



Estudio de Hábitos de Vida Saludable en la Región Metropolitana:

Un acercamiento con
Parlamentos Escolares

> **Estudio de Hábitos de
Vida Saludable en la
Región Metropolitana:**

Un acercamiento con
Parlamentos Escolares



Agencia de Calidad de la Educación
www.agenciaeducacion.cl
Más información [aquí](#)

Morandé 360, piso 9
Santiago de Chile
Julio, 2025

Contenido

Resumen Ejecutivo	06
Metodología.....	07
Resultados.....	07
Conclusión	8
Introducción	10
Marco teórico del estudio	14
Hábitos	15
Hábitos en contextos organizacionales.....	16
Hábitos, infancia y juventud.....	17
Hábitos de la Vida Saludable.....	18
Percepciones	19
Percepciones, agentes y ambientes organizacionales	20
Metodología.....	22
Objetivos del estudio	23
Estrategia Metodológica	23
Principales Resultados	30
Resultados Etapa Cuantitativa	31
Principales conclusiones etapa cuantitativa	42
Resultados etapa cualitativa	44
Parlamentos de diagnóstico.....	45
Parlamentos de propuestas.....	51

Parlamentos de resultados.....	53
Entrevistas a docentes y gestores educativos	57
Conclusiones etapa cualitativa	68
Integración: etapa cualitativa y cuantitativa	69
Recomendaciones para política pública y gestión de HVS	70
Bibliografía.....	72

Índice de gráficos

Gráfico 1: Sexo de los directores y directoras participantes en la encuesta.....	31
Gráfico 2: Dependencia administrativa de los establecimientos participantes en la encuesta	32
Gráfico 3: Cantidad de establecimientos participantes del estudio, según provincia	32
Gráfico 4: Percepción del equipo directivo sobre los hábitos de vida activa de los estudiantes e influencia de sus profesores	33
Gráfico 5: Percepción del equipo directivo sobre la influencia del establecimiento en los hábitos de vida activa de los estudiantes.....	34
Gráfico 6: Proporción de estudiantes que se trasladan al establecimiento caminando o en bicicleta y que practican deportes dentro y fuera del establecimiento.....	34
Gráfico 7: Percepción del equipo directivo sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y la influencia de profesores y directivos.....	35
Gráfico 8: Percepción del equipo directivo sobre la importancia del establecimiento en la promoción de hábitos alimenticios de los estudiantes	36
Gráfico 9: Percepción del equipo directivo sobre la cantidad de estudiantes que comen frutas o verduras y comida rápida en la escuela.	36
Gráfico 10: Implementación de políticas para promover la salud y bienestar de los estudiantes y para prevenir el acoso escolar en los establecimientos.....	37
Gráfico 11: Percepción de mejora en la salud y bienestar de los/as estudiantes y en el acoso escolar luego de la implementación de políticas en el establecimiento.....	38
Gráfico 12: Percepción de los equipos directivos sobre la infraestructura de los establecimientos	38

Gráfico 13: Percepción de los equipos directivos sobre las actividades que ofrecen los establecimientos para el encuentro entre los y las estudiantes	39
Gráfico 14: Percepción de los equipos directivos sobre la importancia de la participación de las comunidades educativas sobre los hábitos de vida saludable de lo y las estudiantes	40
Gráfico 15: Percepción de los equipos directivos sobre la gestión escolar que realizan sobre los hábitos de vida saludable de los y las s estudiantes.	41

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Selección de tarjetas de la jornada de diagnóstico con estudiantes	45
Ilustración 2: Nube de palabras de definiciones Acerca de Hábitos de Vida Saludable.....	46
Ilustración 3: Biomapa de Identificación de Espacios	47
Ilustración 4: Canchas representadas en Biomapas por estudiantes	48
Ilustración 5: Casino representado en biomapas por estudiantes.....	49
Ilustración 6: Actividad Física representada en biomapas por los estudiantes	50
Ilustración 7: Selección de tarjetas de amenazas presentes en los establecimientos según los estudiantes	51
Ilustración 8: Nube de palabras que ilustra las amenazas identificadas por los niños y niñas para el Desarrollo de Hábitos de Vida Saludable	52
Ilustración 9: Pancartas dibujadas por los estudiantes para promover la actividad física	53
Ilustración 10: pancarta dibujada por los estudiantes para promover la alimentación saludable	54
Ilustración 11: Pancarta elaborada por los estudiantes para indicar amenazas presentes en el patio	55
Ilustración 12: Pancarta dibujada por los estudiantes para fomentar el cuidado al planeta.....	56
Ilustración 13: Nube de palabras con las dimensiones vinculadas a los Hábitos de Vida Saludable	56

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de establecimientos por dependencia administrativa	24
Tabla 2: Total de establecimientos contactados y encuestas realizadas.....	24
Tabla 3: Total de establecimientos contactados y encuestas realizadas.....	26
Tabla 4: Dimensiones entrevista semiestructurada	27
Tabla 5: Conclusiones según los objetivos generales y específicos del estudio	43

> Resumen Ejecutivo

Este estudio surge en respuesta a la necesidad de reevaluar la medición del Indicador de Desarrollo Personal y Social (IDPS) de Hábitos de Vida Saludable en sus dimensiones de Hábitos Alimenticios y Hábitos de Vida Activa, ello a la luz de la reciente información respecto a los problemas asociados a este tema y a la falta de información relevante que permita a la política pública y a los establecimientos educacionales gestionar y orientar de forma adecuada las prácticas respecto a los indicadores de hábitos de vida saludable.

Es en este contexto que surge la necesidad de entender de qué forma los establecimientos están dotando de sentido y significado a las actividades, iniciativas y políticas asociadas a hábitos de vida saludable y de qué forma pueden ser efectivamente evaluadas por parte de la Agencia de Calidad de la Educación.

Este informe da cuenta de los esfuerzos realizados por algunos establecimientos educacionales para promover en sus comunidades hábitos alimenticios y de vida activa.

Finalmente se espera que la información y el análisis de este estudio permitan entregar luces a la política pública para apoyar la reformulación de las prácticas institucionales y entregar recomendaciones oportunas en este ámbito.

METODOLOGÍA

El objetivo general de este estudio es “Conocer las significaciones y sentidos respecto a las prácticas alimentarias y a la actividad física en establecimientos educacionales municipales y subvencionados de comunas de bajos recursos de la Región Metropolitana.”. De modo de cumplir con este objetivo, se consideró una metodología de carácter exploratorio-descriptivo, con un muestreo en dos etapas, la primera cuantitativa y la segunda cualitativa. El propósito de la primera etapa fue consolidar información respecto a la gestión escolar, el compromiso y el entendimiento respecto a los Hábitos de Vida Saludable. Para ello, se seleccionaron 295 directores/as de establecimientos de la Región Metropolitana, a través de un muestreo aleatorio de aquellos activos. Para la etapa cualitativa se utilizaron las técnicas de entrevista semiestructurada y los parlamentos escolares en establecimientos que presentaran continuidad en la medición del indicador de Hábitos de Vida Saludable desde 2018 a 2020 y que pertenecieran a comunas con un indicador general bajo en calidad de vida urbana según el Estudio de Indicadores de Vida Urbana (2022).

RESULTADOS

En términos generales, los resultados muestran que los/as directores/as de establecimientos perciben que sus estudiantes tienen buena disposición para el desarrollo de la actividad física, y que valoran positivamente la infraestructura del establecimiento, considerando, sin embargo, que los implementos para desarrollar actividades físicas son insuficientes.

Según la percepción de los/as directores/as, los equipos de sus establecimientos reconocen la importancia de promover hábitos de vida saludable, a través, por ejemplo, de la implementación de talleres extra programáticos. Sin embargo, declaran que esta buena disposición y esfuerzos por motivar la actividad física no son suficientes para que el alumnado comprenda que estos hábitos deben mantenerse luego de la jornada escolar. Lo mismo sucede con la alimentación, porque si bien los establecimientos le dan la importancia necesaria, las estrategias utilizadas para el fomento de la alimentación saludable no son percibidas como efectivas.

Los resultados muestran que uno de los puntos críticos son los canales de comunicación con la comunidad educativa en temas relativos a la promoción y seguimiento de hábitos de vida saludable, dando cuenta que el tipo de relación entre apoderados/as y los establecimientos educacionales dificulta la comunicación, adopción y respeto de prácticas de vida activa y alimentación saludable, poniéndose en tela de juicio las tácticas de construcción de puentes entre familias y los establecimientos para fortalecer en conjunto, los espacios asociados para ello especialmente en el ámbito de la actividad física. Asimismo, se reconoce que los entornos de las escuelas no son propicios para mantener o potenciar dichos hábitos, ya que se encuentran en mal estado o afectados por incivildades que no permiten un uso seguro, el cual se consolida como uno de los factores fundamentales en el desarrollo de hábitos de vida saludable. Por último, el estudio muestra que una de las causas por las cuáles la actividad

física es relegada en el espacio escolar es por el riesgo de caídas, lesiones o accidentes causados, por ejemplo, por pelotazos.

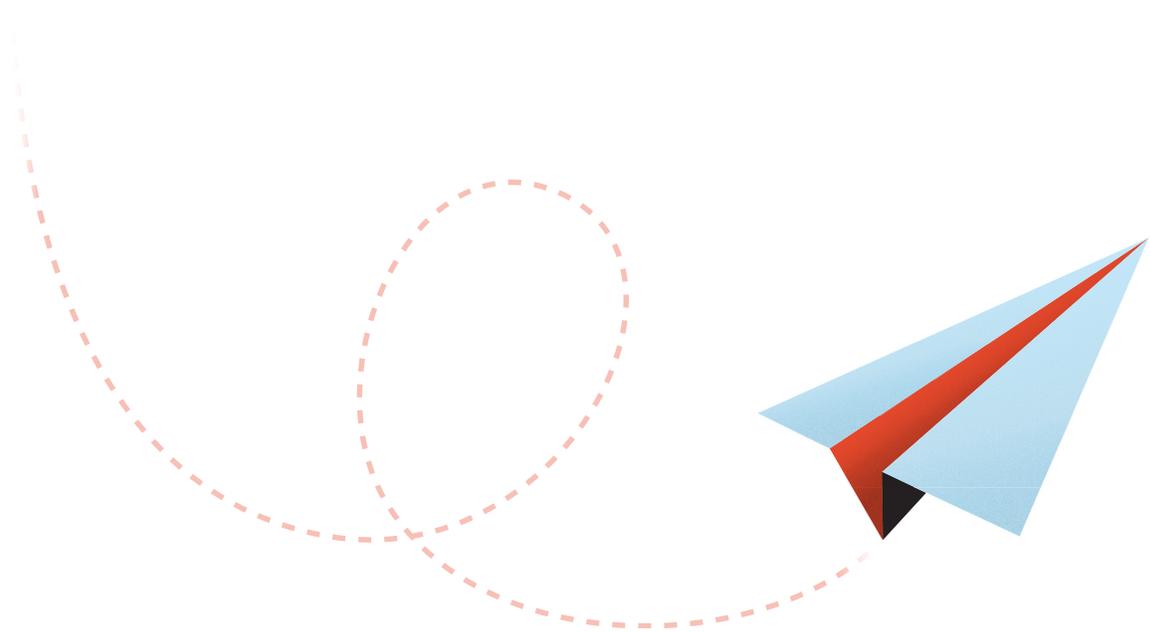
Por último, la explosión migratoria que ha experimentado el país durante los últimos años pone de manifiesto las transformaciones en la dieta, la alimentación y la vinculación conjunta con otro tipo de deportes. Ambos aspectos suponen un desafío importante del cual los establecimientos se están haciendo cargo de forma espontánea, sin tener una línea clara de trabajo respecto a cómo abordar esta realidad. Los hábitos de vida saludable se configuran entonces como una forma de integración, tendiendo a una mejor comprensión y conciencia de los procesos de adaptación del alumnado migrante.

CONCLUSIÓN

A partir de los resultados del estudio, se concluye que la medición de los IDPS debe estar dirigida más que a la frecuencia de las prácticas relacionadas con hábitos de vida saludable, hacia la gestión que el establecimiento desarrolla, de modo de que la promoción y efectividad de las prácticas favorezcan el fortalecimiento de dichos hábitos.

Por otra parte, en la política pública aparece el desafío de potenciar la oferta deportiva a nivel escolar y las instancias de esparcimiento a pesar de las falencias en infraestructura, además de la difusión de la disponibilidad de estas instancias y su evaluación para los establecimientos educacionales.

Por último, existe una oportunidad en la difusión de actividades en plazas y espacios públicos inmediatos a las escuelas, con el objetivo de fortalecer la dimensión urbana y el espacio seguro alrededor de los establecimientos.



> Introducción

Las últimas estimaciones realizadas respecto a la prevalencia de la inactividad física en la población, con la inclusión de 507 encuestas realizadas en 163 de 197 países, muestran que existe un aumento de 7,9 puntos porcentuales entre los años 2000 y 2022, lo que en cifras implica un incremento de un 23,3% a un 31,3% en la medida. La estimación para los 197 países muestra un aumento en el 52% de estos y un 67% de las nueve regiones estudiadas. En cuanto al género, la prevalencia de la inactividad física se aprecia mayor en las mujeres, presentando 5 puntos porcentuales por sobre la observada en los hombres (Strain et al., 2024).

Esta información es relevante, dado que mantener una actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades de salud mental, aumenta las funciones físicas y cognitivas y disminuye las posibilidades de contraer enfermedades no transmisibles (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Las cifras estimadas entre los años 2000 y 2022 (Strain et al., 2024) señalan que las personas que no tenían la suficiente actividad física aumentaron de 900 a 1.800 millones.

Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha puesto la alerta por parte de su director general Tedros Adhanom Ghebreyesus (2024), quien indica que estos resultados "...ponen de manifiesto una oportunidad perdida para reducir el cáncer y las cardiopatías y mejorar la salud mental y el bienestar mediante el aumento de la actividad física.". Además, la OMS devela la dificultad de que los países alcancen la meta propuesta para 2030 de reducir los niveles de inactividad en un 15%.

En Chile este no es un problema ajeno y la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en menores de 5 a 17 años (2019) muestra que sólo 1 de cada 10 niños, niñas y adolescentes alcanza las recomendaciones de la OMS en torno a la realización de actividad física y que 4 de 10 no logran alcanzar el mínimo de actividades recomendadas. Por su parte, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más (2018), muestra que 7 de cada 10 chilenos de 18 o más años no realiza ningún tipo de actividad física, sin embargo, entre los años 2006 y 2018 se puede observar un aumento de 7,4 puntos porcentuales en la proporción de personas que alcanzan niveles moderadamente activos y aquellas que presentan un nivel activo de actividad física (en ambos casos, según recomendaciones de la OMS).

En esta misma línea, la prevalencia de obesidad en mujeres de 1990 a 2022 aumentó de 8,8% a 18,5% y en hombres de 4,8% a 14%. En efecto, en 1990, 377 millones de mujeres y 307 millones de hombres eran considerados obesos, mientras que, en 2022, las cifras muestran que 504 millones de mujeres y 374 millones de hombres se encontraban en esa categoría.

En 2022, Estados Unidos, China y la India eran los países que presentaban un mayor número de adultos con obesidad (NCD Risk Factor Collaboration [NCD-RisC], 2024). Considerando a niños, niñas y adultos, según la OMS, cerca de 1.000 millones de personas tenía obesidad en 2022. Lo preocupante de estos resultados es que la obesidad ha sido relacionada con enfermedades no transmisibles, diabetes, problemas al corazón y algunos tipos de cáncer. El director de la OMS declaró que los resultados del estudio pusieron de manifiesto "... la importancia de prevenir y controlar la obesidad desde las primeras etapas de la vida y hasta la edad adulta a través de la alimentación, la actividad física y la atención necesarias." (OMS,2024).

Al igual que con la actividad física, la obesidad y el sobrepeso son problemas de los que Chile no se aleja, siendo uno de los países con mayor prevalencia de estas condiciones en América. El mapa nutricional de la JUNAEB (2024) mostró una situación preocupante en relación al estado nutricional de niños y niñas en Chile, con datos que indican que un 50% presenta sobrepeso u obesidad, siendo particularmente significativo el porcentaje de 61.4% correspondiente a los/as estudiantes de 5º básico que presentan alguno de estos estados nutricionales.

Por su parte, la Agencia de Calidad de la Educación ha realizado tres estudios referidos a la actividad física y prácticas alimentarias. El primero “La importancia de hacer actividad física” (2013) se enfocó en reconocer los factores más importantes para mantener una buena condición física enfocada en la variable cardiorrespiratoria: “Específicamente, el análisis se centró en identificar qué variables inciden en lograr un nivel satisfactorio en los aspectos funcionales de la condición física.” (2013, p.7) e invitó a las instituciones a fomentar e informar sobre la importancia de realizar actividad física.

El segundo estudio, “Factores asociados al sobrepeso en estudiantes y el rol de las escuelas” (2016) es un acercamiento a la explicación contextual sobre las prácticas y variables que inciden en el sobrepeso de los/as estudiantes. Los resultados del estudio muestran que el género es una de las variables significativas en su sobrepeso, observándose un mayor índice en el caso de las mujeres. Por otro lado, también se concluye que el sobrepeso se vincula con su edad, presentando una mayor prevalencia en los/as estudiantes menores. El estudio muestra que un alto GSE (Grupo Socioeconómico) puede actuar como un factor compensatorio frente a las variables contextuales, lo que subraya su importancia al momento de diseñar políticas públicas asociadas a la alimentación saludable. Asimismo, es crucial reconocer que el entorno escolar también constituye un factor ambiental que influye en la disponibilidad de alimentos para niños y niñas. Por último, el estudio propone avanzar hacia un enfoque de salud integral para lograr una promoción efectiva de hábitos de vida saludable.

El tercer estudio, “Educación Física: Estudio Nacional Informe de Resultados 2018” (2018), presenta un análisis detallado de las variables fisiológicas para evaluar y hacer un diagnóstico del bienestar de los/as estudiantes de 8º básico en los diversos establecimientos educacionales del país. El objetivo principal de este informe fue entregar pautas de diagnóstico auto aplicables. Asimismo, el estudio entregó recomendaciones focalizadas para promover la conciencia y el desarrollo de actividad física dentro de la comunidad escolar en su conjunto.

Por su parte, en el Currículum Nacional, el Ministerio de Educación de nuestro país define los hábitos como las “costumbres” que las personas adquieren mediante la repetición de conductas en sus vidas, mientras que los hábitos de vida saludable los comprende como los patrones y conductas regulares que inciden positivamente en la salud y el bienestar mental, físico y social de las personas (según el Documento Indicador Hábitos de Vida Saludable). La Agencia de Calidad evalúa estos hábitos por medio de los Cuestionarios de Calidad y Contexto como parte de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS). Para su análisis, los hábitos de vida saludable se dividen en tres dimensiones: a) Hábitos Alimenticios, b) Hábitos de Vida Activa y c) Hábitos de Autocuidado.

El objetivo del presente estudio es profundizar las proyecciones y conclusiones de los estudios anteriores realizados por la Agencia de Calidad respecto a dos de las tres dimensiones de hábitos de vida saludable: Hábitos Alimenticios y Hábitos de Vida Activa. Este informe presenta, en primer lugar, el marco teórico que ha fundamentado el desarrollo este estudio. En segundo lugar, detalla las consideraciones metodológicas del estudio. En tercer lugar, se presentan los resultados obtenidos y las conclusiones derivadas de su análisis y, por último, se entregan las recomendaciones orientadas a la gestión escolar, la política pública y la evaluación de Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS).

Es importante señalar que, con el fin de garantizar la confidencialidad de la información, los nombres de los establecimientos que participaron en este estudio no serán divulgados públicamente.

> Marco teórico del estudio

Conocer las percepciones de los equipos directivos, docentes y estudiantes de los establecimientos educacionales de la Región Metropolitana es crucial para este estudio, especialmente poner el foco en las percepciones relacionadas con la actividad física y con la alimentación. Ambas dimensiones forman parte del indicador de Hábitos de Vida Saludable que ha desarrollado la Agencia de Calidad de la Educación. Al conocer estas percepciones se espera evaluar el nivel de comprensión y el compromiso que tienen los equipos directivos y estudiantes de los establecimientos educacionales de la Región Metropolitana con respecto a la promoción de hábitos de vida saludable. En la siguiente sección del marco de referencia teórico se presentan las definiciones sobre los hábitos y las percepciones encontradas en la literatura.

HÁBITOS

Un hábito es una conducta repetitiva que se expresa como una costumbre o creencia relativamente irreflexiva y cuya manifestación es cognitiva y corporal (Wood y Neal, 2016). Al resultar eficientes para quienes las adoptan, las conductas repetitivas adquieren un sentido práctico y significativo en sus vidas y de esta manera, los hábitos se convierten en la expresión de un sentido práctico de la acción para las personas. Fomentar hábitos saludables tiene un impacto positivo en los procesos de aprendizaje de los/as estudiantes en su entorno escolar. En este sentido, entendemos por hábitos saludables aquellas conductas asociadas al desarrollo repetitivo de la actividad física, al mantenimiento de una dieta balanceada y al desarrollo de acciones de autocuidado relacionadas con la vida sexual y mental de sus estudiantes.

El hábito, como una conducta realizada por personas en diversos contextos, puede entenderse desde una doble perspectiva. Por una parte, el hábito es una conducta cognitiva específica y por otra, es una práctica incrustada en lo social (Bourdieu, 1997). El vínculo entre hábitos y contextos se manifiesta especialmente a nivel organizacional. En este marco relacional, el hábito no es solo una competencia individual, sino también un proceso organizacional específico (Luhmann, 2007).

Desde una perspectiva basada en los procesos de aprendizaje y el estudio de las conductas, un hábito tiene las siguientes características: a. es una acción repetitiva, b. ocurre en un determinado contexto y c. es premiada de manera específica. Los hábitos, además, tienden a ser conductas que permanecen en el tiempo, generando estabilidad y satisfacción entre las personas (Wood and Neal, 2016). A su vez, los hábitos tienden a ser estables y repetitivos, como también convertirse en obstáculos para procesos de cambio personal u organizacional (Wood and Neal, 2016). Por esta razón, los hábitos expresan una conducta paradójica, ya que por una parte entregan estabilidad y satisfacción y por otra, generan obstáculos.

