



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

MiFan

Aplicación móvil que incentiva los
hábitos deportivos para padres e hijos

Javiera Valin Acuña

Profesor Guía: Felipe Alberto Cortez

Diciembre 2017 | Santiago, Chile

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia
Universidad Católica de Chile para optar al título
profesional de Diseñador.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



Javiera Valin Acuña

Profesor Guía: Felipe Alberto Cortez

Diciembre 2017 | Santiago, Chile

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia
Universidad Católica de Chile para optar al título
profesional de Diseñador.

SE AUTORIZA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL Y LA
COMUNICACIÓN PÚBLICA DE LA TESIS, SIEMPRE QUE NO SEA CON
FINES COMERCIALES Y CITANDO DE MANERA CORRECTA AL AUTOR.

Me gustaría agradecer a mis papás y hermanos por el constante apoyo a lo largo de toda mi carrera.

A Facó, por su paciencia, sus correcciones y su apoyo incondicional durante este año de trabajo.

Por último a todos aquellos que de alguna u otra manera se vieron involucrados y me ayudaron, apoyaron y guiaron durante el proceso de mi tesis. En especial a los integrantes de mi taller de trabajo, por acompañarme y ayudarme incondicionalmente.

TABLA DE CONTENIDOS

Acerca de la investigación..... 09

MARCO TEÓRICO

1.1 Actividad Física 13

1.2 Sedentarismo..... 26

1.3 Obesidad 30

1.4 El deporte dentro de la educación de hábitos.. 35

1.5 Nuevas maneras de enseñar y motivar..... 38

LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

2.1 Metodología de investigación..... 43

2.2 Encuesta de hábitos deportivos papás 44

2.3 Encuesta gente físicamente activa 48

2.4 Entrevista a apoderados..... 49

2.5 Entrevista expertos..... 56

OPORTUNIDAD

3.1 Oportunidades de diseño..... 63

3.2 Desafíos..... 65

PROYECTO

4.1 Formulación..... 69

4.2 Perfil de Usuario..... 70

4.3 El proyecto..... 74

4.4 Referentes y antecedentes..... 75

DESARROLLO DEL PROYECTO

5.1 Levantamiento de necesidades..... 83

5.2 Arquitectura de la información 84

5.3 Testeo primer prototipo..... 85

5.4 Testeo segundo prototipo 89

IDENTIDAD

6.1 Estilo gráfico..... 93

6.2 *Naming* y logotipo..... 95

6.3 Testeo de validación..... 99

PROPUESTA FINAL

7.1 UX/UI 103

7.2 Prueba de usabilidad 104

7.3 Mapa maqueta 105

7.4 Maqueta aplicación 106

7.5 Testeo final 112

IMPLEMENTACIÓN

8.1 Historia 123

8.2 FODA..... 125

8.3 Canvas 126

8.4 Cotización..... 127

8.5 Conclusiones..... 129

REFERENCIAS

ANEXOS

ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN

El ejercicio físico es un elemento condicionante de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.

Los datos arrojados por la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015” Muestran que el porcentaje de población sedentaria en Chile es de un 80,1%, entendiéndolo al sedentario como “un sujeto que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, menos de tres veces por semana”. (Concepción, 2016)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se considera como el estado de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo como ausencia de enfermedad. No existe salud plena si uno de sus componentes o dimensiones está afectado. (“OMS | Salud mental: un estado de bienestar,” 2014)

Dentro de este contexto tenemos que al menos el 80,1% de la población chilena no lleva un estilo de vida saludable. Se identificaron los distintos factores que influyen en la calidad de vida y cuáles son las consecuencias de no cumplir con uno de estos factores y en este caso se analiza en mayor profundidad la actividad física.

Este trabajo de título investiga sobre el sedentarismo, ahondando en cuáles son los incentivos para que la gente recurra a la actividad física con

el fin de potenciar estas motivaciones; así como también estudia los efectos negativos que tiene el sedentarismo y los beneficios que conlleva el tener una vida acompañada de la actividad física. En particular, este trabajo se enfoca en la falta de actividad física en los niños chilenos. Éstos tienen índices de obesidad que son preocupantes a nivel país, y esto se debe en parte por el déficit de hábitos deportivos en su vida. Mientras más temprana sea la inclusión de la actividad física en la vida de alguien, es más probable que éste la adquiera como un hábito y la continúe practicando por el resto de su vida.

La propuesta del siguiente informe se basa en que existe poca conciencia cultural en torno al problema del sedentarismo infantil. En esta posición tanto los niños como sus tutores están desinformados sobre los peligros que conlleva la falta de actividad física, y los apoderados carecen de conocimiento sobre cómo motivar a los niños a hacer deporte como actividad extracurricular. A partir de este argumento, se busca crear un vínculo entre padres, hijos y entidades deportivas; que tengan como fin motivar y enseñar hábitos deportivos a las nuevas generaciones.

El deporte es una fuente de diversión y placer; es parte fundamental del día a día saludable de muchas personas, los que se encuentran entre tales personas valoran profundamente el hecho de contar con hábitos deportivos y todos los beneficios que estos conllevan. Si observamos las cifras de salud pública en Chile, encontramos que parte importante de la población no cuenta con estos hábitos. En la diferencia entre el sedentarismo de la mayoría y los pocos afortunados que tienen la actividad física como parte de sus vidas, es donde encuentro una oportunidad de diseño en la que me interesaría aportar:

A photograph of two women with long brown hair in ponytails, wearing white tank tops and dark pants, performing a seated forward bend stretch on a green lawn. They are holding their feet with their hands. The image is overlaid with semi-transparent geometric shapes: a large rectangle on the left, a circle at the bottom center, and a smaller rectangle at the bottom left. The text 'MARCO TEÓRICO' is centered in white.

MARCO TEÓRICO

1.1 ACTIVIDAD FÍSICA

HÁBITOS EN EL DEPORTE

La Real Academia Española define un hábito como “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. (“Diccionario Usual, versión 2001” n.d.)

Profundizando más en lo que son los hábito deportivo, tenemos que “El deporte es una actividad específica motriz que puede tener carácter competitivo o recreativo, en la que se valoran fundamentalmente las formas de practicar los ejercicios físicos, a nivel individual o grupal, que permitan un perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcionales y psíquicas, concretadas por simple diversión y placer”. (Diego, 2013, pag 27)

Uno de los problemas que está originando una mayor preocupación en la sociedad actual es la tendencia a adquirir estilos de vida poco saludables; esta realidad adquiere repercusión especial en la adolescencia, pues a medida que se avanza en dicha etapa se produce un mayor deterioro en este sentido (José et al., 2004). Siendo la adolescencia un período crítico en la adquisición y consolidación de hábitos de vida. Toma relevancia construir los hábitos deportivos antes de que los individuos entren en esta etapa, con el fin de que se consoliden y perduren en el tiempo.

La Organización Mundial de la Salud señala que seis de los siete factores determinantes para la salud están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico (“WHO | The world health report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life,” 2013); en este sentido el ámbito familiar tiene una enorme responsabilidad, y deben cooperar e implicarse en la creación de hábitos deportivos a temprana edad, pues todos los agentes educativos han

de ser conscientes del importante rol que desempeñan en la configuración del estilo de vida de los niños. Aquí es especialmente importante la familia, dado que no se puede entender la conducta de los jóvenes al margen de esta, pues es en ella donde adquieren sus creencias, actitudes y valores (Perea Quesada, 2006).

Es importante tener en cuenta que la creación de hábitos es más fácil en edades tempranas, donde todavía los agentes son más moldeables. Al considerar todos los beneficios que aporta el deporte en la vida, se demuestra la importancia de adquirir éste como un hábito, logrando así que sea más probable que este no sea abandonado con el pasar del tiempo, y así poder gozar de los beneficios de una vida acompañada de la actividad física, reduciendo los riesgos del sedentarismo.



La persistencia puede cambiar el fracaso a un logro extraordinario.

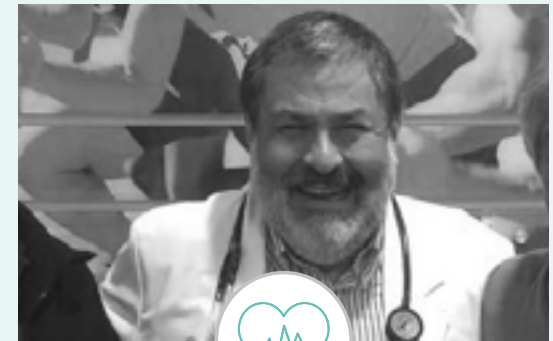
-Marv Levy.

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE

Actividad física se le llama a cualquier movimiento corporal intencional, que se realiza a través de la musculatura y que como resultado genera un gasto de energía que propiciará efectos favorables para el desarrollo del cuerpo y la mente.

En este informe se habla del deporte no sólo como una actividad, sino como un estilo de vida, que es ampliamente beneficioso para el ser humano tanto en el aspecto físico como psíquico. Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, pero en esta investigación también se ahonda en los beneficios psicológicos que conlleva el deporte en el desarrollo de una vida sana, analizando cómo éste puede aportar en procesos de socialización, procesos mentales y rendimiento. Además, aporta efectos que ayudan a llevar una vida plena y sana, ya que es esencial para la interacción con el mundo y también para generar consciencia sobre el propio cuerpo.

La rutina, la disciplina y la sociabilidad son efectos y características inherentes a todo deporte, y estos refuerzan el carácter, la mente y el cuerpo. Es necesario ser conscientes de que cada cuerpo necesita un cuidado y dedicación especial.



Juan Carlos Molina

Geriatra

Clínica MEDS

El geriatra y miembro del programa Exercise is Medicine en Chile, Juan Carlos Molina, señala que hace tiempo que los expertos vienen diciendo que el ejercicio es una medicina y su falta debe ser tratada como enfermedad. **“Los médicos deben prescribir ejercicio físico, es el remedio para conseguir la eterna juventud”**, dice. El problema, agrega, partió con la modernidad. “En sus orígenes, el hombre caminaba entre tres y siete km diarios. Hoy llama por una pizza, se la llevan y ya se come las calorías de un día entero”, reflexiona. (La Tercera, 2014 a)

A continuación, se describirán algunos de los beneficios que trae consigo una vida físicamente activa:



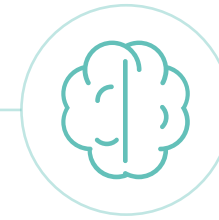
Físicos

- Mejora la forma y resistencia física
- Aumenta el tono y la fuerza muscular
- Mejora la flexibilidad
- Mejora la movilidad de las articulaciones



Salud

- Regula las cifras de presión arterial
- Previene la obesidad
- Mejora la resistencia a la insulina
- Beneficios para un corazón sano
- Controla problemas de diabetes
- Disminuye niveles de colesterol
- Mejora el sistema inmunológico
- Ayuda a prevenir enfermedades futuras
- Acelera el metabolismo



Psicológicos

- Mejora la autoimagen
- Rebaja la tensión y el estrés
- Reduce el nivel de depresión
- Ayuda a relajarse
- Aumenta el estado alerta
- Disminuye el grado de agresividad, ira y angustia



Sociales

- Reduce el aislamiento social
- Integra valores como compañerismo y lealtad
- Brinda energías positivas



Académicos

- Ayuda a ponerse metas
- Aumenta los niveles de concentración
- Fomenta el trabajo en equipo
- Fomenta el liderazgo

LOS NIÑOS Y EL DEPORTE

La actividad física es innata en los niños, ya que estos tienden a estar jugando y moviéndose gran parte de su tiempo libre, este es un estilo de vida que debe ser promovido, conservado y fortalecido con el tiempo, logrando así que estos niños mantengan un alto nivel de actividad física a lo largo de sus vidas.

En un trabajo sobre iniciación deportiva, señalan que en las primeras experiencias deportivas de los niños debería primar la diversión y el aprendizaje sobre los aspectos competitivos. (Márquez Rosa, Garatachea Vallejo & Fundación Universitaria Iberoamericana, 2013)

Por otro lado, los escolares necesitan hacer ejercicio todos los días para su desarrollo integral. El deporte es una muy buena oportunidad para ello, pues desarrolla sus capacidades de movimiento, equilibrio y coordinación; permitiéndoles además compartir sanamente con amigos, al tiempo que se desarrollan hábitos de orden y cortesía. Practicando un deporte se aprende la importancia de respetar las normas y trabajar en grupo. Es necesario facilitarles oportunidades, espacios y elementos para la práctica de la actividad física. El ejercicio y el deporte en familia son una de las formas más agradables de enseñar y dar afecto. (Ernesto Duran Straush, 2013)

Existen distintas creencias sobre la cantidad recomendada de ejercicio para cada persona, la World Health Organization, el año 2011 hace una

recomendación global de actividad física para la salud, en donde se muestra con evidencias científicas que los niños entre 5 y 17 años deberían acumular al día por lo menos 60 minutos de actividad física, aclarando que para los niños entre estas edades el deporte incluye juegos, medios de transporte, actividades recreativas y también ejercicios planeados. (World Health Organization, 2011)

Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12 years, aclara que los niños típicamente acumulan actividad en forma intermitente, en límites de tiempo desde pocos segundos hasta varios minutos y en general incluyen en sus juegos alguna actividad vigorosa. Aún más importante es que los niños necesitan la oportunidad de participar en una variedad de actividades según sus intereses y habilidades. (Department of Health and Ageing, 2000)



Envato elements

Por lo general, los hijos de padres sedentarios, son sedentarios. Y, es que, el hábito deportivo tiene que construirse día a día con la participación de toda la familia. (García, Weis, & Valdiviesco, 2005)

Anteriormente (págs. 16-17) vimos los beneficios generales que aporta el deporte, ahora revisaremos aquellos beneficios que la actividad física tiene específicamente sobre los niños.



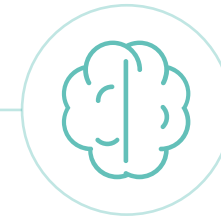
Físicos

- Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado
- Aumenta sus posibilidades motoras
- Puede corregir posibles defectos físicos
- Favorece el crecimiento de sus huesos y músculos



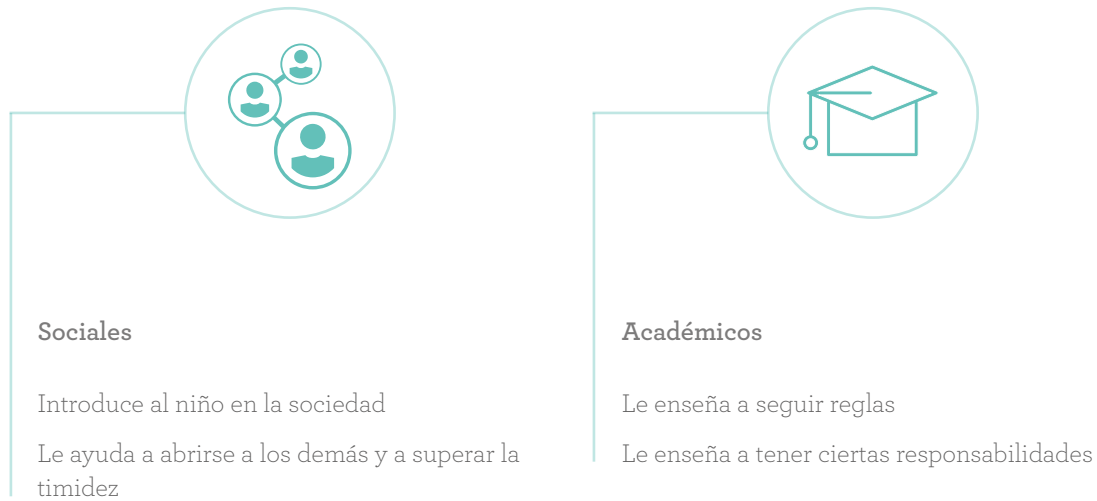
Salud

- Estimula la higiene y la salud
- Ayuda a prevenir enfermedades futuras



Psicológicos

- Frena sus impulsos excesivos
- Fomenta en el niño el espíritu de colaboración por sobre el individualismo
- Potencia la creación y regularización de hábitos
- Desarrolla su placer por el movimiento y el ejercicio



Infografía 9: Elaboración propia

Fuente: (Carretero,2011)

Según Mary L. Gavin (2009), la mayoría de los adultos relaciona el ejercicio con un gimnasio, pesas o una cinta de entrenamiento. Pero para los niños, hacer ejercicio significa jugar y mantenerse físicamente activos. Los niños hacen ejercicio cuando tienen clase de gimnasia en la escuela, cuando practican fútbol o cuando tienen clase de baile. También hacen ejercicio cuando están en el recreo, andan en bicicleta o juegan a la pinta.

HÁBITOS DEPORTIVOS EN LOS PADRES

La práctica del deporte se da principalmente por salud, recreación y práctica físico deportiva en espacios no convencionales o directamente en la naturaleza. Sin embargo, los padres y madres siguen acercando casi exclusivamente a sus hijos/as a la iniciación deportiva por la competición, por falta, seguramente, de cultura deportiva. (Nuviala Nuviala, Ruíz Juan, & García Montes, 2003, p.13)

Como vimos anteriormente la familia posee gran influencia en la creación de hábitos, incluyendo en estos los hábitos deportivos. No necesariamente los deportes deben ser realizados en familia, pero sí es importante que si bien el padre, la madre, o ambos influyan sobre la práctica de sus hijos/as. Los padres deben ser conscientes del importante rol que cumplen ellos en la inclusión de la actividad física en sus hijos, por esto es importante que los animen, les faciliten la práctica de los deportes que sus hijos disfrutan y que se interesen en las prácticas deportivas que hacen sus hijos. **La influencia de la familia es especialmente importante en los primeros años de vida, ya que una vez adquirido el hábito es la propia práctica deportiva la que sirve de estímulo para continuar en ella.** Posteriormente, son otros agentes socializadores los que influirán en esta práctica, hecho que sucede cuando la independencia del joven se va afianzando (Nuviala Nuviala et al., 2003, p.16).

Es muy importante que los padres, si es posible, realicen algún tipo de deporte para que los hijos les tomen como ejemplo. Por lo general, los hijos de padres sedentarios, son sedentarios. Y, es que, el hábito deportivo tiene que construirse día a día con la participación de toda la familia. (García, Weis & Valdiviesco, 2005)

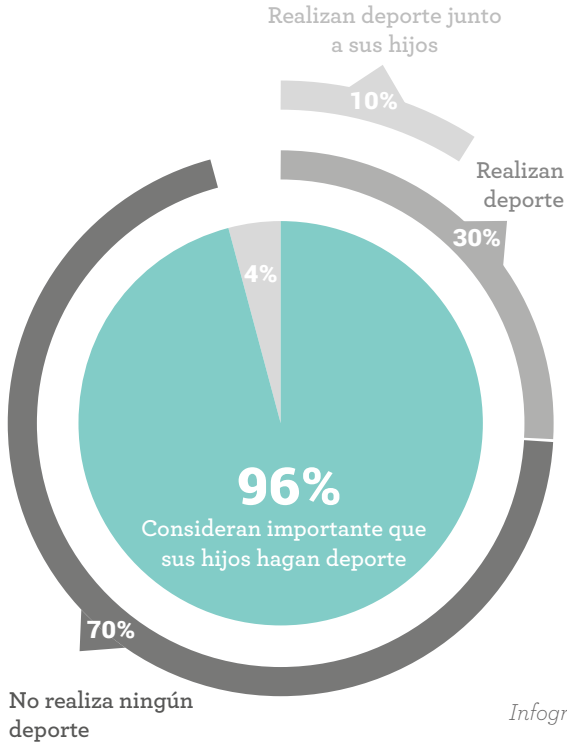
Fuente: (Guerrero, 2000)



Afortunadamente, la mayoría de los padres y madres con hijos/as en edad escolar (94%) creen conveniente que estos realicen algún tipo de deporte extraescolar, sólo un 2% no lo cree positivo. La práctica deportiva de los hijos/as está relacionada con la práctica de los padres/madres (Mendoza y cols., 1994; Casimiro, 2000). Los hijos de padres deportistas practican en mayor proporción que los hijos de padres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica. (Guerrero, 2000)

INSTANCIAS PARA HACER DEPORTE: PADRES E HIJOS

Encuesta realizada a madres:



Infografía 11: Elaboración propia
Fuente: (PadresOK, 2006)

Las cifras obtenidas de esta encuesta son contradictorias, mientras un 96% de las madres consideran importante que sus hijos hagan deporte, sólo un 30% lo practica y de estas apenas un 10% realiza deporte junto a ellos.

(PadresOK, 2006)



Laura Traverso
Psicóloga deportiva

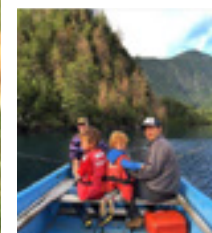
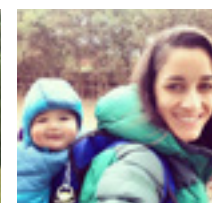
Según sostiene la psicóloga deportiva Laura Traverso, quien participó en el *II Foro sobre Desarrollo Infantil*, organizado por UNICEF y Unilever, el deporte “es un importante medio para educar a los hijos”. La psicóloga explica que el deporte brinda la posibilidad de desarrollar en los niños una serie de cualidades, y que además fortalece la relación padre e hijo. Además, la profesional asegura que **la práctica deportiva entre padres e hijos permite estrechar y generar sólidos lazos familiares, ya que el deporte es una instancia única en la que todos los miembros de la familia se miden como iguales y se unen en torno a un mismo objetivo.** (PadresOK, 2006)

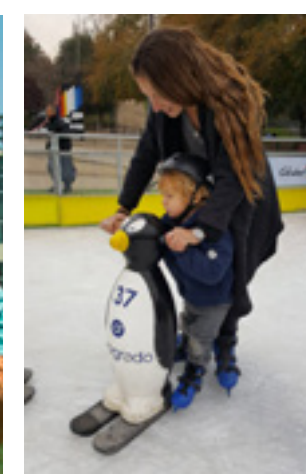
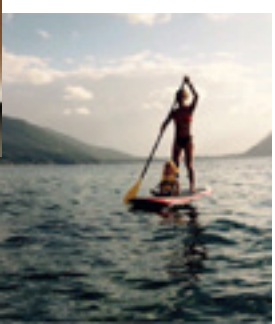
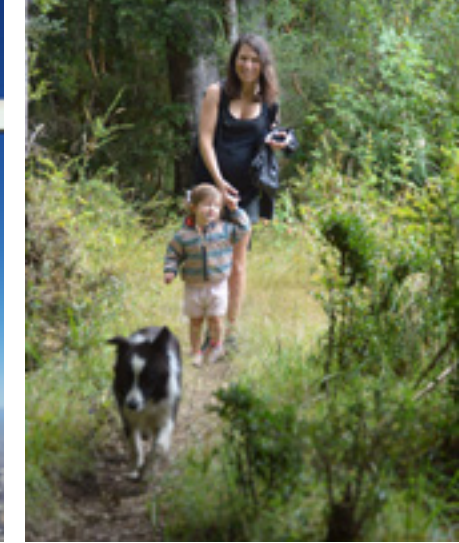
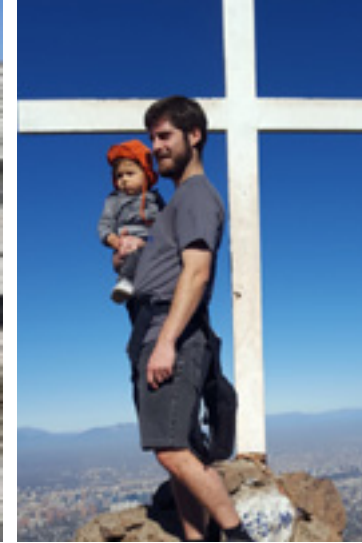
La actitud positiva de los padres/madres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas (Ruiz Juan & Universidad de Almería, 2001). Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en el deporte, o incluso actuando como modelos.

Así, la familia es el primer y más potente agente socializador en las primeras edades, transmisor de valores, comportamientos y normas. De este modo, según la teoría de la imitación, **los niños no hacen lo que los adultos les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer**. En este sentido, los niños que participan en actividades físico-deportivas reflejan el interés de sus padres para que realicen dichas actividades, fundamentalmente si éstos la han practicado de forma placentera. Si son practicantes activos, sirven de modelo para sus hijos (Casimiro Andújar & Universidad de Almería, 1999, p. 50). Este papel de modelo de los padres fue evidenciado por Woolger y Power (1993).

Padres e hijos practicando deporte juntos.

Fotos personales.





1.2 SEDENTARISMO

Para esta investigación fue necesario indagar en los datos de sedentarismo que existen tanto a nivel mundial como nacional, para conocer más acerca del escenario del proyecto a desarrollar. Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. (“OMS | 10 datos sobre la actividad física,” 2017)

La principal consecuencia de los bajos niveles de prevalencia de práctica de actividad física es el sedentarismo. Este término proviene del latín *sedentar us*, de *sed re*, estar sentado. La OMS, lo define como “la poca agitación o movimiento”. En términos de gasto energético, se considera a una persona sedentaria, cuando en sus actividades cotidianas no aumentan más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). (Mora, Claros, Álvarez, & Cuéllar, 2013)

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

La OMS plantea que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial, estableciendo una serie de recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud cuyo objetivo es prevenir las ENT mediante la práctica de la actividad física en el conjunto de la población cuyos destinatarios son los responsables de políticas de ámbito nacional. (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, pag 205, 2011)

Después de la hipertensión arterial (13%), el tabaco (9%) y el azúcar en la sangre (6%), el sedentarismo, también con 6%, es hoy el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, según la OMS. (La Tercera, 2014 b)

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. (OMS, 2017)

Factores de riesgo de mortalidad mundial:



Infografía 2: Elaboración propia

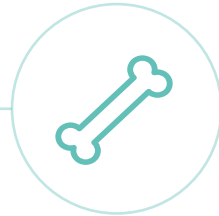
Fuente:(La Tercera, 2014 b)

A continuación, se describirán algunas de las consecuencias más frecuentes que trae consigo un estilo de vida sedentaria:



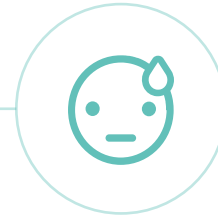
Propensión a la obesidad

Las personas sedentarias no gastan las calorías que consumen y con esto producen que se almacene como grasa en su cuerpo.



Debilitamiento óseo

La carencia de deporte hace que los huesos y los músculos se debiliten y pierdan fuerzas.



Cansancio

Cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, como por ejemplo subir escaleras, implicará más cansancio en una persona sedentaria.



Aumento del volumen de grasas

Almacenamiento de colesterol en las arterias y venas, logrando que el flujo sanguíneo hacia el corazón disminuya y por lo tanto el corazón debe aumentar su esfuerzo para hacer llegar sangre a todo el organismo.



Estrés

Al realizar ejercicio, el cuerpo genera una hormona llamada endorfina, la cual ayuda a elevar los índices de felicidad y disminuir la sensación de estrés y cansancio.



Trastornos en la digestión

El deporte aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, evitando la sensación de pesadez y reduciendo el riesgo de estreñimiento.

Infografía 3: Elaboración propia

Fuente:(Christián Pérez, n.d.)

SEDENTARISMO EN CHILE

La falta de deporte en la vida de los chilenos se debe a distintas razones, según la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015”. Entre los “no practicantes”, la falta de tiempo es la razón que más se repite (50,7%), mientras que quienes sí hacen ejercicio prefieren hacerlo en recintos públicos o espacios abiertos a la comunidad (53,6%). Los hombres se inclinan en su mayoría por el fútbol (41,6%), y las mujeres lo hacen por el baile entretenido (22%) y el acondicionamiento físico (19,8%). (Concepción, pag 132, 2016)

Ranking estilo de vida menos saludable:

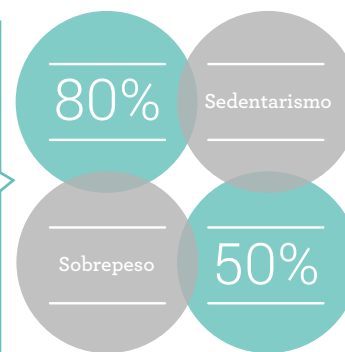
1º Estados Unidos



2º México



3º Chile



Infografía 4: Elaboración propia

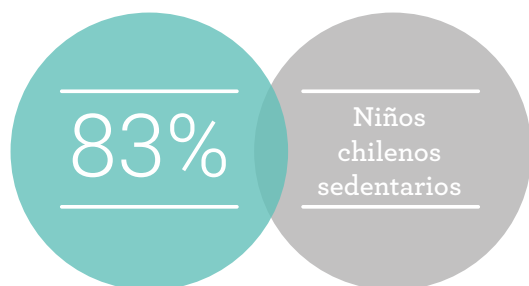
Fuente:(La Tercera, 2015)

Según un ranking hecho por el Ministerio de Salud de Chile, somos el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. Después de Estados Unidos y México, el país se anota en este ranking con un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor de 15 años. (La Tercera, 2015)

Si bien los índices de sedentarismo han ido bajando en los últimos años en Chile, estos todavía alcanzan cifras preocupantes, ya que la mayoría de la población sigue siendo sedentaria, y esto implica que llevan un estilo de vida poco saludable, llegando así a estar más expuestos a sufrir enfermedades tanto físicas como psicológicas.

2.3 SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS CHILENOS

Según datos de la World Health Organization sobre la cantidad de actividad física recomendada para ciertos rangos de edad, **entre los 5 y 17 años es cuándo se debería dedicar la mayor cantidad de tiempo al deporte**. Sin embargo, los datos entregados por la encuesta hecha por el Simce el año 2004, muestran que 83% de los niños chilenos lleva una vida sedentaria. (El problema de la obesidad en Chile, 2016). Lo cual perjudica directamente a la salud de aquellos niños.



Fuente: (El problema de la obesidad en Chile, 2016)



Fernando Radice
Traumatólogo
Clínica las Condes

Se entrevista al Doctor Fernando Radice, jefe Centro de Medicina del Deporte en la Clínica las Condes, con respecto a los altos índices de sedentarismo en Chile según la encuesta realizada por el ministerio de salud. Y acá el **recalca la importancia de incorporar el concepto de que la actividad física es muy importante tanto para la salud como para el bienestar general**. (Clínica las Condes, n.d.)

