

## JUEGA, RÍE Y SUEÑA

Alumnos:

Arancibia, Vladimir

Lizana, Joel

Maldonado, Marcelo

Profesor Guía Dr/a Mg.

Lucia Illanes A.

## Contenido

|            |                                                                                       |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>1</u>   | <u>RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO</u>                                                 | 3  |
| <u>2</u>   | <u>ANTECEDENTES</u>                                                                   | 3  |
| <u>2.1</u> | <u>Definiciones Iniciales</u>                                                         | 7  |
| <u>2.2</u> | <u>Identificación de la problemática</u>                                              | 8  |
| <u>2.3</u> | <u>Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto</u> | 11 |
| <u>2.4</u> | <u>Estructuración de la Problemática</u>                                              | 13 |
| <u>2.5</u> | <u>Referentes</u>                                                                     | 14 |
| <br>       |                                                                                       |    |
| <u>3</u>   | <u>OBJETIVOS Y METAS</u>                                                              | 15 |
| <u>3.1</u> | <u>Objetivo general</u>                                                               | 15 |
| <u>3.2</u> | <u>Objetivos Específicos</u>                                                          | 15 |
| <u>4</u>   | <u>PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA</u>                                                  | 15 |
| <u>5</u>   | <u>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</u>                                                      | 16 |
| <u>6</u>   | <u>PRESUPUESTO</u>                                                                    | 19 |
| <u>6.1</u> | <u>Detalle por tipo de Costo del Proyecto</u>                                         | 19 |
| <u>6.2</u> | <u>Cuadro Resumen Presupuesto</u>                                                     | 21 |
| <u>6.3</u> | <u>Flujo de caja</u>                                                                  | 21 |
| <u>7</u>   | <u>EVALUACIÓN DEL PROYECTO</u>                                                        | 22 |
| <u>7.1</u> | <u>Indicadores de Evaluación Expost y metas</u>                                       | 23 |
| <u>7.2</u> | <u>Medios de verificación</u>                                                         | 24 |

## **1 RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO**

Juega, rie y sueña es un proyecto que busca revertir de manera integral y lúdica el sobrepeso y la obesidad infantil en niños entre 6 y 8 años pertenecientes a primero y segundo básico del colegio el Patrocinio de San José. Esta condición se ha incrementado durante los últimos años de manera exponencial y debido a esto, se busca implementar un plan de acción con distintos tipos de actividades relacionados con ejercicio físico y estilos de vida saludables, con esto se espera disminuir el sedentarismo y tasas de obesidad y sobrepeso.

Se utilizará una estrategia global que abarque los efectos metabólicos, físicos y psicosociales de los beneficiarios tanto directos, como indirectos, esto se hará por medio de talleres prácticos, charlas informativas e intervenciones psicológicas en el periodo de un año escolar en horario extraprogramático.

El proyecto será financiado en un 70% por una empresa privada y en un 30% por el establecimiento beneficiado.

Los resultados esperados son reducir los porcentajes de sobrepeso y obesidad, generar adherencia por la práctica regular y constante de actividad física, construir hábitos alimenticios saludables y contribuir con el desarrollo psicosocial e integral de los beneficiarios del proyecto. Se busca favorecer un impacto a mediano y largo plazo durante y posterior a la intervención del proyecto.

## **2 ANTECEDENTES**

Los hábitos de vida de nuestra sociedad moderna, el consumismo, los medios tecnológicos y la comodidad, combinado con un estilo de vida acelerado y convulsionado ha ido generando en las personas una desensibilización y desconcientización; el ser humano en la antigüedad tendía a moverse, eran recolectores y cazadores por naturaleza, por ende, su gasto energético era mayor al

del humano moderno. El panorama mundial empeora cuando a esto le sumamos la incorrecta alimentación debido a la existencia en el mercado de productos altamente refinados y procesados que conllevan a un desbalance energético positivo generando altas tasas de sobrepeso y obesidad, esta condición en conjunto con una vida sedente pueden predisponer un sinnúmero de factores de riesgos para el futuro de las personas, en la actualidad existen múltiples enfermedades modernas, crónicas y no transmisibles (ECNT) que pueden ser perjudicial para la calidad de vida de las personas, estas enfermedades te condicionan de por vida, por otra parte, los organismos públicos no han establecido políticas publican contingentes que aborde esta problemática, la farmacología está centrada en el tratamiento y paliación de la sintomatología pero no en la prevención y cura, lo que conlleva un enorme gasto monetario sobre todo en los contextos socioeconómicos más vulnerables. En un estudio difundido por la Clínica Alemana (2002) determinó que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres pueden ser catalogadas como sedentarios. En cuanto al estrato socioeconómico, es en los estratos más bajos donde se presenta con mayor frecuencia el problema con un 93.6%, 90.5% en el estrato medio y 89.8% en el estrato alto.

Se ha demostrado a través de diversos estudios, que la práctica regular y sistematizada de actividad física es favorable para la prevención de estas enfermedades, ya que, el organismo genera una serie de reacciones químicas permitiendo la oxidación de ácidos grasos en la mitocondria mejorando de esta manera la composición corporal (Wilmore y Costill, 2007).

