



**Universidad  
Andrés Bello**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES**

**PROGRAMA MAGISTER EN GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTIVA**

**TESIS DE GRADO PARA OPTAR AL GRADO DE MAGÍSTER EN GESTIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA**

**PLAN DE NEGOCIO PARA IMPLEMENTAR UN SISTEMA DE GESTIÓN  
DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE, A TRAVÉS DE LA CALISTENIA EN EL  
COLEGIO SAN ANDRÉS- MAIPÚ**

Autor: Raúl Vargas Toledo

Profesor Guía Mg: Marcelo Chávez Galleguillos

Santiago de Chile, 2019

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a la vida por tener la posibilidad de seguir perfeccionándome y poder ser un mejor profesional en el área de la Actividad Física y en los Deportes.

Agradecer el apoyo incondicional de mi señora Natalia y mis hijos: Valeria, Gabriela y Daniel, que en los momentos difíciles siempre estuvieron con una palabra de apoyo, un abrazo o una simple sonrisa, para levantarme y seguir adelante durante este proceso.

A mis padres y familiares que me escucharon, y supieron usar las palabras adecuadas para levantarme y seguir adelante. Y la disposición para ayudarme en todo momento.

A mi profesor guía Marcelo Chávez, por su entrega, tiempo y dedicación para con sus alumnos. Y marcar una diferencia con el resto de los profesores, ¡Gracias!

Agradecer también a mis colegas y amigos, que siempre estuvieron alentando e incentivando a seguir adelante y cumplir esta meta de la mejor forma posible.

No puedo dejar de nombrar y agradecer a mi sobrina Tatiana, quien me ayudó en varios procesos de esta tesis.

Y, por último, a mis compañeros de grupo del Magister (Jennifer, Paulo y Oscar), quien junto a ellos sacamos adelante las diferentes tareas y trabajos que nos demandaba este Magister. Gracias y la mejor de las suertes y éxito para su futuro.

Y a todas aquellas personas que de alguna u otra manera fueron parte y estuvieron apoyando este proceso de perfeccionamiento, a través de éste Magister en Gestión de la Actividad Física y Deportiva.

*Raúl Alejandro Vargas Toledo.*

## RESUMEN

En los últimos años, los índices de sobrepeso y obesidad en Chile han ido en aumento considerablemente, producto de varios factores tales como: la poca actividad física, mala alimentación, sedentarismo y por último las tecnologías, las cuales aportan a la inmovilidad de las personas y lamentablemente a los niños en los colegios y en sus tiempos de ocio.

La Calistenia es un movimiento basado en el deporte y la actividad física, es un estilo de vida con valores como el respeto mutuo, multiculturalidad e integración, el trabajo en equipo y por sobre todo la diversión sana. El método y las técnicas usadas durante una clase de Calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, los beneficios de este estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino también, de bienestar y salud, tanto física como mental.

Con este proyecto se pretende disminuir los índices de sobre peso y obesidad, a través de la Calistenia en los estudiantes de 1° a 4° básico del colegio San Andrés – Maipú.

Para esto, se realizará un plan estratégico con el uso de la Plaza de Calistenia, instalada en el establecimiento, y que consta de un muro de escalada, barras fijas y escaleras distribuidas de diferentes maneras. De esta manera, se pretende trabajar con los alumnos a través de un taller de ejercicios basados en la Calistenia, con el fin de, educar y concientizar a esta población, que, a través del ejercicio y la buena alimentación se logra reducir los riesgos de presentar en el futuro algún tipo de enfermedad. Así se evitará y disminuirá los índices de sobre peso y obesidad en los estudiantes del colegio San Andrés- Maipú.

Este plan estratégico, no sólo lo realizarán los profesores de Educación Física en el establecimiento, sino también, los padres y apoderados en sus hogares siguiendo las indicaciones que les darán especialistas en relación a minutas de colaciones saludables, ejercitación en plazas y parques, reforzando la teoría y la práctica de los ejercicios de Calistenia.

Finalmente, este proyecto busca mejorar la calidad de vida de los niños a mediano y largo plazo, logrando así, que los alumnos logren por iniciativa propia utilizar estos espacios abiertos en los recreos y así salir de ese

sedentarismo, que se ha ido instaurando en todos los colegios, dejando de lado jugar y moverse, debido a la utilización de aparatos tecnológicos como son celulares, tablets, consolas, entre otros, los cuales impiden el normal desarrollo físico de los niños y adolescentes, perdiendo algo tan importante como es el juego y el descubrimiento físico-activo.

**Palabras Claves:** actividad física, mala alimentación, tecnologías, sedentarismo, inmovilidad, sobrepeso, obesidad, calistenia, fuerza, peso del cuerpo, plan estratégico, plaza de calistenia, barras fijas, paralelas, escaleras horizontales y verticales, muro de escalada, concientizando, Educación Física, especialistas, colaciones saludables, calidad de vida, juego, desarrollo físico.

## **ABSTRACT**

In recent years, the rates of overweight and obesity in Chile have been increasing significantly, as a result of several factors such as: poor physical activity, poor diet, sedentary lifestyle and the latest technology, which contribute to the immobility of people and unfortunately to children in schools and in their leisure time.

Calisthenics is a movement based on sport and physical activity, it is a lifestyle with values such as mutual respect, multiculturalism and integration, teamwork and, above all, healthy fun. The method and techniques used during a Calisthenics class changed to this activity suitable for all audiences, the benefits of this lifestyle go through many factors not only aesthetic, but also, of well-being and health, both physical and mental.

With this project it is expected to reduce the rates of overweight and obesity, through Calisthenics in students from 1st to 4th grade of San Andrés - Maipú school.

For this, a strategic plan is executed with the use of the Plaza de Calistenia, installed in the establishment, and the constant of a climbing wall, fixed bars and stairs distributed in different ways. In this way, it is intended to work with students through a workshop of higher exercises in the Calisthenics, in order to educate and raise awareness of this population, which, through exercise and good nutrition, reduces risks of presenting some kind of illness in the future. This will avoid and reduce the rates of overweight and obesity in students of the San Andrés-Maipú school.

This strategic plan will not only be carried out by the Physical Education teachers in the establishment, but also by parents and guardians in their homes, following the instructions given by specialists in relation to minutes of healthy snacks, exercise in squares and parks, reinforcing the theory and practice of the calisthenics exercises.

Finally, this project seeks to improve the quality of life of children in the medium and long term, thus achieving that students achieve on their own initiative to use these open spaces at recess and thus leave that sedentary lifestyle, which has been established in all schools, leaving aside play and movement, due to the use of technological devices such as cell phones, tablets, consoles, among

others, which involve the normal physical development of children and adolescents, losing something as important as the game and Physical discovery - active.

Keywords: physical activity, poor diet, technologies, sedentary lifestyle, immobility, overweight, obesity, calisthenics, strength, body weight, strategic plan, place of calisthenics, fixed, parallel bars, horizontal and vertical stairs, climbing wall, raising awareness, Physical education, specialists, healthy snacks, quality of life, play, physical development.

## INDICE

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROYECTO .....	11
1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO .....	12
1.1 OBJETIVO GENERAL .....	14
1.2 OBJETIVO ESPECÍFICO .....	15
1.3 DESTINATARIOS.....	15
1.4 UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	15
CAPITULO II: MARCO CONCEPTUAL .....	16
2. MARCO CONCEPTUAL.....	17
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
2.2 CALISTENIA COMO ALTERNATIVA DE SALUD .....	24
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS .....	25
CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO .....	28
3. MARCO TEÓRICO.....	29
3.1 SISTEMA Y DEPORTE ESCOLAR .....	29
3.2 GESTIÓN DEPORTIVA.....	30
3.3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD .....	31
3.4 POLÍTICAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD .....	33
3.5 NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS.....	34
3.5.1 Características .....	35
3.6 TIEMPO LIBRE.....	35
3.7 ACTIVIDAD FÍSICA .....	38
3.8 ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE .....	40
3.9 EXPERIMENTAR EMOCIONES.....	41
3.10 CALISTENIA.....	42
3.10.1 Origen e Historia .....	43
3.10.2 Street Worcout y Calistenia .....	47

3.10.3 En Qué Consiste .....	48
3.10.4 Beneficios que Aporta la Calistenia .....	50
3.11 CALISTENIA Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS .....	52
3.12 LA FUERZA Y LA CALISTENIA .....	52
3.13 LA VELOCIDAD Y LA CALISTENIA .....	53
3.14 LA FLEXIBILIDAD Y LA CALISTENIA.....	53
3.15 LA RESISTENCIA Y LA CALISTENIA.....	54
3.16 MÉTODO DE TRABAJO .....	54
3.17 BENEFICIOS QUE APORTA LA CALISTENIA .....	55
3.18 CONSIDERACIONES.....	56
3.19 CALISTENIA Y SALUD .....	58
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS F.O.D.A.....	61
4. ANÁLISIS F.O.D.A. ....	62
4.1 FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS .	62
4.2 ¿QUÉ ES EL FODA?.....	63
4.3 IMPORTANCIA DEL FODA.....	63
4.4 AREAS DE ACCIÓN DEL FODA.....	64
4.4.1 Parte Interna.....	64
4.4.2 Parte externa.....	64
4.5 FORTALEZAS .....	65
4.6 DEBILIDADES .....	65
4.7 OPORTUNIDADES .....	65
4.8 AMENAZAS .....	65
4.9 FACTORES INTERNOS.....	67
4.9.1 Fortalezas.....	67
4.9.2 Debilidades.....	68
4.10 FACTORES EXTERNOS .....	69



4.8.1 Amenazas .....	69
4.10.2 Oportunidades.....	69
CAPITULO V: PLAN ESTRATÉGICO.....	72
5. PLAN ESTRATÉGICO .....	73
5.1 FORMULACIÓN DE LA ESTRATEGIA .....	73
5.1.1. Misión .....	73
5.1.2. Visión.....	73
5.2 Recursos y Capacidades.....	73
5.2.1. Recursos Humanos .....	73
5.2.2 Estructura Organizacional .....	74
5.2.3 Recursos Físicos y Materiales.....	74
5.2.4 Recursos Organizacionales.....	76
5.2.5 Compromiso .....	76
5.2.6 Factores Claves de Éxito del Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA) .....	76
CAPÍTULO VI: PLAN DE MARKETING .....	79
6. PLAN DE MARKETING .....	80
6.1 OBJETIVOS PLAN DE MARKETING .....	81
6.2 ESTRATEGIA DE MARKETING.....	81
6.3 PROMOCIÓN .....	81
6.3.1 Intervención Deportiva.....	81
6.3.2 Entrega de información (persona a persona) .....	82
6.3.3 Redes Sociales .....	83
6.3.4 Campaña Publicitaria.....	84
7.3.5 Imagen Corporativa .....	84

CAPÍTULO VII: PLAN OPERATIVO .....	85
7 PLAN OPERATIVO .....	86
7.1 PLAN DE ACCIÓN.....	86
7.1.1 Proceso de Presentación .....	87
7.1.2 Proceso de Planificación .....	87
7.1.3 Proceso de Servicio.....	88
7.2 CRONOGRAMA .....	89
7.3 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES .....	91
7.4 ORGANIGRAMA DE VIDACTIVA.....	94
7.5 DESCRIPCIÓN DE CARGOS .....	95
CAPÍTULO VIII: PLAN FINANCIERO .....	97
8 PLAN FINANCIERO .....	98
8.1 IMPLEMENTACIÓN.....	98
8.2 GASTOS DEL PROYECTO.....	100
8.3 FLUJO DE CAJA .....	103
CAPITULO IX: CONCLUSIÓN .....	106
9 CONCLUSIÓN .....	107
Bibliografía.....	110
ANEXO 1: CAMPAÑA PUBLICITARIA .....	113
ANEXO 2: FOTOS PLAZA CALISTENIA .....	114

## ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1: Evolución Estado Nutricional 2011-2018 .....	18
Figura 2: Distribución del Estado Nutricional, total país y sexo (ENS 2009-2010 y 2016-2017 .....	21
Figura 3: Resumen Estado Nutricional .....	22
Figura 4: Plaza de Calistenia, Colegio San Andrés Maipú- Las Rosas.....	46
Figura 5: Modelo Plaza Calistenia .....	75
Figura 6: Imagen Corporativa de Taller de Calistenia.....	84
Figura 7: Procesos del Sistema de gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA) .....	87
Figura 8: Cronograma de Actividades: Taller de Calistenia Colegio San Andrés Maipú.....	90
Figura 9: Organigrama del Establecimiento.....	94

## INDICE DE TABLA

Tabla 1: F.O.D.A.....	66
Tabla 2: Equipamientos primordiales para las actividades del Taller.....	75
Tabla 3: Gastos Honorarios del proyecto.....	100
Tabla 4: Gastos Inversión del proyecto.....	100
Tabla 5: Gastos de Operación del proyecto.....	101
Tabla 6: Gastos Insumos Administrativos.....	101
Tabla 7: Gastos Difusión del proyecto .....	102
Tabla 8: Resumen de Gastos del proyecto .....	102
Tabla 9: Presupuesto total de proyecto. ....	102
Tabla 10: Flujo de Gastos a realizar en el año escolar .....	103

## CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

## 1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Actualmente, se evidencia la alta prevalencia de casos de obesidad y sobre peso que año a año se va incrementando a nivel mundial. Ello es tan alarmante que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha determinado como una de las epidemias más preocupantes de la actualidad.

Chile, según el reporte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), informa que según cifras del año 2017 el 34,4% de la población chilena presenta obesidad (FAO, s.f.), lo que lo posicionó en el segundo lugar con más personas con sobrepeso en el mundo. Por otro lado, el 21 de febrero de 2019, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) informa mediante El Mapa Nutricional, que, en el año 2018 el 51,7% de los escolares presentaron sobrepeso u obesidad.

Estas cifras son muy preocupantes, debido a que el peso adicional suele provocar que los niños comiencen a tener problemas de salud como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. Esto se originan principalmente por una alimentación inadecuada y el descenso en la actividad física.

Frente a esta problemática que existe hoy en día en Chile, esta Tesis se basa en formular y planificar en el Colegio San Andrés de Maipú Las Rosas, un sistema de gestión de vida activa y saludable a través de un taller de Calistenia. En cuyas dependencias se encuentra instalado una "Plaza de Calistenia", con barras fijas, paralelas, escaleras verticales y horizontales, además de un muro de escalada. Y todo esto a disposición de los estudiantes, con la finalidad de que los niños y niñas, tengan a disposición un sector en la cual puedan desarrollarse motrizmente y realizar a través del juego en los recreos y tiempo libre, y así aportar a la disminución de los índices de sobrepeso y obesidad, específicamente de los estudiantes de 1° a 4° básico.

Buscando atender en forma temprana a aquellos alumnos que presenten algún problema alimentario y de actividad física reducida, y conjuntamente mejorar su calidad de vida.

Por todo lo mencionado anteriormente, se pretende dar a conocer un modelo de Servicios de Gestión de Vida Activa y Saludable, que cumpla con todos los estándares de calidad y que satisfaga las necesidades de los estudiantes, como también de directivos y sostenedor del Colegio San Andrés Maipú, y como proyección a los distintos establecimientos de la comuna de Maipú, a través de actividades debidamente planificadas de manera tal de formar y educar a niños a través de un taller de Calistenia.

La creatividad en el Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA) será una de las cualidades fundamentales, a través de esto, se busca mantener estudiantes motivados y expectantes al desarrollo de las clases de las diferentes actividades a desarrollar. La metodología utilizada por cada docente también es un tema importante, ya que, será la clave para ganar la atención y lograr entregar la información de buena manera.

A través del S-G-VIACSA se buscará implementar formación de talleres en edades iniciales, desarrollando dos programas para todas las edades que componen la Educación Básica.

Actualmente no hay una gran oferta de talleres de CALISTENIA en los colegios de la comuna, la implementación de métodos de gestión en actividades o un sistema que desarrolle las cualidades físicas y saludables, no avanza en la mayoría de los establecimientos, si bien, existe gran variedad de talleres deportivos extraescolares, sin embargo, no se logra apreciar un programa de trabajo completo y organizado que busque la disminución de los índices de sobrepeso y obesidad y la proyección de estos en los alumnos.

Por otro lado, la inactividad física en los infantes del país ha ido aumentando cada año, donde 7 de cada 10 niños es sedentario (Pérez, 2017). Por lo que la práctica de actividad física y deportiva permite combatir estas cifras en beneficio de los niños y niñas de Chile. Inculcar a los niños la práctica regular de ejercicio físico desde muy pequeños, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

Por todas estas razones, el presente Plan de Servicios apunta a la implementación de un Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable S-G-VIACSA, a través de la Empresa Escolar VIDA ACTIVA, dirigido a alumnos de 1º a 4º básico, que en su puesta en marcha se desarrollará en el Colegio San Andrés Maipú-Las Rosas, para posteriormente abarcar la totalidad de establecimientos que imparten Educación Básica. Según el Ministerio de Educación (Mineduc) la cantidad de Establecimientos que posee enseñanza básica de la comuna de Maipú alcanza la cifra de 111 Colegios, de los cuales 82 son Particular Subvencionado, 20 Municipales, 8 Particular Pagado y 1 de Administración Delegada.

## 1.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar un sistema de gestión de vida activa y saludable a través de la Calistenia, en los estudiantes de 1º a 4º básico del colegio San Andrés Maipú, con el propósito de disminuir los índices de sobrepeso y obesidad, favoreciendo a las prácticas de nuevas tendencias deportivas, como un medio para promover la actividad física, la vida saludable y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre.

