

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**ESCASA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN**  
**LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DE UNA ESCUELA DE**  
**TIEMPO COMPLETO**

Trabajo Final de Grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del Diploma de Graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Asignatura: Taller de Proyecto Final II

Docente: Nicolás Raffo

**RAMIRO IBARRA**  
**MARIA VICTORIA RIAL**

**MONTEVIDEO**

**2022**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los abajo firmantes, Ramiro Ibarra y María Victoria Rial, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

RAMIRO IBARRA

---

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to read 'Ramiro Ibarra'.

MARIA VICTORIA RIAL

---

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and clearly reads 'María Rial'.

## RESUMEN

El presente informe corresponde al Trabajo Final de Grado, el cual tiene como carácter llevar adelante un proyecto enmarcado en una institución educativa pública de Montevideo, teniendo presente como tema central de investigación la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de una escuela pública de tiempo completo. La metodología utilizada para la realización de este trabajo fue una investigación cualitativa, mediante un estudio de caso, compuesta en tres fases. En una primera etapa, se realizó un anteproyecto, aplicando una entrevista exploratoria a un miembro jerárquico del centro educativo con el cometido de contextualizar y forjar las primeras líneas esenciales de trabajo. En una segunda etapa, se llevó adelante una aproximación diagnóstica, a través de la aplicación de herramientas de recolección de datos, precisamente entrevistas semiestructuradas y cuestionarios, para posteriormente realizar una matriz y modelo de análisis, con la finalidad de evidenciar los datos obtenidos y en virtud de responder las preguntas de investigación.

Como última etapa de este proceso, se elaboró una propuesta de mejora a partir de la información recabada de las etapas anteriores, con el propósito de brindar estrategias de intervención para abordar la problemática de estudio, y se propuso una planilla operativa, con un objetivo general y tres específicos de los cuales se plantearon metas para cada uno de ellos y diversas actividades en pro de su cumplimiento. En conjunto se elaboró un cronograma de acción y un presupuesto asumiendo los tiempos y recursos necesarios para su implementación.

En suma, se analizaron los datos obtenidos en las fases expuestas, articulando esta información en vinculación con referentes teóricos y aspectos metodológicos.

**Palabras clave:** Institución educativa; Infancia; Actividad física; Sedentarismo; Hábitos saludables.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ENCUADRE TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
2. 1 Institución educativa.....	4
2.2 Infancia.....	7
2.3 Actividad Física .....	8
2.4 Sedentarismo .....	10
2.5 Hábitos saludables .....	12
<b>3. EL CASO EN ESTUDIO .....</b>	<b>14</b>
<b>4. PROPUESTA METODOLOGICA .....</b>	<b>16</b>
4.1 Paradigma y modalidad de investigación.....	16
4.2 Universo y muestra.....	18
4.3 Fase de estudio.....	19
4.4 Instrumentos de recolección de datos .....	20
<b>5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN.....</b>	<b>23</b>
5.1 Criterios de análisis .....	23
5.2 Propuesta de mejora .....	31
<b>6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>36</b>
6.1 Resultados .....	36
6.2 Conclusión.....	37
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>I</b>
<b>ANEXO 1: Informe de Aproximación diagnóstica.....</b>	<b>II</b>
<b>ANEXO 2: Propuesta de mejora .....</b>	<b>XXVI</b>
<b>ANEXO 3: Pauta entrevista exploratoria .....</b>	<b>XLI</b>
<b>ANEXO 4: Pauta para la elaboración de entrevistas .....</b>	<b>XLII</b>
<b>ANEXO 5: Pauta para elaboración de encuestas 2da colecta .....</b>	<b>XLIV</b>
<b>ANEXO 6: Acta institucional .....</b>	<b>LI</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio se encuentra enmarcado bajo las asignaturas Taller de Proyecto Final I y II correspondientes a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Al respecto, dicha investigación se llevó adelante en una institución educativa de entidad pública de tiempo completo, ubicada en el barrio Prado, de Montevideo.

La intencionalidad del apartado se orienta a precisar acerca del proceso de aproximación diagnóstica alcanzado durante el transcurso del séptimo semestre a los efectos de conocer e indagar acerca de la institución pertinente a este trabajo. Al tiempo que se elaboró durante el octavo semestre, una propuesta de mejora con el propósito de brindar redes de colaboración hacia el centro educativo.

En articulación con lo antedicho, se realizó un primer acercamiento mediante una etapa inicial exploratoria, recabando información de utilidad para abordar sus consideraciones correspondientes en una matriz de análisis. Durante su desarrollo, se han expuesto las fortalezas, debilidades y problemáticas asociadas al trayecto Actividad Física y Salud, con el cometido de continuar analizando los aspectos relevantes en siguientes apartados, llegando así al tema central de estudio: “Escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de una escuela pública de tiempo completo”.

Posteriormente, se realizó un anteproyecto, a efectos de configurar las preguntas de investigación que guían el estudio. En siguientes instancias, se llevaron a cabo la primera y segunda colecta de datos, realizando entrevistas semiestructuradas, al personal docente involucrado y un cuestionario a los alumnos que asisten a la institución. Finalmente, la información arrojada de la aplicación de los instrumentos, fue extrapolada a una matriz y modelo de análisis, constituyendo elementos fundamentales al momento de articular los datos recogidos con referentes teóricos y aspectos metodológicos.

En consideración con lo planteado, se elaboró una propuesta de mejora, concebida como una propuesta de trabajo colectiva que integra “la planificación, desarrollo y evaluación de cambios e innovaciones en las instituciones que tienen como objetivo aumentar la calidad desde una perspectiva práctica aplicada y contextual” (Cantón-Mayo, 2005, p. 318). En este orden de ideas, la propuesta de mejora se centra en un proyecto transversal para el desarrollo de hábitos saludables en los niños y niñas que asisten al centro.

En efecto, se diseñó un cuadro de datos donde se exponen diversos objetivos, metas y actividades a ser empleadas con el propósito de generar repercusiones positivas en materia de salud y actividad física. En conjunto con los componentes mencionados anteriormente, se propone una planilla operativa, expresando los recursos financieros, humanos, infraestructura y equipamiento, entre otros. Al tiempo que, se detallan los gastos de operación e inversión a ser contemplados al momento de llevar adelante la estrategia de mejora y finalmente se precisó minuciosamente un cronograma, representando el recorrido a abordar de acuerdo a las fechas estimadas como indicadores de logro.

En virtud del proceso académico transitado, se pretende alcanzar determinadas competencias de acuerdo a las consideraciones pretendidas en la asignatura “Taller de Proyecto Final II”. En este sentido, las mismas responden a:

- “Desarrollar estrategias de autogestión del conocimiento y formación permanente para la búsqueda sistemática de la calidad profesional”.
- “Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos adecuando la práctica profesional a las disposiciones legales vigentes en relación a las diferentes áreas de las mismas”.
- “Fomentar un profesional reflexivo y crítico que pueda intervenir en forma pertinente en los diferentes ámbitos sociales y deportivos desde un compromiso de formación permanente y continua”.

De acuerdo a la naturaleza del estudio, es preciso destacar que el mismo asume determinadas competencias a ser adquiridas según las concepciones personales de los investigadores en vínculo con sus concepciones. Al respecto, Tobón (2008) comprende a las competencias como procesos complejos donde las personas responden de manera innovadora ante diversas situaciones problemas presentadas en la cotidianidad, con el propósito de enmendar las mismas. En concordancia con lo expresado, el autor incorpora el saber ser, el saber conocer y el saber hacer, en virtud de su entorno, requerimientos físicos y emocionales, procesos autónomos, reflexión crítica, producción de iniciativas, en conocimiento con las repercusiones de las acciones, en pro del bienestar.

Asimismo, cabe destacar que las acepciones desarrolladas en líneas anteriores responden a una visión enmarcada en el pensamiento complejo (Tobón, 2008). Sin embargo, a modo de brindar un acercamiento orientado hacia enfoque educativo presente en la actualidad, se entiende esencial reconocer que:

El enfoque basado en competencias (EBC) está contribuyendo a transformar los procesos de enseñanza-aprendizaje por cuanto articula la teoría con la práctica, contextualiza la formación, orienta la organización de los contenidos, promueve la formación integral (integra el conocer con el saber hacer, el saber ser y el saber estar) y establece mecanismos de evaluación permanentes y de rigurosidad, basados en el desempeño ante situaciones problemáticas auténticas (disciplinar, social, actitudinal, etc.) (Blázquez, 2013, p. 10).

A modo de cierre se destaca que, a partir del proceso mencionado en relación a la colecta de datos, su posterior análisis, la triangulación de los mismos en vinculación con aportes teóricos y metodológicos, se alcanzaron determinados resultados y conclusiones, los cuales dan lugar al Trabajo Final de Grado.

## **2. ENCUADRE TEÓRICO**

En el siguiente apartado se destallarán los conceptos que se utilizaron para fundamentar la investigación, teniendo en cuenta el enfoque de diversos autores y articulando sus aportes. Los conceptos a ser desarrollados son: institución educativa, infancia, actividad física, sedentarismo y hábitos saludables.

### **2. 1 Institución educativa.**

En virtud del contexto en el que se enmarca la investigación en mención, se entiende pertinente abordar y aclarar concepciones las cuales nos orienten a un mejor entendimiento del trabajo realizado. En primera instancia, resulta fundamental destacar tal como se menciona en el tema central de investigación que la misma se encuentra enmarcada en una institución educativa.

Las concepciones acerca de las instituciones educativas, han sufrido modificaciones de acuerdo a la evolución cultural y sociopolítica, en estrecho vínculo con el contexto histórico en el cual se encuentran las mismas. Es decir, la institución como escuela, es un producto histórico y como tal debe ser pensada, en la que los sujetos sociales son los principales actores (Frigerio, Poggi y Tiramonti, 1992). Hoy día según el Programa de Educación Inicial y Primaria (ANEP, 2008), se comprende que a partir de las mismas se crean significados y se legitiman prácticas sociales en pro de construir modelos para hacer públicos los saberes.

Constituyendo entonces tal afirman las autoras Frigerio, Poggi, Tiramonti y Aguerro (2000), que las instituciones educativas, por tanto, son un nivel intermediario entre los territorios social e individual. En el cual, cohabitan uno y otro de modo que no pueden existir el uno sin el otro. Es decir, no pueden subsistir instituciones fuera del campo social, ni instituciones sin individuos que las compongan y den cuerpo.

En la actualidad, se comprende que las instituciones educativas van más allá de lo mencionado por los autores en cuestión, siendo los principales centros para brindar las herramientas en formar sujetos libres y capaces de poder construir su propio conocimiento y reflexionar en el contexto que se encuentran.

La educación expresada en términos políticos y de poder según el Programa de Educación Inicial y Primaria (ANEP, 2008), pone de manifiesto, el deseo, los valores y la comunicación, en estrecha vinculación con la propia esencia del ser humano, quien sueña y lucha por una vida en “un mundo más justo, más solidario y más humano” (ANEP, 2008, p.17).



Si bien hoy día, se cuenta con esta concepción acerca de la educación y los centros educativos, es importante resaltar que no siempre ha sido así. Tal como las sociedades se van transformando según sus necesidades y la forma de resolverlas, las instituciones también.

Durante el siglo XX, la educación se contemplaba en una dirección vertical, remarcando y estableciendo diferencias entre los que poseían el conocimiento y quienes no, bajo un discurso dominante de supremacía cultural. En el cual, predominaba la aceptación de los supuestos y la verticalidad del poder. Tal como se menciona en el Programa de Educación Inicial y Primaria (ANEP, 2008), la cultura dominante buscaba convencer a la sociedad de que ciertas situaciones y procesos son normales, sin cuestionamientos los cuales pongan en riesgo esa concepción de armonía de la sociedad.

Según Durkheim (2003): La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquellas que no han alcanzado todavía el grado de madurez necesario para la vida social. Tiene por objeto el suscitar y desarrollar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que exigen de él tanto la sociedad política en su conjunto como el medio ambiente específico al que esta particularmente destinado. (p.63)

Según lo mencionado por el autor citado anteriormente, se entiende que las generaciones adultas modelan a las menores, desde lo que hace a la transmisión de conocimientos y habilidades para vivir una sociedad tratando de cumplir esas normas y no romperlas. En relación a esto Freire (2014), agrega la concepción de la "Educación bancaria". En la cual los poseedores de conocimiento, depositan el mismo en la mente acrítica de los educandos. En donde la instancia educativa se reduce a un acto de "depositar", tal como sucede en un banco, determinados saberes los cuales se consideran útiles y necesarios para quienes no los poseen. En esta línea, el docente es el único interceptor de las actividades curriculares, generando su autoridad funcional en autoridad de saber a la cual se deben adaptar los alumnos.

En este orden entonces, las generaciones adultas buscan modelar a las jóvenes para vivir en una sociedad tratando de cumplir esas normas y no romperlas. Pero tal como se menciona a lo largo del apartado el tiempo transcurre, las sociedades cambian, y por ende sus modelos culturales también, conllevado a lo que se puede entender por educación hoy.

En este sentido, la educación consiste en una práctica social de reproducción de los estados culturales conseguidos por una sociedad en un momento determinado y, a la vez supone un proceso de producción e innovación cultural, tanto desde el plano individual como desde el social. Si educar supone potenciar el desarrollo de los hombres y de la cultura, entonces el proceso educativo debe ser pensado en su doble acepción productiva y reproductiva, aceptando que, en el acto de reproducción, se sientan las bases de la transformación y la innovación. Esta capacidad de provocar el advenimiento de nuevas realidades debe gobernar la práctica y reflexión en torno a la educación. (Gvirtz, 2009 p. 20)

Actualmente, se puede ver al docente, por tanto, como un profesional que construye la teoría a partir de la práctica con la reflexión constante de la misma. En donde la teoría pasa a ser herramienta de la práctica, de manera que la acción y reflexión se construyen juntas una con la otra. Entonces la educación puede pasar a ser parte de un proceso donde los sujetos deben pensar, actuar y realizar modificaciones y producir nuevos cambios con ella.

La escuela fue pasando por diferentes transformaciones a lo largo de la historia para llegar a lo que hoy conocemos. Teniendo como fin la formación del niño, implicando la posibilidad de saber más. Por lo que, como educadores tenemos el deber en despertar la curiosidad de los niños en saber más, en generar deseo, placer y alegría de saber. Ya que, “La curiosidad y el deseo se constituyen como actitud ética y estética en relación al conocimiento.” (ANEP, 2008, p. 25) Siguiendo esta línea, los docentes deben respetar la situación de saber y generar instancias de búsqueda, e intercambio, lo cual caracteriza la convivencia participativa.

La relación entre los docentes de una institución educativa es la que le atribuye entidad y significado al grupo docente, cuyo intercambio de saberes e inquietudes en material intelectual y formativa, enriquece la capacidad de comunicación y debate, asentando las bases de una visión integral sobre el conocimiento (Castañer y Trigo, 1998). Es aquí donde el trabajo global e interdisciplinar, cobra sentido en los cambios de la realidad social.

## 2.2 Infancia

La infancia, es una etapa en el proceso de la vida donde ocurren múltiples advenimientos encausados en una construcción sociocultural y comprendida según Jaramillo (2007) en al menos dos fases. Al respecto, la primera de ellas radica en la primera infancia, entendida como el período de vida, donde se da el desarrollo desde la gestación hasta los 7 años aproximadamente, mientras la segunda infancia sucede a partir de los 8 hasta los 10 años de vida.

En este sentido, durante la primera infancia ocurren una serie de procesos fundamentales a nivel neuronal, los cuales construyen los primeros pilares en la vida de los individuos. Se entiende esencial brindar estímulos adecuados a la fase de desarrollo, considerando que, en este período, las neuronas cuentan con una sensibilidad especial referido a la mielinización, absorción dendrítica y aspectos de interconexión (Eleman et al, como se citó en Cerutti, 2013).

Asimismo, resulta interesante reconocer el vigor que ocupa en términos biológicos el funcionamiento de las redes neuronales durante la infancia, dado que allí se configuran los esquemas iniciales para los siguientes períodos del desarrollo, la aprehensión de diversas herramientas y destrezas, el enfrentamiento y posterior solución ante diversos estímulos y conflictos en vínculo con el ámbito social. En consonancia con lo expuesto, se reviste el pensamiento de atribuirle mayor importancia a este proceso, en vista de impulsar e incentivar sus cualidades en un amplio espectro (Chica y Rosero, 2012).

Jaramillo (2007) destaca la importancia del giro que se le ha dado a la concepción de la infancia actual, en la que se debe comprender a los niños y niñas como sujetos sociales de derecho. En este orden, el autor se refiere a que los individuos deben ser expuestos a condiciones donde puedan relacionarse con sus pares y con la población toda, existiendo un espacio propicio con condiciones adecuadas para experimentar situaciones y sentimientos que le brinden sentido a sus vidas.

Chica y Rosero, manifiestan que “niños y niñas, durante la etapa de la infancia, adquieren competencias a nivel social, afectivo, cognitivo, comunicativo y psicomotriz, desarrolladas mediante el aprender a aprender, el conocer, el hacer, a través de la interrelación con los demás” (2012, p. 76).

A partir de lo expuesto se puede inferir que en las edades tempranas resulta imperativo fomentar a través de la interacción con el entorno, diversas habilidades y competencias a ser consolidadas para el desarrollo de una óptima vida adulta.

Resulta valioso estimular el desarrollo de los infantes hacia la adquisición de hábitos saludables, en tanto su adhesión se encuentra ligada a una calidad de vida adecuada. En virtud de lo expuesto, la institución educativa es entendida como uno de los principales agentes socializadores en la vida del sujeto, siendo esencial fomentar desde las asignaturas curriculares, herramientas que favorezcan la autonomía y pensamiento crítico en cuanto a la apropiación y promoción de estilos de vida saludables. A modo de lograr este cometido, se valora importante generar espacios de trabajo interdisciplinarios entre las asignaturas y la comunidad educativa de manera transversal a la temática, con la finalidad de abordar de forma integral las experiencias y desafíos a lo que se enfrentan actualmente los niños y niñas como sujetos sociales (Reggio, 2004).