1.3 OBESIDAD

El grupo internacional de trabajo en obesidad (IOTF) y la OMS han definido la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas a lo largo de las últimas décadas, además de su impacto sobre la morbilidad y sobre la calidad de vida. (“Obesidad, la epidemia del siglo XXI,” 2006)

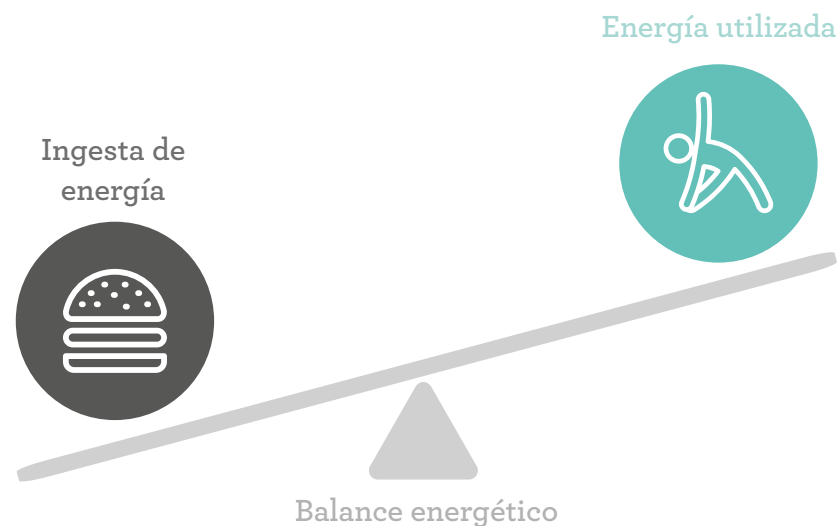
La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos. (“OMS | 10 datos sobre la actividad física,” 2017)

Existe evidencia sobre el impacto de la obesidad en gran parte de las enfermedades crónicas, no sólo en relación con las cardiovasculares, sino también con otros problemas frecuentes como la diabetes, la artrosis, los problemas psicológicos e incluso algunos tipos de cáncer, la calidad de vida y sus crecientes dimensiones configuran la obesidad como un importante problema de salud pública.

Se entiende por obesidad un estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. La OMS define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal) es igual o superior a 30 kg/m^2 . La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible. (“OMS | Obesidad y sobrepeso,” 2016)

El hecho de que la obesidad sea una enfermedad que se puede prevenir hace que sea de suma urgencia el intervenir en este ámbito y tomar consciencia sobre los peligros que trae esta enfermedad; logrando así que se prevenga de forma temprana ya que a mayor edad se hace cada vez más difícil de revertir.

Obesidad:



Esta enfermedad constituye actualmente uno de los grandes problemas de salud en Chile. “Estudios del Ministerio de Salud demuestran que representa la segunda causa de años de vida perdidos por muerte o por discapacidad prematura y la sexta causa de muerte a nivel nacional” (Atalah, 2012, p.117).

OBESIDAD EN CHILE

La obesidad en Chile durante los últimos 40 años ha aumentado de forma descontrolada. De acuerdo a un estudio publicado por el Ministerio de Salud (Minsal), la prevalencia del sobrepeso aumentó desde 28,8% en 1975 a 39,9% en 2014. En el mismo periodo, la tasa de obesidad casi se triplicó de 8,8% a 24,8%. (Millones, 2017, p. 6)

En un artículo publicado por la revista médica de la Clínica las Condes el año 2012, se explica que una de las causas inmediatas de los problemas de obesidad, es el desequilibrio que se produce en relación a las calorías que se gastan y las que se consumen, además de que en los últimos años ha habido una tendencia a ingerir más alimentos con altos contenidos en grasas y azúcares, pero bajos en nutrientes, vitaminas y minerales (Atalah, 2012).

Es por esto que para prevenir la obesidad no solo debemos preocuparnos de tener una alimentación sana, sino que también gastar las calorías consumidas a través de la actividad física. Sin embargo, en Chile existe una tendencia a ingerir cada vez alimentos menos saludables y a llevar un estilo de vida preocupantemente sedentario.

Chile tiene los mayores índices de sobrepeso en Latinoamérica



El estudio *“Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina 2016”* dirigido por la Organización Mundial de Salud, señala que Chile es el país con mayores índices de sobrepeso en Latinoamérica. (FAO, OPS, & OMS, 2017, p.97)

Infografía 7: Elaboración propia

Fuente: (FAO, OPS, & OMS, 2017, p.97)



Sania Nishtar

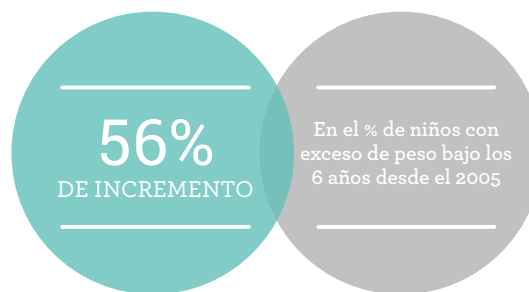
Cardióloga

Miembro de la OMS

La Dr. Sania Nishtar, miembro de la OMS comenta que "El impacto del sobrepeso y la obesidad en la calidad de vida de un niño, se enfrenta a una amplia gama de barreras, incluidas las consecuencias físicas, psicológicas y de salud. Sabemos que la obesidad puede tener un impacto en el nivel de instrucción también y, esto, combinado con la probabilidad de que seguirán siendo obesos en la edad adulta, plantea importantes consecuencias sanitarias y económicas para ellos, sus familias y la sociedad en su conjunto". ("¿Una mala alimentación de pequeños nos afecta de grandes? - Pelle Magazine," 2016)

OBESIDAD EN LOS NIÑOS Y PROBLEMAS DERIVADOS

Muchos niños están creciendo hoy en entornos propicios al aumento de peso y la obesidad. Esto se debe a la exposición a ambientes insalubres, que está aumentando en países de altos, medios y bajos ingresos y en todos los grupos socioeconómicos. El aumento en la ingesta de alimentos poco saludables y el sedentarismo son factores importantes en el aumento del número de niños con sobrepeso y obesidad.



Fuente: (Millones, 2017, p. 7)

La ECHO (Commission on Ending Childhood Obesity), perteneciente a la OMS, tras dos años de estudio realizaron recomendaciones a los gobiernos de los distintos países del mundo, para reducir los índices de obesidad. Uno de ellos era incentivar el deporte: Implementar programas integrales que promuevan la actividad física y reducir el sedentarismo en niños y adolescentes. (Vidarte et al., 2011).

Según estudios realizados por esta entidad en el año 2013, 42 millones de niños sufrían de obesidad, y estiman que, si esta tendencia continúa el 2025, 70 millones de niños sufrirán de esta enfermedad. (FAO et al., 2017)

Según la ECHO “Obese infants and children are likely to continue being obese during adulthood and are more likely to develop a variety of health problems as adults”. Como bien vimos anteriormente la obesidad trae consigo muchos riesgos para la salud. Y los niños con obesidad tienen más probabilidades de ser obesos en su adultez, es por esto que es necesario intervenir a tiempo. (WHO | Facts and figures on childhood obesity,” 2014)

Es importante tomar medidas e intervenir en este tema, para esto la ECHO asegura que: “Supportive policies, environments, schools and communities are fundamental in shaping parents’ and children’s choices, making the healthier choice of foods and regular physical activity the easiest choice (accessible, available and affordable), thereby preventing obesity”. Algunas de las medidas de precaución que se pueden tomar en los niños de edad escolar para prevenir esta enfermedad son:

1. Limitar alimentos poco saludables como los azúcares y las grasas saturadas.
2. Incrementar la ingesta de alimentos como frutas, vegetales y legumbres.
3. Hacer actividad física de forma regular. A esta edad se recomienda una hora de ejercicio diario.

(WHO | Facts and figures on childhood obesity,” 2014)

Si no se interviene a tiempo lo más probable es que los niños con obesidad continúen siendo obesos por el resto de sus vidas.

OBESIDAD EN LOS NIÑOS CHILENOS

Chile actualmente se encuentra en el 6° lugar mundial en obesidad infantil y en el primer puesto en América Latina. Así lo demostró un estudio recientemente publicado en la revista del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), en el que advierte que en Chile el 70% de los niños va a ser obeso en el corto plazo. (Fernando Vio del Rio, 2017)



1.4 EL DEPORTE DENTRO DE LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS

Algunos autores consideran que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que, al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores (Casimiro Andújar & Universidad de Almería., 1999).

CREACIÓN DE HÁBITOS

La escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos, por lo que resulta un campo de acción en la implementación de hábitos saludables en los niños.

Durante la infancia se adquiere la mayoría de los hábitos que una persona va a tener para toda la vida. Estos se forman haciendo algo de manera constante y repetitiva, hasta que esto sea hecho de forma automática y sin mayor esfuerzo. El deporte es un hábito que es fundamental crearlo a temprana edad, ya que los escolares necesitan de la presencia de la actividad física en sus vidas para tener un desarrollo integral, este no solo los ayuda en temas de salud, sino que también es importante por los valores que crea, las capacidades que desarrolla y las instancias de compartir de forma sana con sus pares.

Se piensa que los hábitos de actividad física se transfieren automáticamente de la niñez y de la adolescencia a la madurez (Blair, 1995)

MOTIVACIONES PARA LOS NIÑOS

Los motivos que llevan a los niños y jóvenes a practicar algún tipo de deporte, es una de las principales temáticas que atraen la atención de los entrenadores, maestros, profesores de educación física y como no de los psicólogos del deporte al estudiar el deporte infantil (García et al., 2005).

La importancia de esta temática radica principalmente en conocer cuáles son las razones que llevan a los niños a practicar deporte y mantener esa práctica, en cuanto que dicho conocimiento va a repercutir e incidir directamente en el mantenimiento del número de niños y jóvenes que se encuentran practicando deporte, así como en el posible incremento de participantes en actividades deportivas y consecuentemente en la reducción del número de abandonos.

En estudios existentes desarrollados por Salguero, 2002; Weis y Guillén, 2003, realizados con niños y adolescentes se detectó igualmente que **los principales motivos de participación son la diversión, la alegría y el placer**. En esta línea, es muy importante que en los entrenamientos existan actividades recreativas, juegos donde

los materiales y el espacio físico sean adaptados además de propiciar y ofrecer situaciones para que los niños aprendan la modalidad en cuestión jugando y permitiendo la asociación de dos estímulos diferentes; el “juego y la tarea” de una sola vez convirtiendo el aprendizaje en algo más placentero y significativo. (Guillen, 2000)

Además de esto, diversos autores han encontrado la importancia y el significado que representa para los niños el hecho de que el deporte los hace sentir que pertenecen a un grupo. En este sentido el entrenador puede proporcionar acciones para favorecer el sentimiento de grupo, tratando a todos de una misma forma, además de propiciar situaciones para que se sientan importantes e integrantes efectivos del equipo.

Imagen 2: Elaboración propia



1.5 NUEVAS MANERAS DE ENSEÑAR Y MOTIVAR

Aprender es fundamental en la etapa infantil, pero hay que tener en cuenta que el enseñar es una actividad que no garantiza el aprendizaje. Es por esto que es importante innovar en las técnicas de educación, para lograr así que los niños se mantengan motivados e interesados con lo que se les está enseñando. De esta manera aumentan las posibilidades de que sea un aprendizaje significativo.

EDUTAINMENT

La estrecha conexión que se produce entre el entretenimiento y la educación ha originado lo que se define como “*edutainment*” que puede considerarse como una innovadora forma de estimular, de manera interactiva, la capacidad de combinar la atención y la motivación para explorar y aprender. (Information Resources Management Association. & IGI Global., 2010)

Edutainment surge del sociólogo de la comunicación, Marshal McLuhan, y de B. Heyman (2002), un documentalista de National Geographic Society. *Edutainment* mezcla los conceptos de educación y entretenimiento. En 1960, ambos propusieron el entretenimiento educativo como una forma de comunicación que utiliza el juego con fines educativos. En particular, Marshal McLuhan (1998) destacó que quienes distinguen entre entretenimiento y educación ignoran que la educación debe ser realmente un juego y que el entretenimiento debe ser simultáneamente

educativo. (Information Resources Management Association. & IGI Global., 2010)

Esta metodología de enseñar tiene ciertos beneficios, entre los cuales podemos ver unos que derivan del hecho de que los procesos cognitivos del cerebro en el momento de jugar son similares a los que ocurren en el momento del aprendizaje, de manera que inmediatamente producen la motivación, la repetición, el autocontrol, los significados y la elaboración de grandes cantidades de información (Corona & Cozzarelli, 2011).

El juego como método innovador de aprendizaje va ligado a verbos como motivar, divertir, incentivar, gratificar o reflexionar. Un aprendizaje, por lo tanto, totalmente opuesto a las técnicas y metodologías de la enseñanza tradicional, como la memorización, la repetición o la asimilación pasiva de contenidos.

El juego como método innovador de aprendizaje va ligado a verbos como motivar, divertir, incentivar, gratificar o reflexionar.

GAMIFICATION

El concepto de *edutainment* muestra el vínculo que existe entre los juegos y el enseñar. El aprendizaje no debe ser una actividad aburrida, si los niños lo están pasando bien mientras aprenden es más probable que entiendan y adquieran nuevos conocimientos. Por otro lado tenemos la “ludificación” o *gamification* que consiste básicamente en incluir elementos utilizados en los juegos en contextos que no son de juegos, con el objetivo de que los usuarios se mantengan motivados e incentivados con algo.

“La gamificación es una técnica, un método y una estrategia a la vez. Parte del conocimiento de los elementos que hacen atractivos a los juegos e identifica, dentro de una actividad, tarea o mensaje determinado, en un entorno de NO-juego, aquellos aspectos susceptibles de ser convertidos en juego o dinámicas lúdicas. Todo ello para conseguir una vinculación especial

con los usuarios, incentivar un cambio de comportamiento o transmitir un mensaje o contenido. Es decir, crear una experiencia significativa y motivadora” (Marín, Emma Hierro, 2013)

El jugador es el elemento principal de la gamificación. En cualquier sistema, la motivación del jugador finalmente impulsa el resultado obtenido. La comprensión de la motivación del jugador es fundamental para la construcción de un sistema de gamification exitoso. (Zichermann & Cunningham, 2011)



Aleksandra Zemke
Fundadora “Smile mundo”

Aleksandra Zemke, fundadora de la asociación sin ánimo de lucro Smilemundo, que se dedica a desarrollar herramientas y experiencias creativas para los ámbitos de la educación y la sensibilización, asegura que **“aún existe una ausencia casi absoluta del componente lúdico en la educación formal”**. (“Edutainment” o cómo convertir la educación en algo divertido,” n.d.)



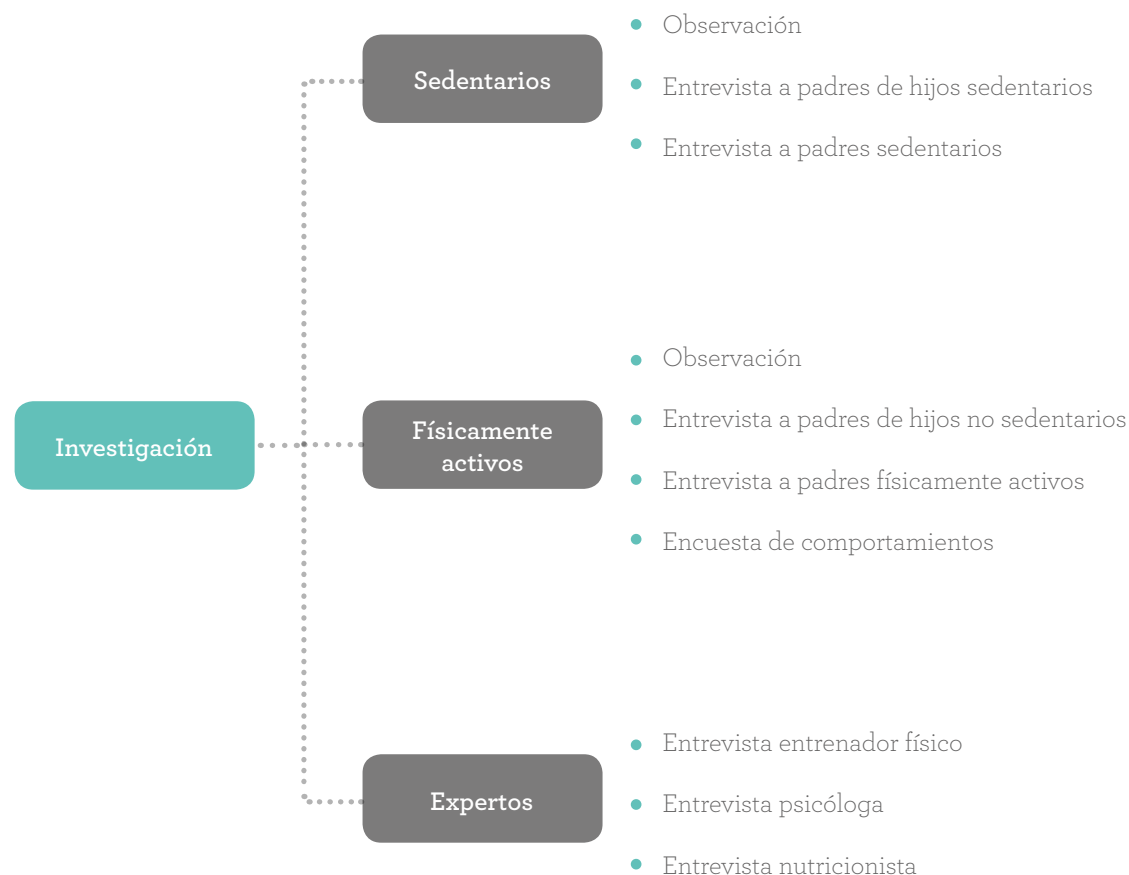
LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

2.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de campo se concibió para identificar las conductas tanto de los niños sedentarios como de aquellos que son físicamente activos, para así poder intervenir en los factores que influyen y motivan a incluir la actividad física en el día a día; y lograr disminuir los índices de sedentarismo en los niños chilenos.

Los objetivos de la investigación fueron principalmente evaluar cómo influyen los padres en el estilo de vida que llevan sus hijos. Para esto se estudia cuáles son las motivaciones deportivas que tienen los niños y los adultos y cuál es la percepción de la gente sedentaria y no sedentaria sobre el deporte y la importancia que tiene este en sus vidas. Para lograr estos objetivos se trabajó en distintas estrategias que otorgarán la información necesaria para encontrar los factores relevantes en cuanto a la construcción de hábitos deportivos en los niños.

El levantamiento de información constó de tres partes. En primer lugar, la investigación se enfocó en ahondar en los comportamientos de aquellos niños que son sedentarios; luego, se investiga acerca de los niños que son físicamente activos. Estas dos investigaciones permiten realizar un análisis comparativo entre los diferentes comportamientos de ambos casos, comparando tanto sus estilos de vida como su percepción hacia el deporte. Por último, se entrevistó a profesionales o expertos en el tema, para analizar de manera más completa la información recaudada en el estudio de campo.

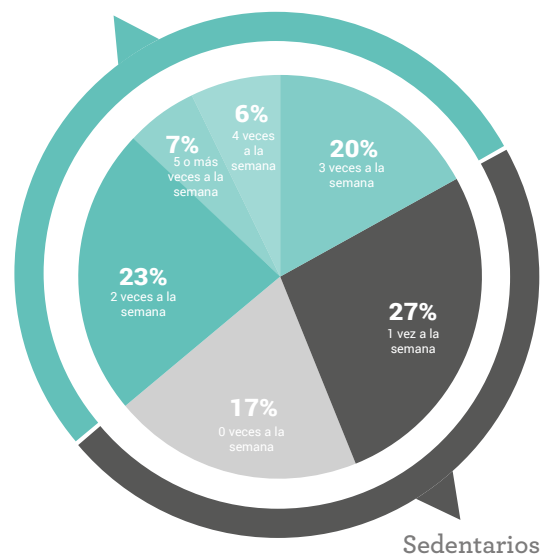


2.2 ENCUESTA DE HÁBITOS DEPORTIVOS A APODERADOS

Se realizó una encuesta sobre hábitos deportivos a padres de niños menores de 14 años. Esta fue respondida por 100 personas. Se detectaron distintos tipos de personas, aquellas que llevan un estilo de vida sedentario, aquellos que hacen actividades físicas en recintos privados como en sus casas con aplicaciones y gimnasios, y por último aquellos que son físicamente activos, pero prefieren las actividades al aire libre como fútbol, trekking, tenis, etc. Fue útil para ver los hábitos deportivos que llevan los padres, y analizar en profundidad algunos de estos casos.

Cabe destacar que esta encuesta fue realizada por el alumno con una plataforma llamada SurveyMonkey, y ésta fue difundida a través de sus redes sociales y fue publicada en un grupo de padres del colegio “The Newland School”

Físicamente activos



En esta muestra de 100 personas se consideró como sedentarios a aquellos que practican deporte no más de una vez por semana. Y por el otro lado se considera físicamente activos a quienes practican actividad física 2 o más veces a la semana, sin importar la intensidad ni exigencia de las actividades deportivas que realizan. Sin embargo, en la encuesta se les pide especificar qué tipo de deporte practican, con la intención de poder profundizar un poco más en las practicas deportivas de cada grupo.

Infografía 13: Elaboración propia

Dada la encuesta anterior se decide analizar qué tipo de deportes practican aquellos que hacen alguna actividad física al menos 3 veces por semana. Si bien en la encuesta se consideró NO sedentarios a aquellos que hacen deporte 2 o más veces a la semana; en este siguiente análisis no se evaluará a aquellos que hacen dos veces a la semana, con el fin de enfocarnos solamente en el grupo que practica deporte de forma más constante e intensa. La intención de profundizar en el tipo de deporte que realizan estas personas es ver qué tendencias tienen en común aquella gente con hábitos deportivos.

La muestra es sacada de los encuestados anteriormente y esta es de las 33 personas que afirmaron practicar deporte 3 o más veces a la semana.



Analizando el caso de las personas que realizan al menos 3 veces a la semana deporte, se muestra que el 81.8% de ellos practican deportes al aire libre. Entre estos los que más se repiten son el fútbol, trekkings, tenis, bici, trote y en menores cantidades se encuentran el paddle, volleyball, esqui en nieve y caminatas al aire libre. En este grupo se ve una clara preferencia por los deportes fuera de la casa y fuera de los gimnasios.

Por otro lado tenemos que el 18.2% de los entrevistados realiza deportes de interiores. La mayoría asiste a gimnasios, uno de ellos asiste a clases de yoga y dos realizan rutinas físicas, ambos con aplicaciones fitness instaladas en su celular, y éstas las realizan en sus propias casas.

ENTREVISTA A PADRES SEDENTARIOS

La encuesta tenía la opción de dejar su contacto a quienes les interesara seguir apoyando esta investigación, con esto se contactó a gente que según la encuesta lleva un estilo de vida sedentaria, con el fin de ahondar más en las razones por las cuáles estas no hacen actividad física de forma regular. Cada persona tiene diferentes razones para no hacer deporte, entre estas algo que se repite con frecuencia es la falta de tiempo, la dedicación absoluta a sus hijos y la poca motivación o falta de incentivos. A pesar de que todos son conscientes de que el deporte es bueno para la salud, muchos no le toman la importancia necesaria, y es por esto que lo postergan o lo abandonan a lo largo de sus vidas.



“En mi entorno no tuve mayor incentivo por el deporte. Creo que ayuda mucho el ejemplo de los padres, el deporte en el colegio y rodearse de gente que le guste algún deporte. A mí me faltó todo eso y hoy no me motiva ni me hace falta.”

Una respuesta que se repite entre los entrevistados es que no hacen deporte actualmente, ya que es algo que nunca practicaron. A pesar de que tienen conciencia de que el deporte trae beneficios, no tienen los incentivos necesarios para empezar a hacer actividad física si es algo que nunca han hecho.

“Desde que soy mamá mi prioridad son mis hijas y todo mi tiempo libre prefiero dedicárselo a ellas y dejé de lado o postergué todas las cosas personales, como gimnasio, peluquería o cualquier cosa que hacía solo por beneficio mío. Ahora lo hago todo por mis hijas.”



Otro factor común en la gente que deja el deporte, refiriéndonos principalmente a las mujeres, es dejarlo al momento de tener hijos. Argumentan que cambian sus prioridades, por esto dejan de lado las cosas personales para poder dedicarse 100% a sus hijos.

“Ahora por lo general hago deporte máximo 1 vez a la semana, me encantaría hacer más, pero me cuesta hacerme el hábito para hacer durante la semana, porque trabajo todo el día y llego oscuro a mi casa. Una vez que empiezo a hacer deporte me suelo motivar, pero después me cuesta mucho volver a hacer.”



Por último, y la razón principal por la cuál la gente lleva un estilo de vida sedentario es la falta de tiempo. Si bien las jornadas laborales dejan poco tiempo libre para actividades extra programáticas, la gente que realmente valora los beneficios del deporte continúan practicándolo, pero aquellos que no lo encuentran fundamental en sus vidas disminuyen su actividad deportiva por falta de tiempo, o simplemente lo dejan por completo.

ENTREVISTA A PADRES FÍSICAMENTE ACTIVOS

Por otro lado, se pidió a algunos de los que practican deporte al menos 3 veces a la semana que contaran su relación con el deporte, la importancia que ha tenido este en sus vidas y si es un hábito que les gustaría transmitir a sus hijos. Todos los que respondieron a esto coincidieron en lo importante que es para ellos que sus hijos practiquen deporte, por la cantidad de beneficios que ellos han percibido en sus vidas gracias a la actividad física. Al preguntarles por la importancia que tiene el deporte en sus vidas, nacieron respuestas muy interesantes en las cuales se ve cuáles son los beneficios del deporte que son más valorados por aquellos que lo practican.



“Hago todos los días en las mañanas. Y obvio que es algo que se lo quiero transmitir a la Colomba, me gustaría mucho que haga algún deporte que la apasione de verdad. El deporte sirve un montón para estar bien con uno mismo, transpirar, desconcentrarse, relajarse y botar energía; por eso es algo que encuentro vital transmitirlo a mi hija.”

Entre la gente entrevistada que practica regularmente deporte el 100% de ellos coincide en que es un hábito que quieren transmitirlos a sus hijos, por la cantidad de beneficios que la actividad física ha traído a sus vidas.

*“Mi pasión es el fútbol. El deporte para mí es fundamental, te facilita todo lo que es la **inclusión social** cuando chico y cuando grande te hace ser más **competitivo y riguroso en lo que te desempeñes**, aparte te ayuda a desarrollar **habilidades de trabajo en equipo**. Mi hijo nació con una pelota de fútbol en las manos jajaja. Y otro beneficio que es clave, ite permite despejar la cabeza del estrés y el trabajo!”*



En las respuestas podemos notar la importancia que le dan al deporte como un generador de valores que ellos quieren transmitir a sus hijos. Como la tolerancia a la frustración, el trabajo en equipo, la inclusión social y la rigurosidad.

“El deporte es importante para mí porque es una forma de liberar energía y generar vibra positiva, me relaja, des estresa, me conecta totalmente conmigo misma y me descansa mentalmente. Me encantaría transmitirles este hábito a mis hijos, porque creo que es una muy buena herramienta para generar auto exigencia y por sobre todo una buena forma para liberar estrés y darse un momento para conectarse con lo que a uno le está pasando.”

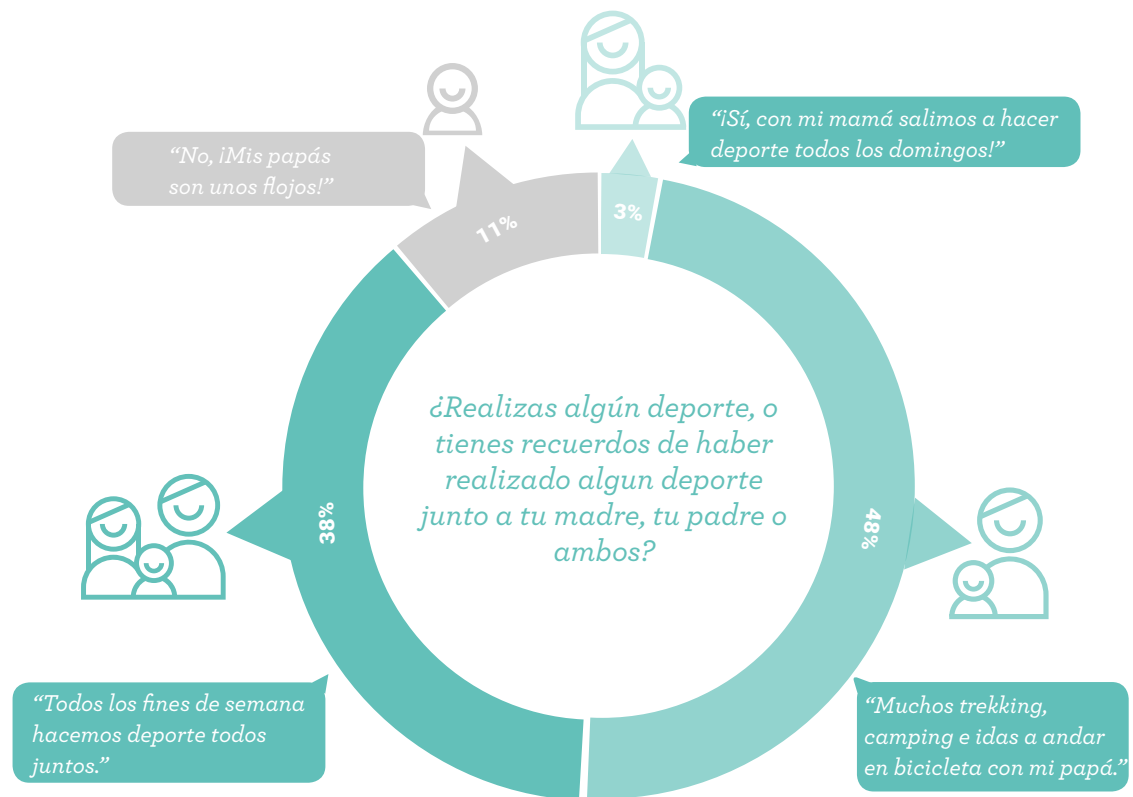


Otro factor común en la gente que no es sedentaria es que todos valoran no solo los beneficios físicos que conlleva el deporte, si no que se enfocan firmemente en los beneficios psicológicos que este les trae a sus vidas. Como liberar el estrés, generar vibras positivas, relajarse y conectarse con uno mismo.

2.3 ENCUESTA GENTE FÍSICAMENTE ACTIVA

En la investigación realizada para este informe se toca el tema de la importancia que tiene para los niños la imagen de sus padres, ellos representan un ejemplo para sus hijos y sin duda ejercen una gran influencia en la creación de hábitos de los niños. Es por esto que se decide realizar una encuesta para analizar la relación que existe entre los hábitos deportivos de las personas y las instancias deportivas en las que creció esta persona junto a su familia.

Para esto se toma una muestra de 100 personas que actualmente realicen al menos 2 veces a la semana alguna actividad física, y se les pregunta sobre la presencia de sus padres en el ámbito deportivos de sus vidas.



Infografía 15: Elaboración propia

Los resultados de esta encuesta concuerdan con lo investigado para este informe. Efectivamente la mayoría de los que realizan deporte de forma constante practican o tienen recuerdos de haber practicado algún deporte junto a sus padres o al menos con uno de ellos.