Los hábitos se expresan en acciones que no tienen una motivación específica y desde la perspectiva de quien las realiza no son necesariamente definibles por medio de un discurso reflexivo. En este sentido, los hábitos tienden a ser conductas rápidas e intuitivas que refieren a un sentido práctico, inintencionado y adquirido (Giddens, 1995). Asimismo, no tienen explicación consciente respecto a su orientación y dado su sentido práctico, los hábitos se despliegan en una extensa red de posibilidades de acción práctica (Giddens, 1995). Los hábitos están incrustados en lo social y no responden solo a procesos psicológicos y en efecto, los hábitos son también fenómenos culturales e institucionales. Esto último se explica en procesos donde las estructuras organizacionales, como los establecimientos educacionales, definen las conductas esperadas por los integrantes de la comunidad. Los hábitos son también prácticas vinculadas a una importante diversidad de experiencias y en efecto, son la forma en la que las personas se desarrollan en parte, mediante la adquisición de hábitos que facilitan la sustentabilidad de sus trayectorias vitales, mientras que la ausencia de hábitos puede conducir a crisis en sus trayectorias y poner en duda su reproducción.

En síntesis, el hábito es una conducta repetitiva en un contexto específico y con un carácter prácticamente inintencionado y no se refiere a situaciones buenas o malas, simples o

complejas, sino a una amplia gama de acciones o conductas con un sentido práctico que son desarrolladas por personas o grupos. De acuerdo a ello, los hábitos se proyectan en las conductas de las personas a través de distintas esferas de acción.

HÁBITOS EN CONTEXTOS ORGANIZACIONALES

Los hábitos son conductas que se arraigan profundamente en las organizaciones (Luhmann, 2007). En estos contextos, los hábitos se manifiestan como una expresión de las características de las organizaciones y las acciones con sentido práctico de quienes integran determinados contextos están influenciadas por las propias estructuras de las organizaciones (Bourdieu, 1997). En este caso, el hábito es una práctica concreta que se despliega a través de normas y elementos culturales de la organización.

El hábito en un contexto organizacional se despliega como el resultado de esquemas de percepciones adquiridos y que son propios del ambiente organizacional donde se desarrolla la persona. El sentido práctico de su conducta en una organización denota la relación bidireccional que existe entre la persona y la organización, una relación de co-determinación. A medida que la organización se reproduce, las conductas de las personas, mediadas por sus esquemas de percepción, también se reproducen.

La perspectiva anterior es relevante para comprender la forma en que se despliegan los hábitos en un determinado contexto como son los establecimientos educacionales. La configuración de hábitos en un grupo de jóvenes en un establecimiento educacional dice mucho de las características de esa organización, como también del sentido práctico que despliegan sus estudiantes en aquel ambiente. En efecto, estos pueden desplegar una diversidad de modos de acción que son recurrentes en el marco de organizaciones con intereses, objetivos, normas, cultura y procedimientos específicos.

Las prácticas repetitivas de las personas en ambientes organizacionales también se manifiestan como estrategias para asegurar sus posiciones e intereses en la organización (Bourdieu, 1997). En efecto, las prácticas de las personas en las organizaciones tienden a ser estables y continuas en el tiempo, sin que se les pueda cuestionar y asumen que estas expresan el “cómo” deben conducirse a través de una organización.

Si bien el sentido práctico de las personas se manifiesta de manera repetitiva, existen momentos donde se cuestionan estas conductas, siendo posible la propuesta de modificaciones. El paso desde el “esto siempre lo hemos hecho así” al “es posible hacerlo de una manera distinta” supone experimentar significativos bloqueos por parte de quienes desarrollan sus prácticas y desde las propias organizaciones. Ante esto, son relevantes fenómenos como el liderazgo o la realización de procesos que introducen modificaciones parciales al sentido práctico.

En síntesis, los hábitos denotan el sentido práctico de las personas en su desarrollo contextual como son las organizaciones. El hábito no es entonces sólo una expresión cognitiva de las personas y un esquema de percepción, sino que también es una manifestación

de las características que presentan los contextos donde participan, especialmente en organizaciones como los establecimientos educacionales.

HÁBITOS, INFANCIA Y JUVENTUD

La construcción social de la vida saludable implica una estrecha relación entre las condiciones de desarrollo de la infancia y la juventud y la adopción de prácticas que configuran hábitos para una correcta alimentación y realización de la actividad física.

La infancia podemos definirla como aquella etapa de desarrollo que abarca desde el nacimiento hasta la adolescencia. En este periodo, niños y niñas adquieren esquemas de percepción y una base física que son fundamentales para la participación en sociedad. En tanto, la juventud es una etapa que sigue de la infancia y antecede la etapa adulta. En este proceso, a diferencia de la infancia, las personas adquieren habilidades, creencias y hábitos que les permiten desarrollarse en ambientes complejos y desafiantes. Para la infancia y la juventud, en cuanto a sus desarrollos, la internalización de hábitos es clave en los procesos de socialización y sus ambientes.

Los procesos de socialización a los cuales están expuestos niños y niñas son definidos como experiencias y actividades a través de las cuales se adquieren normas, valores, habilidades y hábitos. Tales procesos son determinantes para la forma en que las personas participan en la sociedad y son buenos predictores de futuro en relación con la calidad de vida de la población (Molina, 2018). La socialización es un proceso continuo que ocurre a lo largo de la vida y la forma en que esta se desarrolla es clave para definir el modo en que una persona se integra a la sociedad.

Los ambientes institucionales u organizacionales son determinantes para la socialización de las personas. En estos sistemas-ambientes internalizan esquemas de percepción y hábitos, los cuales entre otras cosas pueden corresponder a hábitos de vida saludable. Sin embargo, tales espacios también pueden limitar o facilitar su adopción. De acuerdo a ello, para niños y niñas la familia es el primer ambiente-sistema donde se desarrolla la socialización y la internalización de hábitos, valores y creencias, cumpliendo un rol fundamental en definir esquemas de percepción sobre la autoridad, símbolos, ritos y hábitos. La forma en que se desarrolla la familia es fundamental para que se despliegue su rol como espacio de socialización, siendo su estructura determinante para la efectividad de dicho proceso-. La familia, como espacio de socialización, en cuanto a sus prácticas y acciones es un fenómeno cambiante que va variando con el tiempo. Por ejemplo, en la actualidad las familias tienen un mayor interés en socializar aspectos como las actividades y prácticas del cuidado, nuevas formas de autoridad, mucho más horizontales y dialogadas y dispuesta a la internalización de hábitos de vida saludable. Esto último es clave, dado que implica cambios en las prácticas de alimentación y de actividad física, incluso cambios en el presupuesto familiar.

Un segundo ambiente de socialización son las instituciones y organizaciones que están en la esfera pública o más allá de la familia como son los establecimientos educacionales y dada la diversidad de sus características y funciones, estos espacios y estructuras organizacionales

son de alta complejidad. En estos espacios ocurren procesos de socialización secundaria donde las personas refinan y amplían sus habilidades y experiencias para participar en la sociedad y en el caso de los establecimientos educacionales, la socialización e internalización de esquemas de percepción de niños, niñas y jóvenes se definen por un proceso continuo y planificado.

En el caso particular de los establecimientos educacionales, la gestión escolar es determinante y por ende sus integrantes son agentes de socialización y ha pasado de ser una organización de carácter lineal a otra más holística. Es decir, ha pasado desde una perspectiva basada en la acción de especialistas que actúan sobre un problema o actividad específica, a otra donde la comunidad en su conjunto se compromete con el desarrollo integral de las personas. De acuerdo a esta perspectiva, los procesos de socialización en los establecimientos educacionales tanto en la infancia como en la juventud, se desarrollan de manera holística e integral. En este marco, las acciones de los equipos directivos y su gestión escolar tienen un rol relevante, como también lo tienen los/as estudiantes en la construcción de hábitos para la vida que resulten saludables en la infancia y en la juventud. De acuerdo a ello, la gestión escolar debe introducir valores respecto a la buena alimentación y la actividad física mediante talleres, programas o contenidos curriculares. En este esfuerzo, el Estado y la política educacional también se involucran en el desarrollo de hábitos de vida saludable y para que todo esto ocurra, los establecimientos educacionales modifican sus prácticas, normas y currículum.

HÁBITOS DE LA VIDA SALUDABLE

La Agencia de Calidad de la Educación ha definido los Hábitos de Vida Saludable como conductas que refieren a la práctica de actividad física y una alimentación balanceada, aspectos que deben ser una base para mejorar la capacidad de aprendizaje de los estudiantes. De acuerdo a esta perspectiva, los hábitos que favorecen la actividad física y una alimentación balanceada permitirían incrementar la capacidad para resolver tareas difíciles, aumentar la concentración y fortalecer la memoria. Estos hábitos tendrían un impacto en la gestión de la ansiedad, favoreciendo la capacidad de los estudiantes para gestionar cargas de estrés en sus evaluaciones. Cabe destacar también que el interés de la Agencia de Calidad de la Educación por los hábitos saludables también se explica por el deseo de conocer el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana y vida activa en sus estudiantes.

En términos más específicos, la Agencia de la Calidad de la Educación (ACE, 2015), describe los Hábitos de Vida Saludable como prácticas recurrentes que se realizan sin requerir procesos argumentativos, manifestándose por tanto como hábitos. Estos hábitos de vida saludable deben proyectarse como “las actitudes y conductas” que son “auto declaradas” por parte los/as estudiantes, así como las estrategias que el establecimiento implementa para su promoción y desarrollo. A partir de la definición de los hábitos de vida saludable, la acción de las personas respecto a hábitos de alimentación incluye actitudes y conductas auto declaradas relacionadas con la alimentación y sus percepciones sobre el grado en que

el establecimiento promueve dichos hábitos. En el caso de los hábitos de vida activa, las actitudes y conductas auto declaradas por sus estudiantes se relacionan con un estilo de vida activo y con sus percepciones sobre el grado en que su establecimiento promueve la actividad física. Las conductas de los/as estudiantes expresan un sentido práctico específico en relación a su alimentación y a la forma en que sus expresiones corporales y cognitivas se manifiestan en la actividad física. Esta actividad puede estar orientada a “satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales” (Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile, 2016).

PERCEPCIONES

Las percepciones se refieren a procesos cognitivos a través de los cuales individuos o grupos interpretan y definen un sentido práctico respecto al mundo que los rodea. En este sentido, las percepciones se entienden como esquemas perceptivos que permiten filtrar, organizar y asignar significados al conjunto de la información que las personas recibimos del entorno (Bourdieu, 1997), proceso que ocurre a través de los sentidos y las experiencias corporales. De esta manera, la percepción no se limita únicamente a procesos cognitivos, sino que también abarca manifestaciones de creencias colectivas, los valores y las normas sociales. Todos estos fenómenos influyen en cómo las personas perciben e interpretan su medio social y cultural.

En este estudio, la comprensión de la realidad de un grupo o de personas no es sólo acerca de procesos objetivos definidos por quien los percibe, sino que también incluye los fenómenos que están influenciados por el contexto social y cultural (Berger and Luckmann, 1968). En este sentido, los esquemas de percepción no son solo el resultado de una acción impulsada por el individuo, sino que también emergen de procesos interaccionales, es decir, de las relaciones entre las personas o grupos, y entre estos y las estructuras organizacionales o el medio (Varela 2002; Bourdieu, 1997). De acuerdo a esta perspectiva, la percepción resulta de un proceso de relación bidireccional de grupos o personas con su medio. Las percepciones están arraigadas en el ámbito social y presentan variaciones importantes en distintos ambientes (Giddens, 1995). En algunos esquemas de percepción pueden conducir a prácticas recurrentes o disruptivas, mientras que en otros, determinados hábitos son entendidos como manifestaciones de los esquemas de percepción y pueden expresarse como creencias.

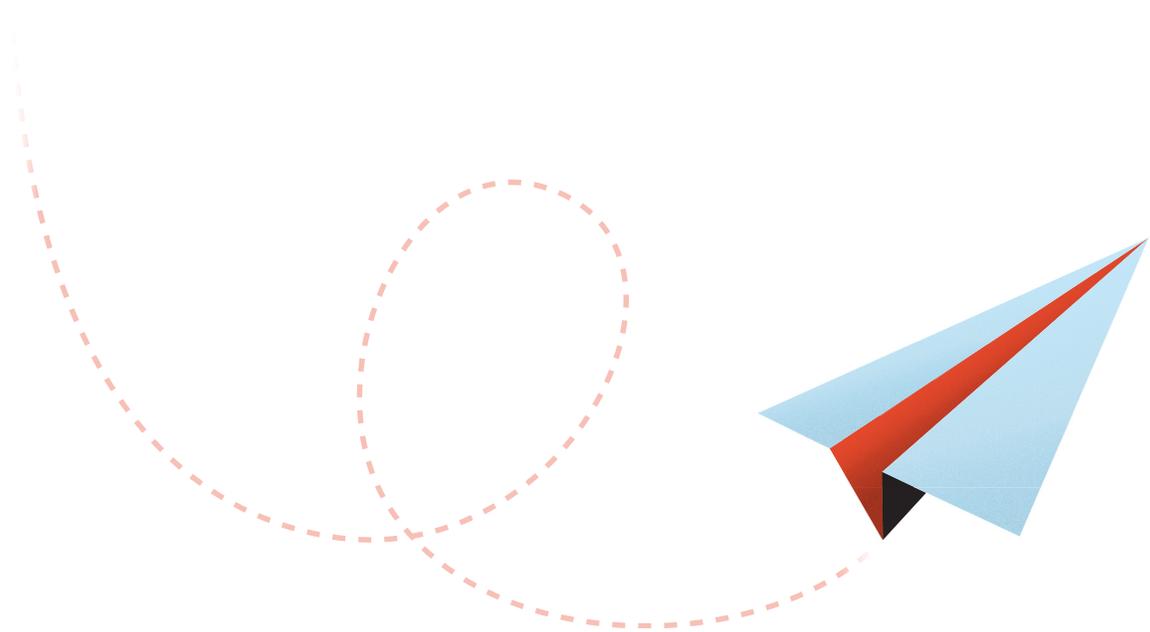
En síntesis, la percepción es un concepto que nos permite entender cómo las personas participan en los ámbitos sociales por medio de sus identidades, actitudes y toma de decisiones, todo lo cual se manifiesta en prácticas que definen tanto a la persona, como el medio en el cual se desarrolla. Los esquemas de percepción están asociados a procesos de socialización, patrones culturales, identidades y/o al impacto de las instituciones.

PERCEPCIONES, AGENTES Y AMBIENTES ORGANIZACIONALES

Los/as directores/as de los establecimientos educacionales señalan que las tareas asociadas a su rol demandan una inversión considerable de tiempo en áreas importantes como la gestión de las relaciones humanas, la implementación de programas, la supervisión de procesos y el fortalecimiento de las creencias colectivas. Dado esto, la promoción de los hábitos de vida saludable en los establecimientos educacionales es un desafío significativo y para lograr las metas propuestas, es importante que los/as directores/as de los establecimientos lideren a sus comunidades educativas, proceso en el que sus esquemas perceptivos estarán desafiados en forma permanente.

Los directores y directoras reciben a diario abundante información, lo que dificulta su proceso de selección y priorización. En este marco, es clave que cuenten con algunas cualidades y capacidades para desempeñar su rol. Entre ellas se pueden mencionar el liderazgo para guiar a la comunidad educativa, la comunicación asertiva, la capacidad para procesar la información, habilidades de gestión enfocadas en el clima y convivencia institucional y finalmente contar con una motivación y compromiso con su labor

Junto con la gestión de sus equipos de trabajo, los/as directores/as deben estar preparados y dispuestos a afrontar situaciones complejas e inesperadas, como también a mantener la continuidad y sostenibilidad de la organización. En este sentido, y en el marco de sus esquemas de percepción, denotan prácticas específicamente institucionales, entendidas como las actividades establecidas por personas o grupos en función de circunstancias particulares y con expectativas de obtener resultados compartidos (Barba y Delgado, 2021). Por consiguiente, el sentido práctico y los esquemas perceptivos de un director o directora en relación a los hábitos de vida saludable, involucran no solamente la dimensión de una explotación cognitiva respecto a su estado en sus establecimientos, sino que también considera la forma en que la organización los produce y reproduce. Además, este proceso implica una actualización permanente y en ciertos casos, una anticipación organizacional ante necesidades que surgen en el quehacer cotidiano del establecimiento educacional.



> Metodología

En esta sección se detalla el marco metodológico de este estudio que incluye la definición de los objetivos y las técnicas utilizadas para el levantamiento y análisis de la información. En líneas generales, este estudio se ha diseñado con un enfoque mixto, integrando metodologías cuantitativas y cualitativas para la obtención de datos relevantes. Asimismo, se define como exploratorio-descriptivo, ya que busca obtener información sobre las percepciones y opiniones de los equipos directivos y estudiantes de los establecimientos educacionales.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo General:

Conocer los significados y sentidos respecto a las prácticas alimentarias y a la actividad física en establecimientos educacionales municipales y subvencionados de comunas de bajos recursos de la Región Metropolitana.

Objetivos específicos:

1. Identificar prácticas en las comunidades educativas relacionadas con la alimentación y la actividad física.
2. Develar el nivel de conocimiento y concientización respecto a la alimentación saludable en la comunidad educativa.
3. Conocer las tipologías de promoción de alimentación saludable y actividad física en los establecimientos educacionales.
4. Proveer recomendaciones asociadas a la promoción de las prácticas alimentarias y actividad física y de ser pertinente, al diseño de los instrumentos que definen el IDPS de Hábitos de Vida Saludable.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Para organizar el levantamiento de información, el presente estudio considera dos etapas, la primera cuantitativa y la segunda cualitativa.

Etapa 1: Cuantitativa

El levantamiento cuantitativo se realizó por medio de encuestas estructuradas aplicadas a los/as directores/as de establecimientos educacionales en su rol de tomadores de decisiones y por su conocimiento y por su conocimiento asociado a la gestión escolar. Dichas encuestas recogieron sus percepciones sobre el desarrollo de la actividad física y la alimentación de los/as estudiantes. El objetivo de este levantamiento es de obtener un panorama general de los subdimensiones de Hábitos de Vida Activa y Hábitos Alimenticios en el Indicador de Hábitos de Vida Saludable, junto con conocer su entendimiento y compromiso en torno a este Indicador. Con el propósito de introducir mejoras a los instrumentos y antes de su aplicación definitiva, la encuesta fue piloteada en cuatro establecimientos. Por medio de la plataforma FormR y mediante un código QR, los directores pudieron acceder a ella. Finalmente, el análisis estadístico de los datos recopilados incluyó un análisis descriptivo y estadísticas

de frecuencia mediana y media. La región metropolitana, según el Directorio Oficial de Establecimientos 2022 del Centro de Estudios del MINEDUC, tiene 2.902 establecimientos, lo que representa el 25,9% de los establecimientos a nivel nacional (detallados en la tabla 1). Para alcanzar el 5% de error muestral con un 95% de intervalo de confianza se construyó una muestra aleatoria con 340 establecimientos de la región con sus debidos reemplazos.

Tabla 1: Distribución de establecimientos por dependencia administrativa

Municipal	Subvencionado	Particular	Corp. Administración delegada	SLEP
631 (21.7%)	1.843 (63.5%)	307 (10.6%)	33 (1.1%)	88 (3%)

Fuente 1: Directorio Oficial de Establecimientos 2022 del Centro de Estudios MINEDUC

Luego de contactar a 1.451 establecimientos (incluyendo casos de reemplazos y rechazos), se logró encuestar satisfactoriamente a directores/as de 295 establecimientos que representan un 86,76% de la muestra inicial (5,41% de error muestral). En total, la tasa de respuesta alcanzada fue del 86,76% (295 establecimientos) y un 77,94% de respuestas completas (265 establecimientos). Los datos fueron analizados principalmente de forma descriptiva, con la posibilidad de ampliar el análisis para profundizar más en la información.

Tabla 2: Total de establecimientos contactados y encuestas realizadas

	Contactos realizados	Ingresos a encuesta	Total de respuestas	Respuestas completas	Respuestas incompletas
Cantidad de establecimientos	1451	699	295	264	31

Etapas 2: Cualitativa

Por su parte, el levantamiento cualitativo de información se realizó de forma presencial con una metodología de parlamentos escolares y entrevistas semiestructuradas. El objetivo principal de esta etapa fue conocer, examinar y comprender la forma en la que se desarrollan las prácticas asociadas con la alimentación y la actividad física en los establecimientos educacionales. La muestra de esta etapa consideró a seis establecimientos de la zona urbana de la Región Metropolitana de dependencia administrativa municipal o particular subvencionado. Estos establecimientos pertenecen a comunas con un Índice de Calidad de Vida Urbana (ICVU) bajo o medio bajo o comunas que no alcanzan el estándar mínimo de metros cuadrados de áreas verdes por habitante, según los registros del Sistema de Indicadores y Estándares de Desarrollo Urbano. La selección de la muestra también consideró criterios socioeconómicos y la población que asiste a estos establecimientos pertenece mayoritariamente a sectores socioeconómicos bajos o medios bajos.

La aplicación de los instrumentos de esta fase se llevó a cabo en el ciclo básico de cada establecimiento, como también en adultos de la comunidad que fueron identificados

preferentemente, como líderes de la gestión escolar. Dentro de este último grupo se consideró a los directores de los establecimientos, profesores/as jefe; inspectores/as y docentes de Educación Física.

A continuación, se presenta a grandes rasgos cada una de las técnicas utilizadas en la Etapa 2 de este estudio.