De acuerdo a Chica y Rosero (2012) los procesos educativos en conjunto con el entorno de aprendizaje en el que se encuentran situados los infantes, condicionan sus progresos al tiempo que les permite expresar sus intereses, emociones y vislumbrar nuevos horizontes que favorezcan al desarrollo de la personalidad, generando repercusiones personales y en su contexto.

Rada de Rey y González de Álvarez (1995) añaden a lo mencionado anteriormente que, los infantes deben adquirir un papel activo en la construcción de sus conocimientos y desde la educación física, precisamente se le debe permitir elaborar sus proyectos personales de acción, ofreciéndoles un clima pertinente de interacción con el mundo que los rodea, comprendiendo que el movimiento en sí mismo ofrece situaciones de construcción.

### **2.3 Actividad Física**

De acuerdo a Jackson (citado en Márquez, Rodríguez y Abajo, 2006) históricamente, durante el proceso evolutivo de los seres humanos, los sujetos se encontraban supeditados a elevadas cantidades de consumo de energía, debido a la necesidad por alcanzar e ingerir alimentos, utilizando sistemas energéticos adaptados a sus requerimientos físicos y emocionales. Sin embargo, los permanentes avances tecnológicos e industriales emprendidos desde hace un tiempo a esta parte, han proporcionado efectos negativos en los individuos en materia de estilos de vida y en la alteración en el balance de disposición energética en función del desgaste corporal actual. Las múltiples innovaciones y diversos procesos tecnológicos desarrollados en el mundo contemporáneo, atentan contra la realización de actividad física, en tanto se encuentran incrementados los recursos en los traslados cotidianos, al tiempo que ha ocurrido una proliferación en los medios audiovisuales existentes en los hogares, incidiendo de gran manera en el descenso de esfuerzo físico que se realiza diariamente.

Por lo expresado en líneas anteriores, existen determinadas interpretaciones en referencia a su concepción, adoptadas desde diversas aristas en función del contexto socio-histórico y en la coyuntura en la que se circunscribe actualmente. En esta línea, Márquez (2009), la define como la energía que se utiliza para el movimiento, siendo esta, el gasto de energía adicional al que necesita el organismo para sustentar las funciones vitales.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011), entienden a la actividad física desde una postura del sujeto como ser biopsicosocial, es decir, como todo movimiento de la musculatura esquelética del cuerpo, la cual genera un gasto calórico mayor al gasto basal, destacando que dichos movimientos se ejecutan de manera consciente e intencionada. Por tanto, no exclusivamente con el fin de la supervivencia humana, sino que también de manera recreativa, en relacionamiento con otros y manteniendo la salud física de la persona.

De acuerdo a la OMS (2010) se encuentra definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Asimismo, sostiene que cualquier movimiento o acción motora realizada en la cotidianeidad se encuentra comprendida como actividad física, atribuyendo efectos positivos en la salud. Respecto a los niños y adolescentes de 5 a 17 años, la OMS (2010) establece:

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

En virtud de las apreciaciones que expresan Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) se comprende que, el sedentarismo posee gran relevancia en el plano físico y emocional, revistiendo la idea en términos físicos, de adquirir mayor riesgo de contraer niveles incrementados de colesterol y pérdida de densidad mineral ósea. Sin embargo, en materia de aspectos emocionales, se ha identificado que un sujeto en situación de sedentarismo se encuentra en mayor vulnerabilidad de adoptar trastornos del sueño, ansiedad, depresión, entre otras atribuciones.

Respecto al estudio llevado adelante por Varela et. al. (2011) orientado hacia la influencia de factores como las creencias, satisfacción y la motivación en vinculación directa con la actividad física en los jóvenes, sostienen que se reconocen creencias que colaboran en el propósito de la profilaxis de diversas enfermedades, en la disposición de la vida emocional y la adquisición de estilos de vida saludables. En este orden, los individuos que realizaron actividad física manifestaron sentirse saludables, incrementando, asimismo, sus valores de satisfacción.

En suma, los autores expresan que los argumentos esenciales que infieren en su realización radican en, el entretenimiento que produce, la acción en sí misma, beneficios en el estilo de vida, modificar la imagen corporal y el vínculo socio-afectivo que sucede.

De acuerdo a Lobstein, Baur y Uauy, como se cita en Escalante (2011) se ha visto una reducción en la práctica de actividad física, principalmente en niños. Esta situación de sedentarismo en conjunto con hábitos alimentarios nocivos para la salud, resultan las principales amenazas para el desarrollo de enfermedades no transmisibles en edades tempranas, tales como la obesidad, trastornos metabólicos, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

De allí radica la importancia en enfatizar sobre las concepciones actuales que emergen de una evolución socio-histórica, en conjunto con el advenimiento de los recursos tecnológicos y científicos, los cuales poseen gran relevancia en la disposición que el sujeto adquiere frente al esfuerzo físico. En consecuencia, se pretende a través de referentes teóricos, dar a conocer el enfrentamiento que asume en la actualidad la educación física en la erradicación de ciertos aspectos científicos que corrompen contra las demandas energéticas de los individuos y los efectos que la actividad física en si misma provee.

## **2.4 Sedentarismo**

El sedentarismo es un asunto, el cual en los últimos tiempos ha cobrado gran alcance debido a su implicancia en la mayoría de la población, tanto a nivel mundial, como a nivel local, comprendiendo a los niños y niñas, quienes resultan los principales actores de la presente investigación.

Si bien, este alarmante fenómeno es una problemática en la actualidad, el mismo deriva de la prehistoria, en donde el término en cuestión, se refería para describir el cambio de una sociedad nómada a otra situada en un lugar o región permanente (Romero, 2009). El autor explica, por tanto, que el término recientemente mencionado proviene del latín “*sedere*” o de la acción de tomar asiento, que desde la antropología da efecto a describir las sociedades en mención. Durante la época, predominaba “...una organización social-productiva basada en la agricultura y en la domesticación de animales.” (p. 409). Sin embargo explica el autor en cuestión que, en la contemporaneidad, a partir de la industrialización, la mecanización de los medios de transportes y las maneras de trabajar, se reforzó y acentuó las sociedades sedentarias.

Hoy día se pueden hallar diversas definiciones en relación a la concepción de sedentarismo, tal es el caso de Crespo, Delgado, Blanco y Aldecoa (2014) que lo definen desde distintas perspectivas. En primer lugar, describen al individuo sedentario desde el punto de vista de la realización de actividad física, siendo estos, aquellos sujetos que no realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de los días de la semana. También definen al concepto desde la perspectiva del gasto energético, el cual engloba a los sujetos que no realizan 5 o más días de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 minutos por sesión, o que no realizan 3 o más días a la semana actividad física vigorosa durante al menos 20 minutos. Además los autores en cuestión, asocian al sedentarismo al tiempo en el que un individuo dedica a pasar en posición de sedestación o recostado.

Otra definición ligada al sedentarismo, es atribuida por Treiber tal como se cita en García (2019), quien refiere al fenómeno como la etapa que ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares y musculares. En donde el cuerpo comienza con tendencias de menor elasticidad y rigidez, decrecimiento de la fuerza, pérdida del tono muscular, derivando en mayores e intensos dolores, mientras que a su vez, disminuye la concentración, generando sensaciones de cansancio, desánimo y malestar.

Carreño tal como se cita en García (2019), también define al sedentarismo en relación a lo establecido anteriormente por el autor, en donde se considera al mismo como la falta de actividad física regular, la cual se establece como la realización de menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días de semana.

En suma, de acuerdo a lo definido por los autores, se puede afirmar que el sedentarismo es un fenómeno que supone un estilo de vida en el cual escasea la realización de ejercicio físico habitual, con la predisposición a la ausencia de movimiento. Se destaca asimismo, que la falta de realización de ejercicio físico, reduce la capacidad de adaptación hacia cualquier actividad física, produciéndose así un círculo vicioso.

Los cambios en referencia a la actividad física no son inherentes a los niños y niñas, debido a que se encuentran la mayoría del tiempo en estrecho vínculo con Tecnologías de la Información y la Comunicación, reduciendo así aún más el tiempo dedicado a la actividad física, conllevando a niveles inferiores de la condición física de los mismos, señalan Cigarroa, Sargui y Zapata-Lamana (2016), implicando que estos interactúen menos con su entorno, ya que los infantes poseen la destreza de poder pasar extensas horas frente a las pantallas, tal como se mencionó con anterioridad, induciendo de esta manera en estrecho vínculo con el factor alimenticio, al exponencial aumento en los niveles de obesidad infantil.

Ortiz, Pozo, Alfonso, Gallardo y Álvares (2021), agregan que el sobrepeso y la obesidad infantil conducen a diversas patologías, las cuales años atrás se asociaban a la adultez y vejez. Actualmente y en mayor dimensión se encuentran presentes en la infancia, siendo estas, diabetes, problemas cardiovasculares, afecciones locomotrices, alteraciones de carácter psicológico e incluso cáncer. Además, San Mauro, Megías, García, Bodega, Rodríguez, Grande, Micó, Romero, García, Fajardo y Garicano (2015) manifiestan que, los niños obesos, después de los 3 años de edad, son mayormente propensos a continuar con las patologías mencionadas en comparación con los niños de normopeso. Diez (2017) destaca que, resulta preocupante la evolución de este nuevo factor en donde, poblaciones más jóvenes padecen enfermedades no transmisibles.

## **2.5 Hábitos saludables**

Un estudio llevado a cabo por Iturrioz (2009) brinda en primera instancia aspectos relevantes respecto a la escasa actividad física que se realiza en la sociedad actual en relación con los impactos en la salud y repercusiones sociales que la situación trae aparejada.

Asimismo, sostiene que este panorama debe ser abordado a los efectos de modificar los comportamientos que la población posee en relación a los hábitos saludables, en particular a la realización de actividad física de manera regular y prolongada. En este sentido, el autor entiende pertinente realizar una “revisión de la misión de las organizaciones que intervienen en la promoción del deporte y redefinir los objetivos generales actualmente preponderantes” (Iturrioz, 2009, pp. 208-209).



De acuerdo a la concreción de objetivos, en consonancia con el impulso de las prácticas deportivas y el acceso a la actividad física, el artículo propone lo siguiente: “1) Mejorar ACTITUDES hacia la AF de las personas inactivas. 2) Promover la INICIACIÓN a la AF. 3) Lograr ADHERENCIA” (Iturrioz, 2009, p. 209).

Tomando las ideas de Prat tal como se cita en Muñoz, Fernández y Navarro (2015), se entiende por hábitos saludables a todas aquellas costumbres centradas en erradicar estilos de vida que resultan nocivos, mediante la implementación y promoción de prácticas saludables a través de la educación para la salud.

Al respecto Gavidia y Rodes (1996) manifiestan que la educación para la salud no se reduce exclusivamente a brindar lineamientos acerca de argumentos científicos sobre enfermedades o alteraciones de ciertos comportamientos, sino que radica en alentar el pensamiento reflexivo, crítico y autónomo sobre el análisis de diversos problemas, en conjunto con la disposición al conocimiento calificado y pertinente.

Costa y López como se cita en Muñoz et al, (2015), argumentan que la educación para la salud consiste de un “proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo” (p.18).

Adherido a lo anterior, Abril, Rascón, Bonilla, Hernández, Cuevas y Arenas (2012) sostienen que la labor educativa en materia de atención a la salud durante la etapa escolar y liceal ocupa un rol fundamental en la reducción de riesgo y enfermedades no transmisibles, en conjunto con la promoción de una calidad de vida saludable y en interacción con la comunidad educativa.

Ante esta situación, Rodríguez (2006) plantea que “la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante” (p. 39).

De acuerdo a lo expuesto, se comprende que, como seres biopsicosociales, la salud debe ser concebida a través de la interacción entre diversos factores ambientales, sociales, actitudinales, entre otros, y no meramente a la ausencia de enfermedades, debido a que esta última apreciación puede derivar en una visión reduccionista.

### 3. EL CASO EN ESTUDIO

La presente investigación, se realizó contemplando los recaudos necesarios de confidencialidad en pro de respetar la información existente sobre la institución de acción. Siendo esta una escuela pública de tiempo completo, ubicada en el barrio Prado del departamento de Montevideo.

Las instituciones educativas públicas se rigen bajo el organismo responsable Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), siendo 197 instituciones a nivel nacional que se rigen bajo la modalidad de tiempo completo.

Estos centros cumplen jornadas pedagógicas de siete horas y media cada día y una sala semanal de docentes de dos horas y media. Específicamente el horario de la institución comienza a partir de las nueve de la mañana hasta las cuatro y media de la tarde. Por lo que los alumnos desayunan, almuerzan y meriendan en la institución, considerando estos momentos pedagógicos (Ministerio de Desarrollo Social, 2021).

Esta modalidad de Tiempo Completo, no solo considera los momentos referidos a la alimentación y los curriculares como pedagógicos sino también cuenta con diversas oportunidades de extensión pedagógica atendidas por profesores de Educación Física y profesor de segunda lengua o lengua extranjera (Ministerio de Desarrollo Social, 2021). Además, se destaca que la escuela específicamente a la que se hace mención en este trabajo, cuenta también con una docente de Expresión Corporal, e incluso se encuentra asociada a un club deportivo y social del barrio, en el cual asisten semanalmente a participar de Actividades Acuáticas, producto de un convenio que se realizó entre el club y el Ministerio de Transporte, brindando la locomoción para poder llevar adelante la actividad.

La institución educativa de referencia está compuesta por 6 grupos, correspondiendo uno a cada grado de primaria, y se integra con una totalidad de 186 niños y niñas, en una edad comprendida entre 5 y 11 años.

En relación a el staff de la misma, además de los docentes a los que se les hizo mención en el párrafo anterior, esta cuenta con una maestra por aula, un equipo director (directora y secretaria), y un equipo auxiliar de comedor. Se destaca que este equipo atesora con mucha antigüedad en la institución de un promedio de hace diez años.

Dicha institución se considera como un sistema abierto, que trabaja con y para la comunidad educativa, recalcando que la misma es muy participativa. En cuanto al nivel socioeconómico de esta, es medio-bueno; donde las escuelas públicas se categorizan en quintiles del uno al cinco, siendo del quintil uno las escuelas con mayores problemáticas (Ministerio de Desarrollo Social, 2021), mientras que la institución de intervención, se encuentra inscrita en el quintil cinco.

#### **4. PROPUESTA METODOLOGICA**

En el siguiente apartado se presentará el paradigma y la modalidad de investigación a partir de los cuales se fundamentan la investigación en cuestión. A su vez, se detallará la metodología, el universo, la muestra, las fases del estudio y los instrumentos utilizados para la recolección de datos.

##### **4.1 Paradigma y modalidad de investigación**

En primera instancia resulta necesario comprender la concepción de paradigma, derivando la misma en “La orientación general de una disciplina, modo de orientarse y mirar aquello que la propia disciplina ha definido como su contenido temático sustantivo” (Sautu, 2005, p. 25).

De acuerdo a Batthyány y Cabrera (2011), un paradigma expresa un enfoque teórico, en donde se consolidan determinados hechos sociales, emergiendo de esta manera probables hipótesis y guiando la investigación. Los autores en mención, diferencian tres tipos de paradigmas: Positivista, Neopositivista e Interpretativo. En cuanto a los primeros dos paradigmas, los mismos se centran en una visión cuantitativa debido a que el foco de análisis se enmarca en métodos estadísticos, ubicando al investigador de manera ajena al tema de estudio. Sin embargo, por contraparte, el paradigma interpretativo busca entender la realidad a través de términos cualitativos.

En consideración con lo expresado y en virtud del tema central de estudio, se puede inferir que, la investigación realizada se encuentra enmarcada en un paradigma interpretativo. En tanto Taylor y Bogdan (1987) agregan que este busca la comprensión de los fenómenos sociales que implican a los protagonistas del estudio.

A razón de lo anterior y tal como se mencionó es este el paradigma que sustenta la investigación en cuestión, puesto que pretende interpretar el fenómeno en el contexto en el cual ocurre, siendo en este caso, detectar y abordar una problemática en una escuela de tiempo completo, en referencia a la actividad física y la salud.

El estudio posee un carácter cualitativo, pretende conocer e interpretar una realidad de acuerdo a un contexto, orientado a llevar adelante un análisis a través de métodos e instrumentos por casos. Cuenya y Ruetti (2010) plantean que el estudio cualitativo posee el propósito de entender los fenómenos en su entorno habitual, favoreciendo así, datos sustentados en la exposición, mediante instrumentos de recolección (entrevistas y cuestionario) a los efectos de ser revelados. En vínculo con lo expuesto por los autores anteriores Hernández, et al. (2014) agregan que:

En particular, las investigaciones cualitativas analizan la calidad o cualidad de las relaciones, actividades, situaciones o materiales de una forma holística y generalmente a través de un tratamiento no numérico de los datos. Este acercamiento exige del investigador una preparación exigente y rigurosa, además de una actitud abierta e inductiva. (p. 528-529)

Cook y Reichardt (2005) sostienen que este modelo, supone un argumento humanista en pro de comprender la realidad social. En donde los investigadores cualitativos, en oportunidades atribuyen sus datos en el propio lenguaje de los sujetos en estudio, planteando un vínculo bidireccional entre el sustento teórico y la información adquirida. En este sentido, se infiere que:

El paradigma cualitativo percibe la vida social como la creatividad compartida de los individuos. El hecho de que sea compartida determina una realidad percibida como objetiva, viva y cognoscible para todos los participante [sic] en la interacción social. Además, el mundo social no es fijo ni estático, sino cambiante, mudable y dinámico (p. 62).

Batthyány y Cabrera (2011) expresan que los mismos recopilan la información obtenida del campo en el cual los actores viven el problema a indagar, donde los participantes vivencian el problema de estudio, alcanzando sus intereses directamente a través de la comunicación con los principales actores involucrados.

En cuanto concierne a la metodología de la investigación, es oportuno destacar que la misma corresponde a un estudio de caso, puesto que según Peña (2009) radica en una investigación empírica aplicada a un fenómeno contemporáneo inscripto en la realidad de su contexto, debiendo precisar de series de evidencias para acceder a diversas apreciaciones. Agregado a lo expuesto en líneas anteriores, el autor agrega que "consiste en proporcionar una serie de hechos que representen situaciones problemáticas de la vida real para que se analicen y se busquen soluciones pertinentes bajo un análisis en conjunto riguroso" (p. 185).