## 1.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Ofrecer un nuevo sistema de organización de actividad física, vida activa y saludable, con talleres y actividades de Calistenia.
- Garantizar un sistema de organización de actividad física exitosa y sustentable en el tiempo, a través de buenos resultados formativos y desarrollo permanente de la vida activa.
- Disminuir los índices de sobrepeso y obesidad en los alumnos, a través de estrategias de trabajo físico, alimenticio y de auto cuidado.
- Generar una cultura de ejercicio físico que promueva el movimiento y la actividad física en los niños y jóvenes, concibiendo hábitos de vida saludable en su tiempo libre, con ayuda de las nuevas tendencias deportivas que se desarrollan en la actualidad.

## 1.3 DESTINATARIOS

Esta tesis se enfoca en Estudiantes de 1° a 4° básico, con un rango de edades entre los 5 a 10 años aproximadamente.

## 1.4 UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El proyecto se centra en el Colegio San Andrés Maipú, ubicado en Los Ministros #1491, Barrio las Rosas Comuna de Maipú de la Región Metropolitana.



## CAPITULO II: MARCO CONCEPTUAL

## 2. MARCO CONCEPTUAL

### 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, los índices de sobrepeso y obesidad en Chile han ido en aumento, producto de varios factores tales como: la poca actividad física, mala alimentación, sedentarismo y no podemos dejar de lado a las tecnologías, quienes también influyen de manera directa a la inmovilidad de las personas y lamentablemente a los niños en los colegios y en sus tiempos de ocio.

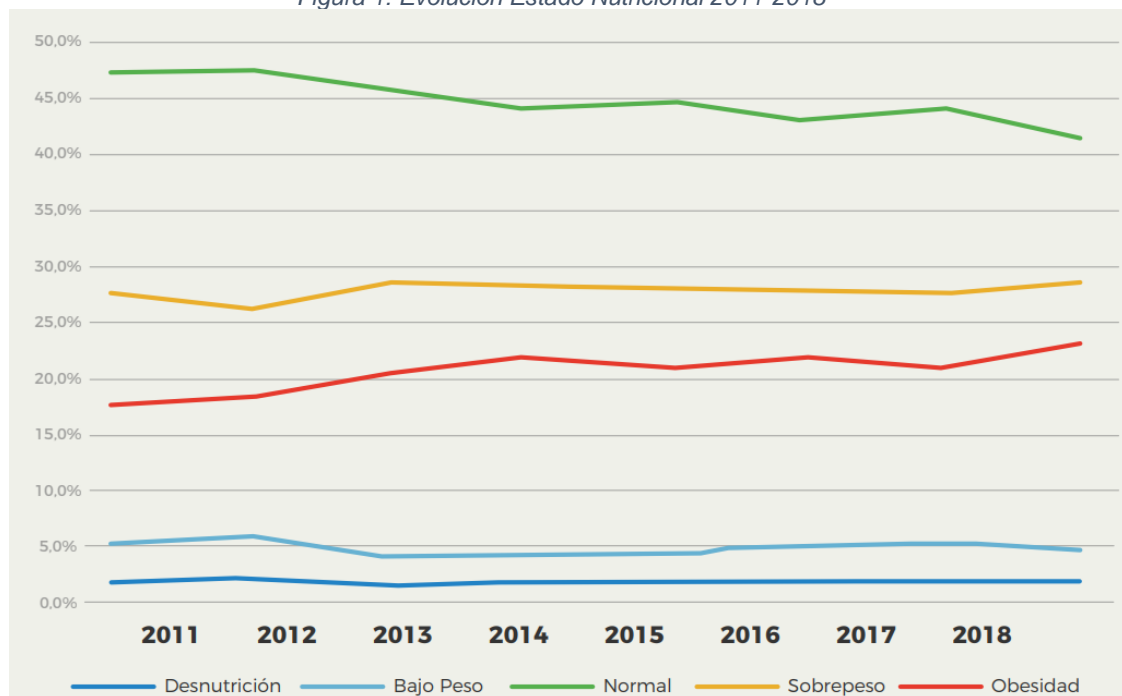
En la sociedad en la que vivimos, cada vez se hace más difícil encontrar tiempo para llevar a cabo alguna actividad física, bien sea por el ritmo de vida, por nuestro trabajo o simplemente porque entrenar no es divertido para algunos. Es importante tener en cuenta que el entrenamiento no tiene beneficio si no se trabaja inicialmente con método y progresión, eso es lo que la mayoría de la gente ajena al mundo del deporte y el entrenamiento no logra entender. Detrás de cada deportista, y de sus logros hay muchas horas de trabajo y esfuerzo para conseguir mejoras físicas y también mentales.

Según el estudio de estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS (2014) se aprecia que, la falta de actividad física o el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en la sangre, según estos datos se estima que el 6% de todas las muertes anuales, que equivalen a 3,2 millones de fallecimientos, se producen por no ser suficientemente activos.

El último reporte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), dio a conocer que los niveles de obesidad en Chile continúan en aumento, de acuerdo a su informe el 34,4% de la población chilena sobre 15 años presenta esta enfermedad (FAO, s.f.) Cifra que posiciona al país como la segunda nación con más personas con sobrepeso dentro de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), siendo superado solamente por Estados Unidos donde el 40% de la población adulta sufre de obesidad. Cabe señalar, que en 2016 Chile ocupaba el octavo lugar entre países del organismo con un 25,1% de obesidad en adultos.

En la Figura 1, se puede observar cómo ha evolucionado la obesidad y el sobre peso en Chile desde el año 2011 al año 2018, donde se puede apreciar que el estado nutricional normal en las personas ha disminuido significativamente.

Figura 1: Evolución Estado Nutricional 2011-2018



Fuente: Mapa Nutricional 2018, Junaeb.

En el caso de menores de 5 años, el último informe de la FAO indica que Chile tiene una de las mayores tasas de sobrepeso infantil de América Latina y el Caribe con un 9,3%.

“Estamos ante un panorama nutricional crítico. El sobrepeso y la obesidad están deteriorando el bienestar de la población chilena y aumentando el riesgo de enfermedades no transmisibles, como infartos, diabetes y ciertos tipos de cáncer”, advirtió Eve Crowley, (representante de la FAO en Chile). (AFP, s.f.)

Pero, aun así, las autoridades educacionales y gubernamentales no dan la importancia necesaria para proporcionar una mejor implementación y gestión de la actividad física, vida activa y saludable. Los cuestionamientos pueden ser muchos, desde profesionales poco capacitados, ausencia de planificaciones de los talleres deportivos, más horas de actividad física y hasta establecimientos sin implementación para una vida más activa.

Para una mejor comprensión de la dimensión del problema mencionado, resulta relevante la definición de conceptos, partiendo por la importancia del deporte, la recreación y la actividad física, a través de la carta internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), que destaca: “El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte, deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social. Deberán ofrecerse oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades” (Fernández, 2014).

Según el documento colombiano Actividad Física para Bogotá (2009) el deporte, la recreación, la actividad y la educación físicas han sido reconocidos globalmente como excelentes alternativas para promover la inclusión y la

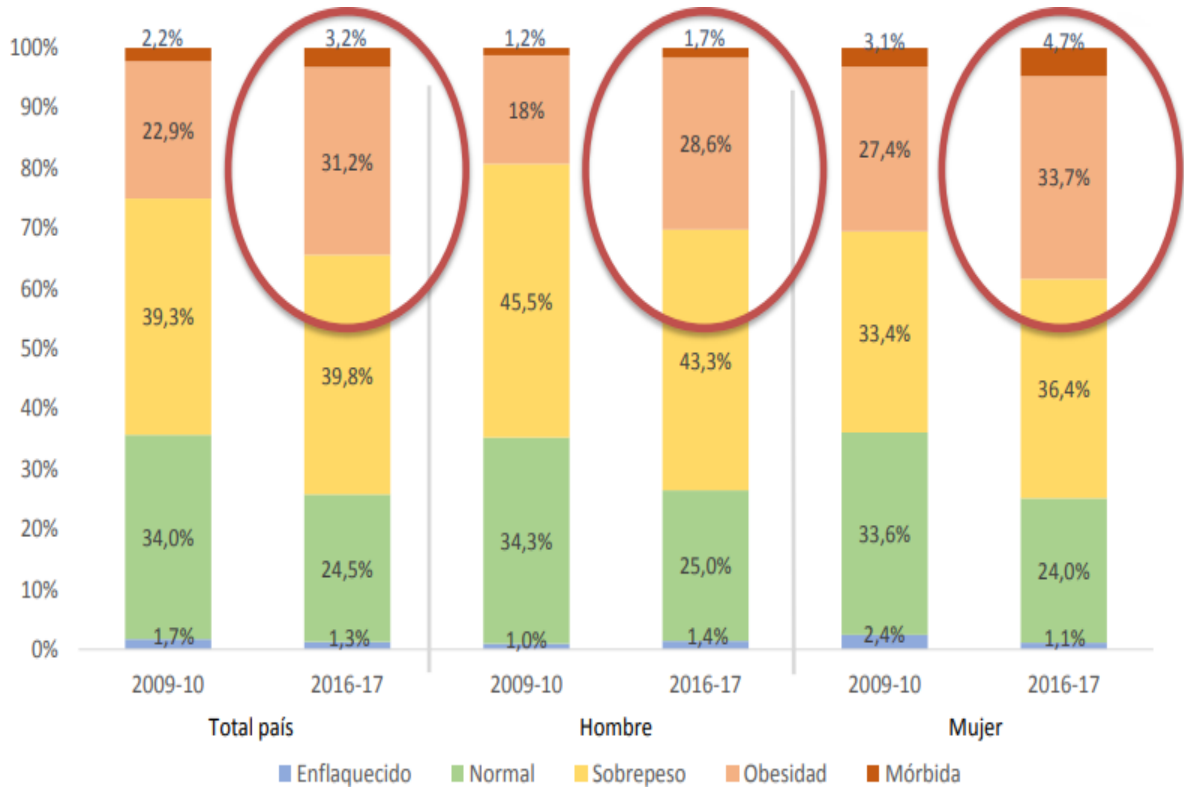
igualdad, así como para mejorar el bienestar, la salud, la educación y la calidad de vida de las personas.

La Encuesta Nacional de Salud (ENS), es una herramienta que utiliza el Ministerio de Salud para estimar la prevalencia de problemas de salud prioritarios de las personas de 15 años y más que viven en Chile.

En lo que respecta al sobrepeso y obesidad, la serie de mediciones muestra un importante incremento en los últimos años (de 61% de la población encuestada en ENS 2003, sube al 67% en la ENS de 2009- 2010, y se eleva posteriormente al 74,2% en la ENS de 2016-2017).

Atendiendo a los niveles de severidad con que se presenta este problema de salud, según rangos establecidos para el índice de masa corporal (IMC), se observa un importante incremento de las personas que califican en la categoría obesidad (IMC 30-39,9), la que creció de 22,9 a 31,2% en los últimos 8 años. Por otro lado, si bien el sobrepeso (IMC 25-29,9) se mantiene bordeando el 40%, la obesidad mórbida (IMC > 40), que es la más grave, aumentó de 2,2% a 3,2% en el mismo período. De aquí que al comparar las dos últimas versiones de la encuesta señalada (ENS 2016-2017 versus ENS 2009-2010), se advierte que no se ha conseguido reducir el sobrepeso ni la obesidad global en estos años, observar Figura N° 2.

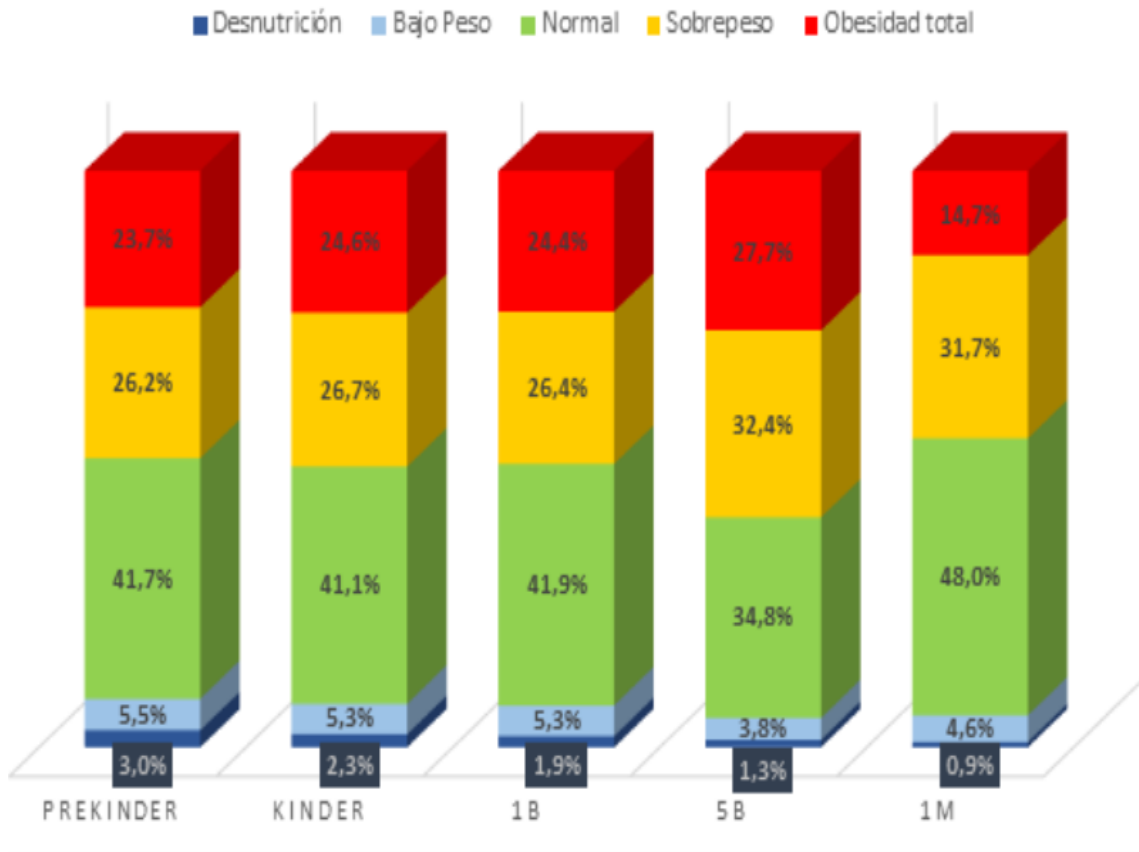
Figura 2: Distribución del Estado Nutricional, total país y sexo (ENS 2009-2010 y 2016-2017)



Fuente: MINSAL; 2018. Primeros resultados ENS 2016-17

Como se observa en la figura anterior, según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS 2016-17) casi 3/4 parte de la población adulta en Chile tienen sobrepeso u obesidad, condición que afecta a más de la mitad de los niños en población escolar, según la evaluación nutricional del 2018. Esto, muestra una tendencia creciente en transcurso de las últimas décadas, para ambos segmentos de la población. Con estas cifras, el análisis comparado de las estadísticas consolidadas por la OECD muestra que Chile lidera actualmente el ranking mundial de mal nutrición por exceso (sobrepeso u obesidad) entre los países miembros que disponen de información.

Figura 3: Resumen Estado Nutricional



Fuente: Archivos Junaeb, (Ministerio de Educación, 2019).

Como muestra la Figura 3, las tasas de sobrepeso y obesidad son mayores en 5° año de Enseñanza Básica (EB) que en los niveles previos (Prekinder a 1° año de EB), lo cual es un hecho grave, ya que, al pasar de la educación preescolar a la básica, la obesidad sigue aumentando, siendo más alta en la pre-adolescencia. A este respecto, es sabido también, que la obesidad infantil se mantiene en la adolescencia y etapas de vida posterior, lo que se traduce en una disminución de la salud y calidad de vida en la adultez (Bustos, N y Albala, C; 2018).

Luego que ningún país ha revertido la tendencia al incremento de la obesidad global, las agencias internacionales recomiendan adoptar un abordaje multisectorial frente al problema, regularizando el esfuerzo de diversos actores, poniendo especial énfasis, en las acciones de prevención.

Considerando que entre las causas fundamentales de este problema están el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación, hay consenso entre expertos que el objetivo central de las políticas públicas debe ser transformar el ambiente obesogénico para hacer que el consumo de alimentos saludables, junto a la actividad física, sean la opción más fácil para la población. Luego, a partir de las lecciones aprendidas a nivel mundial, FAO y OMS recomiendan una serie de iniciativas costo-efectivas para la implementación de estas políticas, distinguiendo entre las que se destinan a promover la oferta de alimentos saludables y las que se orientan a promover su consumo. Este tipo de políticas, junto a las que promueven la actividad física en la población en general, son ampliamente reconocidas como políticas indispensables para efectos de frenar el incremento de la obesidad. Entendiendo que los efectos de estas medidas sólo podrán verse a un mediano y largo plazo, un factor crítico para que los cambios sean sostenibles es asegurar una continuidad de los programas en el tiempo, más allá de los cambios de gobierno.

Por todo lo antes dicho de esta problemática, el taller de Calistenia pretende dar un giro en el Colegio San Andrés Maipú, para disminuir los índices de SEDENTARISMO. Para la mejora en los niveles del primer ciclo, que son los más importantes, ya que en esta etapa el niño está evolucionando y desarrollándose. Y aquí es donde la Calistenia entra como una herramienta novedosa y entretenida.



## 2.2 CALISTENIA COMO ALTERNATIVA DE SALUD

Las técnicas y los métodos utilizados durante una clase de Calistenia hacen que esta actividad sea apta para todo público, no existen para ella un límite de edad, e incluso los kinesiólogos recomiendan su aplicación para el tratamiento de patologías o enfermedades como la escoliosis, problemas de rodillas y/o la hernia de disco. Al no provocar fuertes impactos en las articulaciones, y hacer posible modelar el cuerpo, alinearlos y tonificarlos al mismo tiempo, se ha convertido en una de las causas por las cuales las personas eligen estas clases.

