

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

**Volumen 18**  
**Número 1**

**2023**

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: [fernando.valladares@upr.edu.cu](mailto:fernando.valladares@upr.edu.cu)

Artículo original

## *Liderando estilos de vida saludable con foco en TIC, interdisciplinariedad y unidad escuela-familia*

*Leading healthy lifestyles with a focus on ICT, interdisciplinarity and the school-family integrated work*

*Liderar estilos de vida saudáveis com foco em TIC, interdisciplinaridade e unidade escola-família*

Raúl Cristóbal Olguín<sup>1\*</sup> , Juan Francisco Cabrera Ramos<sup>2</sup> , Omar Andrés Aravena Kenigs<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Colegio Clara Brincefield. Chile.

<sup>2</sup>Universidad católica de Temuco. Chile.

\*Autor para la correspondencia: rolguin2010@alu.uct.cl

**Recibido:**06/10/2022.

**Aprobado:**24/12/2022

### **RESUMEN**

Durante la crisis sanitaria COVID-19, el desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes del sistema escolar ha ganado especial significación, por lo que este estudio se propone potenciar, a través de la Educación Física, la formación de estilos de vida saludable en la comunidad escolar desde el liderazgo intermedio, la articulación interdisciplinaria, la integración de las TIC y la unidad escuela-familia. En el estudio, se asumió un paradigma mixto; participaron 265 estudiantes, 11 docentes y 2 directivos. Se aplicaron entrevistas grupales, la observación participante y el cuestionario fantástico. Se evidenció un desarrollo favorable en la práctica de la actividad física y deportiva, la mejora de los hábitos de nutrición y se institucionalizaron prácticas del plan de acción propuesto. Se concluye que el plan de acción puede ser considerado como una vía válida para la formación de estilos de vida saludable en estudiantes de enseñanza básica, en el contexto estudiado.



---

**Palabras clave:** Actividad física, interdisciplinariedad, liderazgo intermedio, TIC, unidad escuela-familia.

---

### **ABSTRACT**

During the COVID-19 health crisis, the development of healthy lifestyles in students of the school system has gained special significance, so this study aims to promote, through Physical Education, the formation of healthy lifestyles in the school community from the intermediate leadership, the interdisciplinary articulation, the integration of ICT and the school-family unit. In the study, a mixed paradigm was assumed; 265 students, 11 teachers and 2 directors participated. Group interviews, participant observation and the fantastic questionnaire were applied. A favorable development in the practice of physical and sports activity, as well as the improvement of nutrition habits were evidenced, and practices of the proposed action plan were institutionalized. It is concluded that the action plan can be considered as a valid way for the formation of healthy lifestyles in basic education students, in the studied context.

**Keywords:** Physical activity, interdisciplinarity, intermediate leadership, ICT, school-family unit.

---

### **SÍNTESE**

Durante a crise de saúde da COVID-19, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis nos estudantes do sistema escolar ganhou um significado especial, pelo que este estudo visa melhorar, através da Educação Física, a formação de estilos de vida saudáveis na comunidade escolar a partir da liderança intermédia, articulação interdisciplinar, integração das TIC e unidade escola-família. No estudo, foi assumido um paradigma misto; participaram 265 estudantes, 11 professores e 2 directores. Foram utilizadas entrevistas de grupo, observação dos participantes e um questionário. Houve provas de um desenvolvimento favorável na prática da actividade física e do desporto, melhoria dos hábitos alimentares e institucionalização das práticas do plano de acção proposto. Conclui-se que o plano de acção pode ser considerado como uma forma válida para a formação de estilos de vida saudáveis nos estudantes do ensino básico, no contexto estudado.

**Palavras-chave:** Actividade física, interdisciplinaridade, liderança intermédia, TIC, unidade escola-família.

---

### **INTRODUCCIÓN**

El presente estudio, se lleva a cabo en la comuna de Padre las Casas, Chile, en una institución educacional de dependencia particular subvencionada que imparte niveles educacionales, desde kínder hasta octavo básico. Alberga una matrícula de 582 estudiantes, con un promedio de 32 estudiantes por curso. Presenta un nivel de vulnerabilidad de 45 % al 59 %, lo que se asocia a bajos niveles de ingreso económico de las familias. La modalidad de



trabajo es por medio de dos jornadas escolares alternas. En el proyecto escolar del establecimiento, se propicia el desarrollo de acciones para garantizar una vida saludable de los estudiantes, donde se integren aspectos físicos, sociales y morales. La experiencia, se llevó a cabo en el contexto de la crisis sanitaria y en condiciones de presencia remota, a través del uso de las TIC.

Durante el 2020, se pudo identificar una crisis en la formación de estilos de vida saludable en el contexto de la crisis sanitaria COVID-19. El Gobierno de Chile adoptó la medida de suspender las clases presenciales y las escuelas se vieron obligadas a generar cambios en los procesos de la didáctica y la modalidad de la enseñanza por el consecuente perjuicio para la salud; en tanto, se manifestaba la configuración de un escenario de comportamientos obeso-génicos en los estudiantes.