La Organización Mundial de la Salud (2005) señala que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La tendencia ha aumentado a un ritmo alarmante, se estimó que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el

mundo tenían sobrepeso o eran obesos. Lo más preocupante es la prevalencia que pueden presentar los menores en desarrollar esta condición en la adultez, es decir, la obesidad infantil es un factor predictivo sumamente importante para el futuro de las personas. Bruce Lipton (2007) en su libro *La biología de la creencia* señala cómo las células pueden variar según su entorno, esto debido a que las células son altamente selectivas y al funcionar en comunidad (ambiente pluricelular) en distintos entornos de un organismo pueden variar su funcionalidad. Lipton lo demuestra al colocar una célula madre en diferentes ambientes, está al cabo de 24 horas se duplica según su entorno, por ejemplo, Al colocar una célula madre en un ambiente lipídico, esta se duplica en un adipocito, al colocar la misma célula en un tejido óseo o muscular, se genera una célula de ese mismo tejido. Si dicho acontecimiento se extrapola, se logra deducir que al generar las condiciones ambientales y fisiológicas beneficiosas para el organismo en un entorno equilibrado, los niños no deberían desarrollar sobrepeso u obesidad en la adultez, siempre y cuando se conciben las condiciones fisiológicas y ambientales adecuadas (Lipton, 2007).

La actividad física es la herramienta de más bajo costo que como seres humanos poseemos para prevenir enfermedades crónicas, provenientes del sedentarismo y malos hábitos alimenticios, también posibilita una serie de otras ventajas sociales y psicológicas que favorecen directamente la salud. Diversos estudios señalan que el deporte y la actividad física pueden contribuir a la sensación de bienestar (Maxwell y Tucker, 1992), favorecer la autoestima (Sonstroem, 1984) y también disminuir conductas antisociales y autodestructivas (Mutrie y Parfitt, 1998).

En los últimos años, se ha comprobado empíricamente que la actividad física acelera y favorece los procesos cognitivos, uno de estos estudios fue desarrollado por la Universidad de Handa

(Japon) y fue presentado en el congreso anual de la Sociedad Americana de Neurociencias (2002) en donde se comprueba que el ejercicio físico aeróbico prolongado durante 30 minutos o más, tres veces por semana, genera una significativa mejoría en las funciones del lóbulo frontal, relacionadas con la capacidad de memorizar.

En la actualidad existen otras investigaciones y proyectos como el Active Brains realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Granada (2018). El estudio consiste en determinar cómo un programa de ejercicio físico influye en el desarrollo cerebral a edades tempranas. Un total de 110 niños y niñas entre 8 y 11 años se distribuyen de forma aleatoria entre un grupo de ejercicio (N=57) y un grupo control (N=53). La intervención, de 4 meses y medio, se caracteriza por sesiones diarias después del colegio, ofrecidas de lunes a viernes de 90 minutos cada una, el cual concluyó que aumentar las horas de educación física favorece el desarrollo de la materia gris en un 84% en distintas áreas del cerebro favoreciendo el rendimiento cognitivo en distintas asignaturas. El programa combina actividades aeróbicas, de fuerza y alta intensidad. Estos estudios de tipo transversal y longitudinal revalidan que el ejercicio físico puede ser beneficiosos en el desarrollo cognitivo y cerebral de los niños; sin embargo, es irreprochable diseñar cuidadosamente los protocolos y ensayos para contrastar estos resultados de tipo observacional para establecer criterios acertados al momento de instaurar nuevos estándares que favorezcan o fortalezcan las actuales políticas públicas en los distintos países con esta problemática (Ortega, 2018).

Contextualizando la problemática y aterrizándola a nuestro país, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) entrega cifras bastante desalentadoras en su mapa nutricional publicado en el año 2017, desde el año 1987 a la fecha, se ha incrementado año tras año la obesidad y sobrepeso

en edades infantiles (prekinder, kínder y primero básico), llegando ambas en la actualidad a superar el 25%. Otro estudio realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) en el año 2016 y 2017 revelan valores superiores al 30% de obesidad y sobrepeso en colegios municipales de las comunas de Peñalolén y La Reina.

Con el panorama descrito anteriormente, surge el afán de este grupo de profesionales de la actividad física por generar un proyecto que busque dar una solución de raíz al problema de fondo que es la obesidad en edades tempranas asociado al sedentarismo y falta de políticas públicas. Como grupo de profesionales creemos que incorporando talleres extra programáticos integrales que complementen las horas de educación física en los establecimientos educacionales podemos combatir y revertir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de favorecer procesos cognitivos, psicológicos y de socialización de los estudiantes. En conjunto, es necesario hacer partícipe a los padres, concientizarlos a través de charlas informativas para que estos entiendan el real valor que posee vivir en ausencia de factores de riesgos y de los beneficios que posee la actividad física y buenos hábitos alimenticios para generar un verdadero impacto en la población beneficiada por este proyecto.

## **2.1 Definiciones Iniciales**

**Obesidad y sobrepeso:**

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS)

**Nutrición:**

1. Es el conjunto de procesos mediante los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de nutrientes que recibe mediante la alimentación, con el objeto de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Es por tanto un proceso involuntario y automático. (profe de nutri magister)
2. La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS)

Estilos de vida saludable: desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (MINSAL)

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Sedentarismo: se define como la poca agitación o movimiento de una persona (OMS)

## **2.2 Identificación de la problemática**

Según lo expuesto y observado en los antecedentes, es preocupante el aumento desproporcionado de la obesidad y el sobrepeso en la población de 6 a 8 años, esto sumado a los altos niveles de sedentarismo que se están viviendo en la población en cuestión se hace más relevante debido a que, en esta edad, es importante fomentar los hábitos de vida activa y saludable para que se mantengan durante toda su vida.



La problemática tiene diversas causantes de tipo biopsicosociales, tales como: la mala alimentación, el sedentarismo, la falta de información y el entorno social donde se desenvuelven día a día, es por esto que es de suma importancia atacar en todos los ámbitos esta problemática y hacer un alto a esto, aún más cuando Chile está en el top de obesidad y sobrepeso de Latinoamérica en la edad dicha anteriormente, evidenciando que aún falta mucho trabajo y cambios para revertir esta realidad que aumenta día a día.

