



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación.

Pausas Activas Escolares PAE

Trabajo de graduación para optar al grado de Magíster en Educación Física, Salud y Deportes.

Autor: Rodrigo Andrés Muñoz Martínez.
Profesora tutor: Cristian Hernández Wimmer.

Diciembre, 2024.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

FORMULARIO CONCURSO REGULAR DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN DIUMCE 2023

Código DIUMCE			
Duración del Proyecto			
X	1 año		2 años

PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN: (Marque con X)

PROGRAMA A: Sociedad, Ambiente y Calidad de Vida		PROGRAMA B: Educación, Formación Docente y Aprendizaje	X
---	--	---	---

I. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Título	Pausas Activas Escolares (PAE)
--------	--------------------------------

a. IDENTIFICACIÓN DEL/A INVESTIGADOR/A PRINCIPAL

Nombre Completo	Rodrigo Andrés Muñoz Martínez.		
E-mail	rodrigo.munoz2023@umce.cl	Teléfono	977023558
Facultad	Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE)	Departamento	Departamento de educación física, deporte y recreación (DEFDER)
Jerarquía académica ¹		Grado académico ²	
Jornada de trabajo ³		Relación contractual ⁴	

DECLARO HABER LEÍDO Y ESTAR EN CONOCIMIENTO DE LAS BASES E INSTRUCCIONES DE ESTE CONCURSO AL MOMENTO DE POSTULAR

FIRMA INVESTIGADOR/A RESPONSABLE

¹ Titular, Asociado, Asistente, Instructor

² Licenciado, Magíster, Doctor

³ Jornada Completa (JC), Media Jornada (MJ)

⁴ Planta (P), Contrata (C)



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

b. IDENTIFICACIÓN DE LOS/AS CO-INVESTIGADORES/AS

CO-INVESTIGADOR/A 1

Nombre Completo		Firma	
E-mail		Teléfono	
Facultad		Departamento	Otro
Jerarquía académica		Grado académico	
Jornada de trabajo		Relación contractual	

CO-INVESTIGADOR/A 2

Nombre Completo		Firma	
E-mail		Teléfono	
Facultad		Departamento	Otro
Jerarquía académica		Grado académico	
Jornada de trabajo		Relación contractual	

CO-INVESTIGADOR/A 3

Nombre Completo		Firma	
E-mail		Teléfono	
Facultad		Departamento	Otro
Jerarquía académica		Grado académico	
Jornada de trabajo		Relación contractual	



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

c. IDENTIFICACIÓN DE TESIS DE POSTGRADO DE LA UMCE

TESISTA DE POSTGRADO			
Nombre Completo	Rodrigo Andrés Muñoz Martínez	Firma	
E-mail	rodrigo.munoz2023@umce.cl	Teléfono	977023558
Programa de Postgrado	Magíster en educación física, salud y deportes.		
Profesor Tutor	Cristián Rene Hernández Wimmer.	Departamento	Departamento de educación física, deportes y recreación. (DEFDER).
Título de la Tesis de Postgrado	Pausas Activas Escolares (PAE)		
Año inicio de la tesis	2024	Año término de la tesis	2024

d. IDENTIFICACIÓN DE OTROS PARTICIPANTES ⁵

Nombre completo	Cédula de Identidad	Categoría ⁶	Funciones o tareas	Departamento y/o Institución	Firma

⁵ No pueden solicitar horas de investigación

⁶ Categoría: Profesor consultor, Alumno ayudante, Memorista, Seminarista o Tesista de Pregrado, Técnico especialista, Colaborador interno o externo



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

II. FORMULACIÓN DEL PROYECTO

1. BREVE RESUMEN DEL PROYECTO EN ESPAÑOL

Debe entregarse una idea sucinta y clara del proyecto, no excediendo el recuadro (señalar propósito de la investigación, relevancia, objeto de estudio, enfoque metodológico, aspectos generales del diseño de investigación)

Relevancia El comportamiento sedentario y la inactividad física es un problema de salud cada vez más prevalente en las sociedades modernas, los niños y adolescentes en edad escolar no son inmunes a sus efectos negativos. En muchos países, los estudiantes pasan la mayor parte de su jornada escolar sentados en clases, lo que contribuye significativamente a un estilo de vida sedentario. Este comportamiento prolongado y continuo se asocia con un aumento en el riesgo de desarrollar problemas de salud como obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión (World Health Organization, 2020).