Los estilos de vida saludable, como parte de la educación integral de los estudiantes, contemplan actitudes y conductas en la escuela y su contexto y pueden ser abordados como rutinas que incorporan formas de alimentación, ejercicio físico y deportes, cuidado de la higiene y la salud mental (Torres *et al.*, 2019) y es el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social que se considera clave en el estado de salud de los estudiantes (Koyama *et al.*, 2020).

En consecuencia, se llevó a cabo un estudio de estilos de vida saludable en cursos de 5to a 8vo año básico, donde se pudieron identificar las siguientes carencias:

- El 100 % de los estudiantes participantes reconoció la obesidad y otras enfermedades como consecuencia de una baja actividad física, pero existió una tendencia a considerar que solo se debe hacer actividad física cuando hay presencia de obesidad y no como mecanismo para garantizar una vida saludable en toda la población (84 %).
- Poca diversificación de actividades deportivas, el 30 % de los estudiantes prefirió otro tipo de actividades a las consideradas en los programas formativos, lo que produce apatía y poco compromiso con la Educación Física.
- Los estudiantes tuvieron nociones teóricas sobre nutrición y sellos de alimentación, pero faltaron procesos prácticos que ayudan en la toma de decisiones sobre alimentación e hidratación saludable. El 56 % de los estudiantes declaró no ingerir alimentos saludables en horarios de merienda o hacerlo en muy escasas oportunidades.
- El 99 % de los estudiantes reconoció que mantener niveles adecuados de hidratación trae como consecuencias mejores resultados en el rendimiento académico y concentración hacia el mismo, sin embargo, consumen en promedio solo 2,4 vasos de agua al día, de una recomendación de ocho.



En un análisis de años anteriores, se reconoce un acercamiento deportivista a la enseñanza de la Educación Física en la institución, lo que desencadenó en que un grupo de estudiantes manifestó desmotivación hacia la asignatura. Igualmente, se identificaron carencias en la democratización del aula, en el trabajo colaborativo entre docentes en torno a la formación de estilos de vida activa y saludable y la ausencia de actividades de carácter recreativo-formativo.

En el diagnóstico, se identificó como principal problema la falta de oportunidades para el desarrollo de un estilo de vida saludable en estudiantes de 5to a 8vo básico en el establecimiento educativo, lo que estuvo en relación con carencias en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas y los hábitos higiénicos y de nutrición. Por ello, en el estudio que se presenta se estableció como objetivo potenciar, a través de la Educación Física, la formación de estilos de vida saludable en la comunidad escolar desde el liderazgo intermedio, la articulación interdisciplinaria, la integración de las TIC y la unidad escuela-familia.

En la revisión de la literatura que aborda la temática, el liderazgo educativo se ha posicionado como un elemento de gran importancia en los procesos de enseñanza-aprendizaje y la gestión del mismo como un agente de cambio, transformador y movilizador hacia una constante mejora educativa (Bolívar, 2019).

Mineduc (2015) al reconocer la complejidad de la dinámica en las organizaciones escolares señala que "(...) se deben incorporar nuevas formas para gestionarlas, no solo en el ámbito administrativo, sino también en la gestión pedagógica de la enseñanza, los aprendizajes y los resultados académicos de los estudiantes" (p. 3). El líder directivo en el contexto escolar tiene como característica el fortalecimiento de las capacidades profesionales en los docentes, el brindar espacios de liderazgo, sin la necesidad de establecer posiciones jerárquicas entre un docente y otro y el mantener relaciones de mutua confianza, de desarrollo profesional y trabajo colaborativo.

Se concibe el liderazgo como la creación de un sentido o visión compartida, que movilice la institución educativa, como un proceso de influencia, donde se establezcan relaciones simétricas que den respuestas a las necesidades del sistema educativo; con este fin, los autores de este estudio apuestan por un liderazgo intermedio y centrado en el estudiante como vía para potenciar el desarrollo de estilos de vida saludable en la comunidad escolar.

La institución educativa es determinante en la adquisición de un estilo de vida saludable desde el punto de vista sociocultural (Salvy *et al.*, 2016), debido a la gran cantidad de tiempo que se destina a los procesos educativos y sus interacciones y a las actividades extracurriculares. En este sentido, la escuela puede brindar actividades para fomentar un estilo de vida saludable, donde se incorporen temas como la alimentación, el ejercicio físico, el deporte, la prevención de enfermedades, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social (OMS, 2014).



En esta línea, se concibe como deseable el construir redes de trabajo por medio de relaciones simétricas entre docentes y profesionales afines al área de educación, en una labor colaborativa e interdisciplinaria que involucre a la familia en el proceso de desarrollo de hábitos de vida saludable como contribución a la educación integral de los estudiantes. Esta idea, se basa en la unidad escuela-familia-comunidad como un paradigma de educación, donde la familia puede mediar en el desarrollo de los procesos pedagógicos a la vez que se transforma (Abreu-Valdivia y Pla-López, 2021).