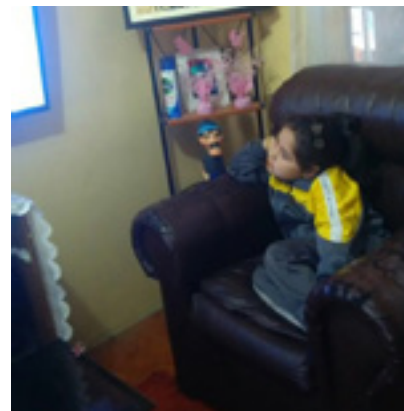
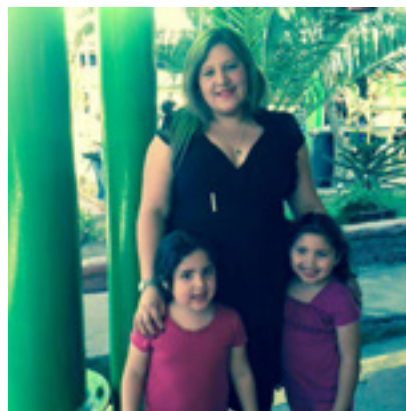
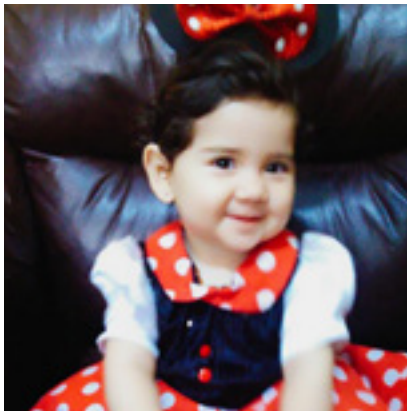
2.4 ENTREVISTA A APODERADOS

Se lleva a cabo la misma entrevista a la madre de una niña sedentaria y al padre de una niña deportista. Esto con el fin de poder comprender y comparar la relación que tienen tanto los niños como sus padres con el deporte. Esta entrevista no busca solo averiguar sobre los hábitos deportivos de los niños, sino que también busca profundizar en los hábitos deportivos que llevan en toda la familia, tanto padres como hijos.

MADRE DE NIÑA SEDENTARIA



Marcela Alvarado es madre de Ivana Cortéz, la cual a sus 5 años ya sufre problemas de sobre peso. Marcela cuenta que todos en su casa llevan un estilo de vida sedentario, incluyendo a ella, al padre y a sus dos hijas.



PADRE DE NIÑA FÍSICAMENTE ACTIVA



Luis Enrique es padre de Dominga Valdés, ella tiene 8 años y hace deporte de forma constante. En este minuto entrena hockey por el club Universidad Católica, además del deporte que hace por el colegio y las actividades deportivas que hace como hobby, que son el fútbol, subir cerros, bicicleta y tenis. Sus padres la apoyan y acompañan en sus actividades deportivas. Cuenta que los fines de semana giran en torno a los campeonatos de sus hijos, aprovechan estos momentos para compartir todos como familia y darles el apoyo a sus hijos en las actividades que a ellos los apasionan.





v/s

*“Mira andar en bicicleta no le gusta, porque le molesta, lo encuentra incómodo. Andar en scooter tampoco, porque igual tiene scooter, pero no lo pesca mucho; además que **igual se cansa ella, porque es gordita**. La zumba le gusta, porque lo pasa bien”*

¿Qué deporte le gusta a tu hija?

*“A mi hija **le gustan muchos deportes**, yo creo que todos los que ha tenido la oportunidad de practicar le han gustado; pero en especial el hockey, el fútbol y la bicicleta.”*

*“Para mí lo más importantes es bajar de peso, ese es mi **objetivo principal**. Y que mis niñas vean que uno puede vivir un estilo de vida más sano, porque igual yo he sufrido con el sobrepeso, entonces que mi hija esté sufriendo lo mismo es una lata, porque en el colegio le pueden hacer bullying y esas cosas. Y es más fácil revertirlo de chica que de grande, yo no quiero que pasen por lo mismo que yo.”*

¿Cuál es el beneficio que más te importa del deporte?

*“Que te genera un **espíritu de equipo**, en el cual tu dependes de otras personas que no tienen las mismas características y habilidades que tú y necesitas de todo el equipo. Y además tu mente me imagino y creo que debe fluir en torno a eso, por ende, te lleva a estar alejado de hábitos que no son convenientes para el cuerpo y para el desarrollo intelectual de un niño y en definitiva de un adulto posterior.”*

*“La zumba, porque **es más entretenido que los otros deportes que no me gustan mucho, porque son más cansadores**, no sé; en cambio este es más entretenido.”*

¿Cuál es el deporte que más te gusta?

*“A mí **me fascina y apasiona el deporte**, el preferido para mí es el fútbol.”*

“Que me haga transpirar y quemar calorías”

¿Qué buscas que tengan los deportes que practicas?

*“Para mí lo más importante y **lo que más me gusta son los deportes colectivos**, por la dependencia que genera respecto a tus compañeros. Es muy difícil triunfar solo en un deporte colectivo.”*



v/s

*“Como te decía antes **es muy importante por su salud**, y para que ella también se sienta bien, se sienta linda, todo eso.”*

¿Qué importancia tiene para ti crear el hábito del deporte en forma temprana?

*“**Vital, vital por los niños, vital por la sociedad, vital por todo.** Creo que si un niño genera hábitos deportivos a temprana edad comúnmente se generan mejores personas, tengo la teoría, creencia y sentimiento de que las personas que practican deporte tienen mejores sentimientos.”*

*“**Para mi hija lo mismo que yo, bajar de peso**, porque ella me dice “ya estoy más flaca mamá” después de hacer una clase de zumba. Ella ya es consciente de que quiere bajar de peso.”*

¿Cuál es el beneficio que más le importa a ella del deporte?

*“**Para ella el beneficio principal es su trabajo físico corporal.** No está preocupada de la demarcación, o de cómo se va a ver su cuerpo, si no de que ella es apta para hacer muchas cosas que otros niños tal vez no, porque su entrenamiento le permite cuando una va a la playa o al lago poder esquiar, subir cerros, acampar, entonces ella siente muchas veces que está preparada gracias a todo su entrenamiento.”*

*“**Jugar con sus muñecas, hacer zumba y salir a jugar abajo al patio**, ver tele o estar con el celular jugando o viendo videos.”*

¿Cuál es el pasatiempo preferido de tu hija?

*“Sus pasatiempos preferidos son ir al cine, juntarse con sus amigas de colegio y **salir a actividades outdoor. Ir a un cerro, o hacer un paseo**”*

*“**Que no pasen por lo mismo que yo**, yo creo que el deporte las puede ayudar a no tener sobrepeso cuando grandes, y a mí me gustaría que así fuera.”*

¿Cuáles son tus motivaciones para incentivar a tus hijos con el deporte?

*“El espíritu en grupo y el convivir con la naturaleza y **siento que una persona que hace deporte se va a criar sí o sí de forma más saludable.** No digo que no esté cercano a malos hábitos o drogas o etc, pero es más difícil que caiga en eso.”*



v/s

“Para mi es más cómodo hacer deporte dentro de mi casa, no me gusta hacer donde me ven todos. Para mis hijas creo que es importante que hagan algo que les guste, ellas verán si les gusta más al aire libre o en la casa.”

¿Qué tan importante es para ti que el deporte sea al aire libre?

“Me importa mucho que sean outdoor. Los gimnasios y esas cosas me gustan como complemento en algunas etapas, pero no me gustan como concepto de deporte, no lo encuentro un deporte.”

“Sí le gusta, porque en esas instancias juega, y lo pasa bien en el patio. Como los niños igual se aburren encerrados, entonces claro, se entretiene más afuera, al aire libre”

¿Tu hija disfruta de los paseos al aire libre?

“Sí, le encanta. Nosotros siempre que podemos hacemos paseos como subir cerros, salir a caminar en familia, meternos al lago a hacer remos, y hacer actividades entretenidas.”

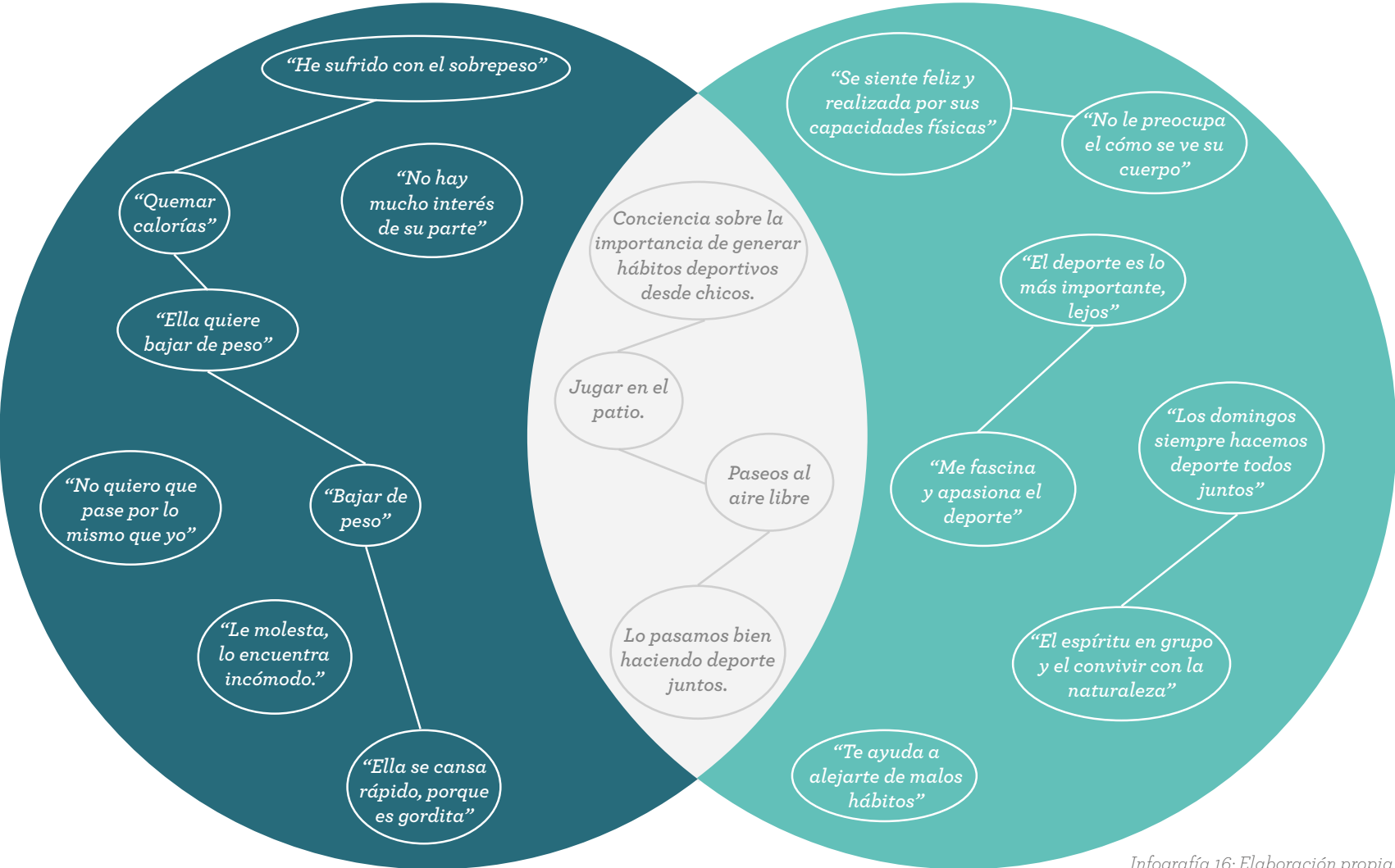
Al comparar las respuestas de ambos apoderados se muestra una gran diferencia en cómo se vive el deporte en cada una de sus familias. No sólo por la cantidad de deporte que hacen, sino que por la percepción de los beneficios que la actividad física otorga a sus vidas, y más importante aún, en las motivaciones deportiva de cada uno. Sin embargo, en la entrevista en profundidad no sólo se mostraron diferencias, sino que también similitudes.

A continuación se revisará en detalle las diferencias más evidentes que se pueden concluir de las entrevistas, y también las similitudes:

Niña sedentaria

Similitudes

Niña deportista



Infografía 16: Elaboración propia

2.5 ENTREVISTA EXPERTOS

Al entrevistar a expertos surgieron temas no sólo relacionados al sedentarismo, si no que se tocaron temas como la importancia de la creación de hábitos de forma temprana, la importancia de la relación padres e hijos, los peligros tanto psicológicos como médicos de llevar un estilo de vida sedentario y la urgencia de hacer algo para combatir los malos hábitos que llevan a los niños a tener un estilo de vida poco saludable.



Sofía Cifuentes Silva

Psicóloga

Clínica UC

*“La mejor época para adquirir hábitos es cuando los niños entran al colegio, desde el inicio de la educación formal. El colegio se convierte en un ente creador de hábitos. Depende igual de qué hábito se trate, por ejemplo, hay algunos que se deben empezar a formar desde que nacen, como el tema del sueño. Pero **la época más clave es cuando empiezan a relacionarse más socialmente. Existen hábitos biológicos que empiezan a crearse desde antes, pero hábitos más sociales es en la educación formal.**”*

*“Yo estoy trabajando en un colegio en Renca, y **se parten implementando los programas de prevención de conductas poco saludables en 1ero o 2do básico.** Si no ya estás tarde.”*

*“Fundamental, porque **el primer laboratorio social se da en la familia y las teorías del desarrollo hablan de que uno desarrolla mente y desarrolla formas de pensar y desarrolla formas de conectarse con el mundo a partir de lo que ve con los padres,** y a partir de lo que los papás reflejan y del modo en que uno es capaz de identificarse con ellos. Entonces, así como se imitan y se adquieren también conductas como hábitos, puede pasar que se adquieran también malos hábitos como por ejemplo la violencia, la poca higiene, el sedentarismo, y otros.”*



Josefina Trepte Montero
Nutricionista
Universidad del Desarrollo

*“Creo que la **actividad física es muy importante realizarla de forma constante, ya que así evitamos la pérdida de la masa muscular**, que esta se va perdiendo naturalmente con el curso de los años, y va disminuyendo progresivamente. Si es que hacemos actividad física, logramos frenar esta decaída. Por otro lado, esto es fundamental, ya que hay estudios que demuestran que **a medida que uno tiene más masa muscular mayor es tu gasto energético basal**, eso significa que gastas más energía. También, existen estudios que demuestran que la actividad física **ayuda a prevenir la resistencia a la insulina.**”*

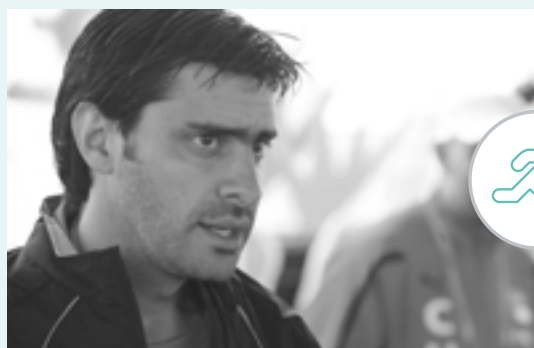
*“También creo que **es importante educar a los niños sobre alimentación sana, pero por sobre todo el cómo llevar una alimentación que sea entretenida, rica y llamativa para ellos.***

Y también cómo lidiarlo con el día a día y la influencia que tienen las grandes marcas y la accesibilidad a la comida chatarra.”

*“**Los principales factores de llevar una vida sana son 1ero el pilar de la alimentación saludable, 2do la actividad física y en tercer lugar el ambiente familiar**, para evitar ansiedades o trastornos que puedan influir en nuestra salud tanto mental como física.”*

*“Los índices de obesidad son preocupantes, y creo que sí existe preocupación por parte del gobierno, pero no existe la preocupación suficiente a nivel país ya que **es un tema donde todos debemos involucrarnos, tanto las empresas como nosotros los ciudadanos, y buscar en conjunto desde las diferentes áreas las intervenciones sociales que generen verdaderos impactos.**”*

El concepto de “necesito hacer deporte para bajar de peso” en realidad debería ser “necesito hacer deporte, para divertirme y en consecuencia llega el bajar de peso, el mejorar tu calidad de vida, etc.”



Diego Amoroso Coppola

Entrenador

Selección femenina de hockey

Universidad Católica

“Cuando vos creas un hábito después es muy difícil sacarlo, porque el mismo cuerpo te lo va a ir perdiendo. Y me parece fundamental crear la diversión mediante el deporte, y si esto viene de la mano con el apoderado, que el apoderado también se involucre en esta dinámica y juntos creen hábitos deportivos padre/madre- familia - hábito deportivo, es ideal.”

“Me encanta mi trabajo, creo que a pesar de que me dedico a esto y llevo muchos años metido en el rubro, no lo considero un trabajo, para mí cuando alguien es fanático de su trabajo, cuando te apasiona tu trabajo, no trabajas nunca más en tu vida; y eso es lo que me pasa a mí.”

“Las actividades de mi familia siguen girando siempre en torno al deporte. Me parece que el deporte es un canal de comunicación tan sano y tan bueno, que para mí es fundamental.”

“Hoy siento que el papá tiene una necesidad de tiempo para hacer deporte con sus hijos, no tiene tiempo, el papá trabaja, la mamá trabaja, y esos canales que hablábamos que son tan importantes a la hora de compartir, hoy en día se acortaron.”

“Imagínate el canal, el vínculo que creas en un área tan divertida como es el deporte. Y además compartes los valores que te entrega el deporte bien canalizados. Sería tan integral, tan completo lo que podrían recibir ambos. A mí me encantaría que se practicara más, se romperían muchas estructuras. Muchas de las actividades que hago en el club son actividades padres e hijos. Vieras como disfrutaban tanto los papás como los hijos, cuesta que se atrevan, pero terminan relajados y disfrutando el momento. Todos llevamos un niño adentro, y eso es lo que los padres sacan en este tipo de actividades. Es un momento en el que padres e hijos empiezan a hablar el mismo idioma.”

“Cuando entreno es para mí mi mejor terapia, para mí no es un trabajo. Me di cuenta que al momento que empieza el entrenamiento yo soy un jugador más, me involucro, soy un payaso, estoy en mi salsa, y vivo un mundo totalmente aparte, lo paso muy bien. Sin ir más lejos, ayer, en búsqueda de lograr el objetivo de que el jugador utilice el cuerpo como herramienta de amague, tiene relación con el baile, los movimientos corporales, pero los niños a los 10 años tienen esa vergüenza que no se quieren exponer, y lo que hicimos ayer fue hacer clases de baile, jugamos al limbo movimos los hombros y a partir de eso después agarramos el palo de hockey y ahí lo traspasamos. Y eso a mí me encanta pasarlo bien con ellos, hacer que ellos lo pasen bien; sin duda agregamos también la responsabilidad, o sea nos reímos lo pasamos bien, pero entrenamos como queremos jugar.”

“Para los niños es maravilloso que sus padres los vean, exponerte y actuar ante tus hinchas número 1, y ver como ambos disfrutan es grandioso y creo que es clave.”

*“Hay mucho papá que llega al club en búsqueda de resultados “vengo acá porque quiero que mi hijo sea exitoso en el deporte, etc” y yo le digo: **“En la edad formativa olvídate de eso! Si trabajamos para eso estamos mal, yo trabajo para formar liderazgo y formación deportiva, liderazgo en la formación integral como deportista, y que eso después se va a poder traspasar en todos los ámbitos de la vida”***

*“Con el tiempo he visto que los padres se involucran más con el deporte de sus hijos, antes recuerdo que había papas que traían a sus hijos, preguntaban a qué hora terminaba la actividad y después los venían a buscar. Hoy al menos ya se quedan a verlos, me parece que eso es un pequeño gran paso. Y **para los niños es maravilloso que sus padres los vean, exponerte y actuar ante tus hinchas número 1, y ver cómo ambos disfrutan es grandioso y creo que es clave.”***

“Toda la estructura de mi vida siempre se construyó bajo el alero del deporte. Siempre había un concepto deportivo detrás de nuestra integridad como familia.”

*“Es que el deporte es un juego, y a todos los niños les gusta jugar de partida. Entonces cuando tú le dices a un niño ¿quieres jugar? Él te va a decir que sí, entonces **yo te puedo decir que es una motivación biológica innata, el querer jugar y pasarla bien. Si eso se lo estimulas entregándoles el deporte que sea, se lo entregas de una forma divertida, dinámica, valóricamente importante para lo que va a ser el futuro de su persona, de su ser, todos van a querer hacer deporte. Me costaría pensar que a un niño no le guste. Depende de cómo tú le muestres el producto. Es muy difícil que te diga que no. Biológicamente el niño lo va a buscar.”***

*“La gran masa de los que se inscriben en carreras etc, es sobre los 40 años. ¡Pero ya están tarde! ¡El tren ya se fue! Claro que pueden mejorar su calidad de vida, pero ya están tarde, si hubiesen hecho ese cambio antes **podrían haberlo incorporado como hábito mejorando realmente su calidad de vida. Si no es maquillar una realidad que ya deja de ser una realidad.”***

“Me costaría pensar que a un niño no le guste. Depende de cómo tú le muestres el producto. Es muy difícil que te diga que no. Biológicamente el niño lo va a buscar.”

A family of four is silhouetted against a bright sunset over the ocean. The father is on the right, holding a young child on his shoulders with both arms raised. The mother is in the center, also with her arms raised. A young girl is on the left, also with her arms raised. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and reflecting on the wet sand. The overall mood is joyful and celebratory.

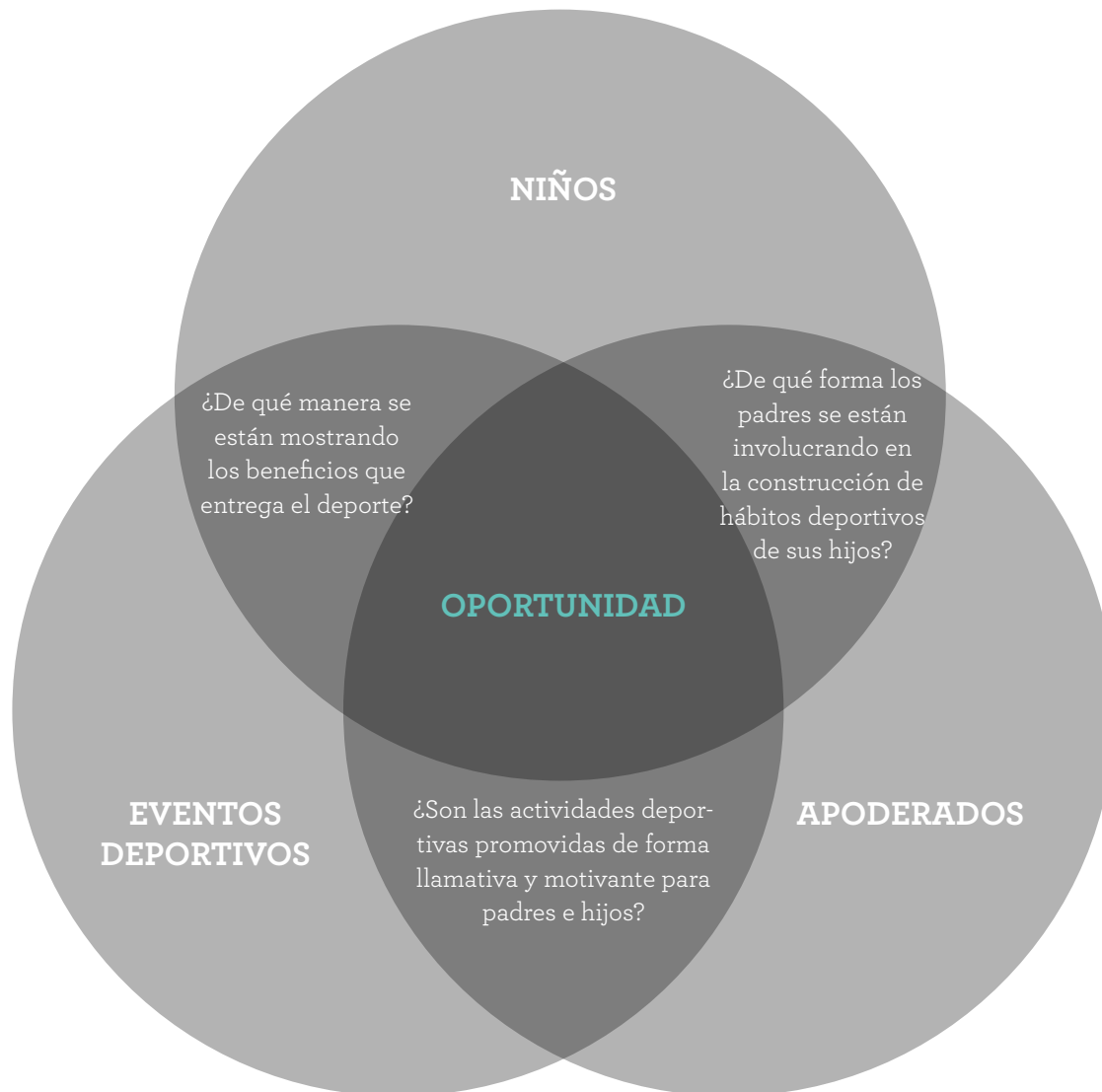
OPORTUNIDAD

3.1 OPORTUNIDAD DE DISEÑO

CONCLUSIONES A PARTIR DEL LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN:

1. Falta de percepción de los padres sobre la influencia que tienen ellos en la creación de hábitos deportivos de sus hijos.
2. Escases de incentivos eficaces que cambien la conducta de la gente sedentaria.
3. En general la gente que hace deporte tiene una visión mucho más amplia de los beneficios que les entrega el deporte, en cambio la gente sedentaria se enfoca casi exclusivamente en el deporte como una herramienta para bajar de peso.
4. La falta de tiempo hace que mucha gente abandone o disminuya su actividad física, sin darle importancia a las consecuencias negativas que pueden sufrir por esto.
5. La falta de interés y la desinformación acerca de los beneficios que conlleva el deporte generan que la gente sedentaria no haga algo para cambiar su estilo de vida en el ámbito del deporte.

OPORTUNIDAD DE DISEÑO



De acuerdo a lo investigado se puede observar que existe una falta de percepción de los padres sobre la influencia que tienen ellos en la creación de hábitos deportivos de sus hijos, pero la mayoría es consciente de querer inculcar estos hábitos en sus niños de forma temprana. Según las encuestas realizadas en el levantamiento de información tenemos que la mayor parte del tiempo que dedican los apoderados a la actividad física es de forma individual y no en conjunto con sus hijos.

Esta problemática se presenta como una oportunidad de diseño, ya que a través de la promoción de instancias deportivas padres e hijos, permite a los apoderados involucrarse en la construcción de hábitos deportivos de los niños.

Este proyecto propone una forma saludable de pasar tiempo en familia, entendiendo además la importancia de enseñar de manera entretenida hábitos saludables para los niños, abarcando no solo temas de actividad física, sino que también alimentación saludable, tiempo al aire libre y relaciones interpersonales.

3.2 DESAFÍO

Si padres sedentarios tienen hijos sedentarios, ¿Cómo podríamos hacer para incentivar o motivar a ambos a hacer deporte? Y así lograr incorporarlo como un hábito y como tal poder aprovechar los beneficios que este brinda por el resto de sus vidas.

A scenic landscape featuring a large body of water in the foreground, surrounded by rolling green mountains under a cloudy sky. In the lower right, three hikers are sitting on a rocky ridge, looking out over the view. One hiker is pointing towards the distance. The word 'PROYECTO' is overlaid in white, bold, sans-serif font in the center of the image.

PROYECTO

4.1 FORMULACIÓN

QUÉ

Aplicación móvil que ayude a incentivar a los padres a involucrarse en la construcción de hábitos deportivos de sus hijos, aprovechando los eventos deportivos dirigidos por diferentes entidades.

POR QUÉ

Porque los hábitos deportivos son beneficiosos para la salud, y la creación de hábitos se da principalmente en la infancia.

PARA QUÉ

Para crear en los niños hábitos deportivos y así atacar el problema del sedentarismo de forma temprana, logrando que estos lleven un estilo de vida más saludable.

OBJETIVO GENERAL

Generar conciencia colectiva respecto a los beneficios del deporte y a la importancia de adquirirlo como hábito a temprana edad, logrando que los niños incorporen la actividad física como un entrenamiento en sus vidas y no como una obligación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Crear un espacio para un red colaborativa de papás, hijos y marcas deportivas.
2. **Coordinar la asistencia a actividades deportivas** creadas por diversas entidades.
3. Informar sobre **los beneficios del deporte y otros hábitos saludables.**
4. Desde el fomento a la actividad física para niños, **invitar a los padres a ser partícipes con el ejemplo.**

4.2 PERFIL DE USUARIO

A través de diversos métodos de investigación se logra saber más sobre el público objetivo del proyecto. Esto ayuda a crear campañas de difusión dirigidas a este grupo en específico y también a buscar gente que calce con este perfil para poder testear la plataforma a lo largo del proceso de desarrollo.

El objetivo es desarrollar una aplicación que sea centrada principalmente en el usuario, es por esto que se le da gran importancia al estudio del público, y se intenta describir lo más fielmente posible sus características demográficas y comportamientos, para lograr tener una idea clara de cómo es este usuario.

A modo de descripción general del usuario tenemos que son:

Hombres y mujeres entre 25 y 45 años, con hijos menores de 15 años. Tienen consciencia de que el deporte es algo saludable tanto para su salud como la de sus hijos, disfrutan el tiempo de calidad junto a sus familias e intentan organizar bien su vida laboral para poder compartir con sus hijos todos los días. Tienen un interés por buscar actividades distintas y originales para realizar en conjunto con sus familias y así generar lazos intrafamiliares de forma sana.

Son individuos que están dispuestos a destinar una parte de su presupuesto mensual en actividades extraprogramáticas que ellos sientan que enriquecen su relación padre e hijo.

Por lo general son apoderados que tienen un trabajo tiempo completo o medio tiempo, pero se caracterizan por siempre organizarse con la intención de aprovechar sus tiempos libres al máximo. La búsqueda de cosas nuevas es una característica de este usuario, están siempre dispuestos a escuchar nuevas ideas y realizar actividades distintas, no les gusta quedarse en su zona de confort. Se caracterizan también por compartir experiencias junto a los apoderados de los amigos de sus hijos, les gusta reunirse con otras familias y lograr un espacio de convivencia entre sus hijos y los otros niños.

Este usuario utiliza las redes sociales para compartir sus actividades extraprogramáticas con sus hijos, y además para sacar ideas de las actividades que realizan sus amigos junto a sus familias. Si bien no lleva un estilo de vida extremo sedentario, se caracteriza por dejar el deporte como última prioridad cuando está con poco tiempo, pero trata de ir al menos una vez a la semana al gimnasio o algún tipo de actividad física que no le quite tanto tiempo, como por ejemplo una salida a trotar.

Por último, este individuo le gusta llevar un registro de sus progresos, es por esto que le gusta utilizar aplicaciones como por ejemplo “salud” de iPhone, en donde puede ver un registro de su movimiento durante el día: pasos, actividad física, horas sentado y más.

ENTENDER AL USUARIO

- Vive en Santiago, en la comuna de Las Condes.
- Trabaja en el área de marketing de la empresa Cencosud.
- Gana \$1.100.000 mensuales
- Tiene 34 años
- Hombre, casado con 3 hijos.