Propósito Una de las estrategias más viables y efectivas para combatir el sedentarismo en el entorno escolar es la implementación de pausas activas. Las pausas activas consisten en breves intervalos de actividad física que se integran durante las clases, con el fin de interrumpir el tiempo prolongado de comportamiento sedentario, lo que a su vez contribuirá con el aumento de actividad física diaria recomendada para menores de 18 años. Estas pausas no solo ayudan a reducir los riesgos para la salud asociados con la inactividad, sino que también pueden mejorar el ambiente de aprendizaje al aumentar la concentración y la motivación de los estudiantes (Mahar et al., 2006).

Objeto de estudio El estudio se enfocará en el conocimiento de los docentes acerca de los beneficios de la actividad física para la salud y el rendimiento académico. Por medio de una capacitación a los docentes, se busca que obtengan conocimiento acerca de la actividad física y la utilicen mediante pausas activas escolares en sus clases.

Enfoque metodológico Para que las pausas activas sean efectivas y se implementen de manera sistemática en el aula, es fundamental capacitar a los profesores. La formación específica permitirá a los docentes comprender la importancia de las pausas activas, aprender cómo integrarlas adecuadamente en la rutina diaria de clase y adaptarlas a las necesidades específicas de sus estudiantes.

Diseño metodológico. El paradigma de investigación es cuantitativo, el tipo de investigación es cuasi-experimental y el diseño de pretest-posttest con un solo grupo.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Señale de manera ordenada: el aporte del problema de investigación a la disciplina en estudio, identificación y delimitación del problema de estudio, y fundamentación y justificación del problema, destacando la relevancia del estudio para la solución del problema (Agregue una página si es necesario).

Aporte del problema de investigación: El comportamiento sedentario y la inactividad física, aumentan la posibilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. A contraparte realizar actividad física de forma sistemática, conlleva a mejoras a nivel muscular, esquelético, metabólico, respiratorio y cardiovascular, por lo que la actividad física se vuelve un factor protector de la salud (OMS, 2024)(Cristi-Montero y Rodríguez, 2014).

Permanecer tiempo prolongado en comportamiento sedentario aumenta el riesgo de muerte (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014), por lo que la interrupción de actividades de intensidad ligera favorecerá el bienestar de las personas.

Los NNA pasan gran parte de su día en la escuela, por lo que incorporar actividad física en las aulas, maximizará la posibilidad de tener estudiantes más saludables. Usar pausas activas durante la jornada escolar, es una forma óptima de mejorar los niveles de actividad física de los estudiantes, lo que a su vez esto va a generar rupturas en los comportamientos sedentarios. La actividad física (pausas activas), también trae consigo beneficios a nivel cognitivo (mejoras del desempeño académico) y para la salud mental (disminuye las posibilidades de padecer depresión y ansiedad) (OMS, 2022) (Reyes-Amigo, T. et al., 2022).

Identificación y delimitación del problema de estudio: Se estima que alrededor de un 55% a 70% de las horas del día, sin considerar las horas de sueño, se destinan a comportamientos sedentarios. Por ejemplo, estar sentado. (Leiva, A. et al., 2017). En Chile, los estudiantes pasan aproximadamente 6 horas diarias en los establecimientos educacionales, bajo el concepto de educación formal (BCN,2016).

Además, se debe considerar que mientras mayor sea el tiempo en comportamiento sedentario, mayor será la posibilidad de padecer sobrepeso u obesidad, mayor será el IMC, habrá un aumento del perímetro de cintura, mayor será el nivel de grasa corporal e incluso disminuirá del funcionamiento cardiorrespiratorio, también se destaca una relación negativa entre el comportamiento sedentario y la práctica de actividad física diaria.

Según la OMS, los establecimientos educacionales son espacios donde NNA asisten diariamente, en donde los docentes son fuentes de información confiable para la comunidad (OMS,2022). Por lo que capacitar a los docentes, se transforma en un foco fundamental para disminuir los comportamientos sedentarios en las aulas.

Fundamentación y justificación del problema (relevancia del estudio para solucionar): En Chile un 78,5% de las personas entre 5 y 17 años no cumplen con la actividad física mínima recomendada. Según la OMS (2021), la actividad física recomendada para este grupo etario debe ser de 60 minutos diarios en intensidad moderada y/o vigorosa.

