



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MEXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN**

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ALUMNOS
ENTRE 9 – 12 AÑOS EL CASO DE
LA ESCUELA PRIMARIA
“ESTADO DE MICHOACÁN”**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA
EN PEDAGOGIA**

P R E S E N T A

YOLITZMA ISABEL BAUTISTA HIDALGO

Director de Tesis

Dr. Jose Luis Ortiz Villaseñor



2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES

Por enseñarme que la vida no es fácil y que el camino al éxito esta basado en el esfuerzo y dedicación, que ahora se ve reflejado en este trabajo que es uno de mis mayores logros profesionales.

A MIS HERMANOS: FELIPE, JULIO Y PAUL

Que son parte importante de mi vida porque sé que siempre contaré con su apoyo incondicional.

A MI ASESOR: DR. JOSÉ LUIS ORTIZ VILLASEÑOR

Por creer en mí y en este proyecto de investigación que es un trabajo compartido donde su formación como médico y pedagogo contribuyo en mucho para un buen término de esta tarea, sin dejar de lado su motivación constante.

A LOS MAESTROS: Teresa Barrón, Victor Alvarado, Rosa Ma. Soriano, José Sanchez Fabián y Ma. de la Paz .

Que contribuyeron a conformar este trabajo final con sus comentarios, sugerencias y aportaciones que son puntos de vista diferentes pero complementarios.

A MIS MAESTROS

Que han creído y confiado en mí desde mi ingreso a la maestría porque a pesar de mi formación profesional como licenciada en educación física tenía muchas carencias en el ámbito pedagógico que fue un obstáculo y que logre vencer gracias al esfuerzo y que hoy se ve culminado con este trabajo.

Y para todas las personas (amigos y familiares) que me animan y apoyan a seguir superándome.

Al término de mis estudios de la maestría he aprendido que no son jamás en la labor humana vano el afán ni inútil la porfía; porque con esfuerzo y dedicación se logra alcanzar las metas propuestas y el resultado es el reconocimiento al trabajo que es la mayor satisfacción que puede uno tener.

YOLITZMA BAUTISTA HIDALGO

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	----------

CAPITULO 1

ORIGEN Y EVOLUCION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA : CONCEPTUALIZACION

1.1 Antecedentes históricos de la Educación Física	5
1.2 La Educación Física Institucionalizada en México	19
1.3 Aproximación al concepto de Educación Física	36
1.4 Conceptualización.....	43
1.5 Tendencias contemporáneos de la clase de Educación Física.....	50
Conclusiones	63

CAPITULO 2

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y PEDAGÓGICA

2.1 La Educación Física y su inclusión en la escuela	65
2.2 La Educación Física como proceso pedagógico.....	67
2.3 Planificar y Programar en Educación Física... ..	89
2.4 Bases para una Educación Física Paidológica	96
2.5 Enfoque sociopedagogico de la Educación Física.....	108
Conclusiones.....	111

CAPITULO 3

LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA HACIA LA SALUD

3.1 Actividad física, deporte y salud.....	113
3.2 Generalidades de la Actividad Física.....	119
3.3 La Escuela en la promoción de la salud.....	133
3.4 Educación Física y Salud : Origen y Evolución.....	138
3.5 Modelos de Educación Física y salud.....	141
Conclusiones.....	145

CAPITULO 4

LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA “ESTADO DE MICHOACAN”

4.1 La creación de hábitos.....	148
4.2 Hábitos relacionados con la salud	152
4.3 Estilo y Calidad de vida	157
4.4 Resultados de la encuesta sobre los hábitos saludables en los alumnos entre 9-12 años de la Escuela Primaria “Estado de Michoacán”	160
4.5 Conclusiones	174

CONSIDERACIONES FINALES DE LA RELACION ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA – ESCUELA – EDUCACIÓN PARA LA SALUD

❖ Los hábitos y la salud desde la educación física.....	176
❖ La educación física como un medio en la atención a la salud.....	177
❖ Necesidades en salud en la sociedad actual.....	178
❖ Orientaciones didácticas para el programa de educación física con un enfoque orientado hacia la salud.....	184
❖ La actividad física como medio de aprendizaje	187
❖ Reflexión final	195
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	197
CUESTIONARIO DE HÁBITOS (anexos).....	204

INTRODUCCIÓN

Contra natura: el hombre contra el hombre

*Del hombre nómada,
hambriento, creyente y cazador
Al hombre sedentario,
sobrealimentado, descreído y consumista*

Javier Olivera Beltrán

El presente trabajo tiene como finalidad describir los hábitos de vida y actividad física de los alumnos de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán" perteneciente a la zona II de la Delegación Venustiano Carranza, porque al observar la clase de educación física salta a la vista que los alumnos no tienen hábitos de higiene, alimentación ni de actividad física, esto se manifiesta en su estado de salud.

Actualmente por el descuido de la salud se han presentado nuevas enfermedades como el estrés, depresión, ansiedad, anorexia, bulimia y la obesidad, esta última se ha incrementado durante la infancia y adolescencia resultado del nuevo modo o estilo de vida que en su mayoría no es saludable. De la mayoría de estas enfermedades nosotros mismos somos responsables, la obesidad por ejemplo una de sus causas son los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física o sedentarismo.

En las grandes ciudades como el Distrito Federal la obesidad es un problema de salud pública porque constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión o diabetes, por lo tanto, una de las preocupaciones más importantes de todas las personas debe ser cuidar su salud y mejorar el estilo de vida.

Los estilos de vida considerados como saludables están relacionados con situaciones básicas de bienestar social, como es el caso del derecho a la alimentación, educación y la salud de las personas. Ante este panorama, cobra interés la creación de hábitos en los escolares por medio de la educación física donde el alumno desarrolle conocimientos y habilidades para el cuidado de su salud.

El programa de Educación Física (1994, p.230) señala que "la educación física como disciplina pedagógica tiene una amplia gama de posibilidades para contribuir al estado de bienestar físico, mental y social del individuo, específicamente por el carácter sistemático de las actividades físicas que propone, siempre respetando los períodos biológicos, psicológicos y sociológicos de los educandos".

Vincular la educación física con la salud es imprescindible y necesario, por esta razón existe un eje temático denominado Actividad Física para la salud a través del cual se pretende que el docente sensibilice al educando de educación básica con información adecuada a su nivel de comprensión, sobre la importancia de tener hábitos saludables como la práctica habitual de actividad física. Por otro lado, se señala en el programa de educación física (1994, p.11) como propósito general “promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso, y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicione su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva”.¹

La Educación Física como cualquier disciplina requiere de un palco principal de debate con relación al concepto y propósitos de la misma, así mismo surge la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), fundada en 1923, la cual elaboró en 1970 el Manifiesto Mundial de la Educación Física, documento en el cual se conceptualizó y definió su objeto de estudio, posteriormente se requiere revisar y actualizar dicho manifiesto, el cual fue modificado y se dio a conocer en el 2000 el nuevo Manifiesto que amplía el concepto de Educación Física después de entenderla como derecho de todos, ahora se suma como una Educación para la Salud y para el ocio a través del desarrollo de estilos de vida activos de las personas.

De acuerdo con esta declaración es posible afirmar que la educación física debe enfocarse a la salud, específicamente a promover la creación de hábitos saludables en los escolares para evitar enfermedades a futuro como la obesidad, diabetes, hipertensión.

Por lo tanto, para contrarrestar los problemas de salud es necesario educar en salud porque muchas personas no conocemos las necesidades fundamentales del cuerpo, esto es, no sabemos como alimentarnos ni la importancia que tiene practicar algún deporte o actividad física, así como tener hábitos higiénicos y posturales adecuados. En conclusión desconocemos el funcionamiento del organismo lo que nos lleva a adquirir hábitos nocivos para la salud y desafortunadamente las personas nos preocupamos por nuestra salud hasta el momento en que se ve amenazada o se pierde.

Cabe afirmar que si en los adultos no existe una preocupación por la salud mucho menos en los escolares, por esta razón la escuela es el medio idóneo para educar en salud, donde inicialmente sé de a conocer el funcionamiento del cuerpo humano y posteriormente crear hábitos que favorezcan el auto cuidado de la salud.

¹ Considero que promover hábitos de higiene, alimentación, descanso y ejercitación diaria es necesario que el profesor sea ejemplo de ello y que en las clases de educación física se fomenten estos hábitos que forman parte de una cultura de la salud, porque la creación de hábitos es un cambio de actitud que depende de la educación recibida en la familia, por lo tanto mi postura es que para lograrlo se debe trabajar conjuntamente con los padres de familia e instituciones de salubridad.

La creación de hábitos supone la necesidad de contar con una actitud positiva de especial motivación por el auto cuidado de la salud, en el contexto educativo estamos hablando de que el alumno adquiera una cultura de la salud, esto es, el conjunto de conocimientos, ideas, creencias, experiencias, valores, actitudes y conductas que las personas tienen en relación con el cuidado de su salud, así como su comportamiento ante la enfermedad (Elizondo, 1994) que lo lleve a reflexionar que una de las preocupaciones más importantes en la vida es cuidar la salud.

En el ámbito pedagógico la educación física se ha limitado al campo de la psicomotricidad y el deporte, sin reconocer los campos formativos que favorece como la salud, por ello, resulta importante mencionar que las últimas tendencias en Educación Física han ido emergiendo a una tendencia de búsqueda de una mejor calidad de vida, lo que conlleva a una doble tendencia: “La educación física para la salud y la educación física para el ocio”.

Basándose en lo anterior, un autor sostuvo que esta ampliamente difundido y aceptado que una buena educación física es un elemento significativo para la calidad de vida del ser humano, esto es, que debe servir de instrumento para la promoción de la salud dentro del concepto integral de la misma. (Sánchez, 2002.

En esta investigación la intención inicial es fundamentar teóricamente la relación entre la educación física y la salud, a la vez de justificar la actual tendencia de orientar sus propósitos hacia la salud y el ocio. Parte de esta justificación es describir los hábitos relacionados con la salud y de actividad física de los alumnos de una escuela primaria y finalmente proponer que el futuro de la educación física se centre en la promoción de la salud.

En el *primer capítulo* se revisaron las diferentes etapas o periodos históricos que marcaron cambios significativos en la conceptualización de la educación física y en la práctica docente del educador físico en cada época, así como las características relevantes de cada uno de los enfoques, también se mencionan las distintas corrientes de la educación física ya que estas constituyen las diferentes maneras de entender y desarrollar la educación física tales como: La Educación Física deportiva, educación psicomotriz, expresión corporal, sociomotricidad y deporte escolar o educativo. Estas corrientes son consideradas como actuales ya que han prevalecido alrededor del siglo XX, pero hoy en día las características de la sociedad actual son otras, por un lado la tendencia al consumo donde prevalece la importancia de conservar una buena forma física, un cuerpo estéticamente bello que no implica necesariamente un estado de salud óptimo ya que se está propiciando la inclinación hacia hábitos inadecuados de alimentación y cuidado corporal, esta situación ha llevado a considerar que la educación física debe ser reorientada en sus propósitos educativos hacia la salud o enfocarla a la ocupación del tiempo libre.

La finalidad de este primer capítulo no es profundizar en aspectos históricos sino de clarificar el aspecto conceptual y teórico de las diversas concepciones de la Educación Física y sus respectivos significados educativos a lo largo de la historia, conocer la evolución de esta disciplina y su inclusión en el sistema educativo, esto es, un marco teórico que enlace el pasado con el presente y de este con el futuro de la Educación Física como asignatura en el currículo de la educación básica donde su prioridad sea dar respuesta a las necesidades sociales actuales, esto implica un acercamiento a la realidad social de este momento histórico.

En el *segundo capítulo*, se fundamenta teórica y pedagógicamente la inclusión de la educación física en el ámbito escolar, dando a conocer las generalidades del programa mediante un análisis descriptivo que incluye los fines, objetivos y contenidos de la educación física en la educación básica. Parte importante de esta fundamentación pedagógica es la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje que considera la didáctica y características de los alumnos para una adecuada aplicación del programa.

En el *capítulo tres* se alude a la necesidad de orientar la educación física hacia la salud del escolar que se fundamenta desde la perspectiva de la actividad física y su relación con la salud, considerando que el movimiento es la herramienta educativa de la disciplina se propone la actividad física como un hábito necesario que debe ser adquirido en los alumnos, no sólo por los beneficios que reporta en el crecimiento y desarrollo, sino también porque profesionales de la medicina afirman que la falta de actividad física es un factor de riesgo para la salud. Asimismo, se hace una conceptualización de términos que sirven de marco de referencia para explicar la relación entre actividad física, salud y educación física.

En el *capítulo cuatro* se describen las actitudes y comportamientos de los alumnos entre 9-12 años relacionados con la salud y la actividad física, así mismo, dar cuenta si los alumnos tienen la información necesaria para el cuidado de su salud. En términos generales, la descripción de los hábitos saludables en alumnos sirve como marco de referencia para dar propuestas en la promoción de la salud desde la educación física.

Por último, se plantean las consideraciones finales que son el análisis y reflexión de los resultados obtenidos en esta investigación, en las cuales se señalan algunas propuestas para la atención a la salud desde la clase de educación física, donde la actividad física se propone como el medio para el logro de los objetivos en salud, es decir, para promover estilos de vida saludables se requiere primero generar el hábito de la práctica de actividad física.

RESUMEN O ABSTRACT

1. Planteamiento del problema

¿Cuál es la relación que existe entre educación física y educación para la salud?

2. Objetivos y alcance del estudio

En esta investigación el propósito es fundamentar teóricamente la relación entre la educación física y la salud, a la vez de justificar con la descripción de los hábitos saludables de los alumnos entre 9-12 años de una escuela primaria, la actual tendencia de orientar sus propósitos hacia la salud y el ocio.

El estudio es descriptivo porque se presenta de forma detallada los hábitos relacionados con la salud que tienen los alumnos entre 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán", así como la utilización del tiempo libre, porque al observar la clase de educación física salta a la vista que los alumnos no tienen hábitos de higiene, alimentación ni de actividad física, esto se manifiesta en su estado de salud y condición física, además por el descuido de la salud se han presentado nuevas enfermedades como el estrés, depresión, ansiedad, anorexia, bulimia y obesidad, esta última se ha incrementado durante la infancia resultado del nuevo modo o estilo de vida.

3. Metodología

Esta dividida en tres etapas: diagnóstica, descriptiva y propositiva.

- El primer nivel, diagnóstica, permite una aproximación a caracterizar la problemática en la actualidad en relación al cuidado de la salud en los escolares, a la vez que se indaga en la dimensión histórica-social de la educación física con el fin de identificar sus diferentes enfoques pedagógicos y la etapa en que se encuentra actualmente.
- El segundo nivel, se orientó hacia la descripción de los hábitos, conductas y actitudes relacionadas con el cuidado de la salud de los escolares de primaria de una escuela en el Distrito Federal, para cuyo fin se utilizó un cuestionario.
- La última etapa del trabajo en base a los resultados de los hábitos de los alumnos se justifica una propuesta alternativa para la educación física escolar, es decir, una tendencia orientada hacia la salud cuyo fin sea promover estilos de vida saludables.

4. Resultados

La presentación de los resultados da cuenta de un proceso de investigación en el que se distinguen:

- a) Estudio histórico documental para identificar el proceso de construcción del objeto de estudio dentro del contexto educativo en México.
- b) Estudio documental para indagar las tendencias de desarrollo social a nivel mundial y nacional de la educación física que permite un acercamiento a las necesidades de atención planteadas en este campo. De tal modo que en la actualidad se esta proponiendo reorientar la Educación Física hacia la prevención y promoción de la salud a razón de que se han incrementado enfermedades como la diabetes, obesidad, cardiovasculares, etc.
- c) Estudio descriptivo de los hábitos saludables(higiénicos, posturales, de alimentación y de práctica de actividad física) de los escolares entre 9-12 años de la escuela primaria Estado de Michoacán.

5. Conclusiones

La salud es un contenido dentro del programa de educación física escolar, pero hoy en día debe ser un tema transversal del currículo porque la obesidad ya es un problema de salud pública que puede contrarrestarse con una educación para la salud desde la educación física en la escuela, porque actualmente existe una mala información de lo que es el cuidado y la conservación de nuestra salud.

Un aspecto que no hay que olvidar es el papel que desempeña el docente en este nuevo enfoque de la educación física orientado a la salud, por un lado, para que se de el cambio como profesionales de la educación física debemos proporcionar una coherente fundamentación teórico-práctica en relación con la salud para evitar caer en el actual discurso que justifica la salud como un elemento innovador del currículo de la educación física, esto es, promover el cambio no sólo a nivel teórico, sino también a nivel de creencias, actitudes y prácticas cotidianas, solo así se logrará tener una repercusión positiva en el futuro de la asignatura porque será tomada en cuenta no sólo en los proyectos educativos, sino también en los programas de salud pública, y por otra parte el docente de educación física debe educar con el ejemplo, esto es, el profesor debe ser un modelo de hábitos saludables, solamente de esta manera se estará influyendo positivamente en la calidad de vida que supone un concepto central en la concepción de la educación física enfocada a la salud.

Finalmente la propuesta de este trabajo es reflexionar sobre la importancia de formar un estilo de vida saludable en niños y adolescentes porque en nuestro país la mayoría de la población tiene un estilo de vida sedentario resultado de las circunstancias de la vida moderna (televisión, computadora, automóvil, ascensores) lo que trae como consecuencia problemas de salud, por ello, el futuro de la educación física se debe centrar en la promoción de la salud.

PRÓLOGO

El trabajo de investigar es una tarea ardua que implica dedicación y paciencia. El trabajo de educar, es a su vez, otra labor que requiere vocación y preparación.

El trabajar para la salud implica intencionalidad y deseo de ayudar a los demás, pero cuando se investiga y trabaja en el campo de Educación para la Salud.

Todas estas cualidades se deben conjuntar armónicamente para obtener un resultado exitoso.

En esta tesis de Maestría en Pedagogía, puedo observar las cualidades arriba mencionadas, mismas que la Licenciada Yolitzma demostró al concluir sus estudios de este postgrado. Este libro (por que lo es), refleja la dedicación que esta alumna tuvo para desarrollar su proyecto de investigación, pasando de ser un mero trámite académico para obtener un grado, a el fruto que ahora nos presenta, resultado de su vocación por la educación física, dentro de la cuál se plasma su preocupación por sus alumnos, la paciencia para guiarlos dentro de su clase, su deseo de ayuda a los demás para mejora de la salud a través de una disciplina de actividad física que se convierta en un hábito misma que redundará en un beneficio personal, ya que al propiciar un cambio de hábitos y estilos de vida en los muchachos, a la postre ellos serán directamente los beneficiados de este proyecto.

Considero que no esta de sobra mencionar la trascendencia de esta investigación pues ha sido presentada en foros internacionales . (Cuba).

En suma puedo decir que esta tesis en sus páginas demuestra la dedicación, paciencia, vocación y el deseo de ayuda a los demás que la Maestra Yolitzma Isabel Bautista Hidalgo demostró durante su paso como alumna de nuestra Maestría en Pedagogía.

Dr. José Luis Ortiz Villaseñor

CAPITULO 1 : ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Hablar del concepto de Educación Física en la actualidad, supone atender su propia historia ² que como herramienta explicativa sirve para describir los distintos usos del cuerpo en las distintas épocas del desarrollo del pensamiento filosófico del hombre, esto es, el análisis del desarrollo histórico de la actividad física que como práctica social se incorpora al propio desarrollo de la humanidad.

A través de la historia podemos reconocer la evolución del ser humano, de manera que las actividades físicas son tan antiguas como el hombre mismo, su origen se relaciona directamente con la satisfacción de necesidades de supervivencia. Por lo tanto, a partir de estudios antropológicos y arqueológicos nos muestran que la actividad física ha formado y forma parte de la vida de todos los pueblos y culturas.

La reconstrucción histórica del concepto y significado que las diferentes sociedades han atribuido a la actividad física es imprescindible para la comprensión y evolución de la educación física, ya que en cada momento histórico hubo una aportación teórica para la construcción de la disciplina.

Inicialmente se relacionó a la educación física con cualquier manifestación de actividad física, porque se torna una tarea compleja la reconstrucción histórica debido a la escasez de referencias bibliográficas específicas del área, otro factor que influye es que en la historia general de la educación se ha olvidado a la educación física siendo una de las causas la nula importancia concedida al cuerpo físico en diferentes momentos históricos.

Por ello, es importante revisar los antecedentes de la educación física, porque el conocimiento de su génesis y su recorrido histórico permite conocer el pasado para actuar en el presente, es decir, comprender la evolución de la educación física en los diferentes contextos histórico-sociales para poder desarrollarla en la actualidad.

La prehistoria

Iniciar esta reconstrucción histórica de la educación física con la prehistoria es fundamental porque toda educación se remonta a los orígenes del hombre, quien para subsistir se enfrentaba a situaciones adversas que conllevan un aprendizaje.

²

□ La Educación Física como practica de intervención educativa tiene una evolución histórica que es necesario conocer porque es el fundamento teórico y pedagógico que permitirá precisar el objeto de estudio que la distingue de otras prácticas educativas.

Con la aparición del hombre surge la actividad física que se realizaba de forma inconsciente porque solo respondía a la necesidad de movimiento, por tanto no tenía ningún tipo de objetivos educativos, simplemente como un medio indispensable para la vida,

Otras de las características del homo sapiens, son que crea valores y normas, además de concebir técnicas, fabricar instrumentos, organizar la vida social, dominar la agricultura, el pastoreo, inventar un lenguaje, estamos hablando de que el hombre crea y genera cultura. Por lo que surge la necesidad de hacerla extensible a los miembros de la sociedad y de transmitir todos aquellos logros considerados más significativos a las futuras generaciones.

Domingo Blázquez (1993: 51) señala que la civilización humana tiene sus orígenes inmediatos en la aparición del homo sapiens y que la educación física hizo acto de presencia cuando el hombre se dio cuenta de forma empírica del valor de su cuerpo robusto y físicamente eficaz, pues éste era el medio indispensable para su supervivencia, tenía que estar en buena condición física, posteriormente con el dominio y perfección de sus capacidades locomotoras y manipuladoras le permitieron adaptarse y dominar un entorno que no se le presentaba bastante hostil.

De lo anteriormente dicho, el autor sostiene que no existen documentos que lo acrediten pero se infiere que la educación física se daba de manera informal y era la educación general, ya que los hijos recibían de sus progenitores, por imitación, las aptitudes físicas para la caza, el combate, trepar, el salto, los lanzamientos de armas, las danzas rituales, aptitudes que se hicieron transmisibles para la supervivencia.

La actividad física como medio de supervivencia en el hombre es el punto de partida de los orígenes de la Educación Física, posteriormente evoluciona la actividad física al darse cuenta el hombre que el movimiento es una necesidad innata, y que la actividad física es una manifestación de movimiento y no sólo un medio de supervivencia.

En lo que refiere a esta evolución de la actividad física, no sucede nada significativo hasta el siglo IV a. C., con los griegos que como pilar de la cultura occidental, retoman la práctica de actividad física con intencionalidad educativa. La aportación más significativa de la Grecia Antigua es que no se plantea la separación entre cuerpo y alma; ya que conciben al hombre de manera integral y se practica la actividad física con fines estéticos y de salud, además de incorporarse a la cultura.

Los griegos

Los griegos³ se preocuparon mucho por el cuidado del cuerpo, por lo que lo bello, hace referencia a la belleza física donde se destaca la armonía, la proporción, que privilegian el equilibrio y hacen del cuerpo algo digno de contemplación. Lo bueno, se trata de la moralidad, de la conducta con sus tradicionales implicaciones sociales, valoración de la actitud o bien de los actos (la bondad), también se hace presente el cultivo al intelecto ya que la sabiduría es el mediador entre los extremos de las pasiones, haciendo posible el equilibrio de la persona y la armonía en su conducta.

Para los griegos la práctica de actividad física se convirtió en una obligación moral destinada a la formación integral (belleza corporal y equilibrio mental), por lo tanto los primeros indicios de una cultura corporal o física es a partir de la educación en Grecia cuya filosofía era “mente sana en cuerpo sano”, que quiere decir que se debe cultivar el intelecto, la moral, al igual que el cuerpo, lo que daría una formación integral del ser humano, denominada como “*la paideia griega*”.

La Grecia antigua, basa su ideal educativo en el aspecto moral y en la belleza física, que se expresa en la palabra *kalokagathía*, llegar a ser un hombre bello y bueno, digno de ser admirado e imitado, en este ideal prevalecen elementos de la concepción homérica.

En la Grecia clásica la concepción educativa era la *paidea*, que pretendía la formación del carácter, de la personalidad del ser humano, es decir, una formación integral, donde se daba la noble virtud del cuerpo y la mente, donde la finalidad es llegar al estado de ciudadano, una vez que se había desarrollado intelectual, física y moralmente.

La época helenística, se caracteriza por un crecimiento de la cultura griega posterior a la derrota del estado persa, lo que viene a darle un matiz amplio a la educación en Grecia que se denomina *enkiklospaideia*, que quiere decir, todo el conocimiento griego en una cultura.

Los griegos otorgaron un papel muy destacado a la práctica de actividad física en los distintos ámbitos de la vida social, por lo que surgen los Juegos atléticos como parte de las celebraciones de las fiestas helénicas las cuales se llevaban a cabo en Olimpia cada cuatro años. Estos juegos estaban vinculados con el aspecto religioso ya que Olimpia era un centro religioso que albergaba el santuario de Zeus, por lo que en honor a este dios los atletas realizaban competencias de casi todas las especialidades olímpicas: carrera de carros, carreras, saltos, lanzamientos de disco y jabalina, lucha y pugilato.

³ En esta reseña histórica de la educación física que inicia con los griegos hasta el modelo deportivo inglés, se hizo un abstract de la *Síntesis Histórica* 59-76 pp. (Ver Vázquez, 1989)

En Grecia encontramos el origen de la palabra “gimnasia” del latín *gymnos* que significa desnudo, por la forma en que los griegos realizaban los ejercicios físicos (*gymnázēin*) y gimnasio era el lugar destinado a la práctica de estos ejercicios, considerado como una institución educativa y el término “atleta” era para designar a todo aquel que practicaba un deporte.

Durante los siglos que duro el apogeo de la sociedad griega, la gimnasia es entendida como la educación corporal o física, conceptualizada por los dos grandes filósofos griegos: Platón y Aristóteles.

Platón (427-347 a. C) afirma que la gimnasia como disciplina educativa era una necesidad natural del hombre por lo que debía ser armoniosa para alcanzar la perfección del alma. Se trata de una gimnasia con objetivos filosóficos que se oponían al culto del cuerpo como tal ya que consistía en “dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son susceptibles”.

Aristóteles (384-322 a. C) considera a la gimnasia como una disciplina útil porque fomentaba el valor por su vertiente competitiva, mejoraba la salud y aumentaba la fuerza física.

Los ideales educativos en Grecia se plasman en dos Estados – ciudades (antagónicas), Esparta y Atenas, en los cuales la concepción y valor de la educación física eran distintos.

La educación en Esparta tuvo influencia de la educación homérica con ciertas modificaciones, ya que preparaba al joven para la guerra como soldado y no como caballero, ya que era el ideal colectivo de la dedicación al Estado, por lo que surge una nueva concepción de la *areté*, donde el heroísmo se transforma en amor a la patria, es decir, prevalecen los ejercicios físicos, y el cuerpo humano recibía su valoración en cuanto es capaz de luchar y defender la patria. Aparece entonces la gimnasia militar, como conjunto de ejercicios sistemáticos destinados a capacitar para la guerra.

Conforme a estos ideales, la educación del joven guerrero constaba de dos partes esenciales; una educación física completa, que implicaba el manejo de armas y la práctica de diversos juegos y deportes, y al mismo tiempo se le enseñaba las artes musicales(canto, lira, danza) y la oratoria. Finalmente se cultivaba en él el sentido de la cortesía, de las buenas maneras (lo ético).

La educación espartana es un modelo de severidad y rudeza, debido a que era militar, pero a la vez era deportiva y musical. Otra característica es que la educación del varón estaba a cargo del Estado desde los 7 a los 20 años, donde la educación física como preparación militar ocupaba un lugar primordial en la educación que estaba enfocada al fortalecimiento y endurecimiento del carácter, se sacrificó el interés del individuo al bien de la ciudad.

La educación física o gimnástica radica su importancia en el sentido de considerar que una formación insuficiente del cuerpo puede ser un obstáculo insuperable en la ascensión del alma hacia el bien.

La educación ateniense consistía en tres etapas:

Primera etapa. Desde el nacimiento hasta los siete años, el niño se quedaba en su casa bajo los cuidados de su madre que le inculcaba buenas costumbres, el aprendizaje del lenguaje y la correcta dicción, con cantos y narraciones de dioses y héroes, que lo introducían en la cultura de Atenas, además de que los preparaban para la enseñanza de la música y las letras.

Los atenienses daban gran importancia al juego durante los primeros 6 años de vida de los niños porque no solo servía para el cultivo del cuerpo, sino era una educación física intencionada útil en la transición a los ejercicios gimnásticos.