Parlamentos escolares

Los parlamentos escolares constituyen una estructura metodológica de naturaleza cualitativa. Su fundamento reside en la importancia central de la participación como mecanismo para generar diversas voces y discursos potencialmente analizables. y a través de ellos, se pueden recoger tendencias sobre temas, hechos o procesos que son parte de la comunidad u organización. El parlamento es un espacio y comisión de participación con un enfoque de derechos, que, desde distintas perspectivas, aborda algunas direccionadas y otras emergentes, aspectos que inciden en la formación y desarrollo de una comunidad. El parlamento como espacio conversacional y declarativo de la comunidad, permite abordar temas dados o emergentes, con una mayor transversalidad, horizontalidad, trazabilidad y transparencia.

Quiénes participan: niños, niñas y adolescentes de 4° a 8° básico.

Los parlamentos tienen una estructura objetiva y clara que se compone de tres momentos secuenciales: Diagnóstico; Propuestas y Profundización y Resultados. En cada una de estas etapas la comunidad, principalmente niños y niñas, construyen un diálogo objetivo respecto a las condiciones que presentan en su establecimiento la alimentación y la experiencia de la educación física.

Etapas 1 Diagnóstico: el propósito de esta etapa es levantar las necesidades de niños y niñas en relación a la alimentación y la actividad física y de este modo, generar un fotografía o imagen del momento respecto a las fortalezas y debilidades que presenta el establecimiento en estos temas.

Etapas 2 Propuestas y Profundización: en esta segunda etapa, el parlamento busca asociar o identificar un conjunto de recursos que puedan sustentar las ideas de niños y niñas respecto a la alimentación saludable y la actividad física. En este caso, la metodología cualitativa por medio del parlamento permite identificar saberes y sentires entre quienes participaron, especialmente niños, niñas y jóvenes.

Etapas 3 Resultados: en esta etapa, el objetivo es generar procesos que permitan retribuir información hacia la comunidad. Este último parlamento es de gran utilidad, ya que permite mostrar de manera "llamativa y sistematizada" todos los resultados asociados a las instancias parlamentarias en los establecimientos.

Entrevistas semiestructuradas

En complemento, se realizaron 18 entrevistas semiestructuradas a actores clave de la comunidad escolar en el ámbito de los hábitos de vida saludable. Estas entrevistas semiestructuradas se realizaron de forma presencial o virtual, adaptándose a la preferencia del establecimiento o las circunstancias de emergencia sanitaria.

A continuación, se detallan las características y distribución de las entrevistas semiestructuradas.

Tabla 3: Total de establecimientos contactados y encuestas realizadas

Actor de la comunidad educativa	Nº entrevistas
Profesor/a Jefe/a	6
Inspector/a de patio u otro relevante	6
Profesor/a de Educación Física	6

Tabla 4: Dimensiones entrevista semiestructurada

Dimensión	Subdimensión	Temáticas	Preguntas Guía
Hábitos de vida saludable	Hábitos de vida activa	Actitud de la comunidad educativa y gestores frente a la actividad física Percepción de los estudiantes sobre hábitos de vida activa Evaluación sobre el desarrollo de la actividad física	¿Cuál cree usted que es la disposición hacia la actividad física por parte de la comunidad educativa en general? ¿Cuál cree usted que es la disposición hacia la actividad física por parte de los gestores? ¿Cuál cree usted que es la percepción de los estudiantes respecto a la vida activa? ¿A qué imágenes, actividades o actitudes cree usted que los estudiantes asocian la vida activa? ¿Cómo evaluaría usted el desarrollo de la actividad física en la comunidad educativa?
	Hábitos Alimenticios	Actitud frente a la alimentación Consumo de alimentación no saludable Consumo de alimentación saludable Promoción de hábitos saludables desde la escuela	¿Cuál cree usted que es la disposición hacia la alimentación saludable por parte de la comunidad educativa en general? ¿Cuál cree usted que es la disposición hacia la alimentación saludable por parte de los gestores? ¿Cuál cree usted que es la percepción de los estudiantes respecto a la alimentación saludable? ¿A qué imágenes, actividades o actitudes cree usted que los estudiantes asocian a la alimentación saludable? ¿Cómo evaluaría usted el desarrollo de la alimentación saludable en la comunidad educativa? ¿Existen mecanismos o políticas para sensibilizar a la comunidad en los hábitos de alimentación saludable?
Enfoque escolar integral	Políticas Escolares Saludables	Implementación de políticas para promover la salud y el bienestar	¿Existen políticas escolares para promover hábitos de vida activa y alimentación saludable en su comunidad?

[continúa]

[continuación]

Dimensión	Subdimensión	Temáticas	Preguntas Guía
Implementación de políticas para describir cómo prevenir o abordar el acoso escolar	Entorno Físico escolar	Calidad de infraestructura escolar para realizar deporte	¿El entorno o territorio en el cual está emplazada la comunidad favorece el desarrollo de hábitos de vida saludable, principalmente de vida activa o alimenticio? ¿Podría comentarnos cuáles serían los principales aspectos que favorecen o limitan el desarrollo de los Hábitos de Vida Saludable?
		Cantidad de infraestructura escolar disponible para fomentar la alimentación saludable	
	Ambiente social	Relaciones sociales entre estudiantes	¿Cómo favorece el ambiente social de la comunidad para el desarrollo de HVS? ¿Hay un énfasis en desarrollar actividades en la comunidad que favorezcan la adopción de hábitos de vida saludable?
		Relaciones sociales entre estudiantes y personal de la escuela	¿Cómo evalúa el rol de la gestión directiva en generar un ambiente en la comunidad que facilite la adopción de hábitos de vida saludable?
Vínculos comunitarios	Relación entre la escuela y la familia de los estudiantes	¿La comunidad y sus líderes cuentan con un enfoque para desarrollar vínculos comunitarios que permitan un mayor desarrollo de HVS en la comunidad?	
	Relación entre la escuela y la comunidad circundante		
Promoción de HVS	Acciones percibidas de desarrollo de HVS	¿Cuáles son las medidas institucionales que ha desarrollado en los últimos años para potenciar los Hábitos de Vida Saludable?	

[continúa]

[continuación]

Dimensión	Subdimensión	Temáticas	Preguntas Guía
Liderazgo y Acciones percibidas de liderazgo en promoción de HVS	Comunicación	Acciones percibidas de comunicación en promoción y estado de HVS	¿Qué fortalezas o limitaciones ve en la comunidad y sus directivos para la construcción de liderazgo que catalicen la adopción de HVS? ¿Existen canales de comunicación para favorecer la difusión de políticas, medidas o actividades vinculadas con el desarrollo de HVS?
	Compromiso	Acciones percibidas de compromiso en el desarrollo de HVS	¿Cómo evalúa los liderazgos existentes en la comunidad en torno al desarrollo de los HVS?

> Principales Resultados

RESULTADOS ETAPA CUANTITATIVA

En este apartado se presentan los principales resultados descriptivos de la encuesta aplicada en la primera etapa de la investigación realizada durante noviembre de 2023 y enero de 2024. Los resultados que se entregan a continuación corresponden a las características de los establecimientos educacionales que participaron y en particular, se incluyen datos descriptivos sobre la percepción del equipo directivo respecto a hábitos de vida activa de los estudiantes; su percepción sobre hábitos alimenticios de los estudiantes; el enfoque escolar integral implementado por su establecimientos, y, por último, la muestra de resultados sobre la gestión escolar en hábitos de vida saludable.

En esta etapa participaron 295 establecimientos en total. De este grupo, 87 directores (30%) y 208 directoras (70%) respondieron la encuesta. El promedio de edad de los participantes fue de 48 años y la experiencia laboral promedio en sus respectivos establecimientos de 12 años.

Gráfico 1: Sexo de los directores y directoras participantes en la encuesta

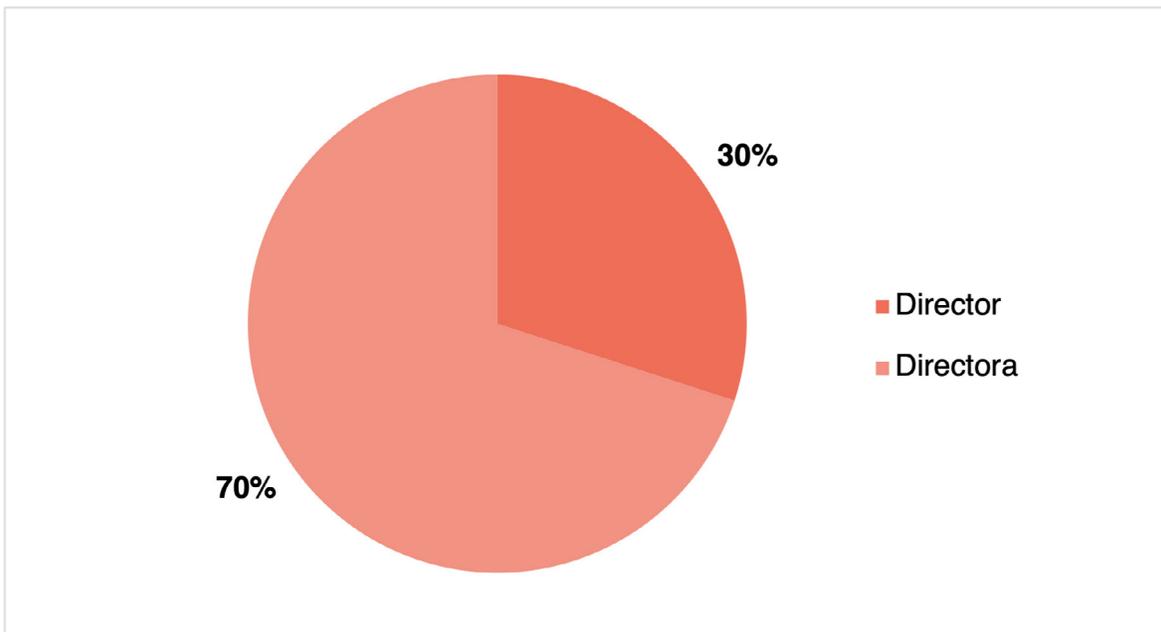
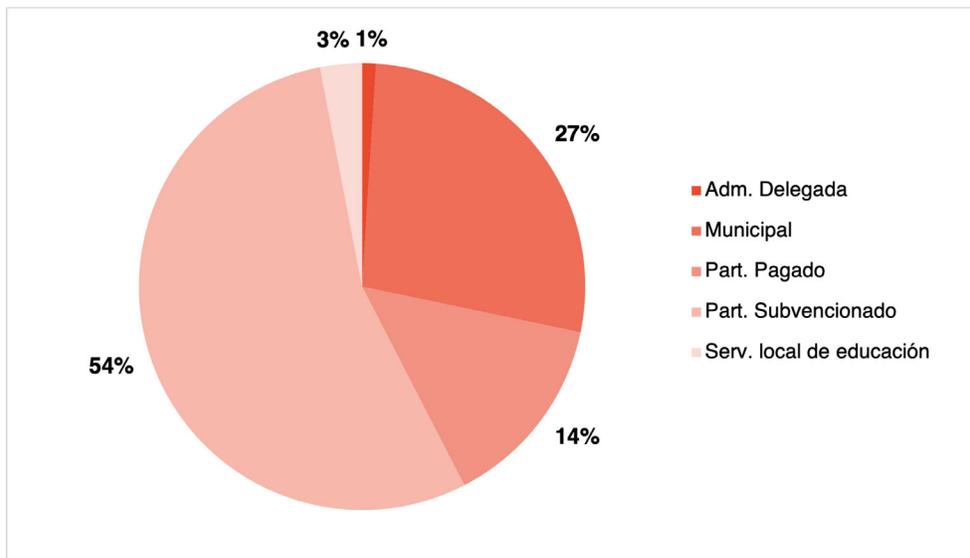


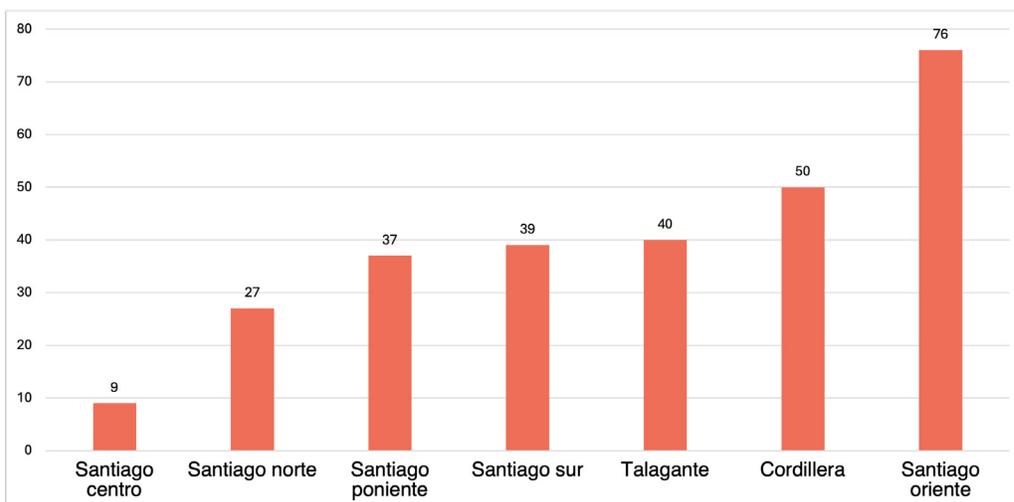
Gráfico 2: Dependencia administrativa de los establecimientos participantes en la encuesta



En cuanto a la dependencia administrativa de los establecimientos participantes en el estudio, el Gráfico 2 muestra que el 54% de ellos corresponde a establecimientos particulares subvencionados, un 27% a establecimientos municipales, un 14% a establecimientos particulares pagados un 3% a establecimientos dependientes de los Servicios Locales de Educación y un 1% a establecimientos con administración delegada.

Con respecto a su distribución por provincia, el Gráfico 3 muestra que la provincia con mayor participación fue Santiago Oriente con 76 establecimientos, le siguen Cordillera con 50 establecimientos, Talagante con 40, Santiago Sur con 39, Santiago Poniente con 37, Santiago Norte con 27 y finalmente, Santiago Centro con 9 establecimientos.

Gráfico 3: Cantidad de establecimientos participantes del estudio, según provincia

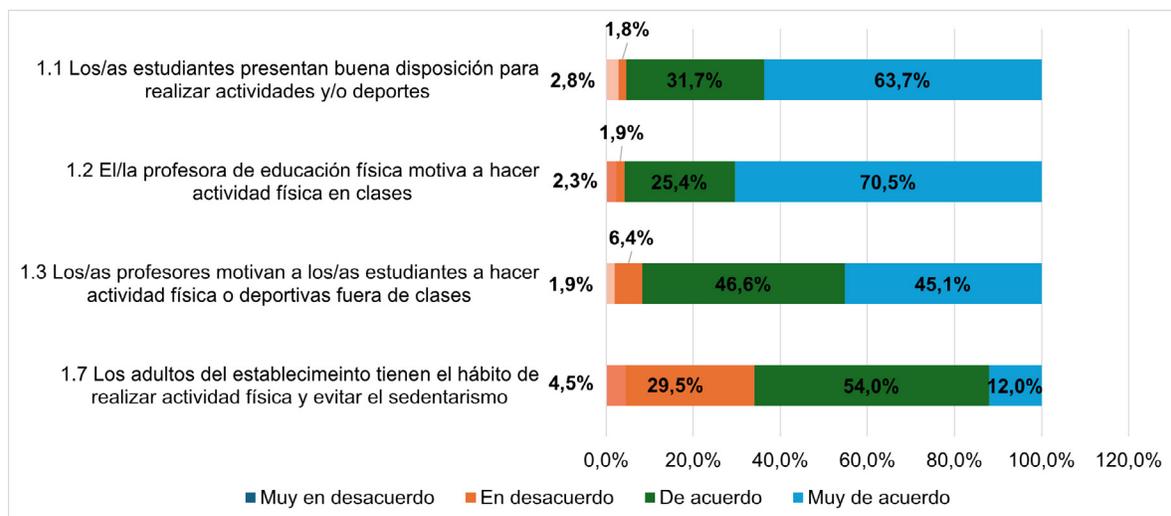


Percepción del equipo directivo sobre los hábitos de vida activa de sus estudiantes

El objetivo de este módulo es conocer la percepción de los equipos directivos de los establecimientos sobre los hábitos de vida activa de sus estudiantes.

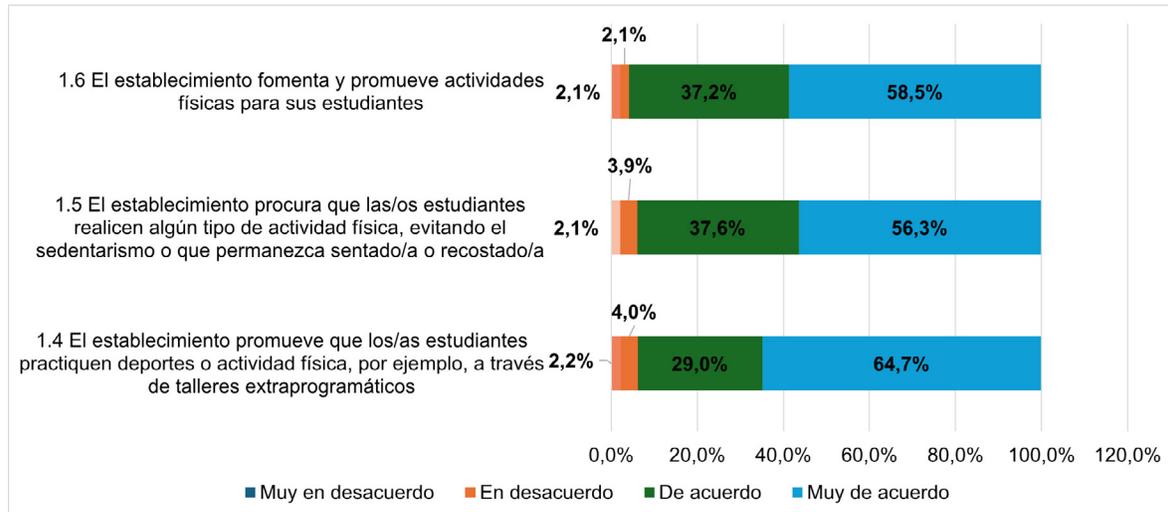
El Gráfico 4 muestra que en general, existe un gran grado de acuerdo respecto a la buena disposición de los/as estudiantes hacia las actividades físicas o deportes. Asimismo, existe un acuerdo sobre el rol importante que desempeñan sus profesores en la motivación para realizar actividades físicas o deportivas tanto dentro como fuera de clases. Por el contrario, y si bien los equipos directivos en su mayoría están de acuerdo o muy de acuerdo en que los/as adultos/as de los establecimientos tienen el hábito de realizar actividad física (66%), este porcentaje es menor en comparación con las otras preguntas consideradas en la encuesta. De hecho, sólo un 12% está muy de acuerdo con esta afirmación.

Gráfico 4: Percepción del equipo directivo sobre los hábitos de vida activa de los estudiantes e influencia de sus profesores



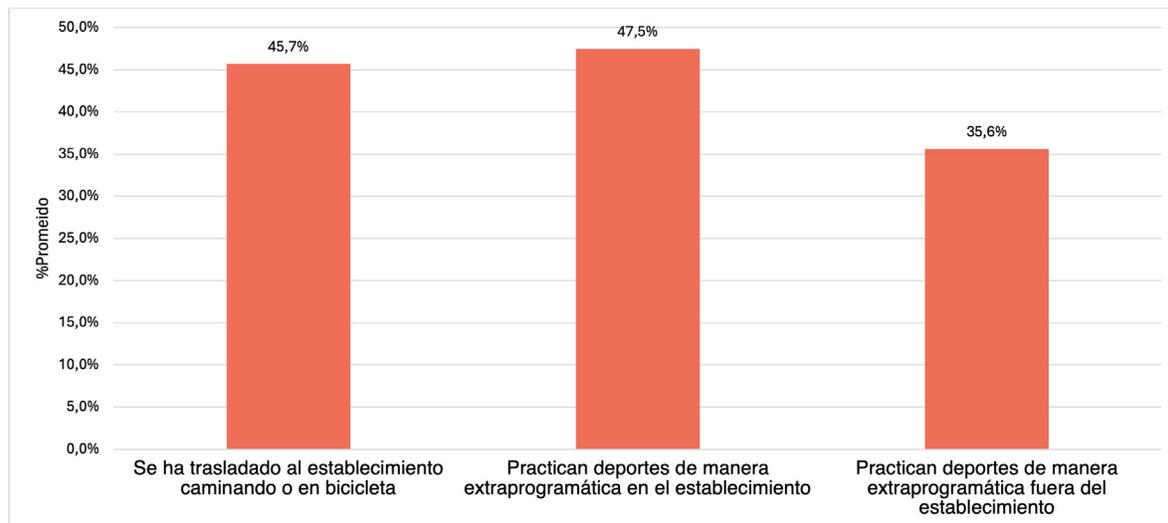
A su vez y tal como se muestra en el Gráfico 5, existe un amplio consenso entre los equipos directivos (93,7% está de acuerdo o muy de acuerdo), acerca del rol importante que tienen los establecimientos educacionales en la promoción y fomento de los hábitos de vida activa de sus estudiantes. Por otro lado, un 95,7% indica estar de acuerdo o muy de acuerdo con que su establecimiento promueve en sus alumnos/as practicar deportes o actividad física a través de talleres extra programáticos y un 93,9% está de acuerdo o muy de acuerdo con que el establecimiento procura que realicen algún tipo de actividad física.

Gráfico 5: Percepción del equipo directivo sobre la influencia del establecimiento en los hábitos de vida activa de los estudiantes



Finalmente, en el Gráfico 6 se observa que, en promedio, los equipos directivos perciben que casi la mitad de sus estudiantes (45,7%) asisten al establecimiento caminando o en bicicleta. De la misma forma, que un 47,5% practica deportes de manera extraprogramática en los establecimientos, mientras que un 35,6% practica deportes fuera de estos.