Para la población en estudio, permanecer un tercio del día en establecimientos educacionales se transforma en una oportunidad para ampliar las posibilidades de practicar actividad física moderada y/o vigorosa (BCN, 2016). La OMS propone que el aumento de actividad física debe ser propuesto desde las aulas, espacios en donde asisten diariamente millones de estudiantes, en la cual los docentes deben tomar protagonismo en este aumento de actividad física (OMS, 2022).

“... se considera preocupante que el segmento adolescente cuenta con un índice de actividad tan bajo, evidenciando que posiblemente sea el segmento etario con menor índice de actividad física” (MINDEP, 2021)



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

Las pausas activas escolares (PAE), son el medio por el cual los estudiantes pueden disminuir su comportamiento sedentario, lo que influirá directamente en su gasto energético diario, en el aumento de su actividad física diaria e incluso se obtendrán beneficios como la mejora de la cognición y el aumento del rendimiento académico (OMS, 2022).

En Chile, en el año 2020, se propuso el programa “ACTIVA-MENTE”, el cual tenía por objetivo interrumpir el comportamiento sedentario, mejorar la concentración, atención y motivación de los estudiantes. Es debido recordar que en ese periodo el país se encontraba en confinamiento por la pandemia de Covid-19. Con esta medida se buscaba aumentar la actividad física desde casa. Se propuso para estas pausas contar con un quiebre de actividad física de al menos 4 minutos, lo que rompería el comportamiento sedentario que daña la salud cardio metabólica de NNA. Además, este programa propone que las pausas se realicen cada 45 minutos, en una jornada escolar podría llegar a acumular 24 minutos de actividad física moderada y/o vigorosa, logrando acercar a los estudiantes al minutaje mínimo de actividad física diaria recomendada (MINDEP, 2020).

Según Reyes-Amigo, T. et al. (2022), realizar pausas activas de 4 minutos 30 segundos, logra mejorar la capacidad aeróbica de los sujetos.

El cumplimiento de los deberes escolares por parte de los NNA, conlleva a un aumento del comportamiento sedentario, proporcionando una oportunidad el introducir actividad física a las aulas (Santacruz, E. et al., 2021).

La capacitación docente respecto a las Pausas Activas Escolares (PAE) juega un rol fundamental en la sociedad chilena, debido a que la práctica de actividad física es un factor protector de la salud y colabora en el desarrollo académico, físico, en la salud cardiometabólica y mental de NNA.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

3. DISCUSIÓN BIBLIOGRÁFICA

Comente y discuta los antecedentes bibliográficos que sirven de base a su proyecto. Considere en este punto el estado del arte y el marco teórico. Recuerde usar bibliografía actualizada. (máximo 3 páginas)

En los inicios de la humanidad la actividad física era parte cotidiana de los quehaceres; el cazar, huir y proteger a los más cercanos dependía directamente de un buen estado físico. El humano solía ser considerado un gran nómada, pues debía recorrer grandes territorios en busca de comida y trasladarse a lugares en que las inclemencias climáticas no le afectaran. Al avanzar el tiempo esta aptitud física para sobrevivir fue quedando de lado, pues el ser humano logró controlar el medio en el que vivía, pudiendo asentarse y dejar de lado su necesidad de movilizarse constantemente. La domesticación de animales y el desarrollo agrícola abrió espacio para transformar la actividad física de supervivencia a una actividad de carga más liviana, donde no era necesario trasladarse para sobrevivir. Estos cambios han evolucionado hasta el día de hoy dando origen a una sociedad en la que no se depende de la actividad física moderada y/o vigorosa para el quehacer diario. Los cambios urbanísticos y tecnológicos han traído consigo una modificación en los hábitos de vida de la sociedad. Ante los avances sociales, la práctica de actividad física moderada y/o vigorosa quedó relegada a la voluntad de cada sujeto, pudiendo incluso quedar totalmente ausente en la vida de algunas personas. (Ballón, C. & Gamboa, R., 2008) (Cristi-Montero, C. & Rodríguez, F. 2014).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2024), la actividad física se define como todo movimiento que produce gasto energético en el cuerpo, sin embargo, se establece una diferencia importante en lo que respecta a las intensidades. Para Martínez, J. et al.,(2012) y Cristi-Montero, C. & Rodríguez, F. (2014) las actividades se clasifican en comportamiento sedentario, actividades ligeras, moderadas o vigorosas. Las actividades de comportamiento sedentario $< 1,5$ mets, actividades ligeras fluctúan entre 1,5 y < 3 mets/minuto, actividades moderadas > 3 y < 6 mets/minuto y las actividades vigorosas se consideran a todas aquellas que son > 6 mets/minuto.