Así como la escuela puede influir en el desarrollo de un estilo de vida saludable, de la misma manera lo pueda hacer la familia. (Shepherd, 2005) Esto es aún más relevante en la crisis sanitaria, donde los procesos de enseñanza-aprendizaje han sufrido modificaciones. En este sentido, también la articulación interdisciplinaria y el uso de TIC son un elemento clave para conseguir el éxito.

La articulación interdisciplinaria (Kaittani *et al.*, 2017) se plantea desde un enfoque colaborativo, se concibe como una herramienta ideal para concretar los procesos educativos, al integrar diversas áreas con el objetivo de promover un mejor aprendizaje. En este sentido, la Educación Física es un medio para la educación en el movimiento y a través del movimiento y puede brindar enormes oportunidades de aprendizaje que trascienden el alcance de una Disciplina en particular.

En cuanto al uso de las TIC, Cabrera *et al.* (2019) hacen un análisis histórico, donde llegan a la conclusión de que muchos docentes no valoran la importancia de la integración de las TIC en Educación Física. En gran medida, no fue hasta la crisis sanitaria COVID-19 que el profesor de Educación Física orientó los esfuerzos a realizar cambios estructurales en la didáctica de su Disciplina para dar continuidad a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Las TIC tienen un potencial al romper las barreras temporales y geográficas que dificultan la colaboración entre todos los actores del proceso, lo que se puede utilizar a favor del desarrollo de estilos de vida saludable y donde se puede configurar una vía para integrar a la familia en este proceso. En tal sentido, se prioriza el teléfono como dispositivo de conexión, ya que se puede utilizar en cualquier lugar y momento, lo que da la posibilidad de nuevos escenarios de aprendizaje.

En la búsqueda de referentes sobre cómo atender los estilos de vida saludable desde el sistema escolar, se encontró que diversas instituciones educativas chilenas tienen proyectos de estilos de vida saludable (Rodríguez *et al.*, 2017 y Torres *et al.*, 2019) que establecen regularidades en las estrategias para el desarrollo de este tipo de propósitos y destacan la necesidad de generar espacios de participación de la actividad física para la comunidad educativa (Mera *et al.*, 2020 y Torres *et al.*, 2019), promover la ingesta y cultivo de una alimentación saludable (Bustos, 2021), involucrar de manera formativa y experiencial a la familia en el proceso y finalmente abordar la clase de Educación Física desde un enfoque formativo que promueva el desarrollo de hábitos de vida saludable (Rodríguez *et al.*, 2017).



## MATERIALES Y MÉTODOS

### *Diseño del estudio*

La investigación asumió un paradigma mixto. En su componente cualitativo, se centró en el análisis de la realidad por medio del discurso, con énfasis socio-crítico, donde por medio de un diseño de investigación-acción, se aplicaron acciones orientadas a la transformación de la realidad educativa. Desde el punto de vista cuantitativo, se consideró un alcance descriptivo en el análisis de los resultados sobre los estilos de vida saludable.

### *Participantes*

Los participantes del estudio fueron 265 estudiantes. De ellos, 152 del sexo masculino y 113, del femenino; lo que equivale a un 57 % y 43 % respectivamente. La tabla 1 muestra la distribución de estudiantes por cursos (Tabla 1).

**Tabla 1.** - Distribución de participantes por curso

Curso	Total	Masculino	Femenino
5ºI	35	23	12
5ºII	35	20	15
6ºI	30	17	13
6ºII	30	17	13
7ºI	33	16	17
7ºII	33	18	15
8ºI	35	24	11
8ºII	34	17	17
TOTAL	265	152	113

*Nota.* Distribución de participantes por curso según género.

Se consideraron como criterios de inclusión el ser parte del nivel estudiado y como criterio de exclusión el no consentir ser parte del estudio, el presentar problemas de conectividad e intermitencia en sus procesos educativos.

Participaron adicionalmente 11 docentes, que imparten asignaturas en el segundo ciclo de enseñanza básica. De ellos, uno es de Educación Física y diez docentes, de las asignaturas de Lenguaje, Matemática, Inglés, Historia, Ciencias Naturales, Religión, Lengua Indígena, Tecnología, Artes y Música.



### *Instrumentos*

Se aplicaron cinco instrumentos: un test diagnóstico ex ante con 14 preguntas, para valorar el estado de desarrollo de los estilos de vida saludable de los estudiantes; una guía de observación con cuatro preguntas ex dure, para valorar los niveles de éxito de la propuesta; una entrevista a docentes con seis preguntas y al equipo directivo con cuatro preguntas, para analizar los efectos del plan de acción aplicado y finalmente, la aplicación ex post del cuestionario fantástico, validado y adaptado por 12 expertos utilizando la técnica Delphi de consenso a tres rondas. Con excepción del cuestionario fantástico, los instrumentos fueron elaborados ad-hoc, actualizados y mejorados durante el proceso, desde una mirada cualitativa.