De esta manera el proyecto está enfocado en reducir los índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad y mejorar la composición corporal de los beneficiarios a través de diversas actividades informativas y prácticas, en las que se incluyen charlas realizadas por profesionales de educación física y nutricionistas, en ellas se busca educar en temas como hábitos alimenticios y los diversos beneficios que tiene la práctica de actividad física a los padres y apoderados y por consiguiente a los beneficiarios directos del proyecto. También a través de las actividades prácticas y sus diferentes unidades se busca que el niño se desarrolle no solamente en lo físico y mejore su estética corporal y sus índices de salud, sino que busca el desarrollo integral del beneficiario. Incluyendo dentro de ese desarrollo integral actividades de trabajo en equipo, liderazgo, resolución de problemas individuales y en conjunto, trabajos coordinativos, juegos de oposición, tolerancia a la frustración y juegos de cooperación.

- FODA

| FORTALEZAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OPORTUNIDADES                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infraestructura del colegio acorde a las necesidades del proyecto</li> <li>- Directorio proactivo a la realización de actividades</li> <li>- Disponibilidad de horarios para la realización de actividades y talleres extraprogramáticos</li> <li>- Materiales acorde a las necesidades del proyecto</li> <li>- Comunidad escolar abierta a las actividades deportivas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestigio por incentivar la actividad física y los hábitos de vida saludable.</li> <li>- Interés de padres y apoderados por la problemática</li> </ul>                                                 |
| DEBILIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AMENAZAS                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizan solo horas mínimas de educación física según el ministerio</li> <li>- Nula existencia de talleres extraprogramáticos de deportes y ejercicio físico</li> <li>- Elevado consumo de comida chatarra en el establecimiento (no implementación de kiosko saludable)</li> <li>- Alto índice de obesidad y sobrepeso en los estudiantes</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinterés por parte de los sostenedores y directivos del establecimiento</li> <li>- Desinterés de padres y apoderados por la problemática</li> <li>- Excesivo uso de aparatos tecnológicos</li> </ul> |

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

La problemática principal afecta a gran parte de la población de nuestro país y es de suma importancia atacar esto desde edades tempranas, de esta manera se escoge una población específica de niños de género masculino entre 6 y 8 años, que pertenecen a primero y segundo básico del colegio particular subvencionado “El patrocinio de san José”, ubicado en la región metropolitana, en la comuna de Providencia, en la calle bellavista 0550. Estos serán los beneficiarios directos del proyecto, quienes participaran activamente de cada una de las unidades programadas dentro del proyecto, además los beneficiarios indirectos del proyecto son los padres, apoderados, entorno familiar, comunidad educativa y directivos del colegio, que tienen un rol fundamental en el apoyo y acompañamiento de este proceso de cambios en los hábitos de vida, tanto alimenticios como de la práctica de actividad física y que estos nuevos hábitos se hagan parte de su vida y perduren en el tiempo.

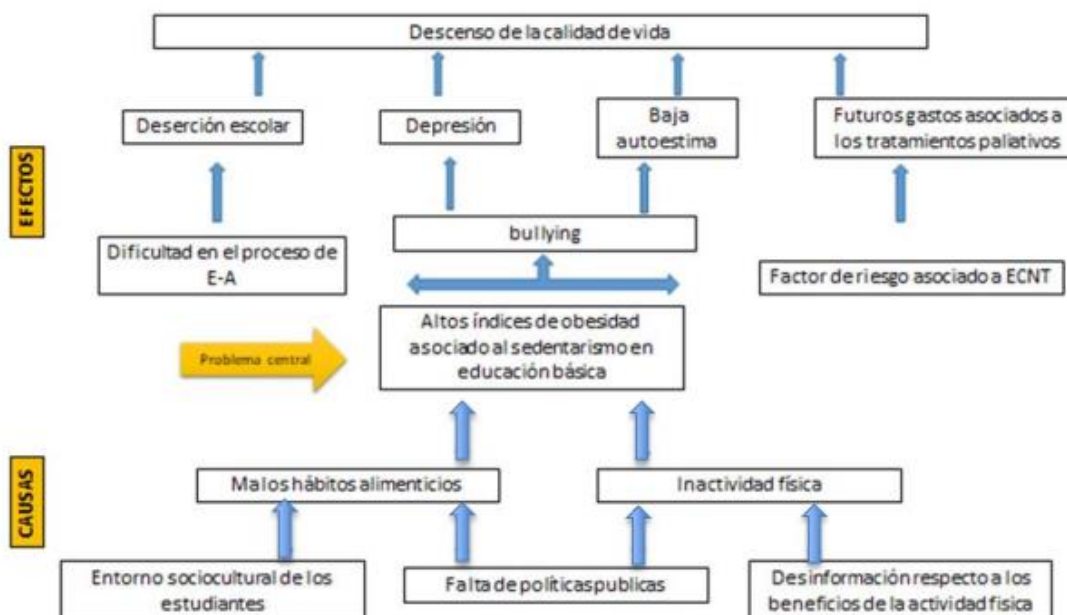
| Beneficiarios Directos                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Beneficiarios Indirectos                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niños de 6 a 8 años pertenecientes al primer ciclo básico del colegio El Patrocinio de San José, categorizados con sobrepeso u obesidad según el cálculo del IMC y circunferencia de cintura.<br><br>Padres y apoderados que participaran de manera activa de charlas, talleres y caminatas al aire libre. | Comunidad educativa y entorno familiar de los alumnos que participaran de este proyecto. |

