular índice de IMC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de control

Comentario [1]: CUANTIFICAR

Comentario [2]: Revisar puntos 1 y 3

<p>IV. Aumentar los niveles de actividad física y/o deportivas en los niños entre 5 y 10 años de los establecimientos educacionales,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asistencia a 64 recreos recreativos y saludables, que se realizarán dos veces a la semana. 2. Asistencia a las 8 actividades extra programáticas (deportivo, familiares) 3. Encuestas para medir el grado de satisfacción de las personas involucradas en las actividades. 4. Cuestionario, test y revisión de libros de los niños para corroborar la cantidad de veces por semana que se realiza actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencias - Encuestas y cuestionarios contestados
--	---	---

b. Indicadores de Gestión

Actividades	Indicadores de Gestión	Medio de Verificación
1- Agendar reunión para	- Una reunión de una	Lista asistencia

<p>la presentación del proyecto a la Municipalidad de Las Condes.</p>	<p>hora realizada con las autoridades pertinentes.</p>	
<p>2. Agendar segunda reunión para recibir comentarios, sugerencias, ajustes sobre el proyecto.</p>		
<p>3. Realización de charla informativa médicos y nutricionistas, que participaran en el proyecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Charla de una hora con médicos y nutricionistas que participan en el proyecto en la Municipalidad de las Condes. 	<p>Lista asistencia</p>
<p>4. Realización de una reunión informativa con los directores de ciclo correspondientes a los colegios municipales de Las Condes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 9 charlas informativas de una hora con los directores de ciclo de cada establecimiento educacional de la Municipalidad de las Condes. 	<p>Lista asistencia</p>

<p>5. Aplicación de encuestas para involucrados del proyecto , alumnos, padres/apoderados y docentes de los colegios municipales de las Condes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de encuestas respondidas por los niños, padres/apoderados y docentes de los establecimientos educacionales. 	<p>Encuestas</p>
<p>6. Realización de reunión informativa con los padres y apoderados de los cursos correspondientes que participarán en el proyecto; En conjunto con la entrega de la guía de apoyo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Una reunión informativa de una hora con los padres y apoderados en los establecimientos educacionales. - Asistencia promedio de los padres y apoderados a la charla informativa. - Cantidad de guías entregadas a los padres y apoderados 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista asistencia. - Registro entrega de guías.
<p>7. Lanzamiento y entrega del libro a los niños en los colegios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3750 kit entregados a los niños que participan del colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de recepción de kit

<p>8. Realización de charlas educativas sobre nutrición y hábitos de vida saludable para padres y apoderados cada tres meses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 9 Charlas informativas realizadas de dos horas con los padres y apoderados cada tres meses en los establecimientos educacionales. - Asistencia promedio de los padres y apoderados a la charla informativa. 	<p>Lista de asistencia</p>
<p>9. Realización de recreos entretenidos y saludables de 15 min 2 veces a la semana en los establecimientos educacionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 144 recreos de 15 min 2 veces a la semana realizados en los establecimientos educacionales en un periodo de 9 meses. - Participación promedio de los niños a los recreos de 15 min 2 veces por semana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de niños asistentes - Registro de recreos realizados
<p>10. Realización de actividades extra programáticas con sentido</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de familias asistentes. - Realización de encuesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Encuesta

deportivo/familiar los fines de semana.	de satisfacción de los participantes en las actividades extraprogramática.	
11. Agendar controles médicos/nutricionales para los alumnos participantes cada 3 meses.	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplimiento de asistencia a los controles agendados cada 3 meses con los profesionales de la salud. - Número de niños atendidos en jornadas de controles cada 3 meses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia a los controles dentro del libro kit - Lista de asistencia en la ficha médica
12. Evaluación cada 3 meses del avance de los objetivos del proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> - Resultado de los controles médicos y mediciones a los niños realizados cada 3 meses. - Cantidad de cuestionarios aplicados a todos los involucrados en diciembre del 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios - Ficha médica - Encuestas

	- Cantidad encuestas de satisfacción realizada a todos los involucrados en diciembre del 2020.	
--	--	--

7.2 Medios de verificación

Indicados en las tablas anteriores

SOLO USO ACADÉMICO

ANEXO.-1
DISEÑO GENERAL DE PROYECTO

CUESTIONARIOS

Cuestionarios padres y apoderados

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre el conocimiento y práctica de hábitos alimenticios, deportivos y vida saludable. Consta de una serie de preguntas, que deben ser respondidas con fidelidad según su valoración. La información que se recabe tiene por objeto la realización de un Proyecto deportivo de carácter educativo relacionado con dichos aspectos.