Gráfico 6: Proporción de estudiantes que se trasladan al establecimiento caminando o en bicicleta y que practican deportes dentro y fuera del establecimiento



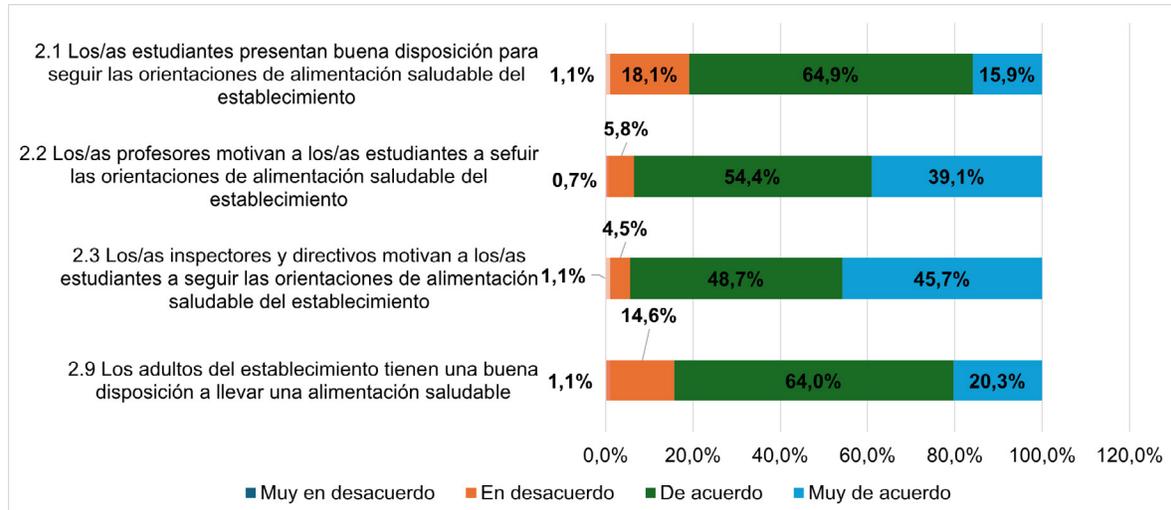
Percepción del equipo directivo sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes

El objetivo de este módulo es conocer la percepción de los equipos directivos sobre los hábitos alimenticios de sus estudiantes.

El Gráfico 7 muestra una percepción generalizada entre los equipos directivos sobre el rol significativo que cumplen tanto inspectores/as como directivos (94,4% se declara de acuerdo o muy de acuerdo), mientras que el 93,5% de los/as docentes está de acuerdo o muy de acuerdo en la motivación que existe en sus estudiantes para seguir las orientaciones de alimentación saludable establecidas por su escuela o liceo.

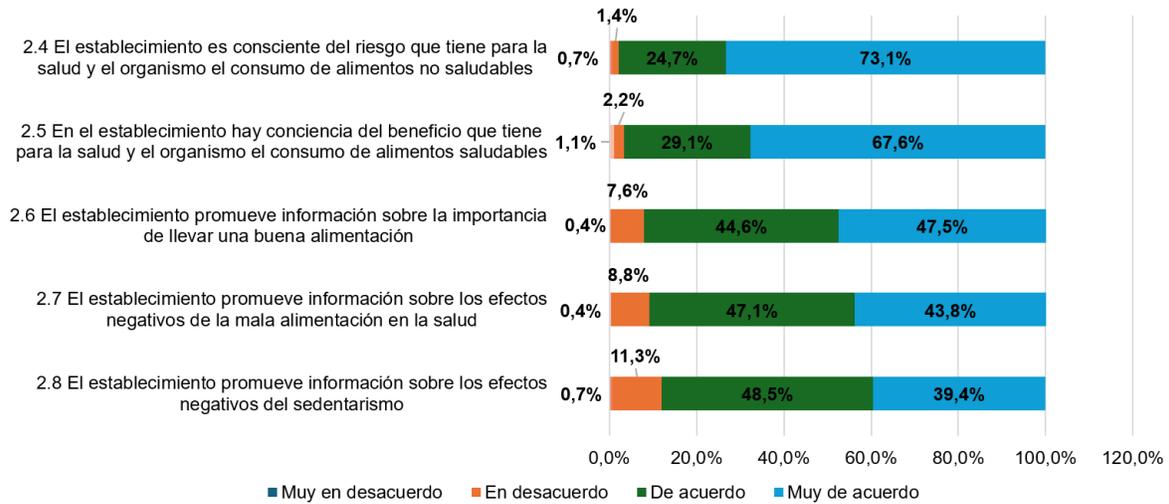
Por otro lado y si bien el grado de acuerdo y muy de acuerdo con que adultos y estudiantes del establecimiento tienen buena disposición para llevar una alimentación saludable, un 15,7% de los equipos directivos está en desacuerdo o muy en desacuerdo con que los/as adultos/as tienen una buena disposición para llevar una alimentación saludable y un 19,2% está en desacuerdo o muy en desacuerdo con que los/as estudiantes muestran buena disposición para seguir las orientaciones de alimentación saludable definidas por el establecimiento.

Gráfico 7: Percepción del equipo directivo sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y la influencia de profesores y directivos



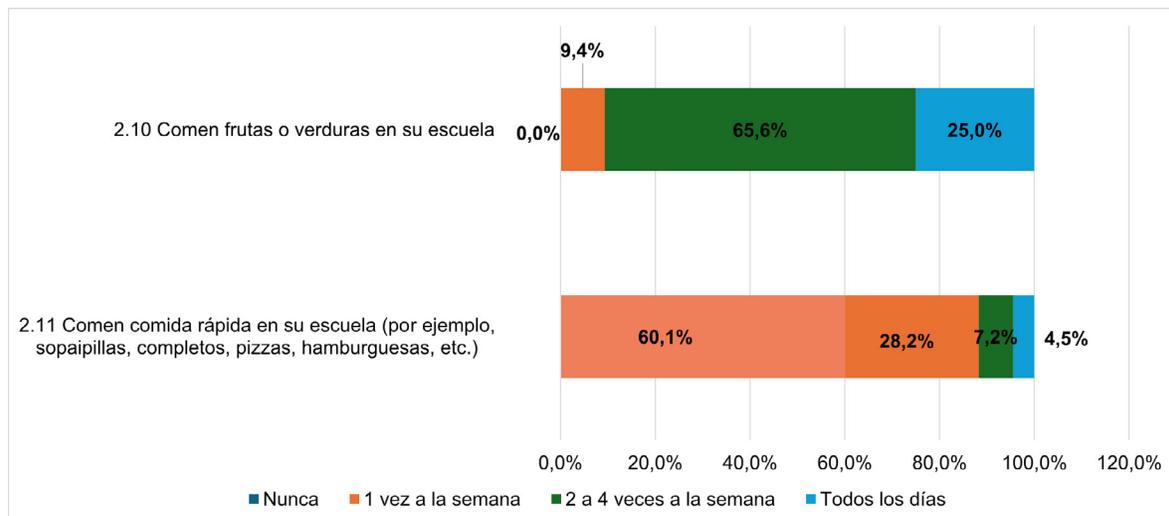
Continuando con el módulo de hábitos alimenticios, el Gráfico 8 muestra un amplio acuerdo entre los equipos directivos respecto al rol de los establecimientos en la promoción y entrega de información acerca de hábitos alimenticios y en la concientización sobre su importancia para la salud y el organismo. Sin embargo, es importante señalar que un 9,2% de los/as encuestados/as está en desacuerdo o muy en desacuerdo con que el establecimiento entrega información sobre los efectos negativos de la mala alimentación en la salud y un 12% expresa la misma opinión sobre los efectos negativos del sedentarismo.

Gráfico 8: Percepción del equipo directivo sobre la importancia del establecimiento en la promoción de hábitos alimenticios de los estudiantes



Finalmente, y según el 9,4% de las respuestas, el Gráfico 9 muestra que los equipos directivos perciben que la totalidad de sus estudiantes come frutas o verduras en la escuela con una frecuencia mínima de una vez por semana, Asimismo, declaran que un 60,1% nunca consume comida rápida en la escuela, mientras que el 39,9% sí lo hace, siendo la frecuencia más reportada de una vez a la semana (28,2%).

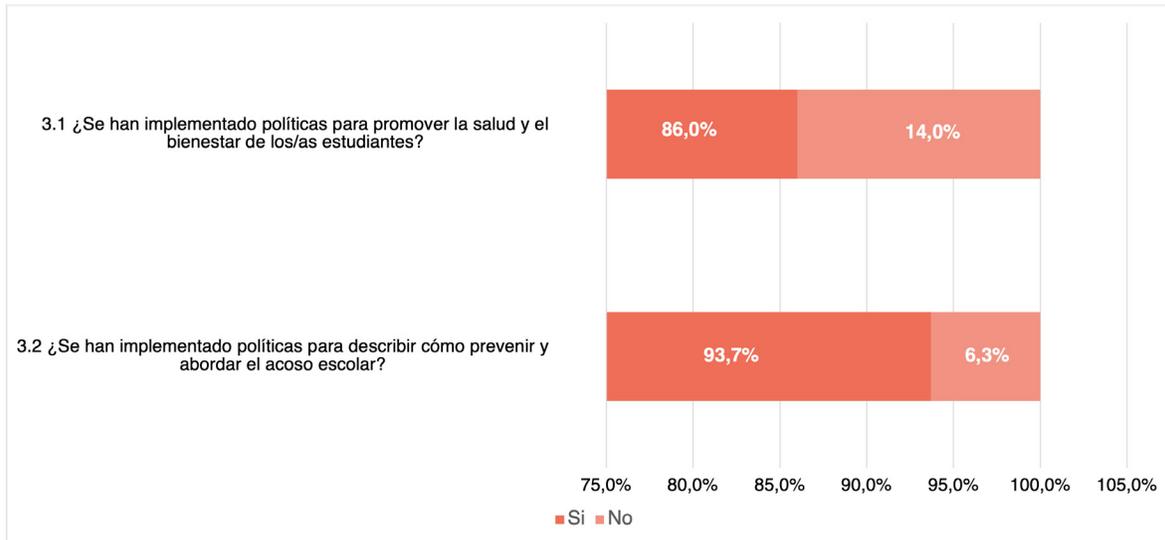
Gráfico 9: Percepción del equipo directivo sobre la cantidad de estudiantes que comen frutas o verduras y comida rápida en la escuela.



Enfoque escolar integral de los establecimientos

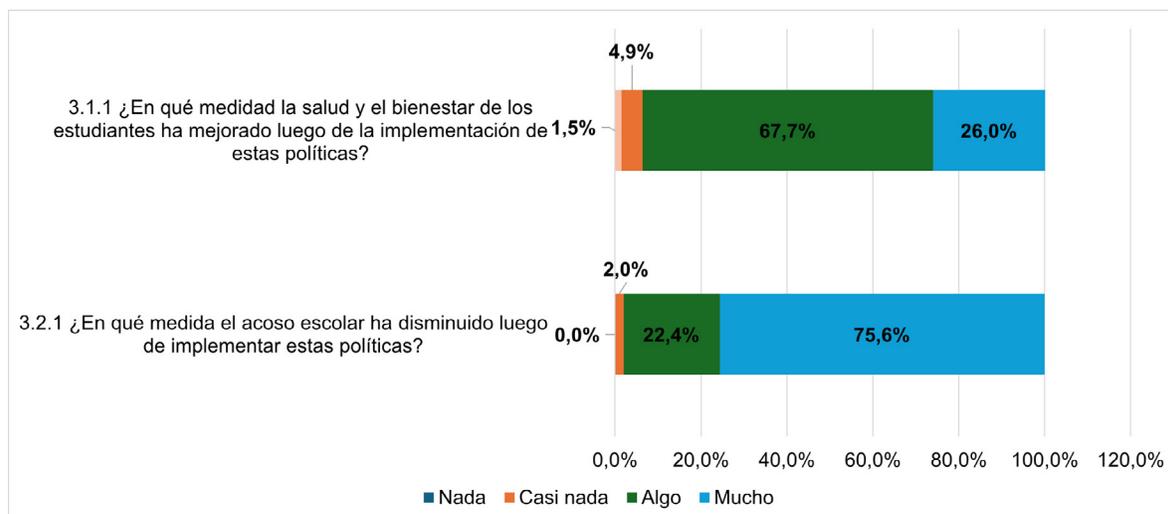
El objetivo de este módulo es conocer la percepción de los equipos directivos sobre el enfoque escolar integral de los establecimientos. Este enfoque incluye distintos elementos que podrían influir en los hábitos de vida saludable de sus estudiantes, entre ellos, la participación de las comunidades educativas, la infraestructura de los establecimientos y su entorno social. En este sentido y tal y como se observa en el Gráfico 10, en un 86% de los establecimientos encuestados se han implementado políticas y/o acciones directas que buscan promover la salud y el bienestar de sus estudiantes, mientras que en un 93,7% se han implementado políticas para describir cómo prevenir y abordar el acoso escolar.

Gráfico 10: Implementación de políticas para promover la salud y bienestar de los estudiantes y para prevenir el acoso escolar en los establecimientos



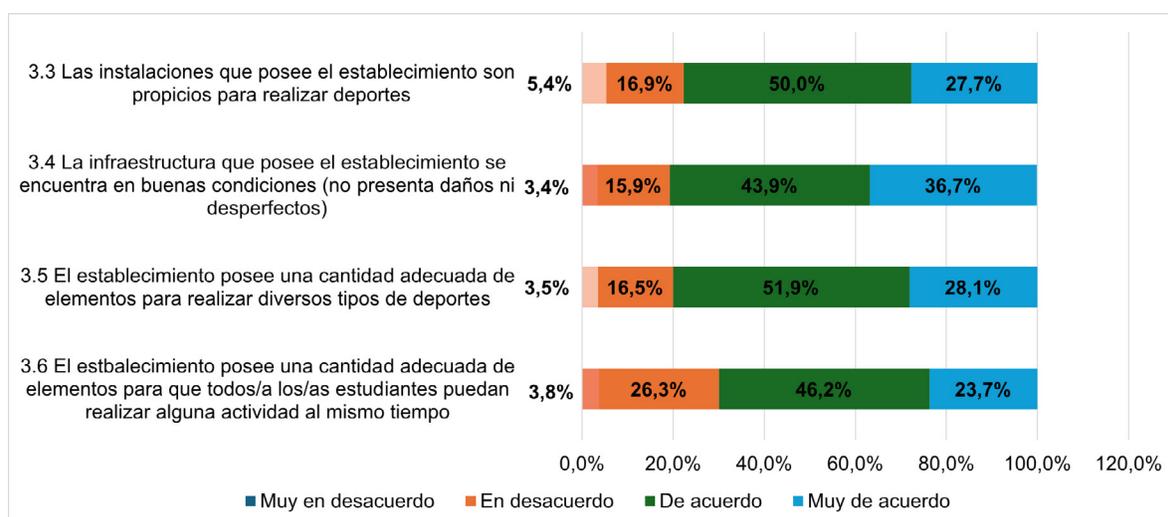
Luego de la implementación de estas acciones o políticas concretas en estos establecimientos y como muestra el Gráfico 11, los equipos directivos perciben algo o mucha mejoría en ambas dimensiones. En particular, un 75,6% aprecia una gran a mejoría en la disminución del acoso escolar, mientras que un 67,7% percibe solo cierta mejoría en la salud y bienestar de sus estudiantes.

Gráfico 11: Percepción de mejora en la salud y bienestar de los/as estudiantes y en el acoso escolar luego de la implementación de políticas en el establecimiento



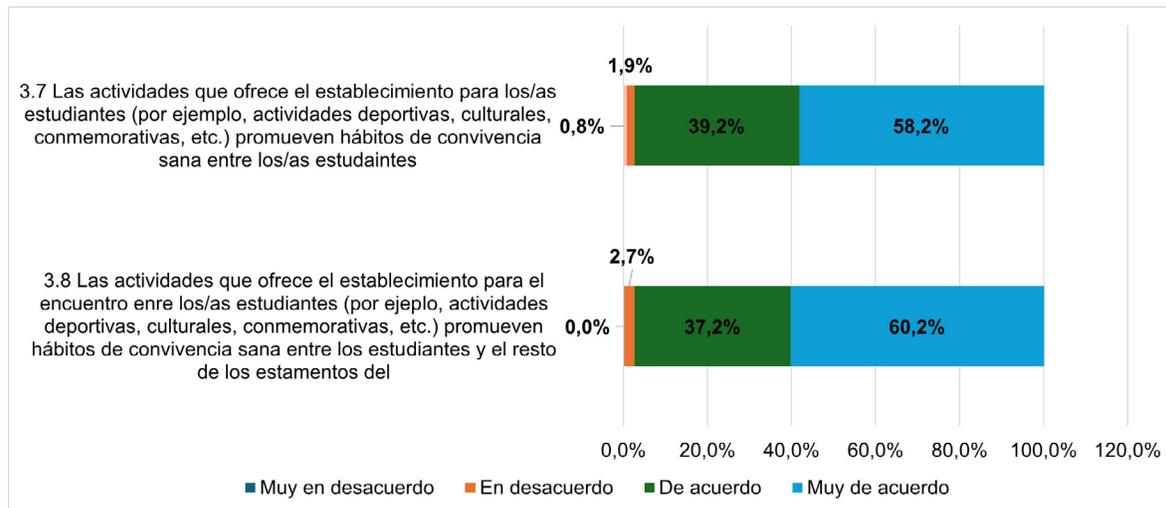
Un aspecto relevante del enfoque escolar integral es la infraestructura con las que cuentan los establecimientos. Como se observa en el Gráfico 12, en general los equipos directivos están de acuerdo o muy de acuerdo con que dicha infraestructura se encuentra en buenas condiciones y que cuentan con una cantidad adecuada de instalaciones y elementos propicios para realizar distintos tipos de deportes. Es importante destacar que un 30,1% de los equipos directivos consultados está en desacuerdo o muy en desacuerdo en relación a si sus establecimientos poseen una cantidad adecuada de elementos para que la totalidad de sus estudiantes realicen actividades deportivas simultáneamente. A su vez, un 22,3% opina que las instalaciones de su establecimiento no son las más adecuadas para realizar deportes.

Gráfico 12: Percepción de los equipos directivos sobre la infraestructura de los establecimientos



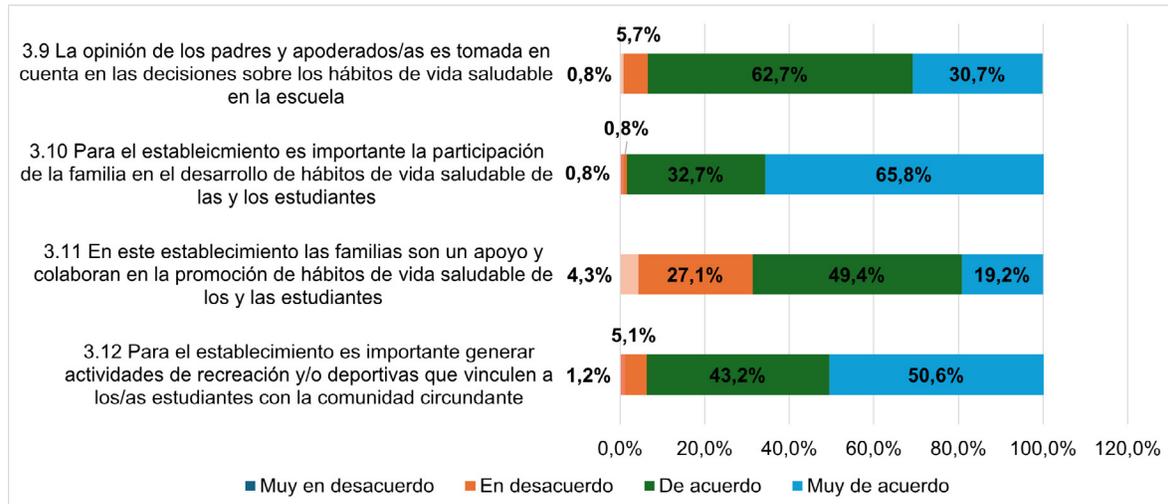
Por otro lado, el Gráfico 13 muestra que una amplia mayoría de los equipos directivos percibe que las actividades (por ejemplo, deportivas, culturales o conmemorativas), que ofrecen los establecimientos para el encuentro entre sus estudiantes promueven hábitos de sana convivencia entre los/as estudiantes (97,4%) y entre los/as estudiantes y el resto de los estamentos del establecimiento (97,4%).

Gráfico 13: Percepción de los equipos directivos sobre las actividades que ofrecen los establecimientos para el encuentro entre los y las estudiantes



Finalmente, un último aspecto relevante dentro del enfoque escolar integral es la participación de las comunidades educativas en el desarrollo de hábitos de vida saludable de sus estudiantes. Por un lado, el Gráfico 14 muestra que existe un amplio consenso en la importancia de la participación de la familia en su desarrollo de hábitos de vida saludable (98,5% de acuerdo o muy de acuerdo) y en la importancia de generar actividades de recreación y/o deportivas que les vinculen con la comunidad circundante a los establecimientos (93,8% de acuerdo o muy de acuerdo). Por otro lado, también se observa que si bien un 93,4% de los equipos directivos percibe que la opinión de padres, madres y apoderados/as es tomada en cuenta en las decisiones sobre los hábitos de vida saludable que se adoptan en el establecimiento, un 31,4% está en desacuerdo o muy en desacuerdo con que las familias son un apoyo y colaboran en el desarrollo de hábitos de vida saludable en sus hijos/as.