Poner el cuerpo en movimiento, tonificar grupos musculares, mejorar la postura y cuidar las articulaciones pueden ser otras de las razones por las que las personas eligen la práctica de este sistema. A través de este sistema de ejercicios se puede observar una mejora de la coordinación motriz general, ya que se trabaja entendiendo el cuerpo como un todo, y no como un conjunto de partes separadas.

Por esto, resulta importante estas nuevas técnicas de trabajo físico-deportivo, que llevan al niño a un estilo de vida, activo y saludable.

Se pretende identificar a todo niño con problemas de sobrepeso y obesidad (medición a través del IMC), para que integren el taller de calistenia. Este consistirá, en jornadas de 2 horas los martes y jueves de cada semana, después del horario de clases. Donde se realizarán diferentes tipos de ejercicios de calentamiento y movilidad articular, para posterior realizar una serie de juegos de agarre, tanto en el muro como en los fierros, favoreciendo de a poco a la sujeción y el dominio del peso corporal. Esto en la iniciación, después de dos semanas, ya comenzar a trabajar en ejercicios específicos de trabajo muscular, principalmente tren superior.

## 2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

### ***Calistenia:***

La calistenia se define como un conjunto de ejercicios que centran su interés en los movimientos de grupos musculares, más que en la potencia y el esfuerzo, con el objetivo último de desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad. (<https://es.thefreedictionary.com> › calistenia)

### ***Actividad Física:***

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). (OMS | Actividad física - World Health Organization. <https://www.who.int> › dietphysicalactivity)

### ***Proyecto:***

Un proyecto es un conjunto de actividades relacionadas entre sí por perseguir un objetivo en común, en un periodo de tiempo determinado y bajo unos requerimientos específicos. Los proyectos son únicos y como tales están formados por un equipo de colaboradores que ejecutará las actividades de este con unos recursos necesarios y disponibles. De ahí, que la definición de proyecto englobe una serie de elementos diferentes entre sí, con naturaleza distinta e intereses dispares. La gestión de todos estos aspectos, con el propósito de aprovechar los recursos y obtener los máximos beneficios en un periodo de tiempo concreto, corresponde al Project Manager (SINNAPS, s.f.)

***Gestión:***

El término gestión es utilizado para referirse al conjunto de acciones, o diligencias que permiten la realización de cualquier actividad o deseo. Dicho de otra manera, una gestión se refiere a todos aquellos trámites que se realizan con la finalidad de resolver una situación o materializar un proyecto. En el entorno empresarial o comercial, la gestión es asociada con la administración de un negocio (Concepto Definición, s.f.)

***Obesidad:***

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. (OMS, s.f.)

***Sedentarismo:***

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar

grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados. (Educación Física Site, s.f.)

## CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

## 3. MARCO TEÓRICO

### 3.1 SISTEMA Y DEPORTE ESCOLAR

El deporte puede cumplir dos funciones primordiales en la realidad escolar. En primera instancia la Educación Física constituye una meta pedagógica de educar a través del deporte. Es en este punto donde los establecimientos educacionales cumplen un rol fundamental para el desarrollo deportivo. La tendencia o el enfoque que engloba al deporte escolar se basa en la generación de hábitos de realización de actividad física por temas ligados a salud y bienestar físico.

Granados (2006), citado por González et al (2009), considera que el deporte escolar está vinculado al desarrollo del deporte dentro del establecimiento educacional y principalmente de la jornada escolar, incorporándose como sabemos en ciertas unidades de Educación Física. Por otra parte, define al deporte en edad escolar, como el conjunto de actividades físico-deportivas que se realizan en horario no lectivo, dirigidas a todos los estudiantes y de participación voluntaria.

Por lo anteriormente planteado, al hablar de deporte extraescolar, también haremos referencia al deporte en edad escolar, que según Granados son términos con igual significado.

Finalmente podemos definir deporte extraescolar a las actividades físico-deportivas ofertadas por el área o departamento de Educación Física a los escolares en horario no lectivo, de participación voluntaria, con una finalidad educativa y formativa, en búsqueda de hábitos saludables, como también la adquisición de valores para una mejor calidad de vida y desarrollo estudiantil.

Directivos y funcionarios de los establecimientos declaran una alta valoración del deporte y la actividad física (Feller, García y Sandoval, 2008). Dicha valoración no se ve reflejada en el Proyecto Educativo Institucional (PEI), ni tampoco en la práctica pedagógica en el interior de los establecimientos.

Las características descritas son parte constitutiva de la realidad del deporte escolar a nivel nacional salvo destacadas excepciones. Según el estudio “Promoción social del deporte en escuelas de la VI Región” (Feller, García y Sandoval, 2008) destacó al Colegio Gultro E-225, ubicado en la comuna de Olivar, establecimiento que integra en su PEI objetivos explícitos de desarrollo de la educación física y deporte, lo que se refleja en un trabajo pedagógico en el área sujeto a una estricta planificación, además de contar con un equipo de docentes altamente capacitados.

### 3.2. GESTIÓN DEPORTIVA

Según la literatura el concepto de gestión es bastante ambiguo, quizás por el hecho de acoger diferentes procesos que tienen directa relación como la organización y planificación, específicamente con el análisis, la toma de decisiones, la acción, el control y la evaluación las cuales son fases fundamentales del proceso de gestión.

La gestión es el proceso emprendido por una o más personas para coordinar las actividades laborales de otras, con la finalidad de lograr resultados de alta calidad que cualquier persona, trabajando sola, no podría alcanzar (Ivancevich, J.M, Lorenzi, P. y Skinner, S.J. 1997)

Los procesos de organización deportiva, planificación de las actividades y el respectivo control están enmarcados dentro de las necesidades deportivas ciudadanas en este caso del deporte escolar, por lo que no podemos dejar de relacionarlas al momento de hablar de gestión.

De igual manera la gestión deportiva reúne similares procesos enmarcados en el deporte y la actividad física. En la última época se han integrado en la gestión del deporte aspectos educativos e investigativos, así como cuestiones políticas y científicas (García-Ferrando, 2002).

### 3.3. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Chile ha experimentado cambios muy rápidos en su perfil epidemiológico y nutricional. De una situación epidemiológica en la que predominaban las enfermedades infecciosas y los problemas materno-infantiles en la década de 1960, pasó en unos 20 años a un perfil epidemiológico con un predominio de enfermedades crónicas no transmisibles, accidentes y problemas de salud mental. Los cambios nutricionales fueron también muy rápidos y la alta prevalencia de desnutrición, característica del período 1960-1970, se pudo reducir a finales de los años ochenta. Este cambio cualitativo fue el resultado de políticas integrales que promovían la entrega de alimentos a todos los beneficiarios de los sistemas de salud (prevención primaria) durante los controles de salud materna e infantil; a las madres y niños en riesgo de desnutrición o con desnutrición leve o moderada (prevención secundaria); y a los pacientes con desnutrición grave hospitalizados en centros especializados (rehabilitación). En la década de 1980 en Chile se observaban simultáneamente casos de obesidad y de desnutrición, y una década después



se constató el predominio de la obesidad y de las hiperlipidemias, situación que se mantiene hasta el presente. Entre los factores determinantes de esta transición se encuentran los cambios en la dieta y la disminución de la actividad física en la población.

Según el censo de 2000, Chile es un país con un 86% de población urbana, lo cual ha permitido mejorar el acceso a agua potable, alcantarillado, educación y servicios de salud. No obstante, algunos aspectos de la calidad de la vida se han deteriorado, especialmente en los sectores más pobres de la población. Entre las consecuencias negativas de la urbanización se encuentran la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas, algunos problemas medioambientales como la contaminación del aire en las grandes ciudades y el deterioro de los espacios de recreo y el aumento de la delincuencia, la violencia y la inseguridad personal. Si bien Chile duplicó su ingreso per cápita durante la década de 1990, esto no se tradujo necesariamente en una vida de mejor calidad. De hecho, gran parte de ese incremento en los ingresos se destinó al consumo de comida de alto contenido graso y de azúcar refinada conocida como "comida chatarra" y de bebidas gaseosas, así como a la compra de televisores, equipos electrodomésticos y automóviles, con lo que disminuyó la actividad física; además, se incrementó el consumo de tabaco y alcohol. Como consecuencia de esa dieta inadecuada y del sedentarismo se produjo un aumento abrupto de la obesidad en la población, especialmente entre los niños, adolescentes y mujeres en edad fértil.

Cada vez hay más indicios del efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas, especialmente por su relación con la obesidad. En Inglaterra se demostró que, a pesar de la disminución en la ingesta de grasas y calorías observada desde la década de 1970, la obesidad aumentó significativamente a partir de 1980, fenómeno que se

correlacionó con el aumento del número de automóviles y equipos electrodomésticos, las horas de ocio frente al televisor y la disminución de la actividad física. También se ha demostrado que un estilo de vida activo previene las complicaciones de la obesidad, aun cuando no las elimina.

### 3.4. POLÍTICAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

El cambio en el perfil epidemiológico y la situación de los factores de riesgo descrita anteriormente hicieron necesario readecuar las políticas y Prioridades de salud en el país. El Ministerio de Salud inició en 1998 el Plan Nacional de Promoción de la Salud, con metas propuestas para el año 2000 en una primera fase, las que luego se ampliaron con vistas al 2010. Simultáneamente se creó el Consejo Nacional para la Promoción de Salud o VIDA CHILE, organismo intersectorial integrado por 28 instituciones nacionales. Este consejo está encargado de elaborar las políticas de promoción de salud en el país, coordinar los esfuerzos de las instituciones participantes, asesorar a los ministerios y a los gobiernos regionales y locales en los temas de promoción, y apoyar la implementación de los planes de promoción de la salud. VIDA CHILE está organizado en las 13 regiones del país y en 308 de las 341 comunas, las que cuentan con sus consejos VIDA CHILE y planes comunales. Entre las funciones de estos consejos comunales está la de elaborar planes de acción lo más participativamente posible, a manera de garantizar las prioridades locales y su implementación adecuada. Según la ECVS, 45% de la población chilena participa en alguna organización social, principalmente de tipo religioso, deportivo y territorial (incluidos las juntas de vecinos y los centros de padres y apoderados). En octubre de 1999 se llevó a cabo el Primer Congreso Chileno de Promoción de Salud, en el que se suscribió el Acta de

Huechuraba, denominada “Por un país saludable”. Esta acta fue suscrita por autoridades políticas y legislativas, representantes de sectores públicos y privados, científicos y artísticos, comunitarios y sociales, así como por los 1 300 asistentes del congreso. En ella se reconoce el trabajo ya iniciado y se recoge el consenso de los actores de la sociedad chilena en torno a la promoción de la salud: mantener al individuo sano y mejorar la calidad de la vida de la población. Por todo lo anterior, el Plan Nacional de Promoción de Salud y VIDA CHILE seleccionaron cinco temas prioritarios para las políticas de promoción de la salud: la alimentación, la actividad física, la lucha contra el tabaquismo, los factores psicosociales y los ambientales. Para cada uno de estos temas prioritarios se establecieron metas con vistas al año 2010.

### 3.5. NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS

Son las sensaciones que experimentan más frecuentemente son: bienestar, placer, satisfacción, emoción, estimulación, excitación, sensación de libertad, miedo, nerviosismo, catarsis, independencia, autosuperación, euforia, relajación, aislamiento, vértigo, desafío. (Gutiérrez Sanmartín, M. y González de Martos, M., 1995). Según (Natalia Ochoa 2014) “Son todos aquellos deportes relacionados con actividades de ocio y con algún componente deportivo, cuya práctica está sujeta a espacios y condiciones dadas por la urbe o el medio natural. Como tal, la práctica de todos estos deportes, además de la actividad física, involucran una serie de reglas y/o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinado, y donde la capacidad física y técnica del competidor son la base primordial para determinar su resultado”. Según Instituto Distrital de Recreación y Deporte (I.D.R.D 2017) Las nuevas Tendencias Deportivas son todos aquellos deportes de carácter innovador y

alternativo, que incentivan al aprovechamiento del ocio, tiempo libre y sana convivencia, con un componente deportivo, en los cuales intervienen normas a cumplir y la capacidad física-técnica de los practicantes, que son determinantes en los resultados. Estos deportes se caracterizan porque están en proceso o fuera del Sistema Nacional de Deportes.

### 3.5.1 Características

- Aumenta las capacidades interpersonales, intrapersonales y en ocasiones las kinestésica.
- Prácticas deportivas poco conocidas, pero que generan desarrollo social situaciones que pueden generar inclusión.
- Se enfatiza en los aspectos recreativos, la cooperación y la comunicación entre las personas.
- Descubre y aprecia el cuerpo como elemento valioso de voluntad y autocontrol
- Aprendizaje cooperativo de tiempo y perseverancia.
- Se favorece la toma de decisiones, autonomía
- Estas prácticas son aptas para todo público, los beneficios de estos estilos de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental.
- En algunos casos está asociada al fenómeno cultural de tribus urbanas.

### 3.6 TIEMPO LIBRE

El tiempo libre según (Congreso de Colombia, 1995) la ley 181 de 1995, en el artículo 5 lo define como: “El uso constructivo que el ser humano hace de él,

en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica”.

Según (Funlibre) El tiempo libre es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones. Es necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para distender las tensiones y entablar relaciones sociales, generalmente el tiempo libre es conocido como aquel lapso en los que no se tiene una obligación por cumplir, y en caso contrario existen deberes que pueden ser de diversa índole como estudios, trabajo, quehaceres domésticos, entre otros. En el lapso del tiempo libre la mayoría de las tareas que se llevan a cabo son actividades del tipo recreativas o de distracción.

El tiempo libre y ocio de acuerdo con la sociología tradicional, se define al Tiempo Libre como el «conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana» (Weber, 1969).

Para aclarar los conceptos, es recomendable una clasificación más reciente, propuesta por Jaime Trilla, basada en categorías más genéricas que el modelo tradicional y que se denominan tiempo disponible y tiempo no disponible (Trilla Bernet, 1993). Tiempo no disponible: sería aquel que el individuo tiene comprometido a tal punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones. Comprende:

*Jornada Laboral Remunerada:* (o tiempo escolar, para los niños y adolescentes). Abarca también el tiempo utilizado en otras obligaciones no profesionales como el trabajo doméstico y el usado para desplazamiento, por ejemplo, Obligaciones No Laborales, incluye la satisfacción de necesidades

biológicas básicas, los deberes familiares y los compromisos sociales, administrativos, burocráticos, etcétera.

*Tiempo disponible*: del cual se dispone con mayor autonomía para un uso personal. Este tiempo puede emplearse en Ocupaciones Autoimpuestas que abarcan las actividades religiosas, dedicación voluntaria a alguna actividad social, actividades institucionalizadas de formación (academia de idiomas), etcétera.

Tiempo Libre propiamente dicho, que, a su vez, incluye:

- Tiempo Libre estéril: pasivo, tedioso. Se identifica con el simple «pasar el rato» o «matar el tiempo», ya que no produce plena satisfacción (Ej.: quedarse viendo la televisión sin esperar nada).

- Ocio: El ocio es aquella actividad que encierra valor en sí misma, resulta interesante y sugestiva para el individuo, y suele implicar una cierta motivación hacia la acción. El ocio es, por lo tanto, una forma positiva de emplear el tiempo libre, que el sujeto elige autónomamente y, después, lleva efectivamente a la práctica.

Al profundizar en el concepto de ocio, se descubren diferentes enfoques o perspectivas conductuales: vida cotidiana, educación y problemática social (Caride Gómez, 1998), pero todos coinciden en que un empleo positivo, cultural, activo y comprometido con aquellas actividades que puedan llegar a interpelar directamente al individuo durante su tiempo libre es lo que se entiende por ocio.

La definición de Ocio más utilizada por sociólogos, educadores y animadores es la siguiente: «Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad» (Dumazedier, 1968).

Esta definición aunaba las tres dimensiones fundamentales que determinaban la existencia del fenómeno del ocio: disponibilidad de tiempo libre, actitud personal y ocupaciones que proporcionan descanso, diversión y desarrollo. Se puede decir que el ocio, desde un planteamiento global, es un área de la experiencia humana, un recurso para el desarrollo personal, una fuente de salud y de prevención de enfermedades físicas o mentales, un derecho humano, y un indicador de la calidad de vida cargada de un enorme potencial económico.

### 3.7 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física según (World Health Organization, 2010) Organización Mundial de la Salud (OMS) “Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud”.

Según (“Actividad Física para la Salud 1,” n.d.) Ministerio de Salud (MINSALUD). Define la actividad física como “Cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico. sí, además, este ejercicio físico se realiza

dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.”

La actividad física es catalogada como cualquier movimiento voluntario, producido por la contracción muscular que da como resultado un aumento en el consumo de energía en comparación con los requerimientos que el organismo necesita para mantener sus funciones vitales (OMS). Además, es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, de acuerdo a la Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física. Coldeportes – Min. Protección Social.