Criterios socio-demográfico

Criterios psicográficos

Estilo de vida

- Lleva un estilo de vida organizado y comprometido.
- Sus intereses son primordialmente familiares.
- Tiene una actitud positiva y respetuosa.
- Tiene consciencia de la importancia de vivir momentos de calidad junto a sus seres queridos.

Valores - miedos- prejuicios

- Valores familiares
- Miedo a la soledad y al fracaso
- Prejuicios hacia la gente que no lucha por lo que quiere

Modelos mentales

- Tradicional
- Racional
- Obsesivo



Comportamientos

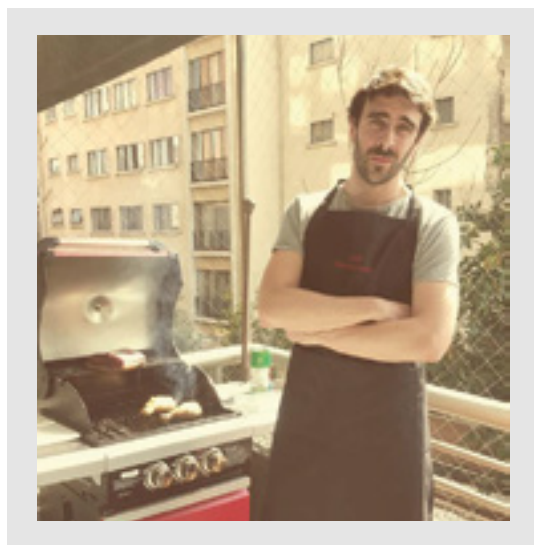
- Necesita herramientas que lo ayuden a organizarse de forma eficaz.
- Cuando usa este tipo de plataformas en general está con poco tiempo, por esto necesita lograr sus objetivos dentro de la aplicación de forma rápida y concisa.
- Le gusta tener sus redes sociales conectadas entre ellas.
- Le gustaría poder organizar eventos e invitar a sus conocidos desde una misma plataforma.

Criterios situacionales

Criterios de comportamiento

- Utiliza Iphone.
- Hace uso frecuente de su celular.
- Lo revisa constantemente, lo lleva siempre con el y le gusta poder utilizarlo como cámara de fotos y calendario.

ARQUETIPO 1



Nombre: Gastón Hevia

Estudios: Ingeniería comercial, UC

Ocupación: Jefe marketing CCU

Vive: Providencia, Santiago

Edad: 36 años

Vive: Solo

Cita: “La vida es muy corta para andar quejándome, no tengo tiempo para eso.”

Frustraciones

Le gustaría tener más tiempo para poder hacer todas las cosas que le gustan.

Cree que con 3 semanas de vacaciones al año no va a conocer todo lo que quiere conocer.

Le encantaría poder vivir con sus hijos.

Preguntas que haría sobre la aplicación

¿Qué tanta variedad de actividades me mostrará esta app?

¿Cómo podré saber qué actividades son pagadas y cuales no?

¿Hay algo que me recuerde las actividades que puse que me interesaban?

¿Se pueden organizar actividades por mi cuenta e invitar a amigos de mis hijos?

¿Puedo crear mis propios desafíos?

Hobbies

Salir a tomarse una cerveza con amigos, andar en bicicleta, jugar con sus hijos, sacar fotos y hacer asados los domingos.

Tipo de personalidad

Hiperventilado, le gusta moverse mucho. Motivado, sociable, cariñoso y preocupado.

Necesidades

1. Tiempo
2. Organización
3. Tiempo para el solo
4. Plataformas que le ayuden a ahorrar tiempo.

Metas

1. Ser el mejor en su trabajo.
2. Ser buen padre a pesar de ser separado.
3. Encontrar a una gran mujer.
4. Vivir junto a sus hijos en otro país.

ARQUETIPO 2



Nombre: María Zúñiga

Estudios: Ingeniería civil, UDD

Ocupación: Clínica las Condes

Vive: Las Condes, Santiago

Edad: 31 años

Vive: Marido e hija

Cita: “¡Necesito botar mis energías! ¿Alguien me acompaña a trotar?”

Frustraciones

El horario de invierno la deprime.

Que en su familia nadie la acompañe a trotar.

Le gustaría poder trabajar desde su casa.

Preguntas que haría sobre la aplicación

¿Existirán actividades de poca duración, para poder llevar a mis hijos cuando tenga poco tiempo?

¿Tendrá actividades deportivas para otros países? En caso de estar de viaje.

¿Llevará un registro de mis actividades físicas?

¿Podré llevar registro de las mejoras de mi hija?

Hobbies

Caminar por sus barrios, jugar tenis con su mamá, cocinar recetas nuevas y sanas, cantar y bailar.

Tipo de personalidad

Dedicada, energética, en búsqueda de un trabajo que la mantenga más motivada, divertida.

Necesidades

1. Alimentación sana
2. Apps de deporte que lleven su registro
3. Libro de alimentación sana para su hija

Metas

1. Conocer países nuevos
2. Emprender
3. Trotar una media maratón

4.3 EL PROYECTO

La aplicación es el principal punto de contacto con el usuario. Se trata de una plataforma que le ofrece a sus usuarios una variedad de actividades deportivas para realizar junto a sus hijos.

Hay una relación de cocreación entre la aplicación, sus usuario y sus clientes, cada uno aporta con lo siguiente:

Aplicación: La plataforma está a disposición de sus usuarios para que estos creen una red colaborativa de actividades. Además es un lugar de marketing y publicidad para las marcas deportivas y los eventos padres e hijos creados por las productoras de eventos. Por otro lado, esta cuenta con alguien encargado de generar contenido, esta es la persona encargada de buscar cada día ofertas nuevas de actividades aptas para padres e hijos y así promoverlas a través de la app.

La plataforma no solo aporta en información relacionada al deporte, sino que también tiene un área de tips saludables, que será alimentada con información recaudada por especialistas en tema de alimentación, psicología y educación física.

Usuarios: Los usuario también aportan con contenido para la aplicación, ya que estos tendrán la posibilidad de crear sus propios eventos deportivos a través de la plataforma e invitar a sus contactos a participar. Generando así una mayor oferta de actividades deportivas padres e hijos para los demás usuarios.

Clientes: Los clientes, que en este caso serán las productoras de eventos deportivos y las marcas tanto deportivas como de alimentos saludables, son un punto clave para el desarrollo de esta app. Las productoras de evento no solo aportan con contenido de actividades deportivas para ofrecer, sino que también son las que generan ingresos para el proyecto. Esto ya que a cambio de poner sus actividades pagadas en esta plataforma, se recibirá un porcentaje por cada venta de entrada realizada a través de la aplicación.

Por otro lado las marcas deportivas y las marcas de alimentación saludable aportarán con productos a cambio de aparecer en la plataforma. Estos productos serán utilizados como medio de pago para algunos trabajadores claves para la aplicación, como las embajadoras, la nutricionista, el profesor de educación física y la psicóloga.

La plataforma entrega a sus usuarios una variedad de actividades deportivas padres e hijos, con innovadoras propuestas, variedad de precios, horarios, ubicación y estilo deportivo. Además de ayudarlos a organizarse con un calendario que les permite agendar sus actividades y sincronizarlas con las actividades de otros calendario que ya utilizan.

A sus clientes les ofrece publicidad y además aumentar el interés y la asistencia a sus eventos deportivos, ya que lograrán llegar de forma directa a todos los usuarios de la aplicación.

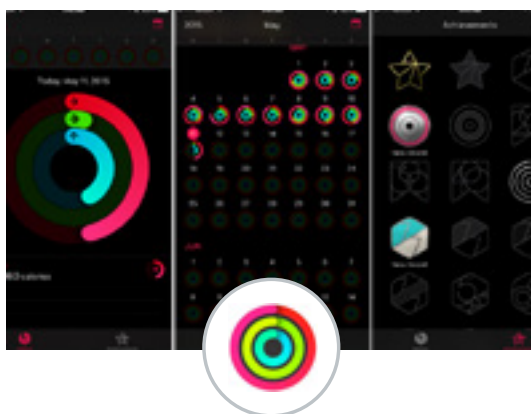
4.4 ANTECEDENTES Y REFERENTES

A continuación se hará una revisión de aquellos antecedentes y referentes que fueron utilizados en el proceso de desarrollo de este proyecto. La búsqueda se basa principalmente en cómo la tecnología está llegando a sus usuarios y qué tipo de elementos utilizan para ganarse la lealtad de estos. En primer lugar se hará una revisión rápida sobre los antecedentes y referentes clasificados por tema de interés. Luego se revisará en mayor profundidad aquellos que fueron de mayor utilidad para el proyecto.

Fitness	Niños	Padres e hijos	Aplicaciones	Edutainment	Gamification
Wii	Esportirevolution	Panoramas con niños	Duolingo	Duolingo	Duolingo
Fitness	ClassDojo	Con chupete y mochila	Airbnb	Smile and learn	Nike +
Nike+	Pou	Event brite	Uber	Spelling bug	Candy Crush
Fitbit	Yukids	Guía del niño	Booking	Smart Kitty	Activity
Activity	B-Active	Levantemos la calle	Trello	QuizUp	Waze
Runkeeper	Twister		Moments		
8fit			Google fotos		
Sweat			Snapchat		
Instafit			Instagram		
Oneoeight			Tripadvisor		
Suda					

ANTECEDENTES

A continuación se hará una revisión de aquellos antecedentes y referentes que fueron utilizados en el proceso de desarrollo de este proyecto. La búsqueda se basa principalmente en cómo la tecnología está llegando a sus usuarios y qué tipo de elementos utilizan para ganarse la lealtad de estos.



Activity

App de bienestar y registro de progresos

Con la app Actividad del Apple, puedes realizar un seguimiento de cuánto tiempo te mueves, te ejercitas y te quedas parado diariamente. Puedes ver tus progresos y compartirlo con tus amigos. Cada semana puedes crear objetivos nuevos y ganar premios en recompensa si es que cumples con estos.

Conceptos a rescatar:

Gamification para premiar a usuarios por logros.
Vista de calendario con progresos del usuario.
Desafíos saludables de movimiento.



Esporti revolution

App para la promoción de la actividad física

Aplicación móvil multiplataforma que tiene el fin de potenciar la motivación, la concentración, el esfuerzo, la fidelización y otros valores positivos. Es una plataforma interactiva pensada para el desarrollo de hábitos saludables como la actividad física de manera de prevenir enfermedades futuras a consecuencia del sedentarismo.

Conceptos a rescatar:

Aplicación multiplataforma.
Incentivo de deporte en los niños.
Gamification dirigido a niños.



Yukids

Espacio familiar para aprender jugando

Espacio diseñado para los niños con sus familias, para divertirse en un ambiente sano y seguro. La esencia y motivación está puesta en la diversión de los niños. Buscan desarrollar habilidades motrices, la amistad, el compañerismo y las habilidades sociales. Además potencian el conocimiento de su propio cuerpo a través de la actividad física.

Conceptos a rescatar:

Espacio pensado para la familia.

Relacionar el entretenimiento con el aprender.



B-active

Gimnasio sólo para niños

Centro de actividad física y ejercicio infantil, pioneros en la formación predeportiva. Cuenta con espacios para que los niños hagan actividad física de forma entretenida en un ambiente seguro y con un diseño enfocado en ellos.

Conceptos a rescatar:

Actividades grupales.

Ambientación enfocada en los niños.



Wii sport

Video juego de deportes

Video juego que simula deportes. El usuario hace movimientos parecidos a los que se hacen en cada deporte para poder jugarlo en el video juego. Es interesante como mantiene a los jugadores en movimiento y además permite jugar en grupo invitando a los usuarios a compartir y competir en un ambiente sano y divertido.

Conceptos a rescatar:

Incentiva el deporte.

Incentiva las actividades en grupo.

REFERENTES



Joe Gebbia

Diseñador | Cofundador de Airbnb

Joe Gebbia es el cofundador y director de producto de la aplicación móvil Airbnb. El emprendedor tiene un especial aprecio por el arte y el diseño.



Twister

Juego de habilidad

Juego de habilidad producido por hasbro. Este tiene la singularidad que se juega en grupo, y todos reciben las mismas instrucciones, por lo cual se deben coordinar entre ellos para poder ir desplazándose en el "tablero". No solo te mantiene en movimiento, si no que también permite a los participantes sociabilizar entre ellos.

Conceptos a rescatar:

Diseño centrado en el usuario.

Creador de plataforma colaborativa.

Proceso de diseño del logo, basado en usuario y testeos.

Conceptos a rescatar:

Juego grupal, incentiva las relaciones entre personas.



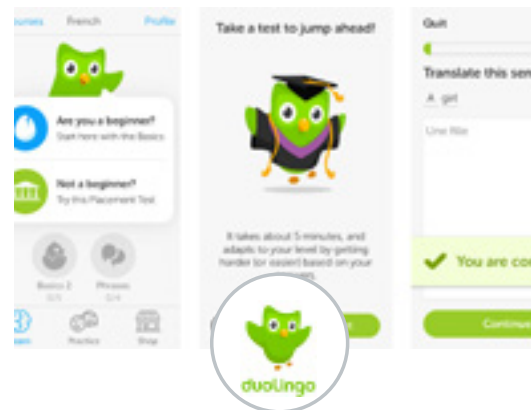
B-active

Juego de mesa para una nueva economía

Juego de mesa que busca enseñar de forma lúdica una serie de valores y principios para construir un mundo justo, sustentable y sostenible. El juego te permite experimentar distintas estrategias de desarrollo, entre estas el intercambio. Puede existir más de un ganador por jugada, y ayudar al contrincante y a la sociedad es parte de lo que se promueve.

Conceptos a rescatar:

Colaboración entre participantes
Fomento del trabajo en equipo



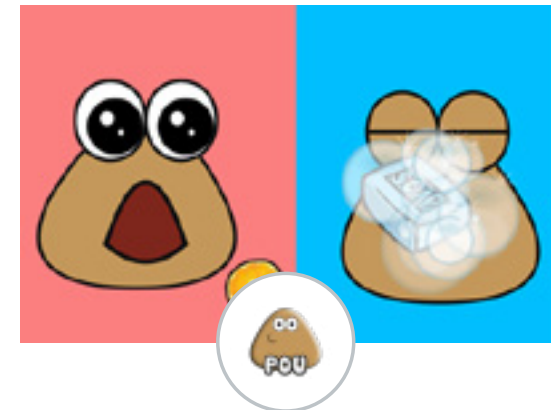
Duolingo

App para aprender idiomas

Plataforma de aprendizaje de idiomas. Lo más interesante es que cada lección es como un juego, su filosofía es que aprender con Duolingo es divertido y adictivo, ya que vas ganando puntos, compitiendo contigo mismo y subiendo de nivel. Además de contar con lecciones cortas y eficaces.

Conceptos a rescatar:

App con gamification, incentivos a partir de una "mascota"
Elementos motivacionales como niveles, premios, medallas, puntos, etc.
App con gráfica amigable



Pou

App de mascota virtual

Pou es una aplicación móvil parecida a los "tamagochis" o mascotas virtuales. Cada usuario tiene su "Pou" y su misión es cuidarlo, alimentarlo e ir creciendo con ellos. La manera de ir progresando es jugando variados juegos que te van dando puntos para poder comprarle comida, ropa, items de higiene, etc.

Conceptos a rescatar:

Mascota virtual que puedes cuidarla gracias a los puntos que vas ganando en los juegos.
Concepto de hacer una actividad que te ayude a ganar puntos y así poder surgir en el juego.

A photograph of a woman in a grey tank top and light-colored skirt sitting on a wooden floor, adjusting the pink ribbons on a young girl's ballet shoes. The girl is wearing a white leotard and pink tutu, sitting on the floor with her legs extended. The scene is set in a bright room with large windows in the background showing green foliage. The text 'DESARROLLO DEL PROYECTO' is overlaid in white on a semi-transparent blue shape.

DESARROLLO DEL PROYECTO

5.1 LEVANTAMIENTO DE NECESIDADES

Para iniciar el desarrollo de este proyecto lo primero fue realizar un focus group con un grupo de 6 personas que cumplieran con el perfil del usuario objetivo de esta plataforma.

Al elegir a los participantes se tuvo especial cuidado en que estos no hayan estado involucrados de forma previa en la investigación de este proyecto, al no saber nada de lo que trataba permitía tener una nueva mirada, con ideas y aportes para continuar con el desarrollo.

En primer lugar se les presentó la investigación llevada a cabo en el proceso de seminario; para continuar presentándoles la idea que se tenía de proyecto y la formulación de este mismo.

A partir de esto se les pidió que en conjunto realizaran un brainstorming, en donde escribirían todo lo que a ellos les gustaría/serviría que tuviera esta nueva aplicación de incentivo de deporte padres e hijos.

Luego de una sesión de aproximadamente 90 minutos, se obtuvo un brainstorming con una gran cantidad de ideas nuevas a considerar para el desarrollo del contenido de la aplicación.

Sin duda al hablar sobre el proyecto con apoderados sirvió para ampliar el conocimiento sobre sus necesidades y requerimientos para esta plataforma a desarrollar. Logrando así, empezar el desarrollo teniendo en cuenta las necesidades reales del usuario objetivo.



Elaboración propia

5.2 ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN

Se recopiló toda la información adquirida en el focus group, pero esta vez se fue clasificando en categorías. Para esto se utilizaron post-it de distintos colores, para ir agrupando la información.

El objetivo principal de este ejercicio fue aunar los criterios respecto a la ubicación de los contenidos, la jerarquía que debía tener la información y la forma de navegación dentro de la plataforma.

Cada color responde a una “historia de usuario” o “user story”. De esta manera se fue ordenando la información según las necesidades de los usuarios de la aplicación.

Las historias de usuarios surgieron de las necesidades que fueron detectadas en el focus group. Estas fueron un elemento clave para empezar a organizar todo el contenido de la aplicación y lograr crear una arquitectura de la información que luego permite crear la estructura básica de la plataforma, la cual servirá como base para los tests y rediseños de esta misma.

A continuación se muestran algunas de las historias de usuario utilizadas y cada grupo de post-it responden a una historia. Se hizo este ejercicio, que también sirvió para filtrar el contenido que abarcará la aplicación, ya que toda la información que no respondía a ninguna de las historias de usuario creadas, no fue considerada para el desarrollo de la plataforma y la creación de contenido.



Algunas historias de usuarios:

“Yo como papá preocupado de los hábitos saludables de mis hijos, necesito de una forma entretenida de enseñárselos”

“Yo como padre preocupado de la salud de mis hijos, necesito de un registro de los avances que ellos tienen en el deporte a lo largo del tiempo.”

“Yo como trabajador a tiempo completo, necesito de alarmas y notificaciones que me recuerden los eventos que agendo con mis hijos.”

6.3 TESTEO PRIMER PROTOTIPO

PERSONAS A TESTEAR

Se escoge una muestra de 6 personas, 3 hombres y tres mujeres, que tengan al menos un hijo entre 6 y 15 años de edad. Se busca gente que cumpla con el perfil de usuario de este proyecto, para poder evaluar cómo interactúan ellos con la aplicación y así hacer un diseño iterativo según sus necesidades.



María Paz Marín



Luis Felipe Hevia



Trinidad López



Sebastián Valin



María Covarrubias



Luis Enrique Valdés

32 años

33 años

31 años

34 años

40 años

45 años

2 hijas

2 hijos

2 hijos

1 hija

4 hijos

4 hijos

Ingeniera Civil

Ingeniero Comercial

Odontóloga

Ingeniero Civil

Chef

Publicista

Practica deporte 3 veces a la semana

Practica deporte 1 vez a la semana

Practica deporte 3 veces a la semana

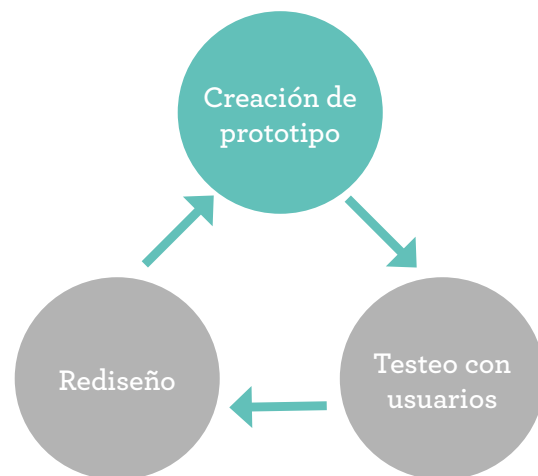
Practica deporte 2 veces a la semana

Practica deporte 0 veces a la semana

Practica deporte 5 veces a la semana



Este fue el primer prototipo realizado de la aplicación. Una vez que ya existía una arquitectura de la información se hicieron los primeros bocetos de cómo sería la estructura de la plataforma. Para hacer de este un prototipo funcional se utilizó la aplicación “Marvel”, que permite sacar fotos a los bocetos y animar en simples pasos un mockup.



PROTOTIPO DE PAPEL



El prototipo de papel es un prototipo de baja fidelidad, que se utiliza para testear la usabilidad de la aplicación. Lo que este mockup permite es simular el flujo de pantallas para ver cómo interactúa el usuario con estas.

Como vimos anteriormente el diseño de una aplicación es un proceso iterativo, al estar centrada en el usuario requiere de un sin fin de testeos, que cada uno de estos lleva a nuevos cambios y mejoras a aplicar en la plataforma. Es por esto que es fundamental partir este proceso con prototipos de baja fidelidad, que son más sencillos y rápidos de hacer; así permite al diseñador ir evaluando las mejoras a implementar de forma ágil.

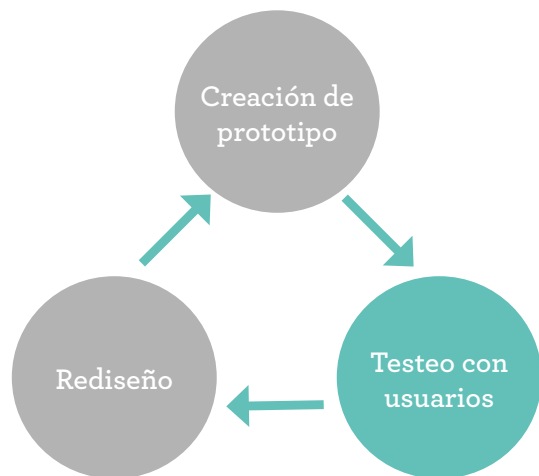
Por otro lado este testeo proporciona una retroalimentación sin la necesidad de haber invertido un gran esfuerzo en la ejecución del prototipo. Esto promueve el rápido desarrollo iterativo, generando una comunicación entre los usuarios y el diseñador.

TESTEO CON USUARIOS

Es en este testeo de la maqueta de papel en donde surge la idea de darle mayor énfasis a la parte de actividades disponibles, mostrándolas de manera más dinámica y atractiva.

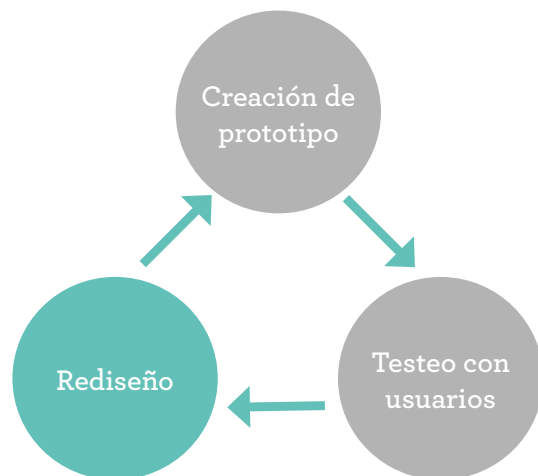
Por otro lado, se analiza como el usuario navega a través de este prototipo y gracias a esto surgen varios cambios según las interacciones que se observaron en el testeo entre el usuario y la plataforma. Como por ejemplo la necesidad de hacer más llamativos los botones.

Además, los comentarios de los usuarios fueron una buena fuente de ideas para nuevo contenido a abarcar en el proyecto. Uno de estos usuarios expresó que a él le gustaría poder crear sus propios eventos, de esto nace la idea de transformar esta aplicación en una plataforma colaborativa, en donde no solo se alimenta de los eventos de las entidades deportivas, sino que también se genera contenido de forma colaborativa entre los usuarios, siendo ellos capaces de crear eventos e invitar a sus amigos.



REDISEÑO

A continuación se muestran algunos de los principales cambios que se hicieron en el proyecto luego del testeo realizado con el prototipo de papel.

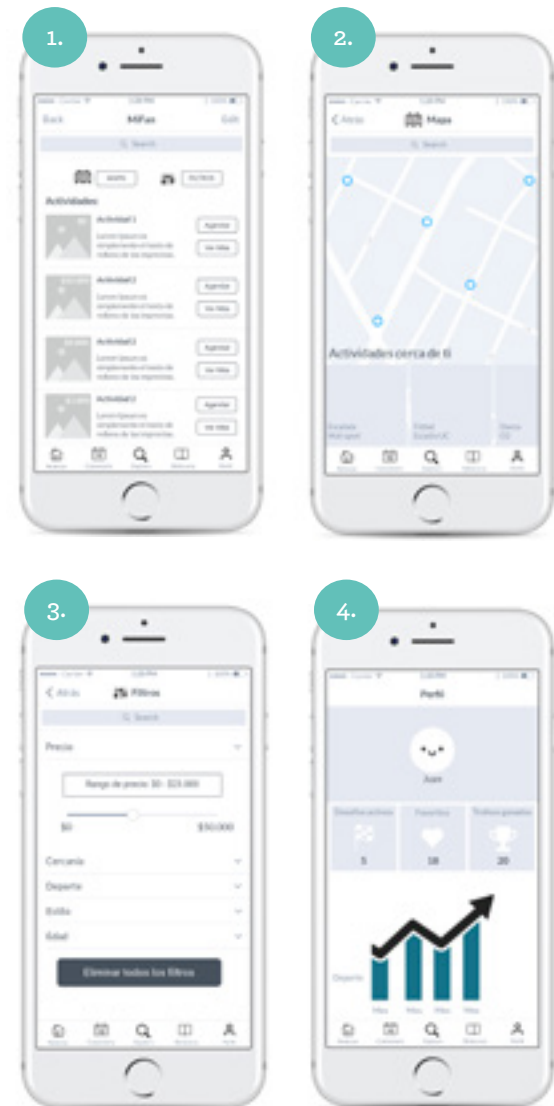


1. Entregar alternativas de visualización de las actividades disponibles, permitiendo ordenarlas según filtros o cercanía. Permitir que el usuario antes de entrar a una actividad pueda ver las principales características de esta misma.

2. Aprovechar que los móviles vienen con GPS integrado, esto permite a la plataforma mostrarle al usuario cuáles son las actividades cercanas a su posición actual.

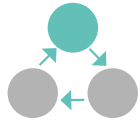
3. Identificar cuales son los factores que le interesan a los apoderados a la hora de elegir una actividad para realizar con sus hijos y con esto generar una serie de filtros que les permita buscar la actividad que sea de su interés de forma más rápida e inteligente.

4. Incluir en las bitácoras, tanto en la personal como en la de los hijos, un resumen de las actividades que han realizado y de los desafíos que actualmente están participando.



5.4 TESTEO SEGUNDO PROTOTIPO

WIREFRAMES



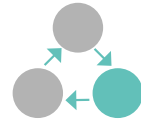
Los *wireframes* son bocetos donde se representa visualmente, de una forma sencilla y esquemática la estructura de la aplicación.

No se utilizan colores ni elementos gráficos, ya que lo importante de esta etapa es centrarse en el contenido y funcionalidad de la plataforma.

Para la elaboración de los wireframes se tuvo en cuenta los rediseños que surgieron a partir del testeo del prototipo de papel.



TESTEO CON USUARIOS

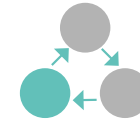


En este testeo se le mostraba al usuario un cierto nivel de contenido y las funciones disponibles dentro de la aplicación. Al no tener gráfica permite al usuario centrarse en la funcionalidad, contenido y jerarquía de la información; esto ayuda a tomar decisiones de diseño respecto a estos temas.

El testeo fue de gran ayuda para reestructurar la plataforma antes de aplicar la gráfica. El ver cómo los usuarios navegaban a través de los *wireframes* dio mayor claridad respecto a la forma que se debe mostrar el contenido de manera de hacerlo más intuitivo y amigable con el usuario.



REDISEÑO



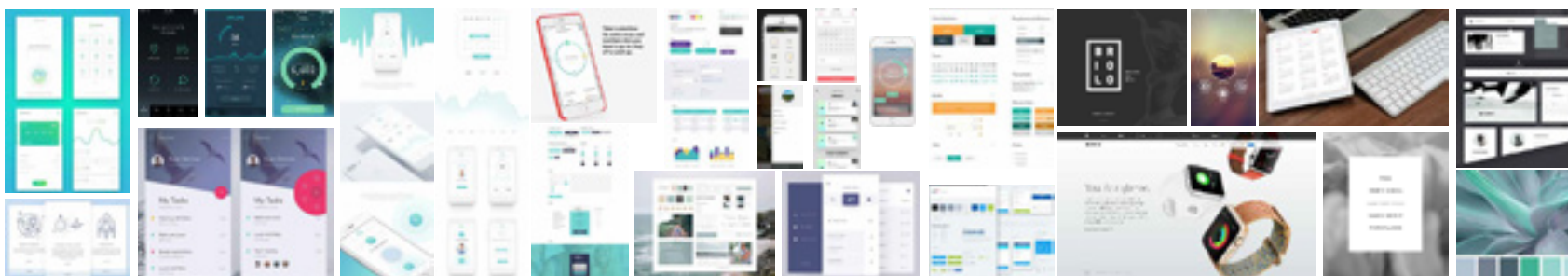
A partir del testeo se llegó a las siguientes conclusiones para tener en cuenta a la hora de rediseñar la aplicación:

1. El “inicio” de la aplicación debe ser algo más atractivo. Ya que un listado de actividades no logra llamar la atención del usuario.
2. Hacer de este proyecto una aplicación colaborativa, donde no solo se alimente de las actividades creadas por entidades deportivas, sino que los mismos apoderados puedan crear actividades e invitar a sus amigos a través de esta misma plataforma.
3. Evaluar la posibilidad de conectar la aplicación con la cámara fotográfica del celular, para así permitir que los usuarios puedan llevar registro fotográfico de las actividades que han realizado junto a sus hijos.
4. Hubo una confusión entre “perfil” y “bitácora”, con esto se toma en cuenta juntar estas dos secciones de la aplicación.
5. Necesidad de un onboarding que muestre las principales funciones, de manera de introducir a los usuarios en la plataforma.

A man in a yellow jacket and glasses is crouching behind a child on a skateboard. The child is wearing a blue jacket and a striped beanie. The scene is outdoors on a paved path with greenery and buildings in the background. The word "IDENTIDAD" is overlaid in white text on the image.

IDENTIDAD

6.1 ESTILO GRÁFICO



Los conceptos claves que se eligieron para definir el estilo gráfico de este proyecto fueron: energético, limpio, moderno, simple, cercano e intuitivo. Para mostrar estos conceptos se partió por hacer moodboards y luego someter estos mismos a un testeo, para validar que se estén transmitiendo los conceptos de forma correcta.