| Cuadro de involucrados |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Involucrados           | problema                                                                                                                                                            | Estrategia                                                                                                                                                                                                    |
| Alumnos                | <p>Obesidad y sobrepeso</p> <p>Sedentarismo</p> <p>Escasa autoestima (bulling)</p> <p>Rendimiento académico</p>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres extraprogramáticos obligatorios</li> <li>- Acompañamiento psicológico.</li> <li>- Intervención de nutrición</li> <li>- Horas de actividad física</li> </ul> |
| Padres y apoderados    | <p>Nulo conocimiento por los beneficios de la actividad física y hábitos alimenticios saludables</p> <p>Escaso tiempo de actividad física en conjunto con hijos</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charlas informativas</li> <li>- Actividades al aire libre con padres e hijos</li> </ul>                                                                              |
| Comunidad educativa    | <p>Desinterés por la problemática</p> <p>Desinformación de los beneficios de la actividad física y hábitos alimenticios saludables.</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concientización a través de charlas</li> <li>- Prestigio por incentivar la actividad física y hábitos de vida saludable</li> </ul>                                   |

## 2.4 Estructuración de la Problemática

Las principales causas de nuestra problemática a grandes rasgos son los malos hábitos alimenticios y la inactividad física en el grupo involucrado, lo que nos lleva a tener como problema central los altos índices de obesidad asociados a las causas anteriormente expuestas. Esto se observa en distintas dimensiones como la psicológica en un tema muy atinente en los colegios “bullying”, también en el ámbito escolar-social con mayor dificultad en el proceso de enseñanza aprendizaje y también en el ámbito biológico aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

- Árbol de problemas



## 2.5 Referentes

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 crónicas no transmisibles. Además, se ha comprobado que la obesidad infantil impacta en el rendimiento escolar y la salud mental de los estudiantes.

Es por esto que se han realizado proyectos que buscan revertir esta problemática, Tresmontes Lucchetti como parte de su Estrategia de Responsabilidad Social Empresarial (RSE), invita al Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, a desarrollar un modelo efectivo para enfrentar esta epidemia de salud pública. Fruto de ello nace el proyecto “Intervención en las Escuelas de Casablanca: un Piloto para Prevenir y Detener la Obesidad Infantil en Chile” a realizarse en tres escuelas básicas municipales de Casablanca, tomándose como control una escuela en Quillota. Junto al INTA se sumarán otros aliados estratégicos: Ministerio de Salud, Sociedad Chilena de Nutrición y Colegio Médico de Chile. Este piloto se replicó en el año 2005 en todas las escuelas de la comuna de Macul.

El objetivo principal de este proyecto es prevenir y disminuir la prevalencia de la obesidad infantil en Chile, implementando un modelo de intervención en las escuelas públicas de Chile en los ámbitos de nutrición y actividad física.

En la intervención de Casablanca se obtuvieron buenos resultados, hubo mejoras de la composición corporal y se redujeron los porcentajes de sobrepeso y obesidad, no así en el proyecto replicado en la comuna de Macul, donde no se vieron mejoras significativas en estos parámetros.

### **3 OBJETIVOS Y METAS**

#### **3.1 Objetivo general**

Disminuir el sedentarismo y tasas de obesidad y sobrepeso en niños de 6 a 8 años del colegio Patrocinio de San José de la comuna de Providencia, a través de programas integrales que promuevan la actividad física y salud

#### **3.2 Objetivos Específicos**

1. Estimar parámetros antropométricos de la población objetivo pre y post ejecución de actividades
2. Aumentar el nivel de adherencia de los alumnos beneficiarios para la práctica regular de actividad física dentro y fuera del establecimiento.
3. Disminuir el sedentarismo en el primer ciclo básico del colegio El Patrocinio de San José.
4. Promover los beneficios e importancia de la actividad física y alimentación saludable.

### **4 PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA**

Juega, Ríe y Sueña es un proyecto integral que busca generar un impacto a mediano y largo plazo en la población beneficiada, a través de la implementación de talleres extraprogramáticos con el propósito de revertir los índices de sobrepeso y obesidad de los alumnos de primero y segundo básico del colegio El Patrocinio de San José. La intervención se llevará a cabo a través de actividades teóricas y prácticas. La finalidad de las actividades teóricas es la información a padres y apoderados de los beneficios de la actividad física, hábitos de vida saludable y adecuada nutrición y a su vez, explicar los factores de riesgo que sus hijos podrían desarrollar al encontrarse en una condición de sobrepeso u obesidad, por otra parte, las actividades prácticas se desarrollarán a lo largo del año académico

## 5 ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

- 1. Selección del personal** → En esta actividad se harán entrevistas a los postulantes a los distintos cargos, esta entrevista será con los coordinadores del proyecto para luego seleccionar a los más adecuados para cada puesto. A realizarse en las últimas 2 semanas de febrero.
- 2. Planificación y monitoreo de actividades** → Esta actividad tiene como fin principal el planificar en el mes de marzo, las actividades a realizarse durante el desarrollo del proyecto, esta planificación se hará con cada uno de los profesores a cargo de las actividades prácticas y charlas informativas. Además el monitoreo o evaluación de actividades ya realizadas al final de cada unidad.