Segunda etapa. A los 7 años el niño era enviado a la escuela bajo la vigilancia de un “paidagogós”, a quien le incumbía vigilar la conducta, cuidar de él. La enseñanza que se daba en la escuela era la lectura, escritura y cálculo a cargo del gramatista (posteriormente se denominó didáskalos o docente. Esta instrucción era elemental y necesaria para poder desempeñarse en la vida cotidiana y se complementaba con una educación física y una educación musical..

La educación física, que anteriormente era exclusiva para los aristócratas, deja de ser solo preparación para la guerra, sino se buscaba el desarrollo armonioso del cuerpo, que debía guardar proporción con un similar cultivo del espíritu para la realización equilibrada del hombre, es decir, lo físico ya no era solo un medio sino formaba parte del fin de la educación. De tal modo que la educación ateniense era más artística que literaria, y más deportiva que intelectual.

El maestro es el paidotriba (maestro de gimnasia) y las clases se daban en la palestra un campo de deportes. Otra institución era el gimnasio, un edificio muy grande con múltiples dependencias, la palestra entre ellos, el estadio o pista para las carreras, una sala para masajes, un vestíbulo, una piscina, dirigido por el gymnasiarka que generalmente era un deportista retirado que tenía a su cargo la ejercitación de los jóvenes y adultos.

Tercera Etapa. A los 18 años se integraba a la efebía que era la escuela de la guerra o gimnasio, donde tenía lugar el entrenamiento militar del joven efebos que duraban dos años, se instruía en la formación militar. En cuanto a su cultura física practicaban el pancratlón (lucha libre) y la lucha con las armas. Posterior a la efebía, los que deseaban se incorporaban a las instituciones creadas por filósofos como la Academia de Platón y el Liceo de Aristóteles que eran centros del saber en los que se practicaban la ejercitación física y la filosofía.

En lo que respecta a los griegos la Educación Física era fundamental en el sistema educativo griego porque formaba parte del anhelado equilibrio armónico entre las aptitudes físicas e intelectuales, sin embargo se relega a una técnica para fines secundarios: la salud o la defensa de la ciudad, pero la principal aportación es que con los griegos cobra importancia la ejercitación física como un medio de promoción de la salud y la belleza corporal.

La Antigua Grecia, como todas las civilizaciones tienen una etapa de plenitud y decadencia, esta última se caracteriza porque se empiezan a cambiar esos ideales educativos a consecuencia de nuevas formas de pensamiento, por lo tanto la Grecia antigua culmina entre 364 a. C – 147 a. C.

Estas nuevas formas de pensamiento son resultado de la creciente influencia de los filósofos sofistas que centran su preocupación en la educación intelectual más que en una educación física, por lo que está empezando un proceso de decadencia que se da principalmente con los romanos.

Los romanos

La herencia cultural que Roma recibe directamente de Grecia se manifiesta en el ámbito de la gimnástica y de los juegos atléticos. La educación romana refleja su devoción por el utilitarismo y revela una evidente ausencia de las aspiraciones estéticas y culturales de los griegos.

Los romanos introducen ciertas características y matices diferenciales a la educación física, la cual se practicaba con una finalidad práctica de entrenamiento militar, sus objetivos se limitan a la salud, vigor, fuerza, resistencia y destreza para la guerra (Valencia, 1999) también dieron a los ejercicios físicos un sentido mucho más lúdico, ya que el componente médico e higiénico da paso a la diversión, el pasatiempo y el espectáculo.

La familia era la principal institución jurídicamente reglamentada donde el niño romano recibía su formación en un hogar bien organizado bajo la permanente vigilancia y tutela de sus padres que eran los que entrenaban a sus hijos para que fueran resistentes tanto física como anímicamente, los ejercicios que se practicaban todas las tardes, consistían en carreras, el salto, la esgrima, la equitación y la natación. Más tarde se crea la necesidad de otro tipo de educación diferente a la del seno familiar, surgiendo las primeras escuelas elementales donde su función era complementaria a la educación familiar, el maestro llevaba el nombre de *ludí magíster* que suministraba una instrucción elemental que constaba de lectura, escritura y cálculo básico, donde los castigos corporales con vara y látigo se usaban en faltas graves, el maestro era poco apreciado y se le retribuía moderadamente.

Con la influencia de la cultura griega la escuela del *ludi magister* ya no pudo satisfacer las demandas del conocimiento en filosofía, arte y política, por lo que hubo un traslado de maestros ambulantes griegos a Roma. Posteriormente al convertirse en imperio, el ideal de la juventud desapareció y perdió su sentido de entrenamiento militar.

Durante la República, se instituyó oficialmente el combate de gladiadores como espectáculo nacional, por lo tanto se crearon instituciones dedicadas a la enseñanza y preparación de gladiadores, que eran esclavos, prisioneros, criminales o bien hombres libres de clase baja que combatían por la comida y un salario. Estos combates eran entre ellos mismos o contra las fieras (animales), donde se culminaba con la muerte de alguno de los contendientes. Esta preparación de los gladiadores era física, por lo que se reduce la educación física a una gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y combate.

Vázquez (1989: 43) al respecto señala que “El pensamiento filosófico de los romanos era que el cuerpo debe estar subordinado al alma, es decir, no dedicar tanto cuidado al cuerpo ya que esto nos convierte en sus esclavos, esto hace suponer que en Roma se da la degeneración de la gimnasia, porque el tipo de gimnasia que prevaleció fue atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y combate, donde se disfrutaba de la competición de los profesionales, perdiendo el goce de la propia competición deportiva, lo que llevó a una desvirtuación de la gimnasia, razón por la cual va perdiendo cada vez más su lugar en las instituciones escolares”.

Por lo expuesto anteriormente, considero que en Roma se da una decadencia de la educación física, porque el pensamiento filosófico de los romanos no aporta ninguna significación a la educación física, los romanos copiaron de los griegos la idea de la construcción de gimnasios, de sus juegos atléticos, sin embargo la intención idealista y estética de los griegos la desvirtuaron completamente del sentido de estos, llegaron a convertir los juegos atléticos en un espectáculo denigrante para el ser humano, además de que no tenían una valoración estética del cuerpo ni buscaban un desarrollo integral del hombre, ya que el cuerpo era para ellos como un instrumento que había que someter a la razón y a la voluntad.

La Edad Media

La gimnasia entendida como educación física fue perdiendo su lugar en las instituciones educativas ya que en Roma lo que se dio fue una gimnasia profesional, y los abusos de este tipo de gimnasia propicio que en la Edad Media se prohibiera la práctica de ejercicios físicos y la educación física se reducía sólo al entrenamiento o preparación física que recibían los jóvenes para convertirse en caballeros.

Con la expansión del Imperio romano aparece el cristianismo (325 a. C. - 394 d. C) Esta nueva doctrina, por propia definición vive de espaldas al cuerpo y a cualquier manifestación de este, incluyendo la educación corporal y física, en donde la austeridad, el sacrificio, la caridad, la entrega a los demás y la fe eran sus más sólidos pilares para lograr la salvación del alma y la vida eterna.

Cristianizado el imperio romano queda suprimido todos los espectáculos del circo debido a las brutalidades que ahí se cometían, por ende quedan suprimidos los juegos olímpicos (Blázquez, 1993)

El tipo de escuela que se vivía era monarca y escolástica donde no tenían cabida los ejercicios físicos, ya que se consideraban el cuerpo y el alma como cosas distintas; el alma va dirigida a la educación, donde la escuela era un lugar de disciplina no de juego y ocio, esto es, que se veía en el juego y el ocio aspectos que distraían al individuo de su auténtica educación espiritual.

Por ello, durante esta época la formación corporal y física queda reducida, casi exclusivamente a la formación del caballero para su participación en torneos y justas, pero principalmente esta formación militar en el arte de la guerra era garantía de defensa para los poderosos de la época.

Coinciden (Vázquez, 1989 y Blázquez, 1993) en que la crisis por la que atravesó la educación física en el largo período de la Edad Media se debió fundamentalmente a la espiritualidad impuesta por la Iglesia, que buscaba la salvación del alma, condenaba el orgullo de la vida terrenal y menospreciaba toda actividad física-deportiva, debido a que lo asociaba a la barbarie de los espectáculos romanos, como consecuencia desaparecen los ejercicios corporales con fines educativos lo mismo que los espectáculos atléticos, es decir, la Educación Física murió con el Cristianismo ya que la consideraba pagana y era necesario renunciar a los ejercicios gimnásticos que distraían al hombre de su verdadero fin que era el cultivo del espíritu.

Al final de esta etapa la filosofía cristiana va alejándose progresivamente del Platonismo y acercándose a Aristóteles, con las observaciones de San Agustín que se opone al menosprecio del cuerpo, afirmando que los filósofos están en un error cuando dicen que “si el alma quiere ser dichosa debe huir del cuerpo”.⁴

⁴ La concepción dualista del hombre prevaleció durante la Edad Media, pero esta idea es errónea porque en lo que respecta al hombre, no se puede aislar el cuerpo del alma, ya que esta no es más que la forma de aquel y por lo tanto inseparable del mismo

El renacimiento y el humanismo

Al final de la Edad Media los filósofos de la época que se preocupan por recuperar la cultura clásica de los griegos son San Agustín y Tomás de Aquino, lo que hace que la educación física vuelva a ser apreciada en el Renacimiento, el cual es un período histórico de transición entre la Edad Media y la Modernidad, que se sitúa entre el s. XV – s. XVII

El Renacimiento no significa una ruptura total con respecto a la Edad Media ya que sigue prevaleciendo el cristianismo, es decir, hay una renovación en todos los aspectos de la vida del hombre: social, cultural y político.

Algunas de las características más sobresalientes del renacimiento son:

- El renacimiento es alegría y ansias de vivir
- El fin del renacimiento es el predominio del hombre como individuo
- Se organizan las ciudades en estado y se hace absoluto el poder, es decir se centra en una sola persona (monarquía absoluta)
- En lo económico se da el capitalismo y surge la clase burguesa
- La escolástica decae al retomar la filosofía greco-latina
- El renacimiento nace al margen y en contra de las universidades
- Hubo descubrimientos de nuevas tierras (América) y de astros
- La ciencia se basa en la especulación filosófica dando origen al empirismo (Bacón) y el racionalismo (Descartes)

El renacimiento como un movimiento nuevo, surge como consecuencia de unas nuevas condiciones de vida propiciadas por cierta estabilidad y seguridad en las ciudades, la mejora de las comunicaciones y el comercio, la invención de la imprenta que permitió la difusión cultural y el contacto con otras culturas propiciaron un despertar en todos los campos de la actividad humana.

El humanismo es una corriente cultural dentro del Renacimiento que se caracteriza porque en esta etapa llega una explosión cultural y humanística que cambia la concepción del hombre, que viene a convertirse en el centro de atención, en donde la búsqueda del equilibrio entre todas sus capacidades se convierte en su horizonte educativo.

Uno de los humanistas, es el médico Jeronimus Mercuriris, que emplea el término gimnástica donde recupera en el mismo sentido que los griegos el arte de la gimnasia, entendido como el conjunto de ejercicios corporales que tienen como finalidad el mantener la salud y el preservar el estado físico.

Vergerio como humanista y con su concepción social de la educación dará a la Educación Física una orientación consecuente en cierto modo con aquella educación que propone, viendo la gimnasia como una preparación militar de la nobleza.

Victorino da Feltre es un pedagogo de la época que propone la introducción de la gimnasia en el currículo porque para él la gimnástica va más allá de los objetivos médicos y militares.

A estas tendencias se añadirán en el siglo XVI los cambios sociales y especialmente en la nobleza que deja de ser militar y se convierte en cortesana, consecuentemente se valora la habilidad y la belleza, es decir, un cuerpo bello es signo de distinción fundamental para la vida en sociedad. De ahí que los ejercicios formen parte de la educación de los jóvenes de la nobleza.

Para algunos historiadores de la educación física el s. XVII es un siglo de empobrecimiento pero no de abandono, debido a que han cambiado la concepción de la vida y de la guerra, se forman ejércitos y se cambia el campo por las ciudades donde la vida natural se vuelve refinada. Desde otros ámbitos, el cartesianismo inicia un nuevo dualismo con respecto al hombre.

Sin embargo, las opiniones no son unánimes, Ulmann, cree que en el s. XVI y XVII se rompe con la educación del alma, predominante en la Edad Media y el cuerpo recibe otra connotación e importancia derivada del hecho empírico e incuestionable de que el cuerpo está ahí y es indispensable para la vida humana.

John Locke (1632-1704) es un representante del empirismo en lo que a educación se refiere, y en su obra "Pensamientos sobre educación", concibe la educación física como las actividades corporales que tienden a favorecer los fines de la educación, ya sean individuales o sociales; y enfatiza que al cuerpo no se le puede olvidar ya que el niño tiene cuerpo; la educación debe tomarlo en consideración, hacerlo fuerte y educado. Por lo tanto Locke considera necesario orientar al niño hacia aquellas cosas a las que la naturaleza no le dirige espontáneamente y que le permitirán su incorporación a la sociedad.

La principal aportación de Locke es el hecho de considerar a la educación física como una disciplina educativa necesaria en la educación del niño. Así tenemos que a finales del s. XVII, se dan acontecimientos importantes para la gimnasia como medio de la educación física, debido a nuevas corrientes filosóficas como es el naturalismo.

El naturalismo

El naturalismo es una corriente filosófica que se ubica ya dentro de la modernidad, a finales del s. XVII y principios del s. XIX, donde existe una preocupación por la naturaleza humana que concibe al ser humano como un todo indivisible.

La filosofía naturalista añadirá nuevas razones a favor del cuerpo y nuevos impulsos a la gimnasia, por parte de los grandes teóricos de la educación que aportaron ante todo la consideración de que sus fines no son exclusivamente corporales, lo son sólo en apariencia ya que orientan a la naturaleza humana en su totalidad por medio del cuerpo, pero la educación corporal es pues una verdadera educación.

Rebeláis, como médico exalta la bondad de la naturaleza humana, abogando por la formación de un hombre libre, con libertad del cuerpo y espíritu. Su valoración del cuerpo se encuadra en considerar alma y cuerpo como esencial a la naturaleza humana; si se admiten y siguen los impulsos del alma no hay por que no admitir y seguir los del cuerpo.

Montaigne, ofrece en sus ensayos su concepción de la educación corporal, integrada en su visión de la educación como formal y dirigida a la realización del hombre, por ello afirma que no importa tanto la acumulación de conocimientos como el bien nacer y el equilibrio que incluye a todas las facetas de la personalidad. La educación es una y no cabe separar la física de la intelectual, moral o social.

Así mismo Montaigne considera que la educación física es indispensable para la buena salud por lo que recomienda la actividad física, aunque no en exceso, además de que sirve a fines morales que corresponden con los educativos en general, ya que la educación no tiene por sujeto al individuo aislado sino en relación con el mundo y sus costumbres, es decir, el cuerpo también debe educarse para desempeñar un buen papel en el ambiente mundano.

En Europa, en los tiempos de Luis XIV en Francia los deportes y juegos al aire libre se sustituyen por los juegos de salón, consecuentemente las costumbres se refinan y se deja de realizar actividad física; esta es una de las causas por las que surge el naturalismo.

El filósofo Emmanuel Kant (1724-1804) dividió la educación en física y práctica. Pero su concepción de la primera incluía no sólo el desarrollo de las cualidades físicas, sino también componentes psíquicos, el desarrollo de la inteligencia, la memoria, el carácter, la atención, etc. Su rigurosidad pedagógica favoreció el juego con finalidad educativa, para fortalecer al niño y educar sus sentidos.

El principal exponente del naturalismo pedagógico es Rousseau ⁵, considerado como el verdadero fundador de la educación natural, ya que en su obra “El Emilio” crítica a la sociedad de su tiempo ya que afirma que se da una corrupción del individuo por la sociedad, la cual ha transformado al hombre haciéndolo vivir una existencia que no le corresponde con su ser natural, además de olvidar la condición propia del niño, por lo que introduce el naturalismo en la educación proponiendo la vuelta a la naturaleza como el verdadero camino para la educación.

Cornejo (1999: 122) considera que “Rousseau es el primer pedagogo que hace intervenir el cuerpo en la formación de la inteligencia al afirmar que para aprender a pensar es necesario ejercitar nuestros miembros, nuestros sentidos, nuestros órganos, que son los instrumentos de nuestra inteligencia”.

Rousseau puede ser considerado como el padre de la educación física moderna, pero en el s. XIX es criticado por algunos educadores por no sistematizar la educación física, ya que su aportación fue teórica, la cual no se discute, pero era preciso pasar a la práctica y a la sistematización de la misma. Esta tarea se inicia con Pestalozzi, Basedow y Guth Muths, principalmente.

Pestalozzi aunque es seguidor de las doctrinas de Rousseau tiene una concepción distinta de la naturaleza humana y de las relaciones entre naturaleza y sociedad. Cree que el hombre es naturalmente perezoso, ignorante imprevisible, irreflexivo, ligero, crédulo, y lleno de miedos sin limite, considera que la naturaleza humana es muy variada y flexible, contando con la capacidad de conformarlo o no a las leyes de la naturaleza; esto hace necesaria la educación.

El fin de la educación para Pestalozzi, ⁶ es desarrollar a un hombre completo (cuerpo, corazón y razón) y lograr su autonomía personal que se manifiesta en tres formas: la moral por la independencia del corazón, espiritual por la independencia del pensamiento y físico por la independencia del cuerpo. El desarrollo de una de las partes afecta a las otras, de modo que cuando una se cultiva mucho se produce un desequilibrio antinatural.

⁵ Rousseau en su obra Emilio manejaba que dejar hacer a la naturaleza es dar ocasión al movimiento y disfrutar del e incorporar la atención de este en la educación puesto que prepara y acompaña a la educación intelectual.

⁶ Considero que Pestalozzi es parte importante en la Historia de la Educación Física porque señala que en los centros escolares la formación corporal, moral e intelectual constituye un todo, por esto propone que se debe destinar una buena parte del horario escolar a los juegos, ejercicios, trabajos manuales, paseo y estudio del medio, sin olvidar algo de gimnasia elemental.

Pestalozzi hizo una propuesta teórica donde señala que la educación física debe ser utilitaria y funcional, que facilite fuerza y habilidad para poder obrar en todo momento y en todas las circunstancias que se presenten en función de las exigencias de la situación, es decir, un hombre con autonomía corporal, por lo que el alumno debe de aprender el mayor número posible de movimientos aplicables en la vida cotidiana.⁷

Las escuelas gimnásticas

A partir del siglo XIX las recientes tendencias pedagógicas de la ilustración, conducen a una gimnasia educativa donde se intenta estructurar, sistematizar y dotar de método a la gimnasia, por lo que surgen las denominadas escuelas gimnásticas. Estas escuelas se ubican geográficamente en zonas muy específicas, sobresaliendo, la escuela alemana, la escuela sueca y la escuela francesa.

La escuela alemana

La influencia de Basedow⁸ llega a Guts Muths (1759-1839), que apasionado por la gimnasia dedicó sus estudios a la elaboración de un método. De manera que fue el fundador de un método de ejercicios denominados “gimnasia pedagógica”, ya que para él la gimnasia era una parte de la pedagogía y considerando su valor educativo, pedía su inclusión en la escuela, ya que para él todos los ejercicios eran útiles y educativos.

Otra metodología es la de Jhan (1778-1852), que pretende integrar las fuerzas físicas, intelectuales y morales por el bien de la nación alemana. Por lo que crea el sistema educativo “Turnen” que gira en torno a la gimnasia y que define como obra humana y patriótica: humana por dirigirse a todo el ser y patriótica porque tendrá que ir encaminada a los fines nacionales.

La escuela sueca

P. E. Ling (1776-1839). Padre de la gimnasia sueca y fundador de la primera institución superior de formación de profesores de educación física (El Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo), crea un sistema de gimnasia en el que destaca la parte dedicada a corregir las malas posturas debida a los vicios de la inactividad.

⁷ Pestalozzi no planteó más que unas intenciones, un deseo del retorno a la práctica natural de los ejercicios físicos, no sistematizo ningún modelo de educación física, sin embargo, su aportación fue fundamental el papel de la educación física como formación del cuerpo y preparación para la vida.

⁸ Basedow, es el primero en hacer de los ejercicios físicos una parte definida del programa educativo de la escuela primaria porque creó un “taller de filantropía” en donde el ejercicio corporal y la higiene tenían gran importancia en los procesos educativos.

Ling, sitúa el fin de la educación física en desarrollar en forma regular y correcta el cuerpo humano mediante ejercicios racionales, de ahí la necesidad de conocer bien el cuerpo y su funcionamiento, por lo que afirma que la gimnasia sólo progresará en la medida en que lo hagan las ciencias en que se apoya, es decir la anatomía y la fisiología. Por lo que su hijo H. Ling sistematizó las teorías de su padre y las traspasó al campo educativo escolar, creando las tablas gimnásticas.

La escuela francesa

El pionero fue el coronel, de origen valenciano Amorós (1770-1848), propugna una gimnasia de esencia pedagógica pero militar y crea en París el “gimnasio normal militar”.

La escuela francesa llega a su máxima expresión educativa a principios del siglo XX (1906) cuando el Teniente de Navío, Hébert (1875-1956) crea el “método natural”, verdadero retorno a las actividades básicas del hombre primitivo involucrando profundamente al medio natural.

En síntesis, la sistematización de los ejercicios gimnásticos, llevó a una reducción del concepto de educación física, al considerar que la gimnasia es el único medio de la educación física escolar dejando los cuidados de tipo higiénico al cuidado de la familia. Por lo tanto el profesor de Educación Física sigue siendo el profesor de gimnasia y a la vez la obsesión por las ejecuciones perfectas y los movimientos estereotipados, tan propios de la gimnasia, hizo perder interés por la educación física en el ámbito escolar.

El modelo deportivo inglés

En la antigua Grecia, el deporte es el conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva, pero se enfatizó más la intención lúdica ya que el fin era una mejor salud, en Inglaterra el deporte renace como deporte de competición. Por ello, el origen del deporte en Gran Bretaña hay que buscarlo en la ociosidad, la imitación y el interés, más que en las propuestas idealistas de pedagogos inspirados.

En el s. XIX en Inglaterra, surge el modelo deportivo inglés que promueve la actividad física basada en juegos, atletismo y los deportes de competición que se definen como el conjunto de actividades físicas que se realiza bajo un reglamento establecido, donde la finalidad es la superación de un elemento, ya sea humano (deportista o equipo) o físico (la distancia, el tiempo, los obstáculos).

Este modelo deportivo ⁹ aparece con el clérigo Thomas Arnold (1795-1842), el cual propone una serie de actividades que permitan a las asociaciones medirse y competir para imponer su supremacía. Esto implicó elaborar un conjunto de normas generales para aquellos juegos populares que posteriormente será la reglamentación universal que permite la competición.

Thomas Arnold, logra dar un giro al deporte al introducirlo en los centros educativos, no inventa un juego o método alguno toma los existentes y los adapta a sus fines; formar la personalidad y el carácter. Transforma la enseñanza haciendo del deporte algo más que un juego porque utiliza los juegos y deportes practicados en la sociedad inglesa para que los propios alumnos se organicen y establezcan las normas. Afirma que el deporte tiene valores positivos y formativos por esta razón se le debe dedicar buena parte en el horario escolar, además asegura que para lograr la educación de las cualidades morales el mejor medio es el deporte. Por sus postulados recibe fuertes críticas; se le acusa de introducir la barbarie en los centros de enseñanza, los sacerdotes no pudieron ver en él a un educador ni el papel tan relevante del deporte en la moralidad, los médicos denunciaban la intensidad de los ejercicios físicos y los educadores veían amenazada la inteligencia y los profesores de educación física vieron en el deporte otro medio más para el logro de sus fines.

El auge experimentado por el deporte durante el s. XIX, propicia que en 1892 el barón Pierre de Coubertin (1863-1937) promueva la idea de reestablecer los juegos olímpicos. Dos años después, fue aprobado el proyecto, llevándose a cabo los primeros juegos olímpicos de la era moderna en Grecia en 1896.

1.2 LA EDUCACIÓN FÍSICA INSTITUCIONALIZADA EN MÉXICO

En este apartado se ofrece un panorama general de algunos aspectos del desarrollo de la educación física en México, principalmente desde su inclusión en el ámbito escolar, por ello se ha utilizado un enfoque que permita relacionar la historia de nuestro país con las primeras manifestaciones de la educación física escolarizada que definió la formación de profesores y la práctica de la educación física en la escuela que responde al proyecto de hombre, sociedad y educación de la época correspondiente.

⁹ El modelo deportivo inglés logra incluir la práctica deportiva en el marco escolar por medio de la educación física, la cual lo retoma hoy en día como un medio educativo para el logro de sus propósitos.

La educación azteca

En México, el ejercicio físico tiene sus raíces desde nuestra cultura prehispánica, es decir, en la cultura azteca, donde las actividades físicas formaban parte de la educación en las escuelas fundamentales como el Calmecac y el Telpochcalli, donde la educación se orientaba a formar hombres y mujeres con fortaleza física, emocional e intelectual.¹⁰

García (1997: 20) señala que “La actividad físico-deportiva formaba parte de la cultura azteca, el juego se encontraba inserto en la sociedad, así mismo la educación familiar atendía aspectos como el desarrollo lúdico e higiénico y en los centros escolares los ejercicios corporales, deportivos, musicales e incluso los conocimientos de medicina aplicados al deporte formaba parte de su currículo, por lo cual se puede concluir que la existencia entre los aztecas, de lo que hoy se denomina Educación Física, era una realidad”.

El modelo de hombre a formar por los aztecas era INIXTLI INYOLLOT que significa dueño de un rostro y corazón, donde el rostro era la razón (pensamientos) y el corazón la sin razón (sentimientos). Así tenemos que el ideal de hombre tiene que ver con ese dualismo armónico que es parte de la filosofía de los aztecas, es decir, “un rostro sabio y un corazón fuerte”.

Tlacahuapahualiztli, literalmente “arte de criar y educar a los hombres”, implicaba la noción educativa del mundo azteca y abarcaba toda una concepción cultural respecto al hombre, donde se englobaba los tres tipos de educación:

Educación familiar o Primera fase

La familia era la primera institución social encargada de interiorizar en la niñez los valores de la sociedad mexicana, su misión era hacer que sus miembros consigan un corazón fuerte por medio de hábitos de auto-control y dominio de sí mismos.

Educación escolar o Segunda fase

Esta educación era bajo la dirección del Estado y era obligatoria para todos e iniciaba desde los 4 o 5 años en el Peuhcalli (casa del principio) donde se introducía al niño al ámbito escolar. Entre los 6 o 7 años se ingresaba, si eran niños; ichpochcalli o la cihuacalmecac, si eran niñas, que era el nivel elemental donde se apoyaba y reforzaba la educación familiar, hacia los 12 años se preparaban en la pesca, cacería y la agricultura; sin olvidar la danza, la música y los cantos que reforzaban la unidad familiar con el Estado y los dioses. Al final de esta escolaridad el alumno podía incorporarse a la actividad productiva o a la educación comunal donde se les preparaba para un oficio o profesión.

¹⁰ Para una panorámica satisfactoria de la educación de los aztecas hasta el México independiente, véase García, 1997

Educación comunal o Tercera Fase

Las instituciones escolares en este nivel eran tres principalmente:

1) Telpochcalli (Casa de jóvenes): Lugar donde se llevaba a cabo la formación estética de sus educandos.

La escolaridad militar se llevaba a cabo en el Telpochcalli, bajo la dirección del yaoquizcayotl, se tenía como finalidad el desarrollo de una fortaleza corporal y mental, esto es, los que decidían ser militares su formación exigía un equilibrio físico, emocional e intelectual.

2) Calmecac (Casa de enlace o unión): Institución donde se daba un mayor refinamiento educativo, eran como internados o monasterios donde se estudiaba para sacerdote.

La escuela sacerdotal o Calmecac, correspondía al nivel de una universidad, allí se ubicaban las diversas actividades del saber superior, es decir, los sacerdotes son los poseedores del conocimiento más avanzado del mundo azteca, como los botánicos, astrónomos, historiadores, zoólogos, arquitectos e ingenieros.

3) Cuicacalli (Casa del canto): Completaba la tríada del sistema escolar azteca ya que se encargaba de la educación artística como la danza, la música y el canto. Allí iban los estudiantes del Telpochcalli y el Calmecac.

Sin embargo, uno de los principales aportes de nuestras culturas indígenas, en lo que se refiere a la actividad física fue el juego de pelota, que requerían de espacios y construcciones definidas, además de la vinculación mística, cultural y educativa que tenía con los ritos, las danzas, los cantos, y la poesía

La Educación en el México Independiente

Con la toma de la gran Tenochtitlán en 1521, se inicia la vida colonial y la cultura azteca se desplaza por la cultura religiosa, de la cual eran portadores los conquistadores. En lo que refiere al ejercicio físico, este era practicado exclusivamente por los españoles como diversión, traduciéndose en ejercicios caballerescos para mantenerse en forma y adquirir destrezas en el manejo de armas. Como se muestra, la educación física no formó parte de la educación del hombre, debido a que México fue un país conquistado por españoles, que trae como consecuencia que no se le dé importancia a la educación, ya que es más fácil someter a las personas no educadas.