Las fotografías son parte primordial del estilo gráfico a utilizar en el proyecto, ya que estas son capaces de transmitir de forma efectiva los conceptos familiar y cercano. El material fotográfico que se utilizó tiene como principal función mostrar el deporte como una fuente de unión padres e hijos, es por esto que son imágenes que en general muestran relaciones humanas como foco de atención. El principal objetivo es mostrar lazos humanos en entornos deportivos. No se utilizarán imágenes de lugares o deportes que no incluyan personas, ya que estas no van con el estilo gráfico que se busca para esta aplicación.

Por otro lado se considera el uso de elementos gráficos que sean conocidos por los usuarios, como íconos que se les hagan familiares, ya que son los que se ven constantemente en otras aplicaciones de su interés. Además se prioriza la utilización de la iconografía por sobre el texto, de manera de hacer que la información se pueda entender de forma rápida y además lograr que la información sea digerida de forma más fácil e intuitiva para el usuario.

Si bien se utilizan textos, imágenes e íconos; siempre se deja como protagonista a la imagen antes que los demás elementos.

TIPOGRAFÍA

Avenir: con sus familias heavy, book y light. En tamaños que varían entre los 20 y los 34 ptos. para el cuerpo, subtítulos, títulos y botones. Además de variar en su versión y en su tamaño, estas varían en el color utilizado y en el modo de escritura normal, o el modo de escritura en mayúsculas.

Esta es un tipografía diseñada por Adrian Frutiger, y es elegida para este proyecto principalmente por su buena legibilidad, además de ser una tipografía que funciona bien tanto para cuerpo como para títulos, permitiendo así que esta pueda ser utilizada para todos los elementos de la aplicación, logrando unidad y coherencia en todas las pantallas. “Avenir” es una tipografía sans serif, esto le da un aire limpio y moderno, conceptos que van de la mano con lo que este proyecto quiere transmitir a sus usuarios.

Tipografía Avenir:

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ123456

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz123456

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ123456






abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz123456

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ123456

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz123456

PALETA DE COLORES

La paleta de colores utilizada se compone de 4 colores intensos y vivos. Cada uno de estos representa un ámbito distinto del proyecto. Es por esto que se trabajó con escala de grises y un color específico que ayuda a dar jerarquía a la información contenida en cada pantalla. Este color en específico va cambiando según la sección de la aplicación que se está utilizando, ya que hay uno distinto para cada área, estas representan el área de actividades, desafíos, tips saludables y registros. Se escogió una paleta de colores que sea energizante, ya que no solo se trata de una plataforma deportiva, sino que además incluye a los niños como parte fundamental de estas actividades deportivas, es por esto que se requiere de una paleta de colores que sea viva, que transmita energía y a la vez sea atractiva para los usuarios.

	#50D2C2 R:80 G:210 B:194
	#00B9FF R:0 G:185 B:255
	#D667CD R:214 G:103 B:205
	#FCAB53 R:252 G:171 B:83
	#D8D8D8 R:216 G:216 B:216

6.2 NAMING Y LOGOTIPO

NOMBRE DEL PROYECTO

Para ponerle nombre a este proyecto fue necesario hacer un brainstorming con la colaboración de más gente. Para esto se le explicó el proyecto a un grupo de personas, y además se expusieron algunas frases claves que se habían sacado del levantamiento de información. De modo de lograr transmitir a través del nombre lo que significa el deporte padres e hijos. De esto salieron un sin fin de ideas y luego como equipo se fueron descartando aquellas que no transmitían cercanía.

Primero que nada se descartaron todos aquellos que aludían únicamente al deporte, ya que la intención de esta aplicación es lograr diferenciarse de la gran variedad de plataformas deportivas que existen hoy en día. Con este filtro se redujo de forma importante las ideas planteadas en el brainstorming.

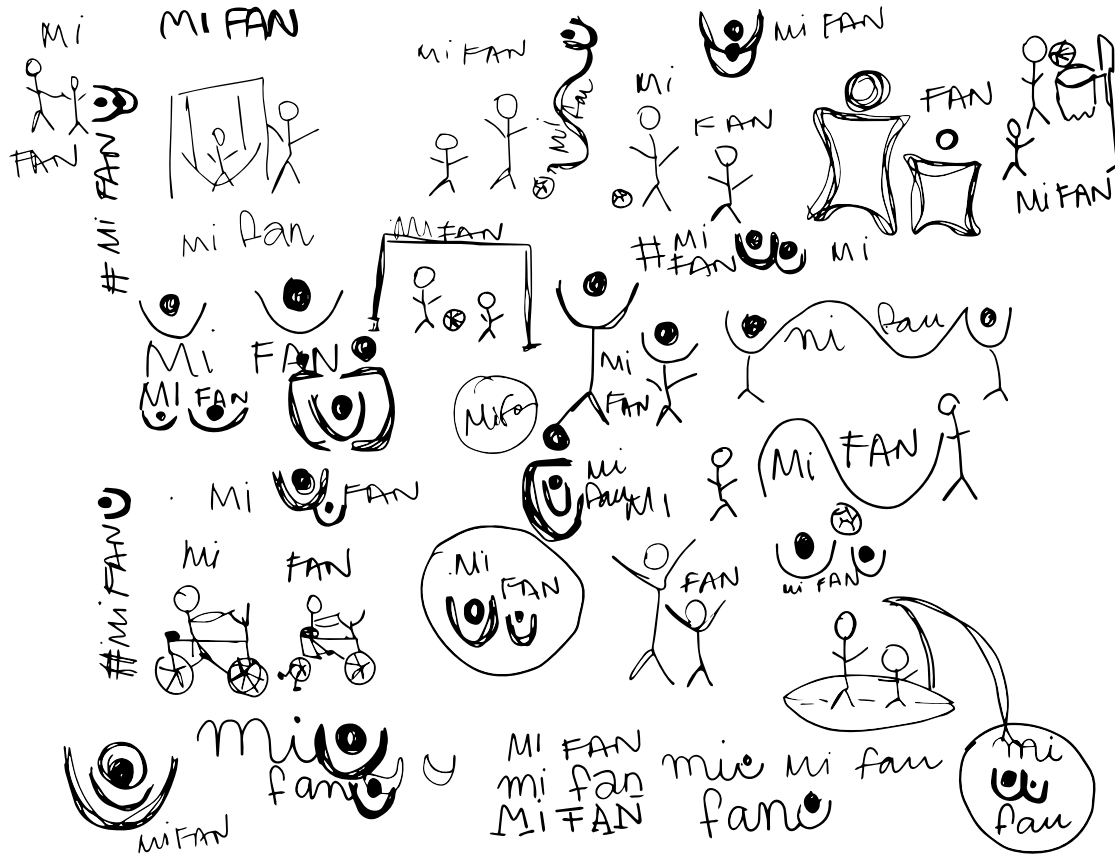
Finalmente cada uno expuso sobre los nombres que escribió y aún siguen en competencia. Con esto se llegó a elegir el nombre definitivo “Mi Fan”, esta idea nació de una cita extraída del levantamiento de información, en donde el entrenador deportivo, Diego Amoroso, habla sobre las actividades padres e hijos que él ha realizado diciendo: “lo más encantador de estas actividades es que cuando están dentro de la cancha los niños son hinchas número 1 de sus padres y viceversa.”

Se hizo una adaptación de esta cita en la cual se interpretó la palabra “hincha” como “fan”, ya que es una palabra más utilizada por los chilenos y que tiene un significado más claro. Con esto el nombre definitivo queda como Mi Fan, ya que es un nombre que hace sentido tanto para padres e hijos.

LOGOTIPO

Una vez definido el nombre del proyecto, se empezaron los primeros bocetos del logotipo. A continuación se mostrará parte del proceso de desarrollo que tuvo el logo para llegar a su versión final utilizada en la identidad de la marca.

Primeros bocetos:



“MiFan.. Que gran nombre... Y esas manos celebrando retratan perfecto el sentimiento al hacer deporte junto a mis hijos, puras alegrías, buenos momentos y el corazón hinchado de orgullo.” (Luis Enrique Valdés)



Los primeros bocetos que se hicieron del logotipo buscaban reflejar los lazos padres e hijos de una manera emocional, enfocándose de forma más clara en esta relación que en la actividad física como tal. En un principio las primeras ideas partieron siendo bastante complejas, pero con el proceso se intentó ir simplificando este mismo, para lograr capturar solamente lo esencial del logo, sin dejar de transmitir lo que se buscaba.

Finalmente la figura queda como el isotipo; el logotipo está constituido por esta mismas más el nombre “Mi Fan”. La tipografía fue elegida, ya que era la que tenía mayor coherencia con el isotipo, sin opacar a este mismo; sus bordes redondeados logran que siga la misma línea de la figura utilizada.

Por otro lado, la tipografía inspira un aire de infancia, que si bien el usuario final no son los niños, son en ellos en los que se busca generar un cambio de estilo de vida.

La construcción del isotipo se extrajo de la forma creada por los brazos al celebrar, incluyendo unos brazos más pequeños que los otros, a modo de identificar la presencia de un apoderado con su hijo.

Al testearlo con su público objetivo, estos lograron identificar de manera rápida la idea de celebración, triunfo, conjunto, padre e hijo e incluso algunos comentaron que esta figura mostraba lazos familiares.

En el testeo este logotipo tuvo mayor aprobación que las demás propuestas, ya que este fue evaluado como más claro y potente, además de transmitir de forma más efectiva los conceptos relacionados a la identidad de marca.

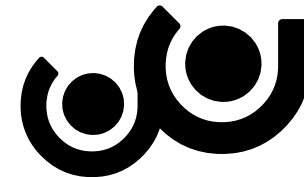
CONSTRUCCIÓN DEL LOGO



VARIACIONES DEL LOGO



MiFan



7x



2x

3x

6.3 TESTEO DE VALIDACIÓN

TEST DE IMPRESIONES

El test de impresiones sirve para evaluar y analizar el impacto que produce en los usuarios la gráfica aplicada al producto. El objetivo es entender qué es lo que ellos sienten al ver el diseño de la aplicación.

En este caso fue testado con 10 personas que cumplen con los atributos del usuario específico de este proyecto. A cada uno se les pedía que navegara por la maqueta funcional de la aplicación, y luego de que la utilizaran alrededor de 5 minutos se les entregó una hoja con más de 80 adjetivos escritos en ella. El usuario debía encerrar en un círculo todos aquellos adjetivos que describieran su experiencia con la aplicación.

Se recopilaron las respuestas de todos para ver si efectivamente se estaba transmitiendo de manera correcta los conceptos que MiFan busca entregar con esta plataforma.

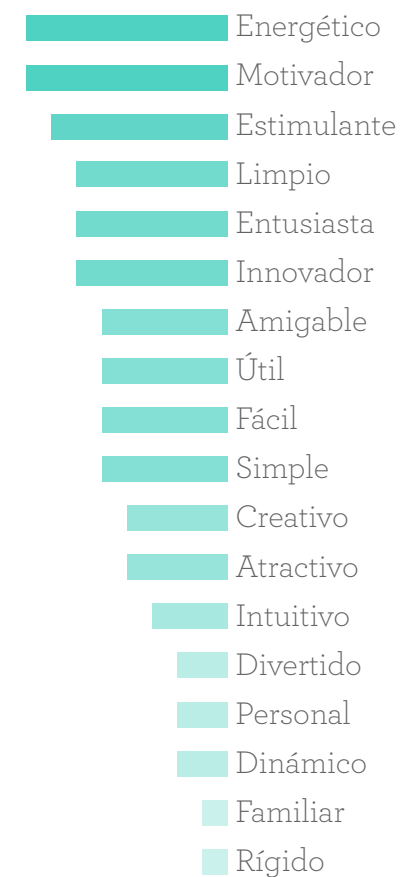
Los resultados fueron satisfactorios, ya que el concepto principal que se utilizó a la hora de hacer los moodboards fue “energético” y en este test los 10 usuarios encerraron este adjetivo indicando que la gráfica transmitía energía. Además otros conceptos que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la gráfica también fueron marcados por los usuarios.



Hoja de adjetivos entregada a los usuarios:

Accesible	Creativo	Avanzado	Fácil
Significativo	Lento	Motivador	Lindo
Customizable	Flexible	Innovador	Entretenido
Sofisticado	Molesto	Estable	Typico
Frágil	Inseguro	Noble	Ruidoso
Prezco	Amigable	Alcanzable	Apertoso
Estimulante	Desable	Divertido	Agotador
Aburrido	Desconectado	Pérdida de tiempo	Inteligente
Optimista	Estresante	Ahorro de tiempo	Dinámico
Disruptivo	Ordinary	Alta calidad	Simple
Ahorra tiempo	Calmado	Claro	Familiar
Servicial	Despótico	Protector	Emocionante
Limpio	Fácil de usar	Impresionante	Conviniente
Abumador	Confiable	Empoderador	Consistente
Efectivo	Impersonal	Potente	Seguro
Inalcanzable	Colaborativo	Fácil de entender	Rápido
Personal	Poco atractivo	De confianza	Confuso
Inconsistente	Predicible	Excepcional	Rígido
Energético	Poco efectivo	Útil	Sin refinar
Confidente	Entusiasta	Irrelevante	Intuitivo

Resultado encuesta:





PROPUESTA FINAL

7.1 UX/UI

Para el desarrollo óptimo de plataformas digitales se deben tener en cuenta dos conceptos que son fundamentales. El primero UX, que significa experiencia de usuario y el segundo UI que alude a la interfaz de usuario. A continuación revisaremos brevemente en qué consiste cada uno de estos, para poder distinguirlos entre ellos y entender por qué estos son conceptos que van de la mano.

UX - EXPERIENCIA DE USUARIO

UX es aquello que la persona percibe al interactuar con un producto o servicio. Para lograr una buena experiencia de usuario el diseño de la interfaz debe ser útil, usable y deseable; esto influye directamente en que la persona quede satisfecha al hacer uso de esta misma.

Es el diseño centrado en los humanos lo que permite que los usuarios queden satisfechos con su experiencia utilizando el producto o servicio. Para esto el diseñador debe tener en cuenta que hay que alinear las necesidades del usuario con los objetivos del negocio sin olvidar las limitaciones técnicas con las que se puede encontrar.

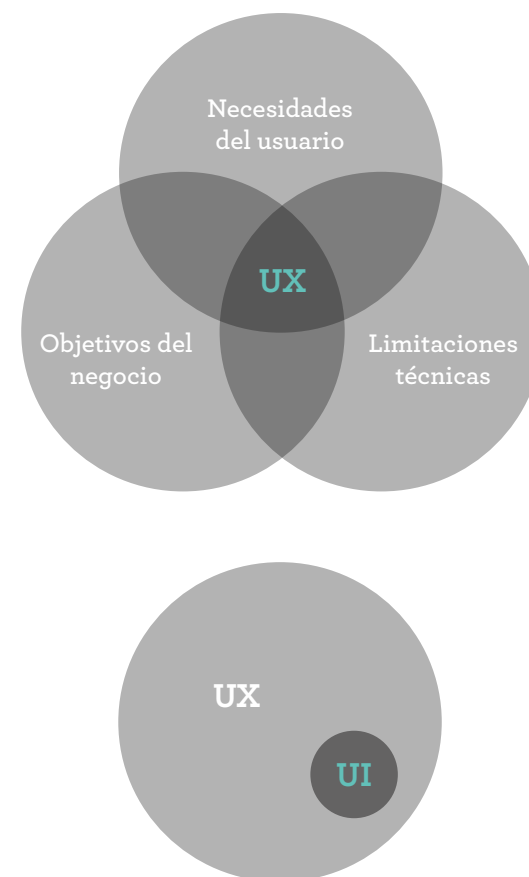
Por último, un diseñador UX cuenta con herramientas que le permiten investigar cómo percibe el usuario el producto. El diseño debe ir de la mano con una investigación en profundidad del usuario y sus necesidades, además de hacer pruebas de usabilidad, testear prototipos constantemente, analizar los datos arrojados en encuestas y entrevistas realizadas, e ir adaptando constantemente el producto o servicio a los requerimientos del público objetivo.

UI - INTERFAZ DE USUARIO

UI se refiere al diseño visual de la interfaz del producto. Es este elemento el que permite al usuario interactuar de manera efectiva con el producto. Este diseño está enfocado en el usuario y en permitir que la interacción entre este y la interfaz sea intuitiva.

Una buena interfaz de usuario ayuda a que la experiencia de usuario también sea buena, pero no lo es todo, sino que es sólo un instrumento y uno de los factores que ayuda a mejorar la UX.

En el caso de los diseñadores UI, ellos deben diseñar las interacciones del usuario, los elementos visuales, tales como los botones y formularios; todo lo visual del producto, como los íconos e imágenes a utilizar y por último debe crear guías de estilo en donde se especifique las tipografías, paletas de colores y otros elementos visuales a utilizar.



7.2 PRUEBA DE USABILIDAD

Parte principal del proceso de diseño de la aplicación son los tests de usabilidad. Estos tienen el objetivo de poner a prueba la interacción entre el usuario y la plataforma.

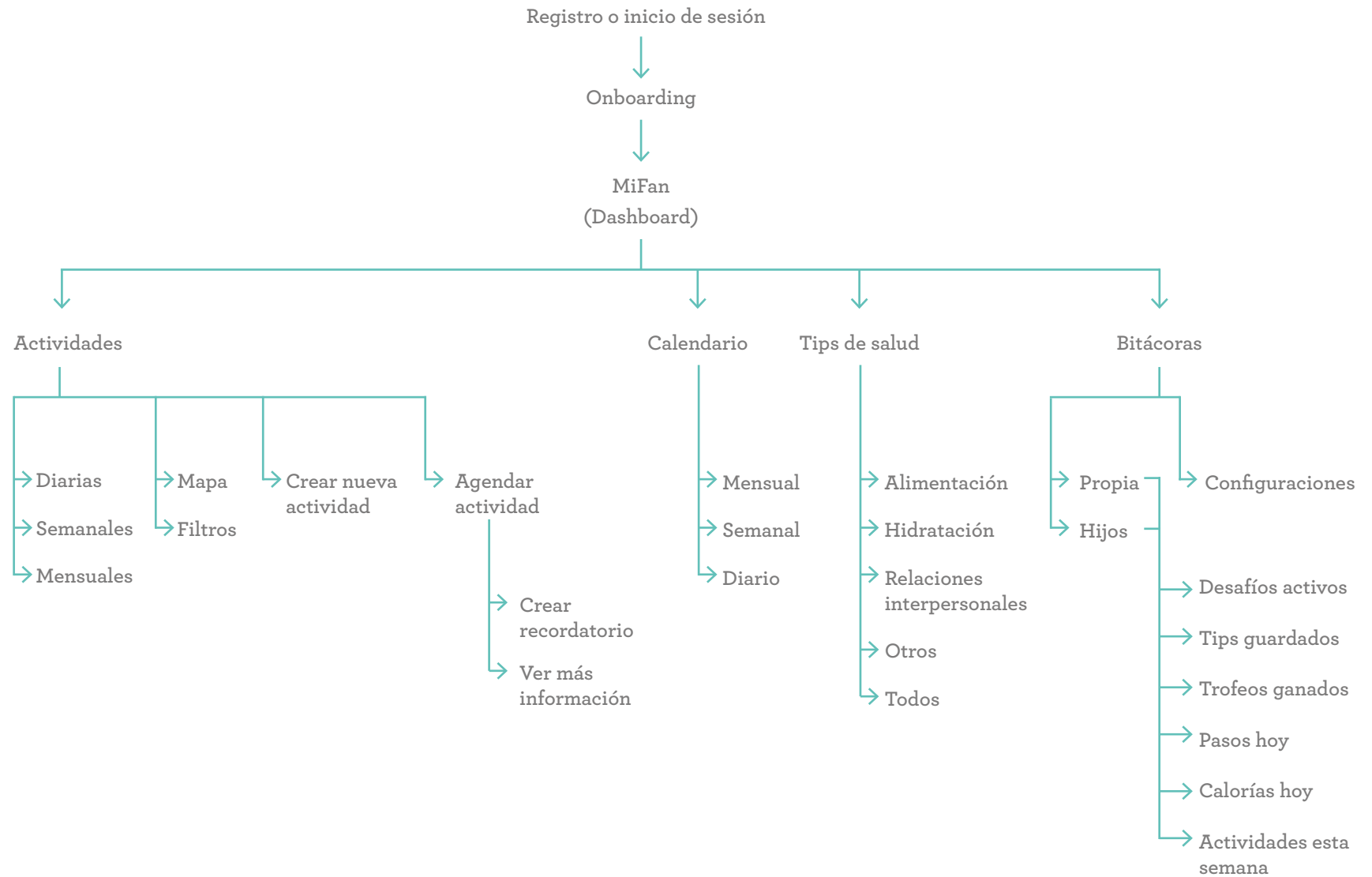
En la serie de testeos realizados a lo largo del proceso se le pide al usuario (que debe ser del perfil de los arquetipos definidos como usuario específico) alguna tarea o *“task scenario”* y así se va testeando diferentes acciones que se pueden realizar con la aplicación.

Para que este recurso sea provechoso se debe testear con un rango entre 5 a 6 personas y ojalá hacer todos los test con los mismos usuarios, para que vayan evaluando el avance y los cambios realizados.

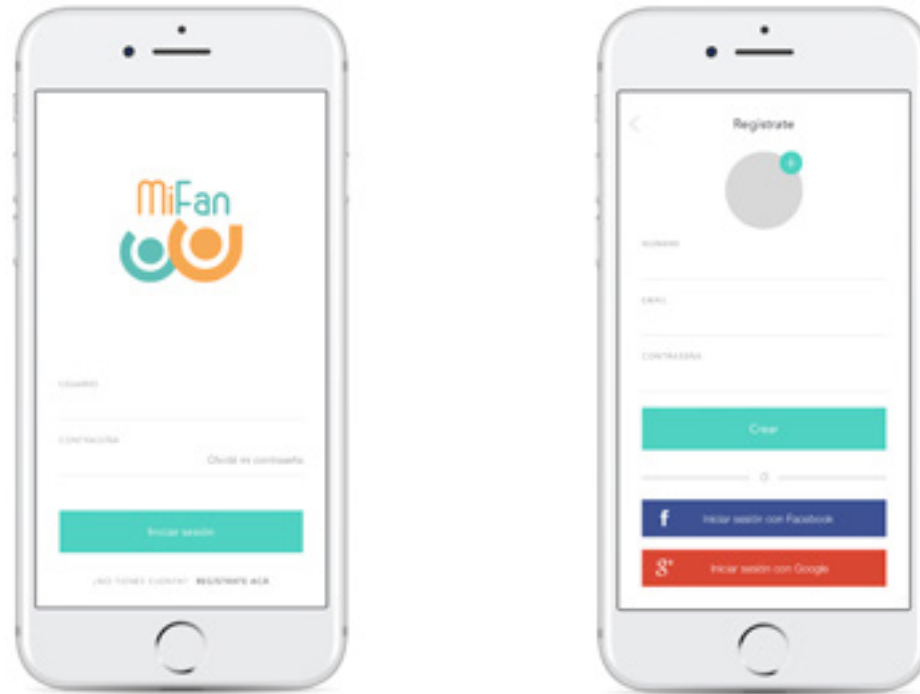
En general cada test cuenta con un registro escrito, fotos, videos y mediante audio. Esto permite un análisis posterior en profundidad, permitiendo detectar momentos claves del testeo.

El diseño de una aplicación es un proceso iterativo, es por esto que es de vital importancia que sea constantemente testeado y rediseñado, para ir acomodándose a los requisitos de sus usuarios.

7.3 MAPA MAQUETA



7.4 MAQUETA APLICACIÓN



INICIO DE SESIÓN

Al entrar a la aplicación el usuario se encuentra con el inicio de sesión. Si aún no es un usuario registrado tiene la opción de registrarse ingresando sus datos o conectando su cuenta con facebook o google. La base de datos recopilada con el registro de usuarios es fundamental para el financiamiento de este proyecto, ya que con los datos pedidos, tales como el mail, nombre, edad y género; se obtienen más información para poder segmentar de forma más precisa a los usuarios, y así a futuro poder dirigir de mejor manera las publicidades y el marketing.

La opción de poder registrarse con la cuenta de facebook o de google+, permiten que este sea un proceso más expedito y cómodo para los usuarios. Esto principalmente porque esta aplicación es dirigida a un público que prioriza ahorrar su tiempo; además de ser usuarios activos en las redes sociales y esto les permitirá en un futuro poder compartir sus logros en la app en sus redes sociales.



ONBOARDING

Una mala sensación en el primer aterrizaje de un usuario en una aplicación, puede ser un sentimiento que condicione el resto de la experiencia de usuario. Es, por tanto, un elemento importante dentro del diseño de la aplicación, ya que es lo primero que se les muestra a los nuevos usuarios, inmediatamente después de que estos se registran en la plataforma.

El onboarding es un diálogo entre los creadores de la aplicación con el usuario. En este se resaltan los puntos de valor que les puede aportar el producto a sus vidas y además sirve como una especie de tutorial, en donde se explican algunos puntos claves del proyecto. Es importante que esta sección sea atractiva para los usuarios, ya que ellos siempre cuentan con la opción de saltarse esta sección y empezar de forma inmediata a utilizar

la aplicación, pero este no es el escenario ideal, ya que el onboarding lo que pretende es familiarizar al usuario de forma rápida y atractiva para que pueda navegar de forma correcta por la aplicación.

En el caso específico de Mi Fan se crea un onboarding que utiliza la fotografía como parte fundamental del mensaje, con la intención de llegar de forma directa y visual al usuario. Además este se compone de cuatro pantallas, cada una con un color, un ícono y una foto en específico; estos colores e íconos son los mismos que se utilizan para cada una de las secciones una vez dentro de la plataforma. Lo que permite al usuario sentirse familiarizado con la estructura y contenido de la aplicación.



DASHBOARD

Durante la investigación para este proyecto se descubrieron cuatro puntos claves. Primero está la necesidad de los padres de contar con una gama de oferta de diversas actividades deportivas para realizar con sus hijos, segundo el interés que existe por poder llevar un registro de las mejoras y estadísticas relacionadas a su bienestar, en tercer lugar la necesidad de tener incentivos para no abandonar las prácticas saludables; y por último, la inexperiencia de parte de los apoderados sobre cómo transmitir y enseñar a sus hijos de forma entretenida ciertos tips saludables.

A partir de estas cuatro necesidades nace el inicio de la aplicación MiFan, en donde se muestran en una sola pantalla la entrada a las cuatro funciones principales de este proyecto, que son “actividades”, “bitácoras”, “desafíos” y “tips saludables”. En donde actividades es la sección que muestra todas las

actividades que hay disponibles para que los padres agenden en sus calendarios. Bitácoras es el lugar en donde se lleva registro del progreso personal y el progreso de los hijos. Desafíos representa la sección en donde hay una oferta de desafíos para inscribirse que buscan mantener motivados a los usuarios, a través de la competencia sana y los incentivos. Por último, la sección de tips saludables, en donde hay un listado de tips que no solo abarcan el área deportiva, sino que también otros temas como alimentación, relaciones personales, hidratación y otros; con el objetivo de mostrar sus beneficios y ayudar a los padres a compartir estos tips con sus hijos.

Por otro lado, en el inicio también se encuentran algunas publicidades (relacionadas con los temas de interés de MiFan) y avisos de la misma aplicación, que van cambiando automáticamente cada 2 segundos.



ACTIVIDADES

Es la sección principal de esta aplicación, ya que es ahí donde se muestra al usuario todas las actividades físicas que puede agendar para realizar junto a sus hijos. Esta se presenta como la parte principal de la plataforma, ya que el objetivo general de este proyecto es incentivar el deporte padres e hijos a través de ofertas diversas y atractivas de deportes que puedan realizar en conjunto.

Este ítem cuenta con tres formas distintas de visualización, la primera permite ver qué actividades se ofrecen para el día actual, presentando como listado todas las actividades que hay en oferta; la segunda es de forma semanal y por último se puede ver este listado con todas las ofertas que hay a nivel mensual, permitiendo así a los usuarios poder agendar actividades más a largo plazo y así poder organizarse con más tiempo.

Por otro lado se puede personalizar la información según los intereses del usuario, esto a partir de los filtros que presenta la plataforma. El usuario puede filtrar las ofertas según precio, estilo deportivo, deportes de interés, cercanía o si es que es actividad al aire libre o en recintos cerrados. Estos filtros pueden aplicarse para lograr una búsqueda más rápida y eficiente.

Por último, existe la opción de ver la oferta de actividades dependiendo de su ubicación. Al apretar el botón "mapa" se muestran todas las opciones que hay en las cercanías de la ubicación del usuario, dando la opción también de mover el mapa y ver qué actividades hay en otras zonas específicas.



BITÁCORAS

Las bitácoras son para llevar un registro personal de los progresos y también un registro de los progresos de los hijos. En esta sección se muestra de forma infográfica y simplificada algunos de los registros de interés de los usuarios, que permiten evaluar de forma rápida cuáles han sido las mejoras de este mismo desde que empezó a utilizar esta plataforma.

Es en esta sección dónde además podrá ver un resumen de la cantidad de actividades realizadas, los desafíos cumplidos y también los tips saludables que se han ido guardando en los favoritos.

Cuenta con un ícono de configuraciones, en donde se podrán editar los datos personales, los datos de los hijos, u/o agregar algún nuevo integrante a las bitácoras de esta plataforma.



TIPS SALUDABLES

Tal como fue visto en la investigación de este proyecto, no sólo se requiere un cambio en la actividad física de los chilenos, sino que también es importante abarcar otros temas que ayuden a la gente a llevar un estilo de vida más sano que el que se está llevando hoy en día. Es por esto que se decidió hacer una sección de “tips saludables” en donde se mostrarán tips de alimentación, hidratación, beneficios de compartir con la familia, beneficios de hacer actividades al aire libre, y más. La idea es mostrarle a los apoderados una serie de tips saludables, pero además enseñarles alguna manera entretenida de poder compartir esto con sus hijos.

En el área de alimentación no sólo se mostrarán alimentos que son saludables, sino que además se aclara cuáles son los beneficios de estos alimentos y también cómo se pueden preparar de forma atractiva para los niños, con recetas novedosas y fáciles. Con las otras áreas a tratar en los tips saludables también contarán con ideas de cómo inculcar estos hábitos sanos en los hijos.

8.5 TESTEO FINAL



Sketch es una aplicación utilizada principalmente para el desarrollo de proyectos digitales. El diseño de la aplicación MiFan fue creada en esta plataforma. Aprovechando también las extensiones que tiene Sketch que permiten sincronizar las mesas de trabajo con Marvel, que es la plataforma utilizada para el prototipado de la app.



Para el registro de este testeo se utilizó una plataforma llamada silverback. Esta herramienta ayuda a llevar un registro completo, grabando la cara del usuario y también la pantalla.

A continuación se mostrará en detalle el testeo realizado con la maqueta de la aplicación. Para este se continuó con los mismos usuarios con que se había testeado anteriormente el prototipo de papel y los *wireframes*. Esta parte del proceso permitió evaluar cómo era la experiencia del usuario al hacer uso de la maqueta funcional.