### *Procedimientos*

Inicialmente se aplicó una guía evaluada, correspondiente al test diagnóstico y con énfasis en la actividad física, los deportes y la alimentación saludable. Los resultados del diagnóstico se procesaron y se determinó promedio y desviación estándar. El análisis, se realizó por medio de una plantilla Excel, donde por cada respuesta se otorgó una calificación de 1 a 7. Los datos cualitativos del diagnóstico se procesaron mediante una codificación selectiva para determinar los principales ejes temáticos.

Posteriormente, se diseñó y aplicó el plan de acción con la totalidad de los estudiantes participantes de la experiencia. Durante el proceso, se llevó a cabo la observación participante y se hicieron ajustes en la medida que fue necesario.

Se aplicó el cuestionario fantástico, en un tiempo de 30 minutos; en el proceso de análisis, se siguió la recomendación de los autores del cuestionario para obtener los puntajes y la clasificación de cada estudiante según la categoría observada. En todos los casos, se utilizó hoja de cálculo de Google como soporte al análisis.

Finalmente, se realizó una entrevista grupal a docentes por medio del grupo focal y entrevista individual a directivos y se valoró la percepción de estos frentes al plan de acción. Los resultados de ambos instrumentos se procesaron en conjunto, a través de un análisis de contenido cualitativo.

### *Plan de acción*

A continuación, se presenta el plan de acción implementado como parte de la propuesta, donde se tomó en consideración el diagnóstico, experiencias previas y recomendaciones metodológicas abordadas en la literatura (Tabla 2). Durante el proceso de implementación del plan de acción, este se ajustó de forma significativa, a partir de los resultados obtenidos en la observación participante, lo que constituyó un elemento importante en la adecuación y mejora de la propuesta.



**Tabla 2. - Desglose del plan de acción**

#	Acción	Objetivo
1	Elaboración por estudiantes de planes personales de actividad física para el trabajo en el hogar	Promover la autorregulación de los estudiantes en la realización de ejercicio físico en tiempos de pandemia
2	Co-construcción de plan de trabajo para cada unidad en Educación Física y Salud	Fortalecer el compromiso de los estudiantes con la asignatura por medio del sentido de pertenencia
3	Discusión de la ley de sellos nutricionales) en todos cursos de quinto a octavo año básico.	Reforzar la necesidad de consumir alimentos saludables, a partir de la consideración de la ley sobre sellos nutricionales. Se pide que se discuta esta información en los hogares
4	Encuentro deportivo entre de funcionarios del establecimiento en celebración del día del alumno.	Fomentar la práctica de actividades deportivas en la comunidad escolar. Se hace énfasis en la participación y promoción de la actividad física en la comunidad escolar
5	Desafío motriz dirigido a la comunidad educativa por celebración del día internacional de la actividad física	Fomentar la práctica de actividades deportivas en la comunidad escolar. Se hace énfasis en la participación de la familia
6	Proyecto Huerto escolar	Promover en los estudiantes las prácticas de cultivo de alimentos saludables, en conjunto con la familia
7	Plan de actividad física "Combatamos el sedentarismo" Metodología de enseñanza por medio de aprendizaje basado en problemas (ABP) en estudiantes de quinto al octavo año	Combatir el sedentarismo estudiantil por medio de un plan de actividad física diseñado con actividades innovadoras y de intereses personales. Se hace énfasis en la participación de la familia
8	Sistema de sesiones de gimnasia laboral para docentes y directivos	Concientizar la práctica de actividad física por los docentes y directivos como parte de un estado de bienestar. Se hace énfasis en incorporar la experiencia al aula
9	Jornada de aprendizaje "Beneficios del ejercicio físico"	Concientizar la práctica de actividad física como un estado de bienestar en docentes y directivos
10	Formación articulada sobre estilos de vida saludable por medio del currículo a través de experiencias de aprendizaje en clases de Educación Física y Ciencias Naturales	Transversalizar el contenido y aspectos prácticos de estilos de vida saludable por medio del currículo



11	Cuenta pública. Transversalización de la formación articulada de estilos de vida saludable entre Educación Física y Ciencias Naturales	Dar a conocer la experiencia sobre el desarrollo (Planificación, ejecución y evaluación) del trabajo interdisciplinario
12	Celebración día internacional de la actividad física con familia y apoderados	Involucrar a la familia en la celebración del día internacional de la actividad física por medio de un desafío motriz
13	Vinculación proyecto huerto escolar para familia y apoderados	Vincular a la familia junto al estudiante en el cultivo y consumo de alimentos saludables
14	Conversatorio con padres, madres y apoderados sobre los beneficios de un estilo de vida saludable	Concientizar a la familia sobre los beneficios de realizar ejercicio físico