En 1810 se realiza la Independencia de México, la cual fue significativa en el sentido de que se anhela la libertad, y la educación es uno de los logros de este movimiento pero en este período no podemos hablar de nada significativo del ejercicio físico como medio educativo, ya que la educación estaba a cargo de la Iglesia. En 1833 con el movimiento de Reforma se logra la separación de la iglesia y del Estado, se sustrae la educación del control del clero y pasa a ser función del Estado, y se formulan los primeros lineamientos de la educación: la universalidad, el carácter público y el Estado como representante de la sociedad asume la responsabilidad de educar al pueblo, estos fueron los pilares educativos en que se fundo la nación.

Posterior al movimiento de reforma, la educación en México estuvo influenciada por el planteamiento positivista francés, que veía en la sociedad capitalista el arribo a la época del progreso, en donde la política educativa se convirtió en un medio legitimador y reproductor de las desigualdades. Sin embargo, a pesar de que el analfabetismo era muy alto porque la mayoría de la población mexicana en edad escolar no acudía a una escuela y que las condiciones del país no favorecieron esta política educativa, fue introducido el positivismo por Gabino Barreda bajo el postulado de que la educación era vista como un elemento civilizador e instrumento para alcanzar el progreso, como un bien común.

Habían existido inquietudes sobre la práctica de ejercicios gimnásticos, actividad con la que se introduce la noción de educación física en esta época, los intentos estuvieron marcados con el sello del desinterés y ausencia de normatividad estatal para llevarlas a cabo oficialmente en los planteles de la República (Larroyo, 1981) entre los intentos más significativos fue en el Colegio de San Gregorio dirigido por Juan Rodríguez Puebla en 1826 donde se impartió la primera clase de gimnasia y posteriormente en 1845 se integran los ejercicios gimnásticos a la preparación del ejército mexicano.

Las Primeras manifestaciones de la Educación Física Escolarizada ¹¹

Se reviso anteriormente los antecedentes históricos de la educación física, donde se constato que en la comunidad primitiva nace la primera forma de formación física, posteriormente se da una formación militar donde se desarrollaron distintos métodos, después convertidos en escuelas gimnásticas. De tal forma que la educación física nace fuera del mundo educativo y se incorpora a él con la introducción de la gimnasia al sistema escolar.

¹¹ Este apartado que hace referencia a las primeras manifestaciones de la Educación Física Escolarizada hasta la Educación Física en el marco de la modernización educativa es un abstract de *La educación física en México en el siglo veinte* 29-81pp. (Ver Torres, Ma Luz., 1998)

La educación física fue retomada en los planes y programas de estudio de la Educación Normal donde fue significativo el impulso de Enrique C. Rébsamen, quién al incorporarse en 1885 a la Escuela Modelo de Veracruz formó una Academia Normal con cursos de perfeccionamiento para profesores. En ella se diseñó un plan sistemático en los programas de la ciencia pedagógica, este comprendía la enseñanza de la educación física e higiénica.

En 1845 se integran los ejercicios gimnásticos a la preparación del ejército mexicano. En 1875 el ministro José Díaz Covarrubias reclamó una educación integral, en su estudio sobre la Educación Pública en México, señaló la necesidad de incluir ejercicios gimnásticos en las escuelas primarias. En 1877 Ignacio Ramírez manifestó su deseo de que se incluyeran ejercicios gimnásticos en la escuela elemental. Hacia 1970 en el periódico "La Enseñanza" editado por Manuel Orozco, se publicaron temas de higiene y educación física.

El primer Congreso Nacional de Instrucción Pública ¹²fue en 1890 con Joaquín Baranda como ministro de educación, marco un momento decisivo en la historia de la educación y de la educación física del país al señalar que la educación física debe ser tomada en cuenta dentro de los programas de las escuelas oficiales de la enseñanza elemental.

En 1905, Justo Sierra es nombrado subsecretario de Instrucción Pública y Bellas Artes, legalizó la obligatoriedad y gratuidad de la instrucción elemental, así como también uniformar los planes y programas de la enseñanza elemental, de la cual ya formaba parte la educación física.

En este marco la educación física se integra al sistema educativo con la incorporación de la gimnasia militar y terapéutica a la vida escolar, con una base filosófica positivista y bajo el influjo dominante del dualismo cartesiano, por lo que se vio como complemento de la formación intelectual.

La educación física escolar en México se fundamenta sobre las bases de la gimnasia escolarizada moderna impulsada en Europa, desarrollando dos variantes: la higienista representada por la escuela sueca y la patriótica basada en la escuela francesa. Se propuso la gimnasia sueca para los escolares, por su efecto fisiológico e higiénico sobre el cuerpo se trató de una gimnasia de compensación curativa, ortopédica que hizo énfasis en los beneficios biomédicos, terapéuticos, requería de una aplicación rigurosa que constaba de movimientos aislados de brazos, piernas, cabeza y tronco. Este método fue el que se aplicó en las escuelas primarias de México.

¹² Como resultado de dicho Congreso, se acordó la enseñanza primaria elemental obligatoria entre los 6 y los 12 años, la escuela oficial gratuita y se planteó la necesidad de un sistema nacional de educación popular como vía para el logro de la unidad nacional. También se instituyó en 1891 la Ley Reglamentaria de la Instrucción Obligatoria del Distrito Federal y Territorios de Tepic y Baja California, donde se reconoció a la educación física como componente de la "educación integral", que debía abarcar tanto la educación física como la intelectual y la moral. (Ver Molina, 1986)

En lo que refiere a la gimnasia patriótica de Amorós, esta fue criticada por su carácter militar y se consideraba antipedagógica por lo que fracasó en las escuelas públicas de su país. A pesar de las críticas este sistema gimnástico se aplicó institucionalmente en México, en el ejército desde 1845 y posteriormente en 1908, al crearse la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia.

La Escuela Magistral se instauró como respuesta a la demanda de un sector minoritario de la burguesía interesado en practicar la esgrima, el tiro con armas y promover el adiestramiento militar. Por recomendación de los Ministerios de Guerra y Marina, el presidente Porfirio Díaz acordó la fundación en 1908. La finalidad de esta institución fue la de formar en 3 años Profesores con el grado de Teniente y al egresar eran enviados a guarniciones militares de la República a ejercer su profesión. Habiendo formado dos generaciones la escuela desapareció el primero de julio de 1914, debido al movimiento revolucionario. Esta escuela ofreció las bases para la posterior formación de profesores en educación física.

En este esquema el desarrollo social entendido como progreso, se propició el cumplimiento del orden y la armonía social. En donde a la educación física se le confirió la función social de seleccionar a los “más aptos” con respecto a la cualidad de la fuerza, para defender el poder central y con ello ayudar a reproducir el orden y la armonía como base del progreso social y fue el medio para la cohesión social.

A pesar de estos intentos poco se había logrado avanzar con relación a considerar a la educación física como parte de la educación. Sin embargo es hasta el movimiento de revolución en 1910 que se impulsa la educación como un instrumento indispensable para introducir y proyectar nuevas ideas y modelos que garanticen una educación a favor de la población marginada y la busca de mejores condiciones de vida. Se generó un Estado de derecho que fundamentó su legitimidad al ser resultado del movimiento popular. De manera que se profundizó el sentido popular de la educación con un enfoque nacionalista y destacando la educación integral.

La sociedad mexicana enfrentaba serios problemas como resultado del movimiento armado de 1910, ya que la economía estaba dañada, el petróleo y la minería se hallaban en manos de empresas extranjeras, aunado a todo ello el desconocimiento que Estados Unidos había hecho del gobierno mexicano, seguían las inconformidades de los distintos grupos sociales.

La educación física en la política educativa de José Vasconcelos

Como presidente Álvaro Obregón, enfrentó una situación inquietante con respecto a la organización de la cultura ya que el conflicto con la iglesia dio como resultado el cuestionamiento a su gobierno. Ante esta situación implementó un modelo de cultura nacional como respuesta a la necesidad de dotar de legitimidad las acciones estatales. Nombró a José Vasconcelos responsable del proyecto. Así mismo la constitución de 1917, sentó las bases de participación del pueblo sobre cimientos de índole social, en lo ideológico la propuesta cultural de Vasconcelos. Para 1921 los conflictos del gobierno con la iglesia se habían acrecentado, por lo que se debatían dos proyectos educativos contrapuestos: la educación laica y la cristiana.

Dado el conflicto del gobierno con Estados Unidos y con la Iglesia; la Asociación de Jóvenes cristianos (YMCA) tuvo un papel importante en la dirección del proyecto de educación física de la época, ya que promovió y difundió los deportes de origen anglosajón e introdujo su propuesta en las escuelas oficiales del país.

En 1921 se crea la Secretaría de Educación Pública en México y con ello se institucionaliza la vida educativa y cultural del país, con José Vasconcelos como titular de Educación pública, afrontó con certeza visión el problema de la enseñanza en México, apoyó a las bellas artes, la educación media y preescolar.

En el plan educativo de Vasconcelos, se formuló un nuevo concepto de educación física, se entendió como parte de la “cultura física” del pueblo, con esta acción se buscó el reconocimiento de la educación física como parte de la educación integral y vincularla con la cultura nacional.

En 1923 se creó la Dirección General de Educación Física, presentada oficialmente como uno de los factores más importantes en la reconstrucción nacional, con el objeto de llevar a todos los rincones del país una tendencia innovadora de la disciplina, porque anteriormente se practicaba la gimnasia en aparatos, impartida por los egresados de la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia. Además se promovió la formación de profesores para impartir la clase de educación física, así como también la creación de gimnasios en las escuelas, la construcción de albercas y se difundieron las presentaciones gimnásticas en festivales al aire libre.

La función social de la educación física se dirigió a consolidar la unidad nacional a través del rescate de los bailes y danzas regionales, además de impulsar la tradición apegada a los valores prehispánicos como símbolo de las raíces más auténticas. Así como también la búsqueda de la perfección estética fue vista como parte de las actividades útiles para el hombre.

La concepción de cultura física en la política educativa de Vasconcelos se denominó *estético nacionalista*. Esta nueva tendencia se fundamenta en dos aspectos contradictorios: una concepción de la educación física orientada en la visión idealista, humanista y nacionalista y la otra con el enfoque norteamericano basado en los deportes de origen anglosajón como el básquetbol, fútbol, voleibol, natación, atletismo y la gimnasia como antecedente de la práctica deportiva.

Desde 1914 a 1922 no existió ninguna Institución que fomentara la educación física, hasta la creación de la Escuela Elemental de Educación Física en 1923, que tuvo como propósito la unificación del sistema y los métodos, mediante un examen a título de suficiencia aplicado a jóvenes sobresalientes en el deporte se otorgaron los primeros Títulos de Profesor de Educación Física para ser contratados como profesores de la escuela elemental. Para ingresar a esta escuela bastaba haber practicado en forma destacada cualquier deporte; lo que hizo que se inclinara hacia el ámbito deportivo y se alejara en la práctica de un interés pedagógico, esto es, la formación de profesores giro alrededor de la gimnasia y los deportes, las asignaturas médicas eran parte de la teoría. Por lo tanto, la Escuela de Educación Física debido al mal funcionamiento y desorganización desapareció oficialmente el 11 de marzo de 1927.

La educación física en la etapa Cardenista

El gobierno de Lázaro Cárdenas que tuvo como principal objetivo crear una nación homogénea, moderna, industrializada, para lo cual era necesario impulsar el capitalismo, tratando al mismo tiempo de generar equidad en la repartición de la riqueza, asimismo apoyo la creación de las organizaciones de los trabajadores como instrumento para la defensa de sus derechos.

Frente al problema de la pobreza, la cual se vinculaba con la educación, el Estado forjó un programa educativo paralelo al económico, con el fin de proveer a la sociedad una concepción comunitaria solidaria. Para lograr estos objetivos se modificó la Constitución en 1934, instituyendo la educación socialista, fundamentada en Carlos Marx. Este tipo de educación tenía la intención de frenar la intervención del clero en cuestiones educativas, vigorizar la educación popular con una base tecnológica y politécnica rescatando la relación entre la escuela y las necesidades sociales. El principal aporte de la educación socialista es su carácter popular, es decir, el derecho de todo el pueblo de alcanzar los beneficios de la educación.

En la década de los 30' se impulsó fuertemente la actividad física y la práctica deportiva, por lo tanto la educación física logró su consolidación institucional en el marco de la visión socializadora y comunitaria impulsada en la etapa Cardenista, prueba de ello es que en 1933 se crea la CODEME Confederación Deportiva Mexicana.

Después de la desaparición de la Escuela Elemental de Educación Física, fue propuesta a la Universidad Nacional Autónoma de México la creación de una Escuela de Educación Física de nivel superior, se aceptó el proyecto y se formó la Escuela Universitaria de Educación Física que asignó a la disciplina la función de agente terapéutico y conservador de la salud a través del deporte, la gimnasia y la danza, se promovió la investigación biomédica en el área de medicina del deporte. En conclusión, funcionó con gran éxito pero los problemas generados en 1929 con motivo de las huelgas dieron como resultado un enfrentamiento entre las fuerzas públicas y los estudiantes por lo que desapareció en 1935.

Durante el gobierno de Cárdenas, con el fin de centralizar la dirección de la Educación Física en el ámbito nacional, se creó el departamento autónomo de Educación Física, nombrándose al Gral. Tirzo Hernández como su director, él cual fundó en 1936 la Escuela Normal Premilitar de Educación Física cuyos objetivos fueron formar profesores(hombres) especialistas que desarrollaran sus actividades en los distintos niveles educativos. La educación física se conceptualiza como agente disciplinario y un medio para aumentar el vigor físico a través del deporte, encaminando sus objetivos hacia el perfeccionamiento de la técnica deportiva, con base en los ejercicios militares y una visión nacionalista. Esta Escuela funcionó desde 1936 hasta 1947 dependiendo de la Secretaria de la Defensa Nacional, pasando nuevamente a depender de la SEP con el nombre de Escuela Normal de Educación Física.

En la Escuela Normal se realizaban actividades extraescolares encaminadas al *escapate político*, es decir, al fortalecimiento de un espíritu nacionalista de lealtad y compromiso con el Estado, como la organización y participación en el desfile deportivo del 20 de noviembre, asistencia para hacer valla a personalidades políticas, uso de la banda de guerra en todos los desfiles, servicio militar y juramento a la bandera los sábados, esto trae como consecuencia el descuido del ámbito académico.

En síntesis, al quedar la educación física en manos de un militar, la práctica educativa tomó un rumbo diferente al que había tenido durante el vasconcelismo, en la formación de profesores prevaleció lo militar disminuyendo lo artístico, en la práctica docente la mayoría de las escuelas no contaban con un especialista por lo que eran atendidos por el profesor normalista, las escuelas que contaban con un profesor de educación física recibían una clase orientada al adiestramiento deportivo inclinada hacia la selección de los más aptos, de tal modo que se creó la modalidad de dar la clase con ejercicios gimnásticos “por tiempos” o “en series”, lo que puso de moda la realización de tablas gimnásticas basadas en el método calisténico, que implicaba la ejecución de movimientos de acuerdo con determinados ritmos musicales, estas se presentaban en festivales escolares o para conmemorar fechas especiales cívico-nacionales.

Al iniciar la década de los 40 popularmente se identifica cada vez más a la educación física con el deporte, olvidándose de la gimnasia con la que se originó en el ámbito escolar ¹³. Por su parte el Estado la considera útil en su función de adiestramiento físico para la seguridad nacional.

La Educación Física en el marco de la revolución tecnológica

La Segunda Guerra Mundial propició el desarrollo industrial de México, dando prioridad al crecimiento económico, se acelera el proceso de urbanización y las redes de comunicación, en el campo educativo aumenta la demanda de técnicos, así como la matrícula de la educación en todos sus niveles, al incrementarse la matrícula educativa también aumenta la demanda del servicio en educación física, lo que hace indispensable la creación de infraestructura y recursos humanos. Sin embargo la política educativa apoyó preferentemente la formación técnica.

La educación nacional en esta época se ve influenciada por la filosofía neopositivista, que pretenden incrementar la productividad dando énfasis en las enseñanzas tecnológicas y científicas. De acuerdo con estas corrientes, se elaboran políticas educativas y reformas pedagógicas cada sexenio. Por lo que las décadas de los 40 y 50 muestran un periodo difícil para la educación física, se reducen los recursos para su desarrollo

En lo respecta a la formación de profesores de educación física, durante la Guerra en 1942, el presidente Manuel Ávila Camacho dispuso que la Dirección General de Educación Física y Enseñanza Premilitar pasara a depender de la Secretaria de la Defensa Nacional. En 1947, la escuela formadora de docentes quedó adscrita al Departamento de Escuelas Normales Urbanas. Posteriormente en 1949 se denominó Escuela Nacional de Educación Física y paso a depender de la Dirección General de Educación Física.

Al finalizar la década de los sesenta se dio un impulso importante al desarrollo de la actividad deportiva, como consecuencia de que México sería sede de los XIX Juegos Olímpicos de 1968. Se creó infraestructura deportiva, como la construcción del Palacio de los Deportes y el Instituto de Capacitación Deportiva. Entre 1960-1972, la segunda gestión de Torres Bodet se consolida la unidad nacional y propuso se atendiera la protección de la salud y el mejoramiento del vigor físico, resucito la doctrina de Decroly. Por lo tanto para la educación física, el período transcurrido entre 1921 y 1968, representa su presencia y participación en el proceso evolutivo de la educación en México.

¹³ Estos hechos marcaron las nuevas rutas que seguiría la educación física en el siglo XX, es decir, una crisis de identidad porque en la primera mitad de este siglo ya se debatía entre el deporte o la gimnasia, lo que da como resultado la creación de una corriente conciliadora muy difundida actualmente *la educación físico-deportiva*. En este contexto se debatieron dos posturas en la formación de profesores: la higiénico-deportiva y la deportivo-militar.

El programa de educación física en 1969 prescribía para la escuela primaria oficial los siguientes contenidos: iniciación de la clase con ejercicios de control, marchas y gimnasia para todos los grados, como actividades complementarias gimnasia rítmica, danza, juegos recreativos y organizados hasta tercer grado, juegos de iniciación deportiva para el cuarto grado y deportes para el quinto y sexto grado. Así la clase de educación física en primaria se orientó al aprendizaje de los fundamentos deportivos con el objetivo de seleccionar talentos en quinto y sexto grado principalmente.

En este marco contextual se dio un gran impulso al deporte moderno, competitivo y elitista porque el deporte se convirtió en mercancía dentro del capitalismo monopólico ocupando el papel dominante en el campo de la educación física, además de fortalecer la competencia y la búsqueda de la excelencia deportiva.

La Reforma Educativa

Hasta 1970 México había tenido un crecimiento sostenido y equilibrado. A partir de 1971 hay un aumento de la deuda externa, ante esta situación Luis Echeverría se ve obligado a cambiar la política económica con el objeto de incrementar el gasto público, aceptó la inversión foránea y favoreció los intereses de los empresarios, pero no logró aminorar el descontento de la clase trabajadora y los estudiantes, quienes exigieron soluciones al problema del desarrollo social. Para recuperar la credibilidad formuló la *Apertura Democrática*, que fue apoyada en tres acciones: la política de vivienda, tres aumentos salariales de emergencia y la Reforma educativa.

La Reforma educativa fue un intento de cambiar integralmente el Sistema Educativo Nacional, siendo el objetivo principal la ampliación de la cobertura educativa para atender la creciente demanda en todos los niveles. Para crear la base legal en 1973 se instituyó la Ley Federal de Educación. En 1976 se aprobó la Ley Nacional de Educación para Adultos con el fin de resolver el problema educativo de los mayores de 15 años. Se reformaron planes y programas de estudio, organizándose los contenidos programáticos en áreas, se proponía el desarrollo de la conciencia crítica para el cambio social.

El modelo educativo que la Reforma propuso estaba en oposición al academicismo y se postula la experiencia frente al aprendizaje memorístico de conocimientos, estimulando la creatividad a través de métodos activos como *aprender haciendo y enseñar produciendo*.

Mientras esto sucedía en México, en el marco internacional en 1971 se elabora el Manifiesto Mundial de Educación Física que estableció la finalidad educativa de la especialidad, su concepción y sus acciones, destacando el papel de la recreación como factor de integración familiar y desarrollo social.

En 1975 fue publicada la Carta Europea del Deporte para todos, que inició el movimiento de masificación del deporte, en México se crea la primera escuela pública para capacitar técnicos en recreación que funcionó hasta 1977 y era dependiente de la Secretaría de Cultura y Recreación. En 1978 la ONU declara el derecho fundamental de todo ser humano a la educación física.

Durante la Reforma educativa surgen otras escuelas de educación física en distintos estados de la República. También se estableció en 1976 el nivel superior en la Escuela Nacional de Educación Física y en consecuencia su denominación como Escuela Superior de Educación Física.

El Consejo Nacional Técnico de la Educación aprobó en 1974 los programas de educación física, los cuales estaban diseñados por objetivos en términos de conductas observables, es decir, formas de comportamiento deseados. Los contenidos fueron divididos en unidades de aprendizaje por grados.

En su aplicación en el programa escolar para primaria conceptualizó la educación física como “educación por el movimiento”. Esta concepción toma su importancia de la educación psicomotriz, cuyo representante es Jean Le Boulch con su método “psicocinético”, donde ya no se habla de cuerpo y motricidad, sino de esquema corporal, sobre la base de esto se estructuran los contenidos programáticos.

Siguiendo este enfoque se determinaron los siguientes objetivos particulares:

- ❖ *Ajuste Postural o Esquema Corporal*, que se refiere al conocimiento inmediato o percepción del cuerpo, de sus partes, y la relación que establecen con los objetos y otros sujetos.
- ❖ *Estructuración perceptiva*, se relaciona con las actividades tónica y cinética en forma simultánea, a través de las vivencias y representaciones corporales se adquiere el compromiso de su “yo” durante la acción dentro del contexto espacio-tiempo.
- ❖ *Coordinación Motriz o Ajuste Motor*, hace referencia al esquema de coordinación basado en datos temporales, visuales y kinestésicos.

El aprendizaje se basó en la adquisición de nuevos esquemas motores, se alejaba de la mecanización y se apoya más en la internalización del acto motor, que es un elemento enriquecedor del esquema corporal. Con esta propuesta se impulsó el método activo. Estos programas estuvieron vigentes hasta abril de 1988 en que fueron aprobados los que vendrían a sustituirlos.

La política educativa siguió su inclinación hacia el desarrollo deportivo creando en 1981 la Subsecretaría del Deporte. En 1982 se formula la sistematización académica de la Escuela Superior de Educación Física que propuso la formación de docentes en 5 áreas: técnico-deportiva, ciencias psicopedagógicas, ciencias biológicas, ciencias sociales y técnico-artística, además de las materias optativas que corresponden en su mayoría al área técnico-deportiva. Este modelo curricular es el plan de estudios para la licenciatura en Educación Física que estuvo vigente hasta el 2002.

En 1984 se crea la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos, que vino a fortalecer el apoyo al deporte. A partir de 1985 la Escuela Superior de Educación Física se adscribió a la Dirección General de Educación Normal dependiente de la Subsecretaría de Educación Superior e Investigación Científica.

En 1988 se aprueban los nuevos planes y programas de educación física con un enfoque denominado “Orgánico-Funcional”, que presentó la estructuración de los contenidos por objetivos programáticos, se retoma la psicomotricidad pero se dio un giro hacia la búsqueda de mayor rendimiento físico y eficiencia del movimiento.

Este programa buscaba el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas y considero a las habilidades motrices como su contenido general retomando dos aspectos:

- ❖ Organización del Esquema Corporal
- ❖ Rendimiento Físico

Los contenidos específicos fueron: la imagen corporal, ubicación espacio-tiempo, coordinación de ejes corporales, lateralidad, independencia y predominio motor, control corporal y coordinación (fuerza, equilibrio, flexibilidad, agilidad, velocidad y resistencia. El movimiento intencionado fue señalado como eje integrador de los contenidos programáticos, se consideraron como medios de activación física la recreación (juegos y cantos), la iniciación al ritmo (danza y bailes populares) y la iniciación deportiva (juegos predeportivos, deporte escolar). Además se contemplaron actividades permanentes como la respiración, relajación y la postura. Se definió la disciplina como “la educación del movimiento”. Estos programas estuvieron vigentes hasta agosto de 1994.

La Educación Física en el marco de la Modernización Educativa

El modelo de desarrollo planteado en el sexenio de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994) se presentó como el “Proyecto de la modernización”. Basado en la política neoliberal dio prioridad a la apertura del país al exterior, buscando la modernidad en su integración a la globalización económica, consolidó las bases del Tratado de Libre Comercio y renegoció la deuda externa. Implementó una política de pactos entre los distintos sectores productivos logrando disminuir la inflación a costa de controlar drásticamente los salarios.

El proyecto se presentó bajo el rubro de “liberalismo social”, buscó equilibrar las diferencias en el ingreso, a través de una política asistencial dirigida a los sectores más pobres, el cual proporcionó apoyos para las comunidades rurales y urbanas en infraestructura, ampliación de los servicios de salud, educación, vivienda, etc.

En este marco se creó el Programa para la Modernización Educativa (1989-1994), en él cual se propuso la descentralización de la educación básica como prerequisite para la transformación estructural del Sistema Educativo Nacional. Concibió a la primaria como el centro de la política educativa y de la integración de la educación básica, otorgando prioridad a las zonas marginadas rurales, urbanas e indígenas; mientras la educación superior se vislumbró como el nivel abocado a la innovación científica y tecnológica.

El programa de modernización educativa ha sufrido críticas y reformulaciones y hasta el inicio del sexenio de Ernesto Zedillo (1994-2000). Con la aplicación de las nuevas tecnologías, los avances en la microelectrónica, la informática, la biotecnología, se crearon las bases para el desarrollo de la actividad productiva. Todos estos cambios impactaron a los sistemas educativos, por lo que la educación física debió ajustar sus proyectos a la nueva circunstancia.

Las necesidades de formación del sistema educativo se plantearon resolver los requerimientos de formación del escolar basados en una mayor capacidad de concepción, ejecución de acciones, motricidad y creatividad hacia distintas funciones del aparato productivo.

En lo que se refiere al proyecto educativo, vinculado con la política económica, pretendió estimular el crecimiento económico para lo cual se requería competitividad y mayor calidad de producción, lo que hace prioritario la instrucción orientada a crear mano de obra calificada en el ámbito técnico. Desde entonces el Banco Mundial ha impuesto los patrones, las pautas y las políticas educativas sobre todo el nivel básico. Esta política se caracterizó por priorizar la eficiencia tecnológica sobre el propio desarrollo humano, y se basa en la búsqueda del aumento de la productividad de bienes materiales.

En 1994 se aprobó el nuevo programa de educación física para la educación básica, que toma como base el movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos, se plantea aprovechar los beneficios de la actividad física, así como el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento. Se denomina de integración dinámica por la constante interrelación que debe existir entre los ejes temáticos en los que se han organizado los contenidos de la asignatura a partir de componentes y elementos.

Son cinco los ejes temáticos:

- ❖ *Estimulación Perceptiva Motriz*
- ❖ *Capacidades físicas condicionales*
- ❖ *Formación deportiva básica*
- ❖ *Actividad física para la salud.*
- ❖ *Interacción social*

El sustento teórico del actual programa se apoya principalmente en fases sensibles, tipos de crecimiento, sistemas energéticos y las fases de aprendizaje motor. Basados en estos principios el programa vigente de educación física para la educación básica denominado de integración dinámica señala propósitos en lugar de objetivos, se incluye un eje dirigido hacia la salud y otro denominado de interacción social (actitudes y valores sociales), se indican las fases de aprendizaje motor y una propuesta de un formato para planes de clase, el cual es más flexible sin actividades específicas para cada grado, lo que permite al docente ser más creativo y adecuar los contenidos a las características específicas de los alumnos y de su comunidad, sin embargo, se enfatiza que el aprendizaje debe ser de acuerdo a las etapas de desarrollo motor determinadas ahora por las fases sensibles, tipos de crecimiento. Asimismo las técnicas de enseñanza que se proponen es el mando directo, descubrimiento guiado, resolución de problemas, asignación de tareas, argumentación y dialogo.

La Educación Física en el contexto actual: la posmodernidad

El Programa Nacional de Educación 2001-2006 presenta un conjunto de políticas que perfilan el modelo de educación que el país necesita para enfrentar los nuevos retos. “Escuelas de calidad” se afirma que una educación básica de calidad debe brindar a los alumnos elementos necesarios para conocer el mundo social y natural en que viven y entender éstos como procesos en continuo movimiento y evolución, a la vez que proporciona las bases para la formación de los futuros ciudadanos, para la convivencia, la democracia en una cultura de la legalidad y la justicia.

El planteamiento del actual programa nacional de educación busca proporcionar una educación de calidad adecuada a las necesidades de todos los mexicanos e impulsar el federalismo educativo, la gestión institucional y la participación social en la educación. Por ello, establece que la educación básica tendrá como propósitos centrales: promover el pensamiento reflexivo, crítico y creador del alumno; desarrollar su capacidad de abstracción y razonamiento; fomentar un sistema de valores que le permitan insertarse en la sociedad, a partir del reconocimiento y desarrollo de todas sus potencialidades.