Otras ventajas:

- **Variedad.** Los espacios abiertos proporcionan diferentes opciones de ejercicio, lo que favorece el interés, disminuye el aburrimiento y se convierte en un estímulo para que la gente no desista de su deporte o rutina, como ocurre en los gimnasios.
- **Diversión.** Por lo general, la actividad en espacios abiertos está ligada al entretenimiento y no a la obligación. De ahí que la interacción con familiares, grupos y conocidos sea mayor, lo que mantiene rutinas, la competición sana y el logro de objetivos.
- **Impacto en el Peso.** La variedad de ejercicios, la posibilidad de estimular más partes del cuerpo, la sensación de libertad y una mayor tendencia a ser constantes, favorecen la disminución del peso.
- **Emociones.** Los estímulos permanentes y el contacto con la naturaleza, al igual que la disminución en elementos fijos de distracción como la



televisión, la radio o las charlas, liberan de tensiones emocionales y disminuyen el estrés de la persona. De igual forma, al estar atento en la actividad y en el entorno hay mayores enfoques y se cualifica más la capacidad de alerta.

### 3.8 ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

Para la doctora (Olga Lucia Estrada Zuluaga) los gimnasios o parque al aire libre, también llamados Plazas Activas, Puntos Activos o Espacios recreativos comunitarios, son un conjunto de aparatos que se instalan al aire libre y que permite a personas de todas las edades realizar movimientos para mejorar la condición física y la salud; o simplemente por disfrute y recreación. También se ve que en la actualidad existen personas que utilizan estos espacios para realizar diferentes tipos de ejercicios en barras fijas, y en zonas verdes.

Un estudio elaborado por la Universidad de Essex (Reino Unido) demostró que el ejercicio al aire libre favorece de manera significativa el ánimo y mejora la autoestima cuando se compara con el que se practica en el gimnasio.

Los investigadores comprobaron que, durante los primeros cinco minutos de ejercicio, en espacios abiertos e independientemente del tipo de actividad que se lleve a cabo, hay un impacto positivo sobre el cuerpo.

De acuerdo con este trabajo, el movimiento del cuerpo, sumado al estímulo que reciben los sentidos con los colores, los ruidos de la naturaleza, la sensación del aire sobre la piel y las mismas percepciones del aire limpio son beneficiosos para el estado físico y la mente.

Otras investigaciones han confirmado que la actividad física al aire libre multiplica las ventajas que la luz del sol tiene sobre el organismo. Se sabe, por ejemplo, que la activación de la vitamina D, para favorecer la mineralización de los huesos, se ve favorecida con esta condición.

Olga Lucia Estrada Zuluaga, médica fisiatra experta en ejercicio, manifiesta que la producción de endorfinas (también llamadas las hormonas de la felicidad) es mayor cuando se hace deporte al aire libre. “Estas sustancias, que impactan positivamente el organismo, son ligeramente superiores si el ejercicio se practica en grupo con la familia o con los amigos”, dice Estrada. La experta también agrega que biomecánicamente es más favorable cuando se utilizan los espacios naturales, porque permiten modificar inclinaciones, cambiar de direcciones e incluso modular los ritmos de acuerdo con el entorno, lo que permite la activación de tendones y ligamentos. Además, estimula la propiocepción y favorece la coordinación y el equilibrio.

### 3.9 EXPERIMENTAR EMOCIONES

Los individuos que las practican comparten emociones, que se hacen comunes y que se relacionan con el placer, el ocio sano, las emociones, las sensaciones, la aventura, la libertad, etc.

Canales, I. y otros (1995), hablan del significado de este tipo de prácticas en las mujeres pero que se pueden extrapolar a todos los practicantes, agrupándolos en cinco bloques de contenidos emocionales, ya que las AFIN (Actividades Físicas en la Naturaleza) y, por ende, los Deportes de Sliz, sirven como medio de catarsis para evadirse de la vida cotidiana y encontrarse más a uno mismo, para sentirse bien y superarse cada vez más a uno mismo. Los bloques son los siguientes:

- Vida cotidiana.
- Interiorización.
- Deleite.
- Contingencia.

- Agonizo

### 3.10 CALISTENIA

La calistenia es un sistema de entrenamiento o disciplina deportiva en el que usa el movimiento natural del cuerpo para ganar mayor masa muscular, facilitar la pérdida de grasa y mejorar la salud en todos los aspectos. Es, además, una gran opción para el desarrollo y favorecer el crecimiento de los más pequeños del hogar. A falta de pesas, mancuernas, barras o máquinas de ejercicios al alcance, nuestra mejor opción para fortalecernos y entrenarnos es la calistenia. Hacer ejercicio aprovechando el peso corporal puede ayudar a definir los músculos, mejorar la condición física y disminuir los índices de sobrepeso y obesidad.

La idea primigenia del trabajo de la Calistenia ha ido evolucionando desde sus orígenes hasta la concepción que se tiene hoy en día de ella. Ésta forma de entrenamiento, viene determinada por las habilidades motrices básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, que intervienen en la mayoría de las ejecuciones motrices que se practican.

Comienza a desarrollarse en Francia en el siglo XVIII por Clias. Según datos del American College of Sports Medicine (ACSM), se ha convertido en la primera tendencia fitness mundial en el año 2015. Efectivamente estamos hablando de la “Calistenia” o entrenamiento con el propio peso corporal.

Hay que aclarar, que estamos ante un conjunto de ejercicios musculares con un potencial asombroso, para mejorar el nivel de condición física en un corto periodo de tiempo, siendo necesario, una continuidad y un sacrificio, como así lo demuestran autores como Krishnan y Arumugam en un estudio sobre la mejora de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad con ejercicio de calistenia.

### 3.10.1 Origen e Historia

La palabra Calistenia, tiene una raíz etimológica del “griego antiguo “Kallisthenés” que significa lleno de vigor, siendo ésta, parte de la cultura general del pueblo”, probablemente, como otras actividades, pasó de los griegos a los latinos.

“La calistenia en los tiempos modernos data de 1785 cuando el profesor de gimnasia Christian Carl André, la puso en práctica en la escuela de Salzman cuando el clima no permitía la realización de ejercicios al aire libre”.

En 1829 Clias, a partir de su publicación del libro “Kallistenie”, establece una diferencia de términos entre Gimnasia y Calistenia, “siendo en realidad la Calistenia una nueva escuela gimnástica en la que se eliminaban los aparatos y se adaptaba el ritmo” (Alberto F., 1973), que era diferente a como hoy se entiende, centrándose en ejercicios con autocargas y variación de amplitudes que pretendían conseguir un desarrollo integral del cuerpo, por medio de entrenamiento mediante ejercicios excéntricos, concéntricos e isométricos de fuerza potencia y fuerza resistencia. Destacándose como una disciplina con una función anatómica, funcional, cognoscitiva y pedagógica, cuyos pilares básicos son el cuerpo y el movimiento.

A lo largo de la historia, la Calistenia ha tenido y tiene una gran repercusión como método de preparación física y mental, teniendo como referencia destacable el entrenamiento de los soldados americanos, cuyo origen data de la entrada de esta nueva forma de entrenamiento en EE. UU. a la que Lewis definió “la nueva gimnasia”.

Ya desde 1975, el campeón del mundo olímpico Kashiwa, utilizó la Calistenia como método de entrenamiento para la mejora de la resistencia y la potencia, siendo transferible al esquí. Así mismo y recientemente en los JJOO de Invierno de Sochi 2014 otro campeón olímpico, Félix Neureuther se preparó con métodos Calisténicos para participar en este evento deportivo.

Las técnicas y los métodos utilizados durante una clase de calistenia hacen que esta actividad sea apta para todo público, no existen para ella un límite de edad, e incluso los kinesiólogos recomiendan su aplicación para el tratamiento de patologías o enfermedades como la escoliosis, problemas de rodillas y/o la hernia de disco. Al no provocar fuertes impactos en las articulaciones, y hacer posible modelar el cuerpo, alinearlos y tonificarlos al mismo tiempo, se ha convertido en una de las causas por las cuales las personas eligen estas clases.

Por otro lado, esta idea surge de la necesidad motriz, física y deportiva de los propios protagonistas, ya que su nivel en esta área no es adecuado y producto del sedentarismo, se han elevado los índices de sobrepeso y en algunos casos, obesidad. No podemos no mencionar, los tiempos de recreos y ratos de ocio dentro del colegio y fuera de él, que son mal utilizados por las tecnologías, como son los teléfonos celulares, Tablet y juegos de comandos, que han invadido los espacios de sociabilización, y de actividad física en los colegios.

Este plan está enfocado en mejorar la actividad física en forma activa y saludable de los estudiantes, a través de un taller de calistenia, que estará enfocado principalmente para los alumnos de 1° a 4° básico, porque es en esta etapa, donde se obtiene el mayor índice de sobrepeso y obesidad, como se observó en la Figura 5. Por lo tanto, se hace necesario realizar estrategias de activación y movilidad física, de vida activa y saludable. Además, se

desarrollará un plan integral con la familia, con charlas de educación alimentaria y de compromiso con sus hijos. También, el desarrollo transversal del establecimiento en materias de salud y calidad de vida.

Se trabajará en conjunto con el departamento de Educación Física, quienes cumplirán un rol fundamental en la constante supervisión de aquellos estudiantes que presenten algún rasgo de problema alimentario o de actividad física reducida.

La plaza de calistenia cuenta con un muro de escalada de 2.25 mts de alto, por 6 mts de largo. Está diseñado con mucho color y bien llamativo para los niños. También, se encuentran estructuras de fierros, tales como: barras fijas, paralelas, escaleras (horizontal y vertical). Un suelo acondicionado para amortiguar, golpes, caídas y rebotes. Mediante esta, los niños y adolescentes llegan a conocer sus capacidades psicomotoras y se desenvuelven a diario con temas como el miedo, confianza, superación de barreras y cooperación.

A continuación, se muestra fotografías del muro de escalada y estructuras metálicas de la plaza de Calistenia del colegio San Andrés Maipú- Las Rosas.

Figura 4: Plaza de Calistenia, Colegio San Andrés Maipú- Las Rosas.



Fuente: Elaboración propia

### 3.10.2 Street Workout y Calistenia

Según (Somos, Es, & Streetworkout, 2012) El Street Workout y Calistenia es un movimiento basado en el deporte y un estilo de vida sana, con valores como el respeto mutuo, multiculturalidad e integración, trabajo en equipo y, sobre todo, diversión sana. El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, con posibilidad de adaptarse a todas las edades. Los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental.

Según (“Convict\_Conditioning-Paul\_Wade\_Web4.pdf,” n.d.) El Street Workout o también conocido como Calistenia es un tipo de ejercicio que trabaja movimientos repetitivos para tonificar grupos musculares utilizando solamente el peso de tu cuerpo.

Viene del griego KALLO (belleza) y STHENOS (fortaleza). Puede ser practicada en cualquier lugar sin requerir equipo sofisticado y costoso. Es una excelente alternativa para aquellas personas que no cuentan con una membresía de un gimnasio o que no desean inscribirse a uno, para los que prefieren pasar más tiempo al aire libre y ejercitarse en parques o en su hogar.



### 3.10.3 En Qué Consiste

Según (“Convict\_Conditioning-Paul\_Wade\_Web4.pdf,” n.d.) y (Todd, 1830). Una rutina de Calistenia generalmente consiste en el conjunto de ejercicios diseñados para fortalecer el núcleo del cuerpo o un área en específico. El constante uso de abdominales, barras y lagartijas fortalece los grupos básicos. Es una combinación entre entrenamiento de fuerza y entrenamiento cardiovascular, porque eleva el ritmo cardiaco considerablemente, pero es más un ejercicio de posturas y resistencia que de potencia. Recientemente, se ha vuelto muy popular por su simplicidad. Dentro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos han adoptado esta disciplina a su rutina de acondicionamiento físico para los reclutas. La Calistenia ofrece la gran capacidad de maximizar tu potencial en alineamiento correcto y postura. Evita lesiones ya que no se complementa con brincos ni saltos como otros ejercicios populares hoy en día.

De hecho, la Calistenia es recomendada para aquellas personas que deseen tonificar, tener mejor resistencia, aumentar masa muscular y marcar el cuerpo. No tiene límites de edad ni de fuerza, porque no requiere impacto.

El Street Workout es un sistema de entrenamiento físico, basado en movimientos de peso corporal al estilo Spartano.

Consiste en realizar de forma natural, pero también metódica, los movimientos básicos para lo que ha sido concebido el hombre a través de su evolución.

El Street Workout divide la práctica del ejercicio físico en 10 movimientos naturales como: Correr, caminar, saltar, trepar, cargar, lanzar, defenderse, nadar, equilibrarse y moverse. Y en movimientos funcionales tales como Flexiones, sentadillas, dominadas, cardio, HIIT y muchos más.

El objetivo principal de este deporte es desarrollar toda la capacidad del hombre de forma íntegra y completa, a través de la práctica física y de no solo tratar de potenciar todas sus cualidades como la fuerza y resistencia, sino también la de crear arte con su cuerpo y al mismo tiempo desarrollar músculos en parte superior e inferior del mismo.

Lo que conseguirás al practicar calistenia desde un punto de vista físico, es que lograrás desarrollar tu cuerpo de forma equilibrada y funcional, permaneciendo fuerte y resistente.

Además, tu cuerpo se adaptará a cualquier tipo de situación que requiera de cierto esfuerzo, y desde el punto social el método y las técnicas usadas durante una clase de Calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental, promoviendo el trabajo en equipo, los valores y estilos de vida saludables en niños, jóvenes y adultos, y sobre todo el aprovechamiento del tiempo libre de una manera más activa y sana.

En definitiva, el Street Workout te ofrece la posibilidad de alcanzar la salud, un cuerpo increíble, movimientos excepcionales y en consecuencia un estilo de vida diferente.

Este método puede practicarse en parques, gimnasios, oficinas y sobre todo al aire libre, y todo ello con solo utilizar tu cuerpo y una barra colgante y en algunos casos en cardio una cuerda de cuero, u otro tipo de material.

### 3.10.4 Beneficios que Aporta la Calistenia

Son numerosos los beneficios a nivel físico, psicológico y socio afectivo. Desde el punto de vista físico, se contribuye al desarrollo de una correcta higiene postural al trabajar sobre el control y la estabilidad, desarrollándose la musculatura en su totalidad, gracias a la continua búsqueda del equilibrio y desarrollo de la fuerza, consiguiendo así, un aumento de la densidad ósea (López-Chicharro, 2006).

Se disminuyen las pulsaciones por minuto en reposo, la presión sistólica y diastólica en reposo, la tasa de stress cardiaco y la presión arterial en reposo.(Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S., 2014).

Además, se trabaja la propiocepción a nivel tendinoso, permitiendo una mejora de movilidad y coordinación de movimientos. Se produce también un aumento del desarrollo muscular gracias al vencimiento continuo de una resistencia. Por otro lado, y en función de la intensidad del ejercicio, se conseguirán metabolizar las grasas de manera más eficiente incluso después de finalizar la sesión. Claro está, que para conseguir mayores resultados en la “quema” de grasas, será conveniente combinar el trabajo de fuerza con el de ejercicio aeróbico.

En relación al plano psicológico, se conseguirá en primer lugar reforzar la autoimagen, el auto concepto y por consiguiente la autoestima. Ya que se consiguen mejoras muy visibles a nivel físico con gran incidencia en el ámbito psicológico. Lo cual supone una liberación catártica, producida por la secreción de hormonas como las endorfinas y la dopamina tras la sesión del entrenamiento. Todo ello, conlleva a una mayor adherencia a la práctica deportiva, convirtiéndose en un hábito placentero y no en una obligación, pues

el practicante, observa resultados a corto plazo y mejoras en su organismo y fomenta así su deseo por el ejercicio.

Respecto al nivel social y afectivo, hay numerosas ventajas y entre ellas podemos destacar en primer lugar que tiene coste cero, debido a que no necesita materiales específicos, sino que se pueden aprovechar espacios urbanos como parques, jardines y el entorno más próximo como nuestro propio hogar, como afirman (Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S., 2014.)

Al realizarse en lugares donde hay otros practicantes, se refuerzan las relaciones sociales, produciéndose un intercambio de experiencias y conocimientos. Invitando a su grupo de iguales a la práctica de esta actividad, afianzando lo que ya se ha aprendido con anterioridad.

No debemos olvidar, que este tipo de práctica tiene una variedad de ejercicios tan extensa como la imaginación del que la desarrolla, pues presenta una gran transferencia de movimientos propios de otras disciplinas.

### 3.11 CALISTENIA Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las capacidades físicas básicas son definidas como los “presupuestos o prerrequisitos motrices de base sobre los cuales el hombre o el deportista desarrolla sus propias habilidades técnicas y que son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad”. (Zatziorski, 1974, en Manno, 2001).

### 3.12 LA FUERZA Y LA CALISTENIA

Podemos definir la fuerza: “Como la capacidad de vencer equilibrar, o frenar el movimiento de una resistencia externa mediante una tensión muscular”. (González-Badillo, 1991) Definición que se ajusta perfectamente al concepto de Calistenia. Pues en todos los ejercicios interviene una fuerza a vencer siendo partícipes los músculos agonistas, bien sea nuestro propio cuerpo a través de auto cargas, o resistencias externas como lastres. Siguiendo la definición de González- Badillo, en cuanto a la capacidad que los músculos desarrollan para equilibrarse, entran en juego los fijadores y sinérgicos, que ayudarán a estabilizar el cuerpo a la hora de ejecutar los ejercicios. En relación al frenado, tendrán un rol fundamental los músculos antagonistas. Estableciendo, que la carga es nuestro propio cuerpo, y en casos excepcionales se producirá la introducción de lastres. Siguiendo a Cuadrado (2006), todas las capacidades físicas básicas se fundamentan en la fuerza. No obstante, estableceremos una clasificación de la misma en relación al trabajo de Calistenia:

- Fuerza resistencia: esta manifestación, es común en los ejercicios Calisténicos a la hora de realizar numerosas repeticiones cercanas a la fatiga.