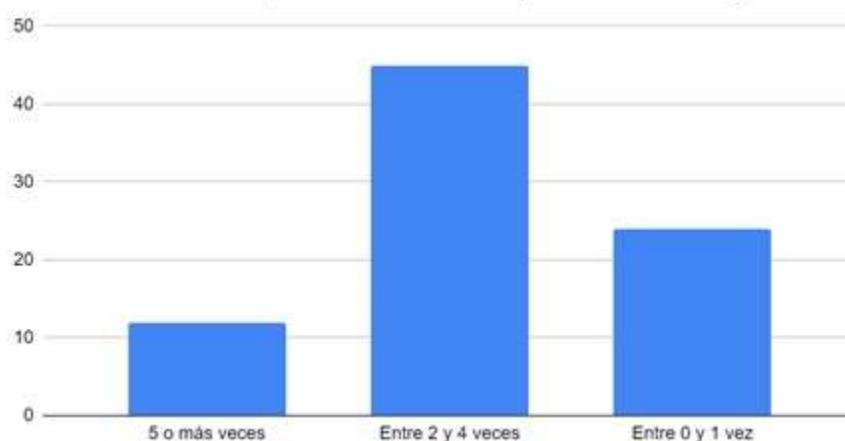
La propuesta, a través de sus 14 acciones, hace énfasis en cuatro elementos (1), la alimentación saludable, por medio del reconocimiento y selección de los componentes nutricionales de los alimentos; (2), el ejercicio físico, como un elemento transversal en el desarrollo de las clases de Educación Física y Salud; (3), actividades deportivas y recreativas, con la participación de la comunidad educativa en distintos contextos y (4), la relación con el medio ambiente, abordada como un escenario favorable para el desarrollo de actividad física y el cultivo de alimentos saludables en el establecimiento y el hogar.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta de forma sintética los principales resultados obtenidos y valorados, a partir del test fantástico y las entrevistas a docentes y directivos.

Al terminar la intervención, se mostró una tendencia en los estudiantes a incorporar la práctica de ejercicio físico entre 2 y 4 veces por semana, lo que se atribuye al avance en el desarrollo de los participantes de un estilo de vida saludable (Riebe *et al.*, 2018) y está acorde a las recomendaciones de la realización de actividad física de al menos 3 veces a la semana (Escalante, 2011), (Figura 1). También, se asocia a la decisión de democratizar las actividades deportivas llevadas a cabo durante las clases de Educación Física y a la búsqueda de talleres que tuvieran mucho sentido para los estudiantes, familias y profesores.



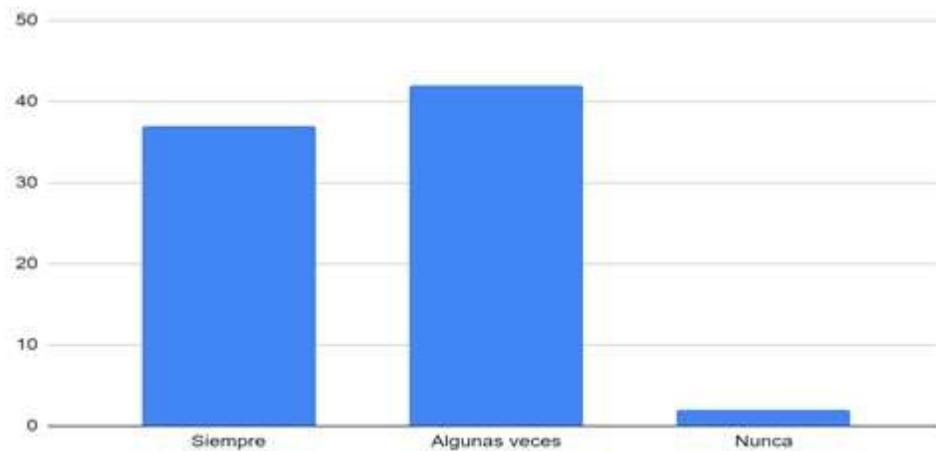


**Fig. 1.** - En los últimos siete días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado(a) y terminar fatigado (a)

Ante la práctica de ejercicio físico y deporte, el equipo directivo destacó el éxito de la propuesta e insistió en que se mantuviera la opción de diseñar en conjunto experiencias de aprendizaje con los estudiantes, al tener en consideración sus intereses deportivos y/o de ejercicios físicos y valoraron positivamente las distintas instancias ofrecidas desde el plan de acción para la participación deportiva y la actividad física.