Al respecto, Yin (1994) sostiene que se sitúa en el marco de una investigación empírica que estudia un acontecimiento de la actualidad radicado en el entorno de la realidad, aún más cuando los límites entre el acontecimiento y su entorno no resultan visibles. No obstante Mc Keman (2001), agrega que las mismas refieren a un estudio exhaustivo en un sistema, por lo cual hay un camino determinado para proseguir en la elaboración de la investigación. Siendo los mismos, los siguientes: definir el caso, precisar el tema central del estudio, describir los protagonistas en el ambiente, acceder a revisiones bibliográficas y alcanzar permisos formales en cuanto al campo a trabajar.

Las preguntas que guían la investigación remiten del proceso transitado durante el desarrollo de la asignatura Taller de Proyecto Final 1 y 2, elaborando las siguientes:

1. ¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?
2. ¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de actividad física por parte de los niños y niñas de la institución?
3. ¿Qué planes y acciones se puede adoptar para abordar la problemática?

#### **4.2 Universo y muestra**

A modo de brindar una primera aproximación, Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert (2005) manifiestan que “el universo de estudio y las unidades de análisis comienzan a delimitarse cuando se construyen los objetivos de investigación. Sin embargo, estos adquieren mayor especificidad en la definición de la estrategia metodológica” (p. 156). Por su parte, Hernández, et al. (2014) expresan que la muestra “es el acto de seleccionar un subconjunto de un conjunto mayor, universo o población de interés para recolectar datos a fin de responder a un planteamiento” (p. 567).

De acuerdo a lo expuesto y en concordancia con la siguiente investigación, se comprende que el universo es todo el centro educativo y la muestra refiere a los actores seleccionados para la aplicación de los instrumentos, comprendiendo la dirección institucional, docentes, alumnos del centro y la comunidad educativa.

En virtud del tipo de muestreo se puede precisar según sostiene Hernández, et al. (2014) que existen dos clasificaciones. En relación a la primera, se comprende que:

En las muestras probabilísticas, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis. (p.175)

Sin embargo, los autores expresan en contrapartida que un muestreo no probabilístico “no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación” (Hernández, et al., 2014, p. 176).

A modo de presentar la selección de la muestra, se considera oportuno mencionar que se aplicó una entrevista exploratoria a una referente calificada en el área de dirección, posteriormente se emplearon entrevistas semiestructuradas, a una docente de Educación Física y a una docente de Expresión Corporal pertenecientes al centro educativo de manera respectiva, para finalmente culminar este proceso mediante la aplicación de un cuestionario a treinta y seis alumnos de la institución (3 estudiantes de sexo femenino y 3 estudiantes de sexo masculino, por clase, de primero a sexto año).

#### **4.3 Fase de estudio**

El proceso recorrido para el desarrollo de esta investigación constó de dos grandes etapas, siendo estas la aproximación diagnóstica y una propuesta de mejora, dirigido al centro educativo en cuestión.

En cuanto a la primera etapa del estudio la misma se encuentra estructurada en dos instancias, la primera de ellas responde a una fase exploratoria, estrechando las primeras aproximaciones con el centro educativo mediante la comunicación directa con un referente calificado en el área de dirección, expresando el interés y compromiso en llevar a cabo un trabajo de investigación.

Habiéndose establecido las primeras directrices con la institución educativa, se asumió el compromiso y responsabilidad desde las dos partes para llevar adelante el estudio de caso. Prosiguiendo por tanto en la realización de un cuadro institucional y en conjunto se diseñó y aplicó una entrevista exploratoria a la directora del centro educativo con la intencionalidad de que los investigadores se introduzcan en la coyuntura del asunto e identificar determinados elementos mencionados durante la conversación. Posteriormente la entrevista fue transcripta y extrapolada a una matriz de análisis a los efectos de precisar acerca de los posibles problemas revelados. Luego se realizó un apartado orientado a un anteproyecto, donde se formularon lineamientos del estudio. Conforme al trayecto Actividad Física y Salud, destacando el problema de estudio enmarcado en la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas que asisten a la institución educativa.

Transcurrida la misma, se adentró en la segunda instancia, enmarcada en una colecta de datos, a través de instrumentos de recolección de información: entrevistas aplicadas a dos actores del centro educativo y un cuestionario pertinente a un sector de la muestra seleccionada con el propósito de dar respuesta a las preguntas de investigación configuradas.

Respecto a la segunda instancia, por tanto, se aplicó una entrevista semiestructurada a la docente de expresión corporal y posteriormente a la docente de educación física, pertenecientes al equipo docente que conforman la institución educativa. Luego de haber recabado los datos a través de los instrumentos se realizó la transcripción de las entrevistas y en momentos posteriores se diseñó una matriz de análisis.

De acuerdo al segundo instrumento aplicado, se empleó un cuestionario con treinta y seis alumnos que concurren al centro educativo (tres niñas y tres niños, por clase, de primero a sexto año escolar) siendo actores esenciales en el estudio de caso. En esta línea, la información recogida de este instrumento fue analizada mediante la matriz. En último término, la totalidad de datos obtenidos y analizados fueron posteriormente expuestos de acuerdo al grado de relevancia y reiteración en un modelo de análisis.

En suma, el proceso realizado desde el mes de abril hasta julio, se reduce al desarrollo de una aproximación diagnóstica orientada al centro educativo, sentando las bases para la elaboración de una propuesta de mejora a ser diseñada durante el octavo semestre.

Al encontrarse culminada la primera etapa se continuó con el desarrollo de una propuesta de mejora, enmarcada en la segunda etapa y orientada hacia la elaboración de un objetivo general, derivando en tres específicos. Al mismo tiempo, para cada uno de estos objetivos se redactaron metas a ser conseguidas. Finalmente para cada una de las metas se diseñaron tres actividades en virtud de dar respuesta a los componentes planteados anteriormente. A partir de lo expuesto, se llevó adelante una planilla operativa, comprendiendo los recursos y presupuestos necesarios para abordar la propuesta de mejora, representando su aplicación en un cronograma estipulado para su desarrollo en el año 2023. Finalmente, resulta importante mencionar que este proceso conllevó un tiempo estimado desde el mes de agosto hasta mediados de octubre.

#### **4.4 Instrumentos de recolección de datos**

Establecido el diseño de investigación y la muestra pertinente a la misma, Hernández, et al. (2014), detallan que la siguiente fase a seguir se fundamenta en la recolección de los datos en referencia a los atributos, conceptos o variables de las unidades de muestreo-análisis o casos.

Las investigaciones de orden cualitativo, según expresa Bisquerra (2009) comprenden a la realidad y pretenden analizarla en un amplio espectro buscando su transformación. Para lo anterior, el investigador debe estar involucrado en el entorno donde se desarrolla el estudio, mediante herramientas de recolección de información, tales como entrevistas, observación y su posterior interpretación.



No obstante, en vínculo con lo anterior Ander-Egg (1993), agrega determinadas consideraciones las cuales los investigadores deben de tener en cuenta a la hora de seleccionar los instrumentos de recolección de datos según el contexto que se pretenda indagar.

Los métodos y técnicas, a utilizar –las “armas metodológicas”, como se les ha llamado- dependen en cada caso concreto de una serie de factores tales como: la naturaleza del fenómeno a estudiar; el objetivo de la investigación; los recursos financieros disponibles; el equipo humano que realizará la investigación; y la cooperación que se espera obtener del público. Hablar de la selección de métodos y técnicas presupone que consideramos que el investigador no debe plantear la cuestión ¿qué puedo estudiar con las técnicas que poseo? Sino, por el contrario, frente a los problemas concretos debe buscar los métodos y las técnicas adecuadas. (Ander-Egg, 1993, p.162).

En referencia a lo expresado por los autores y en virtud del carácter que posee el estudio, se seleccionaron y aplicaron dos instrumentos, con el propósito de recabar información de calidad a través de múltiples pareceres, en referencia al tema central.

Como primera herramienta de recolección de información se seleccionó la entrevista semiestructurada. En este tipo de entrevistas semiestructuradas los entrevistadores elaboran y persiguen una guía de preguntas con los temas que les interesa conocer. Existe flexibilidad de elegir el orden, a los efectos de adecuar las preguntas, de acuerdo a la particularidad del caso. Los entrevistadores deciden no solo la estructura y la formulación de las preguntas, sino también el grado de profundidad dedicado al tema. En este orden, Hernández, Fernández y Baptista (2010) sostienen que “Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (p. 418).

Conforme a las ideas expuestas, se entiende pertinente precisar, acerca de la relevancia que ocupa la entrevista para la aproximación diagnóstica, puesto que la misma fue abordada en primera instancia a través de una entrevista exploratoria (ANEXO 3), permitiendo conocer y definir el problema de estudio. En segunda instancia, se elaboraron las entrevistas semiestructuradas (ANEXO 4) a dos actores más de la institución, considerados relevantes en vistas de continuar indagando posibles factores causales vinculados a la problemática en cuestión y en último término, se aplicó un cuestionario (ANEXO 5), con la intencionalidad de comprender diferentes perspectivas.

De acuerdo a Arias (2020) un cuestionario radica en un conjunto de preguntas enumeradas, en conjunto con una sucesión de eventuales respuestas a ser seleccionadas por los sujetos encuestados. Asimismo, las respuestas no se encuentran establecidas en términos de acierto o desacierto, todas las respuestas, sin embargo, responden a diversos resultados y son aplicadas a una población compuesta por seres humanos.

Heinemann (2003) manifiesta que las preguntas pueden ser elaboradas de manera diferente, consistiendo, en relación al estudio en mención, de orden abierta y cerrada. En el caso de las preguntas cerradas las posibles respuestas se encuentran ya incluidas en la pregunta. Son, pues, la forma más extrema de estandarización "...Las preguntas abiertas, por el contrario, se caracterizan por el hecho de que no contienen ninguna indicación sobre la respuesta. Son los entrevistados los que deciden qué informaciones y en qué estructura son relevantes." (p. 105).

Resulta menester señalar que todos los instrumentos elaborados y aplicados, fueron previamente corroborados de acuerdo a una etapa de testeo, a los efectos de considerar eventuales falencias que pudieran representar. A través de la realización de un Cuadro de Prueba de Instrumentos y un Cuadro de Síntesis de Instrumentos, constituyendo el mismo, una sección destinada para expresar las técnicas, dar respuesta a interrogantes, en conjunto con los criterios de selección y la fecha de aplicación respectivamente. Para lo recientemente precisado, se consideraron los tiempos dedicados a la aplicación de los mismos.

## 5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN

En este apartado se analizan diversos elementos correspondientes al estudio llevado adelante a partir de la educación para la salud, en consideración con la relevancia que ocupa en la calidad de vida de los individuos. Asimismo, se da respuesta a las preguntas de investigación, las cuales orientaron el trabajo, al tiempo que se analiza el plan anual elaborado y su importancia en el centro educativo, identificando lineamientos generales, insumos, en conjunto con sus respectivas proyecciones.

### 5.1 Criterios de análisis

A través de la información relevada, se pretendió realizar un análisis preciso en vista de dar respuesta a las preguntas establecidas.

En consideración con lo antedicho, se evaluaron fortalezas y debilidades en conjunto con los sectores/actores implicados, detectando tres problemáticas asociadas al trayecto de Actividad Física y Salud. La primera de ellas a que “que el niño acá no tiene vinculación con sus pares y después llega a la casa y se tiran una cama y solo tiene un dispositivo enfrente tampoco se vincula con la familia [...] en general hay una tendencia excesiva a la pantalla hay niños que les cuesta el movimiento que tienen torpeza a los movimientos.” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 15)

El segundo problema se asocia a no poder desarrollar la imaginación y poder representarlo con sus respectivos cuerpos, “Ella les plantea un juegos de creatividad de que cada uno asuma un personaje, no sé qué.. que termina siendo más de la mitad de la clase los zombis del juego(...) no, no quiero que imiten(...)Pues que cada uno, que creen, su personaje propio y no lograba, decía ella. No podía lograr que pudieran imaginar un personaje diferente para representar con el cuerpo, era la reproducción de lo que en la pantalla y eso es como un obstáculo de los aprendizajes de toda las áreas” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 15).

Finalmente, la tercera problemática radica en que, el tiempo dedicado a la clase de Educación Física y al movimiento, no alcanza; el tiempo mínimo suficiente de Actividad Física para alcanzar un estilo de vida saludable. En este sentido “tienen una vez por semana actividad acuática y una vez por semana tierra en la escuela [...] Y más o menos 45 minutos... Flexibiliza...” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág.4).

A partir de las apreciaciones expuestas, se considera que las mismas infieren directamente en la calidad de vida de los niños y niñas. En primera instancia destacar que los mismos pasan prolongadas horas sentados frente a dispositivos electrónicos, limitando el tiempo dedicado al movimiento e incrementándose así los niveles de sedentarismo. En este orden de ideas, se entiende que las instalaciones que brinda el centro educativo, resultan escasas o reducidas en términos de espacio y tiempo, repercutiendo de esta forma en la disposición a la actividad física en el horario curricular y por ende alterando los patrones de movimientos en conjunto con la predisposición del alumnado frente a las actividades de esta índole. Se destaca que es una institución de tiempo completo, en donde los alumnos pasan gran parte del día en la institución, comprendiendo por tanto fundamental incentivar y fomentar hábitos saludables en pro de que los niños y niñas alcancen niveles óptimos de bien estar físico y emocional correspondientes a la edad.

En consideración con las problemáticas presentadas, se detectó como problema de investigación la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas que asisten a la escuela de tiempo completo. A partir del mismo, los investigadores presentaron las preguntas de investigación, siendo las que le darán los próximos lineamientos al estudio.

### **1- ¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?**

En vista de analizar la información recabada se entiende oportuno precisar que en la recolección de datos se hallan diversas percepciones de acuerdo a la modalidad de trabajo correspondiente a la temática central de estudio. En este sentido, se comprende que una de las principales entrevistadas destaca que "siempre tratamos de que todo lo que ellos consuman por lo menos en el horario escolar tenga que ver con cosas que ta que, que ellos identifiquen que son saludables..." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 50). "Bueno sí, de vez en cuando les digo alguna cosa (se rie) este... dentro de la escuela lo que pasa que se trabaja mucho y ellos por ejemplo no traen merienda ni... es decir, la alimentación es lo que les brinda la escuela y entonces es como que está muy trabajado desde otros lados..." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 50).

Al respecto, una de las entrevistadas sostiene que desde la institución se promueve el hecho de que los estudiantes identifiquen a los alimentos de manera saludable. Sin embargo, desde la percepción estudiantil este alcance se encuentra alterado, en tanto ante la pregunta “En las áreas que trabajan en las clases y talleres, ¿Estudian los hábitos saludables?” (Ver en Doc. Evidencias; cuestionario, preg. 3), el 52,8% manifiesta que la temática de estudio no se contempla desde las áreas curriculares, mientras que el porcentaje restante 47,2% sostiene que de vez en cuando existe participación de los hábitos saludables. En este sentido, la representación de los datos se orienta hacia el entendimiento de una falta de puesta a punto de la temática en cuestión y la invisibilidad por tanto que el alumnado percibe ante este fenómeno. Los resultados arrojados son comunes a todos los niveles, por lo cual se puede entender que, en materia de salud y calidad de vida, los contenidos impartidos se presentan de manera escasa y transversal en la institución. Asimismo, resulta interesante destacar que estas temáticas no responden a un contenido en sí mismo por lo que debería contemplarse en todos los niveles tanto actitudinal, procedimental y conceptual para el desarrollo integral de los alumnos.

La institución educativa reviste la idea de trabajar de manera interdisciplinar, buscando romper con los esquemas tradicionales, trabajando en conjunto con las maestras y alumnos de los distintos niveles. Al respecto, tal afirma uno de los principales actores en la institución: “la ruptura de los formatos tradicionales. Este... Nosotros ya como que tenemos superada la la visión está de primero, segundo, tercero [...] nosotros tenemos como un una mirada más de ciclo. Donde los niños transitan con sus pares y los vamos tratando de atender en sus necesidades este...” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 9).

Según Van del Linde (2007), la interdisciplinariedad puede verse como una estrategia pedagógica que supone la interacción de diversas disciplinas, comprendida como el diálogo y la colaboración de éstas para alcanzar la meta de un nuevo aprendizaje. Torres (1996), reviste la idea de comprender el trabajo interdisciplinar mediante la elaboración de marcos conceptuales más generales, en donde las múltiples disciplinas en interacción son asimismo modificadas y dependientes entre sí. En pro de llevar adelante esta modalidad de trabajo, la institución realiza coordinaciones semanales donde se plantean las situaciones e intereses a ser abordados, según las necesidades que correspondan.

Contemplando lo mencionado por los autores en cuestión, se comprende que el trabajo interdisciplinar funciona, siempre que la totalidad de los actores implicados se encuentren dispuestos a atender y colaborar en su desarrollo.

No obstante, en la recolección de datos se precisó que uno de los actores primordiales en lo referente al área de la salud, se encuentra ajeno a esta metodología de trabajo, limitando el abordaje de tema central de esta investigación. Al respecto, este actor manifiesta en la entrevista lo siguiente: "yo a veces no incido tanto en el proyecto, ese es el tema." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 54). Sus intereses se encuentran al margen de las directrices que el proyecto de centro establece, asumiendo que: "el proyecto de centro, e... si trabajo... trabajo medio por fuera, la verdad es esa, es decir, ... si se muchas veces en lo que trabajan y a veces es como que me meto en los e... por ejemplo viste que ellas trabajan en talleres, bueno, por ese lado sí, pero es como que yo no me rigo por... porque en general las maestras trabajan en eso..." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 54).

En suma, el trabajo interdisciplinar resulta una oportunidad en tanto este continúe en la línea de promoción de la salud de manera integral, y no enmarcándose exclusivamente en particularidades abstractas, que obstruyan el valor esencial que la salud posee en sí misma. Esta modalidad de trabajo por tanto, según Carvajal (2010), colabora en impulsar pensamientos flexibles, al tiempo que desarrolla e incrementa diversas habilidades de aprendizaje, contribuye a un mejor entendimiento, favorece la posibilidad de acceder a una estabilidad educativa y la búsqueda de una inclusión social. En síntesis, se pretende promover aptitudes tales como: "flexibilidad, confianza, paciencia, intuición, pensamiento divergente, sensibilidad hacia los demás y a aprender a moverse en la diversidad, entre otros" (p. 166).