- Fuerza velocidad/potencia: se produce al realizar contracciones a máxima velocidad venciendo el peso de nuestro propio cuerpo o una resistencia añadida.

El entrenamiento en esta modalidad se caracteriza por una combinación de estas dos manifestaciones, consiguiendo una mayor fuerza muscular, mejor control corporal y coordinación inter e intramuscular.

### 3.13 LA VELOCIDAD Y LA CALISTENIA

Inicialmente, podemos concebir esta capacidad como no prioritaria; pero sin embargo, a la hora de relacionarla con la fuerza, adquiere un rol determinante, que se traduce en fuerza de velocidad, que a su vez se entiende como la “capacidad para llegar a altos niveles de tensión muscular en relación al tiempo” (Verjoshanski, 1970). Cuando un deportista, necesita acelerarse así mismo en distintas actividades o impulsar un objeto, su capacidad para aplicar fuerza acompañada del factor velocidad, será determinante. Factor al que contribuye la calistenia.

### 3.14 LA FLEXIBILIDAD Y LA CALISTENIA

Es de vital importancia, cultivar la flexibilidad como capacidad complementaria al trabajo muscular, debido a aspectos tanto preventivos, como lesivos; así como funcionales, para facilitar la realización de gestos técnicos en esta EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015) <http://emasf.webcindario.com> 91 modalidad. No nos podemos olvidar, de la importancia de los estiramientos, antes (después del calentamiento) durante (entre los ejercicios) y después de la sesión (en la fase de vuelta a la calma).

### 3.15 LA RESISTENCIA Y LA CALISTENIA

En relación a la fuerza de resistencia, el trabajo se desarrolla con numerosas repeticiones, manteniendo una cadencia, durante un tiempo determinado, resistiendo a la fatiga. Por otra parte, entendiendo la resistencia como una capacidad física básica, la utilizaremos de forma complementaria para un desarrollo integral del organismo en su manifestación aeróbica, consiguiendo así uno de los objetivos primarios de la Calistenia, que consiste en desarrollar un cuerpo atlético y compensado en el que la fuerza y capacidad aeróbica son fundamentales.

### 3.16 MÉTODO DE TRABAJO

En cuanto al método de trabajo, cabe resaltar la importancia del calentamiento que irá en función de la exigencia del ejercicio a desarrollar, potenciando la fuerza resistencia, fuerza explosiva, elasticidad, agilidad entre otras. Respecto a los ejercicios, irán desde los más globales, siempre utilizando pesos propios (sentadillas, zancadas, fondos de tríceps, dominadas, flexiones de brazo en barra, flexiones de brazo, abdominales, etc) hasta los más específicos en función del nivel técnico y condición física del practicante (muscle up, pinos, fondos con pliometría, etc.). En algunos casos ayudándonos de cargas externas (balones medicinales, compañeros, mochilas lastradas... etc.). Debemos hacer hincapié en la importancia de la vuelta a la calma, que tiene como objetivo estabilizar y conseguir la homeostasis corporal, volviendo a los niveles iniciales tras la realización del entrenamiento, facilitando de esta forma, la recuperación del cuerpo en las mejores condiciones. Evitando así posibles

lesiones. Además no podemos olvidar que todo lo dicho anteriormente, deberá ser adaptado a la edad y nivel del estudiante.

### 3.17 BENEFICIOS QUE APORTA LA CALISTENIA

- Son numerosos los beneficios a nivel físico, psicológico y socio afectivo.
- Desde el punto de vista físico, se contribuye al desarrollo de una correcta higiene postural al trabajar sobre el control y la estabilidad, desarrollándose la musculatura en su totalidad, gracias a la continua búsqueda del equilibrio y desarrollo de la fuerza, consiguiendo así, un aumento de la densidad ósea (López- Chicharro, 2006).
- Se disminuyen las pulsaciones por minuto en reposo, la presión sistólica y diastólica en reposo, la tasa de stress cardiaco y la presión arterial en reposo. (Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S. , 2014).

Además, se trabaja la propiocepción a nivel tendinoso, permitiendo una mejora de movilidad y coordinación de movimientos. Se produce también un aumento del desarrollo muscular gracias al vencimiento continuo de una resistencia. Por otro lado, y en función de la intensidad del ejercicio, se conseguirán metabolizar las grasas de manera más eficiente incluso después de finalizar la sesión. Claro está, que para conseguir mayores resultados en la “quema” de grasas, será conveniente combinar el trabajo de fuerza con el de ejercicio aeróbico.

En relación con el plano psicológico, se conseguirá en primer lugar reforzar la autoimagen, el auto concepto y por consiguiente la autoestima. Ya que se consiguen mejoras muy visibles a nivel físico con gran incidencia en el ámbito psicológico. Lo cual supone una liberación catártica, producida por la secreción



de hormonas como las endorfinas y la dopamina tras la sesión del entrenamiento. Todo ello, conlleva a una mayor adherencia a la práctica deportiva, convirtiéndose en un hábito placentero y no en una obligación, pues el practicante, observa resultados a corto plazo y mejoras en su organismo y fomenta así su deseo por el ejercicio.

Respecto al nivel social y afectivo, hay numerosas ventajas y entre ellas podemos destacar en primer lugar que tiene coste cero, debido a que no necesita materiales específicos, sino que se pueden aprovechar espacios urbanos como parques, jardines y el entorno más próximo como nuestro propio hogar, como afirman Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S. 2014.

Al realizarse en lugares donde hay otros practicantes, se refuerzan las relaciones sociales, produciéndose un intercambio de experiencias y conocimientos. Invitando a su grupo de iguales a la práctica de esta actividad, afianzando lo que ya se ha aprendido con anterioridad.

No debemos olvidar, que este tipo de práctica tiene una variedad de ejercicios tan extensa como la imaginación del que la desarrolla, pues presenta una gran transferencia de movimientos propios de otras disciplinas.

### 3.18 CONSIDERACIONES

Es evidente, que una mala técnica en la realización de cualquier ejercicio puede desencadenar una lesión. Sin embargo, esto se podría evitar, con un conocimiento de la técnica correcta y de los principios del entrenamiento, aspectos de gran importancia en la Calistenia. Como en otras disciplinas deportivas, cualquier persona podría practicar esta modalidad de forma autónoma. No obstante, es aconsejable, el asesoramiento de un Licenciado o Especialista en actividad físico deportiva para evitar los inconvenientes de una mala práctica física.

Al tratarse de auto cargas, el peso a vencer es el propio, y la intensidad de trabajo vendrá determinada por el practicante. Por ello, es más difícil lesionarse, puesto que la propiocepción juega un papel fundamental en la prevención de lesiones.

A la hora de elegir y practicar esta modalidad, será esencial tener en cuenta las características particulares de cada persona, el nivel de condición física, el peso corporal y las patologías asociadas. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015) <http://emasf.webcindario.com> 93 Como se ha comentado con anterioridad, la técnica tiene un papel fundamental. A la hora de realizar un entrenamiento, deberemos conocer la forma de ejecución ideal de cada ejercicio. Por ejemplo, a la hora de trabajar los abdominales, se deben flexionar las rodillas y realizar una elevación del tronco hasta 45°, para evitar que la espalda se arquee, focalizando el trabajo en los abdominales y no en el psoas. Otro de los errores más comunes, se produce al hacer sentadillas, para su correcta ejecución, no es conveniente bajar más de 90°, sin superar con las rodillas las punteras de los pies, manteniendo la espalda recta durante toda la ejecución del movimiento (López-Miñarro, 2000).

Por lo tanto y haciendo referencia a los ejemplos arriba citados, se pueden producir lesiones en la espalda, en el caso de los abdominales, y problemas de ligamentos en las rodillas por bajar más de los 90° aconsejables en las sentadillas.

Además de éstas, se pueden producir otro tipo de lesiones de tipo articular, como luxaciones y distensiones. Por ello, el control corporal constante al realizar cualquier ejercicio será de vital importancia para evitar estas y otras lesiones. Por ejemplo, en Cross Fit, en la realización de algunos ejercicios, prima la potencia sobre la técnica y el control corporal.

En el caso de practicar Calistenia con ejercicios con fase de vuelo, habrá que tomar precauciones en las recepciones, ya que se pueden producir esguinces,

torceduras y contusiones. Por ejemplo, en los fondos o en los saltos pliométricos.

### 3.19 CALISTENIA Y SALUD

Desde una perspectiva saludable, la OMS establece que una persona adulta debe realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. Pretendemos por ello, que, con esta propuesta, por un lado, que se consiga una adhesión de los jóvenes al mundo deportivo para que sean sujetos activos y cuando lleguen a la madurez tengan una mayor capacidad para realizar cualquier actividad física (Tuero y Márquez, 2009). También, se busca que las personas sedentarias dispongan de una forma accesible para iniciarse en la actividad física, independientemente de su edad, de su género y de su nivel de condición física.

La Calistenia, se convierte así en una alternativa eficaz para combatir diferentes patologías mejorando la calidad de vida, así por ejemplo en personas de mayor edad, la sarcopenia y la osteopenia (Patil y Kannus, 2012) que pueden producirse por una falta de calcio a nivel tanto muscular como óseo, asociadas a una edad avanzada o a un estilo de vida sedentario. López-Chicharro y Fernández- Vaquero (2006) afirman que el ejercicio aumenta tanto la densidad ósea, como la fuerza en ligamentos y tendones. Por otro lado, Bailey propone la movilización de cargas variadas no excesivas y la superación de resistencias para favorecer el desarrollo óseo, factor al que contribuye la Calistenia.

Tras un proceso de investigación, se ha encontrado un estudio realizado en 2012 y otro en 2013. En el primer estudio de Veerendrak. M y Dr. T. Jayabal (2012) de la Universidad de Combaitore donde se investigaron los efectos del

ejercicio aeróbico y la calistenia sobre los componentes de la condición física en hombres EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015) <http://emasf.webcindario.com> 94 obesos de edad media. La muestra de este estudio fue de 60 hombres con un estilo de vida sedentario, moderadamente obesos, siendo seleccionados aleatoriamente.

Fueron divididos en 4 grupos de 15 sujetos. El estudio, tuvo una duración de 12 semanas. El experimento se basó en 4 grupos; El grupo 1, desarrolló un programa de ejercicios aeróbicos. El 2, de calistenia y el 3, ejercicios Calisténicos y aeróbicos alternos, finalmente, el grupo 4, no se sometió a ningún programa de entrenamiento.

Los resultados mostraron que los ejercicios Calisténicos mejoraron la condición física y la combinación de éstos con ejercicios aeróbicos regulares, que produjeron mejores resultados en lo referente a la condición física. Por lo tanto, con la combinación de estos dos tipos de entrenamiento se consiguió una reducción significativa la masa grasa. En el segundo estudio realizado por Krishnan y Arumugam de la Universidad, Coimbatore de la India cuyo objetivo fue determinar y comparar los efectos de un programa de ejercicios con Calistenia y pesas sobre la fuerza, resistencia y flexibilidad en niños de 10-17 años de género masculino. La muestra, fue de 45 sujetos escogidos aleatoriamente, que se dividieron en tres grupos, el primero trabajó con pesas, el segundo con Calistenia y el tercero se estableció como grupo control.

Los resultados obtenidos en este estudio, para el grupo de Calistenia en relación a su nivel inicial respecto al final, demostraron que con un volumen de 8 a 10 repeticiones había diferencias significativas respecto a la flexibilidad, aumentando en 1,47% con relación al nivel inicial, y un 5,60% respecto a los valores iniciales de fuerza de resistencia muscular.

Aparte de los beneficios que se demuestran en el ámbito físico, otro estudio de la Universidad de Johannesburgo 2014 donde se evaluaron 22 sujetos con sobrepeso y obesidad, a un grupo se le asignó un entrenamiento de calistenia

de 8 semanas y otras 11 personas fueron de grupo control. Tras el programa de ejercicios se demostraron reducciones significativas en las pulsaciones por minuto en reposo, la presión sistólica y diastólica en reposo, tasa de stress cardiaco y la presión arterial en reposo. Por lo tanto, el presente estudio demuestra que se producen mejoras hemodinámicas, previene la hipertensión en personas normotensos con sobrepeso y obesos e incluso en personas con ausencia de cambios en el IMC (Índice de masa corporal). Por lo tanto, podemos concluir, que los estudios demuestran fiabilidad y validez con este método de entrenamiento, asegurando una ganancia exponencial relativa al nivel de condición física.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS F.O.D.A.

## 4. ANÁLISIS F.O.D.A.

### 4.1 FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS

El análisis F.O.D.A es un instrumento de planificación estratégica que es utilizado para lograr identificar y evaluar las debilidades y fortalezas de una organización o empresa de manera interna, asimismo para conocer las oportunidades y amenazas que son factores externos que pueden emplearse como una herramienta de libre intercambio de ideas para presentar un programa que indique el panorama de la situación actual para un futuro proyecto. Este proceso permite estar inmerso en la realidad y comprenderla, ya sea para un grupo determinado de personas o para una organización en sí, por lo que se hace más simple conocer y determinar los objetivos y requerimientos primordiales para hacer más fuerte la capacidad y tener en cuenta posibles soluciones para las dificultades que se presenten (ONU Agricultura y alimentación, 2007).

Generalmente, en las organizaciones de nuestro medio, los directivos ocupan la mayor parte de su tiempo en resolver las operaciones diarias y difícilmente dedican parte de él a la función de planeación, bajo esta perspectiva, los beneficios asociados a la misma, como plantear anticipadamente hacia dónde se dirige una organización (estrategia), y contar por lo tanto con una idea más clara de las diversas opciones y actividades que deben realizarse para llegar a los objetivos establecidos no es formalmente definida. Desde nuestro punto de vista, un programa efectivo de trabajo debe tener una visión clara del futuro y un plan bien concebido que describa los pasos a seguir ahora y en los años venideros y a aunque es indiscutible que los planes pueden cambiar, el cambio puede hacerse de manera controlada sobre la base de información

previamente valorada. (Teresa García López y Milagros Cano Flores, Investigadoras del I.I.E.S.C.A).

## 4.2 ¿QUÉ ES EL FODA?

El FODA o DOFA, (SWOT, por sus siglas en inglés), es una técnica de planeación estratégica que permite crear o reajustar una estrategia, ya sea de negocios, mercadotecnia, comunicación, relaciones públicas.

Esta técnica permitirá conformar un cuadro de la situación actual de una empresa u organización; permitiendo, de esta manera, obtener un diagnóstico preciso que permita tomar decisiones acordes con los objetivos y políticas formulados por tal organismo.

El término FODA es una sigla conformada por las primeras letras de las palabras:

1. Fortalezas
2. Oportunidades
3. Debilidades
4. Amenazas

## 4.3 IMPORTANCIA DEL FODA

Este análisis representa un esfuerzo para examinar la interacción entre las características particulares del negocio y el entorno en el cual éste compete.



El análisis FODA tiene múltiples aplicaciones y puede ser usado por todos los niveles de la institución y en las diferentes funciones o departamentos (unidades de análisis) tales como producto, mercado, empresa, fabricación, divisiones, sucursales, distribución, administración, finanzas y otros.

Con este análisis, los empresarios pueden obtener muchas conclusiones de una gran utilidad para estar al tanto de la situación de su propia institución y del mercado en el que ésta se desenvuelve, lo que mejorará la competitividad de las estrategias de mercadeo y ventas que se diseñen.

El análisis FODA debe enfocarse solamente hacia los factores claves para el éxito de su negocio. Debe resaltar los aspectos favorables y desfavorables, comparándolos de manera objetiva y realista con la competencia y con las oportunidades y amenazas claves del entorno.

#### 4.4 AREAS DE ACCIÓN DEL FODA

El análisis FODA consta de dos partes: una interna y otra externa.

##### 4.4.1 Parte Interna

La parte interna tiene que ver con las Fortalezas y las Debilidades del negocio, aspectos sobre los cuales el empresario tiene o debe tener algún grado de control.

##### 4.4.2 Parte externa

Esta parte se refiere a las Oportunidades que ofrece el mercado y las Amenazas que la empresa o institución debe enfrentar para permanecer compitiendo en el sector. Aquí el empresario tendrá que desarrollar toda su capacidad y habilidad para aprovechar esas oportunidades y minimizar o

anular esas amenazas, circunstancias sobre las cuales por lo general se tiene poco o ningún control directo.

#### 4.5 FORTALEZAS

Están constituidas por los aspectos o elementos en los cuales la empresa, las marcas o los componentes de la oferta de productos o servicios muestran una superioridad, con relación al resto de los competidores del sector.

#### 4.6 DEBILIDADES

Estos elementos son los que la empresa, por la razón que sea, no ha podido manejar o resolver de mejor manera que su competencia principal y en los cuales, por tanto, presenta una clara situación de inferioridad.

A menudo, la existencia de una debilidad determinada no es del todo imputable al empresario o su personal, ya que la misma puede ser generada como consecuencia de la propia naturaleza del sector.

#### 4.7 OPORTUNIDADES

Las Oportunidades organizacionales se encuentran en aquellas áreas que podrían generar muy altos rendimientos.

#### 4.8 AMENAZAS

Las Amenazas organizacionales están en aquellas áreas donde la empresa encuentra dificultad para alcanzar altos niveles de desempeño.