Otro hallazgo del test diagnóstico, estuvo asociado a la dimensión de nutrición, donde al inicio faltaron procesos prácticos que ayudaran en la toma de decisiones sobre alimentación e hidratación saludable y donde el 56 % de los estudiantes declaró no ingerir alimentos saludables en horarios de merienda o hacerlo en muy escasas oportunidades, con un consumo de agua de solo 2,4 vasos al día. Luego de desarrollar el plan de acción, se hizo un reconocimiento al logro de una alimentación diaria balanceada donde un 46 % de los estudiantes afirmó que su alimentación siempre fue balanceada, un 52 % declaró que algunas veces y solo un 2 % de los estudiantes reconoció que su alimentación nunca fue balanceada. Estos resultados se asociaron a cambios en hábitos de alimentación como resultado de la aplicación del plan de acción (Figura 2).

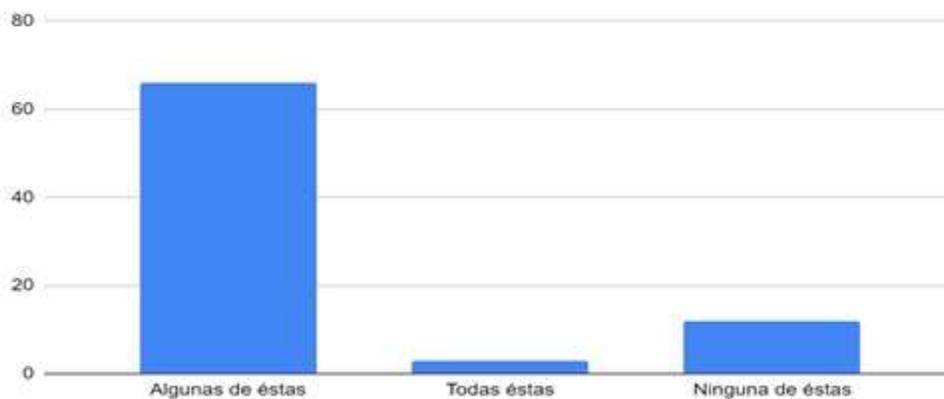




*Fig. 2. - Mi alimentación diaria es balanceada*

Los estudiantes reconocieron que el auto cultivo en casa, con el apoyo de la familia y las directrices de los procesos prácticos en el colegio, les ayudaron en la toma de decisiones de una alimentación saludable (Bustos, 2021), fundamentalmente, por el compromiso y motivación que generó en ellos. En este sentido, el equipo directivo valoró positivamente el desarrollo del huerto escolar y destacó el vínculo generado con la familia en el proceso de auto cultivo, la importancia del cuidado y respeto con el medio ambiente. Además, respaldó su importancia al ser el único taller presencial durante el año 2021 en un contexto de regreso a la formación presencial de los establecimientos educativos.

Al consultar sobre el consumo de alimentos que contienen mucha azúcar, sal, grasa, dulces o comida chatarra, los estudiantes reconocieron que consumen algunas de ellas. Al considerarse de forma holística en el instrumento aplicado no se pudo establecer específicamente qué tipo de alimentos consumían y poder proyectar acciones específicas al respecto; sin embargo, se reconoció que la asociación con el consumo solo de "algunas de ellas", se relaciona fundamentalmente al consumo de azúcar (Figura 3).

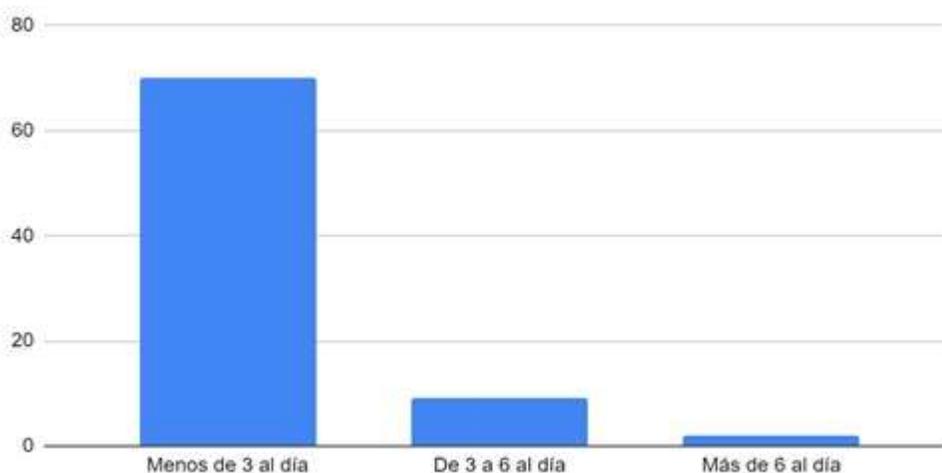


*Fig. 3. - Con frecuencia consumo mucho azúcar, sal, grasa, dulces o comida chatarra*



El consumo de azúcar, asociado a malos hábitos nutricionales, pero también a la edad de los estudiantes y a la alta disponibilidad de este tipo de productos, es algo a seguir, debido a la modesta influencia que se logró en el plan de acción propuesto.