## **2- ¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de Actividad Física por parte de los niños y niñas de la institución?**

En primera instancia mediante la primera colecta de datos, se consultó a los principales actores responsables en referencia a las asignaturas que comprenden en mayor medida la realización de actividad física y movimiento, si consideraban que los niños alcanzan niveles óptimos de actividad física en esos espacios. A lo cual, ambos actores coinciden en su respuesta, afirmando respectivamente que existe inactividad física y falta de movimiento por parte de los alumnos.

Conforme a lo expuesto (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 27) manifiesta que "...no, siento que no es suficiente [...] yo lo que siento es que en realidad no tendría que estar la escuela así dispuesta como está...". Asimismo, continuando con las apreciaciones que expresa la entrevistada, se considera que su parecer no representa correlación, en tanto la disposición horaria que se le dedica al movimiento, no se ajusta a la necesidad del alumnado frente al mismo, al destacar que "...llegan desesperados por moverse, se empiezan a mover y es tipo: "ta ta ta" viste como que hay algo de e.... como se dice... creo que es un hábito también, pero eso, de que el cuerpo no está, así como todo el tiempo habilitado al movimiento." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 28).

De acuerdo a la disparidad en la correlación entre la falta de movimiento y la disponibilidad horaria, (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, p. 51) sostiene que "vos los ves en el recreo y es una explosión porque necesitan eso, ellos no solamente, el niño no solo se mueve por la necesidad de moverse, sino que se expresa en ese correr, mediante el movimiento [...] los últimos años fueron como muy quietos y ellos como que se apegaron a eso...". En este sentido, "no, no me parece que sea suficiente,[...] además muchos no hacen otra actividad fuera de la escuela, entonces em... no, no es suficiente, no es suficiente el... la carga horaria que tenemos, bueno y en esta que en realidad tienen dos materias con movimiento, pero no... me parece que no[...]la parte de agua también que está buenísimo, pero, me parece que deberían tener algo más,[...] trabajan dentro del movimiento y.... pero no... no... es... e.... ¿Cómo te puedo explicar? No es un... un movimiento... por momentos no están activos... Entonces e.... están como muy quietos los... los niños ahora, están siendo como muy sedentarios, llegan a la casa y agarran una tablet, una computadora o el teléfono, es decir, están como demasiado sedentarios y dentro de la escuela también están muchas horas sentados, con la maestra están sentados (se ríe)." (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 51).

En articulación con lo mencionado por las entrevistadas, se retoman los aportes de los alumnos y alumnas en el cuestionario aplicado, donde ante la pregunta: ¿Haces actividad física fuera del horario escolar? el 69,4% manifiesta que realiza actividad física por fuera del horario escolar, mientras que el 30,6%, sostiene que no (Ver en Doc. Evidencias; cuestionario, preg. 9). Este escenario, resulta interesante de ser comprendido, debido a que un gran porcentaje de estudiantes que concurren a la institución se encuentra ajeno a la realización de actividad física de manera extracurricular. Sin embargo por la misma razón, se entiende oportuno contemplar y abordar diversas estrategias con el cometido de generar alcance y revertir estos resultados.

Al comprender esta problemática y al entender que los alumnos son los protagonistas fundamentales del estudio, se entiende en este sentido que las estrategias a ser abordadas son en efecto, los intereses que se desprenden de los mismos. Por lo que, a partir del relevamiento de los datos del cuestionario, ante la pregunta: ¿Qué actividades que impliquen movimiento te gustaría que hubiera en la escuela? El 57,5% propuso distintas actividades deportivas, mientras que el 42,5% propuso actividades recreativas. (Ver en Doc. Evidencias; cuestionario, preg. 16).

Resulta esencial entender los aspectos motivacionales en la realización de actividad física, debido a que cuando se practica libremente, deseando hacer esa actividad, las motivaciones son más fuertes y duraderas en el tiempo. De hecho, el conocimiento de la motivación hacia la práctica física-deportiva puede ser de gran ayuda a la hora de entender determinados comportamientos de las personas (Mora, Agraso, Pérez, Rosa, Tárraga, García y Tárraga, 2019).

De acuerdo, a las ideas expuestas, se propone como una posible estrategia, generar un espacio propicio de intercambio entre los alumnos para que los mismos reflejen sus intereses a ser escuchados y valorados en el centro educativo, con el fin de generar propuestas trascendentales en el tiempo, que promuevan la realización de Actividad Física. En esta línea de desarrollo, resulta pertinente precisar que la institución educativa en cuestión, posee vínculos con clubes deportivos y espacios culturales, los cuales pueden ser optimizados con el propósito de llevar adelante prácticas deportivas y recreativas.

En contrapartida, de acuerdo a las consideraciones expresadas por la entrevistada en la fase exploratoria en relación a la falta de estrategias presentes en el centro educativo, se considera que pueden ser reivindicadas en virtud de espacio y recursos extracurriculares que poseen. Conforme a la entrevistada en mención “nosotros tenemos la cancha de River [...] Es cerquita, entonces también van desde la coordinación de educación física y con la coordinación de ella, con las maestras, lo ponen como salidas didácticas del año en la autorización y van a hacer actividades y con encuentros con otras escuelas o van a hacer actividades a la cancha para poder tener un espacio donde hacer alguna actividad deportiva diferente a lo que se hace en la escuela [...] Está bueno eso del también en el Jardín Botánico hace jornadas. Planifica ella para cuando vienen los días más lindos en primavera planifica, y va con todas las clases, de a una a hacer actividades lúdicas de este de juegos, em hace ¿cómo se llama? La Yincana, la todas estas cosas planifica ella y a los chiquilines les encanta, este además tenemos el botánico muy cerquita ¿No?” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág.13).



En virtud de las consideraciones expuestas en líneas previas, se puede inferir que una posible estrategia radica en la optimización de los recursos y espacios que el centro educativo posee de manera adyacente. De esta forma, se pretende brindar lineamientos sobre una secuenciación de actividades deportivo/recreativas a ser realizadas en diversas inmediaciones aledañas. El propósito de las estrategias planteadas, supone alentar la participación de los alumnos y alumnas que asisten a la institución educativa, en interacción constante con los intereses que manifiesten.

### **3- ¿Qué planes y acciones se pueden adoptar para abordar la problemática?**

Para abordar la problemática en cuestión, se propone un plan de acción interdisciplinar ente las distintas partes de acción de la comunidad educativa; presentando propuestas de carácter informativo sobre la promoción de la salud y los hábitos saludables, en conjunto con actividades vinculadas al área deportiva y recreativa. En este sentido, a través de la información expresada por una de las entrevistadas, se comprende la importancia en la implementación de talleres didácticos, en tanto afirma que “como lazo para entrar a que el tema este en la vuelta en sus casas, en la familia [...] siento que hay mucho para hacer en eso, y también hay mucho... claro eso, poco tiempo para todo lo que se podría hacer, porque en realidad para mí un taller, un taller no, varios talleres con familias y... estaría demás. Sería fundamental también” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 26).

En concordancia con las apreciaciones expuestas en líneas anteriores, desde el trabajo curricular, se pretende brindar talleres o actividades a toda la comunidad educativa, en vinculación a la alimentación saludable y a la realización de actividad física, contemplando su importancia en pro de poder transformar la realidad tanto colectiva como individual de los niños y niñas de escuela. Según Martí, Ciges y García (2010) todos los individuos somos relevantes, imprescindibles y significativos para producir proyectos de vida de manera personal y en colectividad. A través de este pensamiento, se comprende que la participación se encuentra latente en el centro educativo, en el barrio o en la ciudad.

Según el relevamiento de los datos del cuestionario aplicado, ante la pregunta ¿Te gustaría que en la escuela se realizaran talleres y actividades en relación a estos temas? El (47,2%) votó que “si de vez en cuando”, el (38,9%) sostuvo “sí, siempre”, el (8,3%) afirmó “me da igual, mientras que el (5,6%) expresó “no, nunca”. (Ver en Doc. Evidencias; cuestionario, preg. 20).

Al mismo tiempo, ante la pregunta: ¿Qué actividades que impliquen movimiento te gustaría que hubiera en la escuela? El (57,5%) propuso distintas actividades deportivas, mientras que el (42,5%) propuso actividades recreativas. (Ver en Doc. Evidencias; cuestionario. preg. 16).

En concordancia con los porcentajes arrojados se puede inferir que los alumnos y alumnas manifiestan en mayor medida el deseo de formar parte de la promoción de talleres y actividades en relación con temáticas orientadas hacia una calidad de vida saludable. Sin embargo resulta un desafío interesante, conocer los fundamentos por los cuales algunos casos sostienen no sentirse interesados ante las propuestas, debido a que puede derivar en la desinformación con respecto a la temática.

En virtud de lo precisado, “desde el área trato de brindarles como las herramientas para que ellos salgan a buscar afuera e... si les gusta algo, bueno, que lo sigan practicando afuera.”(Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 52). En este sentido, siguiendo los lineamientos “habíamos hablado un poco esto de que si... si... están interesados en algo de lo que se trabaja acá en la escuela como que se tienden como puentes o redes con otras con otros lugares como para que continúen con eso, este... y.... y.... y.... no solamente con redes externas, si no que bueno, con las maestras, con otros profesores, bueno, vamos como hablando para decir... bueno, a este... que... que le... que les interesa a los niños y donde podemos o donde podemos decirles a los padres que los lleven o que participen de alguna actividad que... que... que les pueda interesar y que pueda... obviamente que promocióne la salud.” (Ver en Doc. Evidencias; entrevista, pág. 55).

Un estudio realizado por Mahecha y Rodrigues (2006) analiza y manifiesta experiencias relevantes inscriptas en la región latinoamericana en relación a programas y redes contemporáneas de promoción de actividad física en la población, a través de alianzas de colaboración orientadas a la participación social. En esta línea de análisis, los autores proponen analizar la experiencia de programas y redes locales-globales, donde la participación y el involucramiento de las coaliciones y diversas redes de colaboración, se entienden fundamentales para continuar incentivando la promoción de la actividad física, desde el área de la salud pública. Sin embargo, para su consecución, se precisa alcanzar ciertas repercusiones en materia de gestión, a través de un determinado modelo que se oriente en pro de los objetivos establecidos. Por lo anterior, la importancia de un modelo ecológico se enmarca en que “la promoción de la salud depende fundamentalmente de las estrategias interpersonales y organizacionales, tales como, la asistencia técnica, el desarrollo profesional, y el intercambio del conocimiento entre los expertos y habitantes locales” (Mahecha y Rodrigues, 2006, p. 75).

De acuerdo a los autores en cuestión el mayor desafío se encuentra en definir coaliciones estratégicas que posibiliten la gestión multifactorial del modelo ecológico a los efectos de incentivar a gran escala la promoción de la actividad física y en consecuencia alcanzar impactos positivos en la salud mundial.

En suma, se sugiere promover diversas instancias de recreación ajustadas a un determinado tiempo y espacio, en vistas de modificar la postura corporal adoptada en la posición de sedestación y estimular la falta de movimiento a la cual se hace alusión en líneas previas, generando acciones y estrategias que den respuesta a la problemática existente en el centro educativo.

## **5.2 Propuesta de mejora**

De acuerdo al siguiente apartado, resulta oportuno expresar que el propósito del estudio radica en abordar la escasa promoción de hábitos saludables en alumnos y alumnas que asisten a un centro educativo de tiempo completo.

Al respecto, se retoman las evidencias recabadas en la fase exploratoria y de aproximación diagnóstica a los efectos de reconocer elementos fundamentales que colaboraron en la producción de la propuesta de mejora. En este sentido, posee gran relevancia reconocer los factores causales obtenidos de la matriz y modelo de análisis, debido a la implicancia que posee. De esta manera, los mismos responden a la metodología de trabajo, falta de movimiento, carencia de base de la comunidad educativa, excesivo tiempo en pantallas y cambios en los vínculos entre los actores.

En concordancia con lo antedicho, se procedió a diseñar un objetivo general respecto a la temática central del estudio, constituyendo en:

- Elaborar una propuesta de mejora orientada a la promoción de los hábitos saludables para los actores que componen la institución.

Al mismo tiempo, a los efectos de ser alcanzado, se definieron tres objetivos específicos enmarcados en una determinada secuenciación que permita su consecución en un tiempo dado. A continuación se expresan de la siguiente manera:

1. Propiciar espacios educativos de trabajos interdisciplinarios funcionando como eje transversal a los hábitos saludables.
2. Brindar propuestas de talleres en referencia a los hábitos saludables, involucrando a los docentes, estudiantes y a la comunidad educativa.
3. Generar instancias recreativas/deportivas, de acuerdo a los intereses del alumnado, potenciando la consciencia sobre los beneficios de la actividad física.

En búsqueda de la consecución de dichos objetivos específicos a su vez, se plantearon metas claras para cada uno de ellos, a modo de indicadores de logro que ayuden a monitorizar y evaluar su alcance. Seguido a esto, se elaboró un cronograma con posibles actividades a ser presentadas para el cumplimiento de los distintos objetivos.

En conjunto con los componentes mencionados anteriormente, se propone una planilla operativa, expresando los recursos financieros, humanos, infraestructura y equipamiento, y otros. Al mismo tiempo, se detallan los gastos de operación e inversión a ser contemplados al momento de llevar adelante la estrategia de mejora y finalmente se precisó minuciosamente un cronograma, representando el recorrido a implementar de acuerdo a las fechas estimadas como indicadores de logro.

De Haro (2008) manifiesta que, la salud debe ser considerada como un eje central sobre el que se articula el proceso educativo. Por lo cual, desde el proyecto se pretende abarcar el tópico en profundidad contemplándose desde la programación de la intervención curricular, adoptando la temática como un pilar transversal a la misma. Comprendiendo que, la promoción de hábitos saludables resulta en la actualidad un elemento esencial a ser atendido por los diversos actores que componen el área de la salud y la educación.

En ese sentido se comprende que, el centro educativo representa un espacio socio-educativo favorable donde se puede llevar adelante una función educativa con identidad, colaborando en el desarrollo integral de los niños y niñas que asisten a la institución y a su comunidad (Rodríguez, Páez, Altamirano, Paguay, Rodríguez y Calero, 2017).

En virtud de las apreciaciones expuestas, se pretende a continuación dar lugar a las diversas actividades programadas a ser impartidas de manera secuenciada de acuerdo a un orden cronológico. En este sentido, las actividades propuestas a ser presentadas radican en primera instancia en la organización de espacios de intercambio en referencia a la temática mediante salas de coordinación docente. Para lo anterior, se valora esencial la interacción entre docentes y alumnos, permitiendo horizontalidad en los contenidos, adhesión en las actividades y adquisición de hábitos saludables. Asimismo, es preciso destacar que, las coordinaciones suponen enlazar las funciones del docente en interacción con el aprendizaje de los estudiantes, con el propósito de alcanzar las competencias previstas desde el área educativa, en conjunto con la importancia que merece adoptar las nociones de salud y calidad de vida desde edades tempranas.

En segunda instancia para la consecución del objetivo en cuestión, se propone plantear una distribución de roles en el equipo docente sobre las diversas aristas que componen el tema a ser abordado de acuerdo a la promoción de los hábitos saludables, a los efectos de extrapolar la temática a otros terrenos y asignaturas que componen el plan curricular. A la luz de lo expresado, se procura que los estudiantes comprendan la temática como un conjunto de factores esenciales que suceden en la cotidianidad, no circunscriptos estrictamente al área de Educación Física, sino que integrado por todos los sectores educativos que participan en el centro.

Por otra parte, la tercera actividad se dirige hacia la aplicación de evaluaciones sistemáticas. Al comprender según Poggi (2008) que, el presente proyecto responde a un proceso, por lo que el mismo merece ser evaluado de manera sistemática con el fin de realizar una lectura orientada sobre la realidad, en pro de comprender y optimizar el recorrido, permitiendo realizar correcciones durante el mismo mediante reajustes del programa, los métodos y procedimientos en función de la consecución de los objetivos; constituyendo el sentido de la actividad propuesta.

Es menester precisar que, las actividades expuestas en líneas anteriores, se encuentran enmarcadas en el alcance del primer objetivo y meta.

Con el propósito de conseguir el segundo objetivo diseñado y la meta propuesta, se determina como primera actividad establecer un programa común entre todos los grados con el fin de exista transversalidad en los contenidos aplicados a la actividad física y a la salud. A su vez, como segunda actividad se propone presentar un espacio dedicado a la comunidad educativa, en donde se puedan establecer nexos e intercambios según sus intereses e inquietudes. A partir de lo expresado, se pretende generar mayores alcances y repercusiones respecto a la promoción de hábitos saludables, impulsando desde todas las esferas que comprenden a la institución, la intervención de la comunidad educativa, mediante aportes asociados.

Como tercer actividad, en consideración con las múltiples vertientes que componen el área de la salud, se entiende pertinente invitar a diversos profesionales e idóneos a realizar talleres interactivos, charlas informativas y actividades de esta índole, con el cometido de fomentar el trabajo interdisciplinar y generar aprendizajes significativos en materia de salud y calidad de vida, al considerar que los niños y niñas en este proceso de escolarización se encuentran en una fase sensible donde existe mayor permeabilidad para la adquisición de conocimientos y hábitos (Rodríguez et al., 2017). Asimismo se destaca que, los escolares se encuentran predispuestos en la incorporación de hábitos y prácticas saludables sostenidas en el tiempo, en tanto el eje temático se encuentre orientado hacia trabajos multidisciplinares, con un enfoque integral, considerando a los actores involucrados en conjunto con el entorno en el que residen.

Conforme al contexto donde se encuentra situada la institución, los intereses abordados por los estudiantes y los múltiples propósitos socio-afectivos que produce la realización de actividad física, se esboza la idea de coordinar encuentros deportivos inter-escolares con instituciones aledañas, con la finalidad de favorecer la creación de nuevos vínculos entre pares y así alcanzar mayores repercusiones positivas. En este sentido, se comprende que un estilo de vida saludable contempla más allá de la adquisición de estos hábitos, involucrando también la manera de vivir tanto de carácter individual, como social y político (Rodríguez et al., 2017).