Para entender los diagramas en los cuales se sintetizan los resultados del testeo tenemos:

Tarea o user tasks: Se contextualiza al usuario pidiéndole que haga una tarea específica. Estas permiten ir evaluando distintas funcionalidades que existen en la aplicación. Viendo también como los usuario navegan dentro de la plataforma.

Usuario: Los usuarios son los mismos con los que se han realizado los testeos anteriores, por lo tanto son capaces de evaluar avances y progresos de la aplicación.

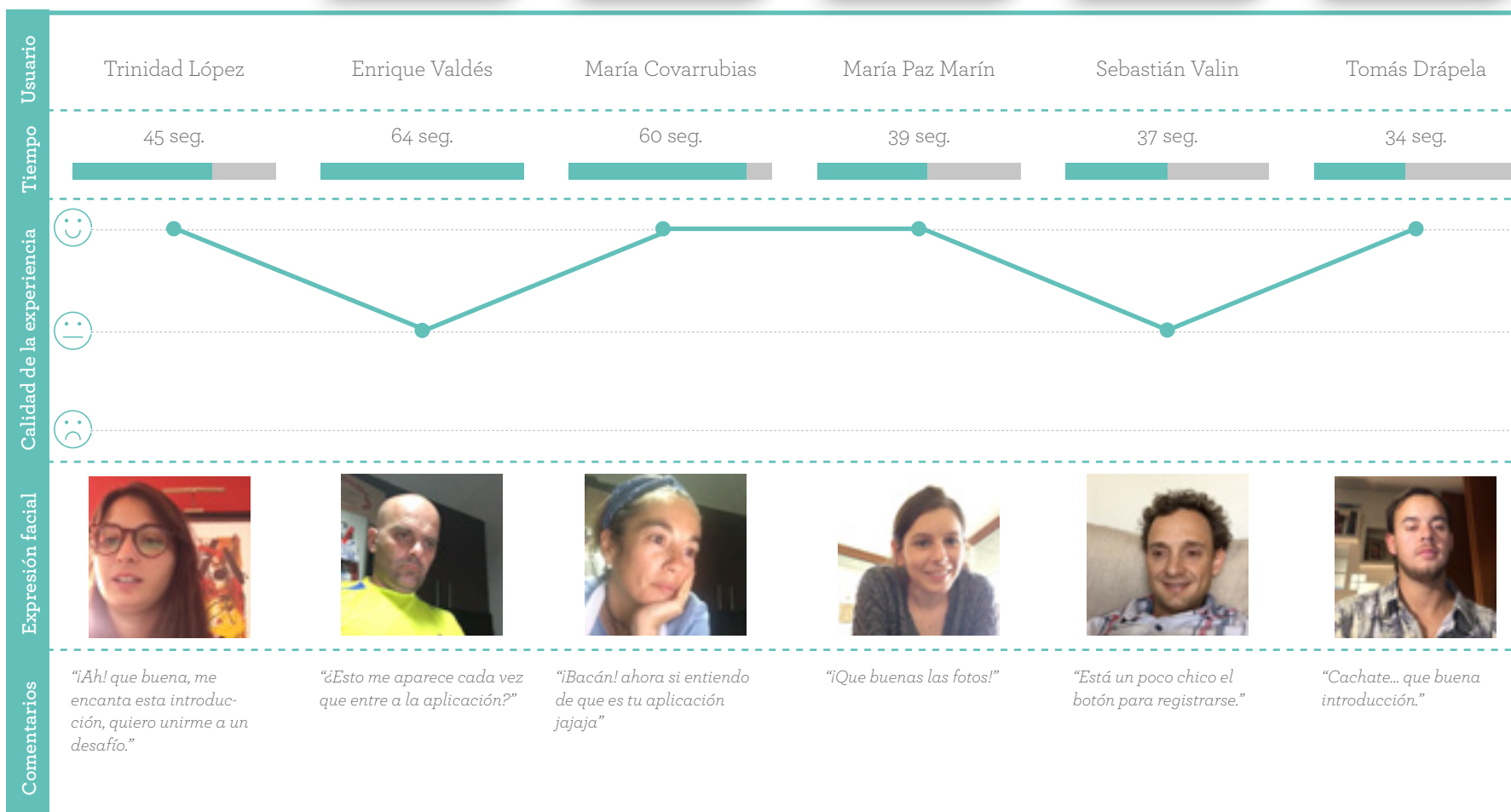
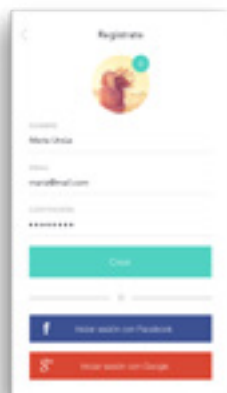
Tiempo: El tiempo se refiere al tiempo que le tomó a cada uno cumplir con la tarea. La barra completa corresponde al usuario que tardó más en realizar la tarea y se muestra en color lo que demoró cada uno en comparación al más lento. Sin embargo el tiempo que demora cada uno no siempre es un fiel reflejo de la calidad de la experiencia.

Calidad de la experiencia: En esta sección se muestra cómo se sintió el usuario llevando a cabo cada tarea, para evaluar esto se tuvieron en cuenta sus comentarios el tiempo que se demoraron, sus expresiones faciales y el flujo de navegación que tomaron para lograr la tarea pedida.

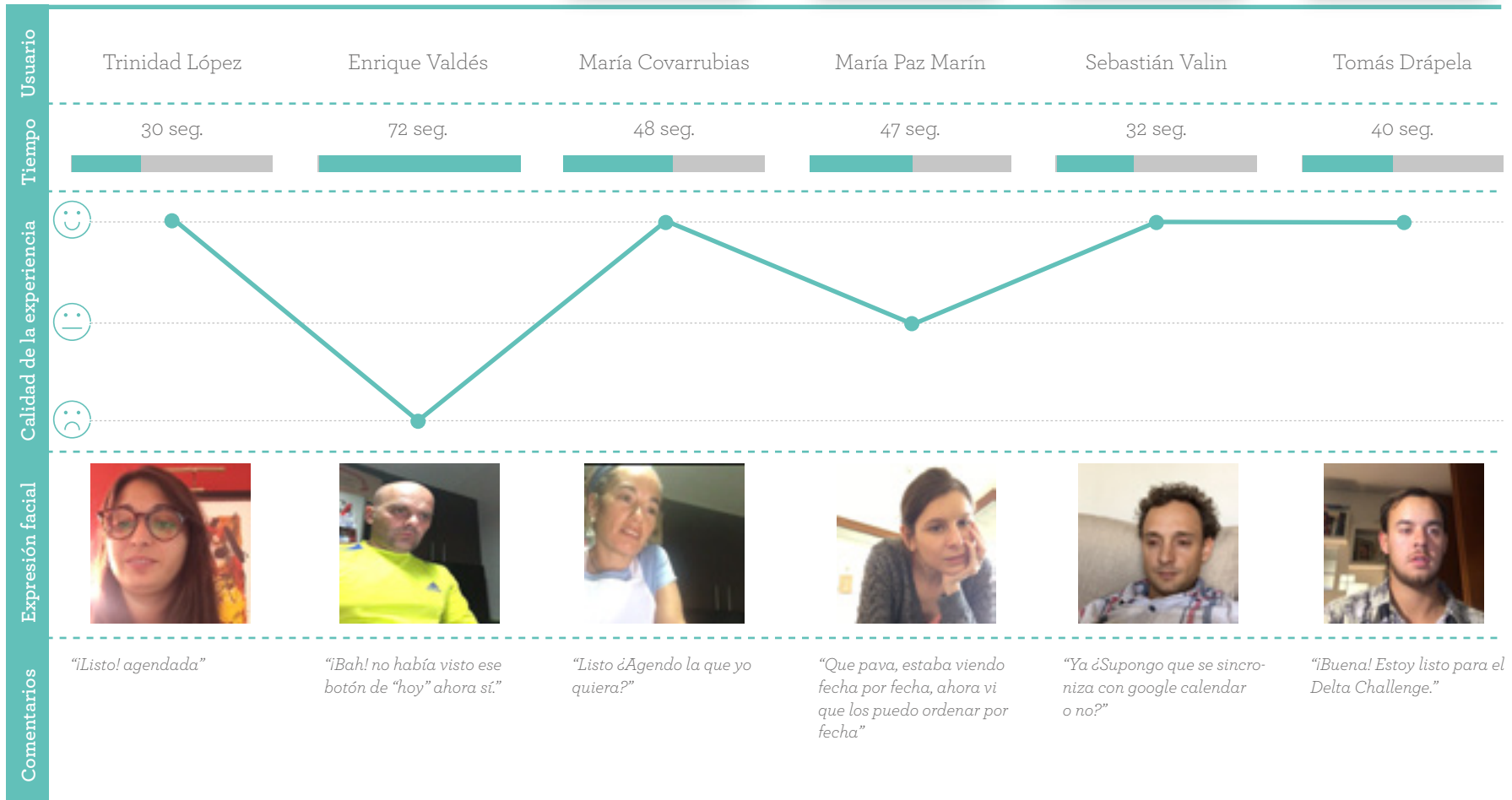
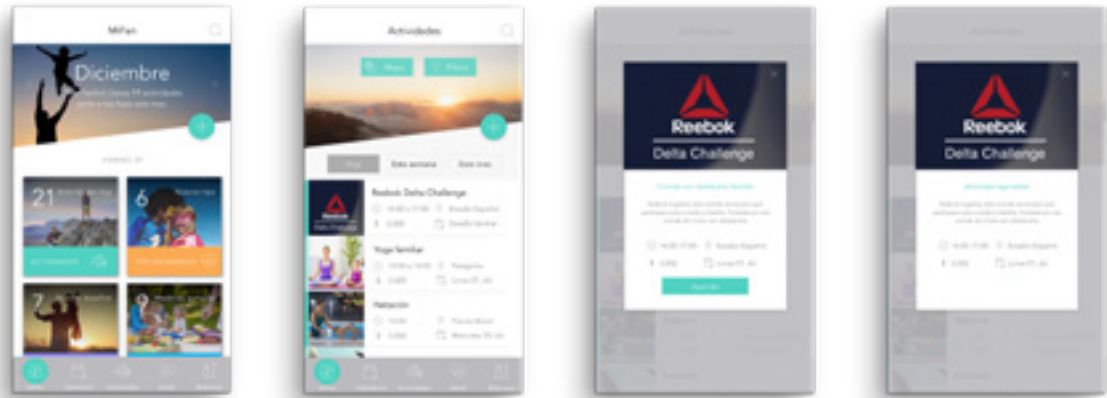
Expresión facial: Se muestra con una foto la expresión facial de los usuario en el minuto en que están realizando cada tarea. Esto muestra sentimientos como por ejemplo duda, concentración y otros.

Comentarios: Los comentarios sirven para complementar la información registrada con el testeo, además de poder aportar con nuevas ideas o sugerencias.

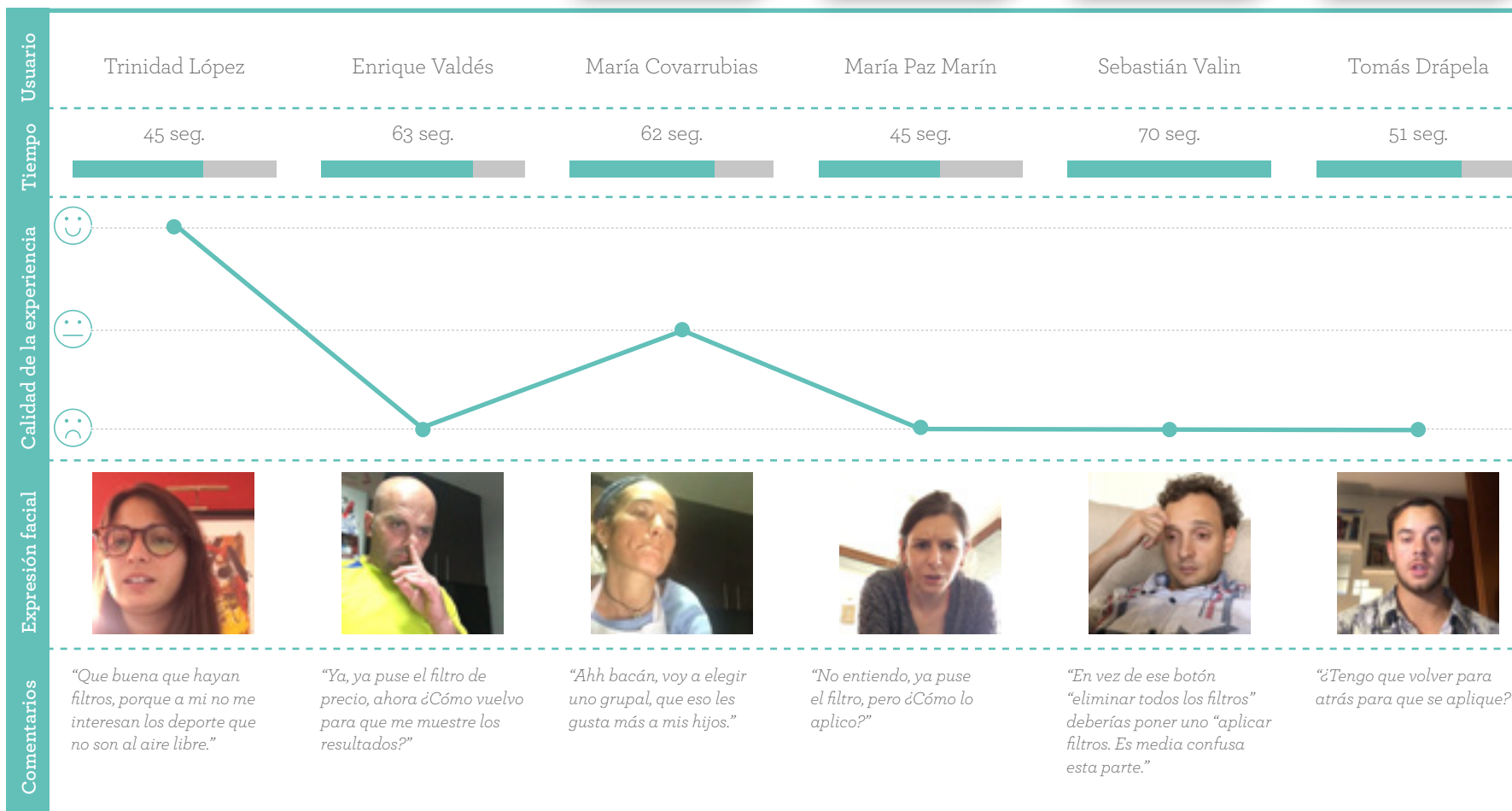
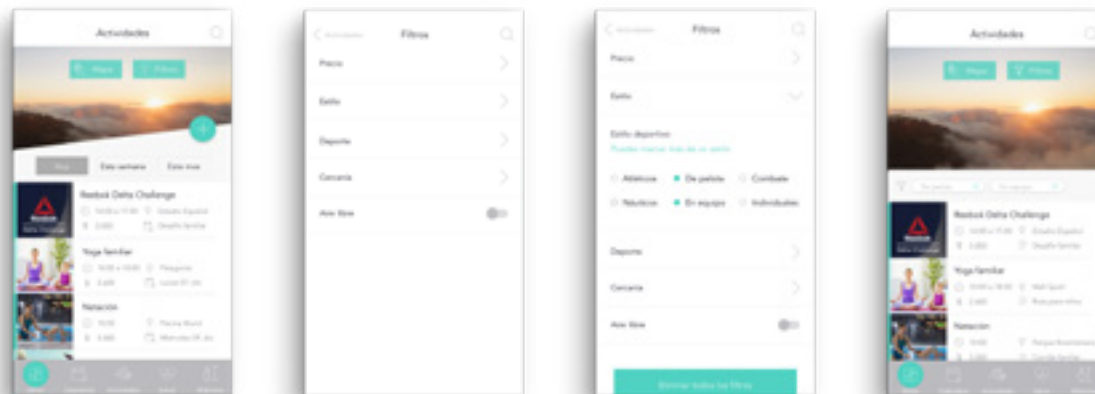
Un amigo te contó sobre una aplicación llamada MiFan, ya descargaste la aplicación, ahora regístrate y ve de qué se trata.



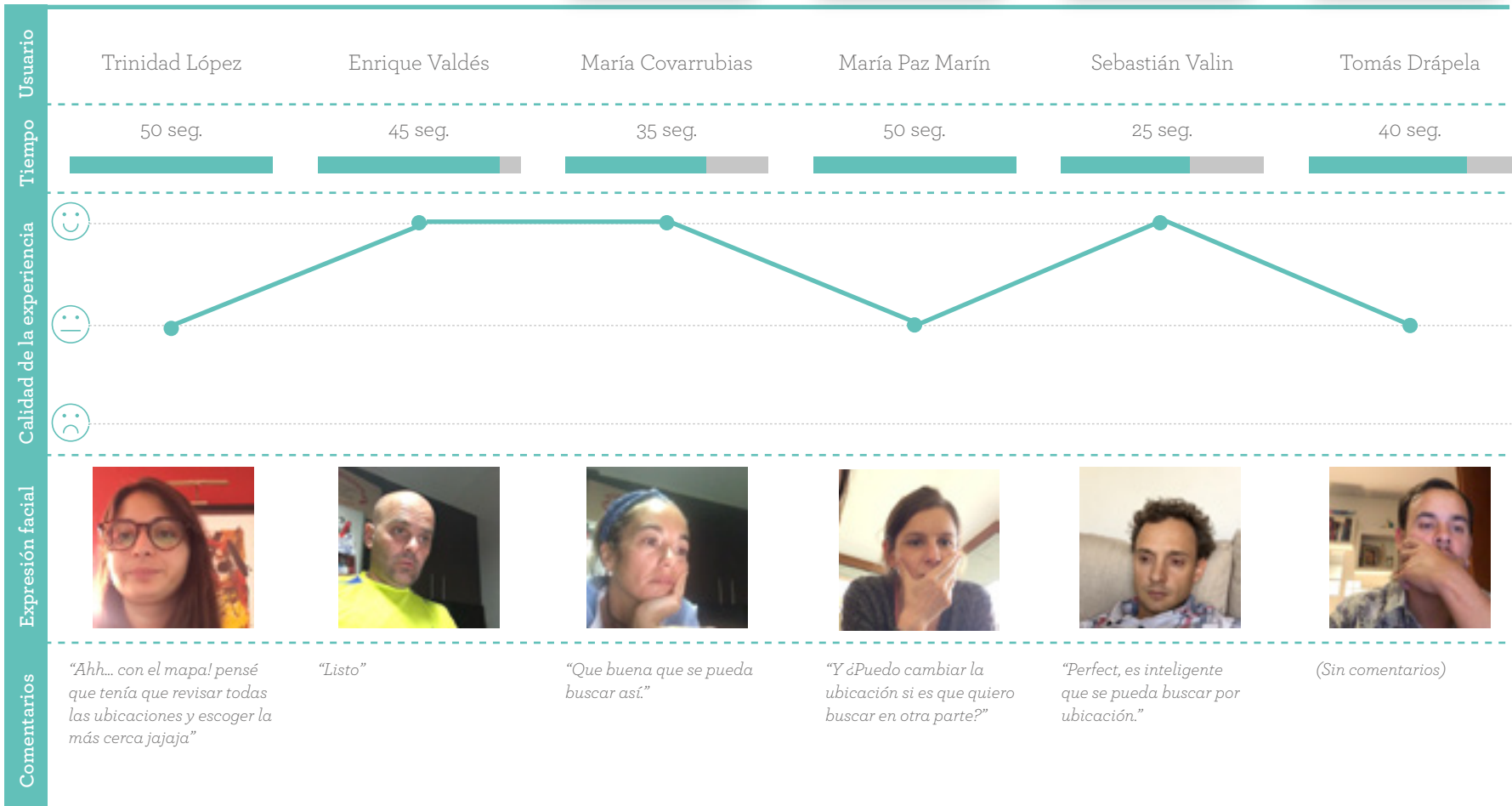
Hoy tienes el día libre, busca qué actividades te ofrece MiFan para el día de hoy y agenda una actividad que sea de tu interés.



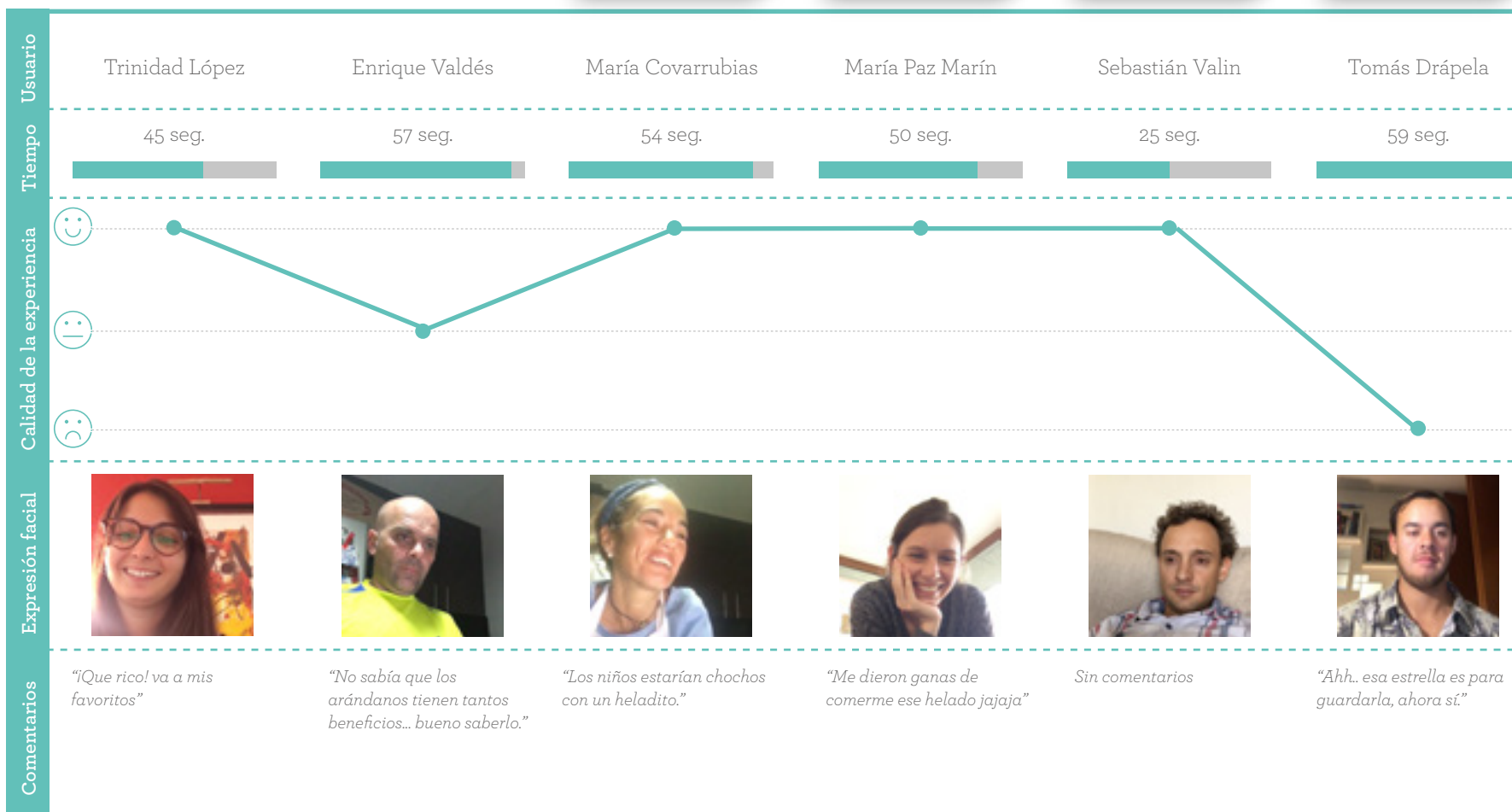
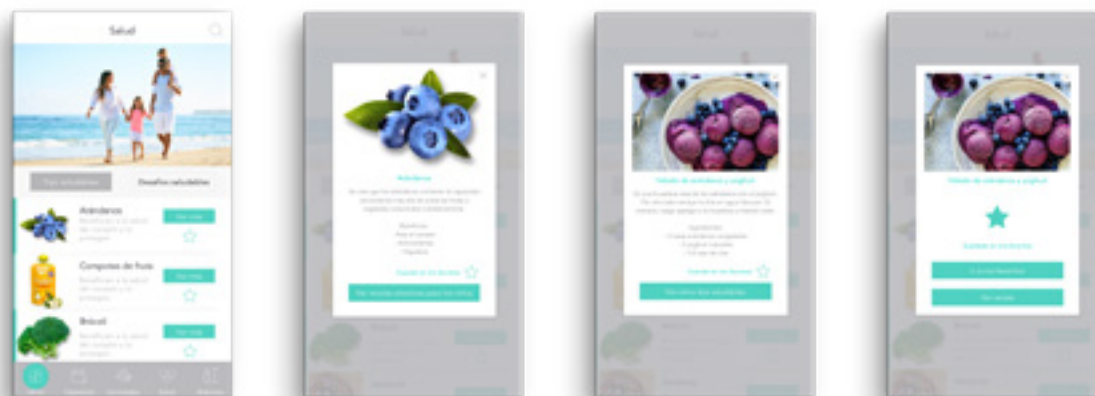
Ves que hay una gran oferta de actividades en la aplicación, sin embargo tu quieres buscar algo más específico. Utiliza los filtros para encontrar algún deporte que se ojalá de pelota y grupal para poder practicar con tu hijo esta semana.



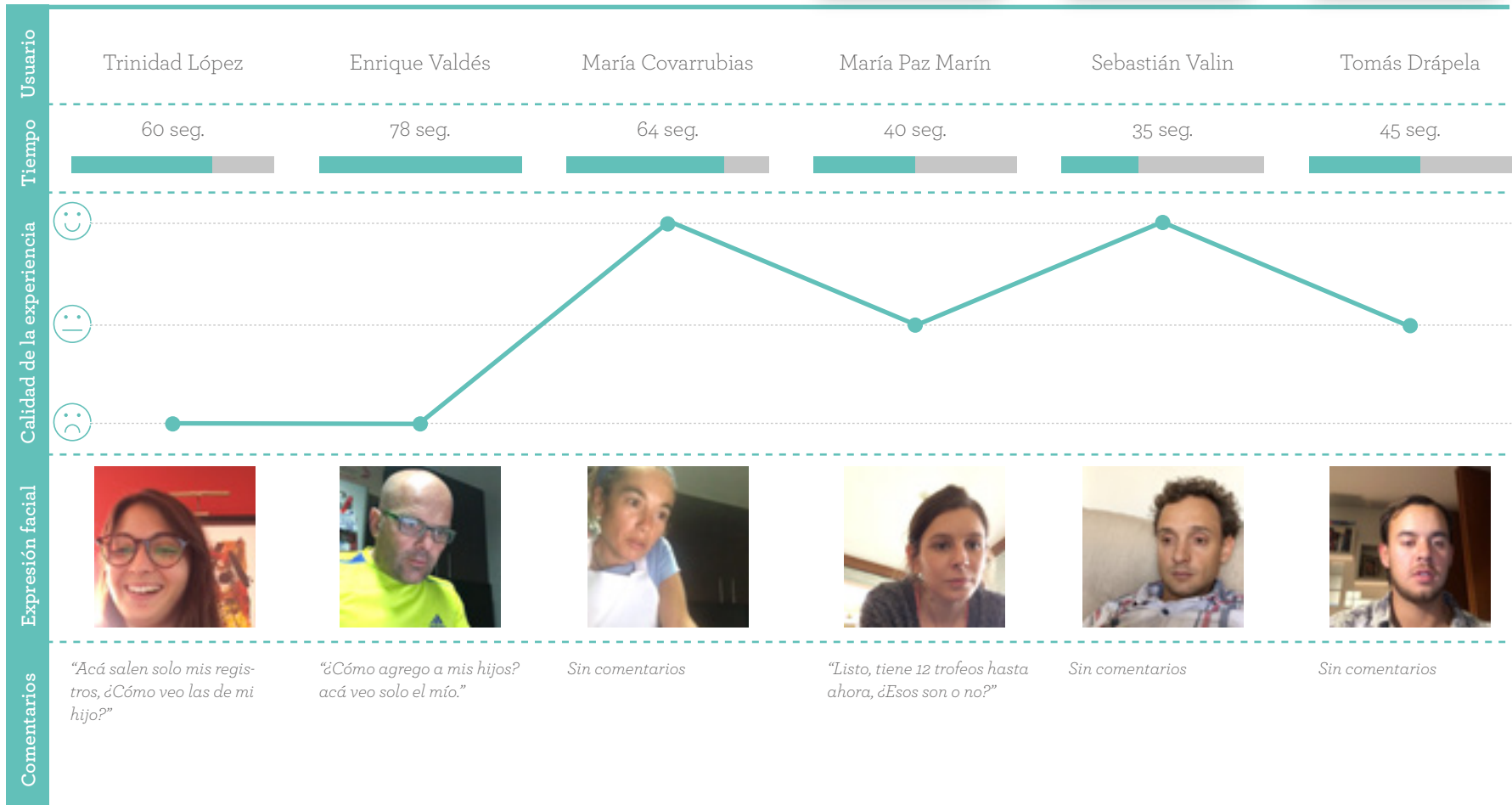
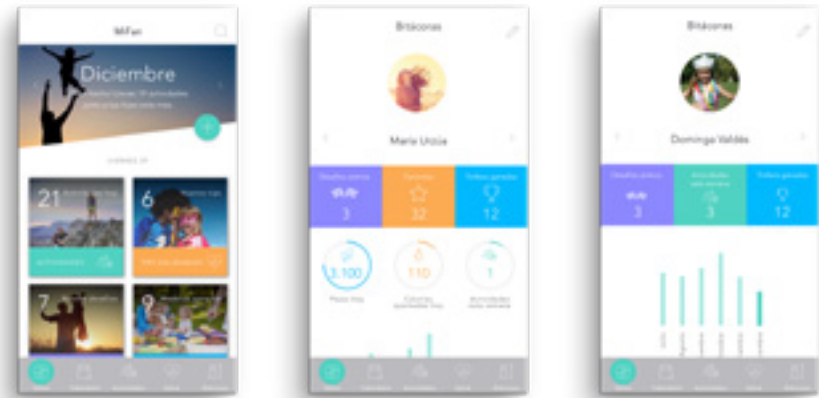
Tienes ganas de hacer deporte junto a tus hijos el día miércoles, pero no tienes tiempo para ir a alguna actividad lejos de tu casa. Busca alguna que quede cerca de tu ubicación, agendala para el día miércoles, y crea un recordatorio que te avisa un día antes, para que no la vayas a olvidar.



Tienes ganas de aprender nuevas recetas sanas para incluir en la alimentación de tus hijos. Ve los tips saludables para ver si es que hay alguna novedad en alimentación. Guardala en tus favoritos para que puedas cocinarles esta nueva receta a tus hijos el fin de semana.