No hace falta su identificación personal en el instrumento, solo es de interés las respuestas y valoraciones que puedan aportar de manera fidedigna en la colaboración del término de la recolección de datos.

Instrucciones:

A continuación, encontrarás diversas afirmaciones respecto de las cuales debes indicar si estás de acuerdo con ellas, teniendo en cuenta estas opciones: (5) Muy de acuerdo (4) De acuerdo (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (Afirmación) (2) En desacuerdo (1) Muy en desacuerdo.

- Señale con una equis (X) en la casilla correspondiente a la observación que se ajuste a su caso particular.
- Asegúrese de marcar solo una alternativa.
- Por favor, no deje ninguna casilla sin responder, para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados.

- I. Con respecto a sus conocimientos sobre los temas: Obesidad, sobrepeso y sedentarismo, responda las siguientes afirmaciones de acuerdo a su grado de valoración.

Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Conoce el concepto de Obesidad.					
2. Conoce el porcentaje de obesidad que existe en nuestro país.					
3. Genera una preocupación en usted el padecimientos de obesidad o sobrepeso.					
4. Tiene claridad del significado de "sedentarismo".					
5. Tiene conocimiento sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física y/o deportiva					

II. Con respecto a su peso a su peso corporal.

Pregunta	SI	NO
1. Tiene conocimiento de su peso corporal.		
2. Usted posee sobrepeso u obesidad.		
3. Sus hijos poseen sobrepeso u obesidad.		

III. Con respecto a sus hábitos alimenticios y la práctica de actividad física y/o deportiva, responda las siguientes afirmaciones según su grado de valoración:

Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Realizó con frecuencia alguna actividad física y/o deportiva.					
2. Realizó al menos 3 veces por semana algún tipo de actividad física y/o deportiva.					
3. Prefiero los alimentos saludables libres de sellos.					
4. Al momento de las compras, prefiero alimentos saludables.					
5. Al momento de las compras, considero frutas y verduras					
6. Consumo más de 2 veces a la semana comida "chatarra".					
7. Consumo todo los días al menos una porción de frutas					
8. Consumo todos los días al menos una porción de verduras.					

IV. Con respecto a su disposición frente a la realización de actividad física y a la práctica deportiva, responda las siguientes afirmaciones según su grado de valoración

Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Consideró que la realización de algún tipo de actividad física y/deportiva es beneficiosa para mi salud.					
2. Considero beneficioso para mi salud el consumo de frutas y verduras.					
3. Consumo alimentos altos en grasas (comida chatarra).					
4. Consideraría la participación en talleres educativos sobre hábitos alimenticios.					
5. Consideraría la participación en talleres deportivos familiares					
6. Está dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios y contribuir en los de su familia					

V. Con respecto a su presupuesto mensual, responda las siguientes afirmaciones según su grado de valoración

Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Destina dinero mensual en actividades físicas y/o deportivas para usted.					
2. Destina dinero mensual en actividades deportivas					

extraprogramáticas para sus hijos					
3. En el caso de presentarse la oportunidad de participar en actividades deportivas, estaría dispuesto a destinar dinero en su realización.					
4. Destina dinero mensual en consultas médicas asociadas a nutrición.					
5. En el último mes, debió consultar a algún médico por razones asociadas a sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión o problemas cardíacos.					

VI. Con respecto a las actividades que se realizan en familia, responda las siguientes afirmaciones según su grado de valoración.

Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Realizan actividades familiares más de 2 veces a la semana					
2. Realizan actividades deportivas en familia					
3. Los fines de semana realizan actividades familiares, mayoritariamente ir al "mall" o salir.					
4. Durante los fines de semana realiza actividades deportivas con sus hijos.					
5. Fomenta la práctica regular de actividad física y/o deportiva en su					

familia						
---------	--	--	--	--	--	--

Cuestionario Docentes

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre el conocimiento y práctica de hábitos alimenticios, deportivos y vida saludable. Consta de una serie de preguntas, que deben ser respondidas con fidelidad según su valoración. La información que se recabe tiene por objeto la realización de un Proyecto deportivo de carácter educativo relacionado con dichos aspectos.

No hace falta su identificación personal en el instrumento, solo es de interés las respuestas y valoraciones que puedan aportar de manera fidedigna en la colaboración del término de la recolección de datos.

PARTE I: INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Edad: _____ Cargo: _____

PARTE II: CUESTIONARIO

Instrucciones: A continuación, encontrarás diversas afirmaciones respecto de las cuales debes indicar si estás de acuerdo con ellas, teniendo en cuenta estas opciones: (5) Muy de acuerdo (4) De acuerdo (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (Afirmación) (2) En desacuerdo (1) Muy en desacuerdo.