La práctica de actividad física moderada y/o vigorosa “en el niño y el adolescente: mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal” (OMS, 2024). En contraparte, la inactividad física disminuye todo lo antes mencionado. Es más, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, al punto de aumentar en un 20%-30% el riesgo de mortalidad en comparación a las personas activas (OMS, 2024).

La OMS (2021) establece ciertos parámetros respecto a la cantidad de actividad física que se debe realizar por grupo etario.

Entre 5 a 17 años, se debe realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. El grupo etario de 18 a 64 años debe acumular un total de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada o 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa o bien una mezcla de ambas. En el caso de los adultos mayores (sobre 65 años), la indicación es similar a la de los adultos. Para las mujeres embarazadas se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad moderada.

“El 31 % de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física” (OMS, 2024).

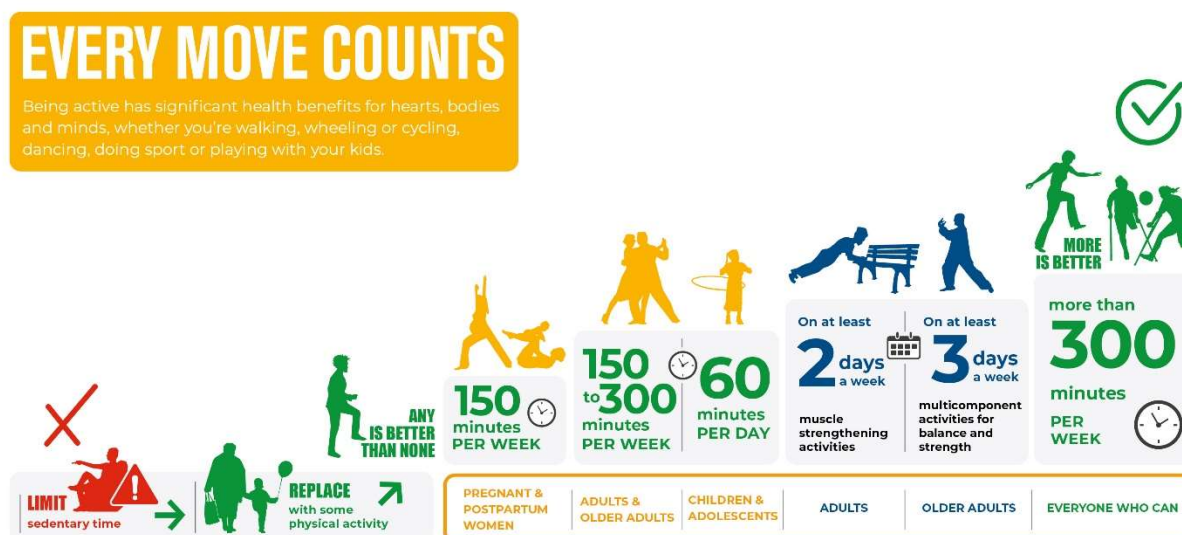
Ante la baja adhesión de las personas por la práctica de actividad física, la OMS propone limitar los comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física de cualquier intensidad. Se establece que el practicar incluso actividad física de intensidad leve, en reemplazo de la actividad sedentaria, beneficiará a la salud de la persona (OMS, 2021).

A La falta de actividad física moderada y/o vigorosa se suma otra agravante, que es el tiempo en que las personas se encuentran en actividades de comportamiento sedentario (Cristi-Montero, C. & Rodríguez, F. 2014).

Para Cristi-Montero & Rodríguez (2014), se produce una interferencia entre los beneficios que trae la actividad física moderada y/o vigorosa y el comportamiento sedentario. Aquellas personas que destinan demasiado tiempo a comportamientos sedentarios, como estar sentado o ver televisión, podrían desarrollar dificultades cardiometabólicas, tener un mayor perímetro de cintura o incluso prevalencia de sobrepeso u obesidad. El permanecer en comportamiento sedentario una mayor parte del día, tiene mayores repercusiones en la salud, que aquellos que limitan estos espacios (Leiva, A. et al., 2017).

La práctica regular de actividad física debe ir acompañada de una disminución del comportamiento sedentario, para obtener beneficios para la salud (Leiva, A. et al., 2017) (OMS, 2021).