Gráfico 14: Percepción de los equipos directivos sobre la importancia de la participación de las comunidades educativas sobre los hábitos de vida saludable de lo y las estudiantes

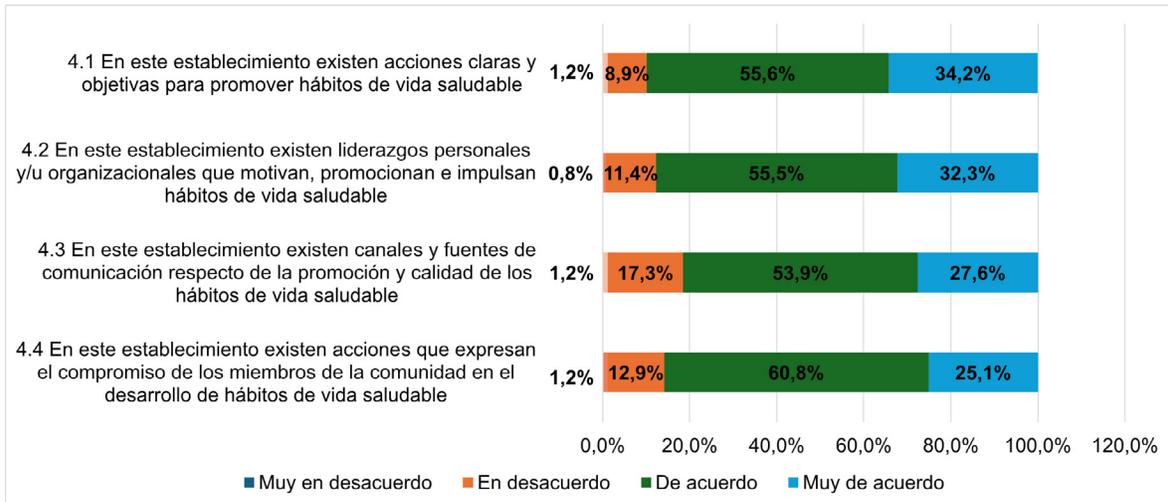


Gestión Escolar en los hábitos de vida saludable

Por último, el objetivo de este módulo es conocer la percepción de los equipos directivo de los establecimientos encuestados acerca de la gestión escolar que se realiza sobre los hábitos de vida saludable de sus estudiantes.

En el gráfico 15 se observa que un alto porcentaje está de acuerdo o muy de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre sus establecimientos: un 89,8% percibe acciones claras y objetivas para promover hábitos de vida saludable, un 87,8% que existen liderazgos personales y/o organizacionales que motivan, promocionan e impulsan hábitos de vida saludable; un 81,5% que existen canales y fuentes de comunicación respecto de la promoción y calidad de los hábitos de vida saludable y un 85,9% declara estar de acuerdo o muy de acuerdo que en su establecimiento existen acciones que expresan el compromiso de los miembros de la comunidad en el desarrollo de dichos hábitos . Aun así, es importante destacar que un 18,5% está en desacuerdo o muy en desacuerdo con la existencia de canales y fuentes de comunicación dedicados a promover e informar la calidad de los hábitos de vida saludable.

Gráfico 15: Percepción de los equipos directivos sobre la gestión escolar que realizan sobre los hábitos de vida saludable de los y las estudiantes.



PRINCIPALES CONCLUSIONES ETAPA CUANTITATIVA

El objetivo de esta investigación cuantitativa fue conocer la percepción de los equipos directivos sobre los hábitos de vida saludable en sus establecimientos. De esta forma, los resultados obtenidos entregan una amplia visión de la situación actual en los establecimientos participantes. Principalmente, la mayoría de los/as directores/as percibe que sus estudiantes tienen una buena disposición para realizar deportes y que la infraestructura de sus establecimientos es mayoritariamente adecuada para la práctica de diversas actividades físicas. En relación a hábitos de vida activa, los equipos directivos reconocen la importancia de los establecimientos en la promoción de la actividad física, en especial a través de talleres extra- programáticos. A pesar de la positiva disposición de sus estudiantes, se identifican áreas de mejora, como el fomento de la actividad física en espacios fuera de los recintos escolares. Por su parte, en el ámbito de los hábitos alimenticios, los equipos directivos reconocen el papel crucial que cumplen inspectores/as, directivos y profesores/as al motivar a sus estudiantes hacia una alimentación saludable con la entrega de información de fomento y concientización acerca de los beneficios que una buena alimentación tiene para la salud y el organismo. Sin embargo, al analizar la percepción sobre la disposición de adultos y estudiantes hacia una alimentación saludable, si bien se reconoce su importancia, también se percibe un porcentaje de estudiantes y adultos de los establecimientos que no siguen las recomendaciones que se entregan, lo que evidencia áreas donde se puede realizar una posible intervención.

A su vez, el enfoque escolar integral da cuenta que en la mayoría de los establecimientos se han implementado políticas y acciones directas para promover la salud y prevenir el acoso escolar. Si bien la mayoría de los/as encuestados/as de este grupo percibe mejoras luego de la implementación de estas políticas, un porcentaje manifiesta percepciones menos positivas en la salud y bienestar de sus estudiantes, las que resulta crucial abordar en cada comunidad. En cuanto a la infraestructura, la mayoría de los equipos directivos considera que sus establecimientos cuentan con las condiciones estructurales y materiales adecuadas, aunque se identifican desafíos relacionados con la disponibilidad de elementos para todos/as los/as estudiantes, así como en los entornos en que se ubican los establecimientos.

Por su parte, la participación de la comunidad educativa se destaca como un elemento clave en la promoción de hábitos saludables. En cuanto a la colaboración efectiva de las familias se observan distintas percepciones. Es así como mientras los equipos directivos señalan que la participación de las familias es crucial tanto para la toma de decisiones sobre la alimentación de sus estudiantes, como en la promoción de hábitos de vida activa, también se reconoce que un gran porcentaje de las familias no se vincula ni participa en las acciones promovidas por los establecimientos.

Finalmente, en la gestión escolar se reconoce la existencia de acciones y liderazgos para promover hábitos saludables, aunque se identifica la necesidad de mejorar los canales de comunicación dentro de las comunidades educativas. En conjunto, estos hallazgos entregan una valiosa información para diseñar estrategias y políticas públicas que fortalezcan aún más la promoción de los hábitos de vida saludable en los establecimientos educacionales, involucrando de manera efectiva a toda la comunidad educativa en este proceso.

Tabla 5: Conclusiones según los objetivos generales y específicos del estudio

Objetivos del estudio	Conclusiones
<p>Objetivo General: conocer los significados y sentidos respecto a las prácticas alimentarias y a la actividad física en establecimientos educacionales municipales y subvencionados de comunas de bajos recursos del país.</p>	<p>La investigación ha logrado entregar una visión completa de la situación actual en los establecimientos participantes en relación con las prácticas alimentarias y a la actividad física. Se ha identificado la percepción de los equipos directivos sobre la disposición de sus estudiantes para realizar deportes, mejorar la infraestructura de los establecimientos y el papel crucial de inspectores, directivos y profesores al motivarles hacia una alimentación saludable.</p>
<p>Obj. Esp. 1: identificar prácticas de aquellas comunidades educativas respecto a la alimentación y a la actividad física.</p>	<p>La investigación ha entregado una descripción detallada de las prácticas alimentarias y de actividad física en los establecimientos, destacando la disposición de sus estudiantes, la importancia de talleres extraprogramáticos y la percepción de los equipos directivos sobre el fomento de la actividad física en espacios fuera de los recintos escolares.</p>
<p>Obj. Esp. 2: develar el nivel de conocimiento y concientización respecto a la alimentación saludable en la comunidad educativa.</p>	<p>La percepción de los equipos directivos sobre el papel crucial de inspectores/as, directivos y profesores/as en la motivación a los/as estudiantes hacia una alimentación saludable, revela un alto nivel de concientización y conocimiento dentro de la comunidad educativa.</p>
<p>Obj. Esp. 3: conocer las tipologías de promoción de alimentación saludable y actividad física en los establecimientos educacionales.</p>	<p>Los resultados muestran que se han implementado políticas y acciones directas para promover la salud y prevenir el acoso escolar, observándose diversas tipologías para ello en los establecimientos.</p>
<p>Obj. Esp. 4: entregar recomendaciones asociadas a la promoción de las prácticas alimentarias y la actividad física en los establecimientos educacionales y de ser pertinente, la elaboración de los instrumentos que define el IDPS respecto a Hábitos de Vida Saludable.</p>	<p>Los hallazgos ofrecen información valiosa para elaborar estrategias y políticas públicas que fortalezcan la promoción de hábitos de vida saludable en los establecimientos educacionales. Se sugiere abordar áreas de mejora en ámbitos relacionados con la colaboración efectiva de las familias, la promoción de actividades fuera de los recintos escolares y la comunicación interna dentro de las comunidades educativas.</p>

RESULTADOS ETAPA CUALITATIVA

Este capítulo expone los resultados del análisis de la información obtenida en la etapa cualitativa de este estudio por medio de dos técnicas cualitativas: parlamentos escolares y entrevistas semiestructuradas. En el caso de los primeros, la muestra estuvo compuesta por niños y niñas de 4º, 7º y 8º básico, mientras que, en el segundo caso, los/as entrevistados/as fueron profesionales de las comunidades educativas. Las entrevistas fueron realizadas y grabadas en los establecimientos educacionales y se contó con el consentimiento informado de todos/as los/as participantes. En el caso de los parlamentos escolares, al ser los/as participantes menores de edad, no se registró ni audio ni video, por lo que como fuente de información se utilizaron tarjetas de diagnóstico, tarjetas de amenazas, biomapas, pancartas y actas. Ambas técnicas de investigación se orientaron en función de una pauta de entrevistas, lo que no fue impedimento para que surgieran nuevos temas durante el proceso.

Para llevar a cabo el análisis de la información cualitativa se utilizaron en conjunto dos técnicas: el análisis de contenido según Canales (2006) y el análisis estructural del discurso basado en la metodología de Martinic (2006). Estas técnicas de análisis sustentan la documentación de experiencias y opiniones en cuanto al desarrollo de los hábitos de vida saludable en las comunidades escolares. Por su parte, el análisis se llevó a cabo mediante un software especializado en estudios cualitativos, como ATLAS.ti 8. Estas herramientas facilitaron la extracción y organización del texto en diversas categorías, simplificando así su interpretación. El uso de esta estrategia de análisis en los estudios cualitativos en comunidades escolares está altamente validado. La versatilidad de la entrevista semi estructurada respecto a cómo se va construyendo la conversación, permite no solo tener en cuenta las dimensiones pre-establecidas que se quieren conocer, sino también la posibilidad de que surjan temas emergentes. Por tanto, el análisis radica en identificar aquella información relacionada con los temas preestablecidos y otros que surgen a través de la conversación y que pueden ser muy significativas para la comprensión del objeto de estudio.

La visión de los/as estudiantes en torno a los hábitos de vida saludable

En este apartado se presentan los hallazgos que surgen del análisis de los parlamentos escolares realizados en distintas comunidades educativas. En cada establecimiento, se realizaron tres jornadas de parlamentos escolares (diagnóstico, propuesta y resultados) y en cada una de ellas se recogió información con distintas técnicas de análisis que entregaron información sobre hábitos de vida saludable. La jornada de diagnóstico tuvo como objetivo identificar áreas de mejora o que presentan una mayor preocupación, así como la exploración de posibles respuestas que permitan establecer planes de acción concretos en torno a Hábitos de Vida Saludables vinculados a vida activa y alimentación. En esta etapa, se cotejaron definiciones de Hábitos de Vida Saludable que fueron registrados por un/a secretario/a en tarjetas de diagnóstico y en actas elaboradas por los estudiantes.

En la jornada de propuestas, se identificaron los principales lugares que, en los establecimientos, están asociados al desarrollo de Hábitos de Vida Saludable. En esta etapa,

los/as estudiantes tenían por objetivo concretar los biomapas elaborados en la sesión previa, con el propósito de generar cambios en las actuales prácticas. A su vez, identificaron riesgos y amenazas asociadas a espacios específicos en sus establecimientos, estos últimos escritos en “tarjetas de amenazas” en formato post it.

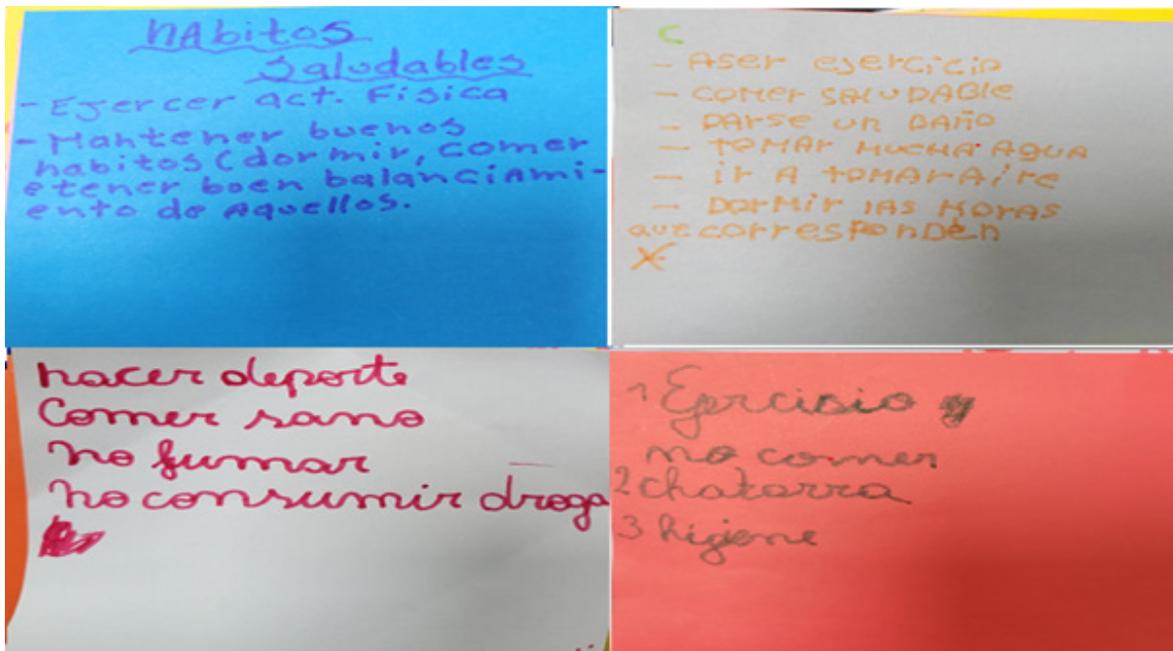
Por último, en la jornada de resultados se les invitó a elaborar pancartas y afiches para fortalecer y generar hábitos de vida saludable.

PARLAMENTOS DE DIAGNÓSTICO

¿Qué entienden los/as estudiantes por hábitos de vida saludable?

En los seis establecimientos donde se realizaron los parlamentos escolares, se recogió un total de 187 tarjetas de diagnóstico y los mensajes elaborados por los/as estudiantes fueron escritos en *post-it* y devueltos a la facilitadora del parlamento al final de la jornada. En las tarjetas de diagnóstico, los/as participantes escribieron sus respuestas a la siguiente pregunta ¿qué entienden por hábitos de vida saludable? Cada *post it* fue considerado como una unidad que informa la opinión de los/as estudiantes que participan en los parlamentos. Las respuestas fueron variadas en cuanto a extensión y contenido, tal como se observa en la Ilustración 1.

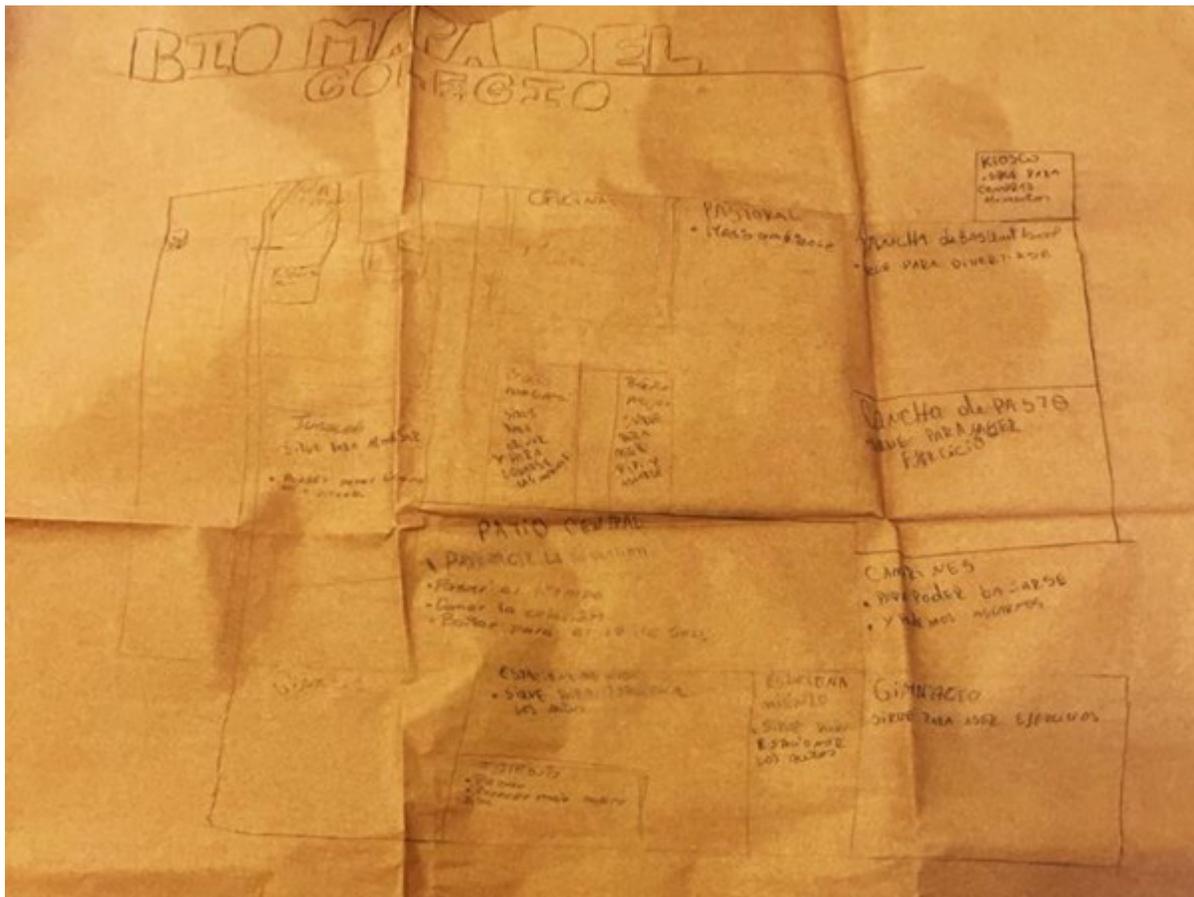
Ilustración 1: Selección de tarjetas de la jornada de diagnóstico con estudiantes



Lugares y actividades para prácticas de hábitos de vida saludable

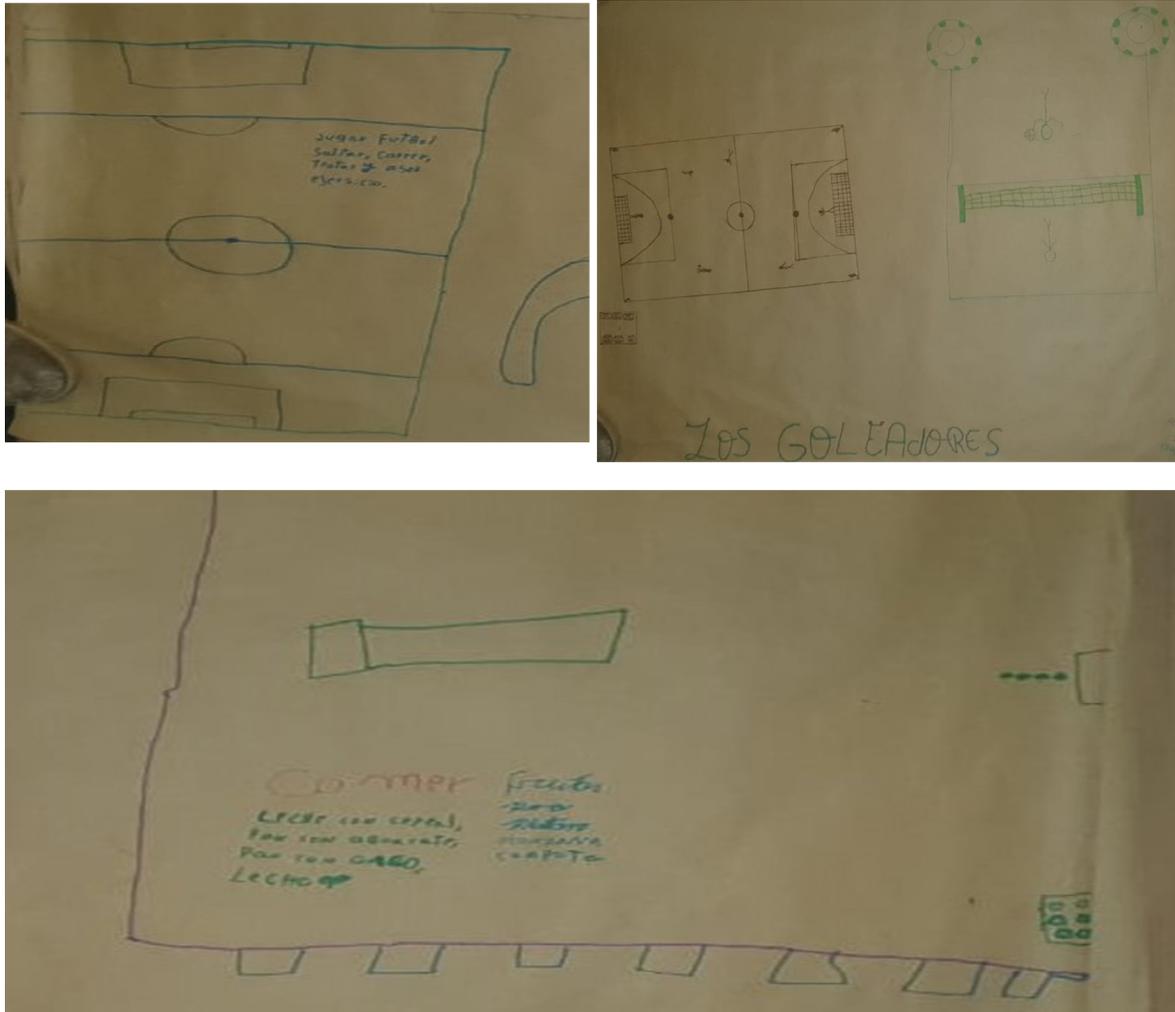
En la sesión de diagnóstico de cada parlamento se utilizaron *biomapas* para identificar aquellos lugares que asociaban con el fomento de hábitos de vida saludable. Los lugares y espacios que con mayor frecuencia fueron dibujados considerando la totalidad de los *biomapas* fueron canchas, salas de clases, patios, baños y gimnasios.