En cuanto al consumo de alimentos con cafeína, lo que incluye bebidas energéticas, consumo de té y café, entre otros, se consideró favorablemente, ya que el 86,4 % de los estudiantes consumió bebidas con cafeína con una frecuencia menor de 3 veces al día (Figura 4), aspecto que dista considerablemente de la situación inicial donde los estudiantes consumieron con frecuencia bebidas con cafeína.



*Fig. 4. - Tomo bebidas que contengan cafeína*

Finalmente, a nivel nutricional, existe una tendencia a consumir las tres comidas principales; sin embargo, hay un número, no menor que declaró hacerlo solo algunas veces. Al consultar con los estudiantes, mencionaron que la comida menos frecuente fue el desayuno, lo que se presentó como desafío al brindar espacios de difusión para la importancia del desayuno para un mayor desempeño académico, físico y el desarrollo de actividades cotidianas y el trabajo con la familia (Figura 5).



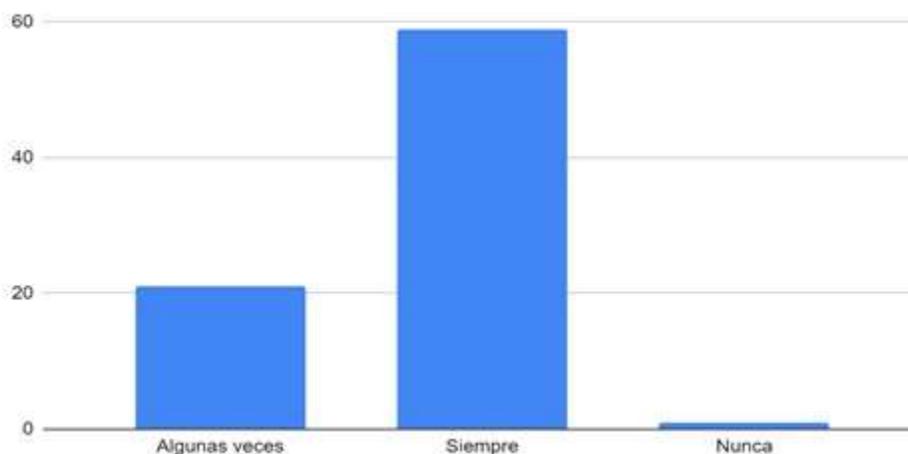


Fig. 5. - Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena

Aun cuando sobre este tema se enfocaron múltiples actividades, muchas veces implican el cambio de hábitos muy arraigados en la familia que resultan difíciles de cambiar y sobre los que se deben trabajar sistemáticamente, para producir resultados a más largo plazo, sobre todo porque desde el plan de acción se pretende influir sobre prácticas que se dan en el seno de cada familia.

En cuanto al ejercicio del liderazgo escolar que fue concebido como contexto de la propuesta el equipo directivo reconoció, a través de la entrevista, que el plan de acción propició el liderazgo distribuido, con énfasis en la eficacia en los procesos (Leithwood *et al.*, 2006), fundamentalmente, en la manera en que se articularon acciones con otros docentes y en la manera en que se movilizaron las creencias y actitudes de los estudiantes hacia un estilo de vida saludable.

En cuanto al trabajo de sensibilización, llevado a cabo con docentes de otras asignaturas, estos reconocieron haberse apropiado de los conocimientos necesarios sobre estilos de vida saludable, aspecto en que pudieron incidir con los estudiantes y ser beneficiados directamente con los resultados de estas actividades en cuanto a control del estrés, aprendizaje y ejecución de dinámicas motrices lúdicas, la relajación y juegos interactivos, entre otros elementos. En este sentido, se considera muy positivo el haber establecido acciones específicas para que los docentes aprendieran y pusieran en práctica un estilo de vida saludable, por el impacto que tiene en los estudiantes que todos sus profesores estén motivados por mantener estilos de vida saludable.

En cuanto a la transversalización del currículo, por medio del trabajo colaborativo e interdisciplinario, buscó satisfacer una necesidad de diversificación de las posibilidades de aprendizaje en los estudiantes, las percepciones de docentes se asociaron a aspectos favorables y característicos del trabajo interdisciplinario, de igual manera, se plantea como un desafío al proponer integrar otras asignaturas por las implicancias que ello tiene.



Al consultar sobre posibles mejoras por medio de la propuesta, los profesores consideraron que se podría articular en una siguiente oportunidad con más asignaturas, para lograr una mayor apropiación del contenido y que tanto profesores como estudiantes puedan observar cómo diversificar un mismo contenido, al tener en cuenta que entre más se repita o se refuerce una experiencia educativa, con mayor probabilidad se puede garantizar la apropiación del conocimiento.