Figura 1. Resumen de las Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios (OMS, 2022).



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).
For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



En Chile un 64,3% de las personas mayores a 18 años es considerada inactiva. En los menores de 18 años, esta cantidad aumenta al 78,5%. El porcentaje de NNA está cercano al de inactividad mundial propuesto por la OMS, que se encuentra en un 80% (MINDEP, 2021). Por otra parte, se estima que en



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

Chile el 64% del tiempo de vigilia es utilizado en actividades de comportamiento sedentario (gasto energético menor a 1,5 Mets/minuto) (Cristi-Montero, C. et al., 2015).

La OMS (2022), establece que los establecimientos educacionales son espacios propicios para aumentar el tiempo en movimiento de los sujetos entre 5 a 17 años. Dentro de las propuestas se encuentra el incorporar la actividad física dentro de las aulas. En Chile, en el año 2020 se estableció por parte del MINDEP, MINEDUC y MINSAL (2020), el programa “ACTIVA-MENTE”, el cual consiste en generar interrupciones cada 45 minutos (1 hora pedagógica), con el fin de romper el comportamiento sedentario y mejorar los niveles de actividad física en los estudiantes. Estas pausas deben tener una duración de alrededor de 5 minutos. Según Reyes-Amigo, T. et al., (2022) el realizar un programa de pausas durante 6 semanas, con una duración de 4 minutos y 30 segundos, mejoró la capacidad aeróbica de los NNA.

Las pausas se deben integrar dentro de la jornada escolar de los estudiantes, interrumpiendo el comportamiento sedentario que establece la dinámica estudiantil. Según la Biblioteca del Congreso Nacional (BCN) (2016), los estudiantes dedican alrededor de 6 horas en su quehacer estudiantil, donde principalmente la actividad física requerida para llevar a cabo estas labores recae en la clasificación de comportamiento sedentario.

Introducir Pausas activas en la jornada escolar permitirá aumentar la población activa y disminuirá el tiempo en comportamiento sedentario. Además, existen beneficios a nivel académico, mejorará comportamiento dentro del aula y aumentará el estado de salud física y mental (OMS, 2022).

Implementar una instrucción docente respecto a las pausas activas, favorecerá el uso de estas en distintos contextos escolares.

Bibliografía

Ballón, C., & Gamboa, R. (2008). El hombre y la actividad física. *Revista Peruana de Cardiología*. XXXIV (2), 122-128.

Biblioteca Congreso Nacional (BCN). (2016). *Horas semanales destinadas a la instrucción en aula, y a la resolución de tareas en el hogar en el Sistema Educativo Formal. Chile en comparación con países OCDE*. https://www.revistadeeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/08/Tareas_BCN.pdf

Cristi-Montero, Carlos, Celis-Morales, Carlos, Ramírez-Campillo, Rodrigo, Aguilar-Farías, Nicolás, Álvarez, Cristian, & Rodríguez-Rodríguez, Fernando. (2015). ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>

Cristi-Montero, Carlos, & Rodríguez, R, Fernando. (2014). The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Revista médica de Chile*, 142(1), 72-78. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000100011>

Leiva, A., Martínez, M., Cristi-Montero, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz, X., Aguilar-Farías, N., Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>

Martínez, J., Contreras, O., Aznar, S., Lera., A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte* . 21 (1), 117-123.

Ministerio de educación (MINEDUC). (2020). “Activa-Mente”: *Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares*. <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>

Ministerio del Deporte (MINDEP). (2021). *Aplicación de Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la población de 5 años y más*. MINDEP.

Reyes-Amigo, T.; Mendoza, E.; Donoso, V.; Arellano, M.; Campos, O.; Ovalle, C.; López, S.; Ottermann, O.; Rivas, B.; Saa, Y.; Vergara, L.; Ibarra, J. (2022, diciembre). *Efecto de pausas activas en contexto escolar (programa ACTIVA-MENTE) sobre la capacidad aeróbica en escolares de 11 a 12 años*. IV Seminario Internacional de Ciencias de la Actividad Física.

World Health Organization (WHO). (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization (WHO). (2022). *Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramientas*. World Health Organization.

World Health Organization (WHO). (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. World Health Organization.

4. OBJETIVO GENERAL

Considere la pertinencia del objetivo general en relación al problema de estudio. Considere en este punto que la redacción del objetivo sea adecuada.