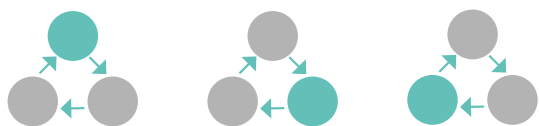


Sabes que este mes haz hecho más actividades que el mes pasado, pero quieres ver en mayor detalle cuáles han sido tus progresos desde que utilizas MiFan, pero más importante aún, quieres ver el registro de actividades y trofeos de tus hijos. Averigua cuántos premios ha ganado tu hija Dominga.



CONCLUSIONES DEL TESTEO

El testeo de la maqueta funcional de la app lleva a varias conclusiones y puntos a tomar en cuenta para un siguiente rediseño de la plataforma. Después del análisis en profundidad de este testeo y con el feedback que dieron los usuarios, se validó que si bien hay cosas que cambiar y que mejorar, la app ya funciona de forma correcta y los usuarios logran navegar en ella sin mayor dificultad.



REVISIÓN FEEDBACK

Onboarding: Cumple con su objetivo de informar las principales funciones de la aplicación. Los usuarios se mostraron felices con este nuevo onboarding y le dieron valor a la fotografías utilizadas.

Agendar actividades: No tuvieron problema para agendar actividades, pero la manera de ordenarlas con la opción de verlas por día, por semana o por mes; no cumplió con el objetivo deseado, ya que los botones eran muy poco llamativos, entonces los usuarios tuvieron problemas para encontrar esta opción.

Filtros: Los filtros tuvieron gran aceptación, los usuarios encontraron que era muy bueno que se pudiera personalizar la búsqueda. Sin embargo esta fue la tarea que más les complicó, ya que hacía falta un botón o algo que llamara al usuario a poder aplicar los filtros. Esto llevo a confusión a la gran mayoría.

Mapa: El mapa cumplió con su objetivo, el ícono y el botón son llamativos, lo cual hace que el usuario se percate de forma inmediata que tiene la opción de buscar actividades en el mapa. Hubo un muy buen feedback de esta parte de la aplicación.

Tips saludables: Los comentarios muestran que les gustó esta sección de la app, uno de los usuarios expresó que para él era importante que se trataran temas de alimentación también y que le parecía muy bueno que le enseñen recetas para niños.

Bitácoras: En este ítem hubo 2 confusiones, a pesar de que lo habían leído en el onboarding, a algunos les costó entender el concepto de bitácora. Lo segundo es que entraban a sus bitácoras, veían sus progresos, pero no sabían cómo llegar al perfil de sus hijos. Será necesario añadir elementos gráficos que dejen más claro cómo ver los progresos de sus hijos.

A family of four is walking through a lush green field with scattered trees. In the foreground, a woman in a grey tank top and black leggings is walking. Behind her, a woman in a pink top and black leggings is walking. In the center, a man in a dark blue t-shirt and grey pants is walking, carrying a baby in a blue hat and white outfit. In the background, another woman in a light blue shirt and grey pants is walking. A German Shepherd dog is visible in the bottom right corner. The word "IMPLEMENTACIÓN" is written in white capital letters across the middle of the image.

IMPLEMENTACIÓN

8.1 HISTORIA

ANÁLISIS DE LA INDUSTRIA

MiFan nace de una contingencia actual por la falta de información sobre actividades físicas que se puedan realizar en familia y los beneficios que estas traen en diversos ámbitos tales como la salud, las relaciones personales y el físico. Ya que los índices indican que el sedentarismo en los niños es aún más preocupante que en los adultos y como se estudió en el levantamiento de información, los apoderados no son conscientes de la importancia de su rol en la creación de hábitos deportivos de sus hijos.

Con nuestro producto se pretende lograr que los padres se involucren de forma activa en llevar a sus hijos a aprender y adquirir hábitos saludables, de tal manera que los niños vean el ejemplo de sus familiares y esto los mantenga motivados.

ANÁLISIS DE MERCADO

Analizando el mercado actual se concluye que los proyectos para fomentar el deporte en los niños en general no incluyen a los padres. Por otro lado, la mayoría de las empresas que atacan el problema del sedentarismo se enfocan en un público adulto y no toman en cuenta que los hábitos se consolidan en una persona antes de que esta entre a la adolescencia. En la revisión de antecedentes se vieron proyectos enfocados a niños, pero ninguno de estos se enfoca en la importancia de que los niños realicen actividad física junto a sus padres.

RECURSOS COMPETITIVOS

Durante los años de formación del estudiante se le fomenta una visión de la disciplina en la que el desarrollo del proyecto tiene que estar centrada en las necesidades y contexto del usuario, permitiendo así encontrar soluciones que respondan a los requerimientos de su público.

En el estudio que se realizó en la etapa de seminario se identificó que existe una falta de cultura sobre la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos deportivos, además de la falta de información de los apoderados sobre el tipo de actividades que pueden realizar junto a sus hijos. Es por esto que MiFan pretende solucionar esto a través de una plataforma que reúne una gran variedad de actividades para realizar en familia y además consejos sobre cómo compartir hábitos saludables con los hijos.

OPORTUNIDADES DE MERCADO

Por el momento no hay registro en el mercado de alguna aplicación que muestre una variedad de actividades deportivas para padres e hijos y que no sean organizadas por esta misma. Si bien existen plataformas que incentivan el deporte en adultos y otras enfocadas en los niños, no hay ninguna que enfoque en deporte de apoderados y niños en conjunto.

Según la investigación realizada en este informe, efectivamente existe una preocupación de parte de los padres por los hábitos deportivos de sus hijos, pero insisten en que no saben cómo hacerlo para incentivar a sus hijos en este ámbito.

ESTRATEGIA COMPETITIVA

Uno de los atributos positivos que tiene MiFan es que se enfoca principalmente en ayudar a disminuir el sedentarismo en los niños, pero para esto crea un producto que está enfocado en los padres, de modo de lograr que sean estos los que se involucren en la construcción de hábitos de sus hijos.

Es por esto que no requiere que el hijo tenga celular para adquirir los beneficios de las actividades deportivas que ofrece MiFan. Logrando así que sea una aplicación que llega a influir en niños menores, que todavía no tienen celular propio.

8.2 FODA

Fortalezas

MiFan es un servicio que agrupa actividades deportivas familiares en una sola plataforma, a diferencia de las otras aplicaciones fitness esta ofrece actividades que no son organizadas por MiFan, sino que son actividades creadas por productoras de eventos deportivos y además es una plataforma colaborativa en donde los mismos apoderados crean actividades e invitan a sus amigos.

Oportunidades

El problema del sedentarismo es algo que involucra a gran parte de la población chilena. MiFan pretende atacar este problema a través de una aplicación, aprovechando que los estudios demuestran que el chileno pasa 4 horas diarias frente a su smartphone. Al ofrecer variedad de actividades, para distintos gustos y distintas preferencias, ayuda a incentivar a la gente a salir hacer deporte en familia.

Debilidades

Al ser un producto tecnológico centrado en el usuario, este después de insertarse en el mercado deberá seguir siendo testeado y constantemente rediseñado para satisfacer las necesidades del público. Para esto es necesario realizar un constante trabajo de investigación de usuario y prueba y error del producto.

Amenazas

Al ser un producto tecnológico que no necesita de una gran inversión inicial es fácil de ser replicado, o también existe la amenaza de que grandes marcas, tales como Nike, Adidas, Rebook, etc. se expandan al segmento de padres e hijos. Es por esto que la idea debe ser patentada y MiFan más que crear el servicio debe crear una experiencia en la cual el usuario se comprometa y se sienta a gusto con la marca.

8.3 CANVAS

<p>Socios clave</p> <p>Socios estratégicos; Productoras de eventos, marcas deportivas y marcas de productos saludables.</p> <p>Los recursos claves que se adquirirán de nuestros socios son productos de parte de las marcas deportivas y de las marcas saludables; y de parte de las productoras de evento se recibirán ingresos.</p> <p>Por otro lado, también aportarán con marketing, ya que estos darán a conocer el proyecto a través de sus redes sociales. Además las productoras de eventos con sus actividades generan contenido para alimentar la plataforma.</p> 	<p>Actividades clave</p> <p>Diseño iterativo de interfaz, producción digital de la aplicación. Además la plataforma se va actualizando según cambios evaluados en testeos a seguir.</p>	<p>Propuestas de valor</p> <p>MiFan ofrece cultura respecto a hábitos saludables, accesibilidad a una variedad de actividades, innovación en la forma de llevar una vida sana, información, oportunidades para compartir en familia y para participar de desafíos saludables.</p>	<p>Relaciones con clientes</p> <p>El cliente espera una buena experiencia con la plataforma, además espera encontrar variedad en la oferta, cocreación en donde ellos puedan aportar a la construcción del contenido de la app y formar parte de una comunidad.</p>	<p>Segmentos de cliente</p> <p>Para este proyecto hay una diferencia entre cliente y usuario. El cliente principal son las productoras de eventos deportivos, ya que a través de la venta de entradas de sus eventos MiFan gana un porcentaje de la venta.</p>
<p>Recursos clave</p> <p>Los recursos claves que requiere nuestra propuesta de valor son contenido para alimentar la plataforma, público para aportar con la alimentación de esta app colaborativa.</p>	<p>Por otro lado ofrece crear momentos familiares en los cuales afianzan lazos, convierten el sedentarismo, mejoran su calidad de vida y reciben todos los beneficios que conlleva la actividad física.</p>	<p>Canales</p> <p>El canal de venta es App store, ya que es una aplicación que está creada inicialmente para IOS.</p> <p>Los canales de difusión son las redes sociales de la app, las redes sociales, eventos y tiendas de marcas asociadas, el boca a boca y el landing page.</p>	<p>Por otro lado están los usuarios, la aplicación busca mantener a ellos satisfechos y comprometidos con la marca, ya que son estos los que hay que incentivar a asistir a los eventos deportivos de las productoras y así poder sustentar los gastos del proyecto.</p>	
<p>Estructura de costes</p> <p>Los costes principales de la aplicación serán el sueldo del programador, la licencia de App store, el sueldo del diseñador, sueldo del generador de contenido y la patente del proyecto.</p> <p>Los costes secundarios corresponden a una nutricionista, psicóloga y profesor de educación física que generarán contenido para los tips saludables. Estos se les pagará con productos de las marcas deportivas asociadas. Lo mismo con embajadoras.</p>		<p>Fuentes de ingresos</p> <p>Se obtendrán ingresos por las productoras de eventos deportivos. Estas darán una comisión a MiFan por cada venta de entrada a sus eventos que sea realizada a través de la aplicación.</p>		

8.4 COTIZACIÓN

Para que el proyecto sea viable, no basta con que la idea sea innovadora, sino que se debe generar ingresos que permitan la sustentabilidad y escalabilidad del proyecto. Los costos se dividen en dos, en primer lugar, están los costos iniciales, que son los necesarios para poder lanzar la aplicación y, por otro lado, están los costos fijos mensuales del negocio.

Para los costos iniciales se buscará ganar un fondo que permita impulsar el desarrollo de la aplicación. Luego de hacer un estudio de los diferentes fondos disponibles se propone postular al fondo **The S Factory, otorgado por la Corfo**. La decisión tiene relación, por un lado, con el monto que entrega el fondo y, por el otro, con las características en común que tiene el tipo de proyectos que buscan impulsar con Mi Fan.

El fondo entrega entre 10 y 12 millones que debien financiar el 90% del proyecto, esta cifra coincide con los gastos iniciales que se han calculado anteriormente. El concurso busca proyectos que estén desarrollados por mujeres líderes y que se encuentren en una etapa de desarrollo inicial de aproximadamente 6 meses, ya que intenta rescatar ideas viables para ser desarrolladas. The S Factory es un concurso internacional, característica que permitiría complementar diferentes puntos de vista y fortalecer las redes de emprendimientos internacionales con liderazgo femenino desde Chile. Esto es importante para Mi Fan ya que en el extranjero existe mayor desarrollo en el área de deporte que en Chile. El fondo busca emprendimientos innovadores en el área de la tecnología, incentivando principalmente plataformas, hardware y servicios. El proceso dura tres meses, en los cuales se hacen charlas, talleres y cursos para potenciar y desarrollar más el proyecto. Todo este proceso lograría desarrollar aún más Mi Fan a partir de habilidades de liderazgo y técnicas relacionadas al desarrollo de negocios.

Inversión inicial	
Licencia Appstore	\$64.935
Programador	\$2.000.000
Registro de marca y logo	\$20.000
Desarrollo del producto	\$6.600.000

Total:	\$8.684.935

Supuesto costo mensual	
Salario director	\$1.100.000
Salario programador	\$700.000
Licencia desarrollo apps	\$85.000
Arriendo cowork	\$350.000

Total:	\$2.235.000

SUPUESTO INGRESOS MENSIALES

Para que esta aplicación sea viable los ingresos mensuales deben ser mayor a los gastos mensuales. Esto ya que el fondo postulado sólo servirá para cubrir los gastos iniciales del proyecto, pero el mes a mes se irá pagando gracias a los ingresos producidos por la app.

Como vimos anteriormente, la forma de generar ingresos monetarios de MiFan es a través de sus clientes, que estos son las productoras de eventos deportivos. En la plataforma se presentarán las actividades ofrecidas por las productoras y los usuarios de la aplicación podrán comprar sus entradas desde la misma aplicación. Es con esto que MiFan recibe el 10% del precio de cada entrada vendida a través de la plataforma.

Las productoras a cambio tienen publicidad de sus eventos a través de la aplicación y acceso a nuevos clientes que son los usuarios de MiFan.

Se hizo un estimado de los usuarios de esta plataforma en el curso del primer año. Para esto se contó con el apoyo del entrenador de la selección de hockey y encargado de la coordinación de eventos del club deportivo Universidad Católica, Diego Amoroso, también con Camila Bruce, profesora del colegio The Newland School y Verbo Divino; y también con Pauline Mizgier encargada de eventos de la Copa Super Campeones.

Proyección de usuarios

Club deportivo Universidad Católica	5.000
The Newland School	1.400
Copa Super Campeones	1.000
Colegio Verbo Divino	2.200

Total: **9.600 x 2 = 19.200**

Este supuesto de usuarios iniciales estamos contando con el apoyo de los entrenadores físicos antes mencionados. Al sumar todos esos alumnos a los cuáles se les hará llegar la información sobre esta plataforma para invitarlos a ser usuario, tenemos que son 9.600 niños; si contamos que los verdaderos usuarios serán los padres tenemos que multiplicar esto por 2; es con esto que llegamos a los 19.200 usuarios poniendonos en un escenario perfecto. Pero si pensamos que solo el 25% de ellos efectivamente descargan la aplicación tendríamos 4.800 usuarios. Esto sin contar todos aquellos que se descargan la aplicación por el boca a boca, o porque vieron la app a través de las redes sociales.

Poniendonos en el caso de que son 4.800 usuarios al menos por el primer año y pensamos en que cada uno de estos usuario asiste solo a 1 evento de los ofrecidos por las productoras de eventos. MiFan ganaría el 10% de esas entradas, que serían al menos 9.600 (pensando en que va al menos un padre con un hijo).

Si calculamos que cada entrada tiene un valor promedio de \$5.000 pesos, la venta llegaría a:

$$9600 \times 5000 = 48.000.000$$

Y de estos ingresos solo el 10% queda para MiFan:

$$48.000.000 \times 0.1 = 4.800.000$$

El supuesto de costo mensual calculado daba un total de \$2.235.000, y el supuesto de ganancia mensual \$4.800.000 quedando así con una ganancia total mensual de:

$$4.800.000 - 2.235.000 = 2.565.000$$

Con esto concluimos que el negocio es rentable y viable, ya que las ganancias superan a los gastos mensuales, además de contar con el fondo que cubre el gasto inicial del proyecto.

8.5 CONCLUSIONES

El proceso de anteproyecto llevado a cabo en los primeros dos capítulos del informe, se evidencian los problemas de sedentarismo que se viven en Chile y cómo los padres son agentes influyentes en la creación de hábitos deportivos de sus hijos.

En esta tesis se presenta la oportunidad de diseño detectada y una propuesta que busca disminuir los índices de sedentarismo en los niños chilenos.

Quedo conforme con mi trabajo, ya que este ha generado un impacto positivo en la gente que lo ha visto, he recibido el respaldo de varios profesionales que tienen que ver con el tema, ya que para el levantamiento de información y durante todo el proceso de diseño fue necesario contactar a expertos en diversas disciplinas para que me guiaran en el proceso de diseño a seguir,

Mi motivación principal para trabajar en un tema relacionado con el deporte fue tratar de borrar esa imagen del deporte como una herramienta para bajar de peso. Demostrar que el deporte no es solo eso, sino que genera instancias para compartir, relajarse y pasarlo bien. Y eso se logra a través de esta plataforma, que muestra las actividades deportivas como un momento de entretenimiento para compartir en familia.

Este proyecto fue un desafío para mí, ya que tuve que diseñar una aplicación, que es algo que nunca había hecho y para esto aprendí muchas herramientas de diseño que me ayudaron a llegar al objetivo esperado. Si bien es solo una maqueta de la aplicación, quedo contenta con lo logrado este año, fue muy satisfactorio trabajar en un tema que a mí personalmente me encanta y pensar que puedo hacer algo para ayudar a combatir el sedentarismo es algo que me apasiona.

El producto fue mutando constantemente a partir de los testeos realizados, pero este proceso de diseño iterativo hizo que yo me sintiera cada vez más conforme con los resultados de la aplicación y cómo esta estaba logrando transmitir a los usuarios lo que yo quería que transmitiera, que es energía, lazos familiares y entretenimiento saludable.

BIBLIOGRAFÍA

¿Una mala alimentación de pequeños nos afecta de grandes? - Pelle Magazine. (2016). Retrieved June 27, 2017, from <http://www.pellemagazine.cl/una-mala-alimentacion-de-pequenos-nos-afecta-de-grandes/>

Atalah, E. (2012). Epidemiología de la obesidad en Chile. *Rev. Med. Clin. Condes*, 23(2), 117-123. [http://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70287-0](http://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70287-0)

Bertrand Regader. (n.d.). La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson. Retrieved June 29, 2017, from <https://psicologiyamente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson#>

Blair, S. N. (1995). Exercise Prescription for Health. *QUEST American Academy of Kinesiology and Physical Education*, 47, 338-353. Retrieved from <http://fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/10937.pdf>

Carretero, D. (2011). Los beneficios del deporte infantil para la salud de los niños. Retrieved June 22, 2017, from <https://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/beneficios.htm>

Casimiro Andújar, A. J., & Universidad de Almería. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.

Christian Pérez. (n.d.). Consecuencias del sedentarismo: efectos en la salud. Retrieved June 27, 2017, from <https://www.naturasan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>

Clínica Las Condes. (n.d.). Top One en CLC. Retrieved June 26, 2017, from <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-Medicina-del-Deporte/Noticias/Te-puede-interesar/Top-One-en-CLC>

Concepción, U. de. (2016). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena de 18 Años y Más, 233. Retrieved from http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO_.pdf

Deibe, Fernández-Simo, Xosé Manuel, C. (2017). Las Actividades Deportivas en la Estrategia Socioeducativa con Juventud en Dificultad Social. Retrieved from <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/320221/414052>

Department of Health and Ageing. (2000). Active kids are healthy kids: Australia's physical activity recommendations for 5-12 year olds.

Diego, B. (2013). Estudiantes deporte y escuela, 152-165.

“Edutainment” o cómo convertir la educación en algo divertido. (n.d.). Retrieved June 27, 2017, from <https://muhimu.es/cultura-entretenimiento/edutainment/>

Ernesto Duran Straush. (2013). Escolares - Hábitos para la vida - Crianza&Salud. Retrieved June 27, 2017, from <https://crianzaysalud.com.co/escolares-habitos-para-la-vida/>

FAO, OPS, & OMS. (2017). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional.

Fernando Vio del Rio. (2017). Cifras de Obesidad Infantil de JUNAEB | INTA - Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Retrieved June 27, 2017, from <https://inta.cl/opinion/cifras-de-obesidad-infantil-de-junaeb>

García, F. G., Weis, G., & Valdiviesco, M. N. (2005). Motivos de participación deportiva de niños brasileños * atendiendo a sus edades. *Pedagogía Deportiva*, 2005, 29-36.

Information Resources Management Association., & IGI Global. (2010). International journal of digital literacy and digital competence. IGI Global. Retrieved from <https://www.igi-global.com/journal/international-journal-digital-literacy-digital/1170>

José, M., Ma, R., Máiquez, L., García, M., Mendoza, R., Ascensión, R., ... Martínez, A. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210.

La Actividad Física En La Salud Y Calidad De Vida, C. DE. (n.d.). TÍTULO: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. EFECTOS POSITIVOS Y. Retrieved from https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad_f%C3%ADsica_y_salud.pdf

La Tercera. (2014a). Sedentarismo se convierte en el cuarto factor de riesgo de muerte. Retrieved June 24, 2017, from <http://www.latercera.com/noticia/sedentarismo-se-convierte-en-el-cuarto-factor-de-riesgo-de-muerte/>

La Tercera. (2014b). Sedentarismo se convierte en el cuarto factor de riesgo de muerte - LA TERCERA. Retrieved June 25, 2017, from <http://www.latercera.com/noticia/sedentarismo-se-convierte-en-el-cuarto-factor-de-riesgo-de-muerte/>

La Tercera. (2015). Minsal: Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. Retrieved June 26, 2017, from <http://www.latercera.com/noticia/minsal-chile-es-el-tercer-pais-con-el-estilo-de-vida-menos-saludable-en-america/>

Marín, Emma Hierro, E. (2013). Gamificación. El poder del juego en la gestión empresarial y la conexión con los clientes (9788496627833). (Empresa Activa, Ed.) (1st ed.). Barcelona. Retrieved from <https://www.libreriacentral.com/Gamificaci%C3%B3n-9788496627833.libro>

Márquez Rosa, S., Garatachea Vallejo, N., & Fundación Universitaria Iberoamericana. (2013). Actividad física y salud. Retrieved from <https://books.google.cl/>

Mary L. Gavin. (2009). Los niños y el ejercicio. Retrieved June 27, 2017, from <http://m.kidshealth.org/es/parents/exercise-esp.html>

Mary L. Gavin. (2009). Los niños y el ejercicio. Retrieved June 27, 2017, from <http://m.kidshealth.org/es/parents/exercise-esp.html>

Millones, M. I. L. (2017). ¿ Qué son el sobrepeso y la obesidad ? La carga global del sobrepeso y la obesidad ¿ Cómo se miden el sobrepeso y la obesidad ?

Mora, M. A., Mora, M. L. A., Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., & Cuéllar, C. S. (2013). Revista Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. Revista de la Facultad de Medicina (Vol. 61). Retrieved from <http://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/39640>

Nuviala Nuviala, A., Ruíz Juan, F., & García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos, Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, (6), 13-20.

Obesidad, la epidemia del siglo XXI. (2006), 1-21. Retrieved from http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

OMS. (2017). OMS | Actividad física. WHO. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

OMS | 10 datos sobre la actividad física. (2017). WHO. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/

OMS | Obesidad y sobrepeso. (2016). WHO. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

OMS | Salud mental: un estado de bienestar. (2014). WHO. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

PadresOK, R. (2006). Deportes entre padres e hijos.

Real Academia Española. Diccionario Usual. (n.d.). Perea Quesada, R. (2006). La familia como contexto para un desarrollo saludable. Revista Espanola de Pedagogia, 64(235), 417-428. Retrieved June 22, 2017, from <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=Jvcxrl0>

Redacción de Webconsultas. (2017). Webconsultas, revista de salud y bienestar. Retrieved June 27, 2017, from <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

Ruiz Juan, F., & Universidad de Almería. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la Universidad de Almería. Universidad. Retrieved from <https://books.google.cl/books?id=j-HoCwAAQBAJ&pg=PA16&lpq=PA16&dq=Ana%CC%81lisis+diferencial+de+los+comportamientos,+motivaciones+y+demanda+de+actividades+fi%CC%81+sico>

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202-218. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015&lng=en&nrm=iso&tln-g=es

WHO | Facts and figures on childhood obesity. (2014). WHO. Retrieved from <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/>

WHO | The world health report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life. (2013). WHO. Retrieved from <http://www.who.int/whr/2002/en/>

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication, (Completo), 1-58. http://doi.org/978_92_4_359997_7

Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification By Design*. Vasa. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

ANEXOS

ENTREVISTA MADRE NIÑA SEDENTARIA



Entrevista Marcela Ángela Alvarado

Estoy haciendo una investigación para mi proyecto de título

Ya

Antes que todo te tengo que hacer una pregunta, ¿Puedo grabar la conversación para después poder transcribirla y usarla en mi informe de investigación?

Sí po, haz lo que tengas que hacer jajaja

Ya, muchas gracias. ¿Cuál es tu nombre?

Marcela Angela Alvarado Rosas

¿Qué edad tienes?

29

¿Cuál es el nombre de tu hija?

Ivana Cortéz Alvarado

¿Qué edad tiene ella?

Tiene 5 años

Mi trabajo es sobre el sedentarismo en los niños: Entonces yo estoy analizando casos de niños que estén con sobrepeso. ¿Tu hija tiene problemas de sobrepeso?

Sí, la mía está con sobrepeso

¿Tu como estás de peso? ¿sobrepeso, bajo peso o estás bien?

Yo tengo sobrepeso también.

¿Y el papá de la Ivana?

También

¿A qué colegio va tu hija?

Se llama Francisco Villagra

¿Ella hace algo de deporte?

Sí, lo que le hacen cuando hacen educación física nomás.

Y eso ¿cuántas veces a la semana es?

Son dos veces a la semana

Y tú ¿sabes qué tipo de deportes hacen en las clases de gimnasia?

mmm... Chuta igual no sé exactamente lo que hacen, pero supongo que la hacen trotar y cosas así que hacen en los colegios

Y a ella ¿le gusta educación física?

Sí le gusta, porque en ese rato juegan igual, ahí en el patio. Como los niños igual se aburren dentro de la sala, entonces claro, se entretiene más afuera que adentro de la sala.

Y cuando está en la casa ¿nunca sale a hacer deporte o algo?

Ahora últimos hemos estado bailando zumba

¿Dónde bailan?

En la casa viendo videos, con amigas y ella. Pero esto lo acabamos de empezar a hacer, porque a ella igual le gusta bailar po, como es más entretenido, entonces es bueno, porque es un deporte más que nada.

¿Y los otros deportes no le gustan?

Mira andar en bicicleta no le gusta, porque le molesta, lo encuentra incómodo. Andar en scooter tampoco, porque igual tiene scooter, pero no lo pesca mucho; además que igual se cansa ella, porque es gordita. La zumba le gusta, porque se entretiene.

¿Y tú? ¿haces deporte?

Yo ahora como te decía, estamos en la zumba

¿Cuántas veces a la semana hacen zumba?

Día por medio

¿Y antes de la zumba no hacías nada de deporte?

No, nada, cero deporte, nada.

¿Y cómo empezaron con la zumba? ¿a quién se le ocurrió?

Porque igual yo me sentí muy sedentaria, muy aquí en la casa, entonces como la rutina me hacía engordar más po, si con hacer el aseo nada más no me servía. Y después estar echada todo el día en el sillón viendo tele. Entonces igual me sentía incómoda, porque uno de repente quiere comprarse algo bonito y no te queda bien, ¿me entiendes?

¿Qué tan importante es para ti que el deporte sea al aire libre?

Para mi es más cómodo hacer deporte dentro de mi casa, no me gusta hacer donde me ven todos. Para mis hijas creo que es importante que hagan algo que les guste, ellas verán si les gusta más al aire libre o en la casa.

¿Cuáles son tus motivaciones para incentivar a tus hijos a hacer deporte?

Que no pasen por lo mismo que yo, yo creo que el deporte las puede ayudar a no tener sobrepeso cuando grandes, y a mí me gustaría que así fuera.

¿Tú trabajas?

No, solo dueña de casa

Ahh entonces no tienes problemas de tiempo para hacer deporte.

Claro, a la hora que yo quiera puedo hacer, es cosa mía nomás.

¿Sabe nadar?

No, es muy chiquitita y me da susto enseñarle.

¿Tienes conciencia de los beneficios del deporte?

¿Cuáles son los beneficios más importantes para ti?

Para mí los más importantes es bajar de peso, ese es mi objetivo principal. Y igual que mis niñas vean que uno igual puede comer sano, porque igual yo he sufrido igual con el sobrepeso, entonces que mi hija esté sufriendo lo mismo es una lata, porque igual en el colegio le pueden hacer bullying y esas cosas. Y es más fácil revertirlo de chica que de grande, y yo no quiero que pasen por lo mismo que yo.

¿Tienes conciencia sobre el peligro del sedentarismo y del sobrepeso?

Sí po, algunas enfermedades que hay.

¿Tú tienes alguna enfermedad que esté relacionada con el sobrepeso?

No, gracias a Dios no he tenido ninguna. Solamente en el embarazo, que uno ahí sube más de peso, sufría de la presión alta. Pero después de tener a mi última guagua se me pasó.

¿Alguna actividad deportiva que practiquen juntas? qué deporte le has enseñado tu a tu hija?

Solo bailar, con lo otro no me pesca mucho, no hay mucho interés de su parte.

¿Y ella le tiene miedo a algún deporte?

Le tiene miedo a nadar, porque cuando una vez fuimos a la playa se cayó en la orilla entonces como que se ahogó, entonces le agarró miedo

¿Tú le tienes miedo a algún deporte?

No, a ninguno

Cuando hacen deporte juntas ¿disfrutas esos momentos?

Si, como te digo sobretodo en la zumba, porque es

más entretenido que los otros deportes que no me gustan mucho, porque es más cansador, no sé; en cambio este es más entretenido.

¿Qué es importante para ti que tenga el deporte que practicas?

Que me haga transpirar y quemar calorías

¿Entonces tus motivaciones para hacer deporte son fundamentalmente quemar calorías y bajar de peso? ¿cuáles son las motivaciones de tu hija?

Para mi hija igual, porque ella me dice “ya estoy más flaca mamá” después de hacer una clase de zumba. Ella ya es consciente de que quiere bajar de peso.

¿En tu casa se preocupan por la alimentación sana?

Antes no era tanto la preocupación, pero ahora si un poco más. Incluso en las cosas que compramos ella igual se da cuenta por los logos que tienen, entonces si tienen 3 ella me dice “Es malo mamá, es chatarra” siempre anda buscando los que tienen menos.

¿Tú crees que el deporte es un hábito que se puede adquirir a cualquier edad?

Sí, yo creo que si

¿Qué tan importante consideras crear este hábito de forma temprana, crear este hábito en tu hija en este caso?

Como te decía antes es muy importante por su salud, y para que ella también se sienta bien, se sienta linda, todo eso.

Los tres pasatiempos preferidos de tu hija

Jugar con sus muñecas, hacer zumba y salir a jugar abajo al patio, ver tele o estar con el celular jugando o viendo videos.

ENTREVISTA PADRE NIÑA FÍSICAMENTE ACTIVA



Entrevista Luis Enrique Valdés

Antes que todo te tengo que hacer una pregunta, ¿Puedo grabar la conversación para después poder transcribirla y usarla en mi informe de investigación?