Tabla 1: F.O.D.A

	Factores Internos		Factores Externos
<b>FORTALEZAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innovar en un Sistema de Gestión de vida activa y saludable en el área escolar.</li> <li>• Poseer Profesionales expertos en la disciplina de la Calistenia.</li> <li>• Aplicación de un diseño de programas formativos a través de la Calistenia.</li> <li>• Poseer una plaza de Calistenia y Muro de Escalada, para la práctica de actividades físicas alternativas.</li> <li>• Servicio especializado en formación de una cultura de vida activa y saludable.</li> </ul>	<b>OPORTUNIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innovación del proyecto</li> <li>• Ingresos por auspiciadores del área deportiva o salud</li> <li>• Generar aumento de participantes</li> <li>• Captura e interés de otros establecimientos por el plan de servicios de vida activa y saludable</li> <li>• Destacar sobre los otros colegios del sector y la comuna de Maipú</li> </ul>
<b>DEBILIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco conocimiento de la empresa en el mercado.</li> <li>• Inestabilidad económica en su comienzo.</li> <li>• Resistencia para innovar.</li> </ul>	<b>AMENAZAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otra competencia similar</li> <li>• Falta de especialistas en la materia</li> <li>• Problemas con la infraestructura</li> <li>• Inasistencia a los talleres</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

## 4.9 FACTORES INTERNOS

### 4.9.1 Fortalezas

- ***Innovar en un Sistema de Gestión de vida activa y saludable en el área escolar.***

Con la poca o nula competencia de un sistema de gestión en relación a la vida activa y saludable en el ámbito escolar, se demuestra una alta capacidad de planificación y profesionalismo de parte de los profesores que hacen de esta una fortaleza en el proyecto.

- ***Poseer Profesionales expertos en la disciplina de la Calistenia.***

Para la perfecta aplicación de los ejercicios y el acompañamiento a los niños y niñas, participantes de los talleres, estarán los profesionales de la Calistenia, profesores de alto conocimiento de la disciplina.

- ***Aplicación de un diseño de programas formativos a través de la Calistenia.***

El Sistema de gestión de vida activa y saludable (S-G-VIACSA), se proyecta en base a programas formativos, en la cual el niño/a, se vaya educando y a su vez complementando con su entorno y su diario vivir, aplicando lo aprendido durante todo el tiempo.

- ***Poseer una plaza de Calistenia y Muro de Escalada, para la práctica de actividades físicas alternativas.***

La posibilidad de contar con la Implementación de una plaza de Calistenia y además de un muro de escalada horizontal, en el Colegio San Andrés Maipú,

permite que se lleve a cabo con una mayor eficacia la práctica de los diferentes ejercicios específicos del trabajo de Calistenia.

- ***Servicio especializado en formación de una cultura de vida activa y saludable***

A través de los profesionales de la actividad física, profesores, apoderados y toda una comunidad educativa, se entregará una formación integral de actividad física, salud y calidad de vida. Particularmente éste proyecto se enfocará en la salud de los niños, en evitar el sobre peso y obesidad, que en los tiempos modernos se plantea como algo más que un lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

#### 4.9.2 Debilidades

- **Poco conocimiento de la empresa en el mercado**

La industria de la gestión deportiva está en vías de desarrollo, independiente al rubro específico no se observan grandes empresas. Y el conocimiento de ésta en el mercado será un desafío de publicidad, Marketing y Gestión deportiva.

- ***Inestabilidad económica en su comienzo***

Si bien, este plan de negocio a través de VIDACTIVA, se proyecta en ser una empresa estable y sustentable en el tiempo, debe recorrer un camino de

trabajo, conocimiento y madurez. Por tal motivo, se espera una inestabilidad económica, pero con altas expectativas de mejora a un corto plazo.

- ***Resistencia para innovar***

Se pretende innovar en este estilo de práctica deportiva a través de la Calistenia. No es habitual en el medio escolar. Por esta razón puede existir una cierta preocupación y desconfianza por parte de sostenedores y directivos, a la participación y buenos resultados en relación al sobre peso y obesidad por parte de estudiantes, padres y apoderados del colegio.

## 4.10 FACTORES EXTERNOS

### 4.8.1 Amenazas

- ***Otra competencia similar***

VIDACTIVA será una empresa que se diferenciará en el mercado por el tipo de servicio que entregará, debido a que abarcará un nicho específico dirigido principalmente a los colegios. Uno de los puntos relevantes para esta empresa, es generar una constante diferenciación entre sus pares con el propósito de destacar sus servicios en el mercado.

### 4.10.2 Oportunidades

- ***Innovación del proyecto***

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”, (Albert Einstein).

Es relevante para VIDACTIVA entregar innovación en sus servicios, a tal punto de poder generar una diferenciación entre sus pares en el mercado. Con éste proyecto se pretende el mejoramiento a corto, mediano y largo plazo, y una de las claves para lograrlo es la innovación; en sus metodologías, dinámicas de trabajo, elementos y aparatos multifuncionales, que se irán renovando constantemente, para tener éxito en los objetivos propuestos y captar de mejor manera la atención, asistencia y perdurabilidad de este negocio con los niños y sus respectivos padres y apoderados.

- ***Ingresos por auspiciadores del área deportiva o salud***

A medida que la empresa sea sustentable, los auspiciadores, tanto deportivas como de salud, tendrán la confianza y la convicción de proporcionar recursos, por los resultados y números positivos que esta otorgue a los auspiciadores.

- ***Generar aumento de participantes***

Después de tener una base de datos en relación a los índices de sobre peso y obesidad de los alumnos de 1° a 4° básico del colegio San Andrés Maipú, se cita a todos los estudiantes para integrarse al taller de Calistenia. Por cada semestre se realizará un chequeo a los estudiantes para revisar el IMC, con esto se captará a aquellos que estén sobre lo normal, y comenzar un trabajo integral; físico, nutricional y psicológico. Además, todos los estudiantes podrán participar del taller de Calistenia, realizando actividad física y manteniendo una buena salud y una mejor calidad de vida.

- ***Captura e interés de otros establecimientos por el plan de servicios de vida activa y saludable***

Con la idea de que este plan de negocio se proyecte y sea sustentable, y además generar innovación en cada uno de los procesos de VIDACTIVA, es importante poder crear sostenibilidad del negocio en el largo plazo, es decir, tener la capacidad de proyectar los servicios en el tiempo, para esto, es relevante potenciar los medios de comunicación y generar un marketing potente e invasivo en la comuna, con el propósito que en el largo plazo poder abarcar gran parte de la comunidad escolar en la comuna de Maipú.

- ***Destacar sobre los otros colegios del sector y la comuna de Maipú***

Esta empresa que se diferenciará en el mercado por el tipo de servicio que entregará, debido a que abarcará un nicho específico dirigido principalmente a los colegios. En torno a este escenario, es difícil que las empresas se puedan interesar en imitar tal modelo, debido a que este mercado se encuentra masificado en empresas y no principalmente en colegios educacionales. Uno de los puntos relevantes para VIDACTIVA, es generar una constante diferenciación entre sus pares con el propósito de destacar sus servicios en el mercado.



## CAPITULO V: PLAN ESTRATÉGICO

## 5. PLAN ESTRATÉGICO

### 5.1. FORMULACIÓN DE LA ESTRATEGIA

#### 5.1.1. Misión

VIDACTIVA tiene como misión ser un taller-empresa especialista en formación deportiva extraescolar, a través de innovación y seguimiento deportivo, con altos estándares de profesionalismo y compromiso en una constante mejora en todos los procesos de formación.

#### 5.1.2. Visión

VIDACTIVA tiene como visión ser una empresa innovadora de Gestión Escolar Deportiva y Saludable en Chile, instaurando un sistema de Gestión extraescolar de calidad, a través de profesionales especialistas en Motricidad y Calistenia.

### 5.2. RECURSOS Y CAPACIDADES

#### 5.2.1. Recursos Humanos

VIDACTIVA y su Sistema de Gestión (S-G-VIACSA), se conformará de profesionales especializados en el área a desarrollar, de tal manera que el servicio o en este caso las clases y actividades a desarrollar sean enfocadas en el estudiante, y así poder aportar a una mejor calidad de vida y disminuir los índices de sobre peso y obesidad.

Los profesionales encargados, serán profesores de Educación Física con especialización en entrenamiento deportivo. De esta manera, el equipo de trabajo se conformará de la siguiente forma:

### 5.2.2 Estructura Organizacional

En primera instancia el S-G-VIACSA, se implementará en el Colegio San Andrés Maipú-Las Rosas, con el objetivo de instaurar procesos, organización y en general ver el funcionamiento del modelo para seguir perfeccionando todas las áreas.

La estructura organizacional será la siguiente:

- **Dirección General:** Dirige, controla y evalúa el funcionamiento del S-G-VIACSA Junto a los profesores diseñaran los programas deportivos de acuerdo al requerimiento del establecimiento.
- **Área Operacional:** Diseño de estrategias de Marketing y ventas. Selección y capacitación de profesores.
- **Área Contable:** Manejo de la contabilidad general del taller-empresa, con la finalidad de generar informes para la toma de decisiones.
- **Profesores:** Ejecutantes del S-G-VIACSA. Deberán tener título profesional de Profesor de Educación Física y entrenador deportivo, y cumplir con especialización de Calistenia.

### 5.2.3 Recursos Físicos y Materiales

El espacio físico de funcionamiento se realizará en el colegio San Andrés Maipú-Las Rosas, y con toda su plaza de Calistenia, tales como: barras fijas en distintas alturas, paralelas, escaleras horizontales y verticales. Además, un muro de escalada.

En términos de equipamiento para el desarrollo de las actividades, ya sean clases, eventos, competencias entre otras se incluyen los siguientes equipos detallados en la Tabla 2.

Tabla 2: Equipamientos primordiales para las actividades del Taller

EQUIPOS	
- Plaza de Calistenia	- Anillas de gimnasia
- Paralelas portátiles	- Rueda Abdominal
- Cajones con diferentes alturas	- Cuerda
- Balones medicinales.	
- Barra de dominadas	
- Anillas de gimnasia	

Fuente: Elaboración Propia

Figura 5: Modelo Plaza Calistenia



Fuente: Zone Fitness Station (Play & Leisure, s.f.)

#### 5.2.4 Recursos Organizacionales

El compromiso organizacional y la imagen corporativa serán ámbitos fundamentales en el S-G-VIACSA, teniendo en consideración que es un Sistema de **formación**, conocimiento y posteriormente como proyección, llegar a la exhibición y competición deportiva.

#### 5.2.5 Compromiso

El compromiso será un factor importante, para la entrega de un servicio de calidad. Con esto se busca, principalmente el profesionalismo de los profesores de Educación física, en la formulación y desarrollo del taller y actividades deportivas. La correcta planificación, innovación y la entrega de conocimientos específicos de la disciplina deportiva es transcendental. Además, se pretende diseñar un sistema de seguimiento deportivo, en conjunto con charlas relacionadas con el respectivo deporte, de manera de llevar el compromiso a alumnos y apoderados.

Se hará énfasis en el compromiso organizacional, a través de inducciones las cuales abordaran objetivos y metas que identifican a la Taller-Empresa.

#### 5.2.6 Factores Claves de Éxito del Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA)

##### 5.2.6.1 Planificación

Es fundamental la planificación estratégica de las clases y actividades a realizar en el Sistema que permita ganar la atención de los alumnos, aumentar la motivación por la práctica deportiva y además incluya a padres y apoderados en un trabajo en conjunto en la educación deportiva. Es de suma importancia la correcta planificación, nuevas metodologías, variaciones y dinámicas, estudios entre otras que aporten a formar deportistas en su etapa inicial precisamente en el colegio que es el lugar idóneo para desarrollar una formación deportiva de calidad.

#### *5.2.6.2 Marketing*

Enfocado en la masificación y el reconocimiento de VIDACTIVA en redes sociales.

#### *5.2.6.3 Servicio*

La calidad del servicio entregado al alumno es lo más importante, implementando una comunicación efectiva, atención, observación, seguimiento y la psicología de los profesores para entregar los conocimientos de forma óptima. Un buen servicio permitirá obtener alumnos interesados en la práctica deportiva, lo que ira de la mano con un aumento motivacional de manera tal de generar a futuro, ruido en las demás instituciones educacionales.

#### *5.2.6.4 Profesores*

Especialistas en las diferentes disciplinas deportivas y que tengan amplio conocimiento y experiencia en el tipo de disciplina que se enseñará y practicará.

#### *5.2.6.5 Innovación*

En la metodología empleada en las clases, implementos y aparatos deportivos, estrategias de comunicación, motivación, evaluaciones y apoyo.

#### *5.2.6.6 Inclusión*

En alumnos con diferentes capacidades. Se ampliarán las actividades para alumnos con distintas capacidades motrices en el deporte, con el objetivo de

generar una inclusión completa de los alumnos participantes y así poder educar a través de ejercicio físico.

# CAPÍTULO VI: PLAN DE MARKETING



## 6. PLAN DE MARKETING

El plan de marketing consiste en la elaboración de un documento o informe en la cual se describe la situación actual, análisis, objetivos de marketing, estrategias a utilizar y sus accionares. Es de gran importancia al momento de implementar un nuevo proyecto, donde las competencias, inestabilidad económica y cambios dinámicos producen diversos cambios en empresas, instituciones u organizaciones, por lo cual este plan permite anticiparse a las eventualidades y lograr afrontar los cambios (Espinosa, 2014), de tal manera lograr una estabilidad dinámica en este entorno.

De igual manera la formulación de un plan de marketing es esencial para el óptimo funcionamiento de una empresa u organización y su rentabilidad, ya sea este un producto o servicio, proporcionando una idea clara de las metas a cumplir y lo que se desea realizar en el camino al objetivo final. A su vez puede informar de las etapas a desarrollar, los tiempos, recursos y esfuerzos necesarios. De esta forma el plan descrito sirve para los siguientes aspectos:

- Permite el control de la gestión y desarrollo de las estrategias.
- Informa a los participantes de su función.
- Permite conocer y obtener los recursos.
- Genera una optimización de los recursos.
- Aporta a la organización y asignar tarea en diferentes plazos.
- Sirve para visualizar los problemas, oportunidades y amenazas.
- Funciona a guía en pro de un objetivo (Cohen, 2008).

## 6.1 OBJETIVOS PLAN DE MARKETING

1. Definir una estrategia de marketing que se logre identificar con VIDACTIVA.
2. Definir las estrategias de comunicación para dar a conocer los servicios de la Taller -empresa.
3. Definir el Marketing Mix conforme a los requerimientos de VIDACTIVA.

## 6.2 ESTRATEGIA DE MARKETING

La estrategia que se empleará para VIDACTIVA, es la referente a enfoque y concentración, es decir, la empresa se enfocará en satisfacer un segmento determinado que será el mercado objetivo donde se centrará el negocio.

El objetivo es poder penetrar el mercado educacional y así a futuro generar nuevos clientes buscando liderar el mercado a través de un servicio de calidad que se acomode a las necesidades de los clientes por medio de un servicio innovador y enfocado a los requerimientos de cada establecimiento.

## 6.3 PROMOCIÓN

VIDACTIVA enfocará su promoción de la siguiente manera:

### 6.3.1 Intervención Deportiva

Las intervenciones deportivas serán bastante relevantes en la difusión y en la muestra del desarrollo del Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable, además de las diferentes actividades desarrolladas por VIDACTIVA.

Este tipo de evento se realizará al interior del colegio como una intervención de exhibición deportiva que se efectuará en bloques previamente

determinados por el establecimiento. El objetivo de esta intervención es exponer de manera didáctica el taller de Calistenia con la directa participación de los estudiantes.

En cada intervención se dispondrá de la participación de staff de VIDACTIVA, publicidad a través de pendones, stand con información sobre alimentación saludable y los problemas asociados al sedentarismo y obesidad. Equipamiento deportivo para la demostración de distintos ejercicios de esta disciplina. Se pretende realizar intervenciones mensuales en colegio San Andrés Maipú, la idea es entregar una promoción activa de los servicios con un tipo de marketing participativo.

#### 6.3.2 Entrega de información (persona a persona)

Esta manera de promoción dependerá exclusivamente del trabajo y la calidad del servicio. Además, se realizarán presentaciones del taller en las reuniones de padres y apoderados, para que así se vaya divulgando también de esta forma.

Es necesario en la oferta del servicio planificaciones y metodologías de enseñanza innovadoras y centradas en el alumnado. Formación deportiva a través de la entrega de valores y desarrollo de cualidades deportivas específicas del deporte. Se buscará aumentar motivación, interés, participación y sobre todo el gusto por el deporte, incluyendo a la vez a padres y apoderados. A través de lo mencionado anteriormente VIDACTIVA y su Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA), no solo busca aumentar flujos de participación en el taller deportivo extraprogramático, sino que al incluir a padres y apoderados se buscará que estos recomienden el taller de Calistenia y sus actividades.

Mostrando óptimos resultados y recomendaciones del servicio en el colegio San Andrés Maipú, se aspira a llegar a autoridades de los diferentes

establecimientos de la comuna, para así crecer como una empresa Escolar de vida activa y saludable a través de la CALISTENIA.

### 6.3.3 Redes Sociales

A través de las redes sociales, se pretende informar y dar a conocer el taller de Calistenia con su ***Sistema de Gestión de vida activa y saludable (S-G-VIACSA)***, para todos los estudiantes del colegio San Andrés Maipú.

**FACEBOOK:** A través de la página del Establecimiento, se darán a conocer sus diversas actividades precisamente del taller de Calistenia. La idea principal del sitio es que una gran cantidad de estudiantes, Padres y Apoderados, estén permanente informados de las distintas actividades que se irán realizando. Por otra parte, Facebook servirá para publicar detalles sobre el Sistema de Gestión de VIDACTIVA y otras actividades, incluyendo fotos, videos, virales, etc. La página de Facebook da la posibilidad de compartir publicaciones, dar me gusta o comentar contenidos, opciones fundamentales en la promoción del servicio.