3. **Diseño y entrega de afiches y flyers informativos** → La primera semana de marzo se llevará a cabo el diseño de afiches y flyers informativos del proyecto y de diversas temáticas relacionadas con la problemática principal de este.  
La entrega de todo el material será antes de la charla informativa programada para la última semana de marzo.
4. **Lanzamiento de proyecto a la comunidad educativa del establecimiento** → En esta actividad se pretende por medio de una presentación, dar a conocer las principales estrategias que se abordarán dentro del proyecto para combatir la problemática antes dicha. Para esto se necesita que estén presentes todos los integrantes de la comunidad educativa del colegio con el propósito de que cada persona que integra el colegio esté en sintonía con los objetivos del proyecto y colabore para que los beneficiarios logren los resultados deseados.
5. **Evaluaciones antropométricas** → Para realizar esta actividad se comenzará confeccionando un consentimiento para los padres apoderados para la realización de la evaluación de IMC, luego de esto un especialista en nutrición va a realizar las evaluaciones dentro de una sala privada, cada evaluación tendrá una duración de 30 minutos. Estas evaluaciones se realizarán al comienzo, durante y al término del proceso en los meses de marzo, agosto y noviembre para ver el progreso de cada estudiante.
6. **Selección de alumnos beneficiarios del proyecto** → Luego de la evaluación y la estimación del estado nutricional de cada alumno se realizará la selección de los alumnos beneficiarios del proyecto, luego de esto se enviará la citación a los padres y apoderados a una reunión informativa, todo esto dentro de la tercera semana de marzo.
7. **Charla informativa a padres y apoderados** → Esta actividad consta de charlas a los padres y a apoderados para informar de los beneficios integrales que se van a obtener luego de la realización de este proyecto y también los beneficios generales de la alimentación y el ejercicio físico en la población en general.
8. **Conoce tu cuerpo (Unidad I)** → Esta actividad tiene una duración de 5 semanas (15 sesiones), en las cuales se van a tratar temas de percepción corporal, lateralidad, la importancia del movimiento, desarrollo de la condición física, entre otros. esto tiene de duración los meses de abril a mayo.
9. **Juego como recurso pedagógico (Unidad II)** → Esta actividad tiene una duración de 5 semanas (15 sesiones), en las cuales se van a tratar temas de: desarrollo de la condición física, iniciación deportiva, seguir las reglas de juego, cooperación y trabajo en equipo, entre otros. Esta actividad se realiza entre los meses de mayo y junio.

- 10. Motricidad infantil (Unidad III)** → Esta actividad tiene una duración de 5 semanas (15 sesiones), en las cuales se van a tratar temas de: habilidades locomotoras, habilidades de manipulación, habilidades de estabilidad entre otros. Esta actividad se realiza entre los meses de julio agosto.
- 11. Actividad física para todos (Unidad IV)** → Esta actividad tiene una duración de 6 semanas (18 sesiones), en las cuales se van a tratar temas de: mejoras en su condición física por medio de juegos y actividades lúdicas. Para lograr este propósito, se espera que incorporen paulatinamente el ejercicio físico a su vida diaria, de forma guiada y con las debidas medidas de seguridad e higiene. En el transcurso de estas actividades, se espera que comiencen a reconocer las sensaciones corporales causadas por el ejercicio físico. Esta actividad se realiza entre los meses de agosto y septiembre
- 12. Contacto con la naturaleza (Unidad V)** → Esta actividad tiene una duración de 5 semanas (15 sesiones), en las cuales se van a tratar temas de: demostrar confianza en sí mismo, conductas de autocuidado, distintos ambientes para la realización de actividad física, generar mayores instancias para la realización de actividad física en familia, entre otros. Esta actividad se realiza entre los meses de agosto y septiembre
- 13. Caminata a Cerro San Cristóbal** → Esta actividad consta de 3 caminatas al cerro san cristóbal en el mes de octubre y noviembre, en las que se van a trabajar y llevar a cabo los aprendizajes obtenidos en la unidad de contacto con la naturaleza
- 14. Trekking Parque Natural Aguas de Ramon** → Esta actividad tiene como fin dar un cierre a la última unidad y al trabajo con los alumnos, englobando todos los contenidos aprendidos en un trekking familiar al parque natural aguas de ramon.
- 15. Reunión de cierre con padres y apoderados** → En esta actividad se pretende por medio de una presentación, dar a conocer las estrategias que se abordaron dentro del proyecto y los resultados que se obtuvieron luego de todos los meses que se realizó la intervención.
- 16. Análisis de datos** → El fin de esta actividad es hacer una comparación de los datos obtenidos previos, durante y post, con el fin de verificar si las estrategias propuestas fueron adecuadas y efectivas para cumplir con los objetivos planteados al inicio.
- 17. Reunión equipo de trabajo** → En esta actividad de cierre se realizará una reunión con todo el equipo de trabajo del proyecto y se analizará cada una de las actividades del proyecto, el cumplimiento de objetivos y hacer comentarios de fortalezas, debilidades y mejoras del proyecto.

## 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 |              |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|--------------|
|                              |                             |                                      |                       |                        | Solicitado (\$)        | Aportes (\$) |
| Coordinador                  | 2                           | 450                                  | 8.500                 | 7.700.000              | 2.310.000              | 5.390.000    |
| Profesor de educacion fisica | 2                           | 78                                   | 15.500                | 1.209.000              | 362.700                | 846.300      |
| Profesor con magister        | 1                           | 18                                   | 20.000                | 360.000                | 108.000                | 252.000      |
| nutricionista                | 1                           | 5                                    | 20.000                | 100.000                | 30.000                 | 70.000       |
| psicólogo                    | 1                           | 36                                   | 0                     | 0                      | 0                      | 0            |
| Totales (\$)                 |                             |                                      |                       | 9.369.000              | 2.810.700              | 6.558.300    |