Determinar el efecto de un programa de capacitación en pausas activas, en profesores del Liceo Leonardo Murialdo de la comuna de Recoleta.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Considere la pertinencia y congruencia de los objetivos específicos en relación al objetivo general. Considere en este punto que la redacción de los objetivos sea adecuada.

- Medir el nivel de conocimiento inicial de profesores/as del Liceo Leonardo Murialdo de la comuna de Recoleta, respecto de las pausas activas, sus beneficios y su metodología de aplicación.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

- Aplicar talleres de capacitación en pausas activas, en profesores del Liceo Leonardo Murialdo de la comuna de Recoleta.
- Medir el nivel de conocimiento final de profesores/as del Liceo Leonardo Murialdo de la comuna de Recoleta, respecto de las pausas activas, sus beneficios y su metodología de aplicación, posterior a la capacitación.
- Comparar el nivel de conocimiento inicial y final de profesores/as del Liceo Leonardo Murialdo de la comuna de Recoleta, respecto de las pausas activas, sus beneficios y su metodología de aplicación.

6. HIPÓTESIS DE TRABAJO - SUPUESTOS TEÓRICOS (sólo si la naturaleza de la investigación lo justifica)

Considere la pertinencia de la(s) hipótesis o supuestos teóricos con respecto al problema de investigación.

Se espera que la capacitación al personal docente promueva el uso de pausas activas en diversos contextos escolares.

El uso de pausas activas colaborará en el aumento de actividad física diaria de intensidad moderada o vigorosa, donde se espera que la acumulación de minutos entre pausas y la actividad física personal produzca un aumento en la población activa.

A su vez se espera que la aplicación de pausas disminuya el tiempo de comportamiento sedentario dentro de los establecimientos educacionales.

En cuanto a lo académico se espera una mejora respecto al rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a salud física y mental, se espera que los estudiantes y profesores mejoren su estado de salud cardiometabólico y sensación de bienestar.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

7. TRABAJO AVANZADO

Describa los avances teóricos, metodológicos, de recolección de datos, artículos científicos enviados y aún no publicados, u otra información con que cuente su propuesta, en relación al problema de investigación.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

8. APOORTE E IMPACTO DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN Y/O SU APOORTE AL CONOCIMIENTO DE LA ESPECIALIDAD	
a. Señale de qué forma los hallazgos del estudio propuesto contribuirán en la mejora de la calidad de la educación (didáctica, currículo, gestión, entre otros), en la Formación Inicial Docente (FID) y/o su aporte al conocimiento de la especialidad	La utilización de PAE, promoverá un aumento de la actividad física en los estudiantes teniendo como base la reducción del comportamiento sedentario que se presenta durante la jornada escolar. El aumento de la actividad física y la disminución del comportamiento sedentario conlleva mejoras a nivel de salud cardiometabólica, física-mental y cognitiva. Las PAE, deben estar enfocadas en los contenidos académicos de cada asignatura, ya que esto permitirá tener un hilo conductor entre el contenido y la pausa activa, creando una instancia de aprendizaje por medio del movimiento. El desarrollo de las pausas entrega evidencia que podría ser utilizada para la mejora a nivel educativo y en el ámbito de la salud.
b. Indique de qué forma los resultados esperados del proyecto permitirán ampliar la discusión académica, en torno a la mejora de la calidad de la educación y/o su aporte al conocimiento de la especialidad	Los resultados esperados de las PAE es el aumento de la actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa y la reducción del comportamiento sedentario. El análisis de las pausas entregará evidencia respecto a la efectividad de estas, conociendo si su aplicación presenta mejora a nivel fisiológico, mental y/o cognitivo. En base a los datos, el uso de pausas se podría masificar en otros establecimientos o incluso en aquellos trabajos donde se presentan características similares a la de los establecimientos educacionales. A nivel de salud, se podrá realizar un análisis respecto de los beneficios de las pausas y como ellas conllevan a un descolapso del sistema de salud, disminuyendo las atenciones por enfermedades cardiometabólicas o emocionales. Por último, se espera generar quiebres en las clases, lo que podría traer consigo una mejora a nivel académica de los estudiantes.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

c. Identifique los posibles productos que podría generar el proyecto como resultado de este impacto (refiera a publicaciones, propuesta de ajustes curriculares, redes académicas investigativas, entre otras).	1.- Las PAE generarán publicaciones respecto a los beneficios para la salud cardiometabólica, mental y cognitiva. Además, de investigaciones intercomunicadas con espacios de salud pública. 2.- Ajustes en el desarrollo convencional de clases expositivas. 3.- Aplicaciones que verifiquen los niveles de actividad física. 4.- Ampliar pausas a espacios laborales con características similares a los colegios.
--	--