El Plan Nacional de Educación 2001-2006, plantea que el enfoque de la educación estará sustentada en una concepción pedagógica efectiva, innovadora y realizadora.

- **Efectiva**, en cuanto a que el aprendizaje de los estudiantes será el centro de atención del proceso, a la vez que el profesor deberá ser facilitador y tutor del aprendizaje.
- **Innovadora**, en cuanto a que la educación deberá integrar en sus procesos a las nuevas tecnologías de la información y comunicación.
- **Realizadora**, en cuanto a la formación de una cultura democrática basada en la libertad individual, dando como resultado una convivencia social pacífica y armónica.

El enfoque actual del plan nacional de educación se centra en cuatro grandes pilares que sustentan la reforma del sistema educativo lleva a cabo en el presente sexenio:

- Una educación **equitativa**, al brindar igualdad de oportunidades de ingreso, permanencia y logros escolares.
- Una educación **pertinente**, al responder a las necesidades individuales y de desarrollo nacional por medio de programas flexibles
- Una educación **incluyente** que atienda a la diversidad cultural de cada región cultural, étnica y lingüística de nuestro país, a fin de lograr una unificación nacional.
- Una educación **formativa**, que contemple el dominio de conocimientos, competencias, habilidades y valores basados en una visión humanista.

En el campo de la educación física la inclusión significa, que se debe reorientar hacia una educación física incluyente donde todos participen, es decir, una atención a la diversidad porque se ha desvirtuado la práctica docente hacia lo deportivo lo que conlleva a la exclusión, por lo tanto, el deporte debe ser visto como un medio de la educación física y no como un fin.

La política educativa, establece como objetivos estratégicos avanzar hacia la equidad en educación, considerando que en nuestro país existe una diversificación de culturas, razas y lenguas, se debe promover una educación más local, donde el alumno sea capaz de aprender de su entorno y adaptarse a los cambios y transformaciones que la sociedad actual demanda porque se necesita formar sujetos autónomos y críticos, capaces de respetar a las personas que opinan de distinta manera y a la vez defender sus derechos.

En lo se refiere a considerar la pertinencia de los contenidos de acuerdo a las necesidades específicas de los diferentes contextos, esto implicaría la reestructuración, diversificación y flexibilización de los programas de estudio. Por lo tanto consideró pertinente iniciar el trabajo de reformulación de contenidos y métodos educativos a partir de saber que tipo de hombre se desea formar, porque el docente debe tener claro el ideal de hombre para ayudar a constituirlo a través de la práctica pedagógica.

El plan nacional de educación 2001-2006 señala que este ideal de hombre está orientada al desarrollo de las competencias básicas de los alumnos que implica formar individuos capaces de enfrentar los nuevos retos que la sociedad impone.

El planteamiento de la UNESCO es propiciar en el alumno a partir de los elementos que aporta la escuela, las ganas de seguir aprendiendo a lo largo de la vida. Por lo tanto se establece el supuesto que una educación básica de buena calidad debe formar en los alumnos el interés y la disposición a continuar aprendiendo a lo largo de su vida, de manera autónoma y autodirigida; a transformar toda experiencia de vida en una ocasión para el aprendizaje.

Los fines que la escuela básica persigue no se han logrado y la causa se sitúa en la práctica pedagógica, en las formas de interacción con el alumno, es decir, en el ejercicio de la docencia porque los docentes son los determinantes más importantes de la calidad educativa y es en la práctica pedagógica donde se halla una de las mayores fallas del sistema educativo. (Schmelkes, 1999)

Órnelas (1998: 56) se refiere al sistema educativo en México de la siguiente manera “la escuela mexicana no produce ni reproduce valores que enaltezcan el trabajo, la diligencia, la responsabilidad; aunque aparezcan como objetivos en algunos programas no se pueden enseñar por la vía del currículo formal, sino por medio de las relaciones escolares y de predicar con el ejemplo”. De acuerdo con este autor, las relaciones que los profesores ejercemos sobre los alumnos es básico para el logro de propósitos, además de que nuestro rol dentro de la escuela debe cambiar, puesto que las nuevas corrientes sitúan al alumno en el centro de atención del proceso educativo, transformando radicalmente nuestro papel como docente, es decir, modificar la función de transmisión del conocimiento por la de facilitador, orientador, guía del aprendizaje y para lograrlo debemos ser reflexivos y críticos de nuestra práctica docente diaria.

1.3 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación se presenta un análisis sobre el significado de la educación física porque en la actualidad existen diferentes concepciones teóricas debido a intereses profesionales divergentes. Esta diversidad no ha permitido unificar criterios para su definición por lo que resulta difícil dar un concepto de educación física, pues abarca muchos aspectos además de que existe una amplia gama de conceptos.

En nuestro país la educación física no tiene una tradición ni desde el punto de vista de su práctica real ni desde su implantación social, porque es considerada como una asignatura sin valor cultural porque ha preponderado el cultivo del intelecto sobre el cuerpo, se mantiene desde el mundo antiguo hasta la actualidad el dualismo mente-cuerpo que olvida el equilibrio entre estos dos niveles.

Desde una retrospectiva histórica el concepto de educación física es un concepto difícil de analizar porque se puede entender desde múltiples formas y perspectivas filosóficas haciendo de él un concepto polisémico, ya que admite diversas interpretaciones según la época, lugar o contexto de referencia sociocultural y las ideas de entender la noción del cuerpo (el tipo de hombre que se quiere formar), lo cual no significa que sea un concepto carente de fundamentación, sino entender y comprender el sentido que al concepto de la Educación Física se le pretende dar en los planes y programas de acuerdo al paradigma que se trate.

Asimismo, el significado de educación física se ha ido construyendo a lo largo de la historia, debido a que cada corriente aporta elementos teóricos para la construcción conceptual, por lo que cualquier intento de estructuración resultara incompleto y discutible. De tal modo que lo que se pretende en este análisis es dar una aproximación conceptual de la educación física.

El planteamiento que propone Gruppe (1974: 32) para definir a la Educación Física en un sentido antropológico "... toda concepción de la formación y de la educación responde a una determinada imagen del hombre que le marca su camino y dirección... la educación física como parte de las ciencias de la educación tiene como objeto de estudio al hombre definido como el ser que se mueve por necesidad... y en tanto el *movimiento* es una condición fundamental e inherente de su existencia, por ello ha de ser reconocido que la educación física tiene un campo pluridimensional que va desde el movimiento humano y del hombre en movimiento hasta los ejercicios físicos y el deporte, pasando por las posibilidades de formación que lo corporal encierra como objeto de estudio".

a. El significado de la educación

Para abordar el concepto de Educación Física se hará desde un análisis lingüístico que implica un método del análisis semántico de los dos conceptos que concurren: “educación” y “física” lo cual permitirá un primer acercamiento conceptual y determinar si las características que definen lo físico en la persona interesan al quehacer educativo.

La propia expresión “educación física”, remite en primer lugar al término educación, por ello, es necesario primero conocer el significado de educación.

Etimológicamente la palabra **educación** tiene un doble origen, el primero deriva del verbo latino *educare*, que significa “criar, nutrir o alimentar, proteger, enseñar”, es decir, la educación entendida como actividad que consiste en guiar o proporcionar desde fuera lo necesario, en definitiva, “construir”.

El segundo del verbo *educere*, compuesto de la preposición “e”, que significa “dirección hacia fuera” y del verbo *ducere*, “conducir”; tal formación vendría a significar, en consecuencia “extraer, hacer salir, sacar de dentro hacia fuera”, es decir, encauzar las potencialidades ya existentes en el sujeto educando, extraer algo que de una u otra forma, ya esta potencialmente dado.

Sarramona (1989) afirma que al término “educación” se le pueden aplicar tres significaciones generales: sistema educativo, producto (resultado) y proceso.

Moreno (1971) nos dice que existen dos modos diferentes de comprender el hecho educativo; la educación según un criterio mixto de transmisión de bienes culturales (criterio social) y como medio para el pleno desarrollo de todas las capacidades del ser humano (criterio individual).

El planteamiento de estos autores del concepto de educación permite identificar dos características en el proceso educativo:

- a) La enseñanza, que se refiere a educar al otro, es decir, de fuera hacia dentro,
- b) El aprendizaje, educar de dentro hacia fuera, esto es, el desarrollo de las capacidades de cada ser humano, siendo este aspecto la esencia del proceso educativo.

Para el análisis del concepto de educación, es conveniente efectuar la revisión de la literatura de diversos y reconocidos autores en distintas épocas de la historia, por lo tanto retomaré a García (1989:15-17) que hace una reseña histórica del concepto de educación

ARISTOTELES “La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético”

PLATON: “Educar es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son capaces”

KANT: “La educación tiene por fin el desarrollo en el hombre de toda la perfección que su naturaleza lleva consigo”

AZEVEDO: “La educación es un proceso de transmisión de la cultura de un grupo, de una generación a otra”

DURKHEIM: “La educación tiene por misión desarrollar en el educando los estados físicos, intelectuales y mentales que exigen de él la sociedad política y el medio social al que esta destinado”

DEWEY: “La educación es la suma total de procesos por medio de los cuales una comunidad o un grupo social transmite su capacidad adquirida y sus propósitos con el fin de asegurar la continuidad de su propia existencia y desarrollo”.

COMTE: “La educación es la manera de aprender a vivir para otros por el hábito de hacer prevalecer la sociabilidad sobre la personalidad”

NASSIF: “La educación es la formación del hombre por medio de una influencia exterior consciente o inconsciente (heteroeducación), o por un estímulo que si bien proviene de algo que no es el individuo mismo, suscita en él una voluntad de desarrollo autónomo conforme a su propia ley (auto educación)”.

PAULO FREIRE: “La educación permite llegar a ser críticamente consciente de la realidad personal, de tal forma que se logre actuar eficazmente sobre ella y sobre el mundo para poder enfrentarlo”

En los conceptos de educación mencionados anteriormente de manera implícita o explícita están los tres elementos fundamentales de la educación: la acción entre el sujeto que se educa y el que educa, la intencionalidad y lo sistemático. Siendo el sujeto de la educación la persona con todas sus facultades humanas, que siendo perfectibles, reciben la influencia del exterior para ayudar a alcanzar este ideal de perfeccionamiento que es el fin último de la educación y que la función del educador es ayudar a cada individuo a extraer de sí mismo todo aquello para lo que esta capacitado.

b. El significado de físico

La palabra **físico**, procede del término griego *physis*, que ha sido traducido por “naturaleza”. Para Aristóteles, la naturaleza comprende a todo el conjunto de los seres que tienen en sí mismos materia que permite que sean de una manera u otra. Sí lo físico es lo que pertenece al mundo natural: lo físico en el hombre es el cuerpo, en contraposición al “alma”, que es lo sobrenatural.

Por lo tanto, sí el término *físico* hace referencia inmediata al cuerpo, la Educación Física es la educación del cuerpo. Sin embargo, el cuerpo tiene diferentes connotaciones, esto es, diferentes disciplinas se ocupan de su estudio como es el caso de la medicina, sociología, filosofía y de la educación física, esta última le ha dado a través del tiempo diferentes significaciones al cuerpo según las tendencias o corrientes, que va desde el cuerpo-acrobático hasta el cuerpo social o existencial.

Vázquez (1989: 72) señala al respecto que “el cuerpo del hombre deja de ser una unidad orgánica funcional descrito por las ciencias naturales para convertirse en cuerpo humano cargado de significación e intencionalidad”.

Yela (1982: 32) afirma que “ el cuerpo del hombre no es una máquina biológica porque la actividad corporal del hombre se desarrolla en forma de estructuras conscientes y reflexivas que le permiten el encuentro, la personalización y la apropiación del mundo y de sí mismo”. Por lo tanto la educación física no puede entenderse como educación de lo físico, sino en toda la persona y en sus implicaciones sociales.

Cagigal (1979: 98), considera que “el cuerpo humano como entidad biológica no se educa, se adiestra, el que se educa es el hombre, por lo tanto la educación física es la educación del hombre corporal, donde el objeto de estudio es el hombre en movimiento y las relaciones creadas a partir de esta aptitud”.

Estas posturas o críticas de la educación física entendida como una educación corporal tuvo como consecuencia que se cuestionará ¿Qué aspectos corporales son objeto de la Educación Física?

En respuesta, a esta interrogante, surge la realidad antropológica del **movimiento**, como atributo del cuerpo y objeto de estudio de la Educación Física, que en palabras de Cagigal (1979: 97) nos dice que “ el cuerpo y el movimiento son las dos realidades antropológicas que fundamentan la Educación Física”.

El movimiento, tal y como se define en la física es un cambio de lugar o posición de los cuerpos, pero esta conceptualización no puede ser aplicada al movimiento humano ya que se reduciría a un análisis biomecánico, por lo que se utiliza el término **motricidad**, conceptualizada como la totalidad de procesos y funciones del organismo que tiene por consecuencia el movimiento.

Parlebas (1981) diferencia el concepto de movimiento, utilizando el término de “conducta motriz”, es decir, el conjunto de manifestaciones motrices observables que son portadores de significación.

A partir de que se determino que el objeto de estudio de la Educación Física era el movimiento surgen dos tendencias diferentes y contrarias; la primera es una *educación del movimiento* y la segunda una *educación por el movimiento*.

- La primera tendencia es **la educación del movimiento**, el principal representante Kurt Meinel (1987) con su obra *Teoría del movimiento*, en la cuál analiza el movimiento del ser humano y postula que es susceptible de ser educado, es decir, mejorado en cuanto a su rendimiento y expresividad.
- La segunda tendencia es **la educación por el movimiento**, cuyo exponente es Jean Le Boulch (1978) con su método psicocinético que define como un método general de educación que utiliza el movimiento en todas sus formas como un medio pedagógico que busca el perfeccionamiento de las capacidades motrices básicas y a la vez sentar las bases para otros aprendizajes escolares.

Uno de los autores que conceptualiza la educación física desde otra perspectiva que va más allá de la identificación del cuerpo y el movimiento como eje central, es Pastor (2002: 216) que distingue cuatro concepciones mediante las cuales pretende abarcar las distintas orientaciones dependiendo cual sea el paradigma social que rija su descripción:

- Tendencia biológica, que persigue fundamentalmente la consecución más eficaz de rendimiento físico.
 - Tendencia psicopedagógica, que pretende una instrumentalidad educativa a través del tecnicismo. Basa su planteamiento teórico-práctico en el neopositivismo.
 - Tendencia crítico-reproductiva, donde la Educación Física se considera como instrumento de vinculación ideológica que pretende una visión integradora y sintetizadora de la realidad social mediante la expresión, la comunicación y la integración social.
 - Tendencia histórico-crítica, cuyos fines no son sólo físicos o sociales sino que se amplió hasta dimensiones más generales y específicas que irán desde la educación basada en valores hasta la ejecución del movimiento desde el punto de vista anatómico-biológico
-

Son muchas y variadas las concepciones que sobre Educación Física se establecen según sea la perspectiva que se adopte para su análisis, pero básicamente son el cuerpo y el movimiento lo que le da sentido. De tal modo que la tendencia que se ha ido consolidando es la de Le Boulch (1978) porque identifica el movimiento como principal recurso educativo y objeto de estudio de la educación física.

Desde esta perspectiva, el movimiento es el producto de la relación existente entre la motricidad y el psiquismo, este último hace que el movimiento se convierta en un gesto o conducta, es decir, en portador de intencionalidad y de significación.

c. La Educación Física como campo de estudio científico

Schmitz (1998: 9) afirma que “ La educación física no es una ciencia, pero puede ser investigada científicamente y hacer que su práctica se fundamente en los descubrimientos que las ciencias aportan al desarrollo y comprensión del hombre”. Por tanto, el problema que encierra la discusión del objeto de estudio es un problema sobre la forma de construir, es decir, es una cuestión epistemológica.

Cagigal (1979), es uno de los autores que da un concepto de educación física a partir de los términos cuerpo y movimiento, al afirmar que la educación física es la educación del hombre corporal, ya que concibe el cuerpo humano como la estructura básica de la personalidad que puede ser educado si se vivencia, concientiza, es decir, sí lo hacemos nuestro, aceptándolo, contemplándolo y apropiándonos de él. Por tanto, Cagigal (1979: 77) sostiene que “Educar el cuerpo no es fácil, sino complejo y mucho más si se pretende educar el cuerpo de los demás”

Desde el Primer Congreso Mundial de Educación Física y Deporte realizado en Madrid en 1966 comienza a generalizarse el término de educación física junto al del deporte, ambos forman parte de la misma realidad, el cuerpo humano en movimiento pero con fines distintos, para hacer esta distinción Gruppe (1974: 24) define la educación física como “el ejercicio físico elegido de conformidad con unos criterios pedagógicos, el cual abarca formas de juego, de gimnasia y deporte individual y colectivo”, esta definición destaca la estrecha relación entre educación física y deporte, este último como un medio educativo de la educación física.

El interés por definir la educación física ha llevado a realizar estudios, foros y congresos de la materia que ayuden a una clarificación conceptual de la misma, en octubre de 1995 la CONADE realizó un foro para la conceptualización de la cultura física. En él se debatió sobre la necesidad de revisar el concepto y objeto de estudio de la educación física, en donde se llegó a la conclusión que para lograr su desarrollo teórico y práctico era necesario el apoyo de otras disciplinas como la antropología, fisiología, psicología, biomecánica, estética, ética, sociología, historia y filosofía entre otras.

Las concepciones epistemológicas actuales que intentan delimitar el campo de conocimiento científico de la Educación Física, giran en torno al nivel científico de dos variables: *educación y movimiento humano*.

La variable que hace referencia a la educación traslada el centro de interés a la relación físico-educativa del movimiento que ubica la Educación Física en las Ciencias de la Educación, por el contrario, la motricidad humana permite afirmar su identidad como parte de las Ciencias del Movimiento humano.

d. El objeto de estudio de la Educación Física

El concepto de educación física sigue generando una continua revisión crítica que modifica constantemente su objeto de estudio, debido a que ha tomado distintas connotaciones dependiendo del momento histórico social en el cual se originaron. Esta es la explicación de que en los últimos años se haya hecho referencia al cuerpo, al movimiento o al deporte como objetos de estudios de la educación física.

Desde el punto de vista del desarrollo histórico-social de la humanidad, la evolución del hombre como sujeto pensante ha sido paralela al desarrollo de su capacidad para moverse o motricidad. Rigal (1979) señala que la motricidad se conceptualiza como la totalidad de procesos y funciones del organismo que tiene por consecuencia el movimiento

Gruppe (1974: 11) señala que el objeto de estudio de la educación física es la motricidad humana o conducta motriz la que genera el proceso físico-educativo porque el individuo en movimiento es una manifestación de toda su personalidad.

El actual programa de educación física (1994: 9) señala que “ toda manifestación motriz es resultado de funciones y procesos biológicos, psicológicos, sociales y por las bondades formativas que el movimiento corporal posee, la Educación Física lo retoma como el objeto de estudio y principal eje de todo el proceso pedagógico de la especialidad y como medio de expresión y relación del individuo”.

Para finalizar, es necesario señalar que desde el momento en que los ejercicios físicos son considerados como una conducta motriz con intencionalidad y observable, el movimiento humano es un medio de desarrollo personal que va más allá del dominio de ciertas habilidades y capacidades motrices, por ello, el objeto de estudio de la educación física es el ser humano en movimiento.

1.4 CONCEPTUALIZACION DE EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física etimológicamente significa la educación del cuerpo, pero hoy en día es el “objeto pedagógico no identificado” en el currículo y forma parte del uso social del cuerpo. Para llegar a una construcción conceptual de la Educación Física, es necesario analizar las dos posturas que han prevalecido en el desarrollo histórico de la misma: “educación de lo físico” o “educación a través de lo físico”.

Educación de lo físico.- El problema surge cuando nos preguntamos que entender por lo “físico” para distinguirla de la medicina y otras prácticas educativas, se ha dado la connotación de “educación del cuerpo” (naturalismo) a una “educación de las conductas motrices” (sociomotricidad). Por consiguiente, entender la educación física como educación de lo físico o corporal solamente es limitar sus funciones ya que lo físico en sí mismo carecería de valor.

Bernard (1980: 27) señala que el cuerpo es definido desde diferentes disciplinas “para los médicos, el cuerpo es el lugar morfo-funcional de todas las estructuras psicoorgánicas; en expresión de los filósofos existencialistas, el cuerpo inaugura el mundo; los psicólogos infantiles, el cuerpo como el primer medio de conocimiento y relación; los sociólogos dirán el cuerpo es un símbolo social. De tal modo que el cuerpo debe ser visto como la unidad funcional del ser humano en todas sus esferas de desarrollo”.

La educación física entendida como “educación del cuerpo” desde sus inicios con los griegos ha estado en contraposición al alma, desde la cuestión filosófica, el pensamiento actual en educación nos habla de la unidad funcional e integral del ser humano donde toda acción educativa debe extenderse a las esferas psicológica, social, física y moral de la persona. Esto quiere decir que el cuerpo humano, objeto de la educación física, es mucho más que el cuerpo que nos describe la anatomía, fisiología o la biomecánica; es “el cuerpo que el hombre vive y experimenta”, resultado de toda su experiencia personal, sus ideas, sentimientos, deseos, etc

Vázquez (1989: 117) afirma que “reducir la educación física al aprendizaje de los deportes es no entender el significado del cuerpo, ya que la educación del cuerpo como *apropiación* significa establecer un modo de relación con él; un conocimiento y valoración como elemento fundamental de la personalidad”.

Esta postura de la educación de lo físico, sostiene que los movimientos del ser humano son educables, es decir, en el movimiento se puede ejercer una acción intencional cuando se pretende aprender una técnica deportiva, lo que implica caer en un reduccionismo porque el deporte es solo un medio para el logro de los fines, además el movimiento no se educa, sino el hombre.

Educación a través de lo físico.- En una concepción integral de la educación física se debe entender esta como la educación del hombre a través de lo físico, ya que se puede educar el cuerpo porque lo concienciamos, vivenciamos y lo hacemos nuestro. Por tanto, cualquier experiencia motriz debe incluir factores de orden cognitivo, afectivo y social para incidir en la personalidad de quien la ejecuta, así como también a través de dicha experiencia se puede controlar la agresividad, desarrollar la fuerza de voluntad, influir en el proceso de desarrollo cognitivo o en el mejoramiento de otros aprendizajes.

El cuerpo propio es el punto de partida de la educación física en cuanto debe centrar la intervención pedagógica en las propias vivencias corporales, pero también es el punto de llegada ya que se busca una apropiación del cuerpo.

Yela (1982: 35) señala que “ la educación física hace referencia al hombre, no sólo a su físico; el que se desarrolla, se educa y se personaliza es el hombre y el hombre no es conciencia ni cuerpo, sino consciente y corpóreo”.

En conclusión el cuerpo en el hombre no es un añadido sino que es el propio hombre que puede tomar decisiones sobre él, asignarle valores, fines y tareas, así como el análisis de la vivencia del cuerpo pone de manifiesto que sólo se llega a concienciar el cuerpo en dos situaciones; en el cuerpo enfermo y en el cuerpo actuante; es decir, cuando el cuerpo esta en movimiento interno o externo.

Por otro lado, el movimiento es desde el punto de vista existencial el primer instrumento de adaptación al medio; ya que el perfeccionamiento y riqueza de los movimientos humanos dota al hombre de una mayor base existencial, ya que al ser automático, espontáneo puede hacerse expresión, comunicación y representación. La explicación de que en los últimos años se haya hecho referencia al cuerpo, al movimiento o al deporte como objetos de la educación física, en parte es porque a través del cuerpo y su movimiento se busca un mejor conocimiento de sí mismo y una adaptación más perfecta al entorno físico y social.

Construcción conceptual de Educación Física

Torres, Ma. de la Luz (1998: 14) es de la opinión que la importancia de tener un concepto de educación física es porque a partir de este se puede definir su objeto de conocimiento, por ello, propone una vía de análisis a partir de tres modelos básicos para la construcción de una teoría del conocimiento¹⁴:

- ❖ La visión *idealista* del cuerpo se ha utilizado en varias épocas para definirla, tal es el caso del ideal corporal helénico de la antigua Grecia, o bien bajo los postulados kantianos, desde esta perspectiva el hombre y su cuerpo se definen como el “absoluto estético”. Según el idealismo los objetos de conocimiento se construyen a partir de ideas elaboradas, bajo esta premisa se requiere el concepto para definir cualquier objeto de conocimiento. En la postura idealista se ha llegado a afirmar que la única realidad objetiva se encuentra en el discurso sobre el cuerpo, como síntesis de la experiencia humana trascendida en símbolos “cuerpo simbólico”.
- ❖ Otro modelo para aproximarse a la construcción del objeto es *el positivismo*, en esta realidad se construye a partir de los aspectos observables y demostrables cuantitativamente. Bajo esta postura, el positivismo en educación física se manifiesta en los aprendizajes corporales que se reducen a la búsqueda del perfeccionamiento físico y motriz, es decir, indicadores de eficiencia “cuerpo acrobático”.
- ❖ Una tercera vía, *dialéctica materialista*, pretende aproximarse a la realidad del objeto entendiéndolo como resultado de relaciones humanas históricamente determinadas, observando las condiciones de vida de los hombres en sociedades concretas. Este método considera que los conceptos no son universales sino que se producen en el devenir humano, postula la inexistencia de la verdad absoluta convirtiéndose en filosofía de la praxis revirtiéndose en nuevas prácticas. Por lo tanto, la educación física bajo este enfoque permite un tipo de aprendizaje humano consciente e intencionado que afecta directamente la forma de atención a la corporeidad del individuo, lo cual implica cambios de prácticas de la sociedad en su conjunto.

Por lo expuesto anteriormente, afirmaríamos que en México no se ha superado una visión idealista al buscar continuamente el modelo ideal en esquemas contrastados con el deporte del alto rendimiento, así como el ideal estético o cubrir las etapas del desarrollo motor.

¹⁴ La conformación de una teoría pedagógica de la educación física enfrenta dos problemas básicos: los de tipo estructural (diferentes enfoques pedagógicos) y los de carácter epistemológico (diferentes objeto de estudio), por ello es necesario antes de estructurar una teoría tener la claridad conceptual del área de conocimiento.

El concepto de educación física, es un tema de discusión ya que se difiere de sí es una ciencia, una disciplina o sólo parte de la educación, por lo que a continuación citare el concepto de varios autores.

Cagigal (1979: 32) afirma que la educación física es “la educación del hombre corporal, ya que el sujeto de la Educación Física es la persona, con sus posibilidades físicas de acción y expresión, *el hombre físicamente capaz, y físicamente expresivo*, es decir, *el hombre en movimiento y capaz de movimiento* con todas las implicaciones del entorno social en el que vive”.

Giraldes (1989: 13) “La Educación Física es aquella parte de la actividad que se desarrolla por medio de movimientos voluntarios y precisos, incide en la esfera fisiológica, psíquica, moral y social; mejora el carácter y contribuye durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre”.

Pila (1989: 42) “Aspecto de la educación que necesariamente recurre a los ejercicios corporales y a los agentes naturales del medio (y de alimentación), como vía de desarrollo armonioso (o de conservación) del organismo y de su adaptación a las principales exigencias psicomotoras de la vida social”.

Brito (1989: 27) “ Un proceso formativo que utiliza el movimiento corporal del ser humano a fin de conseguir una distinción corporal que se caracteriza por ser dinámico por medio de la utilización de la conducta del hombre en todas sus formas y modos”.

Vázquez (1989: 116) “la educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos contribuye al desarrollo de la personalidad; es una educación basada en la unidad psicomotora y cuyo fin es conseguir un mejor conocimiento de sí mismo y una adaptación más perfecta al entorno social”.

Sánchez (1994: 21) “Parte fundamental de la formación del ser humano que tiende a formarlo integralmente, en cuerpo, mente y espíritu, a través de experiencias y actividades físicas, racionalmente planificadas, científicamente concebidas y bien dosificadas, para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre”.

Cecchini (1996: 53) “Es un medio para el desarrollo físico y moral de la personalidad a través de la motricidad humana que pretende el enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea”

Devís y Peiró (1997: 24) “ Parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de personas física, mental, emocional y socialmente sanos, a través de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados”

Zapata y Aquino (1997: 57) “ Es una disciplina pedagógica necesaria de la educación general que contribuye a la formación integral de la personalidad del individuo centrándose en el aspecto físico sin olvidar el aspecto psico-social, mediante la actividad física sistematizada tomando en cuenta la naturaleza y el medio en que se desarrolla el sujeto”.

Torres, S. (1998: 17) “Disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencias humanas, tanto en el plano físico, como psicológico, moral y social”.

Onofre (1998: 9) “ un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas optimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”

Daryl (1999: 38) “ un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyan a su desarrollo óptimo y bienestar”

Valencia (1999: 23) “proceso educativo que tiene como propósito el desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida en el área exclusiva de actividades del movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales”

López y Vega (2000: 19) “la Educación Física educa al ser humano en movimiento pero también forma el carácter, fortalece la personalidad, contribuye al desarrollo de actitudes de solidaridad, es decir, forma en valores, y este aspecto es primordial para una verdadera concepción integral del proceso educativo”.