Continuando con esta concepción, se entiende que la segunda actividad propuesta se encuentra ligada a la consecución del tercer objetivo específico, debido a que se orienta a atender la vinculación entre pares de forma activa a través de prácticas recreativas, según sus intereses. De igual forma, resulta importante mencionar que la propuesta se encuentra ligada a uno de los factores causales identificados durante el proceso de aproximación diagnóstica, en donde se observan modificaciones en los vínculos entre los niños y niñas. Se pretende en efecto, enmendar estas alteraciones mediante las características inherentes que atribuye la actividad física en sí misma.

En suma, la tercera actividad propuesta corresponde a un espacio de intercambio entre los alumnos, asumiendo el protagonismo mediante coordinaciones intra-estudiantiles, manifestando sus intereses de acuerdo a pensamientos y reflexiones que surjan de las comunicaciones establecidas.

En virtud de los cambios que promueve la propuesta de mejora en relación con el contexto en el que se sitúa la institución educativa, se entiende fundamental precisar que:

Las escuelas promotoras de salud son aquellas que refuerzan constantemente su capacidad como lugar saludable para vivir aprender y trabajar; aplica políticas, prácticas y otras medidas que respetan la autoestima del individuo, ofrece oportunidades múltiples de desarrollo y reconoce esfuerzos, intenciones y logros; en definitiva, son aquellas que hacen servir la educación como medio para promover la salud. (Rodríguez et al. 2017, p. 3).

A modo de cierre, se destaca que el proceso realizado fue coordinado a través de encuentros con la directora del centro educativo, analizando y definiendo en conjunto con los investigadores la viabilidad de los objetivos, metas y actividades propuestas, en vista de adecuar los elementos al contexto en el que se sitúa la institución, sostener una determinada coherencia y establecer tiempos acordes a las posibilidades. Lo anterior se precisó a través de un acta institucional, describiendo las secuencias. (ANEXO 6)

## **6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

En el presente apartado a modo de dar término al estudio llevado adelante, serán presentados los resultados obtenidos del trabajo de investigación en conjunto con conclusiones y reflexiones finales al respecto.

### **6.1 Resultados**

A partir de las diversas instancias de intercambio entre los múltiples actores que componen la institución educativa, se recogieron evidencias y datos fehacientes sobre las situaciones problemáticas que el centro educativo posee en referencia al trayecto Actividad Física y Salud.

En primera instancia, mediante la entrevista exploratoria emergieron diversos asuntos en estrecha vinculación a la calidad de vida de los niños y niñas que asisten a la institución educativa. Contemplando las apreciaciones expuestas por la entrevistada, se abordó como tema central de estudio, la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de una escuela pública de tiempo completo.

En segunda instancia, en virtud de lo expresado anteriormente y en concordancia con las fases de estudio, se precisaron conforme a la dimensión pedagógica y comunitaria.

Los factores causales que se deducen de la información relevada por los actores implicados, respondiendo a la metodología de trabajo, falta de movimiento, carencia de base de la comunidad educativa, excesivo tiempo en pantallas y cambios en los vínculos entre los actores.

Los actores involucrados, se componen por los docentes que conforman la institución, los alumnos y alumnas referentes a la misma, en conjunto con la comunidad educativa.

A propósito de lo antedicho, se elaboró una planilla operativa enmarcada en una propuesta de mejora que posee como cometido dar posibles soluciones a las problemáticas identificadas de acuerdo a un cronograma ordenado en un cierto orden de secuenciación a ser implementado.



## 6.2 Conclusión

A modo de dar cierre a la asignatura “Taller de Proyecto Final II”, se pretende realizar un breve recorrido sobre el proceso académico llevado adelante durante el transcurso del año, en vista de destacar el compromiso y responsabilidad de los investigadores en la dedicación al estudio. Adherido a lo anterior, se enfatiza la actitud positiva y colaboración de los actores que componen la institución educativa, participando así de forma activa para brindar los recursos necesarios en vista de una correcta realización del trabajo de investigación, alentando la formación permanente en materia profesional y personal.

Desde primera instancia, el centro educativo se manifestó disponible frente a la intervención, reconociendo sus fortalezas y debilidades, permitiendo así llevar adelante el trabajo de investigación. Por lo que una vez que se seleccionó la temática central de estudio, los investigadores en conjunto con la comunidad educativa se mostraron interesados en abarcar y solventar la problemática existente, la cual no se reduce exclusivamente al centro educativo sino que se comprende como fenómeno trascendental en la sociedad actual.

Con el cometido de atender las dificultades presentes, se precisaron distintas actividades de acuerdo a objetivos y metas representadas en la propuesta de mejora, orientadas hacia la consecución de una adecuada calidad de vida tanto para los niños y niñas que concurren al centro educativo, como para su comunidad.

Durante el proceso realizado, se evidencian múltiples referentes teóricos que amplían las apreciaciones respecto a la temática de estudio, colaborando en la producción de los apartados y brindando redes de información para las posibles resoluciones del objeto de estudio.

En suma y a modo de dar término al trabajo final de grado, se identifica a la luz de los procesos transitados durante el transcurso de la asignatura, haber alcanzado las competencias correspondientes al curso. Asimismo, resulta pertinente precisar que las retroalimentaciones proporcionadas desde el área de investigación, producen inquietudes personales y desarrolla un espíritu de superación profesional y personal en el terreno de la educación física, alentando a la formación permanente.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril, E., Rascón, C., Bonilla, P., Hernández, H., Cuevas, S. y Arenas, L. (2012). Promoción de hábitos saludables en escolares de Hermosillo, Sonora, México. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 50(3), 354–364. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubhigepi/chi-2012/chi123j.pdf>
- Administración Nacional de Educación Pública Consejo de Educación Primaria. (2008). *Programa de Educación Inicial y Primaria*. Montevideo, Uruguay.
- Ander-Egg, E. (1993). *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires, Argentina: Magisterio del Río de la Plata.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL.
- Batthyány, K. y Cabrera, M. (2011). *Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial*. Montevideo, Uruguay: UDELAR.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: La Muralla.
- Blázquez Sánchez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase*. Barcelona, España: INDE.
- Cantón-Mayo, I. (2005). Evaluación de los planes de mejora en centros públicos de Castilla y León. *Revista de Educación*, 313-351.
- Carvajal, Y. (2010). Interdisciplinariedad: desafío para la educación superior y la investigación. *Luna azul*, (31), 156-169.
- Castañer, M. y Trigo, E. (1998). *Globalidad e interdisciplina curricular en la enseñanza primaria. Propuestas teórico-prácticas*. Barcelona, España: INDE.
- Cerutti, A. (2013). *La evaluación del desarrollo infantil en la primera infancia en Uruguay: Estado del arte de los instrumentos de primera detección*. Recuperado de: [https://municipiod.montevideo.gub.uy/sites/municipiod/files/marco\\_referencial\\_conceptual\\_sobre\\_el\\_desarrollo\\_infantil.pdf](https://municipiod.montevideo.gub.uy/sites/municipiod/files/marco_referencial_conceptual_sobre_el_desarrollo_infantil.pdf)
- Chica, M., y Rosero, A. L. (2012). La construcción social de la infancia y el reconocimiento de sus competencias. *Itinerario educativo*, 26(60), 75-96.
- Cigarroa, I., Sargui, C. y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Revista Universidad y Salud*, 18(1), 156-169.

- Cook, T., y Reichardt, C. (2005). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid, España: Morata.
- Crespo, J., Delgado, J., Blanco, O. y Aldecoa, S. (2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- Cuenya, L., y Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 271-277.
- De Haro, M. (2008). La educación para la salud: “Asignatura pendiente” para la escuela. *XXI. Revista de educación*, (10). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2800089>
- Diez, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *RIECS*, 2(1), 41-48.
- Durkheim, E. (2003). *Educación y Sociología*. Barcelona, España: Península.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Freire, P. (2014). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires, Argentina: Siglo Veintiuno Editores.
- Frigerio, G. y Poggi, M. (2000). Tiempo para un saber y un hacer en las escuelas. En G. Frigerio, M. Poggi, G. Tiramonti e I. Aguerrondo, *Las instituciones educativas. Cara y seca: elementos para su gestión* (pp.15-34). Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- Frigerio, G., Poggi, M. y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y Ceca: elementos para su comprensión*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
- Gavidia, V. y Rodes, M. (1996). Tratamiento de la Educación para la Salud como materia transversal. *Alambique. Didáctica de las Ciencias Experimentales*, (9), 7-16.
- Gvirtz, S. (2009). *La educación ayer, hoy y mañana*. Buenos Aires, Argentina: Aique.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Hernández, R., Fernández. y C, Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: Interamericana Editores.

- Hernández, R., Fernández, C. Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México: McGraw Hil.
- Iturrioz, I. (2009) Claves para la gestión deportiva orientada a personas inactivas. *XVII Congreso de Estudios Vascos: Innovación para el progreso social sostenible*. (1), 207-217.
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Zona próxima*, (8), 108-123. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/853/85300809.pdf>
- Mahecha, S y Rodrigues, V. (2006) Coaliciones y redes: cómo facilitar la promoción global de la actividad física. *IUHPE Promotion & Education*, 13(2), 74-76.
- Márquez, S. (2009). *Actividad Física y salud*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Márquez, S., Rodríguez, J., y Abajo, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación física y deportes*, 83, 12-24.
- Martí, J., Ciges, A., y García, O. (2010). Ampliando el territorio: algunas claves sobre la participación de la comunidad educativa. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(3), 96-119.
- Mc Keman, J. (2001). *Investigación-acción y curriculum: métodos y recursos para profesionales reflexivos*. Madrid, España: Morata.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2021). *Escuelas de Tiempo Completo*. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/node/8875>
- Mora, J., Agraso, A., Pérez, J., Rosa, A., Tárraga, M., García, E., y Tárraga, P. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 420-427.
- Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis*, 1(1), 87-104.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, J., Pozo, J., Alfonso, R., Gallardo, D. y Álvarez, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos*, 40, 404-412.

- Poggi, M. (2008). Evaluación Educativa. Sobre Sentidos y Prácticas. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 1(1), 37-44. Recuperado de: <http://www.rinace.net/riee/numeros/vol1/art2.pdf>
- Peña, W. (2009). El estudio de caso como recurso metodológico apropiado a la investigación en ciencias sociales. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 3(2), 180-195.
- Rada de Rey, B. y González de Álvarez, M. (1995). *La educación física infantil y su didáctica*. Buenos Aires, Argentina: AZ.
- Reggio, E. (2004). *0 a 5 la educación en los primeros años n°33: Escuelas Infantiles de Reggio Emilia: Historia, Filosofía y un proyecto de trabajo*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Novedades Educativas.
- Rodríguez, A., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J., y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.
- Rodríguez, P. (2006). *Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España: INDE.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409-413.
- San Mauro, I., Megías, A., García, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D. y Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500012](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500012)
- Sautu, R. (2005). *Todo es teoría. Objetivos y métodos de investigación*. Buenos Aires, Argentina: Lumiere.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P. y Elbert, R. (2005). *La construcción del marco teórico en la investigación social*. Buenos Aires, Argentina: CLACSO.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de la investigación*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Tobón, S. (2008). *La formación basada en competencias en la educación superior: el enfoque complejo*. Guadalajara, México: s. n.
- Torres, J. (1996). *Globalización e interdisciplinariedad: El currículum integrado*. Madrid, España: Morata.

- Van del Linde, G. (2007). ¿Por qué es importante la interdisciplinariedad en la educación superior? *Cuadernos de Pedagogía Universitaria*, 4(8), 11-13.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218, Caldas, Colombia: Universidad de Caldas.
- Yin, R. (1994). *Case study research: design and methods*. London, United Kingdom: Sage Publications.

## ANEXOS

**ANEXO 1: Informe de Aproximación diagnóstica**



**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**ESCASA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN  
ALUMNOS Y ALUMNAS DE UNA ESCUELA DE TIEMPO  
COMPLETO**

Asignatura: Taller de Proyecto Final 1

Docente: Nicolás Raffo.

**RAMIRO IBARRA  
MARIA VICTORIA RIAL**

**MONTEVIDEO**

**2022**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmantes, Ramiro Ibarra y María Victoria Rial, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

RAMIRO IBARRA

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ramiro Ibarra', enclosed within a thin blue rectangular border.

MARIA VICTORIA RIAL

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'María Victoria Rial', enclosed within a thin black rectangular border.

## RESUMEN

El presente informe corresponde al cierre de la asignatura “Taller de proyecto final I”, el cual tiene como carácter de aproximación diagnóstica a una institución educativa pública de Montevideo, teniendo presente como tema central de investigación la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas en dicho centro.

En pro de llevar adelante esta investigación, la misma se constata tal como se mencionó anteriormente en una aproximación diagnóstica en la institución elegida, siendo esta una Escuela pública de tiempo completo, ubicada en Montevideo; específicamente en el barrio Prado.

En esta primera instancia se definió el tema central de estudio, en relación a la pertinencia del trayecto Actividad Física y Salud del IUACJ, y una vez conocido el mismo se plantearon tres preguntas de investigación, las cuales fueron el eje central del trabajo en mención.

La metodología utilizada para la realización de este trabajo fue el estudio de caso, y la misma fue llevada a cabo en tres fases. Mediante la aplicación de herramientas de recolección de datos, precisamente la entrevista semiestructurada y cuestionarios, en las distintas etapas, se llevó a cabo la recolección de datos para así luego realizar una matriz y modelo de análisis, con la finalidad de evidenciar los datos obtenidos y en virtud de responder las preguntas de investigación.

Por último, se realizó una conclusión en la cual se reflexiona acerca del proceso realizado y da a lugar para poder continuar y profundizar el presente trabajo, en el octavo semestre de la licenciatura con la asignatura “Taller de Proyecto Final II”.

**Palabras clave:** Infancia, Hábitos Saludables, y Actividad Física.

**ÍNDICE**

<b>RESUMEN</b> .....	<b>V</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>VI</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>VII</b>
<b>PROPÓSITO DEL ESTUDIO</b> .....	<b>VIII</b>
<b>PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO</b> .....	<b>X</b>
<b>ENCUADRE TEÓRICO</b> .....	<b>XI</b>
Infancia.....	XI
Actividad Física .....	XII
Hábitos saludables .....	XII
<b>PROPUESTA METODOLÓGICA</b> .....	<b>XIV</b>
Metodología .....	XIV
Estudio de caso.....	XIV
Universo de estudio.....	XIV
Instrumentos de recolección de información.....	XV
Fases de estudio .....	XVI
Fase exploratoria.....	XVI
Fase de colecta de datos .....	XVII
<b>ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	<b>XVIII</b>
Fase exploratoria.....	XVIII
Fase de colecta de datos .....	XVIII
<b>CONCLUSIONES GENERALES</b> .....	<b>XXIII</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>XXIV</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se encuentra enmarcado en la asignatura “Taller de Proyecto Final I” correspondiente a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. La intencionalidad del apartado se orienta a precisar acerca del proceso de aproximación diagnóstica transitado durante el transcurso del séptimo semestre, a los efectos de conocer e interpretar la institución pertinente a esta investigación. Conforme a una escuela pública de tiempo completo, ubicada en el barrio Prado, de Montevideo, y en consecuencia brindar redes una propuesta de mejora.

En articulación con lo antedicho, se realizó un primer acercamiento con el centro educativo, mediante una etapa inicial exploratoria, recabando información de utilidad para abordar sus consideraciones correspondientes en una matriz de análisis. Durante su elaboración, se han expuesto las fortalezas, debilidades y problemáticas asociadas al trayecto Actividad Física y Salud, con el propósito de continuar analizando los aspectos relevantes en siguientes apartados.

Posteriormente, se realizó un anteproyecto, a efectos de configurar las preguntas de investigación que guían el estudio. En siguientes instancias, se llevaron a cabo la primera y segunda colecta de datos, realizando entrevistas semiestructuradas, a la docente de Educación Física y a la docente de Expresión Corporal del centro educativo y un cuestionario a los alumnos que asisten a la institución.

Finalmente, la información arrojada de la aplicación de los instrumentos, fue extrapolada a una matriz y modelo de análisis, elementos fundamentales al momento de articular los datos recogidos con referentes teóricos y aspectos metodológicos.

## PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El propósito del estudio en mención surge a partir de la necesidad de indagar acerca de una problemática en una institución que se vincule en referencia a la Educación Física, Recreación o Deporte, específicamente en el área de la Actividad Física y la Salud.

Gracias a vínculos laborales se logró contactar con la directora de un centro educativo primario, la cual sin más preámbulo abrió las puertas de la institución con una gran predisposición.

Tal como se mencionó con anterioridad, en primer lugar, este estudio se compuso por una fase exploratoria a fin de conocer en profundidad la institución. Por lo que, primeramente, se una vez contactada la directora del centro, se prosiguió a realizarle una entrevista de carácter semiestructurada a la misma. Donde la referente se expuso acerca de la realidad de la institución y diversas situaciones que se presentan en la cotidianidad, demostrando cierta preocupación en aspectos concretos.

La determinación de la investigación en cuestión, por tanto, tuvo lugar a partir de los datos que se recabaron en esta fase exploratoria que se mencionó. Para la cual se aplicaron distintas herramientas en pro de complementar la entrevista exploratoria, las cuales ayudaron a detectar la problemática a profundizar en este estudio, siendo la siguiente: “Escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de una escuela pública de tiempo completo”.

En referencia a temática a investigar, Latorre, López y Pinillos (2018) hacen énfasis en que es imprescindible promover la Actividad Física, y por ende los hábitos saludables desde tempranas edades en los centros educativos con el fin de poder combatir el sedentarismo y las múltiples aristas que desprenden del mismo. Siendo esto no ajeno a lo que sucede en la sociedad actualmente, con el crecimiento exponencial en las últimas décadas los niveles de sedentarismo en la población mundial y contemplando la situación post pandemia en la que se vive en el presente. Se entiende que la institución educativa en mención no es ajena a esta situación sanitaria, a partir de los datos arrojados en la fase exploratoria. Planteándose así 3 preguntas de investigación que se tomaron como eje central de estudio, en referencia a comprender mejor esta situación:

1. ¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?
2. ¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de Actividad Física por parte de los niños y niñas de la institución?