#### b. Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes

| Descripción       | Cantidad | Valor Unitario (Pesos \$) | Valor Total (Pesos \$) | Tipo de Financiamiento |              |
|-------------------|----------|---------------------------|------------------------|------------------------|--------------|
|                   |          |                           |                        | Solicitado (\$)        | Aportes (\$) |
| Buses             | 2        | 95.000                    | 190.000                | 57.000                 | 133.000      |
| Montos Totales \$ |          |                           | 190.000                | 57.000                 | 133.000      |

c. Equipamiento

| Descripción              | Cantidad | Valor Unitario (Pesos \$) | Valor Total (Pesos \$) | Tipo de Financiamiento |              |
|--------------------------|----------|---------------------------|------------------------|------------------------|--------------|
|                          |          |                           |                        | Solicitado (\$)        | Aportes (\$) |
| Conos altos 23 cm        | 20       | 810                       | 16.200                 | 4.860                  | 11.340       |
| conos bajos set          | 50       | 13.900                    | 13.900                 | 4.170                  | 9.730        |
| bombin                   | 1        | 2.000                     | 2.000                  | 600                    | 1.400        |
| Escalera de coordinación | 4        | 10.000                    | 40.000                 | 12.000                 | 38.000       |
| vallas 30 cm             | 10       | 4.100                     | 41.000                 | 12.300                 | 28.700       |
| balones multiproposito   | 30       | 2.500                     | 75.000                 | 22.500                 | 52.500       |
| pelotas de tenis set     | 30       | 16.000                    | 16.000                 | 4.800                  | 11.200       |
| Juegos de petos          | 40       | 1.790                     | 71.600                 | 21.480                 | 50.120       |
| Elástico de demarcación  | 2        | 14.200                    | 28.400                 | 8.520                  | 19.880       |
| colchonetas              | 20       | 9.300                     | 186.000                | 55.800                 | 130.200      |
| aros set de 10           | 2        | 11.600                    | 23.600                 | 7.080                  | 16.520       |
| Montos Totales \$        |          |                           | 477.700                | 143.310                | 334.390      |

## 6.2 Cuadro Resumen Presupuesto

| Resumen Tipos de Gasto                      | Monto solicitado (\$) | Aportes propios o de terceros (\$) | Total (\$)        |
|---------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------|
| Honorarios                                  | 2.810.700             | 6.558.300                          | 9.369.000         |
| Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes | 57.000                | 133.000                            | 190.000           |
| Equipamientos                               | 143.310               | 334.390                            | 477.700           |
| <b>TOTAL \$</b>                             | <b>3.011.010</b>      | <b>7.025.690</b>                   | <b>10.036.700</b> |

## 6.3 Flujo de caja

## 6.4 costo mes a mes

| Mes     |         |            |         |           |           | TOTAL<br>SOLICITADO<br>(\$) |
|---------|---------|------------|---------|-----------|-----------|-----------------------------|
| Enero   | Febrero | Marzo      | Abril   | Mayo      | Junio     |                             |
|         | 194.750 | 396.060    | 276.350 | 276.350   | 268.350   |                             |
| Julio   | Agosto  | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |                             |
| 248.650 | 268.060 | 276.060    | 276.350 | 305.650   | 225.750   | 3.009.380                   |

## 7 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

### 7.1 Indicadores de Evaluación Expost y metas

#### a. Indicadores de Resultados (propósito)

| Objetivos específicos                                                                                                                         | Indicadores de resultados                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Parámetros antropométricos de la población objetivo pre y post ejecución de actividades                                                       | Imc y circunferencia de cintura                                                                                                            |
| Aumentar el nivel de adherencia de los alumnos beneficiarios para la práctica regular de actividad física dentro y fuera del establecimiento. | -cantidad y tipo de actividad física que realiza el estudiante dentro y fuera del establecimiento (metodo, encuesta de actividad física)   |
| Disminuir el sedentarismo en el primer ciclo básico del colegio El Patrocinio de San José.                                                    | Medición de la densidad motriz (tiempo efectivo de movimientos)                                                                            |
| Promover los beneficios e importancia de la actividad física y alimentación saludable.                                                        | Cantidad de asistentes a charlas y talleres.<br><br>Cantidad de asistencia a las actividades<br><br>Monitoreo a las colaciones saludables. |

## 7.2 Medios de verificación

| Actividades                                                  | Indicadores de Gestión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Medio de verificación                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.- Planificación y monitoreo de actividades                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cantidad de jornadas de 90 minutos realizadas por los profesores a cargo para la planificación de las actividades (unidades) durante el mes de Marzo</li> <li>Cantidad de jornadas de 90 minutos realizadas por el equipo de profesores para el monitoreo y evaluación de las actividades al término de cada unidad.</li> </ul> | Lista de asistencia de profesores                                                             |
| 2. Diseño y entrega de afiches y flyers informativos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>cantidad de flyers y afiches entregados a los padres y apoderados previo a la charla nutricional.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | -lista con el porcentaje de padres y apoderados que recibieron la información                 |
| 3. Lanzamiento de proyecto a autoridades del establecimiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia y puntualidad de los profesionales a cargo del proyecto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | -lista de asistencia                                                                          |
| 4. Evaluaciones antropométricas                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Total de consentimientos de padres o apoderados para la realización de evaluación estado nutricional.</li> <li>Cantidad de evaluaciones de estado nutricional realizadas en la primera semana de marzo en días lunes, miércoles y viernes</li> </ul>                                                                            | -lista total de alumnos, chequeo de consentimientos<br><br>-excel con evaluaciones realizadas |
| 5. Selección de alumnos beneficiarios del proyecto           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Precisar cantidad total de alumnos beneficiarios del proyecto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | Lista con cantidad total de alumnos                                                           |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 6. Charla informativa a padres y apoderados  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cantidad de padres y apoderados asistentes a charla informativa.</li> </ul>                                                                                                                                                                  | -lista con apoderados de beneficiarios                              |
| 7. Conoce tu cuerpo (Unidad I)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de 15 sesiones de 90 min. de “conoce tu cuerpo” durante los meses de abril y mayo.</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo.</li> </ul>                                                                            | -lista y planificaciones de las sesiones<br>-libro de asistencia    |
| 8. Juego como recurso pedagógico (Unidad II) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de 15 sesiones de 90 min. de “Juego como recurso pedagógico” durante los meses de mayo y junio.</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo</li> </ul>                                                                | -lista y planificaciones de las sesiones<br>-libro de asistencia    |
| 9. Motricidad infantil (Unidad III)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 15 sesiones de 90 min. De “Motricidad infantil” durante los meses de junio, julio y agosto.</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo.</li> </ul>                                                                      | -lista y planificaciones de las sesiones<br>-libro de asistencia    |
| 10. Actividad física para todos (Unidad IV)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 18 sesiones de 90 min. “Actividad física para todos” durante los meses de agosto y septiembre.</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo.</li> </ul>                                                                   | -lista y planificaciones de las sesiones<br>-libro de asistencia    |
| 11. Contacto con la naturaleza (Unidad V)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 15 sesiones de 90 min. De “Contacto con la naturaleza” durante los meses de agosto y septiembre.</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo.</li> </ul>                                                                 | -lista y planificaciones de las sesiones<br>-libro de asistencia    |
| 12. Caminata a Cerro San Cristóbal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia y puntualidad de los profesores a cargo.</li> <li>puntualidad del transporte para la ida al parque y el regreso al establecimiento.</li> </ul>                                                                                    | -libro de asistencia                                                |
| 13. Trekking Parque Natural Aguas de Ramon.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia de un adulto responsable por cada 5 alumnos en la salida pedagógica.</li> <li>puntualidad del transporte para la ida al parque y el regreso al establecimiento</li> <li>Asistencia y puntualidad del profesor a cargo.</li> </ul> | -lista de apoderados responsables del grupo<br>-libro de asistencia |