- Señale con una equis (X) en la casilla correspondiente a la observación que se ajuste a su caso particular.
- Asegúrese de marcar solo una alternativa.
- Por favor, no deje ninguna casilla sin responder, para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados.

PREGUNTAS	SI	NO
1. Cómo establecimiento están informados acerca de la última encuesta nacional de salud 2016-2017		
2. Tiene conocimiento de las cifras de sedentarismo a nivel nacional		
3. Tiene conocimiento acerca de las cifras de Obesidad y sobrepeso en edad escolar a nivel nacional		
4. El establecimiento cuenta con un registro de las cifras de Obesidad y sobrepeso en sus alumnos menores de 10 años		
5. El establecimiento promueve la actividad física constante (más de tres veces a la semana)		
6. El establecimiento promueve hábitos de vida saludable y la alimentación sana.		
7. El establecimiento cuenta con planes educativos sobre hábitos de vida saludable y alimentación para sus alumnos		
8. El establecimiento cuenta con programas que incentiven la actividad física en sus alumnos		
9. Los programas que posee el establecimiento incluye a toda la comunidad escolar (padres, apoderados, docentes, alumnos)		
10. Los docentes poseen los conocimientos necesarios para promover la realización de actividad física y alimentación saludable.		
11. El establecimiento cuenta con el apoyo de la Municipalidad para impartir programas de hábitos de vida saludable.		
12. El centro de padres gestiona actividades que promuevan la práctica de actividad física y alimentación saludable en la comunidad escolar		
13. El centro de Alumnos gestiona actividades que promuevan la		

práctica de actividad física y alimentación saludable en la comunidad escolar		
14. El colegio destina recursos a programas o talleres que tengan relación con actividad física, salud y hábitos nutricionales		
15. Como colegio están dispuestos a invertir recursos y prestar apoyo en programas de actividad física y salud que mejoren los índices de sobrepeso infantil		

Cuestionario niños

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre alimentación y estilo de vida cotidiana. Consta de una serie de 10 preguntas, que deben ser respondidas con fidelidad. La información que se recabe tiene por objeto la realización de un Proyecto relacionado con dichos aspectos.

No hace falta su identificación personal en el instrumento, solo es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera y la colaboración para llevar de manera feliz el término de la recolección de datos que se emprende.

El docente debe aplicador debe propiciar en lo posible un clima emocional de confianza apropiado y estimulante para los niños.

PARTE I: INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Edad: _____ Curso: _____

PARTE II: CUESTIONARIO

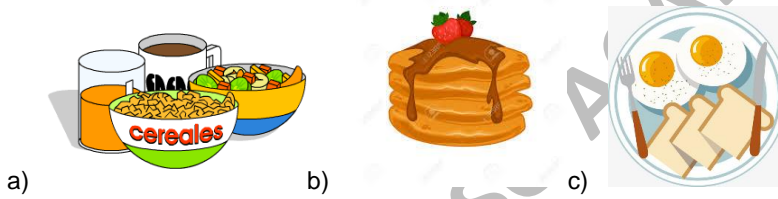
Instrucciones:

- Escuche atentamente las instrucciones de la actividad

- Responda de manera individual
- Revise responder todas las preguntas antes de entregar

I. Con respecto a sus gustos alimenticios: De los siguientes dibujos, encierra un círculo el alimento que sea de tu preferencia.

1. ¿Que comida prefieres desayunar?



2. ¿Que comida prefieres almorzar?





d)

3. ¿Cual es tu postre preferido?



a)



b)

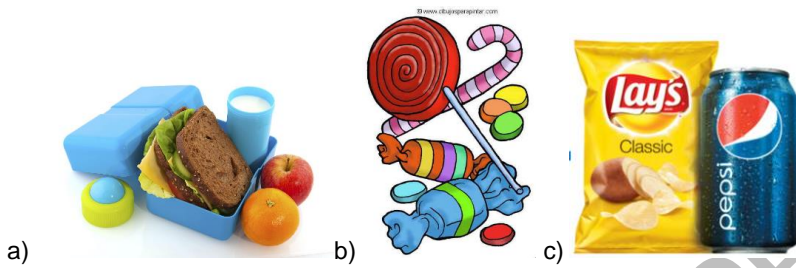


c)