3. ¿Qué planes y acciones se pueden adoptar para abordar la problemática?

## PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

La presente investigación, se realizó contemplando los recaudos necesarios de confidencialidad en pro de respetar la información en referencia de la institución de acción. Siendo esta una escuela pública de tiempo completo, ubicada en el barrio Prado del departamento de Montevideo.

Las instituciones educativas públicas se rigen bajo el organismo responsable Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), siendo 197 instituciones a nivel nacional que se rigen bajo la modalidad de Tiempo Completo. Estos centros cumplen jornadas pedagógicas de siete horas y media cada día y una sala semanal de docentes de dos horas y media (Ministerio de Desarrollo Social, 2021). Específicamente el horario de la institución es comprendido de las nueve de la mañana hasta las dieciséis y media de la tarde. Por lo que los alumnos desayunan, almuerzan y meriendan en la institución, considerando estos momentos pedagógicos (Ministerio de Desarrollo Social, 2021).

Esta modalidad de Tiempo Completo, no solo considera los momentos referidos a la alimentación y los curriculares como pedagógicos sino también cuenta con diversas oportunidades de extensión pedagógicas atendidas por profesores de Educación Física y profesor de segunda lengua o lengua extranjera (Ministerio de Desarrollo Social, 2021). Además, se destaca que la escuela específicamente a la que se le hace mención en este trabajo cuenta también con una docente de Expresión Corporal, e incluso se encuentra asociada a un club deportivo y social del barrio, en el cual asisten semanalmente a participar de Actividades Acuáticas, gracias a un convenio que se realizó entre el club y el Ministerio de Transporte, brindando la locomoción para poder llevar adelante la actividad.

La institución educativa de referencia está compuesta por 6 grupos, correspondiendo uno a cada grado de primaria, y se integra con una totalidad de 186 niños y niñas, en una edad comprendida entre 5 y 11 años. En relación a el staff de la misma, además de los docentes a los que se les hizo mención en el párrafo anterior, esta cuenta con una maestra por aula, un equipo director (directora y secretaria), y un equipo auxiliar de comedor. Se destaca que este equipo atesora con mucha antigüedad en la institución de un promedio de hace diez años. Dicha institución se considera como un sistema abierto, que trabaja con y para la comunidad educativa, recalcando que la misma es muy participativa. En cuanto al nivel socioeconómico de esta, es medio-bueno; donde las escuelas públicas se categorizan en quintiles del uno al cinco, siendo del quintil uno las escuelas con mayores problemáticas (Ministerio de Desarrollo Social, 2021), y la institución de intervención, se encuentra dentro del quintil cinco.



## ENCUADRE TEÓRICO

En el siguiente apartado se destallarán los conceptos que se utilizaron, y entendieron claves, para fundamentar la investigación, teniendo en cuenta el enfoque de diversos autores. Dentro de los conceptos a desarrollar se encuentran, infancia, hábitos saludables y actividad física.

### **Infancia**

La infancia, es una etapa en el proceso de la vida la cual según Jaramillo (2007) se compone en dos fases. Siendo la primera infancia, entendida como el período de vida, donde se da el desarrollo desde la gestación hasta los 7 años aproximadamente, y la segunda infancia a partir de los 8 hasta los 10 años de vida.

Siguiendo con el autor, el mismo destaca la importancia del giro que se le ha dado a la concepción de la infancia actual, en la que se debe comprender a los niños y niñas como sujetos sociales de derecho. Con esto el autor se refiere a que los mismos deben ser expuestos a condiciones donde puedan poder relacionarse con sus pares y con la población en general, donde se de él espacio y él lugar para poder experimentar situaciones y sentimientos, los cuales le brinden sentido a su vida.

En referencia a la temática a profundizar en esta investigación resulta valioso estimular el desarrollo de los niños y niñas hacia hábitos saludables, los cuales serán herramientas a posteriori para una adecuada calidad de vida, respondiendo a la principal razón por la cual desde las instituciones educativas se deben abarcar las materias en mención, debido a que las mismas son el principal agente socializador de los infantes, luego de la familia.

En consideración que sin desestimar los contenidos curriculares y trabajando de manera interdisciplinar, se considera que, se deben abarcar estas temáticas en conjunta interacción con la comunidad educativa, para así poder construir y reconstruir el sentido a las experiencias a las cuales se enfrentan y se enfrentarán, los niños y niñas en la vida como sujetos sociales. Brindándoles a su vez, la posibilidad de autoconstruir su conocimiento, desarrollando sus potencialidades a partir del contexto y los vínculos (Reggio, 2004).

Rada de Rey y González de Álvarez (1995) agrega a lo mencionado que los niños y niñas deben tener un papel activo en la construcción de todos sus conocimientos y que, desde la Educación Física, específicamente se le debe permitir elaborar sus propios proyectos de acción, ofreciéndoles un buen clima de interacción con el mundo que los

rodea, debido a que el movimiento y por ende la Educación Física ofrece situaciones de construcción.

### **Actividad Física**

Existen diversas interpretaciones en referencia a este concepto, tales como afirma Márquez (2009), entendiendo al mismo como a la energía que se utiliza para el movimiento, siendo esta, por ende, el gasto de energía adicional al que necesita el organismo para sustentar las funciones vitales.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011), entienden a la actividad física desde una postura del sujeto como ser biopsicosocial, es decir, como todo movimiento de la musculatura esquelética del cuerpo, la cual genera un gasto calórico mayor al gasto basal. Destacando que dichos movimientos se ejecutan de manera consciente e intencionada, por tanto, no solo meramente con el fin de la supervivencia humana, sino que también de manera recreativa, en relacionamiento con otros y manteniendo la salud física de la persona.

De acuerdo a la OMS (2010) se encuentra definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Asimismo, sostiene que cualquier movimiento o acción motora realizada en la cotidianeidad se encuentra comprendida como actividad física, atribuyendo efectos positivos en la salud. Respecto a los niños y adolescentes de 5 a 17 años, la OMS (2010) establece:

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

### **Hábitos saludables**

Un estudio llevado a cabo por Iturrioz (2009) brinda en primera instancia aspectos relevantes respecto a la escasa actividad física que se realiza en la sociedad actual en relación con los impactos en la salud y repercusiones sociales que la situación trae aparejada.

Asimismo, sostiene que este panorama debe ser abordado a los efectos de modificar los comportamientos que la población posee en relación a los hábitos saludables, en particular a la realización de actividad física de manera regular y prolongada. En este

sentido, el autor entiende pertinente realizar una “revisión de la misión de las organizaciones que intervienen en la promoción del deporte y redefinir los objetivos generales actualmente preponderantes” (Iturrioz, 2009, pp. 208-209).

De acuerdo a la concreción de objetivos, en consonancia con el impulso de las prácticas deportivas y el acceso a la actividad física, el artículo propone lo siguiente: “1) Mejorar ACTITUDES hacia la AF de las personas inactivas. 2) Promover la INICIACIÓN a la AF. 3) Lograr ADHERENCIA” (Iturrioz, 2009, p. 209).

Tomando las ideas de Prat tal como se cita en Muñoz, Fernández y Navarro (2015), se entiende por hábitos saludables a todas aquellas costumbres centradas en erradicar estilos de vida que resultan nocivos, mediante la implementación y promoción de prácticas saludables a través de la educación para la salud.

Respecto a Abril, Rascón, Bonilla, Hernández, Cuevas, y Arenas (2012), la labor educativa en materia de atención a la salud durante la etapa escolar y liceal ocupa un rol fundamental en la reducción de riesgo y enfermedades no transmisibles, en conjunto con la promoción de una calidad de vida saludable y en interacción con la comunidad educativa.

Ante esta situación, Costa y López como se cita en Muñoz, Fernández, y Navarro (2015), argumentan que la educación para la salud consiste de un “proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo“(p.18).

## **PROPUESTA METODOLÓGICA**

En este apartado se desarrollarán los aspectos metodológicos inherentes a la investigación, considerando el tipo de metodología, el estudio de caso, universo y muestra, en conjunto con las herramientas de recolección de datos y sus fases de estudio.

### **Metodología**

La metodología según Taylor y Bogdan (1987) es la manera mediante la cual se analizan una serie de problemas o ciertas cuestiones sobre las que se desea alcanzar una resolución. Por consiguiente, este concepto hace alusión a un procedimiento mediante el cual se pretende conseguir un fin determinado.

El estudio en mención, se enmarca en una metodología de tipo cualitativa, la misma busca comprender los fenómenos a través de las experiencias y significados que aportan los agentes involucrados dentro de su contexto determinado. Resulta esencial el valor de la interpretación de los investigadores acerca de lo que se observa, conoce y comprende. Se entiende entonces que “Esta interpretación no es ajena a su contexto, historia y concepciones propias. También los participantes han interpretado los fenómenos en los que estaban involucrados y los propios lectores del informe de la investigación tendrán sus interpretaciones”. (Batthyány y Cabrera, 2011, p. 79).

### **Estudio de caso**

La investigación corresponde a un estudio de caso, puesto que según Peña (2009) radica en una investigación empírica aplicada a un fenómeno contemporáneo inscripto en la realidad de su contexto, debiendo precisar de series de evidencias para acceder a diversas apreciaciones.

Agregado a lo expuesto en líneas anteriores, el autor en mención agrega que “consiste en proporcionar una serie de hechos que representen situaciones problemáticas de la vida real para que se analicen y se busquen soluciones pertinentes bajo un análisis en conjunto riguroso” (p. 185).

### **Universo de estudio**

A modo de brindar una primera aproximación, Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert (2005) manifiestan que, “el universo de estudio y las unidades de análisis comienzan a delimitarse cuando se construyen los objetivos de investigación. Sin embargo, estos adquieren mayor especificidad en la definición de la estrategia metodológica” (p. 156).

Por su parte, Hernández, Baptista y Fernández (2014) expresan que la muestra “es el acto de seleccionar un subconjunto de un conjunto mayor, universo o población de interés para recolectar datos a fin de responder a un planteamiento” (p. 567).

De acuerdo a lo expuesto y en concordancia con la siguiente investigación, se comprende que el universo es todo el centro educativo y la muestra refiere a los actores seleccionados para la aplicación de los instrumentos, comprendiendo la dirección institucional, docentes, alumnos del centro y la comunidad educativa.

A modo de exacerbar en la selección del universo, se considera oportuno mencionar que se aplicó una entrevista exploratoria a una referente calificada en el área de dirección, posteriormente se emplearon entrevistas semiestructuradas, a una docente de Educación Física y a una docente de Expresión Corporal pertenecientes al centro educativo de manera respectiva, para finalmente culminar este proceso mediante la aplicación de un cuestionario a treinta y seis alumnos de la institución (3 estudiantes de sexo femenino y 3 estudiantes de sexo masculino, por clase, de primero a sexto año).

### **Instrumentos de recolección de información**

En virtud del carácter que posee el estudio, se aplicaron dos instrumentos, con el propósito de recabar información de calidad a través de múltiples pareceres, en referencia al tema central.

Como primera herramienta de recolección de información se seleccionó la entrevista semiestructurada. En este tipo de entrevistas semiestructuradas los entrevistadores elaboran y persiguen una guía de preguntas con los temas que les interesa conocer. Existe flexibilidad de elegir el orden, a los efectos de adecuar las preguntas, de acuerdo a la particularidad del caso. Los entrevistadores deciden no solo la estructura y la formulación de las preguntas, sino también el grado de profundidad dedicado al tema. En este orden, Hernández, et al. (2010) sostienen que “Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (p. 418).

Conforme a las ideas expuestas, se entiende pertinente precisar, acerca de la relevancia que ocupa la entrevista para la aproximación diagnóstica, puesto que la misma fue abordada en primera instancia a través de una entrevista exploratoria, permitiendo conocer y definir el problema de estudio. En segunda instancia, se elaboraron las entrevistas semiestructuradas a dos actores más de la institución, considerados relevantes en vistas de continuar indagando posibles factores causales vinculados a la problemática en

cuestión y en último término, se aplicó un cuestionario, con la intencionalidad de comprender diferentes perspectivas.

De acuerdo a Arias (2020) un cuestionario radica en un conjunto de preguntas enumeradas, en conjunto con una sucesión de eventuales respuestas a ser seleccionadas por los sujetos encuestados. Asimismo, las respuestas no se encuentran establecidas en términos de acierto o desacierto, todas las respuestas, sin embargo, responden a diversos resultados y son aplicadas a una población compuesta por seres humanos.

Heinemann (2003) manifiesta que las preguntas pueden ser elaboradas de manera diferente, consistiendo, en relación al estudio en mención, de orden abiertas y cerradas.

En el caso de las preguntas cerradas las posibles respuestas se encuentran ya incluidas en la pregunta. Son, pues, la forma más extrema de estandarización. (...) Las preguntas abiertas, por el contrario, se caracterizan por el hecho de que no contienen ninguna indicación sobre la respuesta. Son los entrevistados los que deciden qué informaciones y en qué estructura son relevantes (Heinemann, 2003, p. 105).

### **Fases de estudio**

El estudio se encuentra estructurado en determinadas fases, la primera de ellas responde a una fase exploratoria, estrechando las primeras aproximaciones con el centro educativo mediante la comunicación directa con un referente calificado en el área de dirección, expresando el interés y compromiso en llevar a cabo un trabajo de investigación. Transcurrida la misma, se adentró en la segunda fase, enmarcada en una colecta de datos, a través de instrumentos de recolección de información: entrevistas aplicadas a dos actores del centro educativo y un cuestionario pertinente a un sector de la muestra seleccionada con el propósito de dar respuesta a las preguntas de investigación configuradas.

### **Fase exploratoria**

Durante la siguiente etapa, se realizó un cuadro institucional de la institución a intervenir y en conjunto se diseñó y aplicó una entrevista exploratoria a la directora del centro educativo con la intencionalidad de que los investigadores se introduzcan en la coyuntura del asunto e identificar determinados elementos mencionados durante la conversación. Posteriormente la entrevista fue transcrita y extrapolada a una matriz de análisis a los efectos de precisar acerca de los posibles problemas revelados. Luego se realizó un apartado orientado a un anteproyecto, donde se formularon lineamientos del estudio. Conforme al trayecto Actividad Física y Salud, el problema de estudio se enmarcó en la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos que asisten a la institución educativa.

### **Fase de colecta de datos**

Respecto a la segunda etapa, se aplicó una entrevista semiestructurada a la docente de expresión corporal y posteriormente a la docente de educación física, pertenecientes al equipo docente que conforman la institución educativa.

Luego de haber recabado los datos a través de los instrumentos se llevó a cabo la transcripción de las entrevistas y en instancias posteriores se diseñó una matriz de análisis.

De acuerdo al segundo instrumento aplicado, se empleó un cuestionario hacia treinta y seis alumnos que concurren al centro educativo (tres niñas y tres niños, por clase, de primero a sexto año escolar) siendo actores esenciales en el estudio de caso. En esta línea, la información recogida de este instrumento fue analizada mediante la matriz. En último término, la totalidad de datos obtenidos y analizados fueron posteriormente expuestos de acuerdo al grado de relevancia y reiteración en un modelo de análisis.

Resulta menester señalar que todos los instrumentos elaborados y aplicados, fueron previamente corroborados de acuerdo a una etapa de testeo, a los efectos de considerar eventuales falencias que pudieran representar. Lo anterior se realizó empleando un Cuadro de Prueba de Instrumentos y por consiguiente un Cuadro de Síntesis de Instrumentos, constituyendo el mismo, una sección destinada para expresar las técnicas, dar respuesta a interrogantes, en conjunto con los criterios de selección y la fecha de aplicación respectivamente. Para lo recientemente precisado, se consideraron los tiempos dedicados a la aplicación de los mismos.

## **ANÁLISIS DE DATOS**

En el siguiente apartado, se realiza un análisis en virtud de la información recabada, esto es, en la fase exploratoria y en la fase de colectas de datos, con la finalidad de responder las preguntas de investigación

### **Fase exploratoria**

Habiendo realizado la entrevista exploratoria con la directora de la institución educativa y analizados los datos en la primera matriz de análisis, evaluando fortalezas y debilidades en conjunto con los sectores/actores implicados, se detectaron tres problemáticas asociadas al trayecto de Actividad Física y Salud, siendo la primera de ellas “el niño no tiene vinculación con sus pares” (Eexp1, p. 15). El segundo problema se asocia a no poder desarrollar la imaginación y poder representarlo con sus respectivos cuerpos, “no podía lograr que pudieran imaginar un personaje diferente para representar con el cuerpo” (Eexp1, p. 16). como problema de estudio, la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos que asisten a la institución educativa. Finalmente, la tercera problemática radica en que, el tiempo dedicado a la clase de Educación Física y al movimiento, no alcanza; el tiempo mínimo suficiente de Actividad Física para alcanzar un estilo de vida saludable. En este sentido, “y más o menos 45 minutos... flexibiliza” (Eexp1, p. 5). En consideración con las problemáticas presentadas, se detectó como problema de investigación la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos.

### **Fase de colecta de datos**

Durante la etapa de recolección de datos, se aplicaron los instrumentos y se trasladaron sus datos a una segunda matriz de análisis, identificando los lineamientos que dieron respuesta a las preguntas de investigación, en vínculo con las dimensiones a las cuales pertenecen. Estas dimensiones se enmarcan en institucional, administrativas, pedagógicas y comunitarias.

A partir del relevamiento de datos expuestos en la matriz, se elaboró un modelo de análisis final representando las dimensiones que ocupan mayor reiteración en conjunto con los actores/sectores que se encuentran involucrados en mayor relevancia con en el problema de estudio y los factores causales del mismo.

Respecto al hallazgo expresado en el modelo de análisis, se identificó con mayor implicancia la dimensión pedagógica y comunitaria, viéndose representadas en la matriz de la primera y segunda colecta de datos, mediante las evidencias. A partir de estas, se pudieron detectar los actores involucrados, respondiendo a la dirección institucional, docentes del centro y los alumnos del centro respectivamente, los cuales se encuentran



expresados según el orden cronológico que posee el gráfico. Finalmente, en referencia a los factores causales, se comprende que, según la relevancia y sus repetidas menciones en la matriz elaborada son:

1. Metodología de trabajo.
2. Falta de movimiento.
3. Carencia de base de la comunidad educativa.
4. Excesivo tiempo en pantallas.
5. Cambios en los vínculos entre los actores.