**INSTAGRAM:** En la actualidad es la red social más potente después de Facebook, contando con bastantes usuarios a nivel mundial. A través de Instagram, VIDACTIVA mostrará su lado más humano, dando a conocer su equipo de trabajo, instalaciones, desarrollo de clases, entre otros. Instagram cuenta con Instagram Stories, donde se pueden subir videos de 24 horas de vida útil mostrando la cantidad de usuarios que ven dicho video. Se implementarán concursos y virales de manera de interactuar, fidelizar, obtener visibilidad y sobre todo generar nuevos seguidores. Además, se subirán rutinas básicas de ejercicios, para realizar en los hogares, complementándolo con el trabajo del taller de Calistenia.

**PÁGINA WEB:** En el inicio del desarrollo del proyecto, se utilizará la página web del establecimiento, (colegio San Andrés Maipú) para lograr una mayor cercanía con los estudiantes, padres y apoderados. A medida que el proyecto se vaya consolidando, se realizará su propia página web.

#### 6.3.4 Campaña Publicitaria

La campaña se realizará a través de afiches y folletos informativos que serán distribuidos por todo el colegio de forma variada y llamativa, observar Anexo 1. Además, estos folletos serán enviados a través de correo y/o comunicación a los apoderados.

También, será informado en reuniones tanto en centros de cursos y reuniones de apoderados con diferentes presentaciones para también ser informado a los padres y/o apoderados de cada alumno.

#### 7.3.5 Imagen Corporativa

*Figura 6: Imagen Corporativa de Taller de Calistenia*



Fuente: Elaboración Propia.

# CAPÍTULO VII: PLAN OPERATIVO

## 7 PLAN OPERATIVO

### 7.1 PLAN DE ACCIÓN

El plan de acción está formado por el conjunto de actividades que se deben ejecutar para ayudar al logro de las metas tanto específicas como cuantificativas, que hayan sido establecidas anteriormente (Borello, 1994).

Asimismo, es definido como el momento en que se determinan y se asignan las tareas, se definen los plazos temporales y se calcula la utilización de los recursos, es una presentación resumida de las acciones que deben realizarse por individuos específicos, en un plazo de tiempo determinado, usando una cantidad de recursos dados, cuyo fin es lograr un objetivo final. Por lo tanto, el plan de acción es un espacio para establecer y determinar qué, cómo, cuándo y con quién se realizarán las acciones ( Ministerio de Salud y Protección Social).

Los procesos que conforman el Sistema de Gestión de VIDACTIVA se dividieron en tres partes:

Figura 7: Procesos del Sistema de gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA)



Fuente: Elaboración propia

#### 7.1.1 Proceso de Presentación

Este proceso busca dar a conocer el servicio que entrega VIDACTIVA, principalmente a Autoridades del establecimiento, Padres y Apoderados y finalmente Estudiantes. Contempla la presentación del Staff de Profesores de Educación Física encargados del desarrollo de las clases que componen el S-G-VIACSA, otorgando en detalle, objetivos, actividades y horarios entre otros del servicio a entregar.

Se incluirán presentaciones en los recreos del establecimiento, dando a conocer ciertas actividades e incentivando a alumnos y autoridades.

#### 7.1.2 Proceso de Planificación

En este proceso la organización, colaboración, trabajo en equipo y la mejora continua serán la base de desarrollo del S-G-VIACSA.

Este proceso abarca desde la preparación de los programas y planes del taller a la organización del desarrollo del programa ya sea staff de profesores, eventos y charlas deportivas hasta la planificación de cada clase del programa.



Es de vital importancia gestionar todo este proceso de la mejor manera posible, ya que es en esta etapa donde VIDACTIVA pretende destacar en sus servicios entregando contenidos sólidos en la formación de la salud, deportiva y en la calidad de sus profesionales.

Una vez que el proceso de planificación general culmine, se dará comienzo a la entrega del servicio, entregando la información correspondiente a cada profesor en conjunto con uniformes con la imagen corporativa y materiales deportivos.

#### 7.1.3 Proceso de Servicio

El servicio que se entregará a través de su Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable (S-G-VIACSA) inicia cuando los alumnos ingresan al programa extraescolar de iniciación, desarrollo o formación en Calistenia.

El proceso de servicio será desarrollado principalmente por el Staff de profesores, los cuales serán la imagen de VIDACTIVA. De este modo el servicio comienza en primera instancia con los alumnos que fueron seleccionados a través de test de medición del IMC y perímetro de cintura, con la explicación correspondiente de cada programa (Inicial y Avanzada). Cabe resaltar, que la explicación de los programas será abordada de diferentes maneras debido al proceso de desarrollo de los alumnos, al igual que la metodología de trabajo y la planificación de las actividades. Posteriormente se comenzará con el desarrollo del taller de Calistenia.

El proceso de servicio continúa con charlas sobre la disciplina a trabajar (Calistenia), entregando información correspondiente a padres y apoderados como a los alumnos. Conjuntamente de forma integral, se entregará información relevante en relación a nutrición y Alimentación Saludable.

Este proceso finaliza con la realización de Clínicas con la participación de los Padres y Apoderados, en las cuales se abordarán diferentes temas relacionados con el deporte, la actividad física y salud, y la participación activa de éstos con sus hijos en los aparatos.

## 7.2 CRONOGRAMA

El cronograma es el instrumento que planificará las acciones y guiará su correcta ejecución, tanto en tiempo como en forma. Además, contribuye en la determinación más acertada para la entrega de recursos que permitan concretar los objetivos de manera óptima y confiable, al mismo tiempo que su estructura facilita la evaluación permanente de sucesos y aspectos operativos y administrativos en la gestión interna y externa de la organización.

Figura 8: Cronograma de Actividades: Taller de Calistenia Colegio San Andrés Maipú

ACTIVIDADES	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
• Operación												
• Campaña												
• Inauguración												
• Inicio												
• Evaluación Diagnóstica												
• Actividad Apoderado y alumnos												
• Exhibición inicial												
• Clínica Calistenia												
• Recreos de Calistenia												
• Exhibición Avanzada												
• Charla Alimentación Saludable												
• Charla de Vida Activa												
• Salidas a Parques Calistenia												
• Reunión Apoderados												
• Exhibición Final												
• Cierre												
• Evaluación de Resultados												

Fuente: Elaboración propia

### 7.3 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;"><b>Promoción/ Campaña</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una serie coordinada de actividades promocionales, cuya finalidad es cumplir una meta específica en un periodo determinado. A través de Redes Sociales, afiches, folletos, exhibiciones dentro y fuera del establecimiento.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Inauguración</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El día 23 de Marzo del 2020, se llevará a cabo la gran inauguración del Taller de Calistenia. Donde se invitará a los apoderados de Educación Básica del primer ciclo, a conocer el nuevo espacio de desarrollo integral en el cual participarán sus hijos cada semana. También estarán presentes el sostenedor Señor Iván Navarro Abarzúa, la Directora Ivonne Chacón Toro y el cuerpo directivo, Profesores de Educación Física, Director de Proyecto y colaboradores de éste.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Evaluación Diagnóstica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de este procedimiento se pretende conocer el nivel que presentan los chicos con respecto a su condición física, nutricional y social. Y en base a esta responder a sus necesidades e inquietudes motrices.</li> </ul>

<b>Actividad Apoderados e Hijos/as</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al cabo de un mes se realizará una sesión motriz de trabajo en común con el apoderado del alumno, con el fin de familiarizar a los padres con el desarrollo de las habilidades motrices, fomentando hábitos de vida activa y saludable, permitiendo también un trabajo en conjunto y enriquecedor para ambos.</li> </ul>
<b>Exhibición del grupo Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al finalizar el Semestre, los niños tendrán la oportunidad de mostrar sus conocimientos en el área motriz, a través de secuencias de ejercicios de Calistenia. Ésta se llevará a cabo en un parque de calistenia, por dimensiones de espacio, para que los puedan acompañar apoderados, familiares y amigos y poder observar el desarrollo y avances de cada alumno.</li> </ul>
<b>Clínica de Calistenia y Nutrición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al finalizar el Semestre, los niños tendrán la oportunidad de mostrar sus conocimientos en el área motriz, a través de secuencias de ejercicios de Calistenia. Ésta se llevará a cabo en un parque de calistenia, por dimensiones de espacio, para que los puedan acompañar apoderados, familiares y amigos y poder observar el desarrollo y avances de cada alumno.</li> </ul>

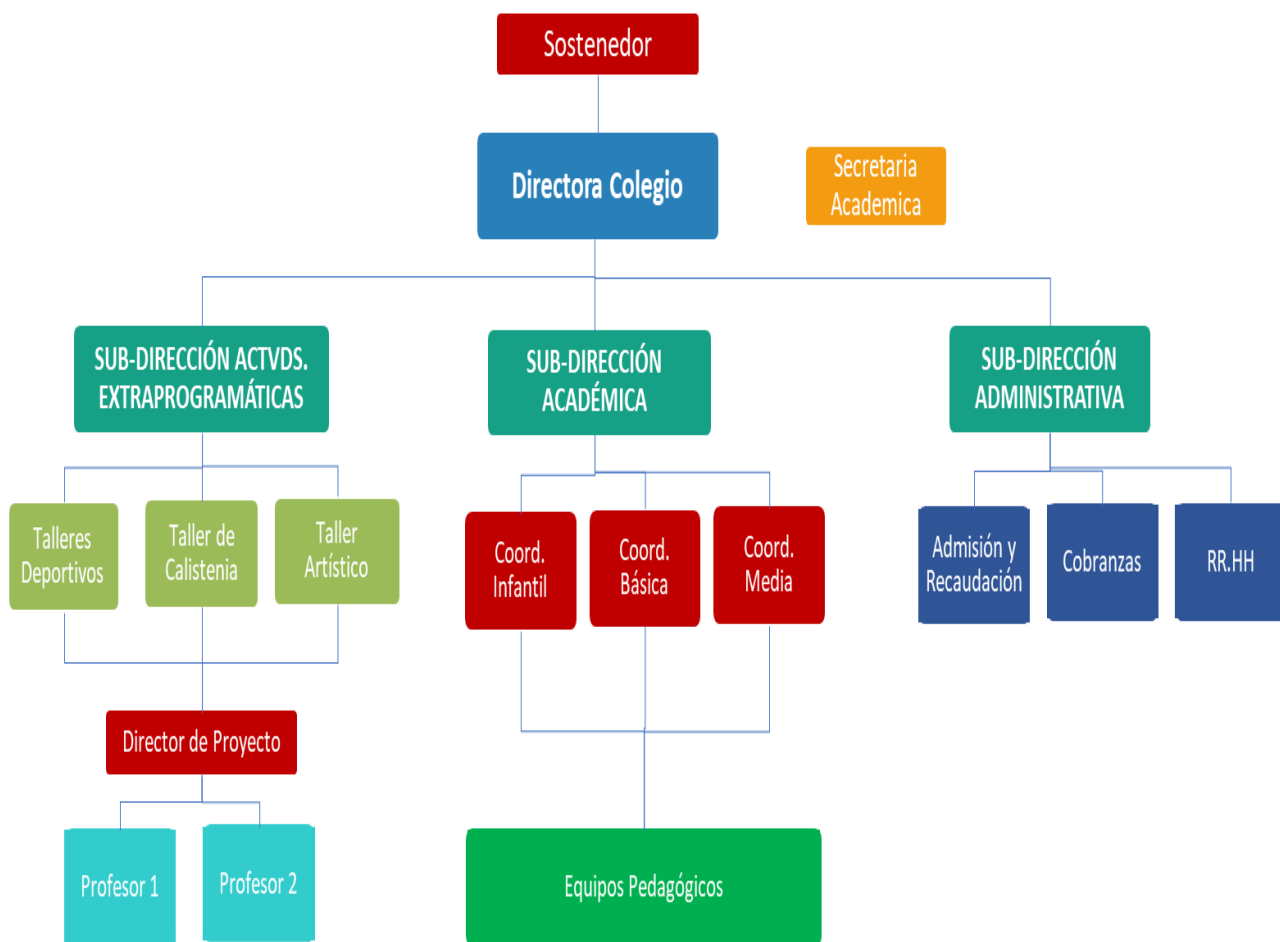
<p style="text-align: center;"><b>Exhibición del Grupo Avanzado</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al finalizar el Semestre, los niños tendrán la oportunidad de mostrar sus conocimientos en el área motriz, a través de secuencias de ejercicios de Calistenia. Ésta se llevará a cabo en un parque de calistenia, por dimensiones de espacio, para que los puedan acompañar apoderados, familiares y amigos y poder observar el desarrollo y avances de cada alumno. Éstos, presentarán rutinas de ejercicios con mayor grado de dificultad, por el nivel alcanzado durante el semestre.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Reuniones de Apoderados y Encuentro Motriz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con la finalidad de familiarizar a los Padres y Apoderados al trabajo y desarrollo de sus hijos, se realizarán 3 reuniones por semestre, dando un detalle de los avances; motrices, nutricional y social del estudiante. Además, invitándolos a hacer partícipes de la utilización y práctica de los aparatos e implementos, fomentando así, hábitos de vida activa y saludable, permitiendo un trabajo en conjunto y enriquecedor para ambos.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Exhibición y Presentación Final</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta oportunidad se realizará una presentación de los conocimientos y habilidades aprendidas a todo el colegio, incluyendo apoderados. El objetivo es que la comunidad educativa conozca y comprenda la importancia de la estimulación física-motriz temprana y una adecuada alimentación, permitiendo un desarrollo integral de la persona, a través de una muestra didáctica, alegre y novedosa.</li> </ul>

**Evaluación de  
la Gestión**

- Su importancia se argumenta en el rol que cumplen como elementos de seguimiento y responsables en la detección instantánea de cualquier agente interno o externo que afecte la viabilidad de la organización y su estructura operativa.

### 7.4 ORGANIGRAMA DE VIDACTIVA

Figura 9: Organigrama del Establecimiento



Fuente: Elaboración Propia

Fuente: Elaboración propia

## 7.5 DESCRIPCIÓN DE CARGOS

### ***Director de Proyecto:***

- Gestionar, ejecutar y controlar la implementación y desarrollo del proyecto.
- Título profesional de Pedagogía en Educación Física
- Post-Título en proyectos y Gestión Deportiva
- Experiencia de 5 años en el área

### ***Jefe de Administración y Finanzas:***

- Ejecutar los procedimientos administrativos y financieros del proyecto
- Título profesional del área administrativa / finanzas

### ***Jefe de Operaciones:***

- Encargado de la administración de los recursos necesarios para el correcto funcionamiento de una empresa. Su función es planificar, implementar y supervisar el desarrollo óptimo y la ejecución de todas las actividades y procesos diarios.

### ***Jefe de Recursos Humanos:***



- Como jefes del equipo, se enfocan en planificar, dirigir y evaluar la operatividad del área, realizando tareas como reclutamiento, capacitación y desarrollo.

***Profesores:***

- Planificar y ejecutar las clases de Calistenia, Vida Activa y Saludable.
- Título de Pedagogía en Educación Física
- Especialización en Entrenamiento y trabajo de Calistenia. (cursos-diplomados).

## CAPÍTULO VIII: PLAN FINANCIERO

## 8 PLAN FINANCIERO

El plan financiero es también una de las herramientas más importantes en la viabilidad de la estrategia de funcionamiento del Taller de Calistenia a través de la empresa de VIDACTIVA, debido a que permite analizar constantemente la sustentabilidad del programa a corto y mediano plazo. Su importancia recae principalmente en su capacidad de entregar de forma verídica si el plan estratégico cumple o no con las expectativas financieras y su rentabilidad operativa.

Este plan de negocio se proyecta a expandir sus servicios a toda la comuna de Maipú, por esta razón es de vital importancia revisar constantemente el funcionamiento estratégico del proyecto piloto en el colegio San Andrés Maipú, para verificar si este plan es sustentable en el tiempo.

Además, teniendo la claridad de los recursos con que se cuenta, permitirá continuar con el cumplimiento de las metas planteadas o si es necesario reevaluar las estrategias y modificar planes y especificaciones que retomen el camino correcto hacia el objetivo de la empresa VIDACTIVA.

En lo específico, permitirá tener información sobre ingresos, costos y gastos de la organización y hacer la proyección financiera para facilitar la toma de decisiones y mejoras en la planificación estratégica.

### 8.1 IMPLEMENTACIÓN

Podemos señalar que el establecimiento en esta etapa, se hará cargo en un 70% de los costos de Implementación del taller de Calistenia. Por ser el colegio

iniciador y pionero en este tipo de taller extraescolar en la comuna de Maipú.  
El Sostenedor y Dirección costearán los siguientes recursos:

### **Recursos Humanos**

- 1 Profesor de Taller para Alumnos Nivel 1, externo al colegio.
- 1 Profesor de Taller para Alumnos Nivel 2, externo al colegio.
- 1 Director de Proyecto, interno del colegio.

### **Instalación de Circuito de Calistenia (Instalado):**

- (barras fijas, barras paralelas, escala horizontal/vertical, Muro de escalada)

### **Materiales Deportivos:**

- Bandas de suspensión TRX (17.000) x 5
- Paralelas Pro Push Up (28.000) x 4
- Colchonetas deportivas 1 mt. (10.000) x 10
- Cajones Pliométricos (40.000) x 4
- Balones medicinales Tonificador 1 kl 4.500 (x 3)– 2 kl 5.300 (x3)– 3 kl 5.900 x3
- Cuerda de Salto (4.000) x 10.000

### **Equipo de Audio**

- Parlante Portátil Parlante Master-G ultraneo 55.000 x 1

### **Dependencias:**

- Patios
- Baños/Camarines
- Sector Plaza de Calistenia

- Oficina de reunión
- Bodega de Materiales

## 8.2 GASTOS DEL PROYECTO

### PRESUPUESTO DETALLADO POR ITEM

#### Gastos Honorarios

Tabla 3: Gastos Honorarios del proyecto.