|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 14. Reunión de cierre con padres y apoderados | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar reunión de una hora con el equipo de trabajo en conjunto con padres y apoderados al término del proyecto (cuarta semana de noviembre)</li> <li>Entrega y realización de encuesta de satisfacción a padres y apoderados.</li> <li>Asistencia y puntualidad de los encargados del proyecto</li> <li>Asistencia y puntualidad de padres y apoderados</li> </ul> | -lista de asistencia<br><br>-lista de padres y apoderados beneficiarios |
| 15. Análisis de datos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuantificar asistencia de cada alumno al final del proyecto.</li> <li>Asistencia y puntualidad de los encargados (equipo multidisciplinario)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | -excel con asistencia de alumnos<br>-listas de asistencia               |
| 16. Reunión equipo de trabajo                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia y puntualidad de los encargados (equipo multidisciplinario)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -lista de asistencia                                                    |

## ANEXOS

### Anexo 1:

1. Identificación de los grupos:
  - a. Director y Jefe de UTP
  - b. Padres y apoderados
  - c. Alumnos
2. Objetivo y propósito de los cuestionarios:
3. Selección de instrumentos y sus involucrados :
  - a. Entrevista:
    - i. Director
    - ii. Jefe de UTP
  - b. Cuestionario:
    - i. Padres y apoderados
  - c. Cuestionario 2:
    - i. Alumnos de 1ro y 2do Básico
4. Elaboración de los instrumentos:

SOLO USO ACADÉMICO

## **Anexo 2: Cuestionarios**

### **ENTREVISTA DIRECTOR Y PROFESORES**

Por medio de la siguiente entrevista se busca reunir información acerca de los intereses y responsabilidades que usted y el establecimiento pueda asumir con respecto a la problemática de niños con sobrepeso, obesidad y sedentarismo. Además de hacer una anamnesis de los beneficios que usted cree que tiene la actividad física y hábitos de alimentación saludable.

#### **I. INTERESES Y RESPONSABILIDADES**

1. ¿Se considera responsable el establecimiento en la problemática del sobrepeso y obesidad? ¿cómo se aborda en este momento o de qué manera se haría cargo?
2. ¿Considera importante reducir los índices de sobrepeso y obesidad en edades tempranas (1° y 2° básico)? ¿Por qué?
3. ¿Es importante para usted y para la comunidad combatir y reducir la cantidad de niños con sobrepeso, obesidad y sedentarismo?
4. ¿De qué manera aborda el establecimiento la problemática de alumnos sobrepeso, obesos y sedentarios? (Alimentación, ejercicio físico, charlas informativas, etc)

#### **II. ACTIVIDAD FÍSICA**

1. ¿Cual es su opinión acerca de inculcar en los establecimientos educacionales hábitos de vida activa y saludable desde 1° y 2° Básico?
2. ¿Cree que las horas de educación física y salud (2:15 hrs a la semana) son suficientes para reducir índices de sobrepeso, obesidad y sedentarismo?
3. ¿Qué piensa usted acerca de los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes? ¿Estará relacionado el ejercicio físico con el rendimiento académico?

## CUESTIONARIO PADRES Y APODERADOS

El siguiente cuestionario tiene por objetivo recopilar información acerca de los intereses y responsabilidades que se tiene con respecto a la problemática de niños con sobrepeso, obesidad y sedentarismo. Además de obtener información de los hábitos de usted, su hijo y/o pupilo con respecto a temas de actividad física, salud y nutrición.