El estudio de caso presenta un abordaje orientado hacia una institución educativa primaria, atribuyendo elementos inherentes a un marco pedagógico y comunitario en concordancia a los resultados obtenidos en la primera y segunda colecta de datos. Al respecto, las diversas acotaciones expuestas por los actores destacan por su idoneidad en la dimensión pedagógica. En este sentido, se plantean argumentos que dan sustento a la dimensión pedagógica seleccionada:

"a mí me parece que está bueno llegar a eso, a la palabra y a los conceptos como desde otro lugar más experimental y los niños son puro movimiento en realidad, entonces también yo siento que muchas veces salen a mi encuentro y con Leti creo que le pasa lo mismo (...) como deseando que se abra esa puerta" (E1PEC, p. 7).

Lo expuesto evidencia, el entendimiento de uno de los principales actores involucrados en el reconocimiento de la importancia de los espacios para el movimiento y expresión de los niños y niñas de la institución, reflejando el deseo y la necesidad de acceder al movimiento.

Otro de los actores implicados, enfatiza acerca de la necesidad de movimiento, utilizando nuevamente la analogía del recreo como método inductivo a la posibilidad de expresión que ofrece el mismo, "vos los ves en el recreo y es una explosión porque necesitan eso, ellos no solamente, el niño no solo se mueve por la necesidad de moverse, sino que se expresa en ese correr, mediante el movimiento..." (E2PEF, p.5). Asociado al movimiento, este actor también destaca la afección en la condición física de niños y niñas de la institución al disponerse a una actividad física, manifestando que: "les costaba un montón moverse y se cansaban enseguida." (E2PEF, p.5); esbozando que "era impresionante, e.... no aguantaban una clase de media hora... ". (E2PEF, p.5).

No obstante, la dimensión comunitaria, refiere a la segunda con mayor reiteración de acuerdo a la información expresada en la matriz. Asimismo, los alumnos del centro

educativo constituyen uno de los actores principales del estudio, por ende, resulta esencial abordar los intereses que surgen de ellos en pro de conocer la realidad que atraviesan.

La presente información arrojada del cuestionario aplicado, revela que, 19 alumnos (52,8%) consideran que en las clases y talleres de la institución no se trabajan los hábitos saludables, mientras que 17 alumnos (47,2%) consideran que de vez en cuando (en algún día de la semana sí y otra semana no) (Preg. 3).

Una de las entrevistadas percibe que las carencias en relación al movimiento mencionadas con anterioridad, se pueden asociar a la insuficiente actividad física que realizan los alumnos, al decir que " además muchos no hacen otra actividad fuera de la escuela..." (E2PEF, p.4). Continuando con lo antedicho, la entrevistada sostiene que esta inactividad no se adjudica únicamente al tiempo que comprende el horario curricular, sino que excede al mismo:

"los niños ahora, están siendo como muy sedentarios, llegan a la casa y agarran una tablet, una computadora o el teléfono, es decir, están como demasiado sedentarios y dentro de la escuela también están muchas horas sentados, con la maestra están sentados." (E2PEF, p.5).

En referencia a las apreciaciones realizadas, se dará respuesta a las preguntas de investigación.

### **1- ¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?**

Una vez conocida la institución y su funcionamiento, se puede observar que la misma trabaja de manera interdisciplinar, buscando romper con los esquemas tradicionales, trabajando en conjunción con las maestras y alumnos de los distintos niveles, tal afirma uno de los principales actores en la institución:

"la ruptura de los formatos tradicionales. Este... Nosotros ya como que tenemos superada la la visión está de primero, segundo, tercero (...) nosotros tenemos como un una mirada más de ciclo. Donde los niños transitan con sus pares y los vamos tratando de atender en sus necesidades este... "(Eexp, p10)

Para poder llevar esto adelante, la institución realiza coordinaciones semanales donde se plantean las situaciones e intereses a ser abordados, según las necesidades que correspondan. Se comprende que el trabajo interdisciplinar funciona, siempre que la totalidad de los actores implicados se encuentren dispuestos a atender y colaborar en su desarrollo. Sin embargo, en la recolección de datos se pudo precisar que uno de los actores primordiales en lo referente al área de la salud, se encuentra ajeno a esta metodología de

trabajo, limitando el abordaje de tema central de esta investigación. Al respecto, este actor manifiesta en la entrevista lo siguiente: "yo a veces no incido tanto en el proyecto, ese es el tema." (E2PEF, p.7). Sus intereses se encuentran al margen de las directrices que el proyecto de centro establece, asumiendo que:

"el proyecto de centro, e... si trabajo... trabajo medio por fuera, la verdad es esa, es decir, ... si se muchas veces en lo que trabajan y a veces es como que me meto en los e... por ejemplo viste que ellas trabajan en talleres, bueno, por ese lado sí, pero es como que yo no me rigo por... porque en general las maestras trabajan en eso..." (E2PEF, p.8).

En suma, el trabajo interdisciplinar resulta una oportunidad en tanto este continúe en la línea de promoción de la salud de manera integral, y no enmarcándose exclusivamente en particularidades abstractas, que obstruyan el valor esencial que la salud posee en sí misma.

## **2- ¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de Actividad Física por parte de los niños y niñas de la institución?**

Se comprende que los alumnos conforman uno de los actores fundamentales del estudio, en este sentido, aquellas estrategias que se pueden abordar son en efecto, los intereses que se desprenden de los relevamientos de los datos del cuestionario, sumado a las consideraciones que los investigadores sugieren.

Por su parte, los alumnos ante la pregunta: ¿Qué actividades que impliquen movimiento te gustaría que hubiera en la escuela? El (57,5%) propuso distintas actividades deportivas las cuales les gustaría que hubiese en la escuela, mientras que el (42,5%) propuso actividades recreativas. (Preg. 16)

De acuerdo, a las ideas expuestas, los investigadores proponen como una posible estrategia, generar un espacio propicio de intercambio entre los alumnos para que los mismos reflejen sus intereses a ser escuchados y valorados en el centro educativo, con el fin de generar propuestas trascendentales en el tiempo, que promuevan la realización de Actividad Física por parte de los mismos.

## **3- ¿Qué planes y acciones se pueden adoptar para abordar la problemática?**

Para abordar la problemática en cuestión, los investigadores proponen un plan de acción interdisciplinar ente las distintas partes de acción de la comunidad educativa; planteando propuestas de carácter informativo sobre la promoción de la salud y los hábitos saludables, y además plantear actividades vinculadas a la mera practica de Actividad Física, que se vinculen en relación a la propuesta mencionada en la pregunta anterior.

Desde el trabajo curricular, se pueden dar talleres o actividades, en vinculación a la alimentación saludable, su importancia y herramientas para la misma, vinculando y trabajando en conjunto a lo que sucede en los momentos del comedor.

En consideración con el tiempo completo al que la institución educativa corresponde, se sugiere promover diversas instancias de recreación ajustadas a un determinado tiempo y espacio, en vistas de modificar la postura corporal adoptada en la posición de sedestación y estimular la falta de movimiento a la cual se hace alusión en líneas previas.

Adherido a lo anterior, considerando los intereses expresados por los niños y niñas, se pueden presentar diversas propuestas deportivas dentro del calendario curricular, con el fin de principalmente promover la realización de actividad física por parte de los alumnos, pero a su vez, contemplar y trabajar riquezas de convivencia que las actividades deportivas y recreativas se encuentran compuestas. Para estas actividades, se podrían llevar adelante en colaboración de la comunidad educativa del IUACJ, en coordinación con el área de extensión y voluntariado, generando un espacio de intercambio.

A modo de dar respuesta a la pregunta de investigación, se brindaron lineamientos a ser considerados hacia la propuesta de mejora.

## **CONCLUSIONES GENERALES**

A modo de concluir con el presente estudio llevado a cabo durante el transcurso del séptimo semestre, se valora esencial destacar la importancia de la formulación de un problema de investigación producto de las revelaciones obtenidas durante la fase exploratoria. El mismo se encontró enmarcado en la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos de la institución educativa, se formularon preguntas de investigación referentes al problema de investigación detectado y se brindaron respuestas acerca de las mismas.

En concordancia con la recolección de información realizada en las instancias pertinentes, se precisó en que existen diversos aspectos que producen estas insuficiencias en materia de salud y actividad física. Esto prepara un camino de posibles planes de acciones y estrategias de mejoras para la institución educativa.

En suma, el desafío se encuentra en incentivar a gran escala la promoción de la actividad física y en consecuencia alcanzar impactos positivos en la salud de los actores involucrados en la temática central del estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril, E., Rascón, C., Bonilla, P., Hernández, H., Cuevas, S. y Arenas, L. (2012). Promoción de hábitos saludables en escolares de Hermosillo, Sonora, México. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 50(3), 354–364. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubhigepi/chi-2012/chi123j.pdf>
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL.
- Batthyány, K. & Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales: Apuntes para un curso inicial*. Montevideo, Uruguay: UDELAR.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Hernández, R., Fernández, C, Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C. Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México: McGraw Hil.
- Iturrioz, I. (2009). Claves para la gestión deportiva orientada a personas inactivas. *XVII Congreso de Estudios Vascos: Innovación para el progreso social sostenible*. (1), 207-217.
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Zona próxima*, (8), 108-123. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/853/85300809.pdf>
- Latorre, P., Mora, D. & García, F. (2018). Effects of a physical activity programme in the school setting on physical fitness in preschool children. *Child Care Health Dev*, 44, 1-6.
- Marquez, S. (2009). *Actividad Física y salud*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2021). *Escuelas de Tiempo Completo*. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/node/8875>
- Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis*, 1(1), 87-104.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Peña, W. (2009). El estudio de caso como recurso metodológico apropiado a la investigación en ciencias sociales. *Revista Educación Y Desarrollo Social*, 3(2), 180-195.
- Rada de Rey, B. y González de Álvarez, M. (1995). *La Educación física infantil y su didáctica*. Buenos Aires, Argentina: AZ.
- Reggio, E. (2004). *0 a 5 la educación en los primeros años n°33: Escuelas Infantiles de Reggio Emilia: Historia, Filosofía y un proyecto de trabajo*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Novedades Educativas.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., y Elbert, R. (2005). *Manual de metodología: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. Buenos Aires, Argentina: CLACSO.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, España: Paidós.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16 (1), pp. 202-218.

**ANEXO 2: Propuesta de mejora**



**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**PROYECTO PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN  
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

Asignatura: Taller de Proyecto Final II.

Docente: Nicolás Raffo.

**RAMIRO IBARRA  
MARIA VICTORIA RIAL**

**MONTEVIDEO**

**2022**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmantes, Ramiro Ibarra y María Victoria Rial, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

RAMIRO IBARRA

---

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ramiro Ibarra', enclosed in a thin blue rectangular border.

MARIA VICTORIA RIAL

---

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'María Victoria Rial', enclosed in a thin blue rectangular border.

## RESUMEN

El presente informe se encontró enmarcado bajo la asignatura “Taller de Proyecto Final II” perteneciente al trayecto de “Actividad Física y Salud” del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, en pro de obedecer a las necesidades relevadas en las fases de estudio concretadas en el informe de aproximación diagnóstica. En este orden, la misma continuó las líneas de investigación llevadas a cabo en el proceso de “Taller de Proyecto Final I”.

El propósito de esta investigación radicó, por tanto, en presentar los componentes necesarios para elaborar una propuesta de mejora, a partir de la concreción de objetivos, metas y actividades diseñadas, con la finalidad de brindar herramientas e insumos hacia una institución educativa de Montevideo.

En este sentido la propuesta metodológica se encontró determinada a través de una serie de etapas consecutivas, en pertinencia con el tema central del estudio, siendo este la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de dicho centro.

En primera instancia, se diseñó un objetivo general que surgió del tema central investigado, derivando en tres objetivos específicos, al tiempo que se propusieron metas a ser alcanzadas de acuerdo a las fechas estimadas. Finalmente, se establecieron tres actividades dirigidas hacia la consecución de cada meta. Además, se tuvo en consideración los recursos y el presupuesto que implica la puesta a punto de dicho proyecto.

Por lo expuesto anteriormente, se brindó posibles respuestas a ser consideradas a través del relevamiento de datos obtenidos desde los distintos actores que componen la institución. En este sentido, se seleccionaron determinados factores causales que orientan a la definición del problema y en consecuencia sus posibles soluciones. Siendo el cometido final de dicho informe abordar las problemáticas existentes mediante un plan de mejora destinado a alcanzar repercusiones positivas a partir su implementación en la comunidad educativa.

**Palabras claves:** Infancia, Hábitos Saludables, y Actividad Física.

**ÍNDICE**

<b>RESUMEN.....</b>	<b>XXIX</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>XXXI</b>
<b>OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>XXXII</b>
Objetivo General .....	XXXII
Objetivos Específicos .....	XXXII
Metas .....	XXXII
<b>DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>XXXIII</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>XL</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se encuentra enmarcado en la asignatura “Taller de Proyecto Final II” correspondiente a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. La intencionalidad del apartado se orienta a precisar acerca de una propuesta de mejora elaborada durante el transcurso del octavo semestre, en vistas de abordar el problema identificado en una institución educativa ubicada en Montevideo.

De acuerdo a lo expresado en líneas anteriores, el problema de investigación se enmarca en la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas del centro educativo. Al respecto se presentaron los factores causales que contribuyeron a la elaboración de un plan de mejora. En este sentido, los mismos responden a la metodología de trabajo, falta de movimiento, carencia de base de la comunidad educativa, excesivo tiempo en pantallas y cambios en los vínculos entre los actores.

En consideración con lo planteado, se elaboró una propuesta de mejora, concebida como una propuesta de trabajo colectiva que integra “la planificación, desarrollo y evaluación de cambios e innovaciones en las instituciones que tienen como objetivo aumentar la calidad desde una perspectiva práctica aplicada y contextual” (Cantón Mayo, 2005, p. 318).

En este orden de ideas, la propuesta de mejora se centra en un proyecto transversal para el desarrollo de hábitos saludables en la comunidad educativa. En pro de implementar la propuesta, se diseñó un cuadro de datos donde se exponen diversos objetivos, metas y actividades a ser empleadas con el propósito de generar repercusiones positivas en materia de salud y actividad física. En conjunto con los componentes mencionados anteriormente, se propone una planilla operativa, expresando los recursos financieros, humanos, infraestructura y equipamiento, y otros. Al mismo tiempo, se detallan los gastos de operación e inversión a ser contemplados al momento de llevar adelante la estrategia de mejora y finalmente se precisó minuciosamente un cronograma, representando el recorrido a implementar de acuerdo a las fechas estimadas como indicadores de logro.

## **OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

En este apartado se retoma el problema de investigación detectado en el proceso de aproximación diagnóstica hacia la institución, siendo el mismo la escasa promoción de hábitos saludables en los alumnos y alumnas de dicho centro.

Para la concreción de los objetivos resultó esencial, considerar el tema principal abordado y los factores causales expresados en el modelo de análisis, manifestando así los emergentes que representan la problemática.

### **Objetivo General**

Elaborar una propuesta de mejora orientada a la promoción de los hábitos saludables para los actores que componen la institución.

### **Objetivos Específicos**

1. Propiciar espacios educativos de trabajos interdisciplinarios funcionando como eje transversal a los hábitos saludables.
2. Brindar propuestas de talleres en referencia a los hábitos saludables, involucrando a los docentes, estudiantes y a la comunidad educativa.
3. Generar instancias recreativas/deportivas, de acuerdo a los intereses del alumnado, potenciando la consciencia sobre los beneficios de la actividad física.

### **Metas**

Cada objetivo tiene una meta clara con un indicador de logro que ayude a monitorizar y evaluar su logro.

**O.G.** Propuesta de mejora definida para el primer trimestre de 2023.

**O.E.1.** Espacios educativos de trabajo concretados en referencia a los hábitos saludables para inicios de marzo 2023.

**O.E.2.** Cronograma de actividades organizadas elaborado para febrero de 2023.

**O.E.3.** Definir instancias recreativas/deportivas enmarcadas en el plan curricular para marzo 2023.

## DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La promoción de hábitos saludables resulta en la actualidad un elemento esencial a ser atendido por los diversos actores que componen el área de la salud y la educación. Al respecto, como participantes activos, se propone la idea de presentar diversas actividades orientadas a abordar los intereses de los niños y niñas que asisten a la institución educativa, en conjunto con los objetivos y metas diseñadas a ser alcanzadas en un tiempo adecuadamente programado. En ese sentido se comprende que, el centro educativo representa un espacio socio-educativo favorable donde se puede llevar adelante una función educativa con identidad, colaborando en el desarrollo integral de los niños y niñas que asisten a la institución y a su comunidad, tal como afirman Rodríguez, Páez, Altamirano, Paguay, Rodríguez y Calero (2017).

De acuerdo con De Haro (2008), la salud debe ser considerada como un eje central sobre el que se articula el proceso educativo. Por lo que se propone desde el proyecto, abarcar el tópico en profundidad contemplándose desde la programación de la intervención curricular, adoptando la temática como un pilar transversal a la misma.

Las actividades propuestas a ser presentadas se establecen de acuerdo a un determinado orden cronológico, radicando en primera instancia en la organización de espacios de intercambio en referencia a la temática mediante salas de coordinación docente. En este orden de ideas, resulta esencial la interacción entre docentes y alumnos, permitiendo una horizontalidad en los contenidos, adhesión en las actividades y adquisición de hábitos saludables.

En segunda instancia, se propone plantear una distribución de roles en el equipo docente sobre las diversas aristas que componen el tema a ser abordado de acuerdo a la promoción de los hábitos saludables, a los efectos de extrapolar la temática a otros terrenos y asignaturas que componen el plan curricular.

Por otra parte, se comprende que el presente proyecto responde a un proceso, por lo que el mismo merece ser evaluado de manera sistemática con el fin de realizar una lectura orientada sobre la realidad (Poggi, 2008), en pro de comprender y optimizar el recorrido, permitiendo realizar correcciones durante el mismo mediante reajustes del programa, los métodos y procedimientos en función de la consecución de los objetivos; constituyendo el sentido de la actividad propuesta.