Capel (2002: 15) “ Es una parte de la educación general; su razón de ser es la de complementarlo, su objetivo es desarrollar armónicamente el cuerpo, desenvolver y encauzar sus aptitudes tanto físicas como intelectuales y morales (instintos, hábitos, sentimientos, voluntad y carácter); e instruirlo, esto es, proveerlo de conocimientos”.

El programa de Educación Física (1994: 3) la define como “Una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo porque tiene una amplia gama de posibilidades para contribuir al estado de bienestar físico, mental y social, específicamente por el carácter sistemático de las actividades físicas que propone, siempre respetando los períodos biológicos, psicológicos y sociológicos de los educandos”.

Instituto Superior de Cultura Física de La Habana (2000) “Proceso pedagógico orientado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, a la formación y mejoramiento de los hábitos motores y destreza de importancia vital, y también de los conocimientos relacionados con ellos”.

Villada (1992: 7) “Es la expresión corporal de la cultura al servicio de la persona ya que ayuda a una vivencia profunda del espacio y del tiempo. En efecto, aporta aptitudes dentro de la llamada pedagogía cinética del aprendizaje del cálculo, la lectura, y sobre todo la escritura. En suma gracias al ejercicio, la conciencia y la expresión de sí mismo, subraya el dominio de uno mismo, en un sentido, el cuerpo humano se convierte en el centro de actividades psico-culturales”.

López de V. (2002: 16) “la educación física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo, es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar”

El Manifiesto Mundial de Educación Física (2000: 2-5) afirma que “la Educación Física utiliza sistemáticamente las actividades físicas como un medio educativo porque abarca al ser en su totalidad. es un derecho de todas las personas.... y como proceso de educación permanente busca desarrollar las habilidades motoras, aumenta la condición física y la consolidación de hábitos sistemáticos para la práctica de actividad física en la forma de ejercicios gimnásticos, juegos, deportes, danzas, actividades de aventura, relajamiento y otras opciones de ocio activo..... constituye un medio efectivo para la conquista de un estilo de vida activo de los seres humanos”.

José Luis Pastor (2002) señala que una construcción conceptual de la Educación Física implica también que se caracterice por tres requisitos que definen a cualquier disciplina de enseñanza:

- 1) Que se integre en los programas escolares o en el proyecto educativo nacional
- 2) Que los saberes que promueve o las aptitudes que desarrolla sean útiles
- 3) Representación cultural

La educación física en los últimos años ha cobrado significativa relevancia, sin embargo aún existe discrepancia entre los autores para definirla como ciencia o disciplina, desde mi punto de vista disiento de los que piensan que es ciencia pues a pesar de que existan estudios científicos en el área de la Educación Física no considero que haya alcanzado tal rango porque no existe una definición concreta y universal ni una metodología propia para su estudio por ello no puede considerarse ciencia sino disciplina científica ya que posee varias ramificaciones que representan campos de estudio particulares como la fisiología del ejercicio o del movimiento humano, la medicina del deporte, biomecánica o kinesiología del deporte, filosofía del deporte, psicología del deporte, desarrollo y aprendizaje motor, sociología y antropología del deporte, pedagogía de la educación física en sus diferentes niveles educativos, recreación o administración del tiempo libre, por mencionar algunas.

Por otra parte, la Educación Física ha evolucionado a través de la historia de ser una educación corporal basada en la práctica de ejercicios físicos o gimnásticos hasta llegar a formar parte de la educación general, que tiene como fin la formación integral del ser humano, por ello la educación física cumple con la función de satisfacer las necesidades de movimiento por medio de la actividad física sistematizada en sus diferentes modalidades (juego, deporte, danza, etc.), desarrollando las capacidades físicas condicionales y coordinativas que le permiten al sujeto actuar en el ambiente que le rodea.

Otro aspecto que no hay que olvidar es que el hombre se tiene que adaptar a los cambios sociales y por consecuencia toda educación debe preparar al ser humano para las exigencias sociales, que en el caso particular de la educación física va más allá del dominio o perfeccionamiento de capacidades motrices, es proporcionar a los alumnos información para que puedan ejercer una actitud crítica ante el fenómeno social que hoy representan las actividades físico-deportivas, en sus aspectos sociológicos, culturales y económicos, ya que en una sociedad posmoderna como la nuestra el desarrollo de la tecnología somete a la actividad humana hacia un sedentarismo lo que conlleva a alteraciones en la salud.

Antes de dar un concepto de la educación física, considero pertinente hacer mención de las características que debe tener una persona educada físicamente:

- ♦ Demostrar competencia motriz y pericia en algunas formas de movimiento
- ♦ Aplicar los conceptos y principios del movimiento en el aprendizaje y desarrollo de destrezas motoras
- ♦ Exhibir un estilo de vida físicamente activo
- ♦ Demostrar valores personales y sociales en escenarios de actividad física
- ♦ Comprender que la actividad física provee oportunidades para el disfrute, retos, autoexpresión e interacción social

Para concluir, mi construcción conceptual de Educación Física es la siguiente “ Parte de la educación general que contribuye al desarrollo integral del ser humano por medio de un proceso pedagógico que se encarga del desarrollo físico, moral e intelectual, utilizando la actividad física para un mejor conocimiento de sí mismo y de su entorno, desarrolla habilidades motrices básicas y cognitivas necesarias para un bienestar general, además contribuye a la formación de valores que le permiten al individuo el disfrute de la vida en sociedad.

1.5 TENDENCIAS CONTEMPORÁNEAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física desde su inclusión en la escuela ha experimentado un amplio desarrollo de diversas corrientes o tendencias contemporáneas que han enriquecido ampliamente con sus aportes la epistemología.

Con el propósito de favorecer a una mejor comprensión del fenómeno de la educación física en la época actual, se agruparon las principales tendencias en tres modelos: el modelo tradicional o médico, el psico-educativo y el deportivo.

Sacristán (1985: 97) señala que “ El modelo es un esquema mediador entre la realidad y el pensamiento, entre el mundo y la ciencia; es el filtro de la información que buscamos de la realidad, una estructura en torno en torno a organizar el conocimiento, una fuente de hipótesis de investigación, un recurso, en definitiva imprescindible para el desarrollo de la ciencia, provocando la ruptura epistemológica “.

Por lo tanto, para el análisis de estas tendencias, se retomará a Devis y Peirò (1997) que coinciden en que el modelo es una representación conceptual, simbólica e indirecta que al ser esquemática se convierte en parcial y selectiva de aspectos de esa realidad, focalizando la atención en lo que considera importante y despreciando aquello que no lo es, es decir, es un esquema mediador entre la realidad y el pensamiento.

1. El modelo médico

El modelo tradicional o médico, comienza a desarrollarse desde la primera mitad del s. XIX. Este modelo tiene sus bases científicas en las Ciencias Biomédicas: Morfología, Fisiología, Bioquímica y Biomecánica del movimiento humano, centrandó su atención en el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo humano y en los efectos que ejerce el ejercicio físico sobre el mismo. También se asocia este modelo a la metáfora cuerpo-máquina, donde la finalidad es mantener al cuerpo en buena condición física para su adecuado funcionamiento de órganos y sistemas. Por lo tanto, el concepto de salud se asocia fundamentalmente a la ausencia de enfermedad.

Este modelo se fundamenta en una pedagogía tradicional con objetivos de carácter higiénicos y utilitarios dirigidos al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico o motor. De tal modo, que los propósitos de la educación física se dirigen a la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas por medio de ejercicios y actividades físicas.

El procedimiento pedagógico en este modelo es la demostración colocando al alumno en una situación de dependencia del modelo presentado, que prácticamente se resolvía en un movimiento mimético más que en un movimiento elaborado y por lo tanto controlado por él mismo; se basa en el aprendizaje por imitación, sobre todo, en las percepciones exteroceptivas, olvidándose de las propioceptivas.

El modelo de aprendizaje es el conductista regido por el proceso estímulo-respuesta (voz de mando, música) y que se logra a través de la repetición como actividad propia del alumno.

La gimnasia básica o preparación física y la gimnasia terapéutica constituyen ejemplos de contenidos de los programas de educación física que se inscriben en este modelo.

En los Estados Unidos surge en 1964 una tendencia hacia la condición física que se fundamenta en los conocimientos sobre fisiología del ejercicio y que ha tenido un impacto social en determinados estratos de la población, también promueve el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas, con el propósito de que el individuo tenga un cuerpo estético y consecuentemente una buena salud física y mental.

Este modelo se olvida de otros aspectos psico-sociales y vivenciales, en el proceso de enseñanza y aprendizaje el alumno es un ente pasivo (reproductivo) que se limita a procesar la información y a ejecutar acciones hasta lograr el dominio de lo que se enseña.

2. El modelo psico - educativo

Las tendencias que se inscriben en este modelo tienen su mayor auge desde principios de los años 60 hasta los 80.

La fundamentación científica de este segundo modelo es básicamente psicológica y vivencial del sujeto, así la concepción de salud está asociado al bienestar psíquico y físico de la persona y al mejoramiento de la calidad de vida.

En este modelo se enfatiza la motivación en el aprendizaje del alumno, ya que se trata de ayudar, facilitar al alumno las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir y redescubrir a través del movimiento, con lo cual se eleva el carácter activo y consciente del alumno como sujeto de su propio aprendizaje, también se incrementan las posibilidades educativas del ejercicio físico.

La psicomotricidad, la psicocinética y la expresión corporal son tendencias pedagógicas contemporáneas de la educación física que aporta los preceptos teóricos y metodológicos con los que se integra este modelo.

Psicomotricidad

El término psicomotricidad lo designa Ernesto Dupré en 1913 en su obra *Patología de la imaginación y de la motricidad*, publicada en 1925 (cit. por Pastor, 2002: 9) “La psicomotricidad, es una educación dirigida no al cuerpo como entidad meramente biológica, sino a una entidad psicosomática en la cual las estructuras motrices se desarrollan en interacción constante entre el yo y el medio, ya sea físico o social”.

Con la aparición del nuevo término *psicomotricidad* surge una nueva idea acerca de la imagen y percepción del propio cuerpo. Asimismo varios autores la definen como sigue:

Un aporte básico en las concepciones de la psicomotricidad es la importancia de las acciones físicas en la elaboración de las funciones mentales, es decir, las acciones mentales no son más que acciones físicas interiorizadas. (Piaget, 1973)

Entendiendo la psicomotricidad como una disciplina que tiene por objeto el estudio de la intervención didáctica y la coordinación de funciones motrices y psíquica, su importancia para la Educación Física y en general para la educación es enorme, pues descubre todo un mundo de acción educativa y reeducativa a través del movimiento, el cual permite la adaptación a diversas situaciones del mundo exterior, es decir, el niño debe poseer la conciencia, el conocimiento, el control y la organización dinámica de su propio cuerpo. (Pick y Vayer, 1979).

La psicomotricidad se define como la acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la Educación Física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño (Brito, 1989). Desde este punto de vista, no es solamente un método, sino que alcanza la categoría de acción educativa global.

Ajuariaguerra (1993: 29-30) señala que se trata de evitar el camino de la reeducación por el camino de la educación, es decir, de prevenir más que de curar “La organización psicomotriz es la base de la organización del comportamiento y de la vida de relación, de ahí la estrecha relación entre los trastornos de la motricidad y del comportamiento general..... el desarrollo motor depende a la vez, de la maduración motriz y del desarrollo de los sistemas de referencia (aspectos espacial y temporal del movimiento), porque la acción motriz esta ligada al sistema tónico-postural, verdadero mediador de nuestra relación con el mundo”.

Le Boulch (2000: 47) afirma que “ la aportación de la psicomotricidad desde el punto de vista psicopedagógico consiste en establecer unos niveles de desarrollo psicomotor cuyo objetivo es facilitar el mundo de relaciones que se establece entre el *yo*, los *otros* y *los objetos*, lo que supone el estudio del sujeto en su propio contexto social”.

Henri Wallon (1965 citado en Pastor, 2002: 59) define “... la reeducación psicomotriz como un método terapéutico, que permite el tratamiento de los trastornos o deficiencias de la conducta a través del movimiento”. También destaca como factores importantes del desarrollo infantil la vida de relación y la toma de conciencia del propio cuerpo como base de la individualización y la identidad personal, ya que muestra el papel fundamental de las funciones tónica y motriz en el desarrollo de la personalidad, así como la importancia de los elementos psíquicos fundamentalmente los afectivos y relacionales en la producción del movimiento.

En términos generales la Psicomotricidad pretende conciliar dimensiones tan distanciadas durante siglos como son la somática y la psíquica, sin embargo su definición es problemática puesto que los elementos que la componen no poseen un significado unívoco y, como consecuencia admite distintos paradigmas que dan lugar a una variedad de modelos e interpretaciones diferentes en lo que se refiere a la definición de psicomotricidad. (Pastor, 2002)

La psicocinética de Jean Le Boulch

Para Le Boulch (1978), el movimiento es pensamiento hecho acto más que una cadena de respuestas condicionadas. Su concepción del cuerpo humano se refiere al cuerpo propio, entrando de lleno en el concepto de motivación, finalidad y elaboración interna de los procesos motores, es decir, su concepción implica relaciones constantes entre los elementos de información y los esquemas motores, no mediante un mecanismo de condicionamiento sino por medio de una educación perceptual conciente que descansa a la vez en las informaciones exteroceptivas y propioceptivas.

Entre sus postulados teóricos, encontramos que se opone al dualismo cartesiano proponiendo una concepción global del hombre, propone la noción del cuerpo-propio que hace referencia a un conocimiento del cuerpo; concede a la estructuración de la personalidad como objetivo fundamental de la educación psicomotriz y sugiere iniciar con la estructuración del esquema corporal. Así mismo afirma que su método no es totalmente asimilable a la educación física, porque el concepto de educación física esta ligado a una concepción dualista del hombre y la psicomotricidad es la relación existente entre motricidad y psiquismo.

La propuesta de Le Boulch (1978: 77), es llamada “educación del movimiento”. Dos nociones son fundamentales en la educación del movimiento; la noción del esquema corporal y el esquema de acción.

1. *El esquema corporal*, lo define como una intuición de conjunto o un conocimiento inmediato que tenemos en nuestro cuerpo en estado estático o en movimiento, en la relación de sus diferentes partes entre ellas y en sus relaciones con el espacio circundante de los objetos y de las personas.
2. *El esquema de acción* es tomado como un plan de acción o estrategia y viene a ser un esquema de coordinación basado en datos temporales, visuales y kinestésicos.

Le Boulch (1978: 81) define el método psicocinético como “método general de educación que utiliza como material pedagógico el movimiento humano en todas sus formas, y se caracteriza por constituir una filosofía de la educación que busca para el hombre un mejor conocimiento de sí mismo, un mejor ajuste de su conducta y una autonomía motriz por medio de la experiencia vivida”.

Le Boulch(1978) considera que los sistemas de entrenamiento deportivo no son los más idóneos para la educación motriz ya que al crear estereotipos rígidos se anula en gran medida la capacidad plástica del organismo humano. Por lo tanto, señala que “el aprendizaje consiste en adquirir nuevos esquemas de acción que permiten al sujeto ajustarse a las distintas situaciones del medio y a sus propias necesidades” (p.99)

Considerando que la psicocinética persigue un doble objetivo: el desarrollo de las capacidades motrices básicas y sentar las bases de otros aspectos de la educación, como son los aprendizajes escolares, se puede afirmar que este método reclama un lugar en la escuela elemental o básica.

La educación vivenciada de Lapierre y Aucouturier

La tercera y última corriente dentro de la psicomotricidad es la representada por Lapierre y Aucouturier (1980), cuyo propósito es establecer nuevas formas para la educación de los niños pequeños.

La idea central de su pedagogía es el concepto de “educación vivenciada”, cuyo significado hace referencia a la adquisición de los conocimientos por el niño, a través de las significaciones personales que suponen determinadas situaciones propuestas por el educador. Se pretende una educación global a través de la acción corporal como medio de comprensión y adaptación del mundo exterior.

Estos autores centran su trabajo en una educación vivida, en la que los conocimientos se integran profundamente en la conciencia del niño, adquiriendo significaciones personales, precisas a través de las situaciones presentadas por el educador, su metodología no se basa en una clasificación de las conductas motrices sino en el desarrollo de diversas situaciones que deben ser vivenciadas por el niño y en las que la observación del mismo y la acción del educador son más importantes que la posible programación. Por lo tanto el concepto de educación vivida se refiere tanto al niño como al educador, que debe ir ajustando su acción a las manifestaciones infantiles.

Su metodología se centra en la interiorización de las situaciones vividas de lo concreto a lo abstracto. Lapierre y Aucouturier (1980: 128), afirman “nosotros quisimos mostrar que, partiendo de un acto motor, de una situación vivenciada, es posible extraer una noción abstracta, percibiéndola, interiorizándola, generalizándola; después mediante la simbolización espontánea pasar a una expresión abstracta y después utilizando este descubrimiento de la abstracción llegar a su utilización en el plano artístico, intelectual y escolar”

Vázquez (1989: 95-98) señala que la psicomotricidad como tendencia de la Educación Física contemporánea ha sido objeto de críticas, estas son:

- Una es por parte de muchos pedagogos que consideran abusiva la utilización de los métodos de la reeducación psicomotriz en los niños normales;
- Por otra parte, los profesores de educación física consideran que la psicomotricidad lleva a una desvalorización del cuerpo y de la motricidad porque es vista como una educación para el reforzamiento de los procesos de intelectualización en las primeras edades, por lo que es denominada la educación psicomotriz como “educación física de base” para las primeras etapas del escolar.
- Otra de las críticas es por parte de las nuevas ideologías del cuerpo es que afirman que de un cuerpo-máquina gimnástico se paso a un cuerpo psíquico, psicomotor (perceptivo, representacional), por lo tanto, el cuerpo no es concebido como un “todo”.

A manera de conclusión, pudiera decirse que el modelo psico-educativo, que incluye la tendencia de la psicomotricidad presenta dos diferentes enfoques: la educación del movimiento como objeto final (Le Boulch, 1978); y la educación a través del movimiento que utiliza el movimiento para conseguir otro tipo de objetivos educativos, (Pick y Vayer, 1979), (Lapierre y Aucouturier, 1980). Los contenidos que se engloban en estas tendencias están referidos al desarrollo del esquema corporal, imagen del cuerpo, esquema postural, además de tener en común los aspectos perceptivos referidos al propio cuerpo y al entorno.

Mi postura con relación a esta corriente es que la noción de psicomotricidad no es un concepto científicamente definido debido a la diversidad de marcos teóricos sobre los que se apoyan los diferentes autores que hablan de la misma y que la relación con la Educación Física es que la psicomotricidad es un medio muy útil en la educación preescolar y los dos primeros años de la escuela primaria para el tratamiento didáctico de la estimulación perceptivo motriz que como eje temático debe englobar los métodos de educación psicomotriz, pero a su vez trascenderlos, es decir, la educación física su campo de acción es mucho más amplio que el de la educación psicomotriz porque uno de los propósitos es que el alumno tenga un conocimiento y dominio de su cuerpo que le permitan la resolución de problemas en diferentes situaciones, esto es, no solo en el ámbito motor, sino también en el cognitivo, afectivo y social.

Expresión Corporal

La expresión corporal sustituye en el proceso comunicativo al lenguaje oral, ya que expresar es exteriorizar, liberar un estado interior; la capacidad expresiva de lo corporal a través del gesto, la dramatización, el mimo, la danza, es decir, es una manifestación comunicativa de la persona. (López y Vega, 2000)

En la década de los 60, aparece la expresión corporal, en sus inicios asociada a manifestaciones no escolares, como una actividad de origen social, cuyas prácticas están relacionadas con la liberación del cuerpo en todas sus facetas.

Blouin (1982) señala que las nuevas ideologías del cuerpo como realidad social, tienen sus bases en el marxismo y en el psicoanálisis, representados por la Escuela de Frankfurt.

López y Vega (2000: 15) sostienen que “ La expresión corporal, socialmente significa la revolución a través del cuerpo, con el fin de romper todas las ataduras, disciplinas y explotaciones del orden establecido, esta revolución social a través del cuerpo tiene su mejor exponente en las reivindicaciones feministas del cuerpo de la mujer, que se presenta como símbolo de la liberación de la misma”.

Bertrand y Dumont (1976 citado en Vázquez, 1989) declaran que el rescate del cuerpo en la educación es un hecho significativo que propicia el desarrollo sensible del individuo en la capacidad de comunicación potenciada en la creatividad corporal. Estas nuevas prácticas corporales son una pseudo liberación ya que teórica e ideológicamente el dualismo tradicional no ha sido superado por esta tendencia ya que se conserva la dualidad, sólo se invierte la jerarquía.

La relación de la expresión corporal con la Educación Física la establece Villada (1992: 149) ...”el lenguaje corporal se realiza desde la apariencia física de cada una de las personas, si bien, el papel del profesor de educación física es analizar y considerar cada uno de los elementos que conforman dicha apariencia (sensaciones corporales, la interiorización, la espontaneidad y la creatividad) a fin de adecuarlos al objetivo propuesto. algunos instrumentos que son fundamentales para dicho objetivo son la imagen corporal, los segmentos corporales, ejes, planos, la mirada, el rostro, los gestos, las posturas..... se trata de mostrar aquellos medios que hacen posible que nuestro cuerpo se exprese, todos ellos apoyados en el principio básico del cuerpo y sus posibilidades de movimiento”.

Puyade-Renaud (1975 cit. en Vázquez, 1989: 102) establece que la pedagogía de la expresión corporal se centra en la exploración del movimiento, ya que no tienen pertinencia ni el saber técnico ni la demostración del profesor, debido a que la formación corporal no se concibe sin una iniciación a la creación, por lo que establece cuatro modalidades de expresión corporal:

1. *La expresión espectáculo o escénica.*- En ella el acento recae sobre la función comunicativa, la transmisión al público de un mensaje
2. *La corriente pedagógica.*- Desarrollada en el mundo escolar se orienta a la concienciación y máxima disponibilidad corporal del niño
3. *La corriente psicoanalítica.*- Trata de profundizar y expresar lo que pasa en el fondo de uno mismo, el descubrimiento del propio cuerpo, la relación con los otros, el contacto directo e indirecto, el placer corporal y otras experiencias.
4. *La corriente metafísica.*- Pretende llegar más allá de lo físico para volver a los supuestos orígenes, o llegar a lo trascendente como superación de la finitud, es decir pueden ser tanto una búsqueda de la naturaleza como de lo espiritual.

López y Vega (2000) señalan que la expresión corporal como una tendencia de la educación física surge con un objeto de estudio bastante impreciso que con el tiempo se llega a concretar en tres enfoques principalmente:

- La terapéutica: que tiene como objeto la liberación de tensiones en el individuo mediante la práctica corporal,
 - La escénica: con relación al teatro como a la danza y
 - La pedagógica: cuyo objeto es la educación del individuo
-

En resumen, el núcleo expresivo desde el área de la Educación Física esta conformado, por un lado por el lenguaje corporal, y por el movimiento expresivo con contenidos de baile, rítmica y actividades expresivas. Por lo tanto, considero que los profesores de educación física debemos incluir la expresión corporal como un contenido a través del cual se busque eliminar aquellos aspectos oscuros de la personalidad que impiden al individuo expresarse con comodidad, exteriorizando aquellos sentimientos y emociones que de forma espontánea quisieran transmitir tal disposición precisa de determinados aprendizajes.

Por otro lado, el tratamiento didáctico de la expresión corporal en la etapa de la educación básica debe seguir una evolución que va desde el movimiento expresivo del carácter espontáneo, la imitación y simulación motriz hasta formas de movimiento más elaborada que lo convierten en instrumento de comunicación, expresión o creación plástica.

Una última consideración es que la expresión corporal ayuda a que el sujeto pueda controlar su agresividad, desarrollar la fuerza de voluntad lo cual va influir en el proceso de desarrollo cognitivo o en el mejoramiento de otros aprendizajes. Además de que se trata de una propuesta interesante que incorpora componentes de plasticidad y creatividad que resaltan las distintas cualidades expresivas del movimiento para favorecer el desarrollo de la capacidad expresiva y contribuir a la formación integral de la personalidad del niño.

3. El modelo deportivo

A partir de la restauración de los juegos olímpicos en 1896, el deporte ha tenido una difusión e influencia en la Educación Física. Motivo por el cual en la actualidad los profesores contemplan imprescindible la enseñanza de juegos predeportivos y deportes tales como el atletismo, el fútbol, el baloncesto, la gimnasia, lo cual ha desmeritado los fines de la educación física, al considerarse por los alumnos como la clase de deportes.

La principal crítica que se hace a esta tendencia de la educación física deportiva, es que la educación física vendría a ser una enseñanza de movimientos, con un carácter mecanicista parcial y muy limitado, cuyo fin es el perfeccionamiento de la máquina biológica (el cuerpo) desde perspectivas fisiológicas y mecánicas.

En respuesta, a las críticas recibidas se afirma que el deporte como práctica de actividad física no es mala, el problema es que al introducirlo a la escuela se desvirtúa, al enfatizar la competencia y la especialización temprana, por lo que surge la necesidad de reorientarlo como deporte educativo y deporte para todos o recreativo.

El deporte en los programas escolares despierta interés y motivación en los alumnos por su práctica, pero no hay que olvidar que constituye un medio pedagógico de la educación física con valores educativos.

Deporte Educativo

La denominación de deporte educativo está determinada por el elemento pedagógico en contraposición con el deporte espectáculo, en el cual prima el alto rendimiento. Entre los dos extremos representados por la competición de alto rendimiento y el deporte de esparcimiento, se encuentra el deporte educativo¹⁵.

Domingo Blázquez (1993) asevera que el deporte educativo debe permitir el desarrollo de aptitudes motrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad, respetando los estadios del desarrollo humano. Ello dependerá de la voluntad pedagógica de la institución y del profesor, que estará determinado por el grado de conciencia que se tenga a este respecto.

Otro de los autores representativos del deporte escolar es Cagigal (1979), el cual afirma que en los niños y jóvenes se debe buscar la perfecta ejecución de un movimiento por medio de la repetición y automatización¹⁶, pero sobre todo esta última es necesaria para el rendimiento en el deporte.

El deporte moderno se caracteriza por la organización de federaciones, clubes, por la reglamentación y la defensa de ciertos valores como el juego limpio, el afán de superación, el respeto al adversario, pero a partir de los Juegos Olímpicos en Roma en 1960 el deporte se vio como un gran espectáculo para las masas y a los deportistas como profesionales, esta situación limita la participación en el deporte, por ello surgen nuevas tendencias: el deporte-ocio o deporte para todos.

Por otro lado, considerando que el profesor de Educación Física utiliza como un medio el deporte para proporcionar unas bases de acción motriz que permitan al alumno adquirir otras destrezas y habilidades por medio de la iniciación deportiva que es un proceso de socialización que tiene como fin el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse eficazmente en una o varias prácticas deportivas

¹⁵ El deporte educativo plantea la búsqueda de unos fines educativos y pedagógicos aplicados al deporte como iniciación deportiva que permita al alumno el desarrollo de habilidades motrices básicas. De manera que el deporte así concebido, encuentra su máxima expresión en la Educación Física escolar.

¹⁶ La automatización se refiere a la ejecución de la técnica deportiva y es aplicable al entrenamiento deportivo pero no en la Educación Física porque esta automatización deja de ser educativa en el momento que se quita tiempo de disfrute de la verdadera práctica del juego y en la medida en que limita la expresión corporal.

Deporte para todos

En los últimos años ha surgido con gran fuerza lo que se ha denominado como deporte-recreación o deporte para todos. Se trata de promover la práctica del deporte con un fin recreativo, con actividades muy variadas al aire libre y en diversos escenarios o lo que Blázquez (1993) identifica como la comercialización del tiempo libre, muy de moda hoy en día, con toda una amplia oferta de medios y artículos muy diversos como bicicletas de montaña, patines, surf, buceo, etc.

Esta tendencia se presenta como liberadora, ya que promueve la actividad al aire libre con una proyección de salud: cambios de ambiente, vida física espontánea y en contacto con la naturaleza, facilidad para el establecimiento de relaciones humanas y la ausencia de competición, entre otros.

Sociomotricidad o Praxeología

La sociomotricidad, remite claramente la dimensión social de la conducta humana y constituye otra tendencia contemporánea que aporta preceptos teóricos y metodológicos en el campo de la educación física. Pierre Parlebas (1981), es el representante teórico de esta nueva tendencia, él cual propone la “conducta motriz” como objeto de estudio de la Educación Física, ya que coloca en el centro al individuo en acción y a las conductas motrices como una expresión de su personalidad.

Esta tendencia surge como una crítica a la psicomotricidad, porque en palabras de Parlebas este enfoque habla de una motricidad aislada que enfatiza solo aspectos individuales del movimiento, olvidando un elemento fundamental de la motricidad humana que es la relación con los demás o interacción social.