## CONCLUSIONES

A partir de la aplicación de un diagnóstico en el contexto COVID-19, en un establecimiento educativo chileno y la propuesta de un plan de acción, a través de la Educación Física, la formación de estilos de vida saludable en la comunidad escolar desde el liderazgo intermedio, la articulación interdisciplinaria, la integración de las TIC y la unidad escuela-familia y su implementación durante un año escolar, se consideró que la propuesta es una vía válida para la formación de estilos de vida saludable en estudiantes de enseñanza básica, evidenciado por medio de cambios en actitudes y comportamientos en los estudiantes y la valoración positiva de directivos, familia, profesores y estudiantes sobre la propuesta.

Se estimó la existencia de un avance significativo en la apropiación del liderazgo intermedio, lo que relevó la importancia de este tipo de prácticas y su contribución a un liderazgo educativo en la institución que busca constantemente, la mejora en los procesos educativos (Bolívar, 2019).

De igual manera, se consideró importante continuar con el reconocimiento de las necesidades e intereses de los estudiantes, puesto que antes de dar una respuesta o solución, hay que identificar las causas o motivos del problema; también, se recomienda continuar el trabajo cohesionado entre el centro educativo y la familia, desde el refuerzo y modelación del contenido, las conductas y habilidades de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu-Valdivia, O., & Pla-López, R. V. (2021). La integración escuela, familia, comunidad: fundamentos martianos para la comprensión de su necesidad. *Educación y sociedad*, 19, pp. 84-101.
- Bolívar, A. (2019). *Una dirección escolar con capacidad de liderazgo pedagógico*. Madrid: La Muralla.  
[https://books.google.com.cu/books/about/Una\\_direcci%C3%B3n\\_escolar\\_con\\_capacidad\\_de.html?id=fQ-4xgEACAAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Una_direcci%C3%B3n_escolar_con_capacidad_de.html?id=fQ-4xgEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)
- Bustos, Z. N. (2021). *Huertos Escolares y su importancia en la Educación Escolar*. Universidad de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.



<https://inta.cl/aifv2021-huertos-escolares-y-su-importancia-en-la-educacion-escolar/>

- Cabrera Ramos, J. F., Álamos Vásquez, P. A., Álvarez Álvarez, A., & Lagos Rebolledo, P. A. (2019). BARRERAS A LA INTEGRACIÓN DE TIC EN LA ARTICULACIÓN INTERDISCIPLINARIA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Journal of Sport & Health Research*, 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513322>
- Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), pp. 325-328. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es).
- Kaittani, D., Kouli, O., Derri, V. y Kioumourtzoglou, E. (2017). Enseñanza interdisciplinar en educación física. *Revista árabe de nutrición y ejercicio (AJNE)*, pp. 91-101.
- Koyama, T., Kuriyama, N., Ozaki, E., Tomida, S., Uehara, R., Nishida, Y., Shimano, C., Hishida, A., Tamura, T., Tsukamoto, M., Kadomatsu, Y., Oze, I., Matsuo, K., Mikami, H., Nakamura, Y., Ibusuki, R., Takezaki, T., Suzuki, S., Nishiyama, T., Wakai, K. (2020). Sedentary Time is Associated with Cardiometabolic Diseases in A Large Japanese Population: A Cross-Sectional Study. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 27(10), pp. 1097-1107. <https://doi.org/10.5551/jat.54320>
- Leithwood, K.; Day, C.; Sammons, O.; Harris, A. y Hopkins, D. (2006). Successful school leadership: What it is and how it influences pupil learning. Disponible en: <http://www.dcsf.gov.uk/research/data/uploadfiles/RR800.pdf>
- Mera, A. Y., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. I. y Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desajuste físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), pp. 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Mineduc. (2015). Los Indicadores de Desarrollo Personal y Social en los Establecimientos Educativos Chilenos: Una Primera Mirada. Mineduc, pp. 157. [http://www.agenciaeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/02/Estudio\\_Indicadores\\_desarrollo\\_personal\\_social\\_en\\_establecimientos\\_chilenos.pdf](http://www.agenciaeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/02/Estudio_Indicadores_desarrollo_personal_social_en_establecimientos_chilenos.pdf).
- OMS (2014). *Comité de Expertos de la OMS en Especificaciones para Preparaciones Farmacéuticas: Informe 48* (Vol. 986). Organización Mundial de la Salud.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., Magal, M., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed). Wolters Kluwer. <https://www.acsm.org/education-resources/books/exercise-testing-prescription>



- Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R. E., Altamirano Vaca, E. J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C., & Calero Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), pp. 1-11. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412017000400025](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025)
- Salvy, S.-J., Miles, J. N. V., Shih, R. A., Tucker, J. S. y D'Amico, E. J. (2016). Neighborhood, Family and Peer-Level Predictors of Obesity-Related Health Behaviors Among Young Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27246867/>
- Shepherd, J. (2005). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), pp. 239-257. <https://doi.org/10.1093/her/cyh060>.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, 50, pp. 357. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357)

**Conflictos de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2023 Raúl Cristobal Olguin, Donoso, Juan Francisco Cabrera Ramos, Omar Andrés Aravena Kenigs