Ilustración 3: Biomapa de Identificación de Espacios



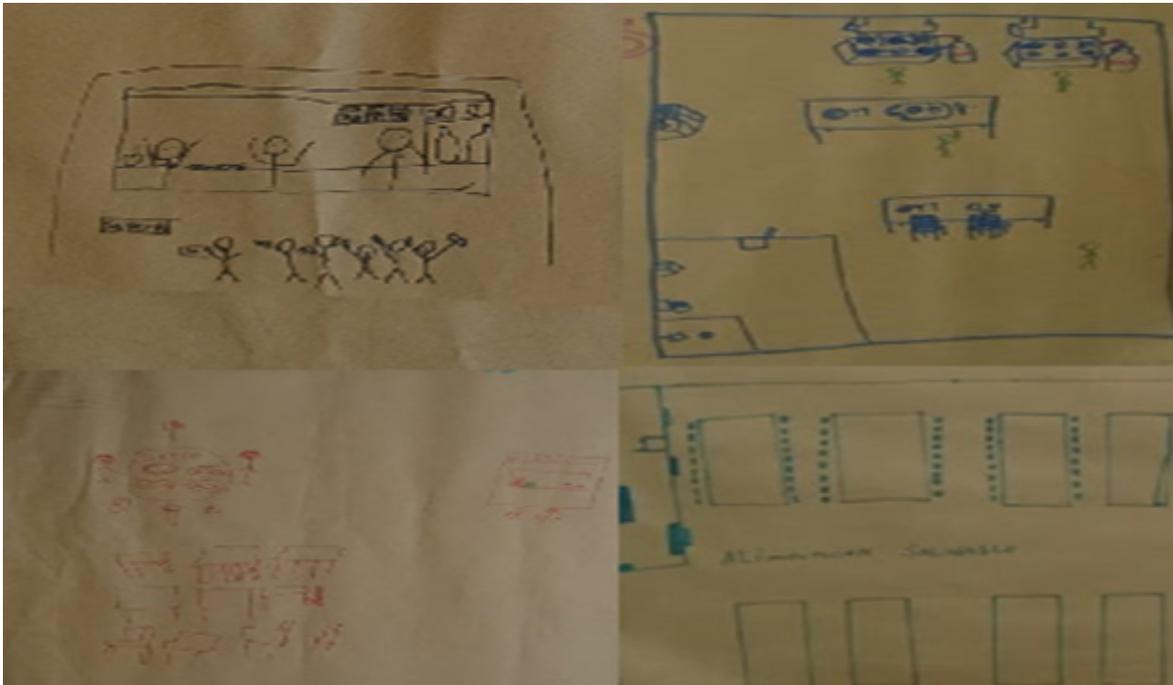
En las canchas se identificaron implementos deportivos como arcos de fútbol, mallas de voleibol y aros de básquetbol y en algunos casos, aunque en menor medida, se dibujaron pesas. Los/as estudiantes también describieron estos espacios con imágenes de niños y niñas practicando deportes, especialmente “Jugar fútbol, saltar, correr, trotar y hacer ejercicio”. En particular, un grupo de estudiantes autodenominado “Los goleadores”, dibujó con detalle una cancha de fútbol y niños/as practicando este deporte, como también una cancha de vólibol con su respectiva malla y dos niños/as jugando.

Ilustración 4: Canchas representadas en Biomapas por estudiantes



Las tarjetas también incluyeron espacios dedicados a la venta o entrega de alimentos, como el quiosco, el casino y la cocina, observándose en estas representaciones, alimentos saludables como yogurt, frutas, etc. Algunos estudiantes distinguieron alimentos que se consumían en estos lugares y un grupo dibujó un casino con la consigna: "Puede pasar a comer frutas, leche con cereal, pan con tomates, pan con algo, leche, pera, plátano, manzana, compota".

Ilustración 5: Casino representado en biomapas por estudiantes



En otro de los establecimientos donde se realizaron los parlamentos, sus estudiantes también dibujaron un casino en su biomapa, acompañándolo con la frase: "Alimentación saludable". En un biomapa distinto, el dibujo del casino mostraba personas vendiendo alimentos, lo que coincide con lo expresado por profesores/as entrevistados/as, los que mencionaron que quienes trabajan en el casino son figuras reconocidas por la comunidad y los/as estudiantes. Por último, algunos biomapas ilustraron casinos con mesas, sillas y niños/as, lo que sugiere que el alumnado reconoce su infraestructura y un uso intensivo de este espacio.

Ilustración 6: Actividad Física representada en biomapas por los estudiantes

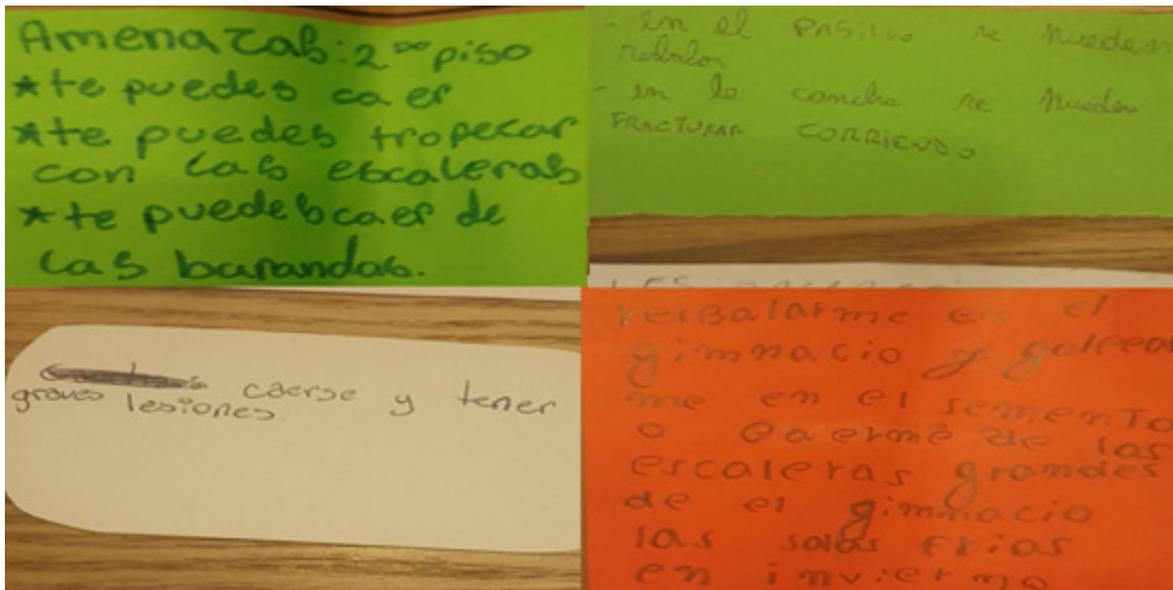


PARLAMENTOS DE PROPUESTAS

Amenazas al desarrollo de hábitos de vida saludable

En la segunda sesión de cada parlamento escolar y en conversaciones grupales lideradas por sus facilitadoras, los/as estudiantes pudieron hablar acerca de eventos, situaciones y acciones que representarían una amenaza para el desarrollo de hábitos de vida saludable. En total, se registraron 332 amenazas en sus biomapas, información que fue analizada en términos de frecuencia y contenido. Las amenazas en hábitos de vida saludable que los/as estudiantes identificaron con mayor frecuencia fueron las caídas en sus establecimientos educacionales. Estas ocurrirían principalmente en los patios durante el recreo, los baños, el gimnasio y las canchas y fueron consideradas como amenazas debido a las lesiones que provocan y que en consecuencia limita su actividad física.

Ilustración 7: Selección de tarjetas de amenazas presentes en los establecimientos según los estudiantes



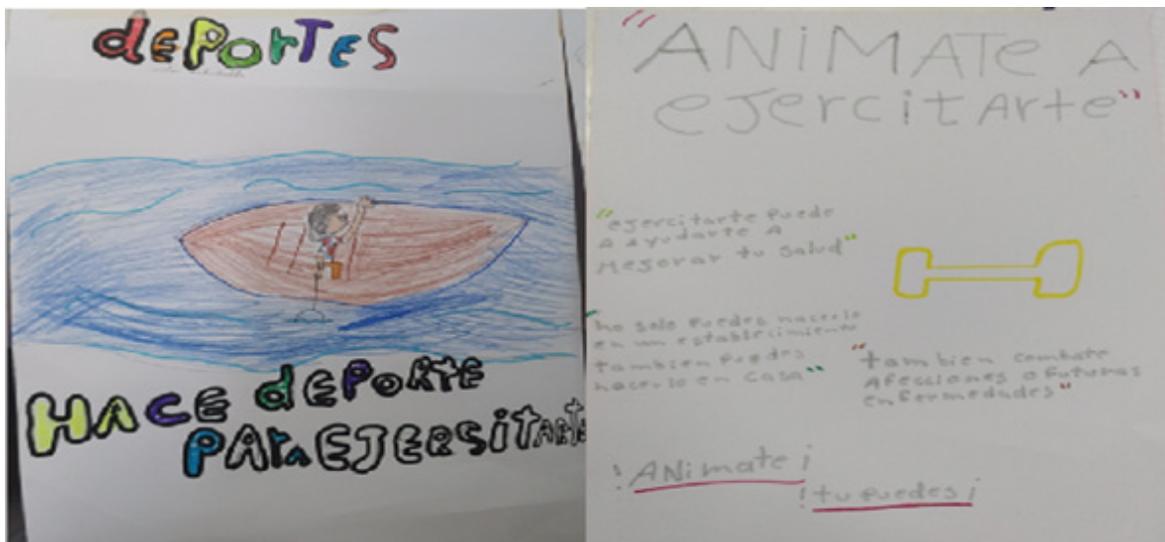
En relación con los hallazgos de las entrevistas y las tarjetas de diagnóstico elaboradas por niños y niñas, algunos manifestaron temor a recibir golpes durante los recreos o en la clase de Educación Física, especialmente al jugar fútbol. Por su parte, las entrevistas con profesores revelaron que los establecimientos están implementando medidas preventivas para evitar accidentes en los recreos y un ejemplo de ello es la política de uso obligatorio de pelotas blandas para los juegos.

En quinto lugar, los/as estudiantes también identificaron como una amenaza la posibilidad de accidentes en el gimnasio por la presencia de implementos deportivos como las pesas.

PARLAMENTOS DE RESULTADOS

En la tercera jornada de parlamentos escolares los/as estudiantes fueron invitados/as a trabajar en equipo para construir pancartas. El objetivo de esta actividad fue promover en su comunidad escolar los beneficios de desarrollar actividades asociadas con hábitos de vida saludable, por lo que las pancartas debían transmitir los riesgos asociados a situaciones que pueden amenazar su desarrollo. Las pancartas creadas por los/as estudiantes revelan sus creencias acerca de la importancia de transmitir y destacar los hábitos de vida saludable y en efecto, la información recogida muestra aspectos que no habían sido mencionados en las sesiones 1 y 2 de los parlamentos. Por ejemplo, señalan la característica colectiva de la actividad física y la importancia de que la familia pueda sumarse a esta práctica, además de la importancia de contar con entornos naturales cercanos que permitan practicar deporte más allá de los espacios disponibles en la escuela.

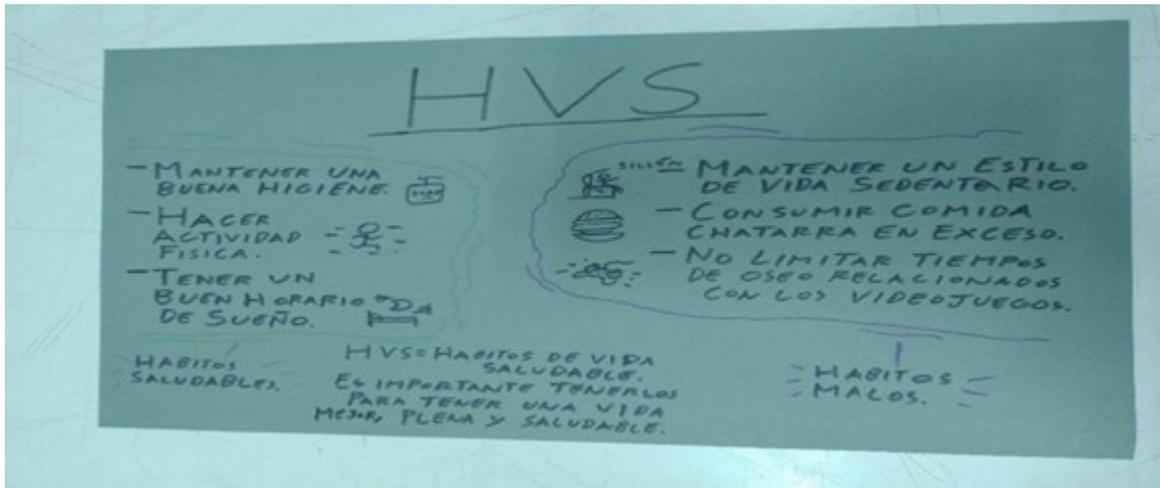
Ilustración 9: Pancartas dibujadas por los estudiantes para promover la actividad física



Respecto a las prácticas alimentarias, las pancartas mostraban dibujos donde se menciona la “alimentación saludable” y se distinguen los “alimentos no saludables”. Entre las prácticas de alimentación poco saludable mencionadas y se alerta por ellas son el “comer comida chatarra”, “comer porciones grandes de comida” y desarrollar enfermedades vinculadas a la mala alimentación, entre otras. En tanto, la práctica de alimentación saludable más mencionada en las pancartas fue el consumo de frutas. Estos mensajes denotan varios aspectos respecto a prácticas alimentarias, evidenciándose un discurso y narración clara y consciente respecto a la distinción saludable/no saludable. Sin embargo, también se evidenció que no existen mayores referencias a la gestión de una alimentación saludable, especialmente en cuanto a la presencia de otros actores que sean referencia para niños y niñas en cuanto a prácticas de alimentación. Por ejemplo, la familia prácticamente está

ausente de las percepciones que tienen niños y niñas de la gestión de una alimentación sana en los establecimientos educacionales.

Ilustración 10: pancarta dibujada por los estudiantes para promover la alimentación saludable



El tercer tema mencionado en las pancartas elaboradas por los/as estudiantes como propuestas y acciones para fomentar prácticas de vida saludables es el cuidado y la precaución que se deben tener para evitar accidentes cuando se desarrollan actividades físicas. En este sentido, advierten sobre el peligro de sufrir caídas en gimnasios, patios y salas de clases, lugares en los que a su juicio aumentaría la posibilidad de recibir un pelotazo, resbalar o caerse de las escaleras. En este sentido, existe su capacidad para identificar amenazas o riesgos en prácticas asociadas a la actividad física, situación que a la vez presenta un enorme desafío para diseñar y gestionar medidas que brinden una mayor seguridad a niños y niñas en su práctica deportiva.

Ilustración 11: Pancarta elaborada por los estudiantes para indicar amenazas presentes en el patio



Cabe destacar la aparición de otros temas relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludable, en particular, el cuidado del medioambiente ha emergido como un aspecto estrechamente vinculado a la actividad física y a prácticas alimentarias saludables. El vínculo entre el cuidado del medioambiente y las prácticas de hábitos de vida saludable se hace evidente al considerar que el autocuidado, a través de la actividad física y la alimentación saludable están intrínsecamente relacionados con el “cuidado del planeta”. Acciones como la actividad física y alimentarse de manera saludable forman parte de un mismo sistema de prácticas que incluyen reciclar, beber agua, ocupar los espacios al aire libre y mantener un autocuidado corporal como una expresión del cuidado del medioambiente.

Ilustración 12: Pancarta dibujada por los estudiantes para fomentar el cuidado al planeta

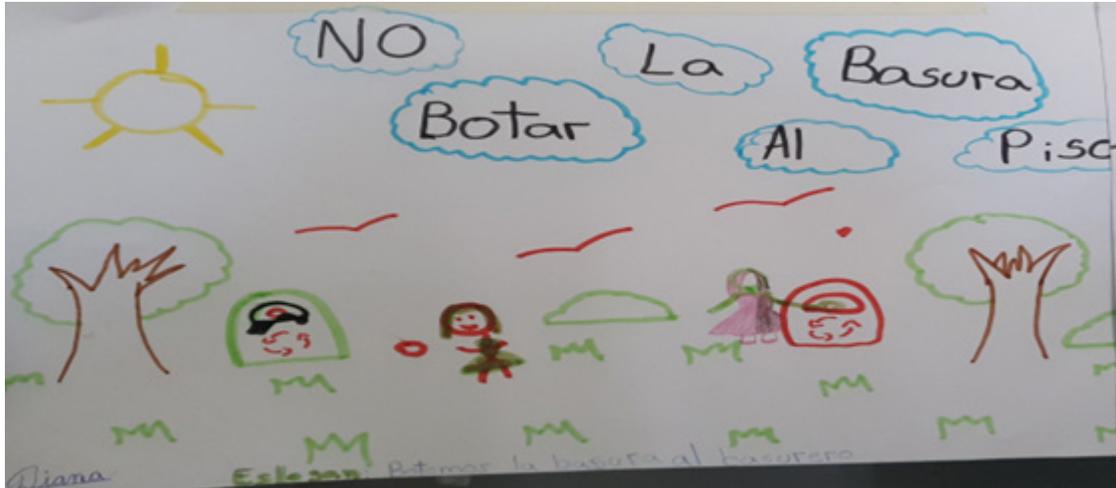
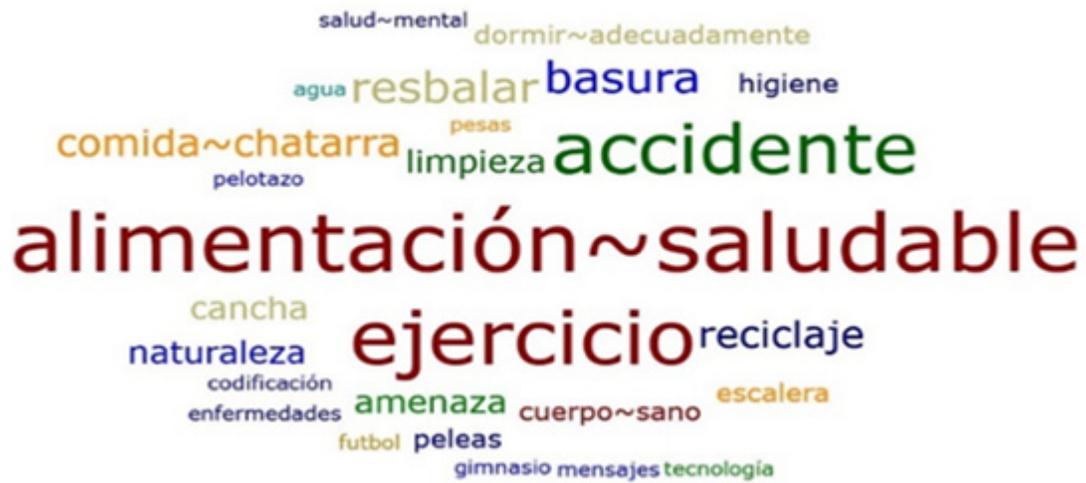


Ilustración 13: Nube de palabras con las dimensiones vinculadas a los Hábitos de Vida Saludable



ENTREVISTAS A DOCENTES Y GESTORES EDUCATIVOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados del análisis de 18 entrevistas realizadas a docentes y gestores educativos de seis establecimientos educacionales. El propósito de estas entrevistas fue conocer las percepciones de docentes con distintos cargos y funciones, acerca del estado y desarrollo de prácticas relativas a hábitos de vida saludable. En esta dirección, se buscó conocer entre otros elementos, aspectos institucionales, culturales, económicos y curriculares asociados al desarrollo positivo o negativo de los hábitos de vida saludable en las comunidades escolares, considerando dimensiones relacionadas con las prácticas alimentarias y la actividad física.

¿Qué hábitos de vida saludable cultivan las comunidades educativas?

La actitud y visión de las comunidades educativas, en especial de los docentes y gestores educativos es clave para el desarrollo de hábitos de vida saludable.

El rol de las directivas

Un primer hallazgo es que existen diversas opiniones de directivos y docentes respecto a los hábitos de vida saludable en sus establecimientos educacionales. Una primera dificultad está relacionada con la oferta de talleres o actividades extracurriculares que fortalezcan hábitos de la vida saludable en estudiantes. Según comentarios de docentes y gestores, en los establecimientos municipales con doble jornada, la limitada infraestructura representa un desafío importante, ya que a menudo se prioriza su uso para actividades de enseñanza-aprendizaje. A su vez, la asistencia de los/as estudiantes a talleres ofrecidos los días sábado por la mañana tiende a ser baja. Por su parte, la escasez de recursos, especialmente en aquellos establecimientos que dependen directamente del municipio, dificulta la contratación de profesionales y, por lo tanto, la implementación de talleres enfocados en el desarrollo de hábitos de vida saludable. Incluso cuando existen fondos disponibles, ya sean estatales o municipales, los talleres o instancias de desarrollo de hábitos de vida saludable suelen tener una duración limitada o presentan una discontinuidad. Uno de los docentes entrevistados señaló que su establecimiento lleva dos años sin ofrecer talleres extraprogramáticos debido a la falta de recursos económicos para contratar profesores para supervisar los talleres de hábitos de vida saludable: *“Tenían talleres extra programáticos, los cuales ahora hace un par de años desaparecieron, ya no hay talleres, yo también he preguntado y me dicen que son con platas SEP que vienen y esas platas como que parece que están como en deuda en el municipio”* (profesor de Educación Física). Por su parte, los establecimientos sostenidos por congregaciones religiosas son los únicos que del total de colegios que participaron en las entrevistas, muestran una oferta consistente y regular de talleres y actividades deportivas. En estas comunidades educativas también se observa una cultura organizacional que valora realizar actividades deportivas. entre ellas, torneos deportivos a nivel regional o nacional dentro de la red de establecimientos de la congregación. Según sus profesores, estas

instancias son muy valoradas por las comunidades escolares y sus estudiantes que asisten tanto como parte de los equipos y como espectadores, generan relaciones a través del deporte y fortalecen el vínculo entre la actividad física y el desarrollo académico, el cual se convierte en un catalizador de hábitos de vida saludable.