La propuesta de Parlebas es dar un tratamiento epistemológico a la educación física más que pedagógico, porque busca fundamentarla teóricamente a partir de delimitar su objeto de estudio, primero alejándola de un reduccionismo biológico (educación del movimiento), como de un reduccionismo psicológico (educación a través del movimiento). Así mismo, señala que debe tomarse en cuenta las dos vertientes de la actividad física que son: los datos observables y objetivos de los comportamientos motores; además de los rasgos subjetivos de la persona en acción (sus percepciones, motivaciones, su afectividad, sus tomas de información y decisión).

Parlebas (1981: 19) señala “La construcción de una nueva ciencia para la educación física es la solución actual para unificar los métodos, técnicas y doctrinas de las diferentes tendencias que existen, ya que no se trata de buscar nuevas finalidades o métodos únicos sino de determinar el verdadero objeto de estudio de la educación física como soporte de la nueva ciencia, la que él denomina Ciencia de la acción motriz”.

La acción motriz como objeto de estudio, desde el punto de vista de Parlebas puede ser analizada como interacción (Este tipo de interacciones se pueden analizar en el deporte de conjunto, ya que el terreno de juego colectivo es un espacio estructurado como una totalidad en interacción), por lo que evidencia tres criterios de interacción motriz que confiere a las prácticas peculiares de actividad física:

- 1) Interacción del alumno o practicante con el medio físico
- 2) Interacción motriz de cooperación
- 3) Interacción motriz de oposición

López y Vega, (2000: 23-24) menciona que “ La praxeología como ciencia de la acción motriz le hace falta una axiología ya que parece que los valores se limitan a lo útil y técnico, sus valores se limitan a la esfera de la corporalidad sin trascender a lo ético..., la educación física sería entendida como ciencia definida solo por su objeto de estudio no por su metodología, incluyendo a todas las ciencias biológicas y humanas que estudian la conducta motriz...”

Esta última tendencia la sociomotricidad pone el énfasis en la interacción social, lo cuál me parece un acierto porque se esta considerando al ser humano en sociedad y no solo se ve al movimiento como una conducta motriz, sin embargo difiere con Parlebas en que la solución para clarificar el objeto de estudio de la educación física sea la construcción de una nueva ciencia “Praxeología motriz”, porque no es necesario clarificar el objeto de estudio de la Educación Física que indiscutiblemente es el ser humano, con la característica de que será estudiado en movimiento. Por lo tanto, el problema es que el ser humano es complejo para su estudio, es decir, no se puede separar el cuerpo de los demás aspectos (cognitivo, físico y social).

4. Un enfoque integral de la Educación Física

El análisis de los modelos contemporáneos de la Educación Física permite construir un enfoque integral de la misma, es decir, no es posible desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física centrado en un solo modelo, es necesario adoptar una posición ecléctica que implica tomar de cada modelo lo más significativo y que se adapte a las circunstancias; ello evidencia la necesidad de un enfoque integral de la educación física que responda a las exigencias sociales y culturales de nuestro país.

Parlebas,¹⁷ afirma que la Educación Física esta en crisis, debido a la aparición de nuevas tendencias que ha propiciado una crisis de crecimiento y de clarificación conceptual

¹⁷ Para más información, véase el artículo en línea. “Problemas teóricos y crisis actual en la Educación Física” <http://www.sportquest.com/revista/efd7/ppar171.htm>.

Un enfoque integral de la educación física debe tener como premisa fundamental conceder gran importancia al alumno como sujeto activo, constructor de su propio aprendizaje. Sin embargo no hay que olvidar que los alumnos son diferentes en ritmos de aprendizaje, en el desarrollo motor, por lo que hay que considerar estas diferencias individuales. Considerando también que las actuales tendencias en educación optan por un currículo abierto, flexible, con un enfoque integral, esto implica considerar al docente como un profesional reflexivo y crítico de su práctica, para lo cual el docente toma decisiones de cómo llevar a cabo el currículo en relación con las necesidades educativas e intereses de los alumnos.

Cada modelo de la educación física ha aportado elementos teóricos para su fundamentación, en el caso del modelo médico se señala que está debe estar orientada a la salud, el modelo psico-educativo basado en las corrientes de la psicomotricidad tiene el merito de haber centrado la mirada en el ser que se mueve, al afirmar que los ejercicios no son un fin en sí mismos sino medios de enriquecimiento psico-motor; de modo que no es la técnica, ni el saber hacer lo fundamental, sino el sujeto que las utiliza, se habla de una motricidad consciente, organizada, dirigida, y por último el modelo deportivo siendo su principal aportación el deporte educativo como un medio excelente para la motivación a la práctica de actividad física voluntaria, que posteriormente se convierta en un deporte para todos, esto es, análogamente el deporte tiene que estar al servicio del hombre y no el hombre al servicio del deporte.

Actualmente el modelo médico, es el que esta siendo retomado de nuevo en algunos países como España, Argentina, debido a que las condiciones económicas y sociales están orillando a un cambio en el estilo de vida de las personas porque la falta de actividad física conlleva a problemas graves de salud. Además de que la preocupación por el cuerpo ha cobrado una importancia inusitada, hasta llegar al punto de hacer del cuerpo una especie de objeto de adoración o de culto, es decir, lo que importa es la apariencia ya que el concepto de cuerpo es desde el punto de vista anatómico, fisiológico y biomecánico donde se busca el perfecto funcionamiento del cuerpo, entendiendo la salud como el correcto funcionamiento de los sistemas.

Por lo tanto, mi postura en lo que respecta a la tendencia en el siglo XXI de la educación física es enfocarla hacia la salud, donde una de las prioridades sea conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo y darnos cuenta de todas sus posibilidades de movimiento, además estar conscientes que lo que importa no es un cuerpo bello y delgado, sino el cuidado de la salud y la integridad de la persona, ya que la educación física como disciplina educativa su objeto de estudio debe ser el cuerpo visto más allá de lo anatómico, fisiológico o biomecánico, es “el cuerpo que el hombre vive y experimenta”, es decir, el cuerpo como la fuente de experiencias que permite conocernos y que contribuye a tener una mejor autoestima en la persona que implica una preocupación por mantener una buena salud por medio de la creación de hábitos saludables como la practica de actividad física.

CONCLUSIONES

En este capítulo, se presentó una reseña histórica que tiene como fin una clarificación conceptual de la educación física, la cual ha evolucionado con el hombre mismo, por esta razón, el análisis socio histórico cultural de la Educación Física pone de manifiesto que a través del tiempo, no sólo en sus prácticas y métodos, sino también en sus objetivos y concepciones ha variado. Desde la “gimnástica” con los griegos hasta la educación física actual hay un largo recorrido no siempre lineal, lo que lleva a considerar que el concepto de educación física no ha sido un concepto unívoco en el pasado ni lo es en el presente ya que ha estado determinado por los cambios estructurales en la sociedad, es decir, se ha estado transformando la cultura

En el análisis de la educación física institucionalizada en México, da cuenta de un largo proceso estructural, así como de etapas de cambios significativos en la comprensión de la reconstrucción histórica de la educación física como disciplina formativa. Como resultado del análisis se identificaron tres etapas en el proceso de institucionalización de la educación física mexicana.

- *La primera*, refiere a sus orígenes dentro de los organismos del Estado como parte de la política educativa oficial, que se ubica a finales del s. XIX y principios del s. XX, con inclusión de la educación física como parte de la educación integral a los planes y programas de educación primaria; impartición de las primeras clases de gimnasia en las escuelas primarias y la creación de la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia que antecede a las posteriores escuelas formadoras de docentes de la especialidad. En este período la clase de educación física presenta una combinación de los ejercicios gimnásticos de base anatómico-fisiológica-mecánica y la gimnasia de preparación militar, por lo que el enfoque es básicamente militar.
 - *La segunda etapa* se presenta como una etapa de consolidación de la educación física dentro de los organismos estatales, en respuesta a las demandas sociales y como resultado de las diversas posturas teóricas como son el modelo médico, deportivo y psicomotriz. Se inició con el modelo de cultura nacional vasconcelista posteriormente se promueve desde la SEP la educación socialista con Cárdenas y el enfoque deportivo era el dominante en la década de los 60, pero a mediados de los 70' se implementa la tendencia psicomotriz-deportiva y para finalizar en los 80' se plantea el enfoque orgánico-funcional.
 - *La tercera etapa*, se ubica a mediados de la década de los 90 y se puede afirmar que la educación física en México ha caminado hacia una etapa de transición y debe seguir evolucionando para dar cabida a las necesidades sociales que se requieren según el contexto socio-económico del país.
-

En lo que respecta a las tendencias actuales de la Educación Física, considero que han enriquecido su fundamentación teórica y pedagógica; el modelo psicomotriz aportó una nueva comprensión y explicación del movimiento humano; la expresión corporal ha aportado una nueva concepción del cuerpo donde se pone el acento en la significación del cuerpo, en su valor expresivo, en contraste con el modelo deportivo que busca la mejora del rendimiento físico por medio del desarrollo de habilidades motrices, su aportación es el deporte como un medio de la misma. Sin embargo, la que más ha predominado en la práctica es el modelo deportivo, tendencia bastante extendida al considerar el deporte como la forma más elaborada de la motricidad humana y como actividad física que más se ajusta a las demandas sociales actuales. A pesar de ello si se analiza con detalle es reducir toda la educación física a una educación deportiva, lo mismo sucedería si se habla de una educación psicomotriz.

Dadas estas circunstancias autores como Devís y Peiró (1997) afirman que el futuro de la Educación física está en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud a través de una actividad voluntaria y emancipatoria en el tiempo de ocio.

Al término de este capítulo se ha resaltado que la educación física debe ser vista con un enfoque integrador desde las diferentes tendencias actuales, esto es, tomar de cada uno de los enfoques lo que ayude a la construcción de un marco teórico que implica una mejor comprensión de lo que es la educación física como proceso pedagógico e identificar los tres componentes esenciales en la formación del hombre, que son: la disposición consciente para desarrollar habilidades de cuidado físico corporal, desarrollar la capacidad motriz y atender a la comunicación y expresión corporal. Al contribuir a la formación de los sujetos en estos tres aspectos la educación física puede ser considerada la base de cualquier tipo de aprendizaje.

CAPITULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y PEDAGÓGICA

2.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCLUSIÓN EN LA ESCUELA

En la escuela tradicional ¹⁸ se olvidó por completo la educación física debido a que se centro en el desarrollo intelectual. Este tipo de escuela no es ajena del todo en nuestros días ya que en la actualidad persiste la idea errónea de directores, profesores, padres de familia y alumnos, que la educación física es la clase de deportes donde el alumno solo juega, práctica un deporte, se divierte pero no se educa, esto genera la necesidad de justificar la Educación Física en el ámbito escolar y que deje de considerarse como un área periférica del currículo.

Desde esta perspectiva, Vázquez (1989) señala que dos cuestiones habría que analizar para la justificación de dicha disciplina: una si la educación física es necesaria a los niños y a los adolescentes, y otra si es en la escuela donde debe facilitarse.

Principales argumentos que justifican la educación física escolar

La educación física como intervención sistemática e intencional sobre el ser humano es tan necesaria que se justifica por dos vías: una por la inmadurez del ser humano al nacer en lo que respecta a sus cualidades físicas y otra por las exigencias de la sociedad en la que se vive.

a) Desarrollo físico y motor

La inmadurez del ser humano al nacer es una inmadurez corporal ya que el recién nacido no nace con el repertorio de respuestas motrices necesarias para atender sus necesidades ni las exigencias del medio. Esta inmadurez inicial del sistema nervioso hace que el ser humano deba adquirir los aprendizajes necesarios para sobrevivir, estando condicionado este aprendizaje por la estimulación que recibe.

El aprendizaje corporal inicial (experiencias motrices básicas), es la utilización del propio cuerpo a través del movimiento como primer instrumento de actuación en el entorno, este aprendizaje puede hacerse espontáneamente o mediante la intervención sistemática del adulto. Un ejemplo es el andar que se consigue más por maduración; pero evidentemente el andar bien o mal, con o sin coordinación, sino se debe a una deficiencia física se debe a un proceso de aprendizaje.

¹⁸ El término “tradicional” se utilizara en el sentido de escuela fundamentalmente intelectualista, basada en una concepción dualista del hombre, centrada en los contenidos a aprender que en el sujeto que aprende, donde la relación pedagógica es unidireccional.

La educación del cuerpo en las primeras edades tiene una significación especial ya que la falta de esta educación en las primeras etapas puede ser una limitación para el desarrollo y elaboración del esquema corporal que finaliza alrededor de los 12 ó 13 años, lo que significa que la educación física es esencial en la educación básica para un óptimo desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas.

Por lo tanto, el hombre tiene que aprender a utilizar su cuerpo en las mejores condiciones y de la forma más eficaz, ya que el hombre nace con unas *capacidades físicas transmitidas genéticamente*¹⁹, que llegaran a su plenitud sólo si se ejercitan en el momento oportuno y con la intervención pedagógica adecuada, es ahí donde actúa la función docente del educador físico.

b) Las exigencias sociales y culturales

La segunda vía de necesidad de la educación es justificarla por exigencias sociales. En una sociedad como la nuestra en la cual se tiende al intelectualismo; paradójicamente al hombre le resulta imprescindible la ejercitación del cuerpo para que no se atrofien antes de tiempo muchas de sus funciones y capacidades físicas, así como funcionar adecuadamente en sociedad.

La educación física como toda disciplina pedagógica debe responder a las exigencias sociales de la sociedad actual que se caracteriza por cambios y crisis en el ámbito escolar, siendo una tendencia que la escuela se adapte a la nueva situación social, esto es, una escuela renovada y de calidad, ya que el tipo de escuela que prevalece en la educación básica es la tradicional que se caracteriza por la enseñanza memorística y repetitiva; sobrecarga en la programación; escaso énfasis en las materias instrumentales o prácticas, siendo que el objetivo de todo proceso de enseñanza aprendizaje debe enfocarse hacia la formación que implica la apropiación de conocimientos significativos y no el aprendizaje memorístico de conceptos y contenidos aislados, como es el caso del modelo de la escuela tradicional. Por lo tanto, el conocimiento adquiere validez al capacitar al sujeto para la resolución de tareas de su vida cotidiana

Desde el punto de vista de las exigencias personales y de las necesidades sociales, la educación física aparece plenamente justificada en la escuela, por lo tanto, su objeto de conocimiento no se encuentra exclusivamente en la definición de lo *físico*, ya que como practica educativa se ocupa del hombre como una entidad compleja y esta obligada a identificar sus necesidades de sobrevivencia material y espiritual que específicamente sean de su competencia.

2.2 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO PEDAGÓGICO

¹⁹ Estas capacidades físicas son las llamadas condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, ya que está comprobado que el factor herencia condiciona dichas capacidades; sin embargo este código genético se puede mejorar si se ejercita adecuadamente.

La pedagogía, entendida como la ciencia de la educación cuyo fin es la formación del hombre ha presentado diferentes corrientes, en las cuales se tiene un concepto de hombre y educación que responde a un momento socio-histórico cultural. Por lo tanto, para referirnos a la Educación Física como un proceso pedagógico es necesario revisar estas corrientes para tener un marco teórico que sirva para su fundamentación teórica y pedagógica.

A) Las Tendencias Renacentistas de los siglos XV y XVI

El renacimiento se caracteriza por ser el inicio de una nueva concepción de hombre y de su realidad en donde destaca un sentimiento de admiración hacia la cultura griega y latina. Es en esta etapa en donde la actividad física adquiere una importancia sin precedente al ser considerada un medio esencial para la educación del niño y del joven.

Los pedagogos que enfatizan la necesidad de la práctica del ejercicio físico y de la actividad corporal como parte de una educación integral²⁰ son:

Erasmus de Róterdam (1466-1536) autor de la conocida sátira *Elogio de la locura*, señala tres elementos para garantizar el progreso del hombre: la naturaleza, el ejercicio y la práctica.

“ El ejercicio ha de practicarse según ciertos principios educativos con disciplina y severidad para alcanzar el fortalecimiento físico... la salud es un don que debe conservarse a través de la ejercitación física corporal ”. (Róterdam, citado en Aguayo, 1995: 50)

Martín Lutero (1483-1546) teólogo alemán e iniciador de la Reforma Protestante vierte algunas ideas con tendencia pedagógica para la utilización del ejercicio físico. Entre estas ideas destacan la practica de las actividades físicas como rescate de los valores humanistas que definen la entidad corporal como algo plenamente humano y en contra de la moral católica que postulaba un ascetismo medieval en donde el cuerpo es visto con el pecado.

Juan Luis Vives (1492-1540) destacado pedagogo español, hace aportes significativos en el campo de la educación física porque defiende la práctica de los

²⁰ La educación integral comprende las tres esferas del desarrollo humano: afectivo o social; cognoscitiva y motriz, es decir, el ser humano en su totalidad bio-psico-social.

ejercicios físicos como medio de fortalecimiento y desarrollo corporal, pero también como alternativas de equilibrio y complementación de las actividades mentales.

San Ignacio de Loyola (1491-1556) monje fundador de la Compañía de Jesús, puso especial atención en la educación del movimiento. Se pronuncia contra la moral ascética y enfatiza... hay que dedicar al cuerpo las mismas atenciones que el alma.. Así, la educación jesuita defiende el principio de concebir al cuerpo como elemento educativo principal, es necesario ejercitarlo y robustecerlo bajo rígidas normas disciplinarias, pero siempre basadas en el principio de competencia, eje de la pedagogía de los jesuitas.

Rebeláis (1494-1554) propone una instrucción con grandes alcances en lo cultural pero sin olvidar la preparación física a la que también le asigna un papel esencial. En su novela *Gargantúa* incluye los ejercicios militares y actividades motrices que revelan su concepción acerca de la educación integral a través del desarrollo corporal.

Montaigne (1533-1592) en sus escritos pedagógicos enfatiza la inseparable relación cuerpo- espíritu y defiende una educación que considere el ejercicio físico como parte trascendente en la formación, olvidándose de la dualidad platónica al señalar que la educación del hombre debe ser una acción conjunta sobre el cuerpo y el alma para lograr una vida plena y sana.

B) Corrientes pedagógicas del Siglo XVII

Juan Amós Comenio (1592-1670) Iniciador de la escuela moderna se interesa por rescatar lo verdaderamente humano en el hombre y considera la naturaleza biológica como algo admirable que debe cultivarse e implementa su método natural que se fundamenta en la experiencia sensible como primer motor y en el respeto a su naturaleza individual de cada alumno.

Jonh Locke (1632-1704) filósofo inglés que considera que la educación debe formar individuos aptos y útiles para sí mismos y la sociedad que los forma. Para él, la educación ha de tomar en cuenta la cuestión física, moral e intelectual. Entre sus postulados lo más significativos es que “ La educación física ha de pretender el fortalecimiento físico corporal..... aprender a dominar su cuerpo y sus pasiones..... el juego es el medio ideal para el autoconocimiento del propio sujeto..... la práctica del juego ha de desarrollarse en un clima de libertad, naturalidad y placer “. (Locke, citado en Aguayo, 1995: 57)

C) Corrientes pedagógicas de los siglos XVIII Y XIX

Rousseau (1712-1778) Las ideas educativas de este pedagogo francés se refieren a la naturaleza como el fundamento del hombre y de la realidad, sostiene que el hombre es un ser natural regido por las leyes de la naturaleza y todo educador debe propiciar el respeto hacia ella y estimular ejercicios físicos y vivencias de acuerdo a la disposición interior y a las necesidades del educando. Uno de sus objetivos es que el niño disfrute de su niñez, etapa en la que por naturaleza se dedica a jugar, por ello el juego es el medio educativo para el logro de los propósitos.

Basedow (1723-1790) Encabezó el movimiento pedagógico conocido como Filantropismo cuyo propósito central era que todos los hombres alcancen la felicidad a través de la educación. Fue el primero en organizar un plan de educación humanista y total, en donde las actividades físicas y los juegos ocupaban un lugar primordial en su método que combinaba el aprendizaje intelectual con el ejercicio físico.

Pestalozzi (1746-1827) Pedagogo suizo, iniciador de grandes reformas en los sistemas pedagógicos, desarrollo un método de educación elemental en el que de manera natural e intuitiva el niño aprende. Señala cinco elementos fundamentales en el proceso educativo: espontaneidad, intuición, método, equilibrio de fuerzas y colectividad. Impulso el método de la intuición como medio educativo y la importancia de la acción.

Federico Fröbel (1782-1852), pedagogo alemán, seguidor de Pestalozzi y creador de los primeros jardines de infancia o de niños, identificaba a Dios con la naturaleza a través de una visión metafísica, formulando las grandes líneas de una pedagogía que asignaba un lugar preferente a la espontaneidad y al juego.

En síntesis, a finales del siglo XIX, se da el naturalismo, en esta pedagogía naturalista, se proclama por una concepción originaria y natural de la vida, donde su lema es “volver a la naturaleza”. Este movimiento se da en lo que se hace llamar Escuela Nueva donde Rousseau es uno de los precursores. Esta escuela se caracteriza porque surge con una ideología romántica, donde prevalece el naturalismo con autores como Rousseau, Pestalozzi, Froebel y posteriormente se da una segunda etapa que se caracteriza por grandes sistemas pedagógicos.

D) Los sistemas pedagógicos del Siglo XX

A medida que los sistemas de enseñanza fueron difundiendo con una fuerza sin precedentes la pedagogía fue objeto de nuevas reflexiones, dando lugar a corrientes a veces contrapuestas, como sucedió con las dos diferentes tipos de pedagogía del siglo XX, una caracterizada por el pragmatismo cuyo representante es John Dewey y otra denominada pedagogía de la colectividad de Makarenko.

John Dewey (1859 –1952) Filósofo estadounidense, considerado como padre del “activismo”, ya que sostiene que la experiencia se da en la naturaleza, por lo tanto plantea la solución de problemas en el contexto educativo, es decir, que se aprende haciendo o como él lo denomina “pragmatismo”. La filosofía de Dewey, es educar para la vida futura, lo que significa hacerlo dueño de sí con una capacidad para resolver problemas.

Su concepción de hombre es el sujeto conociente, el cual no existe antes de la investigación y la experimentación, de aquí su influencia en la Educación Física donde por medio del juego el niño conoce su entorno social. Por tanto, su doctrina pedagógica esta basada en el interés y su relación con el esfuerzo, ya que un interés que no suscita esfuerzo no es un interés verdadero. Por lo tanto es indispensable que la enseñanza se funde en intereses reales, en el caso específico de la educación física el movimiento es una necesidad innata.

Makarenko (1888–1939) Es el representante máximo del colectivismo educativo, que como modelo pedagógico lo desarrolla en la sociedad soviética y esta convencido de educar para el comunismo. Postula que la educación no debe fundamentarse sobre las necesidades del niño, si se consideran estas necesidades como los deseos surgidos espontáneamente. Para él las necesidades en que debe ponerse énfasis son las sociales. Concibe al hombre con valores sociales, señala que el hombre se mueve según las leyes de la sociedad humana y no sólo las de la naturaleza, por lo tanto el papel de la educación es educar esta naturaleza en función de esta sociedad. Plantea como concepción educativa la colectividad que hace referencia a la solidaridad del hombre con la sociedad.

En conclusión, a estos métodos se les reprochó haber olvidado algunas veces las relaciones escuela-sociedad. En diferente medida, los métodos denominados ocupacionales de John Dewey (intentando hacer de la escuela el lugar de adaptación a la vida social) o las experiencias de Makarenko en colonias de jóvenes delincuentes (sustituyendo las relaciones basadas en la violencia por un aprendizaje de vida en colectividad) se inscribieron dentro de una problemática que sigue siendo el centro del debate sobre la escuela.

Para finalizar, el análisis de las principales corrientes pedagógicas es para dar cuenta que es en el renacimiento donde la Educación Física es reconocida

como una disciplina que contribuye al desarrollo integral del ser humano y parte importante en la educación, que a pesar del aspecto excesivamente normativo de la educación escolar, se ha impuesto una corriente que se caracteriza por su constante referencia ideológica a la espontaneidad, esto es, partiendo del niño, la nueva educación se presenta como una ampliación del método científico en el campo de la educación. Sin embargo en el siglo XX, desde Makarenko se olvida el juego como un medio educativo necesario para el desarrollo de la personalidad del niño, pasando a ser algo innecesario, que se sustituye por el trabajo y la disciplina que forman en la moral y la voluntad, esta pedagogía trascendió en los llamados movimientos gimnásticos a la par con el movimiento deportivo que vienen a desvirtuar esta espontaneidad del juego al establecer normas en los juegos populares con el fin de introducir la competición.

LA FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La filosofía es parte importante de toda teoría del conocimiento porque busca explicar empleando la razón la realidad de un saber o disciplina. En el caso específico de la Educación Física es responder el ¿para qué?, que representa todo un desafío porque en el discurso pedagógico no aparece señalada la actividad física con un valor propio, esto es, como una actividad que transmite un contenido valioso que sea significativo²¹.

Revisar la ideología de las prácticas de la educación física es parte de los argumentos que legitiman la actividad física orientada educativamente a través de su historia, estos argumentos giraron alrededor de la salud, la disciplina, la aptitud para la defensa y el afianzamiento de la identidad nacional.

A lo largo de este siglo, la educación física como práctica educativa ha presentado diferentes enfoques que están determinados por las necesidades de los hombres en sociedades y épocas concretas, es decir, a través de la dimensión antro-po-social se puede reflexionar sobre la filosofía de la educación Física.

Desde el momento en que la actividad física es considerada como un medio de la Educación Física, surge el cuestionamiento del ¿para qué?. Desde una concepción conductista la actividad motriz persigue el desarrollo de la condición física y de la habilidad motriz con miras a la eficacia y al rendimiento, posteriormente surge la psicomotricidad que plantea la actividad motriz para un óptimo desarrollo motor basado en las experiencias motrices.

²¹ Lo significativo hace referencia a los saberes socialmente válidos que permitan conocer la realidad a través de una mirada profunda y crítica, por ello no se aprende por instrucción o repetición y que esta basado en aprendizajes útiles o aplicables en la vida cotidiana

En la actualidad, se plantea la posibilidad de que la educación física ayude al niño en la adquisición de hábitos de esfuerzo, espíritu de lucha y de superación, tan necesarios en el transcurso de su vida.

Con el fin de aclarar que es la filosofía de la educación física es necesario reflexionar sobre el valor actual con relación al cuerpo dentro y fuera de las instituciones educativas, porque la posición que se adopte determinara en gran medida la valoración social de esta práctica pedagógica, es por ello que la concepción que se tenga marcará un sistema de valores que le dará validez como una disciplina pedagógica.

Recogiendo las reflexiones anteriores, detrás de cada práctica pedagógica existe una filosofía de la educación que la fundamenta y la orienta. Es por ello, que los fines educativos que han de concordar con los de la educación general sin olvidar la especificidad del área, dan respuesta a la realidad antropológica y social de la Educación Física que no es otra cosa que su Filosofía.

FINES, OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física como disciplina pedagógica no es distinta a otros procesos de aprendizaje en tanto representa una actividad humana específica con un objeto de estudio, fines, objetivos, contenidos.

Los fines

Los fines, constituyen el para qué, definiendo el proceso de intervención docente, a partir del cual se establecen los objetivos o propósitos cada vez más concretos del proceso educativo.

Son varias las relaciones elaboradas en las últimas décadas sobre los fines que la Educación Física debe perseguir. De ellas mencionare tres que considero importantes por su actualidad normativa y su valor científico.

Existen estudios que fundamentan los fines de la educación física en función de los propósitos del movimiento humano, tal es el caso de Cagigal (1979) que tomando como referencia la realidad antropológica unitaria de la persona (sujeto de la Educación Física) y del valor del cuerpo, establece los siguientes fines:

- Desarrollo individual: el hombre dueño de sí mismo
 - Adaptación del espacio o al medio físico: el hombre adaptado corporalmente a su entorno físico, el cual controla.
 - Integración en el mundo social: el hombre relacionado con los demás.
-

El Manifiesto Mundial sobre la Educación Física (2000) señala las siguientes finalidades:

- ✓ Un cuerpo sano y equilibrado
- ✓ Una aptitud para la acción motriz
- ✓ Valores morales

En lo que respecta a México, la Ley General de Educación hace referencia a los fines que se pretenden alcanzar en educación, por ello, se exponen en el artículo 7° de la ley en su fracción IX como uno de los fines de la educación *“Estimular la educación física y la práctica del deporte”*.

El establecimiento de los fines de la disciplina le compete a la Dirección General de Educación Física que como institución normativa dependiente de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal y bajo la dirección técnica y académica de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal, elaboran el programa de Educación Física para la educación básica que presenta las normas pedagógicas referentes al diseño curricular, enfoque y contenidos.

Así mismo, el actual programa presenta como finalidades del área para la educación básica lo siguiente:

- ◆ Mejorar la capacidad coordinativa.
- ◆ Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando,
- ◆ Propiciar la manifestación de habilidades motrices
- ◆ Propiciar en el educando la confianza y seguridad
- ◆ Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos saludables
- ◆ Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales
- ◆ Incrementar las actitudes sociales
- ◆ Fortalecer la identidad nacional

Los objetivos

Los objetivos constituyen un nivel de mayor concreción semántico respecto de los fines, que son abstractos, aunque aquellos han de ser producto inmediato de estos.