Ok, bueno

Ya, muchas gracias. ¿Cuál es tu nombre?

Luis Enrique Valdés

¿Qué edad tienes?

46 años

¿Cuál es el nombre de tu hija?

Dominga Sofía Valdés

¿Qué edad tiene ella?

8 años

Mi trabajo es sobre el sedentarismo en los niños: Entonces yo estoy analizando casos de niños que estén con sobrepeso. ¿Tu hija tiene problemas de sobrepeso?

Normal, bajo

¿Tu como estás de peso? ¿sobrepeso, bajo peso o estás bien?

Sobrepeso

¿Y el papá de la Ivana?

Normal, bajo

¿A qué colegio va tu hija?

Santo Domingo Guzmán

¿Cuáles son los hábitos deportivos tuyos, cuánto deporte haces, cuánto hacías en tu infancia, cómo lo coordinas con el trabajo? ¿Consideras el deporte algo importante en tu vida?

El deporte para mi es lo más importante, lejos, más que cualquier otra actividad. Creo que genera orden rigurosidad, costumbres, buenas costumbres, buenos hábitos y me gusta el deporte en equipo, porque genera trabajo en equipo. Yo desde chico he hecho deporte, en el colegio siempre me metí en todas las selecciones de deportivas y en los talleres; y hoy día mantengo casi 4 actividades físicas a la semana. Una liga de fútbol los domingos, más dos o tres en la semana, más alguna actividad con mis hijos en la semana o fin de semana.

¿Qué tipo de actividades deportivas haces con tus hijos?

Con mis hijos entreno rugby y jockey, lo que me lleva no a entrenar el deporte en sí, pero si a trotar con ellos y a hacer el trabajo físico, abdominales, flexiones de brazos, trote diario, y los entrenamientos con ellos.

¿Qué me puedes contar de los hábitos deportivos de Dominga?

Los encuentro intensos y fuertes, entrena 2 a 3 veces a la semana, más un partido el fin de semana. A eso hay que sumarle si tiene algún taller deportivo en el colegio, que puede ser la selección de su colegio de fútbol o básquetbol, vóleibol, etc. La verdad es que ella es muy deportista, entrena hockey en católica y juega el deporte que le pidan en el colegio. En total hace unas 6 veces a la semana, porque entrena 3 a 4 veces por la católica, más el partido el fin de semana y en el colegio entrena un día más el partido el fin de semana también.

¿Tú tienes conciencia sobre los beneficios del deporte? ¿Cuáles son los más importantes para ti?

Para mí el mayor beneficio del deporte, hablando del deporte colectivo que es el que me gusta a mí, es que te genera un espíritu de equipo, en el cual tu dependes de otras personas que no tienen las mismas características y habilidades que tú, que dependes de que ellos desarrollen esas habilidades en los entrenamientos y en los partidos y que necesitas de todo el equipo. Y además tu mente me imagino y creo que debe fluir en torno a eso, por ende, te lleva a estar alejado de hábitos que no son convenientes para el cuerpo y para el desarrollo intelectual de un niño y en definitiva de un adulto posterior.

¿Ella tiene conciencia sobre los beneficios del deporte? ¿Cuáles son los que a ella más le importan?

A ella le importa mucho la actividad outdoor, le importa mucho el sentido de equipo y le gusta mucho su trabajo físico corporal. No está preocupada de la demarcación, o de cómo se va a ver su cuerpo, si no de que ella es apta para hacer muchas cosas que otros niños tal vez no, porque su entrenamiento le permite cuando una va a la playa o al lago poder esquiar, subir cerros, acampar, entonces ella siente muchas veces que ella está preparada gracias a todo su entrenamiento.

¿Tienen conciencia sobre los peligros del sobrepeso y del sedentarismo?

Sí, completamente. Me importa mucho eso, yo siempre he estado con sobrepeso, más que nada por mis hábitos de comida, de consumo de cosas más que por el deporte. Pero si me importa mucho en ellos, entonces trato de regular que se alimenten

bien, que coman cereales, carbohidratos, proteínas, frutas y todo sin excederse. En especial cuando en verano que bajamos la carga de trabajo entonces ahí en especial hay que regular la comida que comen.

¿Tu nunca has tenido etapas sedentarias en tu vida?

No, no que recuerde. Salvo una vez que tuve una lesión grande.

¿Hay alguna actividad deportiva que practiquen juntos? ¿Con qué frecuencia?

Trote y jugar fútbol, pero es más lúdico. Vamos a la plaza y ese tipo de cosas. Por lo menos 2 veces a la semana. Y los domingos en general siempre hacemos deporte todos juntos.

¿Qué deporte le has enseñado tu a ella?

Demasiado egocéntrico, yo creo que todos menos el hockey. Fútbol, moto, bicicleta, esquí, muchos.

¿Tú o tu hija le tienen miedo a algún deporte?

Justo ella no, y yo tampoco. Pero tengo otros hijos que sí.

¿Tú disfrutas del deporte? ¿Cuál es tu preferido?

A mí me fascina y apasiona el deporte, el preferido para mí es el fútbol.

¿Qué es importante para ti que tenga el deporte que practicas?

Para mí lo más importante y lo que más me gusta son los deportes colectivos, por la dependencia que genera respecto a tus compañeros. Es muy difícil triunfar solo en un deporte colectivo.

¿Cuáles son tus propias motivaciones para hacer deporte?

La mía es la liberación de las toxinas que debo

generar, me relaja demasiado y siempre me libera mucho hacer deporte.

¿Cuáles son tus motivaciones para ayudar a tu hijo a hacer deporte?

El espíritu en grupo y el convivir con la naturaleza y siento que una persona que hace deporte se va a criar sí o sí en forma más saludable. No digo que no esté cercano a malos hábitos o drogas o etc, pero es más difícil que caiga en eso.

¿Para ti es importante que el deporte sea al aire libre?

Sí me importa mucho que sean outdoor. Los gimnasios y esas cosas me gustan como complemento en algunas etapas, pero no me gustan como concepto de deporte, no lo encuentro un deporte.

¿Cuáles son las motivaciones de Dominga para hacer deporte?

Yo creo que a ella le motiva, o sea hoy día después de harto tiempo en entrenamiento la motiva harto la competencia, que es como el fin de todos los deportes, yo entiendo que los deportes deben ser lúdicos, pero cuando uno entra a competir en lo que es una competencia en sí, la motivaciones de todo deportista yo creo que es ganar, lo que hay que enseñarle a los niños, y que lo aprenden es que los niños aprendan a perder y ante la adversidad que se genera cuando pierden ahí ellos aprenden que deben seguir con la motivación de seguir adelante, volver a entrenar y buscar el triunfo, pero aprendiendo a perder.

¿Ella disfruta el deporte?

A ella le encanta el deporte, la verdad es que ella se siente muy feliz y realizada de su capacidad física, cuando la saco del deporte que practica ella se siente muy feliz de poder desempeñarse bien en

otros deportes gracias a sus condiciones físicas, es compatible con ella.

¿Qué tanta importancia se le da en su colegio al deporte?

El colegio, muy poco. Este colegio tiene un sentido del deporte muy como entretención y ella le gusta algo más competitivo. Pero a mi me gusta, porque se le produce la dualidad, ella practica un deporte competitivo en la católica, pero además el colegio le da un sentido más entretenido y lúdico.

¿Hay una preocupación por la alimentación sana en tu casa? ¿De qué alimentos se cuidan?

Yo lo que más trato de cuidarlos es del azúcar, las grasas y el aceite, pero con el nivel de deporte que hacen y la cantidad de días que lo practican, no me preocupa para nada lo que coman, trato de generar una conducta hacia una alimentación sana, pero no los restrinjo de nada.

¿Tu hija disfruta de los paseos al aire libre?

Sí, le encanta. Nosotros siempre que podemos hacemos paseos como subir cerros, salir a caminar en familia, meternos al lago a hacer remos, y hacer actividades entretenidas.

¿Crees que el deporte es un hábito que se puede adquirir a cualquier edad?

Sí

¿Qué tan importante consideras generar este hábito de forma temprana?

Vital, vital por los niños, vital por la sociedad, vital por todo. Creo que si un niño genera hábitos deportivos a temprana edad comúnmente se generan mejores personas, tengo la teoría, creencia y sentimiento de que las personas que practican deporte tienen mejores sentimientos.

¿Cuáles son los 3 pasatiempos preferidos de tu hija, en orden?

Sus pasatiempos preferidos son ir al cine, juntarse con sus amigas de colegio y salir a actividades outdoor. Ir a un cerro, o hacer un paseo

ENTREVISTA PSICÓLOGA



Entrevista Sofía Cifuentes

Antes que todo te tengo que hacer una pregunta, ¿Puedo grabar la conversación para después poder transcribirla y usarla en mi informe de investigación?

Sí

¿Qué edad crees que es la mejor para que los niños adquieran hábitos?

Para adquirir hábitos para su vida la mejor época es cuando entran al colegio, desde el inicio de la educación formal. El colegio se convierte en un ente creador de hábitos. Depende igual de qué hábito se trate, por ejemplo, hay algunos que se deben empezar a formar desde que nacen, como el tema del sueño. Pero la época más clave es cuando empiezan a relacionarse más socialmente. Existen hábitos biológicos que empiezan a crearse desde antes, pero hábitos más sociales es en la educación formal.

¿Y qué crees sobre los hábitos deportivos? ¿Qué edad es la ideal para enfocarse en la construcción de este hábito?

Yo estoy trabajando en un colegio en Renca, y se parten implementando los programas de prevención de drogas, alcohol, prevención de conductas poco saludables en 1ero o 2do básico. Si no ya estás tarde.

¿En esas edades qué tan importante es para los niños la imagen y ejemplo de sus padres?

Fundamental, porque el primer laboratorio social se da en la familia y las teorías del desarrollo hablan de que uno desarrolla mente y desarrolla formas de pensar y desarrolla formas de conectarse con el mundo a partir de lo que ve con los padres, y a partir de lo que los papás reflejan y del modo en que uno es capaz de identificarse con ellos. Entonces, así como se imitan y se adquieren también conductas como hábitos, puede pasar que se adquieran también malos hábitos como por ejemplo la violencia, la poca higiene, el sedentarismo, y otros.

Uno tiene que partir de la base de que, así como uno quiere inculcar en los niños a partir de la imagen de los padres uno también tiene que pensar que esos padres no tuvieron a nadie que les enseñara lo que ellos tienen que enseñarles a sus hijos. Entonces es muy difícil llegar e imponer una nueva forma de vida, si no que esto tiene que ser un cambio adaptativo que a ellos les haga sentido. Si no les hace sentido en el fondo no tiene sentido, valga la redundancia.

Con este tipo de proyectos no solo se fomenta el deporte, sino que también se fomenta el vínculo padre e hijo, la familia, el tema de la competencia, el tema de poder convivir con otros, la competencia sana, la comparación, el ponerse metas, la tolerancia a la frustración; al final hay muchos beneficios que pueden derivar de este proyecto.

ENTREVISTA NUTRICIONISTA



Entrevista Josefina Trepte

¿Puedo grabar esta entrevista para usarla en mi informe de seminario?

Sí, por supuesto.

¿Cómo te llamas y qué edad tienes?

Josefina Trepte Montero, 26 años.

¿Practicas algún deporte? ¿Qué tan seguido haces actividad física?

No practico ningún deporte en particular, pero sí hago actividad física, constantemente, por lo menos 3 veces a la semana. La actividad física es pilates o yoga y además una vez a la semana salgo a trotar.

¿Crees que los índices de obesidad infantil en Chile son preocupantes? ¿Crees que existe suficiente preocupación a nivel país por este tema?

Creo que son demasiado preocupantes, y creo que sí existe preocupación por parte del gobierno, pero

no existe la preocupación suficiente a nivel país ya que es un tema donde todos debemos involucrarnos, tanto las empresas como los ciudadanos, y buscar en conjunto desde las diferentes áreas las intervenciones sociales que generen verdaderos impactos.

¿Y qué opinas de los índices de sedentarismo infantil que existen actualmente en Chile?

Los índices de sedentarismo también me parece que son muy preocupantes, pero todo eso es gracias a la tecnología que existe hoy en día, y que las actividades que están teniendo los niños ya no son las mismas que tenían los niños antes. Porque los papás cada vez tienen menos tiempo, debido al trabajo, entonces es más difícil que le dediquen el tiempo a sus hijos de llevarlos bien seguido a las plazas o ese tipo de actividades.

¿Cuáles crees que son los principales factores de llevar una vida sana?

Creo que los principales factores de llevar una vida sana son 1ero el pilar de la alimentación saludable, 2do la actividad física y en tercer lugar el ambiente familiar y escolar para evitar ansiedades o trastornos que puedan influir en nuestra salud tanto mental como física.

¿Qué tan importante consideras tú la actividad física de forma constante?

Creo que la actividad física es muy importante realizarla de forma constante, ya que así evitamos la pérdida de la masa muscular, que está se va perdiendo naturalmente con el curso de los años, ya que esta va disminuyendo progresivamente. Y si es que hacemos actividad física, logramos frenar esta decaída. Por otro lado, esto es fundamental, ya que hay estudios que demuestran que a medida que uno tiene más masa muscular mayor es tu gasto energético basal, eso significa que gastas más energía. Y por otro lado, existen estudios que demuestran que la actividad física ayuda a prevenir la resistencia a la insulina.

¿Consideras importante que los hábitos deportivos se adquieran a temprana edad?

Creo que sí, porque sobretodo en la etapa infantil, porque de esta forma se puede crear un hábito en los niños que luego es difícil de introducir cuando ya son más grandes.

¿Crees que es importante educar a los niños sobre alimentación sana?

También creo que es muy importante educar a los niños sobre alimentación sana, pero por sobre todo el cómo llevar una alimentación que sea entretenida, rica y llamativa para ellos. Y también como lidiarlo con el día a día y la influencia que tienen las grandes marcas y la accesibilidad a la comida chatarra.

ENTREVISTA ENTRENADOR FÍSICO



Entrevista Diego Amoroso

Antes que todo te tengo que hacer una pregunta, ¿Puedo grabar la conversación para después poder transcribirla y usarla en mi informe de investigación?

No hay ningún problema

¿Cómo te llamas?

Mi nombre es Diego Amoroso

¿Qué edad tienes?

41 años

¿En qué trabajas actualmente?

Yo soy entrenador de hockey, trabajo con todo lo que es la coordinación de lo que es el hockey césped en la universidad católica y estoy en el staff técnico del seleccionado adulto damas, las diablas, de hockey sobre césped.

¿Hace cuánto que trabajas en esto?

Estoy trabajando desde los 19 años, muchos años trabajando desde las categorías más chiquititas, hablamos desde niñas y niños desde los 5-6 años hasta bueno, esta progresión y terminar trabajando hoy exclusivamente en lo que es la alta competencia.

¿De dónde eres tu?

Yo vengo de Buenos Aires, Argentina. De la zona norte de Buenos Aires, del club San Fernando, que es donde yo me inicié en el deporte, donde toda mi familia practicaba deporte. Y llego a Chile en el año 93.

¿Te gusta tu trabajo, lo disfrutas?

Me encanta, creo que a pesar de que me dedico a esto y llevo muchos años metido en este rubro, no lo considero un trabajo, para mí cuando alguien es fanático de su trabajo, cuando te apasiona tu trabajo, no trabajas nunca más en tu vida; y eso es lo que me pasa a mí.

¿Dedicas mucho tiempo a tu trabajo?

Mucho, yo no tengo fines de semana, mi jornada laboral es de lunes a lunes, entendamos que trabajo de lunes a viernes con todo lo que es la preparación, tanto del club como de los procesos selectivos, y los días sábado y domingos son las competencias en este caso del club. Y generalmente en los periodos vacacionales de los colegios, tienden a coincidir por lo mismo con las competencias internacionales del seleccionado, así que son pocos los espacios que tengo de vacaciones y menos aún los fines de semana.

¿Tienes hijos?

Tengo 4 hijos. Juan Ignacio que tiene 19, Natalia que tiene 17, Sofía que tiene 9 y Sebastián que tiene 7.

¿Cuéntame un poco qué importancia ha tenido el deporte en tu vida?

Clave, en realidad toda mi vida giró siempre en torno al deporte. Yo vengo de una familia deportista por parte de mi padre particularmente que jugó rugby. Después desde muy chicos, a los 4 o 5 años se nos presenta la oportunidad por parte de mis tíos que eran hockistas conocidos a nivel internacional, nos involucran en esto del hockey y bueno, ahí ya no nos salimos nunca más de este ámbito. Estoy hablando de que mis hermanos, mis primos, todos compitiendo en un mismo nicho, en un club muy competitivo como es el club San Fernando y ahí empezaron mis primeros pasos y ahí nunca más dejé de jugar y empezó mi carrera como entrenador

¿Tus hábitos deportivos comenzaron desde chico?

Desde chico, o sea junto con lo que era el estudio básico, siempre las prioridades en las actividades semanales eran los entrenamientos y los fines de semana la actividad familiar en mi casa era en torno al deporte, en donde jugábamos y en qué horario era donde se armaba la actividad del día domingo e íbamos todos juntos a esa actividad. Por eso toda la estructura de mi vida siempre se construyó bajo el alero del deporte.

¿Cuántos hermanos son ustedes?

Nosotros somos 4 hermanos. Los 4 hockistas.

¿En tu colegio se practicaba el hockey?

No, no en mi colegio al igual que acá en Chile la verdad es que el hockey, particularmente el hockey masculino no es muy reconocido, no es muy común. En mi colegio practicábamos más que nada el fútbol.

¿Tienes recuerdos de practicar actividades deportivas junto a tus padres o familia?

Bueno, de partida, toda la estructura del fin de semana a pesar de no haberlo practicado en conjunto con mis padres, era en función del deporte. Número 2, por ejemplo, yo un recuerdo muy fuerte que tengo es que todos los cumpleaños de niño que eran organizados en mi casa o en la casa de mis abuelos, eran organizados por mis propios padres, pero todos con un formato deportivo, desde carrera de sacos, postas, pero todo cuando lo analizo tenía un concepto deportivo detrás de la actividad, y sí lo que eran los veranos, en mi propio club siempre estaba involucrado en el deporte, íbamos a nadar o a remar o pescar. Siempre en conjunto. Siempre había un concepto deportivo detrás de nuestra integridad como familia.

¿Tus padres te enseñaron hartos deportes?

Absolutamente, mi padre era un referente en eso desde chico era para el muy importante que nos pudiésemos desenvolver de forma independiente, entonces un niño que no sepa nadar, por ejemplo, era como poco sano el hecho de no desenvolvernos en por ejemplo el remo, etc. Era prioritario el hecho de que nos manejáramos dentro del deporte básico.

¿Y tu mamá?

Mi mamá no, ella es la más sedentaria. No sé si

por que a ella no le gustaba o es que para que todo esto pueda funcionar había un motor, que era la logística, que era mi madre para que todo el resto pudiésemos llevarlo a cabo. Ella estaba ahí siempre motivándonos.

¿Tú con tus hijos practicas algún deporte?

Sí, tengo la dicha que de mis 4 hijos Juan Ignacio, el mayor, es un tremendo jugador, lo entrené desde sus inicios, tuve la suerte de compartir en eventos internacionales con el yo como entrenador y el cómo jugador. Con Natalia es exactamente la misma realidad, Natalia la entrené en varias oportunidades en sus procesos formativos y también es una tremenda jugadora. Sofía que tiene 9 años, ella es de mis hijos la que más se involucró en el ámbito artístico, veo que el deporte no es su pasión hace deporte y le encanta, pero yo creo que ella lo visualiza más como una obligación. Y Sebastián el más chico, juega rugby, con esto me sacó un poquito de mi área de confort, y me hizo verlo de otra perspectiva; lo acompaño a sus torneos y los disfruto como a todos mis hijos. Y jugamos mucho, mucho, mucho; con los más grandes juego hockey cada dos por tres, minuto que tenemos libres nos estamos moviendo y jugando hockey; y con el más chico estoy aprendiendo a jugar al rugby y a la par con él. Las actividades de mi familia siguen girando siempre en torno al deporte. Me parece que el deporte es un canal de comunicación tan sano y tan bueno, que para mí es fundamental.

¿En sus vacaciones practican deportes? ¿Cuáles?

Como te contaba, yo tengo muy pocas vacaciones. Generalmente yo los acompaño solo los fines de semana de sus vacaciones. Pero en esos espacios hacemos cosas como andar en canoa, tenemos una

canoa para dos personas, jugar paleta constantemente, nadar constantemente, me encanta el tema del buceo entonces también enseñarles también todo lo que es el tema submarino; a la larga cuando se hace esta recopilación me doy cuenta que sí que el deporte es el tema principal en nuestras vacaciones. Siempre juegos con un trasfondo deportivo.

¿Por lo que ves en los entrenamientos, los papás suelen involucrarse en las actividades deportivas de sus hijos?

A ver, el papá es papá, y sin duda nadie nos enseña a ser papás. Cuando tu tiene la concepción de hacer deporte desde muy temprana edad sabes por todas las etapas que tu pasas como deportista. Lo que observo es que el papá se involucra, pero no sé si lo hace de la mejor manera. Y en ese análisis yo separo a lo que es el papá ex deportista, o que hizo deporte toda su vida, versus el papá que es el partner. Hoy siento que el papá tiene una necesidad de tiempo para hacer deporte con sus hijos, no tiene tiempo, el papá trabaja, la mamá trabaja, y esos canales que hablábamos que son tan importantes a la hora de compartir, hoy en día se acortaron mucho. Entonces lo que busca el papá es ser más amigo que papá, se puede ser las dos cosas y en este tipo de situaciones lo que el papá suele hacer es ser hinchas de sus hijos y es muy válido, no sé si siempre lo hace de la mejor manera. Desde la crítica hacia el árbitro, la crítica hacia el entrenador, la crítica hacia la competencia, la crítica hacia el compañero de su hijo, como que los papas en ese sentido no lo suelen visualizar como papá deportista, sino que lo visualizan como papá amigo y pasa a ser un aliado de su hijo. He visto papás que se ofuscan, que presionan, que les gritan, que se olvidan del concepto que el deporte es diversión, es pasarlo bien, y eso es un tema que ha costado y que cuesta hoy en día. Pero con el tiempo he visto que se involucran más con

el deporte de sus hijos, antes recuerdo que había papas que traían a sus hijos, preguntaban a qué hora terminaba la actividad y después los venían a buscar. Hoy al menos ya se quedan a verlos, me parece que eso es un pequeño gran paso. Y para los niños es maravilloso que sus padres los vean, exponerte y actuar ante tus hinchas número 1, y ver como ambos disfrutan es grandioso y creo que es clave.

¿Haz notado alguna edad en que los niños comiencen a abandonar o dejar un poco de lado sus actividades deportivas? ¿Cuál crees que es la razón de esto?

Sí, la universitaria, cuando el deportista supera los 17 años, y está el tema del preuniversitario y la universidad, como bien dicen es la tumba del deportista, absolutamente. Esto pasa por un tema cultural, acá el concepto del deporte, el éxito y el deporte vienen de la mano netamente con un tema económico y lo que te genera el deporte, no del éxito que te genera el mismo deportista o de lo que irradia el deportista a la sociedad. Yo conozco tremendos deportistas que de repente no son muy reconocidos en los medios, que son dignos de ejemplo... pero acá el deportista no es valorado como debiese ser valorado, culturalmente en la sociedad el deportista no es valorado como debiese. Y eso hace que existan protocolos estándar en la sociedad que hacen que, si tú no tienes un título universitario en el corto plazo y eso no se ve reflejado el éxito en muchos casos económicos y materiales, no se refleja el perfil de la persona, el éxito o el fracaso. Entonces por eso hace que el deportista llegue a una edad donde tiene que decidir sobre su futuro y lo que va a irradiar con su futuro hacia la sociedad. Muchos deportistas cuando llegan a su etapa universitaria les cuesta sobrellevar las dos cosas.

¿Cuáles crees que son las principales motivaciones de los niños para hacer deporte?

Es que el deporte es un juego, y a todos los niños les gusta jugar de partida. Entonces cuando tú le dices a un niño ¿quieres jugar? Él te va a decir que sí, entonces yo te puedo decir que es una motivación biológica innata, el querer jugar y pasarla bien. Si eso se lo estimulas entregándoles el deporte que sea, se lo entregas de una forma divertida, dinámica, valóricamente importante para lo que va a ser el futuro de su persona, de su ser, todos van a querer hacer deporte. Me costaría pensar que a un niño no le guste. Depende de cómo tú le muestres el producto. Es muy difícil que te diga que no. Biológicamente el niño lo va a buscar.

El concepto de “necesito hacer deporte para bajar de peso” en realidad debería ser “necesito hacer deporte, para divertirme y en consecuencia llega el bajar de peso, el mejorar tu calidad de vida, etc.”

Hay varios tips que marca la sociedad que son dignos de análisis. ¡La gente llega a una etapa donde dicen “ah! Ahora me tengo que acordar de...” Todas las sociedades tenemos cosas muy positivas y muy negativas. Chile es un país maravilloso, tiene muchas virtudes. Las tendencias, de hecho, es un país muy “tendenciero” marcan mucho las tendencias. Recién hablábamos de que el deportista chileno cuando llega a la etapa universitaria abandona, y vive este exitismo inmediato y quiere vivir todo rápido. Y a los 40 años ya vivió todo lo que tiene que vivir. Y ahí piensan que se pueden convertir en deportistas. La gran masa de los que se inscriben en carreras etc, es sobre los 40 años. ¡Pero ya están tarde! ¡El tren ya se fue! Claro que pueden mejorar su calidad de vida, pero ya están tarde, si hubiesen hecho ese cambio antes podrían haberlo incorporado como hábito cambiando y mejorando

realmente su calidad de vida. Si no es maquillar una realidad que ya deja de ser una realidad.

¿Cuáles son para ti los beneficios más importantes del deporte?

No le encuentro nada negativo, de partida. Así que beneficios... todos. Calidad de vida, desde todos los aspectos. Un buen deportista va a ser un excelente hijo, va a ser un excelente padre, seguramente sea una tremenda esposa, seguramente sea un muy buen empleado, porque el nivel de responsabilidad, de organización de entereza para enfrentar los desafíos, te lleva a estar preparado. Claro que no significa que no vaya a cometer errores, para nada, pero va a estar mucho más preparado para enfrentar las adversidades de la vida cotidiana, mucho más, muchísimo más.

¿Qué valores tratas de enseñarle a los niños en tus entrenamientos? ¿Qué valores tratas de transmitirles?

Humildad, el amor en cada una de sus acciones, creo que es un concepto muy amplio, el sentimiento de equipo, porque si tú te equivocas yo necesito levantarte, porque sin ti no puedo. ¿Qué voy a hacer para levantarte? ¿Qué vamos a hacer que no estamos haciendo para lograrlo? Humildad y el amor me parecen claves.

¿Qué dinámicas utilizas en tus clases para mantener a los niños motivados?

De partida cuando entreno, siento que vivo un mundo totalmente, es como para mí, es mi mejor terapia, para mí no es un trabajo. Me di cuenta que al momento que empieza el entrenamiento yo soy un jugador más, me involucro, soy un payaso, estoy en mi salsa, y vivo un

mundo totalmente aparte, lo paso muy bien. Sin ir más lejos, ayer, en búsqueda de lograr el objetivo de que el jugador utilice el cuerpo como herramienta de amague, tiene relación con el baile, los movimientos corporales, pero los niñitos a los 10 años tienen esa vergüenza que no se quieren exponer, y lo que hicimos ayer fue hacer clases de baile, jugamos al limbo movimos los hombros y a partir de eso después agarramos el palo de hockey y ahí lo traspasamos. Y eso a mí me encanta pasarlo bien con ellos, hace que ellos lo pasen bien; sin duda agregamos también la responsabilidad, o sea nos reímos lo pasamos bien, pero entrenamos como queremos jugar.

Hay mucho papá que llega al club en búsqueda de resultados “vengo acá porque quiero que mi hijo sea exitoso en el deporte, etc” y yo le digo: “En la edad formativa olvídate de eso! Si trabajamos para eso estamos mal, yo trabajo para formar liderazgo y formación deportiva, liderazgo en la formación integral como deportista, y que eso después se va a poder traspasar en todos los ámbitos de la vida”

¿Crees que es importante que los hábitos deportivos se construyan de forma temprana?

Sí, absolutamente. Cuando vos creas un hábito después es muy difícil sacarlo, porque el mismo cuerpo te lo va a ir pidiendo. Y me parece fundamental crear la diversión mediante el deporte, y si esto viene de la mano con el apoderado, que el apoderado también se involucre en esta dinámica y juntos creen hábitos deportivos padre/madre-familia - hábito deportivo, es ideal.

¿Qué piensas sobre el deporte en los colegios de Chile? ¿Tienen suficientes horas de deporte? ¿Motivan de forma correcta a los niños con el deporte?

En general creo se le da muy poco espacio al deporte en los colegios. Biológicamente el ser humano tiene su pick de rendimiento en las mañanas, sin embargo, el deporte siempre lo dejan en las últimas horas de clases cuando ya el reloj biológico está diciendo “está terminando mi jornada, me estoy apagando, etc”. El concepto del deporte es valorado netamente por resultados en los colegios, por lo menos en la gran mayoría, es más importante con qué frecuencia se practica el deporte, y más aún con qué frecuencia y con qué responsabilidad ejercemos la educación física. Es impresionante la desnivelación que existe en la educación física, que es educar al físico, educar al cuerpo, así como tú a cierta edad aprendes a sumar y restar y te van formando, el cuerpo es lo mismo, al cuerpo debemos educarlo. Entonces llegan chicos con una descoordinación, con problemas psicomotrices importantes y eso te lo tendría que dar el colegio, porque es el que más horas te tiene a su disposición, y lo confundimos con deporte. Entonces la educación física como tal es pelota de fútbol, toma juega, la infraestructura tampoco siempre es la más idónea, los profesores tampoco son muy profesionales en lo que hacen. Bueno y no sé si te has fijado, pero si tú en el colegio tienes una materia pendiente, de que ramo te sacaban para rendirla, ¡educación física siempre! Los profesores de educación física se deben hacer respetar, que respeten su espacio, si su materia es igual de importante que la materia de los otros profesores.

¿Qué importancia tiene para ti la práctica de deportes padres e hijos?

Buenísimo, imagínate el canal, el vínculo que creas en un área tan divertida como es el deporte. Y además compartes los valores que te entrega el deporte bien canalizados. Sería tan integral, tan completo lo que podrían recibir ambos. A mí me encantaría que se practicara más, se romperían muchas estructuras. Muchas de las actividades que hago en el club (aunque son mucho menos de las que me gustaría hacer) son actividades padres e hijos, que el niño evalúa al padre, que el padre se exponga. Y los papás se empiezan a soltar. Vieras como disfrutaban tanto los papás como los hijos, cuesta que se atrevan, pero terminan relajados y disfrutando el momento. Todos llevamos un niño adentro, y eso es lo que los padres sacan en este tipo de actividades. Es un momento en el que padres e hijos empiezan a hablar el mismo idioma.