Descripción cargo o tarea	Honorario mensual	Número Meses	Valor Total \$
Profesor 1	\$ 400.000	10	\$ 4.000.000
Profesor 2	\$ 400.000	10	\$ 4.000.000
Director de Proyecto	\$ 200.000	10	\$ 2.000.000
<b>Subtotal</b>			<b>\$10.000.000</b>

Fuente: Elaboración propia

Se debe considerar lo siguiente:

- Valor hora profesor = \$ 25.000 x 16 horas.
- Los profesores son exclusivamente para el Taller de Calistenia.
- El Director de Proyecto es interno del colegio, por lo que se contempla un costo adicional, para la administración y dirección del Taller de Calistenia.

#### Gastos Inversión

Tabla 4: Gastos Inversión del proyecto

Descripción compra	Costo Unitario	Cantidad	Valor Total \$
Parlante Portátil Master-G ultraneo	\$ 55.000	1	\$ 55.000
<b>Subtotal</b>			<b>\$ 55.000</b>

Fuente: Elaboración propia

## Gastos Operación

Tabla 5: Gastos de Operación del proyecto.

Descripción compra	Costo Unitario	Cantidad	Valor Total \$
Bandas de suspensión TRX	\$ 17.000	5	\$ 85.000
Paralelas Pro Push Up	\$ 28.000	4	\$ 112.000
Colchonetas deportivas 1 mt.	\$ 10.000	10	\$ 100.000
Cajones Pliométricos	\$ 40.000	4	\$ 160.000
Balones medicinales Tonicador 1,2,3 kl	\$ 47.100	9	\$ 423.900
Cuerda de Salto	\$ 10.000	15	\$ 150.000
Inauguración Proyecto	\$ 4.000	80	\$ 320.000
Cierre Proyecto	\$ 4.000	80	\$ 320.000
Hidratación	\$ 2.500	15	\$ 37.500
Subtotal			\$1.708.400

Fuente: Elaboración propia

## Gastos Administrativos

Tabla 6: Gastos Insumos Administrativos

Descripción compra	Costo Unitario	Cantidad	Valor Total \$
Resmas de Papel Carta	\$ 3.190	10	\$ 31.900
Diplomas	\$ 1.500	80	\$ 120.000
Archivadores	\$ 2.500	10	\$ 25.000
Subtotal			\$ 176.900

Fuente: Elaboración propia

## Gastos Difusión

Tabla 7: Gastos Difusión del proyecto

Descripción compra	Costo Unitario	Cantidad	Valor Total \$
Lienzos	\$ 40.000	5	\$ 200.000
Pendones	\$ 20.000	5	\$ 100.000
Afiches	\$ 700	50	\$ 35.000
Folletos	\$ 150	300	\$ 45.000
Subtotal			\$ 380.000

Fuente: Elaboración propia

## Resumen Gastos

Tabla 8: Resumen de Gastos del proyecto

ITEM	MONTO (\$)	PORCENTAJE
<b>Gastos Honorarios</b>	\$ 10.000.000	81,2%
<b>Gastos Inversión</b>	\$ 55.000	0,4%
<b>Gastos Operación</b>	\$1.708.400	13,9%
<b>Gastos Administrativos</b>	\$ 176.900	1,4%
<b>Gastos Difusión</b>	\$ 380.000	3,1%
<b>Total</b>	<b>\$ 12.320.300</b>	

Fuente: Elaboración propia

## RESUMEN PRESUPUESTO

Tabla 9: Presupuesto total de proyecto.

FUENTE	MONTO (\$)	PORCENTAJE
TOTAL SOLICITADO	\$12.320.300	100%
OTROS APORTES	-----	-----
<b>Costo Total Proyecto</b>	<b>\$12.320.300</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

### 8.3 FLUJO DE CAJA

A continuación, se presentarán los egresos que constituyen el proyecto durante todo el año escolar, es decir, desde el mes de enero a diciembre.

- **Egresos**

Tabla 10: Flujo de Egresos a realizar en el año escolar

	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Gastos Honorarios	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
Gastos de Inversión	\$ 55.000									
Gastos Operacionales	\$ 1.708.400									
Gastos Administrativos	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 148.190
Gastos Difusión	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000
Total	\$ 2.859.590	\$ 1.036.190	\$ 1.096.190	\$ 1.036.190	\$ 1.096.190	\$ 1.036.190	\$ 1.096.190	\$ 1.036.190	\$ 1.096.190	\$ 1.156.190

Fuente: Elaboración Propia.

- **Ingresos**

Este Taller tendrá un costo de \$17.500 mensual por alumno., donde se consideran las siguientes actividades:



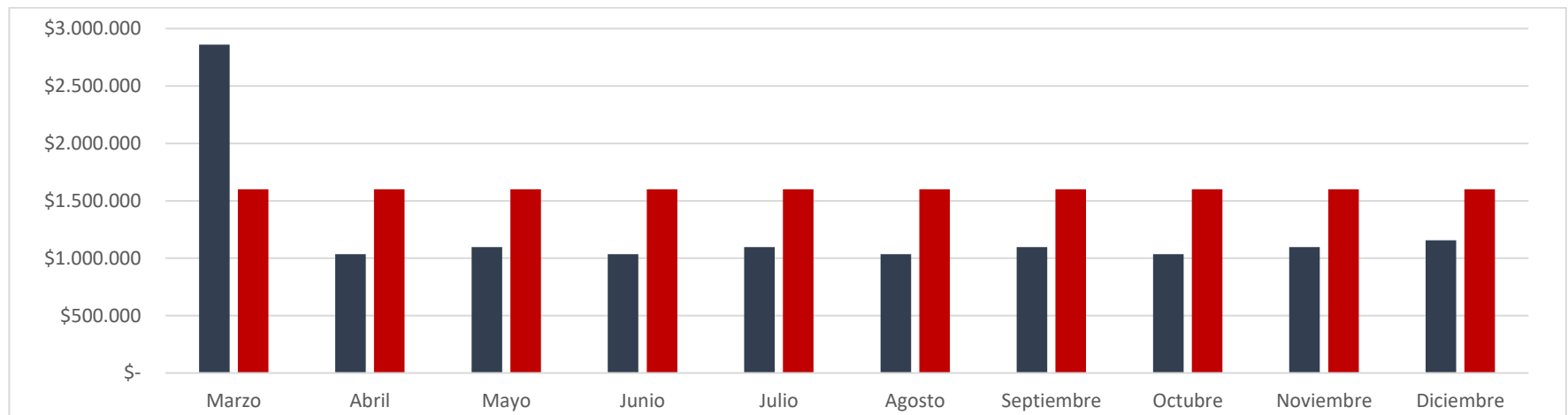
- Evaluación de I.M.C y evaluación motriz.
- Clases teóricas de alimentación y vida saludable, ya sea talleres de cocina , degustaciones, entre otras.
- Capacitación de ejercicios aplicables en la vida cotidiana.
- Exhibiciones de calistenia durante recreos u eventos.
- Actividades en conjuntos con apoderados.
- Entrenamiento funcional a través de dinámicas y juegos.
- Mejora en condición física del alumno y/o disminución en los índices de sobrepeso u obesidad.
- Clínicas o charlas con profesionales del área de la calistenia u otras disciplinas deportivas.

El costo del taller incluye 2 secciones a la semana de 2 horas cada una.

Considerando los egresos e ingresos del taller se logra obtener el flujo de caja como se muestra a continuación:

Tabla 11: Flujo de Caja Taller Calistenia

	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
<b>INGRESOS</b>										
Pago Taller Mensual	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000	\$ 1.600.000
<b>EGRESOS</b>										
Gastos Honorarios	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
Gastos de Inversión	\$ 55.000									
Gastos Operacionales	\$ 1.708.400									
Gastos Administrativos	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 28.190	\$ 148.190
Gastos Difusión	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000	\$ 68.000	\$ 8.000
<b>Total</b>	<b>\$ 2.859.590</b>	<b>\$ 1.036.190</b>	<b>\$ 1.096.190</b>	<b>\$ 1.036.190</b>	<b>\$ 1.096.190</b>	<b>\$ 1.036.190</b>	<b>\$ 1.096.190</b>	<b>\$ 1.036.190</b>	<b>\$ 1.096.190</b>	<b>\$ 1.156.190</b>



Fuente: Elaboración Propia.

## CAPITULO IX: CONCLUSIÓN

## 9 CONCLUSIÓN

En los últimos tiempos, cada vez más se ha ido acrecentando los porcentajes de sobrepeso y obesidad infantil a nivel mundial y la falta de actividad física o el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. Como se señala anteriormente, casi 3/4 parte de la población adulta en Chile tienen sobrepeso u obesidad, condición que afecta a más de la mitad de los niños en población escolar. Como se mencionó en el informe de la FAO indica que Chile tiene una de las mayores tasas de sobrepeso infantil de América Latina y el Caribe con un 9,3%. Con estos antecedentes, los gobiernos de las últimas décadas han tenido que reformar sus políticas públicas respecto al tema, ayudando a mitigar los índices de niños con problemas o enfermedades evidentes de obesidad. Pero, aun así, son deficientes y superficiales. Por lo tanto, en los colegios se han ido tomando esta problemática con mayor seriedad, de forma más responsable y comprometidos con el beneficio de los niños a corto, mediano y largo plazo. Debido a esto, se cambian muchos protocolos y hábitos de vida activa y saludable. Es aquí, donde la Calistenia aparece como una herramienta novedosa de entrenamiento y como estilo de vida para los niños que ven en esta actividad, una instancia y lugar de entretenimiento, de juego y de bienestar para su salud. Además, la motivación de realizar actividad física en espacios abiertos y al aire libre, viene a ser de suma importancia para la continuidad del proceso de entrenamiento. Y mediante esto, se reforzará la autoimagen, el auto concepto y por consiguiente la autoestima del niño.

Todo esto, complementado con una Educación transversal de vida activa y saludable en el establecimiento, como, por ejemplo; Quiosco y convivencias Saludables, recreos activos, charlas, exposiciones, y degustaciones beneficiosas para su salud y calidad de vida. Todo esto planificado y

organizado por el Departamento de Educación Física, Convivencia Escolar y Dirección del colegio San Andrés Maipú.

El Taller de Calistenia, a través de su Sistema de Gestión de Vida Activa y Saludable, desarrollará en los estudiantes un hábito por la actividad física, de forma organizada, planificada y segura, obteniendo los resultados esperados, de bienestar, desarrollo y mejoramiento en la calidad de vida. Convirtiéndose en una práctica placentera y no en una obligación, pues el practicante, observa resultados a corto plazo y mejoras en su organismo y fomenta así su deseo por el ejercicio.

A través del sistema F.O.D.A, se realizarán los análisis de mejoramiento del taller y futura empresa de servicio escolar, en base a los factores Internos y Externos, que son claves para el éxito y la sustentabilidad del negocio en el tiempo.

Con una Misión y una Visión clara como taller empresa, se pretende dar una estructura organizacional, que entregue a los participantes y responsables de éstos, la confiabilidad de un servicio profesional, seguro y con proyección formativa-deportiva de calidad. Y muy importante, contar con la participación directa con el apoderado, para el acompañamiento del proceso motriz y haciéndose participe de los aprendizajes y conocimientos de una vida activa y saludable.

Con distintas estrategias de Promoción, tales como Facebook, Instagram, Página Web, se pretende llegar a todos los estudiantes y apoderados, del colegio San Andrés Maipú, como a los vecinos e integrantes de otros establecimientos cercanos. Además de Intervenciones y exhibiciones de ejercicios de Calistenia.

Esto se llevará a cabo a través de un cronograma de actividades que ayudará como guía para desarrollar las distintas propuestas durante el año.

Este Taller iniciaría como plan piloto en el colegio San Andrés Maipú, con el fin de abarcarlo a todos los colegios de Maipú. El financiamiento e implementación se realizará por parte de la administración y Finanza del Establecimiento. En este año inicial de funcionamiento, el 50% de las ganancias por concepto de pagos de arancel por parte de los apoderados, serán para la mantención y compra de materiales para un mejor funcionamiento del Taller de Calistenia. El otro 50%, será para el Encargado de Proyecto.

Al observar el flujo de caja, podemos apreciar que los ingresos son más altos que los egresos, por lo que, el proyecto VIDACTIVA logra ser viable con ganancias de \$3.454.700. Este plan de negocio se proyecta a expandir su Servicio Escolar, a los otros colegios la comuna de Maipú, por esta razón es de vital importancia revisar constantemente el funcionamiento estratégico del proyecto piloto en el colegio San Andrés Maipú, para verificar si este plan es sustentable en el tiempo.

Principalmente VIDACTIVA, no sólo logra disminuir la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo; sino también educa a los alumnos a tener una vida sana, por lo que beneficia la salud mental a través de sus propios medios.

## Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de <https://es.thefreedictionary.com>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/definicion-de-proyecto>).
- AFP, A. (s.f.). *24 Horas*. Obtenido de <https://www.24horas.cl/internacional/fao-advierte-que-panorama-nutricional-en-chile-es-critico-por-obesidad-y-malnutricion-2839364>
- Concepto Definición*. (s.f.). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/gestion/>
- Educación Física Site*. (s.f.). Obtenido de <https://sites.google.com/site/educacionfisicasitejuandiego/el-sedentarismo>
- FAO. (s.f.). *FAO CHILE*. Obtenido de <http://www.fao.org/chile/noticias/detail-events/es/c/1157509/>
- Fernández, Z. F. (2014). El Contenido esencial del Derecho al Deporte. Perspectiva constitucional en. *Revista Jurídica de los Derechos Humanos*.
- Junaeb. (2018). *Resumen Mapa Nutricional*. Chile.
- Ministerio de Educación, J. (2019). *Estudiantes de Primero Medio presentan una importante disminución en índice de obesidad*. Chile.
- OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
- Play & Leisure*. (s.f.). Obtenido de [http://playandleisure.co.uk/Zone\\_Fitness\\_Station.html](http://playandleisure.co.uk/Zone_Fitness_Station.html)
- SINNAPS. (s.f.). Obtenido de <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/definicion-de-proyecto>
- Vio F, Albala C. Nutrition policy in the Chilean transition. *Pub Health Nutr* 2000;3(1):49–55.

Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. Nutrition transition in Chile: determinants and consequences. *Pub Health Nutr* 2002;5(1A):123–128.

*Instituto Nacional de Estadísticas*. Censo 2002. Chile: INE; 2002.

Vio F, Albala C, Crovetto M. Promoción de salud en la transición económica de Chile. *Rev Chil Nutr* 2000;(27):21–29.

*Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes*. Cuarto Estudio Nacional de Consumo de Drogas en Chile: informe ejecutivo. Santiago, Chile CONACE; 2002

*Prentice AM, Jebb SA*. Obesity in Britain: gluttony or sloth? *Br Med J* 1995; 311:437–439.

*Barlow CE, Kohl HW, Gibbons LW, Blair SN*. Physical fitness, mortality and obesity. *Int J Obes* 1995;19:S41–S44.

*Olivares S, Albala C, García F, Jofré I*. Publicidad televisiva y preferencias de alimentos en escolares de la Región Metropolitana. *Rev Med Chile* 1999;127: 791–799.

*Berrios X, Jadue L, Zenteno J, Ross MI, Rodríguez H*. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas: un estudio poblacional en la Región Metropolitana de Santiago, Chile, 1986–1987. *Rev Med Chile* 1990;118:597–604.

*Berrios X*. Factores de riesgo en enfermedades crónicas de adultos. Un ejemplo de investigación epidemiológica. *Bol Esc Med Univ Cat Chile* 1994;23: 73–89.

*Jadue L, Vega J, Escomar MC, Delgado I, Garrido C, Lastra P, et al*. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles: métodos y resultados de la encuesta CARMEN. *Rev Med Chile* 1999;127:1004–1013.

Chile, *Ministerio de Planificación y Cooperación, Instituto Nacional de Deportes*.



- Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN) 2000.  
Sector Deportes. Santiago, Chile: IND; 2001.
- Chile, Ministerio de Salud. Encuesta de Calidad de Vida y Salud. Chile 2000.  
Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Chile, Ministerio de Salud. Plan Nacional de Promoción de la Salud.  
Santiago, Chile: MINSAL; 1999.
- Salinas J. Health promotion in Chile: an evaluation of a national plan  
implementation. *Prom Educ* 2000;7:13–16.
- Consejo Nacional para la Promoción de Salud VIDA CHILE. Plan estratégico  
2001–2006. Metas intersectoriales al 2006. Santiago, Chile: MINSAL;  
2000.
- Ministerio de Salud. Planes comunales de promoción de la salud 2001.  
Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Acta de Huechuraba “Por un país más saludable”. I Congreso de Promoción  
de la Salud, 24–27 de agosto de 1999, Santiago, Chile.
- Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE. Cuenta  
pública 2001. Santiago, Chile: MINSAL-Impresos La Nación; 2002.
- Chile, Ministerio de Salud. Objetivos sanitarios para Chile 2000–2010.  
Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Salinas J, Vio F. Promoción de la salud en Chile. *Rev Chil Nutr* 2002;29:164–  
173.

## ANEXO 1: CAMPAÑA PUBLICITARIA



**TALLER  
CALISTENIA**  
Lugar: PLAZA DE CALISTENIA  
Primer ciclo: 1° a 4° Básico

 **VIDACTIVA**

Inauguración  
**23 de Marzo**  
Días Martes y Jueves  
de 16 a 18 hrs.

ANEXO 2: FOTOS PLAZA CALISTENIA