Sin olvidar la complejidad del concepto Educación Física ni sus múltiples aplicaciones e implicaciones en el desarrollo humano, podrían concretarse a la vista de sus fines y suponen condiciones previas y necesarias para establecer la programación didáctica.

Teleña (1998) en su libro *Didáctica de la Educación Física* señala que los objetivos del área pueden dividirse en cinco ámbitos que están interrelacionados entre sí en el comportamiento habitual de las personas.

1. Cognitivas e intelectuales
2. Motrices
3. Equilibrio personal o afectivas
4. Relación interpersonal
5. Actuación e inserción social

Torres Solís (1998: 20-21) es de la opinión que cada uno de los propósitos que persigue la educación física corresponden a cada una de las áreas de desarrollo de la persona:

Físico-Motriz

- Propiciar en el individuo una motricidad más rica, eficiente y grácil
- Promover un alto índice de aptitud física a través del desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).
- Estimular ampliamente el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo
- Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, nociones espacio-temporales y coordinación motriz.

Higiénica

- Contribuir en el desarrollo y preservación de un estado general de salud satisfactorio, gracias al efecto que el ejercicio sistemático provoca en la capacidad de los aparatos y sistemas del organismo humano ya que se ayuda en la prevención de enfermedades y en la adquisición de hábitos higiénicos.

Social

- Coadyuvar en el proceso de socialización promoviendo las relaciones humanas en un marco de convivencia cordial y alegre mediante la practica de actividades físico-deportivas donde se materialicen conductas solidarias, responsables, de respeto, cooperación y conciencia de grupo.
- Brindar alternativas útiles y atractivas para la adecuada utilización del tiempo libre.

Psicológica

- Estimular el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental.
- Valorar su cuerpo y la actividad física como un medio de conocerse y de sentirse a gusto consigo mismo y con los otros, esto es, una seguridad y estabilidad emocional del individuo.

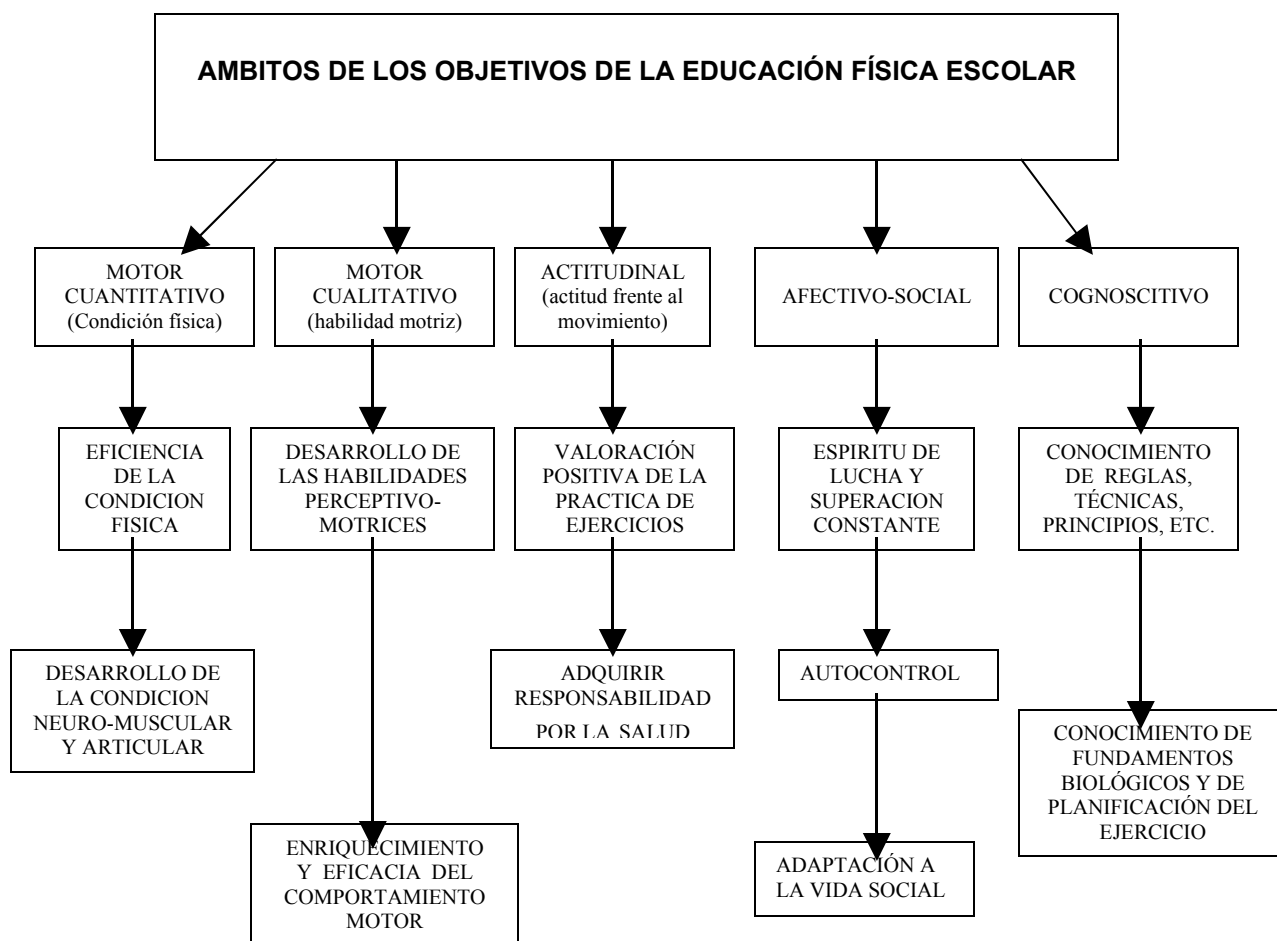
Moral

- Favorecer en el sujeto la incorporación de valores morales: justicia, veracidad, lealtad, honestidad, templanza, bondad, que permitan la integración de una axiología capaz de normar la conducta de la persona en ese sentido
-

Blázquez (1993: 60) señalan los objetivos de ámbito específico de la Educación Física:

- Desarrollo de los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento
- Formación del carácter y la personalidad del sujeto
- Valoración positiva de la practica de ejercicio físico
- Conocimiento de reglas, técnicas deportivas
- Conocimiento de fundamentos biológicos y fisiológicos necesarios para la sistematización del ejercicio

Los objetivos de la educación Física durante este siglo implica no sólo atender metas corporales desvinculadas del resto de los aspectos de la conducta personal, es por esta razón que Blázquez refleja esquemáticamente los objetivos de la Educación Física clasificados por ámbito educativo. (Ver cuadro)



Cuadro 1. Objetivos de la educación física escolar

Los contenidos

Sacristán (1992: 163) “ El concepto de contenido de enseñanza puede variar en función del punto de vista que se utilice para su conceptualización. Así por ejemplo, desde una perspectiva tecnológica los contenidos son tan sólo instrumentos para conseguir los objetivos educativos. Desde un enfoque educativo tradicional se denomina contenidos a la información necesaria para que los escolares puedan acceder a lo previsto en los objetivos. Sin embargo, desde un punto de vista sociológico, el concepto de contenido es retomado desde la perspectiva del desarrollo personal, es decir, se realiza a través de un proceso por el cual las personas se incorporan a los saberes y formas sociales del grupo en que se desenvuelven”

Los propósitos como se ha expuesto son fundamentales en la planeación del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero los contenidos son importantes para la aplicación del programa porque dan respuesta a la pregunta ¿Qué debe enseñarse?, es decir, los contenidos de la educación física son aquellas destrezas y habilidades concretas susceptibles de ser incorporadas al bagaje motor de los alumnos para que las utilicen de forma eficiente, creativa en diversas situaciones.

El contenido de la educación física ha ido evolucionando a lo largo de la historia porque el hombre mismo evoluciona, esto es, en palabras de Sacristán (1992: 164) “miremos lo que los hombres hacen en la vida real y sabremos cual es el contenido a enseñar”

En el caso particular de la educación física el programa actual utiliza el término de ejes temáticos para referirse a los contenidos de enseñanza. Estos contenidos parten de cinco campos de acción que conforman a la educación física tomando como punto de partida el movimiento.

Estos ejes temáticos, el programa los divide en un indicador por eje y cada indicador tiene sus componentes y elementos:

- a) El indicador representa los puntos de referencia que el profesor debe tomar en cuenta para orientar la dosificación de los contenidos de cada eje temático en la valoración individual;
 - b) Los componentes se refieren a los contenidos representativos de cada eje temático que son motivo de aprendizaje;
 - c) Los elementos son la especificidad o particularidad de cada contenido.
-

El programa de Educación Física(1994) señala que los contenidos de enseñanza son los mismos para cualquier nivel educativo y para su programación didáctica sólo se enfatizan más unos contenidos que otros tomando en cuentas las características del niño o joven en cada etapa escolar preescolar, primaria y secundaria.

Los contenidos se presentan en el programa de la siguiente manera:

EJE TEMÁTICO	INDICADOR	COMPONENTES	ELEMENTOS
I Estimulación perceptivo motriz	Capacidad coordinativa	Conocimiento y dominio del cuerpo Sensopercepciones Experiencias motrices básicas	Equilibrio Respiración Relajación Postura Orientación Reacción Ritmo Sincronización Diferenciación Adaptación
II Capacidades físicas condicionales	Condición física	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	General Rápida Media duración De reacción Máxima Frecuencia de movimiento General Especial

III Formación deportiva básica	Destreza motriz	Iniciación deportiva Deporte escolar	Juegos organizados Predeportes Fundamentos técnicos
--------------------------------------	-----------------	---	--

EJE TEMATICO	INDICADOR	COMPONENTES	ELEMENTOS
-----------------	-----------	-------------	-----------

IV Actividad física para la salud	Interés por la actividad física	Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio Efectos del ejercicio físico sobre el organismo	Higiene Alimentación Descanso Conservación del medio
---	------------------------------------	--	--

V Interacción social	Actitudes positivas	Actitudes Valores culturales Deportes regionales	Individuales Sociales Juegos tradicionales Bailes regionales Danzas autéctonas
-------------------------	---------------------	--	---

A continuación se describirá brevemente cada eje temático

EJE I: ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

La estimulación perceptivo motriz, se refiere a la actividad sensorial que oportuna y acertadamente enriquece al niño en el desarrollo de su capacidad para dar respuestas motrices entendida la percepción, como la interpretación de la información proveniente de estímulos interoceptivos, propioceptivos y exteroceptivos, que es captada por el cuerpo mediante la acción de los órganos sensoriales, posteriormente procesada conscientemente por el sistema nervioso y finalmente se hace evidente mediante la manifestación motriz coordinada.

El desarrollo de la memoria motriz, tiene su origen en las experiencias perceptivo motrices que van conformando la conciencia motriz del sujeto; la integración de esta implica una acción reflexiva de los movimientos realizados, a partir de los cuales diferencia, clasifica y selecciona las acciones requeridas en la solución de problemas motores que la vida cotidiana le plantea.

De la estimulación perceptivo motriz depende el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas: reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, que implican un trabajo ordenado de órganos sensoriales, sistema nervioso y muscular que funcionalmente mejoran el aprendizaje motor y facilitan la eficiencia motriz. Esta estimulación perceptivo motriz comprende tres componentes:

1. - Conocimiento y dominio del cuerpo

Se enfatiza y se promueve la toma de conciencia en la movilización de segmentos corporales, el mantenimiento de actitudes posturales favorables; el equilibrio corporal para la respiración y la tensión muscular(relajación) como

procesos vitales que posibilitan el control del cuerpo en movimiento y reposo. Habría que mencionar que el equilibrio está considerado como capacidad coordinativa, sin embargo ha sido ubicado dentro de este componente por la atención que requiere como factor determinante en la calidad del movimiento, conjuntamente con la respiración y la postura.

2. - Sensopercepciones

Las percepciones se construyen a partir de las sensaciones, que el individuo proyecta en acción y en conocimiento al discriminar formas, sonidos, colores, distancias. Asimismo, la estimulación de los órganos de los sentidos o sensopercepciones es indispensable como base fundamental para el desarrollo de las capacidades coordinativas, por lo tanto el alumno requiere de experimentar y vivenciar muy variados estímulos que propicie acciones producto de la reflexión.

3. - Experiencias motrices básicas

Se refiere a los movimientos naturales del hombre que le son necesarios para su manifestación y relación, tales como: gatear, caminar, saltar, correr, lanzar, cachar, etc. De tal modo que la estimulación motriz oportuna tiende a proporcionar al niño las experiencias que necesita para desarrollar al máximo sus potencialidades a través de la exploración y la experimentación.

EJE II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las capacidades físicas condicionales están genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. El óptimo nivel de desarrollo de estas capacidades (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) asegura en el individuo una condición física que influye favorablemente en las características morfológicas y funcionales del organismo y que coadyuvan el desarrollo de habilidades físicas.

Cada una de las capacidades condicionales comprenden los componentes que debe ser estimulados en la fase sensible correspondiente; es decir, en el período biológico en el que de manera natural y ordenada se presentan en el organismo las condiciones de maduración hormonal y músculo esquelético.

EJE III: FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

La formación deportiva básica es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar, entendiendo al deporte como una actividad

lúdica y formativa para el educando, realizada con ejercitación física; portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter.

Esta formación deportiva básica, comprende dos componentes a desarrollar:

1. - La iniciación deportiva

Es la formación y estructuración de los juegos variados y los fundamentos técnicos deportivos dentro de las dos primeras fases de aprendizaje motor; ideomotora y gruesa, a partir del manejo de una gran variedad de objetos o implementos de diversas características. En este, se ubica la participación de los niños en juegos organizados y predeportivos.

2. - El deporte escolar

Se considera principalmente la práctica de los deportes básicos denominados así por la susceptibilidad de adaptación a las características de la región y necesidades motrices y sociales del educando en edad escolar.

EJE IV: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Este eje temático propone vincular la actividad física con la salud, acción que desde siempre se trata en el área pero que no se había considerado como contenido, su importancia radica en que la práctica cotidiana de actividad física bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejora en el individuo el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo durante la infancia.

El ejercicio físico se propone como hábito de conducta, porque ayuda a liberar tensiones, fortalecer la estructura ósea y muscular, pero sobre todo representa una opción para ser practicada durante el tiempo libre.

El eje temático actividad física para la salud, comprende dos componentes:

1. - Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico

Este componente pretende resaltar los elementos más importantes que se deben considerar para que la práctica del ejercicio físico se efectúe con el mínimo de riesgos y con mayores beneficios. De tal modo que estas nociones son básicas para el cuidado de la salud: *higiene, alimentación, descanso y conservación del medio.*

2. - Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

La práctica de la actividad física produce cambios benéficos en el organismo al estimular el crecimiento y sus funciones. El efecto va dirigido en forma específica a cada uno de los sistemas e influye sobre los demás por ser el organismo un sistema único.

EJE V: INTERACCION SOCIAL

Se entiende por “interacción social”, toda aquella relación dinámica que se genera entre dos o más personas de un grupo social a través de la comunicación y la calidad de estas relaciones.

Los juegos, los deportes, los bailes, las danzas y toda actividad expresiva, son recursos específicos a través de los cuales se manifiestan actitudes individuales y sociales que forman o refuerzan valores acordes a la cultura nacional, regional y comunitaria.

Actitudes

Tienen su base en la formación de valores, están muy relacionados con el carácter y temperamento del alumno, en la actividad física se generan actitudes y valores como el respeto, participación, compañerismos, autodisciplina, cooperación, solidaridad, etc. Por lo tanto el profesor deberá estimular todas aquellas actitudes que favorezcan su desarrollo motor y que formen su personalidad, a la vez que le permitan su integración a su grupo social.

Valores culturales

El carácter regional de los juegos tradicionales, los cantos, las rondas, las danzas, los bailes y deportes regionales son parte importante para la formación de la identidad nacional, ya que se promueve la participación y aprecio del educando por aquellas actividades físicas y recreativas propias del pueblo mexicano.

DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Etimológicamente didáctica deriva del griego *didaskhein* (enseñanza) y *tékne* (arte), esto es, arte de enseñar.

La didáctica surge como un proyecto histórico y político, que dice cómo la escuela debe proceder para que sus alumnos aprendan. A lo largo de la historia se han desarrollado distintos modelos de la didáctica, cada modelo tiene su concepto de enseñanza, aprendizaje y una metodología específica, determinados por el contexto socio-histórico.

Los modelos de la didáctica y la Educación Física

Didáctica tradicional

Los rasgos distintivos de esta didáctica tradicional son: verticalismo, autoritarismo, verbalismo, intelectualismo; la postergación del desarrollo afectivo y el freno del desarrollo social son sinónimos de disciplina. La metodología utilizada en esta didáctica tradicional se basa en tres teorías de instrucción: la teoría de la tabula rasa, el asociacionismo y la teoría de la apercepción

Otro rasgo distintivo de este modelo es la relación maestro-alumno, la cual se caracteriza porque el profesor habla y los alumnos escuchan, es decir, un maestro activo y un alumno pasivo, una de las implicaciones de éste tipo de enseñanza es que no se favorece el análisis crítico y reflexivo en el alumno.

En Educación Física los estilos de enseñanza tradicional utilizados son la instrucción directa y la asignación de tareas donde la enseñanza es básicamente por demostración e instrucciones directas al alumno de cómo realizar un ejercicio, es decir, se demuestra y se asignan tareas que permitan mediante la práctica repetida y constante la automatización del ejercicio, es decir, lo que importa no es que el alumno aprenda, sino que imite o reproduzca lo que ya está establecido. En este caso es reproducir un gesto motor con eficiencia, donde el método a utilizar es la repetición y asociación en el movimiento, lo que hace que el alumno actúe inconscientemente, es decir, no se propicia la reflexión en el alumno con relación a su aprendizaje.

Didáctica Moderna

Esta didáctica tiene como base la psicología del desarrollo infantil. Esta enseñanza garantiza al niño la posibilidad de vivir su infancia felizmente, porque no hay aprendizaje efectivo que no parta de alguna necesidad o interés del niño, ese interés debe ser considerado el punto de partida para la educación.

El papel del profesor es tratar de conocer a cada uno de sus alumnos, basado en el principio de individualidad, actividades funcionales que fomenten la creatividad, la investigación en la resolución de situaciones problemáticas, todo esto en un ambiente pragmático.

La metodología de enseñanza tiene como finalidad introducir una serie de actividades libres para desarrollar la imaginación, el espíritu de iniciativa y la creatividad. No se trata sólo de que el niño asimile lo conocido sino que se inicie en el proceso de conocer a través de la búsqueda, respetando su individualidad. Esto hace necesario tener un conocimiento más a fondo de la inteligencia, el lenguaje, la lógica, la atención, la comprensión, la memoria, la invención, la visión,

la audición, y la destreza manual de cada niño, ya que la propuesta es la individualización de la enseñanza.

La didáctica moderna implica métodos activos centrados en el alumno, donde el aprendizaje es una actividad con propósito que realiza el alumno y se centra en las posibilidades del niño a través de las actividades lúdicas y de trabajo, esto es, se acentúa la significación de la actividad libre y creadora en el niño; se ha descubierto el valor del juego en la educación.

Luzuriaga (1971: 57) señala que “La propuesta de esta didáctica es un método natural de aprendizaje que permita al niño aprender en la escuela como aprende en la vida, es un método experimental basado en el ensayo y error, donde la acción o actividad libre del niño es fundamental “dejar hacer”.

La influencia de esta didáctica en Educación Física ha dado nuevas propuestas que intentan darle un papel más activo al alumno. Estos estilos se conocen como estilo de enseñanza participativo o enseñanza recíproca, los cuales se recomiendan utilizar cuando el grupo es muy numeroso y el profesor no puede atender a todos los alumnos, por lo tanto se organiza al grupo por equipos o parejas y se asigna una tarea, mientras uno la realiza, los demás tienen la tarea de observar y corregir a su compañero. El papel del profesor es revisar y corregir que se lleve a cabo la tarea asignada.

Una característica de la escuela activa es fomentar la actividad libre del niño y su creatividad, este planteamiento en las clases de educación física permite que el alumno explore y proponga, por lo que la expresión corporal y el ritmo son algunos de los contenidos que fomentan la libertad con relación a la libre expresión del individuo y la creación de nuevos movimientos que pueden ser innovaciones tanto para alumnos como profesores.

Didáctica crítica

La didáctica crítica se centra en el paradigma constructivista, por lo tanto si hablamos de los estilos de enseñanza serán los que están fundamentados en la psicología cognitiva a partir de las teorías de desarrollo y aprendizaje de Bruner, Piaget, Ausubel y Vygotsky principalmente.

En estos estilos de enseñanza se habla del descubrimiento guiado basado en lo que Bruner llamo disonancia cognitiva, es decir, una perturbación en el ámbito cognitivo crea la necesidad de buscar una solución, lo que induce al alumno a un proceso de investigación que desemboca en descubrimiento, donde

el papel del profesor es conducir al alumno a la respuesta que se persigue utilizando preguntas y debe esperar que el alumno de la respuesta. El hecho de que el alumno descubra una respuesta adecuada supone lo que Piaget llama internalización de los datos que es significativo como aprendizaje.

El descubrimiento guiado como estilo de enseñanza es el ideal para trabajarlo con los niños pequeños de preescolar y hasta tercer grado de primaria porque en ese rango de edad 4 – 9 años, se debe enfatizar en la estimulación perceptivo motriz. Un ejemplo sería darle al niño una cuerda y decirle que puedes hacer con ella, si una de sus respuestas es saltar, se le preguntaría de cuantas maneras diferentes puedes saltar la cuerda.

La resolución de problemas es otro estilo de enseñanza cognitivo, ya que es un paso más en la profundización del descubrimiento guiado, este estilo representa un nivel mas avanzado pues solo se tiene la dependencia del profesor en el diseño de problemas, los cuales tienen que ser relevantes con relación a la experiencia y significatividad del individuo.

El propósito de resolver problemas no es la repetición de respuestas conocidas por lo que el profesor debe saber el grado de dominio de sus alumnos, ya que la solución no debe ser conocida por los alumnos. En Educación Física este estilo puede ser muy útil para trabajar el contenido relacionado con la formación deportiva básica ya que la enseñanza de los deportes colectivos proporciona muchas oportunidades para el empleo de este estilo sobre todo en aspectos relacionados con la táctica y la estrategia.

En conclusión, en el campo de la Educación Física utilizar estilos de enseñanza cognitivos es un reto, porque es hacer de la motricidad un proceso cognitivo, y debería ser la tendencia actual ya que estos estilos son aptos para el aprendizaje de tareas abiertas, habilidades básicas, es decir, para tareas de tipo más individual que colectivo, principalmente sirven para desarrollar los contenidos relacionados con la capacidad coordinativa.

Las propuestas de enseñanza (instrucción) en la Educación Física Escolar

Las concepciones sobre el cuerpo y el movimiento que definieron su objeto de estudio en un determinado momento histórico son ahora la base de las propuestas de enseñanza vigentes:

- ❖ El cuerpo como un todo orgánico y funcional; el movimiento como el medio de su perfeccionamiento orgánico y motriz, privilegia la descomposición de los gestos motores de lo complejo a lo simple por medio de la demostración, la repetición y el análisis del movimiento como fundamentos de la enseñanza; la imitación, la sensación y la asociación como fundamentos del aprendizaje.
-

-
- ❖ La persona como una unidad psicosomática y al movimiento como instrumento de su estructuración intelectual y afectiva, proponen intervenir sobre la organización de las estructuras psicomotrices (esquema corporal, espacio, tiempo, coordinación).
 - ❖ Comprender el cuerpo y el movimiento en la unidad y diversidad de sus múltiples dimensiones procurando proporcionar elementos para el diseño y la aplicación de estrategias basadas en contenidos motores que permitan la reflexión sobre el uso del cuerpo y el movimiento.

Estas propuestas de enseñanza conciben los contenidos de la disciplina como una unidad compleja que se expresa en tres dimensiones: conceptos, procedimientos y actitudes, basada en una pedagogía que implique un accionar estratégico por parte de los alumnos, es decir, resolver situaciones problema.

Algunas técnicas de enseñanza que se señalan para hacer más atractiva y variada la clase, son las siguientes:

- *Resolución de problemas*: propicia la participación libre del alumno donde se promueve la manifestación espontánea y creativa en la actividad física.
- *Comando y Descubrimiento guiado*: promueve el análisis de los elementos significativos que integran los componentes que se enfatizan en la clase, esto permite estimular la reflexión.
- *Argumentación y Dialogo*: promueve el intercambio de experiencias entre compañeros y profesor sobre las actividades y experiencias vividas y logros dentro de la clase.
- *Recreativa y Deportiva*: por medio de juegos, predeportes y deporte escolar se promueve la utilidad práctica de los aprendizajes motores.
- *Método de circuito y formas jugadas*: se enfatiza la práctica global de experiencias motrices significativas donde el alumno destaque la importancia del para qué de su participación como protagonista de su desarrollo.

Aprendizajes que promueve la Educación Física

En el ámbito pedagógico la educación física se limita a la psicomotricidad o a la formación deportiva, sin reconocer los campos formativos que favorece mediante sus contenidos de aprendizaje, que da respuesta a lo que se quiere que aprendan los alumnos, los cuales se han podido identificar al analizar su desarrollo histórico, resultando un amplio campo de aplicación en la formación integral de los sujetos destacando:

- ❖ El desarrollo de las cualidades físicas y coordinativas,
-

-
- ❖ El cuidado de la salud
 - ❖ La formación deportiva básica,
 - ❖ Técnicas recreativas organizacionales para el trabajo individual y grupal
 - ❖ La expresión corporal y artística como la danza
 - ❖ La táctica y la estrategia en el deporte como método de enseñanza del pensamiento lógico
 - ❖ Fomento de actitudes y valores

En términos generales, los aprendizajes que se promueven en el campo de la educación física específicamente es el óptimo desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, que trascienden cuando se ha tenido una amplia y variada estimulación perceptivo motriz porque se esta favoreciendo la personalidad del educando al proporcionarle confianza y seguridad en lo que piensa, lo que siente y lo que hace, permitiéndole una visión más amplia de lo que sus potencialidades motrices representan, a la vez que se fomentan una actitud positiva hacia la actividad física.

Uno de los aprendizajes que se promueven es el deporte que representa una actividad de interés para los educandos, porque en él ponen a prueba sus posibilidades de movimiento y se relacionan con sus compañeros, sin embargo, en la actualidad el deporte ha incorporado aspectos de comercialización, publicidad, fanatismo, influencias nocivas para niños y jóvenes, esto implica contrarrestar dicha influencia por medio de emprender una acción educativa donde el deporte sea formativo e incluyente, donde todos los niños y jóvenes cuenten con una formación multideportiva básica para que al término de su desarrollo seleccione la actividad física que más le satisfaga para los fines que considere convenientes; conservación de la salud, ocupación del tiempo libre, competencia escolar y canalización al alto rendimiento.

Principios didácticos de la Actividad Física

Blázquez (1993: 68) señala que “Todo planteamiento didáctico debe estar guiado por una serie de normas que orienten el diseño y el desarrollo de la acción educativa, su denominación más usual es la de principios didácticos”

Torres, S. (1998) señala que los principios didácticos conforman el fundamento genérico para dirigir el aprendizaje y los lineamientos que inciden en la metodología, organización y contenidos son los siguientes:

- Principio de adecuación
-

Este postulado de adaptación se justifica por la evidente necesidad de tomar en cuenta las características de desarrollo psicológico, social y físico motriz de los alumnos, ya que sí el alumno es el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, han de tenerse en cuenta la adaptación de los contenidos de aprendizaje a sus posibilidades y necesidades reales (individualización).

- Principio de intuición

Se base en el supuesto que todo aprender se fundamenta en la intuición (percepción), de acuerdo a este principio los alumnos deben iniciar su aprendizaje mediante experiencias reales y concretas. De tal modo, que el aprendizaje de una acción motriz se adquiere mediante la práctica y las experiencias motrices.

- Principio de orientación o toma de conciencia

Ha de señalarse explícitamente lo que se desea lograr(objetivos) de manera que profesor y alumnos sean conscientes de la dirección de los esfuerzos, sobretodo si tomamos en cuenta que el grado de logro de los aprendizajes se incrementa cuando se sabe el porqué y para qué de las prácticas y ejercitaciones.

- Principio de la utilidad

Debe ser estimulada la aplicación de lo aprendido a las situaciones y exigencias reales de la vida cotidiana, teniendo además en cuenta la transferencia a nuevos aprendizajes. La enseñanza debe plantear situaciones lo más cercanas posible a las de la vida real de los sujetos (significatividad).

- Principio de ejercitación

Este principio es fundamental en el ámbito de la Educación Física, ya que no hay aprendizaje sin una ejercitación suficiente y variada que permita afianzar los movimientos y conformar las destrezas a través de la práctica de las mismas.

- Principio de la progresión

Abarca tanto la seriación de los contenidos que se han de aprender, según su grado de complejidad progresiva, esto es, sin rebasar la capacidad del sujeto, evitando la sobrecarga o exceso que conduzca al agotamiento físico o mental. Esto significa que las actividades han de dosificarse de menor a mayor grado de dificultad y esfuerzo.