### INSTRUCCIONES

- Marque con una X en la respuesta que considere correcta
- En las preguntas abiertas responda en el espacio disponible
- Responda con honestidad acerca de lo que usted y su hijo y/o pupilo hacen o creen.
- Responda con lápiz pasta azul o negro

#### I. INTERESES Y RESPONSABILIDADES

**1. Considera importante combatir el sobrepeso y obesidad en edades tempranas.**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**2. Cree que las horas de educación física (2:15 hrs semanales) y talleres son suficientes para promover una vida activa y saludable**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**3. Es importante para usted disminuir índices de sobrepeso y obesidad en los niños de 6 a 8 años?**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**4. Su hijo o pupilo utiliza artefactos electrónicos a diario**

Si \_\_\_\_ ¿Cuántas horas? \_\_\_\_\_, No \_\_\_\_

**5. Si su hijo o pupilo presentara sobrepeso u obesidad, estaría dispuesto a que participar junto a su hijo de una actividad extraprogramática obligatoria para combatir esta condición?**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**6. Participaría en una actividad de carácter deportivo con su hijo o pupilo ?**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**II. ACTIVIDAD FÍSICA**

**1. Conoce los beneficios de la actividad física**

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**2. Usted, ¿Practica actividad física, como por ejemplo: Subir el cerro, andar en bicicleta, jugar fútbol, ir al gimnasio?**

1 vez por semana \_\_\_\_ 2 veces por semana \_\_\_\_ 3 veces por semana \_\_\_\_ más de 3 veces \_\_\_\_

**3. ¿Realiza actividad física en conjunto con su hijo y/o pupilo?.**

Siempre \_\_\_\_ Con frecuencia \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_ Rara vez \_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_

**4. ¿Tiene conocimientos de las enfermedades asociadas al sedentarismo?**

Si \_\_\_\_, ¿Cuáles? \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_

**5. ¿Motivan e incentivan la actividad física en sus hijos fuera del establecimiento?**

Siempre \_\_\_\_ Con frecuencia \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_ Rara vez \_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_

**6. Su pupilo, ¿Practica actividad física, como por ejemplo: Subir el cerro, andar en bicicleta, jugar fútbol, ir al parque, bailar?**

1 vez por semana \_\_\_\_ 2 veces por semana \_\_\_\_ 3 veces por semana \_\_\_\_ más de 3 veces \_\_\_\_

### III. HÁBITOS ALIMENTICIOS

1. Usted,¿ Consume alimentos “chatarra” durante la semana (lunes a domingo)? por ejemplo:Hamburguesas, papas fritas, bebidas azucaradas, entre otros.

Siempre \_\_\_\_ Con frecuencia \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_ Rara vez \_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_

2. Su pupilo,¿ Consume alimentos “chatarra” durante la semana (lunes a domingo)? por ejemplo:Hamburguesas, papas fritas, bebidas azucaradas, entre otros.

Siempre \_\_\_\_ Con frecuencia \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_ Rara vez \_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_

3. Considera importante el consumo de frutas y verduras en su dieta.

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4. Marque (X) la colacion que comunmente lleva su pupilo al colegio (puede marcar más de una opción)

\_\_\_\_ Galletas      \_\_\_\_ Leche en caja      \_\_\_\_ Fruta      \_\_\_\_ Bebida azucarada      \_\_\_\_ papas fritas

\_\_\_\_ Pan      \_\_\_\_ Jugo en caja      \_\_\_\_ Golosinas      \_\_\_\_ Queque      \_\_\_\_ Agua

Otros \_\_\_\_\_

## ENCUESTA ALUMNOS

La siguiente encuesta tiene por objetivo reunir información acerca de los tipos de actividad física que te gusta realizar. También identificar tipos de comida saludable a través de imágenes.

### INSTRUCCIONES

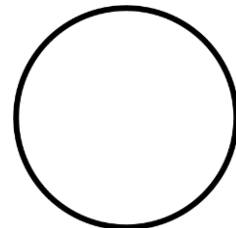
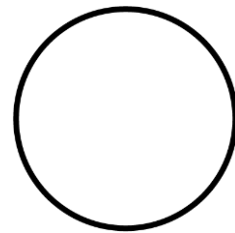
- Marca con una X en el espacio designado para la respuesta \_\_\_\_
- Responde una sola alternativa
- En las preguntas de los juegos con imágenes debes dibujar una cara 😊 si te gusta y con una cara ☹ si no te gusta.
- Evita borrones y correcciones
- Responde según tu forma de pensar o según tus hábitos.

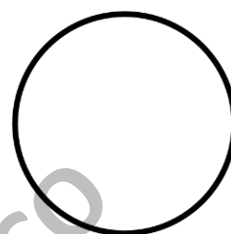
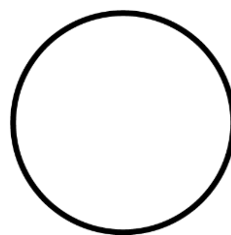
#### I. INTERESES

##### 1. Te gustan los juegos al aire libre

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

##### 2. Dibuja una cara feliz los juegos que más te gustan.





3. ¿que prefieres hacer en tu tiempo libre ? marca con una x la respuesta







SOLO USO ACADÉMICO

## II. ALIMENTACIÓN.

### 4. Identifica y colorea los alimentos saludables.



5. Marca los alimentos que consumes habitualmente en tu hogar



## Bibliografía

- Clínica Alemana (2002). Sedentarismo Chileno: ¿preocupante o una exageración? Obtenido de <http://www.alemana.cl>
- Chaddock L, K. J. (2011). Aerobic fitness is associated with greater efficiency of the network underlying cognitive control in preadolescent children. *Neuroscience*.
- INTA. (2010). Estrategia de prevención de obesidad en escolares: Efecto de un programa aplicado a sus profesores. *Med Chile* .
- Lipton, B. (2007). *La biología de la creencia*. Madrid: La esfera de los libros.
- Maxwell, K., & Tucker, L. (s.f.). Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health*.
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link. *Health Education Authority*.
- OMS. (2016). Acabar con la obesidad infantil . Obtenido de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/es/>
- Proyects, A. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children. *J Sci Med Sport*.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*.
- Vinaccia, S., Ramírez, W., & Suarez, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Estudios Sociales*.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

SOLO USO ACADÉMICO