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

9. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Incluya y justifique, al menos: Tipo de metodología, universo o tamaño muestral, criterios de selección de los sujetos y/o información a seleccionar, tipos de instrumentos y/o procedimientos de recogida de datos, factibilidad de acceso a la información (presencial o virtual), aspectos éticos investigativos según actividad presencial o virtual.

Tipo de metodología: Cuantitativo

Universo y tamaño muestral:

El universo corresponde a la comunidad educativa del Liceo Leonardo Murialdo, ubicado en la comuna de Recoleta.

La muestra será todos aquellos profesores que realizan clases en aula (80 profesores).

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Profesores que realicen clases en aula.

Criterios de exclusión

Miembros de la comunidad educativa que no tengan que desarrollar clases.

Instrumentos y procedimientos de recogida de datos

La recolección de datos se realizará mediante un contraste de pre-test pos-test.

Los test a utilizar son: - Cuestionario mundial sobre actividad física.

- Cuestionario de actividad física Clínica Alemana.

Factibilidad de acceso a la información

La aplicación de la capacitación docente en PAE será de forma presencial y su acceso dependerá netamente de si el establecimiento contrata los servicios.

Aspectos éticos

La capacitación se realizará según la adquisición del establecimiento educacional, por lo que la participación en ella queda a responsabilidad del representante legal.



1. Señale las actividades a realizar en cada año de ejecución del proyecto con relación a sus objetivos. (no olvide incluir las postulaciones a Concursos Externos, Publicaciones, entre otros)

[illegible]



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

IV. PRESUPUESTO

GASTOS ADMISIBLES⁷

Gastos de Operación	Considera materiales de oficina, insumos técnicos y científicos, material fungible, impresiones, insumos computacionales, herramientas, materiales didácticos y otros.
Personal de Apoyo	Servicios específicos y eventuales prestados por personas naturales en base a un contrato a honorarios, como por ejemplo, análisis estadístico, trabajo de campo, sistematización de información, apoyo técnico-metodológico, todos debidamente especificados y justificados. En este ítem se puede considerar la contratación de tesis de postgrado de la UMCE, magíster o doctorado, que tengan calidad de alumnos regulares y cuenten con proyectos de investigación que tributen a la línea del proyecto concursado. Los tesis deben comprometer al menos una publicación indexada al final del proyecto.
Bienes de Capital	Considera equipamiento computacional, tecnológico y científico, como software, discos duros, material bibliográfico.
Pasajes, Viáticos, Salidas a Terreno	Salidas a Terreno: Incluye gastos de traslado y estadía para la recolección de datos y muestreo, donde se debe incluir gastos de locomoción colectiva, taxi o bencina, dependiendo de la naturaleza del proyecto. Asistencia a Eventos Académicos: Incluye gastos de traslado, estadía e inscripción a conferencias, charlas, congresos, seminarios, que implique la presentación de ponencia u otras actividades académicas relacionadas con el proyecto, a las que asiste el investigador. <i>(Recuerde que no debe exceder el 40% del total del presupuesto solicitado y solamente podrá ser incorporado durante el segundo año de ejecución para aquellos proyectos de 2 años)</i>

1. RESUMEN DE RECURSOS SOLICITADOS

ITEM PRESUPUESTARIO	AÑO 2023	AÑO 2024	TOTAL
Gastos de Operación			
Personal de Apoyo			
Bienes de Capital			
Pasajes, viáticos, salidas a terreno			
TOTALES			

⁷ Recuerde que en el caso de los Gastos de Operación, Bienes de Capital y Pasajes, debe tomar como referencia los valores de: www.mercadopublico.cl



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

2. JUSTIFICACIÓN DE LOS RECURSOS SOLICITADOS

AÑO 2023

GASTOS DE OPERACIÓN				
CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PERSONAL DE APOYO				
CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

BIENES DE CAPITAL				
CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PASAJES, VIÁTICOS, SALIDAS A TERRENO				
CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

AÑO 2024

GASTOS DE OPERACIÓN

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PERSONAL DE APOYO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