Las actividades expuestas en líneas anteriores, se encuentran enmarcadas en el alcance del primer objetivo y meta, elaborados con anterioridad.

Con la finalidad de conseguir el segundo objetivo diseñado y la meta propuesta, se determina como primera actividad establecer un programa común entre todos los grados con el fin de exista transversalidad en los contenidos aplicados a la actividad física y a la salud. A su vez, como segunda actividad se propone presentar un espacio dedicado a la comunidad educativa, en donde se puedan establecer nexos e intercambios según sus intereses e inquietudes.

Como tercer actividad, en consideración con las múltiples vertientes que componen el área de la salud, se entiende pertinente invitar a diversos profesionales e idóneos a realizar talleres interactivos, charlas informativas y actividades de esta índole, con el cometido de fomentar el trabajo interdisciplinar y generar aprendizajes significativos en materia de salud y calidad de vida, al considerar que los niños y niñas en este proceso de escolarización se encuentran en una fase sensible donde existe mayor permeabilidad para la adquisición de conocimientos y hábitos (Rodríguez et al., 2017).

Continuando la línea de Rodríguez et al. (2017) se destaca que, los escolares se encuentran predispuestos en la incorporación de hábitos y prácticas saludables sostenidas en el tiempo, en tanto el eje temático se encuentre orientado hacia trabajos multidisciplinares, con un enfoque integral, considerando a los actores involucrados en conjunto con el entorno en el que residen.

Conforme al contexto donde se encuentra situada la institución, los intereses abordados por los estudiantes y los múltiples propósitos socioafectivos que produce la realización de actividad física, se esboza la idea de coordinar encuentros deportivos interescolares con instituciones aledañas, con la finalidad de favorecer la creación de nuevos vínculos entre pares y así alcanzar mayores repercusiones positivas. Asimismo, se comprende que un estilo de vida saludable contempla más allá de la adquisición de estos hábitos saludables, involucra también la manera de vivir tanto de carácter individual, como social y político, tal afirman Rodríguez et al. (2017).

Continuando con esta concepción, se encuentra en estrecha vinculación la segunda actividad propuesta, la cual busca atender la vinculación entre pares de forma activa a través de prácticas recreativas, según sus intereses. De igual forma, resulta importante mencionar que la propuesta se encuentra ligada a uno de los factores causales identificados durante el proceso de aproximación diagnóstica, en donde se observan modificaciones en los vínculos entre los niños y niñas. Se pretende en efecto, enmendar estas alteraciones mediante las características inherentes que atribuye la actividad física en sí misma.

En suma, la tercera actividad propuesta corresponde a un espacio de intercambio entre los alumnos, asumiendo el protagonismo mediante coordinaciones intraestudiantiles,



manifestando sus intereses de acuerdo a pensamientos y reflexiones que surjan de las comunicaciones establecidas.

En virtud de los cambios que promueve la propuesta de mejora en relación con el contexto en el que se sitúa la institución educativa, se entiende fundamental precisar que:

Las escuelas promotoras de salud son aquellas que refuerzan constantemente su capacidad como lugar saludable para vivir aprender y trabajar; aplica políticas, prácticas y otras medidas que respetan la autoestima del individuo, ofrece oportunidades múltiples de desarrollo y reconoce esfuerzos, intenciones y logros; en definitiva, son aquellas que hacen servir la educación como medio para promover la salud. (Rodríguez et al. 2017, p. 3).

### PLANILLA OPERATIVA

Objetivo General	Metas.
Elaborar una propuesta de mejora orientada a la promoción de los hábitos saludables para los actores que componen la institución.	Propuesta de mejora definida para el primer trimestre de 2023.
Objetivos Específicos	
1.1 Propiciar espacios educativos de trabajos interdisciplinarios funcionando como eje transversal a los hábitos saludables.	Espacios educativos de trabajo concretados en referencia a los hábitos saludables para inicios de marzo 2023.
1.2 Brindar propuestas de talleres en referencia a los hábitos saludables, involucrando a los docentes, estudiantes y a la comunidad educativa.	Cronograma de actividades organizadas elaborado para febrero de 2023.
1.3 Generar instancias recreativas/deportivas, de acuerdo a los intereses del alumnado, potenciando la consciencia sobre los beneficios de la actividad física.	Definir instancias recreativas/deportivas enmarcadas en el plan curricular para marzo 2023.
Actividades	
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar espacios de intercambio en referencia a la temática mediante salas de coordinación docente.</li> <li>• Distribución de roles en el equipo docente sobre las diversas aristas que componen el tema a ser abordado de acuerdo a la promoción de los hábitos saludables.</li> <li>• Realizar evaluaciones sistemáticas cuatrimestrales del proceso a partir de la implementación de la propuesta de mejora.</li> </ul>
1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un programa común entre todos los niveles educativos con el fin de exista transversalidad en los contenidos aplicados a la actividad física y la salud.</li> <li>• Presentar un espacio para la comunidad educativa en la que puedan proponer actividades de interés a ser llevadas adelante por los mismos en la institución.</li> <li>• Establecer contacto con diferentes actores en el área de la salud para brindar seminarios y exposiciones informativas orientados a la comunidad educativa.</li> </ul>
1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar encuentros deportivos interescolares con instituciones</li> </ul>

	<p>aledañas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar propuestas recreativas para los momentos libres en el horario curricular según los intereses de los niños y niñas.</li> <li>• Establecer un espacio de coordinación de los alumnos para manifestar, proponer y planificar actividades según sus intereses en directa vinculación a la temática.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
<p><b>FINANCIEROS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comisión Fomento</li> </ul>	<p><b>GASTOS DE INVERSIÓN:</b></p> <p>Materiales de Educación Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plato Conos de Entrenamiento (50 unidades): \$699</li> <li>➤ Pelotas de goma diámetro 120mm (8 unidades): \$3.040</li> <li>➤ Pelotas de goma diámetro 150mm (4 unidades): \$1.520</li> <li>➤ Pelotas de fútbol (2 unidades): \$ 780</li> </ul> <p>Sub total: \$6.039</p>
<p><b>INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nexo con el ministerio de transporte</li> <li>• Establecimiento del Club Atlético River Plate</li> <li>• Club Urunday Universitario</li> <li>• Jardín Botánico</li> <li>• Instalaciones propias de la escuela n°163</li> </ul>	
<p><b>HUMANOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes de todos los niveles (6 maestras)</li> <li>• Tallerista de expresión corporal</li> <li>• Profesora de educación física</li> <li>• Profesor de inglés</li> <li>• Directora</li> <li>• Secretaria de dirección</li> <li>• Comunidad educativa</li> <li>• Estudiantes de la escuela</li> <li>• Estudiantes del IUACJ (extensión y voluntariado)</li> <li>• Autores del proyecto</li> <li>• Instituciones aledañas</li> </ul>	<p><b>GASTOS DE OPERACIÓN:</b></p> <p>Elementos de papelería:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cartulinas de distintos colores 50cm x 60cm (30 unidades): \$ 585</li> <li>➤ Cartulina Blanca A4 x20 (6 unidades): \$341</li> <li>➤ Block Cartulina Divertida A4 (10 unidades): \$419</li> <li>➤ Block Cartulina de Colores A3 (6 unidades): \$870</li> <li>➤ Papel glase x24 mazos: \$357</li> <li>➤ Goma Eva Colores Fuertes (30 unidades): \$657</li> <li>➤ Silicona Fría 250ml (6unidades): \$834</li> <li>➤ Marcador Permanente Negro (12 unidades): \$395</li> <li>➤ Marcador Permanente Rojo (12 unidades): \$395</li> <li>➤ Marcadores Finos Faber Castell x24 colores (6 unidades): \$1.200</li> </ul> <p>Sub total: \$5.468</p>
<p><b>OTROS RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacios de sala docente</li> </ul>	
<b>TOTAL: \$ 11.507</b>	





**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Cantón-Mayo, I. (2005). *Evaluación de los planes de mejora en centros públicos de Castilla y León*. *Revista de Educación*, 313-351
- De Haro, M. (2008). La educación para la salud: "Asignatura pendiente" para la escuela. *XXI. Revista de educación*, (10). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2800089>
- Poggi, M. (2008). Evaluación Educativa. Sobre Sentidos y Prácticas. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 1 (1), 37- 44. Recuperado de: <http://www.rinace.net/riee/numeros/vol1/art2.pdf>
- Rodríguez, A., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J., y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.

**ANEXO 3: Pauta entrevista exploratoria**

- 1- ¿Podrías detallarnos tu cargo en la institución?
- 2- ¿Cómo está compuesto el organigrama de la institución?
- 3- ¿Poseen un proyecto de centro? En caso afirmativo ¿Podrías contarnos acerca de las propuestas que comprende?
- 4- ¿El colegio se encuentra enmarcado dentro de un sistema abierto o cerrado?
- 5- ¿Qué fortalezas observas en la institución?
- ¿Qué debilidades se pueden mencionar en la institución?
- 6- ¿Qué variedad de actividades se encuentran programadas para que puedan realizar los niños dentro del colegio?
- 7- ¿Qué importancia posee la educación física en la institución?
- 8- Además de las horas de educación física curricular, cuentan con talleres recreativos/deportivos extracurriculares?
- 9- ¿La institución cuenta con infraestructura para realizar educación física?
- 10- En relación al contexto en el cual se ubica la institución ¿Que accesibilidad posee la misma?
- 11- Considerando el contexto de los niños que asisten al colegio ¿De qué manera incide en la institución?
- 12- \*Desde el área de la educación física ¿Consideras que se pueden brindar estrategias para solventar las características del sistema abierto?
- ¿Considera que existe alguna problemática puntual que esté afectando el funcionamiento de la institución?
- ¿Y desde el punto de vista de la recreación habría alguna problemática puntual que se pueda identificar?
- \*En caso de que la respuesta responda a un sistema abierto, se realiza pregunta 12
- 13- ¿Quisieras agregar algo más que te resulte interesante destacar?

Gracias por tu tiempo

Fuente: elaboración propia (2022).

#### ANEXO 4: Pauta para la elaboración de entrevistas

A quien se va a aplicar la entrevista: Profesora de Ed Física y Tallerista de expresión corporal.

Quienes van a aplicar: Ramiro Ibarra y Ma Victoria Rial.

Tiempo esperado de aplicación: 40 minutos.

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la entrevista
<b>Preguntas Iniciales de presentación</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Hace cuánto tiempo trabajas en la institución?</li> <li>2. ¿Podrías detallarnos cómo es tu cargo dentro de la escuela?</li> </ol>
<b>1er pregunta de investigación:</b> ¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. ¿Desde tu asignatura cómo trabajas la temática de hábitos saludables?</li> <li>4. ¿Se proponen tareas en conjunto con otras asignaturas con el fin de abordar la promoción de hábitos saludables?</li> <li>5. En caso afirmativo ¿Cuáles?</li> <li>6. En caso negativo ¿Por qué no?</li> <li>7. ¿Qué consideraciones entiendes se pueden realizar para abordar de manera más pertinente esta temática desde tu rol?</li> </ol>
<b>2da pregunta de investigación</b> ¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de actividad física por parte de los niños y niñas de la institución?	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. ¿Qué percepciones posees en relación a la actividad física que realizan los niños que concurren a la escuela?</li> <li>9. ¿Qué estrategias aplicas desde tu área al momento de enfrentar la falta de actividad física por parte de los escolares?</li> <li>10. ¿Cómo incide el interés de los alumnos en las propuestas de los talleres?</li> <li>11. ¿Cómo incide el interés de los alumnos al momento de proponer las actividades?</li> <li>12. ¿Qué lugar ocupa la temática en mención dentro del proyecto de centro?</li> </ol>



<p><b>3ra pregunta de investigación</b></p> <p>¿Qué planes y acciones se pueden adoptar para abordar la problemática?</p>	<p>13. ¿En qué momento de la asignatura se trabajan los hábitos saludables?</p> <p>14. ¿ De qué manera buscan continuar la promoción de hábitos saludables fuera del espacio curricular?</p> <p>15. ¿Cuál es el vínculo con la comunidad educativa al momento de abordar estas temáticas?</p> <p>16. ¿Qué herramientas consideras que se pueden aplicar desde la institución con el fin de abordar la temática en mención?</p> <p>17. ¿Qué actividades consideras que son las mejores para trabajar el tema de salud y los hábitos saludables?</p>
<p><b>Preguntas finales</b></p>	<p>18. ¿Qué perspectivas observas a futuro en relación a la calidad de vida de los niños y niñas que concurren a la institución?</p> <p>19. ¿Te gustaría agregar algo que no fue mencionado en la entrevista?</p> <p>¡Gracias por tu tiempo y ayuda!</p>

Fuente: elaboración propia (2022).

**ANEXO 5: Pauta para elaboración de encuestas 2da colecta****A quién se va a aplicar la encuesta: Niños y niñas de la escuela pública de Tiempo Completo.**

Modalidad de aplicación: Formulario de Google.

A cuántos se va a aplicar: 3 niños y 3 niñas de cada grupo de la institución.

En dónde se va a aplicar: Escuela pública de Tiempo Completo.

Materiales necesarios: Computadora o tablet.

<b>Preguntas de investigación</b>	<b>Cantidad de preguntas para el cuestionario</b>
<b>Preguntas Iniciales de presentación</b>	<p>1. <b>Grado:</b> _____</p> <p>2. <b>Te interesa conocer que es la alimentación saludable y la importancia de la actividad física? SI ____ NO ____</b></p>
<p><b>1er pregunta de investigación</b></p> <p>¿Qué limita el trabajo interdisciplinar en la promoción de hábitos saludables?</p>	<p>3. <b>En las áreas que trabajan en las clases y talleres, ¿Estudian los hábitos saludables?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p>

<p><b>4. Además de la clase de educación física, ¿Tienen otro espacio para realizar actividad física dentro de la escuela?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p> <p><b>5. ¿Las personas con las que convivís se alimentan saludablemente?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p> <p><b>6. ¿Las personas con las que convivís realizan actividad física?</b></p>
--

	<p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. <b>ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</b></p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p> <p>7. <b>¿En tu alimentación diaria comes frutas y verduras?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p> <p>8. <b>¿Realizas actividad física habitualmente?</b></p> <p>1. NUNCA</p>
--	--

	<p><b>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</b></p> <p><b>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</b></p> <p><b>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</b></p> <p><b>5. TODOS LOS DÍAS</b></p>
<p><b>2da pregunta de investigación</b></p> <p>¿Qué estrategias se pueden aplicar para compensar la falta de actividad física por parte de los niños y niñas de la institución?</p>	<p><b>9. ¿Haces actividad física fuera del horario escolar?</b></p> <p>1. SI 2. NO</p> <p><b>10. ¿Vas a la escuela caminando?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p><b>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</b></p> <p><b>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</b></p> <p><b>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</b></p> <p><b>5. TODOS LOS DÍAS</b></p> <p><b>11. ¿Compartes con amigos actividades al aire libre fuera de la escuela?</b></p>

	<p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p><b>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</b></p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p><b>5. TODOS LOS DÍAS</b></p> <p><b>12. En los recreos, ¿Participas de juegos o actividades en el patio?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p><b>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</b></p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p><b>5. TODOS LOS DÍAS</b></p> <p><b>13. En los recreos, ¿Jugas con dispositivos electrónicos?</b></p>
--	--

	<p>3. SI 4. NO</p>
<p><b>3ra pregunta de investigación</b></p> <p>¿Qué planes y acciones se pueden adoptar para abordar la problemática?</p>	<p><b>14. ¿En qué momentos del día juegas con pantallas?</b></p> <p>1. SOLO DE MAÑANA 2. SOLO DE TARDE 3. SOLO DE NOCHE 4. SOLO DE MAÑANA Y DE TARDE 5. SOLO DE TARDE Y DE NOCHE 6. DE MAÑANA, DE TARDE Y DE NOCHE</p> <p><b>15. ¿Le dedicas más tiempo a los dispositivos electrónicos que a la actividad física?</b></p> <p>5. SI 6. NO 7. NO TENGO IDEA</p> <p><b>16. ¿Qué actividades que impliquen movimiento te gustaría que hubieran en la escuela?</b></p> <hr/> <p><b>17. ¿Consideras que tu alimentación diaria es saludable?</b></p> <p>a. SÍ b. NO c. NO LO SÉ</p> <p><b>18. ¿Te consideras una persona físicamente activa?</b></p> <p>8. SI</p>

	<p>9. NO 10. NO LO SÉ</p>
<p><b>Preguntas finales</b></p>	<p><b>19. ¿Reflexionas acerca de tus hábitos de vida?</b></p> <p>1. NUNCA</p> <p>2. DE VEZ EN CUANDO (EN ALGÚN DÍA DE LA SEMANA SI Y OTRA SEMANA NO)</p> <p>3. ENTRE UNA Y DOS VECES POR SEMANA</p> <p>4. AL MENOS TRES VECES POR SEMANA</p> <p>5. TODOS LOS DÍAS</p> <p><b>20. ¿Te gustaría que en la escuela se realizaran talleres y actividades en relación a estos temas</b></p> <p>1. SI DE VEZ EN CUANDO</p> <p>2. SI SIEMPRE</p> <p>3. ME DA IGUAL</p> <p>4. NO NUNCA</p> <p><b>Gracias por tu tiempo y ayuda</b></p>

Fuente: elaboración propia (2022).



**ANEXO 6: Acta institucional****ACTA DE REUNIÓN**

FECHA: 16/11/2022

PARTICIPAN: DIRECTORA DEL CENTRO E INVESTIGADORES

**1. OBJETIVOS DEL ENCUENTRO:**

DEJAR CONSTANCIA DE ENCUENTROS SISTEMÁTICOS A LA INSTITUCIÓN EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

**2. PRINCIPALES TEMÁTICAS TRABAJADAS:**

INFORMAR EL ESTADO EN EL QUE SE ENCUENTRA LA INVESTIGACIÓN. Y AGRADecer A LA INSTITUCIÓN POR SU DISPOSICIÓN.



BLANCA FRUGONE VILLAR  
MAESTRA DIRECTORA

ANEP CEIP  
Escuela Nº 163 "Galicia"  
Tiempo Completo  
19 de Abril 3443-Tel. 2336 6856 Mdeo.