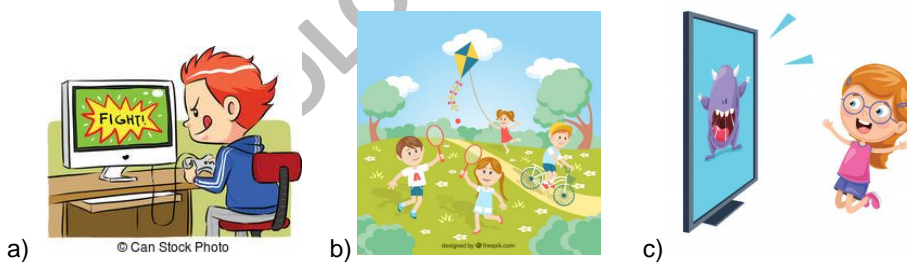
d)

4. ¿Qué llevas para tu hora de colación?



II. Según las actividades que realizas: De las siguientes actividades, encierra en un círculo la que más te guste hacer.

5. ¿Qué actividad haces después de llegar del colegio



6. ¿Qué deportes te gusta realizar?



a)



b)



c)



d)



e)

7. ¿Qué actividades te gusta realizar con tus amigos?



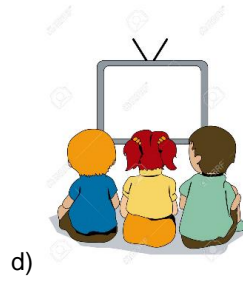
a)



b)



c)



d)

8. ¿Dónde sales de paseo con tus padres o familia?

SOLO USO ACADÉMICO



a)



b)



c)



d)

SOLO USO ACADÉMICO

9. ¿Qué es lo que más te gusta hacer con tus padres o familia?



SOLO USO PRIVADO

8 Bibliografía

Comentario [3]: Revisar la norma para elaborar la bibliografía

24Horas.cl TVN. (7 de Marzo de 2018). *24 Horas*.

Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://www.24horas.cl/nacional/mapa-nutricional-obesidad-alcanza-a-un-23-de-los-ninos-en-primero-basico-2660553>

Agencia de calidad de la educación . (2015). *Resultados Estudio nacional de Educación Física 2015* . Santiago .

Castillo, C. (Agosto de 2017). *MINSAL* . Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/09/Ministra-de-Salud-Chile.pdf>

Clinic, M. (15 de Septiembre de 2018). *Mayo Clinic*. Obtenido de https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Type-2-diabetes&utm_campaign=Knowledge-panel

Cordero, H. B. (s.f.). *Ministerio de Salud de Costa Rica* . Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf

Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes . (2016). *Plan de salud 2017* .Obtenido de <https://www.corplascondes.cl/descargas/salud/plan-salud/plandesalud2017.pdf>

Corporación de Educación y Salud Municipalidad de Las Condes . (2016). *Plan de salud 2017* . Obtenido de <https://www.corplascondes.cl/descargas/salud/plan-salud/plandesalud2017.pdf>

Junaeb . (2016). *Mapa nutricional 2016* . Santiago .

Junaeb . (2017). *Contrapeso* .

Junaeb . (2017). *Contrapeso* .

MedlinePlus. (22 de Febrero de 2018). *MedlinePlus*. (I. Drtango, Editor) Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>

Ministerio de Educación . (2017). *Junaeb*. Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Mapa-Nutricionalpresentacio%CC%81n2.pdf>

MINSAL . (2016-2017). *Encuesta nacional de salud (primeros resultados)* . Santiago .

Moreno, M. (17 de enero de 2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124-128.

Recuperado el 1 de diciembre de 2018, de http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr_Moreno-4.pdf

OMS. (16 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OPS/OMS. (s.f.). *Organización Paranamericada de la salud* . Recuperado el 2 de Diciembre de 2018, de Organización Mundial de la Salud : https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=128:enfermedades-no-transmisibles&Itemid=213

Rodriguez Scull, L. E. (Sep.-dic. de 2004). La obesidad y sus consecuencias clinicometabólicas. *Revista Cubana de Endocrinología*, 3. Recuperado el 10 de diciembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532004000300008

Romero, T. (20 de Noviembre de 2009). Hacia una definición de sedentarismo . *Revista Chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. Recuperado el 3 de Diciembre de 2018, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>

Vio, F. (30 de marzo de 2017). *INTA*. Obtenido de <http://inta.cl/cifras-de-obesidad-infantil-de-junaeb/>

Yáñez, C. (5 de Marzo de 2018). Casi medio millón de chilenos sufre obesidad mórdiba. *La Tercera*. Recuperado el 10 de Diciembre de 2018, de <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/casi-medio-millon-chilenos-sufre-obesidad-morbida/87366/#>

SOLO USO ACADÉMICO