Las entrevistas realizadas a los/as profesores/as permitieron conocer que una parte de ellos desconoce el rol que debían tener los equipos directivos en el fomento de la actividad física y sostienen una opinión crítica respecto al volumen y calidad de la oferta de talleres dedicados a la actividad física. Es importante señalar que algunos/as docentes destacaron la relevancia de los equipos directivos en el desarrollo de actividad física en sus comunidades, ello, a partir de las necesidades manifestadas por los/as profesores/as de Educación Física en relación, por un lado, a la adquisición de los implementos necesarios para realizar las actividades de la disciplina y por otro, a la escasa inversión en esta materia. En esa misma línea, señalan que su conocimiento respecto a las necesidades de sus estudiantes, especialmente de aquellas prácticas físicas que les motivan, es un antecedente que debe ser considerado al momento de consultar las distintas opiniones en sus establecimientos

Profesores/as de Educación Física: actores valorados por las comunidades educativas

Los resultados de las entrevistas realizadas a los y las profesoras de educación física revelan una satisfacción general con el desarrollo de sus clases de educación física en los respectivos establecimientos. No obstante, un punto que se destaca con claridad es la percepción de que el tiempo asignado para desarrollar sus clases resulta insuficiente para generar un impacto significativo en la vida de las y los estudiantes, como, por ejemplo, en el desarrollo de hábitos de vida saludable.

Es notable el entusiasmo que demuestran las y los docentes al compartir sus estrategias de organización de clases. En particular, se enfocan en cómo optimizar el tiempo disponible para que sean lo más provechosas posible, buscando reducir la tendencia que la hora de clases sea solo destinada exclusivamente para jugar fútbol.

En relación con los recursos, la mayoría de los y las docentes reconocen una mejora en la infraestructura y el material disponible para los/as estudiantes en las clases de educación física. Esta mejora, según indican, se ha logrado gracias a la gestión de recursos, y en algunos casos, a la insistencia ante los equipos directivos. Como consecuencia de estas mejoras, se ha incrementado la calidad de sus clases y el número de estudiantes que participan en ellas.

Un tema emergente en las entrevistas es el uso de celulares por parte de los y las estudiantes, y su impacto en el adecuado desarrollo de las clases de educación física. Los y las docentes señalan los altos grados de distracción que genera su uso, especialmente en los y las estudiantes a partir del sexto básico. Una de las estrategias que han impulsado los/as encargados/as de convivencia para contrarrestar esta situación, es crear recreos entretenidos, iniciativa que ha tenido una buena recepción entre los/as estudiantes.

Una realidad que muchos/as docentes han señalado es la excesiva exposición de los y las estudiantes a las pantallas, a menudo sin la supervisión adecuada de adulto, situación que persistirá mientras continúe la media jornada escolar.

El rol de los/as docentes como impulsores del desarrollo de la actividad física

Los y las docentes entrevistados señalan que constantemente solicitan al equipo directivo la organización de un mayor número de actividades para promover Hábitos de Vida Saludable. Si bien los y las docentes demuestran una iniciativa individual, activa y sin retribución económica, en la promoción de la actividad física entre los/as estudiantes, parece haber una falta de propuestas o políticas institucionales por parte de los establecimientos.

Como ejemplo de lo anterior, una de las profesoras afirma que en ocasiones ha invitado a sus estudiantes a subir un cerro durante un día sábado. En esta misma línea, una profesora de otro establecimiento, comenta que, frente a los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de vida activa de sus estudiantes, ha sentido la necesidad de hablarles con frecuencia sobre las consecuencias negativas de no adoptar hábitos de vida saludables. Junto con ello, indica que permanentemente les muestra videos educativos acerca de los efectos perjudiciales de que puede no llevar una vida saludable.

Apoderados/as: actores que no suelen favorecer el desarrollo de la actividad física

Los/as docentes y gestores educacionales entrevistados son críticos del rol de padres, madres y apoderados/as en el fomento de una vida física activa en sus hijos/as. Sin embargo, son conscientes que sus extensas jornadas laborales restringen el tiempo y la energía para dedicar a actividades familiares que impulsan hábitos de vida saludable, incluyendo la práctica regular de ejercicio físico, privilegiando las actividades de descanso por sobre las deportivas. En efecto, uno de los entrevistados afirmó que en su establecimiento habían suspendido un taller deportivo familiar que se ofrecía los días sábado por las mañanas, debido a la escasa participación de las familias.

Percepciones sobre hábitos de vida activa en estudiantes

Los/as entrevistados/as señalan que sus estudiantes manifiestan interés por desarrollar actividades físicas, aunque este tiende a disminuir a medida que van creciendo. Una de las inspectoras entrevistadas señaló que la actividad física tiene un efecto positivo, terapéutico y psicológico en los/as niños/as que presentan dificultades en sus hogares, ya que les permite “descargar muchas cosas”. y en este sentido, por ejemplo, para estos niños/as, el fútbol “es como una terapia” (Encargada de patio). La valoración positiva señalada por docentes y gestores educativos respecto a la actividad física concuerda con la demanda insatisfecha de los/as estudiantes de contar con más talleres extra programáticos y actividades deportivas fuera del horario regular de clases. En uno de los establecimientos, por ejemplo, una entrevistada señaló que solicitan más talleres de los que actualmente se ofrecen y la misma opinión fue compartida por algunos/as apoderados en las entrevistas. A pesar de esta demanda, muchas familias no participan con sus hijos/as en los talleres programáticos, situación que llama a reflexionar respecto al vínculo que las familias desean establecer con los establecimientos para fortalecer la actividad física en sus hijos/as.

Percepciones sobre hábitos alimenticios en estudiantes

De acuerdo al análisis de las entrevistas es posible identificar que, para docentes y gestores educativos, los/as estudiantes están en permanente aprendizaje y, por lo tanto, pueden incorporar y modificar prácticas alimenticias si son guiados/as de la manera correcta. En gran parte de los establecimientos, los/as entrevistados/as afirman que los/as estudiantes, sobre todo los/as más pequeños/as, son permeables a los mensajes transmitidos por su entorno más próximo.

A continuación, se describen algunas situaciones que ocurren en los establecimientos que dan cuenta de cómo la acción de los/as docentes puede influir en las prácticas alimenticias de sus estudiantes.

El efecto pandemia sobre la salud física y mental

Entre los años 2020 y 2021, las clases presenciales fueron suspendidas a lo largo de todo el país debido a la pandemia COVID-19 y el encierro de niños y niñas en sus hogares generó un menor volumen de actividad física y un cambio en los alimentos consumidos de forma frecuente. Al respecto y de acuerdo a lo señalado por los/as docentes entrevistados/as el aumento del peso corporal de niños y niñas es evidente, como también un importante retraso en el desarrollo de prácticas motoras. Por ejemplo, un profesor de Educación Física señaló que los/as niños/as: *“estaban atrasados en el tema de lanzar, de saltar, de coordinación”*. A su vez, la pandemia también trajo un aumento en el deterioro de la salud mental de los/as estudiantes, lo que se ha extendido al periodo post pandémico: *“post pandemia tuvimos muchos problemas, pero más bien de salud mental. Chicas que salían desbordadas, chicos que salían desbordados de la sala. Eso pasó, yo diría, hasta el año pasado, muy frecuentemente”* (Profesora jefe). No obstante, se percibe un consenso entre los/as entrevistados/as en que a la recuperación gradual de la salud mental de niños y niñas ha sido gracias al trabajo realizado en los establecimientos educacionales. Con el objetivo de abordar el deterioro en la salud que se produjo durante la pandemia, muchos/as docentes han priorizado el aumento del trabajo físico durante las clases de Educación Física, además de transmitir a sus estudiantes la importancia de alimentarse de manera “sana”. En el caso de la salud mental, algunos establecimientos los han derivado con los/as respectivos/as profesionales, ya sean del propio establecimiento o fuera de este. Asimismo, en algunos casos los equipos directivos han capacitado a sus docentes en el manejo de situaciones relacionadas con la salud mental, como también se han desarrollado encuentros para conversar acerca de casos de mayor complejidad.

Población migrante y alimentación en la escuela

Otro aspecto observado en la integración de los/as estudiantes extranjeros/as o hijos/as de padres o madres migrantes que asisten a las escuelas chilenas, es la dificultad para adaptarse a los alimentos ofrecidos en los establecimientos. Sin embargo y tal como señala una encargada de patio de origen haitiano, con el paso del tiempo, los/as niños/as migrantes

han logrado acostumbrarse, por ejemplo, con el consumo de legumbres. Por su parte, la inspectora de patio de otro establecimiento resalta que sus prácticas alimentarias de origen son distintas y se basan principalmente en el consumo de arroz, frituras y poca fruta. Al llegar a Chile y acceder a la dieta variada que se ofrece en el casino escolar, estos/as niños/as comienzan a consumir más legumbres y frutas en su alimentación

Consumo de alimentos no saludables

Los/as docentes entrevistados revelan que uno de los problemas más relevantes entre estudiantes es el tipo de alimento que traen desde sus hogares para consumirlos en los recreos. Los alimentos más frecuentes en las colaciones son los jugos azucarados, galletas envasadas y lo más apetecido, aunque no los suelen llevar con frecuencia, las bebidas gaseosas y papas fritas. También existe una alta demanda los *Doritos* o *Takis*. Para una de las profesoras jefas de los establecimientos estudiados, los/as estudiantes tienen poca consciencia sobre las consecuencias que tiene para su organismo el consumo excesivo de estos alimentos: *“no hay consciencia del daño que estos alimentos generan”*.

El consumo de alimentos poco saludables entre estudiantes ocurre también durante el trayecto al establecimiento educacional, especialmente como reemplazo del desayuno. Los/as docentes indican que acostumbran llegar temprano para consumir sopaipillas adquiridas en la calle, acompañadas con aliños o salsas. Otro profesor mencionó que algunos/as estudiantes consumían pastas instantáneas *Maruchan* antes de comenzar las clases, ante lo cual intervino llevando a los/as niños/as al casino del establecimiento para que consumieran otros alimentos como fruta, leche, avena o yogurt. Si bien existe acuerdo entre los/as entrevistados/as en torno a que los alimentos antes mencionados son dañinos para la salud, en ocasiones también justifican estas prácticas, debido a la escasez de tiempo o de recursos de los/as apoderados/as para comprar alimentos más saludables, dejando al estudiante la elección de los que consumen en el desayuno o en las colaciones, los que compran con el poco dinero que les entregan.

Venta de productos no saludables por otros/as estudiantes o apoderados/as

Varios/as entrevistados/as señalaron que, en sus establecimientos, grupos de estudiantes y en algunos casos también de apoderados/as, vendían alimentos en horario escolar. Esto generalmente se circunscribe a situaciones específicas y en eventos acotados, como por ejemplo, aquellos que se realizan con el propósito de juntar fondos para un paseo o gira de estudios. En general los alimentos que se venden en tales ocasiones y que tienen éxito entre el alumnado, son poco saludables, pero en estos contextos cumplen una función social. Tal como señala una entrevistada: *“Los completos acá los hacen generalmente los estudiantes desde tercero o cuarto medio para juntar su dinero, se les autoriza para vender cierto día. Y ahí se va a hacer una completada del día y eso. Y ahí se hacen filas enormes. Ahí todos aprovechan de comprar sus completos”* (profesora de Educación Física).

En otros establecimientos, estudiantes motivados por razones económicas venden alimentos no saludables a sus pares. Si bien estas ventas no están autorizadas por los reglamentos internos, los establecimientos toleran esta práctica considerando razones sociales y económicas que las motivan. Esta situación es descrita por una entrevistada: *“Aquí las chicas traen solo comida chatarra en su mochila y las venden porque acá no se puede en el colegio vender comida chatarra por ley, pero igual se vende. ¿Y qué traen? suflés, galletas, papitas fritas, claro, cosas envasadas”* (Profesora jefe).

Consumo de alimentos saludables

Los/as entrevistados/as señalan que los/as estudiantes tienden a consumir alimentos poco saludables durante recreos o almuerzos. No obstante, también reconocen ciertas prácticas positivas como el creciente consumo de agua, impulsado tanto por recomendación de profesores o por iniciativa propia.

Algunos/as entrevistados/as indican que los/as estudiantes cargan botellas reutilizables que rellenan con frecuencia durante la jornada escolar, tal como afirma el siguiente entrevistado: *“Hay niñas que andan con sus botellas con agua. Todos los días traen sus botellitas. Muchas veces no saben dónde las dejan, las andan buscando, pero sí, toman mucha agua les gusta mucho el agua si toman agua y toman más agua que yo encuentro. Si porque a veces uno no tiene tiempo, es increíble como uno de repente anda para allá y se le olvida, pero ellos no, ellos salen a recreo con su botella con agua, vamos tomando agua, porque juega mucho la pelota”* (Encargada de patio).

En algunos de los establecimientos que han sido parte de la muestra, la práctica de tener una botella con agua se ha institucionalizado, incluso se ha vuelto un requisito obligatorio en algunas clases. Uno de los entrevistados afirma que, en colaboración con los/as docentes de Educación Física de su comunidad escolar, solicitan a sus estudiantes traer botellas de agua reutilizables desde sus hogares para utilizarlas durante la clase.

Por último, cabe destacar que el agua que consumen los/as estudiantes es principalmente envasada: *“o curioso es que no consumen agua de la llave. ¿Están comprando botellas? No, traen las botellas y las llenan con nuestras chicas de agua purificada, que no duran nada”* (Inspector).

Pautas de alimentación saludable

Los/as entrevistados/as reportan que los colegios no envían frecuentemente minutas de colación a los/as apoderados/as, debido a que los/as docentes están conscientes que no se les puede obligar ni presionar para enviar un tipo de colación específico. A pesar de ello, los/as docentes entregan sugerencias sobre alimentación a estudiantes y apoderados/as. Como indica una encargada de patio entrevistada, en las reuniones de apoderados, los profesores abordan la importancia de la comida saludable: *“Se les habla que traten de mandar colaciones que sean saludables y todo ese tema. Sí se habla, pero con los apoderados tiene que ser netamente en reunión”* (Encargada de patio).

Particularmente, en uno de los establecimientos los/as docentes de los cursos más pequeños aprovechan las reuniones de apoderados/as o los grupos de WhatsApp del curso para “sugerir” ideas sobre colaciones saludables. En estos casos, la entrevistada afirma que alrededor de un 70% de los apoderados cumple con enviar los alimentos sugeridos: “[En] las reuniones de apoderados se fomenta la alimentación saludable, que las colaciones deben ser saludables. En los cursos más chicos yo tenía entendido que hay profesores que mandan hasta como la minuta, en los Kinder. Que esto, yogur con esto, yogur con cereales, fruta y así” (Profesor de Educación Física).

Algunos/as entrevistados/as afirman que hay estudiantes, sobre todo adolescentes, que practican deportes y se preocupan de llevar almuerzos saludables a la escuela, como por ejemplo ensaladas acompañadas de proteínas. Este grupo de alumnos/as se alimenta de manera saludable para tener una buena condición física y un buen desempeño en la práctica deportiva: “Hay unas chicas fitness que les digo yo, que ellas se cuidan mucho, mucho, pero son chicas de 16, 17 años, ya están un poquito más grandes, que gustan de ir al gimnasio, se reúnen acá cuando los jueves creo que van juntas y se van al gimnasio y se cuidan, inclusive algunas tienen unas tablas de ingesta calórica, de no pasarse en eso, sus comidas son extremadamente sanas y ricas, pero es un grupo muy pequeño” (Inspector).

Por último, muchas veces los/as docentes son importantes impulsores de las prácticas de alimentación saludable entre sus estudiantes. Por ejemplo, un entrevistado dio cuenta que durante la hora de almuerzo se paseaba cerca de sus alumnos/as para observar los tipos de alimentos que traían desde sus casas y bromeaba con aquellos que escogían alimentos poco saludables: “Yo reviso todos los almuerzos con el chiste de que quiero comer, quiero comer. No, no es que los coma. Pero para ver los almuerzos. Y yo digo que son todos chinos e italianos” (Inspector).

Por su parte, la implementación de talleres para el desarrollo de hábitos de vida saludable tienen una evaluación positiva entre docentes y estudiantes, aunque consideran que su cantidad es insuficiente. Un ejemplo es el “taller extra-programático de cocina saludable” realizado en un establecimiento. Según el inspector entrevistado, este taller cumple con varias funciones, pues si bien los/as niños/as aprenden a cocinar recetas saludables y originales, también aprenden prácticas de higiene para cocinar sus alimentos. A su vez, sus estudiantes deben asistir con un delantal y una cofia, implementos que son entregados por el establecimiento y deben llegar lavados y en perfecto estado a cada clase, práctica que fomenta la responsabilidad y los hábitos de aseo y limpieza. Al terminar la clase, se llevan los platos que cocinan a sus casas para compartirlos con sus familias y conversar con ellas sobre las recetas aprendidas. Lamentablemente este taller es el único de este tipo registrado en los seis establecimientos de la muestra.

En otros establecimientos, los talleres han sido dirigidos a profesores y gestores educativos de las comunidades escolares, espacio donde han aprendido recomendaciones para concientizar a apoderados/as y estudiantes sobre los beneficios de la alimentación saludable. Estos talleres son realizados por organizaciones e instituciones externas a los establecimientos: “Han venido de varias otras instituciones a hacer charlas, también de alimentación, específicamente alimentación saludable, más que hábitos saludables” (Profesora de Educación Física).

Establecimientos que toman medidas

En algunos establecimientos se observaron las medidas que los equipos directivos adoptaron para abordar las situaciones de estudiantes que presentan problemas de salud derivados de una deficiente nutrición. En uno de los colegios de la muestra, se decidió contactar directamente a los padres, madres y apoderados/as para identificar y abordar el problema detectado. Como parte de la estrategia, se ofreció a los apoderados/as la alternativa de que sus hijos/as se alimenten en el casino del establecimiento. En otro caso, se incentiva a los/as estudiantes a consumir su almuerzo, incluso en las situaciones en que han asistido previamente a una convivencia en la sala de clases, para evitar que permanezcan en el colegio hasta altas horas del día sin consumir un alimento. En otros casos, la alimentación proporcionada por la JUNAEB es la única que reciben los/as estudiantes durante el día, por lo que es importante asegurar su ingesta (Encargada de patio).

La implementación de planes de Vida Activa y Sana es otra medida adoptada en algunos establecimientos. En uno de ellos, por ejemplo, la encargada de este plan afirma que a través de este plan se intenta incentivar a los/as alumnos a llevar una vida activa y mejorar su alimentación. Las instituciones entregan sugerencias a sus apoderados/as sobre meriendas saludables y se concientiza a los/as niños/as sobre el respeto a la diversidad, abordando áreas que van más allá del deporte y la alimentación. Una de las profesoras entrevistadas indica que en su clase organizan una “feria” anual, en la que sus estudiantes pueden vender comida saludable y deben ceñirse a estrictas normas de higiene. El “Plan de Vida Saludable” de esta escuela parroquial incluye hábitos de sueño, reducción del uso de las tecnologías y la adquisición de hábitos de higiene.

¿Existe un enfoque escolar integral en torno a hábitos de vida saludable?

Si bien existen diferencias entre los establecimientos para abordar los problemas sobre hábitos de vida saludable, la gran mayoría de los/as entrevistados/as afirma que los establecimientos aplican políticas que promueven la salud y el bienestar de sus comunidades.

La implementación de la Ley 20.606, conocida como “ley de etiquetado”, prohibió la venta de alimentos con envases rotulados en los establecimientos educacionales. Esto generó cambios en la oferta de productos, aumentando la disponibilidad de frutas y alimentos más saludables. En algunos establecimientos, sobre todo en aquellos donde sus estudiantes reciben alimentación de JUNAEB, el quiosco es una fuerte competencia desleal con los casinos, ya que la fruta es entregada de forma gratuita al alumnado. En un colegio los/as estudiantes tienen fruta a libre disposición durante todo el día, establecimiento donde el quiosco debió cerrar. En otro establecimiento, si bien el quiosco cerró durante la pandemia, este ya enfrentaba problemas para conseguir clientes pues estaban vigilados constantemente desde la dirección para que vendieran productos saludables. El profesor de Educación Física de este establecimiento celebra esta situación, pues ha permitido que los/as niños/as traigan colaciones desde la casa, las que según su criterio, serían más sanas que las ofrecidas por los quioscos: *“Hoy día los chicos traen su propia colación desde la casa, pero eso*

también insta a coartar de alguna forma que los chicos vayan y compren comida chatarra, entonces yo creo que fue una mejora” (Profesor de Educación Física). Hay una excepción en el grupo de establecimientos que participaron del estudio, cuyo quiosco fue premiado por vender alimentos sin etiquetas: *“Nuestros dos kioscos salieron como premiados, no sé cómo mencionaban una vez, hasta en la tele, por ser kioscos saludables, todo con ninguna etiqueta negra”* (Profesora jefe).

JUNAEB: Institución valorada positivamente

Según las entrevistas realizadas, JUNAEB tiene una evaluación positiva por entregar alimentos considerados “sanos” o “saludables”, aunque para algunos/as entrevistados/as las opciones de comidas no siempre resultan atractivas para los/as estudiantes. En uno de los establecimientos, los/as entrevistados/as reconocieron que hay alimentos que se entregan en los casinos que son menos valorados por los/as estudiantes, no obstante, con el paso de los meses se acostumbran gradualmente, llegando a valorarlos y consumirlos. En uno de los establecimientos, el inspector de patio afirma que los/as niños/as que se alimentan con almuerzos de la minuta JUNAEB presentan un buen estado nutricional. En otro establecimiento, se le ha entregado al casino el rol de “caballito de batalla” para apoyar a las familias con dificultades económicas para asegurar una alimentación adecuada a sus hijos/as en el hogar. En este sentido, cuando se identifican niños y niñas con problemas alimenticios, se establece una comunicación entre el casino y los apoderados/as para abordar la situación.