BIENES DE CAPITAL

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PASAJES, VIÁTICOS, SALIDAS A TERRENO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

V. ANTECEDENTES INVESTIGADOR PRINCIPAL

1. Antecedentes personales

Nombre			
Cédula de Identidad		Jerarquía Académica	
Facultad		Departamento	
Teléfono		E-mail	

2. Antecedentes académicos

Títulos	Universidad	País	Año
Grados Académicos	Universidad	País	Año

3. Líneas de Investigación

	Nombre de la línea	Disciplina Principal
Línea 1		
Línea 2		
Línea 3		

4. Participación en Proyectos de Investigación (últimos 5 años)

Listado de Proyectos de Investigación en que ha participado y que incluye el Título del Proyecto, Institución Patrocinadora, Fuente de Financiamiento, Año de Inicio y Término

N° Proyecto	Título	Institución	Fuente financiamiento		Año Inicio	Año Término
			Interna	Externa		

5. Publicaciones en Revistas WoS en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo										
Autor/es										
Nombre Completa de la Revista							ISSN			
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación			Factor Impacto	
					-	Publicada		Aceptada		



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

6. Publicaciones en Revistas Scopus en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

7. Publicaciones en Revistas Scielo en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

8. Libros con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Editor/as											
Lugar de Publicación							Fecha de Publicación				

9. Capítulo de Libro con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Título del Capítulo											
Autor/as del Capítulo											
Lugar de Publicación							Fecha de Publicación				

10. Otras publicaciones en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

IMPORTANTE: Duplique las Fichas las veces que sea necesario



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

VI. ANTECEDENTES CO-INVESTIGADOR/A 1

(Utilice una página para cada Co-investigador/a)

1. Antecedentes personales

Nombre			
Cédula de Identidad		Jerarquía Académica	
Facultad		Departamento	
Teléfono		E-mail	

2. Antecedentes académicos

Títulos	Universidad	País	Año
Grados Académicos	Universidad	País	Año

3. Líneas de Investigación

	Nombre de la línea	Disciplina Principal
Línea 1		
Línea 2		
Línea 3		

4. Participación en Proyectos de Investigación (últimos 5 años)

Listado de Proyectos de Investigación en que ha participado y que incluye el Título del Proyecto, Institución Patrocinadora, Fuente de Financiamiento, Año de Inicio y Término

N°Proyecto	Título	Institución	Fuente financiamiento		Año Inicio	Año Término
			Interna	Externa		

5. Publicaciones en Revistas WoS en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo								
Autor/es								
Nombre Completa de la Revista						ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas	Estado de publicación			Factor Impacto
					Publicada		Aceptada	



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

6. Publicaciones en Revistas Scopus en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

7. Publicaciones en Revistas Scielo en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

8. Libros con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Editor/as											
Lugar de Publicación							Fecha de Publicación				

9. Capítulo de Libro con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Título del Capítulo											
Autor/as del Capítulo											
Lugar de Publicación							Fecha de Publicación				

10. Otras publicaciones en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

IMPORTANTE: Duplique las Fichas las veces que sea necesario



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

VII. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CADA INVESTIGADOR/A			
Nombre	Calidad	Trabajo que desarrollará	
		Año 2023	Año 2024
	Investigador/a Responsable		
	Co-Investigador/a 1		
	Co-Investigador/2		

VIII. COMPROMISO DE DEDICACIÓN HORARIA AL PROYECTO			
Nombre	Calidad	Horas de investigación comprometidas	
		Año 2023	Año 2024
	Investigador/a responsable		
	Co-Investigador/a 1		
	Co-Investigador/a 2		
Total horas (recuerde que en total el proyecto no puede exceder las 18 hrs.)			

(*) Recuerde que las y los investigadores/as de jornada parcial y media jornada de la UMCE, planta o contrata, no podrán solicitar más de 06 horas para la investigación

(**) Las y los profesores/as a honorarios de la UMCE, podrán participar como Co-Investigadores/as en este concurso, pero sin que las horas de destinación al proyecto sean consignadas en su carga académica. No obstante lo anterior, deben indicar en el formulario las horas destinadas a la investigación, y podrán solicitar a DIP la constancia de su participación en este tipo de actividades.

(***) Las y los Co-Investigadores/as externos/as deben indicar sus horas de dedicación al proyecto y además adjuntar una carta de patrocinio de la autoridad competente de su institución