Una práctica que parece estar extendida en los establecimientos es que cuando sobran alimentos en los casinos, especialmente fruta, son ofrecidos a toda la comunidad escolar para ser consumida en el establecimiento e incluso en algunos casos, para que los/as estudiantes las lleven a sus hogares y la compartan con sus familias. Esto último ocurre en uno de los establecimientos, en donde la inspectora de patio afirma: *“Muchos se llevan frutas para sus casas, para su familia, muchos [dicen] “me llevo para mi hermanito, uno para mi tía”, para su familia. Pero esas cosas son las que se les dan a los estudiantes, para que se lleven así, no galletas ni dulces”* (Inspectora de patio).

Entorno y ambiente social del establecimiento

Los/as entrevistados/as tienen opiniones disímiles con respecto a la infraestructura de los establecimientos. Mientras que en algunos/as docentes y gestores señalan contar con espacios suficientes y de buena calidad para la actividad, en otros, particularmente aquellos con doble jornada, enfrentarían limitaciones en el uso de los espacios destinados a deportes, como canchas, gimnasios y patios. En la mayoría de los establecimientos, los/as entrevistados/as reportan que se han realizado arreglos y renovaciones en la infraestructura y los espacios. Estas acciones han contribuido a mejorar la percepción e imagen que tanto estudiantes como comunidades educativas tienen de sus instalaciones. En algunos casos, aunque las mejoras se encuentran en proceso de construcción, producen una sensación de ilusión y orgullo entre los entrevistados, como afirma el profesor de Educación Física y ex alumno: *“Este colegio es un palacio en comparación a cómo fue y cómo ha ido creciendo. Esto*

que está atrás [el gimnasio en construcción] era un sueño cuando dicen que lo van a construir, es hasta emocionante para los que llevamos años acá y que en algún momento desde pequeñito nos dijeron algún día vamos a tener un gimnasio con las características que hoy día va a tener de primera línea, de una muy buena empresa que se encarga de lo deportivo, entonces es una felicidad y un orgullo” (Profesor de Educación Física)

En algunos establecimientos se han construido gimnasios que no puede ser utilizados debido a que no cumplen con la normativa vigente en cuanto al número de baños correspondientes, por lo que la comunidad educativa permanece a la espera de poder utilizarlos. En otros casos, los espacios no logran ser suficientes para cubrir las necesidades de actividad física de los/as niños/as. El uso de los patios para juegos con pelotas, por ejemplo, en los recreos, se ha identificado como un problema de seguridad para algunos/as. Ante esta situación, muchos establecimientos han tomado medidas para organizar las actividades que se realizan en los recreos y limitar el uso de pelotas solo a aquellas que son blandas. En varios de los colegios, los/as docentes facilitan implementos en los recreos para que sus estudiantes puedan utilizarlos y de esta manera aumentar la variedad de actividades que pueden hacer. En el caso de uno de los establecimientos, por ejemplo, tanto los profesores de Educación Física como los inspectores participan activamente durante los recreos como organizadores y encargados de dirigir las actividades. Mientras que los profesores de Educación física coordinan el uso del gimnasio, Inspectoría y Convivencia Escolar ponen música para cantar o bailar y organizan juegos de mesa y dinámicas entretenidas.

En otro establecimiento, la organización de los recreos entretenidos permite que los espacios, considerados insuficientes y escasos por las comunidades educativas, sean utilizados de mejor forma por sus estudiantes. Durante los recreos entretenidos participan en actividades como *Just Dance* y otras iniciativas artísticas, recreativas o de actividad física, las cuales han tenido una gran acogida. Tal como señala una profesora: *“El Just Dance es un éxito, es un gimnasio lleno, lleno, lleno, niñas grandes, chicas de todo. Igual también nos ayuda a fomentar la actividad física”* (Profesora de Educación Física). Como afirman los/as entrevistados/as, la organización de los recreos contribuye a una mejor distribución de los estudiantes en distintos espacios, lo que a su vez disminuye la probabilidad de accidentes por pelotazos: *“Cuando no hay recreo entretenido, no sé, pues los chicos andan jugando a la pelota y pasa una corriendo y le llega el pelotazo”* (Profesora de Educación Física).

Aunque los/as docentes consideran que los espacios son insuficientes durante la jornada escolar regular, muchas escuelas permanecen abiertas después de clases para aquellos/as niños/as que podrán estar solos en sus hogares, vivir en entornos peligrosos o no tener espacios cómodos en sus hogares. En este contexto, para estos grupos acotados de alumnos/as, la escuela se vuelve un espacio acogedor y amplio para ellos.

Relación entre los establecimientos y sus entornos

El entorno circundante a los establecimientos es un tema que aparece con frecuencia en las entrevistas. Las escuelas consideradas en esta investigación son escuelas poseen un índice de Calidad de Vida Urbana (ICVU) bajo o medio bajo, se encuentran emplazadas en barrios descritos por los entrevistados como *“inseguros”* (Profesora Jefe). Los/as estudiantes al salir

de la escuela están expuestos a distintos factores de riesgo que van desde la venta de comida poco saludable, a la venta de drogas en lugares cercanos, tal como afirma el inspector de un establecimiento: *“Si nosotros caminamos de aquí, dos cuadras más, voy a encontrar todo el tipo de comida chatarra existente en el mundo, a precio absolutamente alcanzable. 50 metros más allá pueden comprar un montón de drogas la que quieras en la feria”*. Debido a esto, los/as docentes y otros actores de la comunidad educativa asumen un rol protector con sus estudiantes, sintiendo una responsabilidad de generar espacios acogedores y atractivos para que estén cómodos en sus escuelas.

La comunidad educativa no es un ente ajeno o cerrado a ese entorno y en ocasiones pueden intervenir para evitar que este afecte a sus estudiantes. Esto ocurre en varias de las escuelas que participaron en este estudio, donde con el fin de evitar el consumo de alimentos no saludables entre los/as niños/as, los equipos directivos han tomado la iniciativa de dialogar con los vendedores que se instalan fuera de la escuela y solicitarles que eviten vender sus productos en la entrada del establecimiento. El caso más típico es la venta de “sopaipillas” o de dulces, pero también hay locales de venta de completos y papas fritas, entre otros. En general, la respuesta de los vendedores suele ser positiva y acceden a reubicarse. Ahora bien, hay colegios que no presentan este problema debido a que no tienen a su alrededor negocios de venta de comida chatarra. En un establecimiento una entrevistada señala lo siguiente: *“Aquí el único negocio que tenemos está al frente, que es la tía de acá. La tía de acá. Pero es negocio. Sí. Y la tía de acá al frente que es una librería”* (Encargada de patio).

Otro actor que aparece con frecuencia en las entrevistas y con el que las escuelas han tenido que interactuar son los vendedores de “delivery”. La proliferación de repartidores de alimentos es un servicio que se ha masificado en distintos estratos socioeconómicos en los últimos años. Si bien no es un servicio barato, algunos/as estudiantes lo perciben como la oportunidad de pedir un alimento a elección que muchas veces puede ser incluso pagado de forma conjunta. Si bien esta situación se presentó en casi todos los establecimientos, solo algunos habían establecido protocolos para enfrentarlo. En el caso de un colegio, por ejemplo, no tenían claridad sobre las consecuencias que podía implicar instalar un cartel que dijera “Se prohíben los delivery”, pues creían que algunos/as apoderados/as podían reclamar por dejar a sus hijos/as sin la posibilidad de obtener alimentos.

Ahora bien, no todos los entornos de los establecimientos son peligrosos. En algunos se menciona que existen lugares que, al ser gratuitos, incentivan el desarrollo de la actividad física. Por ejemplo, cerca de uno de los establecimientos hay un *skatepark* en el centro comercial que constantemente es utilizado por sus estudiantes mayores. Cerca de otro hay un club deportivo, donde algunos/as estudiantes suelen reunirse los fines de semana para practicar fútbol.

Por su parte, el consumo de sustancias ilícitas que pueden obtenerse en los alrededores de los establecimientos, es una temática que también apareció como un punto importante respecto a los hábitos de vida saludable. Si bien los/as entrevistados/as señalan que en las escuelas los/as estudiantes están resguardados/as y que en general el consumo de sustancias al interior es escaso o mínimo, son conscientes de que están expuestos a consumir drogas o alcohol fuera del establecimiento. Frente a esto, existe una percepción que es extendida en las comunidades educativas y que es resumida por el inspector de patio de un

establecimiento, quien afirma que los deportes mantienen alejados a los niños de “*situaciones negativas*”. Esta opinión es compartida por los/as apoderados/as, quienes prefieren que sus hijos/as estén en la escuela y no fuera de ella después de clases, de ahí la enorme demanda de los/as apoderados/as por la implementación de talleres. El inspector de esta escuela afirma que en este establecimiento asisten muchos niños que son de una población cercana, para quienes la escuela es como un refugio luego de las clases y donde “*igual se intenta tener a los niños protegidos en su interior*” y sostiene que una forma de interesarlos a permanecer dentro de ella es por medio de la oferta de talleres.

CONCLUSIONES ETAPA CUALITATIVA

El siguiente apartado presenta las conclusiones derivadas de la segunda etapa del estudio *Hábitos de Vida Saludable*. El uso de técnicas de investigación de naturaleza tan distinta, como los parlamentos escolares y las entrevistas semiestructuradas, generó una valiosa información acerca de las percepciones de las comunidades escolares en relación a este ámbito. El análisis de la información recopilada indica que existe una relación de escucha y apoyo entre estudiantes y docentes en los temas referidos a hábitos de vida saludable. En esta misma dirección, las comunidades educativas consideran que los/as apoderados/as dificultan la comunicación sobre prácticas alimentarias y actividad física saludable. Dado esto, los establecimientos están buscando fortalecer las relaciones con apoderados/as, con el propósito de involucrarlos/as en la promoción de hábitos de vida saludable.

Por su parte, los/as estudiantes tienen nociones claras y visiones comunes sobre el significado de hábitos de vida saludable. Para ellos/as, una alimentación sana implica el consumo de frutas y vegetales y la práctica regular de alguna actividad física. Además, el análisis de la información reveló que los/as estudiantes asocian a la vida saludable y por tanto a sus hábitos, otros aspectos tales como consumir agua durante el día, tener un “buen dormir”, contar con hábitos y prácticas de higiene y limpieza y tener consciencia sobre el cuidado del medioambiente.

El análisis de las entrevistas y parlamentos también permite identificar las amenazas al desarrollo de hábitos de vida saludable. Por una parte, los/as estudiantes ven el espacio escolar como un lugar de riesgos, especialmente al realizar actividad física. En efecto, las voces de la comunidad parecen demandar que, junto al desarrollo de los hábitos saludables, exista una gestión de riesgos en aquellos espacios destinados a la actividad física. A su vez, los/as estudiantes han expresado su interés en que se aumenten los talleres relacionados con dichos hábitos y como parte de esta demanda, también mencionan la importancia de continuar mejorando la infraestructura y los espacios destinados a actividades físicas, como también la necesidad de aumentar los recursos económicos para contratar más docentes o profesionales a cargo de los talleres. A su vez, la mayoría de los/as docentes tiene una valoración positiva del trabajo que desarrolla la comunidad escolar en la promoción de prácticas de alimentación saludable. No obstante, los/as entrevistados/as también indican que hay una falta de compromiso en los actores de la comunidad en cuanto a profundizar la adopción de hábitos de vida saludable. Dado esto, proponen generar una mayor cercanía

con los/as estudiantes y sus familias para transmitir valores positivos y promover prácticas de alimentación saludable.

INTEGRACIÓN: ETAPA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

Esta investigación ha tenido como objetivo generar una mirada profunda sobre los hábitos de vida saludables en establecimientos educacionales de la Región Metropolitana y cuya información fue recogida en dos etapas de la investigación, una de carácter cuantitativa y otra cualitativa. La integración de los hallazgos de ambas etapas permitió una comprensión profunda sobre el estado en que se encuentran los hábitos de vida saludable en las comunidades escolares de la región. Un primer aspecto común observado es que, si bien las comunidades escolares tienden a valorar positivamente el desarrollo de hábitos de vida saludable, se requiere un mayor compromiso tanto a nivel institucional como material para avanzar más en este ámbito. En efecto y de acuerdo a lo investigado, en las comunidades se está desarrollando una noción muy amplia de lo que se considera saludable en prácticas y conductas de alimentación, actividad física, cuidado medioambiental y autocuidado corporal, principalmente en los estudiantes.

En términos institucionales, la necesidad de tener una visión integral para comprender las prácticas de las comunidades escolares en torno a hábitos de vida saludable permite a los establecimientos ser entendidos como parte de una red de espacios e instituciones que cobijan, promueven y permiten el desarrollo de hábitos de vida saludable. Las entrevistas en profundidad indican la necesidad de construir puentes entre las familias y las comunidades, como también entre estas y sus territorios, especialmente cuando pensamos en espacios para el desarrollo de la actividad física.

Respecto a las conductas asociadas a hábitos de vida saludable, se observó a los/as estudiantes tener conciencia respecto a su importancia, mientras que el profesorado expresó un relativo compromiso con estas conductas, por lo que su fortalecimiento parece requerir una revisión de los contextos en los que se desarrollan, ya que en dichos entornos son visibles las limitaciones o las amenazas para desarrollar hábitos de vida saludable.

En este sentido, tanto estudiantes como docentes manifestaron inquietudes por la infraestructura disponible para la actividad física o por las prácticas alimentarias saludables en los establecimientos, incluso hay espacios, por ejemplo, canchas de fútbol que presentan riesgos implícitos para la actividad física.

En este marco, son relevantes las voces que demandan una adecuada política de gestión que permita disminuir el riesgo asociado al desarrollo de hábitos de vida saludable. Es decir, la implementación de estas prácticas conlleva la necesidad de ser conscientes de una gestión corporal e institucional que minimice la ocurrencia de accidentes o problemas derivados de la actividad física o de hábitos alimentarios inadecuados que podrían provocar mayores problemas o daños. En este sentido, lo más relevante es que las prácticas alimentarias y las de actividad física también deben incluirse dentro de una gestión del riesgo.

Finalmente, un aspecto que surge y que seguramente tendrá mucha relevancia es que las comunidades escolares también están experimentando transformaciones derivadas de la migración. Niños y niñas migrantes deben adaptarse y consumir alimentos que no están dentro de sus dietas tradicionales y vincularse con sus pares chilenos para practicar actividades físicas o deportes. Al respecto, la investigación presenta al menos dos hallazgos importantes. Primero, el desarrollo de hábitos de vida saludable en las comunidades es también una forma de propender a los procesos de integración y las actividades deportivas y la alimentación saludable movilizan recursos y cambios en la organización de la sociedad receptora, lo que facilita a niños y niñas migrantes hacerse más conscientes del nuevo contexto en el que se encuentran. Segundo, las prácticas de hábitos de vida saludable les fortalecen como actores relevantes en y para sus comunidades escolares y, de hecho, en una de las comunidades visitadas donde se desarrolló un parlamento, la mayoría de sus participantes eran niños y niñas migrantes.

RECOMENDACIONES PARA POLÍTICA PÚBLICA Y GESTIÓN DE HVS

La correcta integración de los hábitos de vida saludable en los establecimientos también está supeditado a la capacidad de evaluación con la que se cuenta actualmente. La recomendación crucial para sostener lo que en este estudio se ha planteado es reconocer que los indicadores no deben intentar medir frecuencias ni percepciones de frecuencia dada la complejidad de atención de aquellas características para los establecimientos. Los indicadores relacionados a este IDPS deben estar asociados a gestión en la promoción y a percepción en la importancia respecto a la temática, lo cuál ha mostrado, en el transcurso de este estudio, ser efectivamente abordable por parte de los establecimientos.

Por último, considerando el análisis de la información recogida se presentan a continuación algunas recomendaciones, considerando aquellas relacionadas con la alimentación y la actividad física.

Recomendaciones para el fomento de prácticas alimentarias saludables

Ampliar el repertorio de alimentos considerados saludables que se muestra a los/as estudiantes: los/as estudiantes suelen tener una visión bastante general de los alimentos perjudiciales o beneficiosos para la salud y si bien identifican las verduras y frutas como saludables, mencionan un grupo limitado de opciones que consideran “buenos para la salud” como las manzanas, las uvas o las frutillas. Por ello, será necesario ampliar y enriquecer esta perspectiva al presentar una variedad más extensa de alimentos saludables, adaptando las opciones a los contextos y orígenes culturales del alumnado.

Implementar actividades o talleres sobre alimentación saludable durante el horario escolar: los talleres de cocina han demostrado ser muy exitosos entre los/as estudiantes. En el caso de

uno de los establecimientos visitados, los/as niños/as valoraban especialmente estos talleres, no solo por la oportunidad de aprender sobre preparaciones y tipos de alimentos, sino también por la posibilidad de cocinar ellos/as mismos/as y llevar los alimentos a sus casas, compartiendo así estos conocimientos con sus familias. Se recomienda replicar este tipo de talleres o actividades similares en los establecimientos educacionales.

Continuar promoviendo el consumo de agua: aunque esta práctica parece estar bien arraigada entre los/as estudiantes, a veces surgen problemas como el hecho de que algunos solo consumen agua en momentos asociados al movimiento y la sudoración.

Reactivar quioscos con alimentos saludables: los equipos directivos deberían fomentar la apertura de quioscos que ofrezcan colaciones y almuerzos sanos y variados, asegurándose de que los alimentos vendidos sean de alta calidad. Dado que no todos los establecimientos disponen de un casino, muchos/as estudiantes consumen colaciones poco saludables comprando en negocios fuera de las escuelas. Se recomienda reactivar los quioscos.

Fortalecer iniciativas de venta de comida saludable o de convivencia saludable: En celebraciones o en momentos en que los/as estudiantes deseen vender productos para reunir recursos, se sugiere potenciar la venta de alimentos saludables, limitando **aquellos** envasados con sellos o comidas procesadas.

Recomendaciones para promover la actividad Física

Aumentar el número de talleres extracurriculares: existe una demanda insatisfecha en los colegios para la implementación de más actividades que fomenten la actividad física. Es importante incrementar la oferta y variedad de talleres disponibles para cubrir esta necesidad, tomando en cuenta los diversos gustos y necesidades de los estudiantes. A su vez, información de los talleres existentes y sus evaluaciones se deben poner a disposición desde el nivel ejecutivo a la comunidad educativa.

Avanzar hacia una **percepción positiva y segura de los espacios escolares disponibles para realizar actividad física:** muchos lugares en los establecimientos destinados a la actividad física son percibidos por los/as estudiantes como peligrosos o de potencial riesgo para la ocurrencia de accidentes o golpes, por lo que se recomienda trabajar en la creación de una imagen positiva de estos espacios para fomentar su uso seguro y efectivo.

Fortalecer la adquisición de equipamiento adaptado a las necesidades e intereses de los/as estudiantes: las comunidades educativas, sobre todo los/as docentes de Educación Física están al tanto de los gustos y preferencias de sus estudiantes en términos de actividad física. Se sugiere considerar estas preferencias e innovar en la compra de implementos, por ejemplo, barras de ejercicio para la calistenia y equipos especializados para las prácticas con pesas.

Organizar actividades que fomenten la participación de las familias: involucrar a padres, madres y adultos responsables en las actividades físicas escolares puede mejorar la participación de niños y niñas, por lo que se sugiere realizar actividades familiares los fines de semana que incluyan, por ejemplo, corridas y competencias de baile entretenido, entre otras.

Aumentar las horas de clases de Educación Física: incrementar la cantidad de tiempo dedicado a la asignatura tal como sugieren algunos/as docentes del área, por el impacto que tienen estas clases en la salud física y mental de los/as estudiantes.

> Bibliografía

- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018) Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- Canales, Manuel (2006) en "Metodologías de la investigación social: Introducción a los oficios". Manuel Canales Coordinador. Editorial LOM. Santiago, Chile
- Edwards, R. and Holland, J. (2013) What is qualitative interviewing? London: Bloomsbury Academic. Hernández, Fernández and Baptista, 2010
- Hurtado H, Valeria, Largacha V, Sara, Guerrero P, Ivonne, & Galvez E, Patricia. (2022). Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. Revista chilena de nutrición, 49(1), 79-88. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100079>
- Martinic, Sergio (2006) El estudio de las representaciones y el análisis estructural de discurso. En Canales, Manuel (ed.) "Metodologías de la investigación social: Introducción a los oficios". LOM. Santiago, Chile.
- MINSAL (2017) Orientaciones técnicas parlamentos escolares saludables
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: A pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. The Lancet, 403(10431), 1027-1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2)
- Pizarro, Tito et al. (2023) Prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física en niños y niñas: Una aproximación desde los Parlamentos Escolares en establecimientos educacionales. Andes pediátr. [online], vol.94, n.2, pp.170-180. ISSN 2452-6053. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v94i2.4164>.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., & Riley, L. M. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health, 12(8), E1232-E1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Taylor, S.J.; Bogdan, R.. (1992) en "Introducción a los métodos cualitativos en investigación. La búsqueda de los significados". Editorial. Paidós, Madrid, España.
- Tito Pizarro, Macarena Jara, Daisy Margarit, José Luis Palacios, Anna Christina Pinheiro, Katherine Páez, Mónica Suárez-Reyes, Daniela Silva, Álvaro Arias, Marcela Rivas, María Astudillo, Daniela González. (2023). Prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física en niños y niñas: Una aproximación desde los Parlamentos Escolares en establecimientos educacionales. Andes pediátr. 2023;94(2):170-180. DOI:10.32641/andespediatr.v94i2.4164



agenciaeducacion.cl