- Principio de la participación

Previene la necesidad de que el alumno asuma una actitud positiva, motivada y no pasiva, que sea sujeto agente y no paciente de su proceso de aprendizaje.

- Principio de la creatividad

Debe fomentarse la manifestación espontánea, libre, del alumno con el fin de propiciar su creatividad. Por consiguiente, hay que evitar siempre que sea oportuno el adiestramiento por sí mismo.

- Principio de la continuidad

Implica evitar interrupciones que perjudiquen en el proceso de aprendizaje, o en su caso, el desarrollo de las cualidades condicionales, debido a que en el aprendizaje de nuevos conocimientos la práctica constante es fundamental porque una actividad irregular impide que se logren los propósitos educativos.

- Principio de la eficacia

Procurar que con el grado mínimo de esfuerzo y el menor tiempo posible el alumno consiga el máximo rendimiento en el dominio de habilidades y destrezas motrices. Para ello habría que seleccionar las técnicas y estrategias de enseñanza más acordes en cada caso.

- Principio de la evaluación

Ocuparse de la valoración continua del aprendizaje y actitud de los alumnos, porque ello puede manifestar la necesidad de reajustes del plan, lo que lleva a introducir las modificaciones pertinentes e identificar a tiempo retrasos en el proceso de aprendizaje de algún alumno.

2.3 PLANIFICAR Y PROGRAMAR EN EDUCACIÓN FÍSICA

Siempre fue necesario planificar la enseñanza en los diferentes niveles de la organización escolar, pero nunca como hoy habíamos llegado a tener una conciencia tan clara de esa necesidad. La época de las improvisaciones debe quedar atrás.

Augusto Pila Teleña

Programa de Educación Física

El uso del programa en cualquier esfera de acción es un hecho propio que supone trabajar con previsiones, es decir, un programa es la declaración previa de lo que se piensa hacer.

Un programa es una guía para el docente ya que enfatiza aspectos del proceso de enseñanza aprendizaje, es decir, orienta la tarea docente, por lo tanto, todo docente debe hacer uso de un programa dispuesto por el organismo oficial correspondiente, no por cumplir con un mero requisito burocrático sino porque representa la parte funcional y operativa de un plan de estudios.

Todo programa debe ser elaborado por los especialistas de la asignatura, en el caso específico de la Educación Física el encargado es la Dirección General de Educación Física que como institución normativa de la especialidad dependiente de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal es la responsable del proyecto curricular de la educación física en nuestro país.

El actual Programa de Educación Física dado a conocer en abril de 1994, permanece vigente hasta nuestros días y no ha sido reformulado en los últimos 10 años. Esta situación es motivo de un análisis del programa, por tanto, a continuación presentare lo más representativo de dicho análisis.

El enfoque representa el marco conceptual de la disciplina, donde derivan los principios teóricos metodológicos para la elaboración de los programas y con ello los objetivos y contenidos. Así tenemos que los enfoques por los que ha pasado el programa son los siguientes: militar (1940), deportivo (1960), psicomotriz (1974), orgánico funcional (1988) y motriz de integración dinámica (1994)

El enfoque del programa actual se denomina “motriz” porque toma como base al movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos y de “integración dinámica” por la constante interrelación que debe existir entre los ejes temáticos.

Todo programa se desprende de un plan de estudios, por ello, para el análisis del programa de educación física en educación básica es necesario revisar el Plan de Estudios de la Educación Primaria que señala los fines de la educación primaria, cada fin corresponde a una de las asignaturas que conforman dicho plan, en lo que se refiere a Educación Física se señala el siguiente propósito “Desarrollar y estimular la disciplina del ejercicio físico y la práctica del deporte “.

Desde mi punto de vista, este propósito esta reduciendo los fines de la educación física a una enseñanza deportiva, lo cual es un error porque el deporte es sólo un medio y no un fin, esta es la respuesta del porque para muchas personas la educación física es la clase de deportes.

PLAN DE ESTUDIOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO / PRIMER Y SEGUNDO GRADO

ASIGNATURA	HORAS ANUALES	HORAS SEMANALES
Español	360	9
Matemáticas	240	6
Conocimiento del medio (Trabajo integrado de Ciencias Naturales, Historia, Geografía, Educ. cívica)	120	3
Educación Artística	40	1
Educación Física	40	1
TOTAL	800	20

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO / TERCERO A SEXTO GRADO

ASIGNATURA	HORAS ANUALES	HORAS SEMANALES
Español	240	6
Matemáticas	200	5
Ciencias naturales	120	3
Historia	60	1.5
Geografía	60	1.5
Educación Cívica	40	1
Educación Artística	40	1
Educación Física	40	1
TOTAL	800	20

En el cuadro anterior, es evidente que la Educación Física sigue considerándose como una asignatura sin valor cultural, es decir, una asignatura no formativa dentro del Plan de Estudios de la educación primaria porque dentro de la distribución de tiempos de trabajo de 1° y 2° grado de primaria, la Educación Física tiene contempladas solamente 40 horas dentro de las 800 anuales, es decir, solo se designa una clase por semana, lo cual es insuficiente y esto repercute negativamente en su desarrollo integral, lo mismo sucede en cuanto a los tiempos de trabajo de 3° a 6° grado, en donde se han definido los tiempos por áreas, pero la educación física sigue con un total de 40 hrs. por grado, lo que no permite inculcar en los alumnos un conocimiento reflexivo y analítico de la importancia de la actividad física.

Otro aspecto importante de todo programa es que debe responder a las exigencias socio culturales de ese momento histórico, por esta razón debe existir un proceso permanente de evaluación y reestructuración, esto no ha sucedido en el área de educación física, por lo tanto, el programa desde su implantación en 1994 no ha sido reestructurado hasta la fecha lo que hace suponer que no responde a las necesidades y exigencias de la sociedad actual.

En resumen, el programa de Educación Física trata aspectos pedagógicos para el docente: un sustento teórico (fases sensibles, tipo de crecimiento, sistemas energéticos y aprendizaje motor), propone actividades para el tratamiento didáctico de cada eje temático enfatizando que son sugerencias, porque el programa es flexible, dando la libertad al docente de seleccionar y organizar sus actividades de acuerdo con las características de sus alumnos y del entorno. Por otro lado, el programa cumple con su función de instrumento y guía del quehacer docente, pero es necesario mejorarlo indicando un proceso de evaluación para las actividades de enseñanza, definir estrategias metodológicas para cada contenido, vincular los contenidos con cada una de las asignaturas del plan de estudios de la educación básica porque es evidente que la educación física es tratada como una entidad separada del resto de las asignaturas, a pesar de reconocer su importancia suele considerársele como adicional, por ello, debemos trabajar en conjunto (interdisciplinario) para dar solución a los problemas de aprendizaje.

La planificación de la sesión de Educación Física

Planificar es la coordinación previa de diversos factores dinámicos para la consecución de un fin. En el campo educativo, la planeación se refleja en la realización del plan anual y el registro de avance programático.

La planeación tiene como fin la aplicación del programa y se distinguen tres momentos:

1. - *Preparación del trabajo.*- Mediante una acción previsor se tiene como propósito asegurar las condiciones mínimas indispensables para alcanzar con precisión los fines en plazos determinados y etapas definidas.

2. - *Ejecución.*- Es la organización y desarrollo de la clase a partir de las actividades planificada, es decir, representa el momento en el cual se ejecutan las acciones pedagógicas durante la sesión, es decir, se utilizan las estrategias didácticas que permiten la operación del plan.

3. - *Control de resultados.*- Verificación y valoración del aprendizaje en función de las actividades desarrolladas en clase, así como de la dinámica en la enseñanza y de cuyos resultados dependerá el replanteamiento de la planificación.

Dentro de la planificación el tercer momento es considerado el más importante porque es la evaluación que como proceso no está aislado del análisis de los objetivos, contenidos y procedimientos didácticos; esto es, se debe entender como un proceso continuo y permanente que nos permite la revisión crítica y constante de nuestro quehacer docente y darnos cuenta en qué medida se han alcanzado los objetivos, en que fallamos, es decir, es parte de la retroalimentación en el proceso de enseñanza.

INSTRUMENTOS DE ORGANIZACIÓN EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

❖ Plan Anual

El Plan Anual de Trabajo contiene todas las actividades que se presentarán durante un ciclo escolar, además, es el punto de partida de la labor pedagógica ya que a través de la planeación se prevén acciones, es decir, se tiene presente los objetivos, los contenidos, las estrategias, los recursos materiales, la evaluación, así como el tiempo y aspectos que pueden influir en la consecución de los propósitos.

El plan anual contemplará varias unidades didácticas y distribuirá la evaluación en aquellos sub-programas (uno por cada grado) que la requieran. Su amplitud permite establecer objetivos a largo y corto plazo, especialmente en lo que respecta al mejoramiento de las cualidades motrices y la adquisición de destrezas.

❖ Programación didáctica

La programación didáctica, es la racionalización o dosificación de contenidos a largo plazo, debe estar orientada por criterios pedagógicos; es decir, por un profundo conocimiento de las características generales de desarrollo de los educandos, que integran los diferentes grados escolares que atiende la educación básica.

Para fines de enseñanza esta programación se denomina unidad didáctica y constituye un período del plan anual. En ella se fijarán los objetivos inmediatos relacionados con el contenido u objetivo que definen dicha unidad.

Teleña (1998: 105) define la unidad didáctica como “la organización del trabajo en torno a algún problema o proyecto central que ha de realizarse o de un objetivo principal que desea lograrse”.

La importancia de la unidad es que sí esta debidamente estructurada en objetivos, actividades de enseñanza, estrategias y formas de evaluación se puede lograr llevar al alumno a la adquisición de los fines de la educación física como: el dominio del cuerpo, ubicación espacio-tiempo, mejoramiento de la coordinación, el conocimiento de técnicas deportivas, etc.

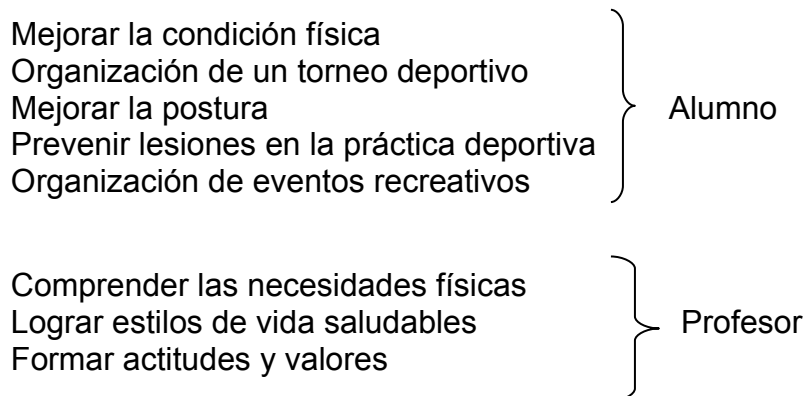
En Educación Física se puede considerar dos tipos de unidades didácticas:

- Unidades de contenidos
- Unidades de intereses

Las primeras se estructuran en torno a los contenidos a enseñar y pueden organizarse basándose en actividades específicas como por ejemplo: aprender las reglas y destrezas básicas para jugar un deporte; aprender una actividad utilitaria (nadar, escalar, correr)

Las segundas son menos formales y se basan en los intereses inmediatos de los alumnos, es decir, en la solución de algún problema o proyecto de interés de los alumnos. El problema puede ser planteado por los alumnos o el profesor, a partir de la metodología, el ¿Cómo?

Las situaciones problemas planteados actualmente por parte de los actores del proceso educativo son:



Teleña (1998: 106) señala las ventajas de un programa por unidades didácticas:

- Interrelación de las actividades de la Educación Física con las demás disciplinas de enseñanza
- Utilización plena de los medios audiovisuales

-
- Facilita el trabajo por grupos homogéneos lo que permite una mayor individualización de la enseñanza dentro de un trabajo colectivo
 - Oportunidades diversas para actuar en grupo con funciones y responsabilidades variadas
 - Ordena las actividades físicas (deportes, juegos, danzas, aire libre) en forma progresiva que prepara a los alumnos para una vida de adulto activa y con salud dinámica.

La sesión es la base de cualquier unidad didáctica, en ella se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje dividido en tres fases: la adecuación morfo-funcional, desarrollo del tema o parte central y la relajación o parte final.

Relaciones didácticas para el óptimo desarrollo de la sesión

El proceso didáctico de la clase de educación física se opera sobre la base de tres tipos de relaciones:

- ♦ Método-contenido
- ♦ Enseñanza-aprendizaje
- ♦ Maestro-alumno

Relación método – contenido

La selección de los contenidos expresa la vinculación con el método de enseñanza: expositivo, demostrativo, inductivo, deductivo, global o sintético, analítico asociativo, solución de problemas y descubrimiento guiado. Por ejemplo, cuando se desea desarrollar una capacidad física como la fuerza el método a utilizar es de repetición, intervalos o de resistencia, si lo que se quiere es promover el análisis de los elementos significativos que se enfatizaron durante la clase y estimular la reflexión el método sería el de descubrimiento guiado y por el contrario se busca la participación libre del alumno para un conocimiento del cuerpo el método de resolución de problemas sería muy útil. En el caso de la formación deportiva básica el método puede ser demostrativo o expositivo.

Relación enseñanza – aprendizaje

En lo que se refiere a los procedimientos didácticos ha prevalecido el conductismo en donde el modelo estímulo-respuesta ha dominado en las últimas dos décadas, a partir de la incorporación de la psicomotricidad a los programas se impulso el enfoque cognitivo de Piaget donde el aprendizaje no rebasa una visión biomotriz, circunscrita a la maduración de las etapas del desarrollo motor como premisa para la generación de nuevos conocimientos.

El aprendizaje es visto como un fenómeno neurofisiológico, aún en el caso de las tendencias psicológicas tanto conductuales como cognitivas no se ha superado esta concepción. Piaget señala que el aprendizaje está determinado por la adaptación a las etapas de maduración bioevolutivas y en la gestalt, a la maduración del sistema nervioso central.

En la forma que se opera la relación enseñanza-aprendizaje, la mayoría de los docentes caen en algunas de estas dos tendencias: 1) el conocimiento como propiedad del profesor en donde se aprende tal y como el docente lo transmite. Bajo esta concepción se abusa del mecanicismo en la repetición; 2) el conocimiento se alcanza al colocar el alumno en relación con el objeto y si se encuentra en la etapa de madurez o fase de desarrollo se dará el aprendizaje de manera espontánea.

La forma o manera que da mejor resultado para un aprendizaje significativo es la segunda donde el profesor actúa como motivador o facilitador, sin control del proceso, ya que se permite al alumno experimentar con el objeto de conocimiento, además una de las ventajas es que los alumnos en su mayoría están motivados para acudir a la clase ya que la asocian con una actividad al aire libre, lúdica y placentera, por lo que el docente debe buscar alcanzar la autonomía del alumno en la solución de tareas ya que esto ayuda al autoconocimiento y la independencia en la acción.

Relación maestro-alumno

Este vínculo es fundamental ya que dependerá de la relación que se establezca entre el profesor y el alumno la eficacia del proceso de enseñanza y aprendizaje. De este vínculo se han distinguido dos corrientes educativas.

En la denominada “escuela tradicional” se habla de una relación centrada en el maestro debido a que es el que posee el conocimiento y lo transmite a los alumnos que son entes pasivos. Se caracteriza por el aprendizaje memorístico, el autoritarismo y no se concibe sin la dirección del profesor.

En contraposición se encuentra “la escuela activa”, en donde se plantea un proceso centrado en el alumno y su capacidad de aprender basada en su interés innato. Se caracteriza por el aprendizaje significativo ya que se permite que el alumno explore, descubra de manera creativa.

Estas formas de concebir la relación maestro-alumno se han sobrevalorado debido a que se cae en el extremo del autoritarismo y la excesiva flexibilidad lo que repercute en una incapacidad del alumno de generar aprendizajes sólidos y tendientes a la búsqueda de mayor independencia por parte del alumno.

2.4 BASES PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA PAIDOLÓGICA

En este análisis de la fundamentación teórica y pedagógica se manifiesta la necesidad de la Educación Física en los centros escolares, es decir, en la escuela básica esta plenamente justificada al reconocer importantes valores en la actividad física como elemento formativo en la educación infantil y juvenil, porque es una de las asignaturas con un gran potencial formativo que ofrece grandes posibilidades al niño o joven para desarrollarse con plenitud, respetando siempre sus características biológicas, psicológicas y sociales.

Existen estudios que han demostrado la importancia del movimiento como medio de aprendizaje del lenguaje, es decir, una adecuada estimulación perceptivo motriz puede ayudar al niño en el aprendizaje de la lecto-escritura. Aunque es por pocos sabido esta comprobado que la ubicación espacio-tiempo al igual que la lateralidad bien definida facilitan dicho proceso, además de la utilización del juego en la adquisición de los aprendizajes escolares, esto es, la actividad motriz debe ser revalorada como vía fundamental de construcción de conocimiento y procesos de pensamiento lógicos, no solo en las primeras etapas de desarrollo del niño sino en etapas subsiguientes para propiciar aprendizajes significativos.

Los procesos educativos en cualquier etapa de la vida de las personas se hallan estrechamente relacionados con los procesos de desarrollo.

A partir de las consideraciones acerca del desarrollo evolutivo de las edades correspondientes al nivel educativo que nos ocupa contribuirían a las reflexiones en la tarea docente y es la base para una Educación Física Paidológica.

La función educativa de la Educación Física abarca los siguientes propósitos formativos:

- ♦ Brindar a los alumnos a lo largo de la trayectoria escolar una diversidad de experiencias motrices que posibilite la resolución de situaciones motoras de diversa índole, esto no significa reducir a la Educación Física a la condición de utilitaria, por el contrario, propone la formación de alumnos competentes motrizmente que resuelvan con autonomía los problemas motores que se le presenten;
-

- ♦ Promover el conocimiento del cuerpo propio, las posibilidades de éste en relación con el medio físico y en relación con los demás a través de la práctica de actividades físico-deportivas-expresivas;
- ♦ Enseñar a administrar o gestionar la actividad física personal y enseñar a intervenir sobre uno mismo por medio de una práctica físico-deportiva-expresiva autónoma;
- ♦ Promover la apropiación de una cultura física crítica que posibilite indagar los sucesos de la vida cotidiana relacionados con la actividad física propia.

La función educativa de la Educación Física implica dos retos para todo educador físico: contribuir al desarrollo personal y enseñar contenidos significativos desde el punto de vista social. Con respecto al desarrollo personal el propósito fundamental es que los alumnos logren una disponibilidad corporal y motriz adecuada para poder utilizar libremente su cuerpo y, llevar a cabo conscientemente una comunicación con los otros por medio de las actividades físico-deportivas- expresivas.

PERFIL DEL ALUMNO DE PRIMARIA

En base a que este trabajo pretende describir los hábitos de los alumnos en la escuela primaria se hará una breve descripción de las características de los alumnos en este nivel educativo.

Torres, S. (1998: 162) señala que “conocer las características de los educandos permitirá estar consciente de la responsabilidad e influencia en el desarrollo del ser humano”.

La importancia de conocer las principales características que presenta el desenvolvimiento de los alumnos, tanto en el plano físico-motor, como psicológico y social, en razón de que la acción educativa debe ser congruente con las peculiaridades, intereses y necesidades de los educandos, a fin de alcanzar de manera segura y eficiente los propósitos educativos.

Coincido con este autor en la importancia de conocer a nuestros alumnos físico, psicológico y emocionalmente pero no hay que olvidar que estamos inmersos en una cultura de la diversidad que implica considerar la individualidad de cada persona, trasladado al aspecto pedagógico habría que retomar los estilos de aprendizaje, el contexto socio-económico en que se desenvuelve el alumno ya que son dos factores determinantes para entender al ser humano en su totalidad

Torres, S. (1998) presenta las características de los educandos determinados por la edad cronológica en cada nivel educativo. (162-170 pp.)

El educando entre los seis y ocho años

Durante este período, el niño registra un crecimiento progresivo que lo proyecta con una imagen física de mayor madurez en la que contribuye el fortalecimiento del sistema muscular, fenómeno que se acentúa hacia los ocho años, edad en que el escolar se muestra más vigoroso y físicamente desarrollado.

El niño entre los 6-7 años no exhibe gran capacidad para soportar la fatiga, hecho que mejora hacia el final del período, lo que se debe a un aumento de la energía muscular y a un crecimiento del corazón. Muestra buen nivel de flexibilidad y la fuerza tanto general como específica se incrementa hacia los ocho años, además de que tiene una imagen corporal más definida. Al principio del período el niño es muy activo, le agradan los juegos de gran acción que implican treparse, arrastrarse, luchar, forcejear; le gusta ganar y ser el primer lugar deseo que se modera alrededor de los siete años. Expresa gusto por el movimiento en que predomina la globalidad: prefiere los juegos de carrera, bruscos que de algún modo satisface su necesidad de actividad motriz gruesa.

Posteriormente los movimientos segmentarios se tornan más diferenciados y precisos. Hacia los ocho años se muestra más maduro ya que su desempeño motor es más equilibrado. En este sentido, exhibe un placer por marchar y cantar al compás de la música, así como el gusto por el baile.

En la esfera social, adquiere una nueva noción de las relaciones con los demás y en la dinámica de las actividades y juegos colectivos, el egocentrismo gradualmente se desvanece para la adopción de una conciencia y comportamiento de grupo más amplio, lo que favorece la actividad de conjunto en equipos reducidos, dado que no fácilmente renuncia a su individualidad en función a lo grupal. Mientras que a la niña le atrae saltar la cuerda, al niño le gusta lanzar, patear, atrapar la pelota, preferencias que propician el interés por las actividades de conjunto como el béisbol y el fútbol, donde se compite por equipos, pero le desagrada perder y se muestra intransigente.

En su interacción con los adultos de manera general el niño no recibe de buen agrado las críticas y se logra un mejor desempeño si se le estimula mediante la aprobación; en cambio con sus compañeros presenta una mayor tolerancia a la censura, posiblemente por su inicial estima a la verdad y a lo que es justo. Le agrada formar parte de un grupo para jugar en conjunto en donde se manifiesta la tendencia a agruparse con compañeros del mismo sexo, conducta que se define hacia los ocho años. Asimismo es notorio la agrupación por parejas donde los mejores amigos juegan un papel sobresaliente en la vida social.

Emocionalmente el escolar se manifiesta inestable, evidenciando estados emotivos que oscilan de un extremo a otro. La audacia es una peculiaridad en su comportamiento, en el que gusta de tareas que implican obstáculos difíciles de superar. Conforme avanza el período, el niño mejora su capacidad de observación y progresivamente alcanza la facultad de orientar su atención por mayor tiempo en una determinada actividad hasta conseguir un avance considerable para el aprendizaje. En esta edad el niño se muestra más serio, reflexivo y realista. El pensamiento mágico se transforma orientándose hacia los fundamentos de un pensamiento lógico-concreto, el sincretismo prevaleciente, de manera gradual da paso a una percepción analítica y diferenciada.

Educando de nueve y diez años

El espacio comprendido entre los 9-10 años, constituye un período de particular desarrollo tanto cualitativo como cuantitativo. El niño se muestra equilibrado y globalmente existe una armonía y madurez notables en las diversas funciones del organismo. Los índices de peso y crecimiento corporal registran un considerable y proporcionado aumento, se incrementa el tono muscular y la osificación de los huesos. Sus capacidades físicas condicionales se encuentran en la fase sensible de desarrollo, esto es, susceptible de ser estimulado.

Zarco (1992: 42) considera que “ El nivel de desarrollo psicomotor y morfo-funcional, así como el gusto por el movimiento, son factores que enriquecen la capacidad de aprendizaje de las destrezas motoras “.

En razón de que la pubertad se encuentra cercana, más para las mujeres que para los hombres, las preferencias y grado de la participación en la actividad físico-deportiva se empieza a diferenciar en alguna medida, lo que implica una metodología particular que atienda las diferencias que se revelan.

Los varones les gusta competir y hacer gala de su habilidad motriz, juegan mucho, disfrutan de la lucha y el forcejeo, su comportamiento motor en esta edad alcanza un grado de maduración psicomotriz por lo que el movimiento se efectúa con precisión, economía, fluidez y gracia, desplegando un nivel de coordinación general y especial, condición que se explica por el desarrollo del sistema nervioso.

En el plano social, el desarrollo del niño es favorable, sus posibilidades de interrelación se enriquecen, la madurez social que alcanza es propicia para que pueda desempeñarse con mayor eficiencia en las actividades grupales, estando en capacidad de supeditar sus intereses a los del colectivo. La mayor comprensión de las normas permite a los niños de esta edad participar en actividades deportivas de conjunto, que conforman un espacio favorable para que se manifiesten los líderes en función a sus diferentes atributos personales. Los grupos se conforman con individuos del mismo sexo.

Los juegos de pelota propician la constitución de grupos que en esta etapa forman parte medular de la existencia del niño, al igual manifiesta particular atracción por las excursiones, paseos, prácticas que son indicios de un mayor grado de independencia y seguridad en sí mismo. Muestra admiración por amigos un poco mayores a los que les reconoce atributos y que ejercen una influencia en su comportamiento.

Cognitivamente el niño que se halla entre los 9-10 años es más despierto y su atención más centrada con mayor posibilidad de análisis y capacidad para un aprendizaje más profundo. Es un niño más organizado y con mayor dominio de sí mismo; la automotivación característica específica de la edad, una sensible tenacidad que le permite mejorar notablemente en sus habilidades lo que a su vez le facilita el mejor desarrollo de sus actividades cotidianas.

Educando entre los once y doce años

En términos generales entre los 11-12 años se revela el inicio de la pubertad que se caracteriza por el desarrollo de la sexualidad y el registro del crecimiento marcadamente rápido. De manera global aumenta de peso considerablemente y muestra un mejor desarrollo corporal. Desde el punto de vista fisiológico responde mejor a los esfuerzos de resistencia y su recuperación del esfuerzo es relativamente rápida.

Los cambios pùberales que esencialmente se deben a la mayor actividad de las glándulas de secreción interna, se evidencia primero y en forma más acusada en la mujer, en la que independientemente del aumento del peso y estatura, se manifiestan los caracteres sexuales secundarios de manera bien definida; la cadera se ensancha, crecen los senos, aparece el vello púbico y axilar. En comparación con los hombres, las mujeres muestran músculos, huesos y ligamentos menos fuertes y un incremento considerable del tejido adiposo, condición que en conjunto determina menor resistencia al trabajo físico intenso. En términos generales la motricidad en la mujer es más grácil y los movimientos finos o específicos más eficientes, en contraste con el varón, cuyos movimientos segmentarios son más bruscos; sobre todo los que implican una coordinación fina.

En los varones el tono de voz se torna grave, se modifica la textura de la piel, aparece el vello en el rostro, pubis y axilas. Presenta un sistema músculo-esquelético más fuerte, pelvis angosta, sin embargo su resistencia al trabajo físico no es muy amplia a causa de la intensidad y rapidez en el crecimiento. Miden su capacidad, se ajustan a ella, sus movimientos son más dirigidos y económicos gracias a un elevado nivel de coordinación; por lo que la motricidad alcanza un alto nivel de expresión consciente y la precisión, funcionalidad y habilidad se incrementan en medida considerable. Debido a que el desarrollo muscular no avanza en paralelo al crecimiento óseo los niños no se muestran muy fuertes, sin

embargo son toscos y desordenados en el juego y expresan gran entusiasmo por su rendimiento en las actividades físico-deportivas.

En referencia al ámbito social, puede señalarse que en esta edad la atracción e interés por el otro sexo se incrementa ya que la interrelación entre hombres y mujeres sigue siendo diferenciada y no es fácil que se conformen grupos sólidos con individuos de uno u otro sexo; lo ordinario es que sólo se reúnan para determinadas actividades comunes, muy probablemente a causa de que el varón se encuentra en desventaja para una interacción plena, en virtud de que la mujer ha logrado un mayor grado de madurez general.

En esta edad al niño le atraen de manera especial los clubes organizados ya que le agrada la pertenencia a un grupo sobre todo en el caso de los varones que se inclina su interés por actividades vigorosas y competitivas, aunque su participación es con mayor control y orden. Por su parte, las mujeres se orientan hacia una interacción social más afectiva y muestran interés por participar en actividades colectivas.

Revelan notable interés y dedicación para el aprendizaje, que en esta época se materializan con facilidad y rapidez, fincado en la observación; condición que es particularmente favorable para una acción didáctica más compleja respecto al juego, fundamentos deportivos y diferentes tareas de movimiento.

El educando entre 11-12 años es más atento y reflexivo, con mayor capacidad para decidir. El pensamiento lógico-concreto prevalece de manera progresiva lo que da margen a un pensamiento analítico y abstracto, a la vez muestra se muestra inquieto, irritable, en parte debido a los marcados cambios corporales que sin lugar a dudas influye en la esfera afectiva lo que provoca una condición de irregularidad emotiva.

En este mismo contexto, se torna severo en sus juicios e incluso cruel; el juego ya o es fundamental, ahora se muestra más razonable y controlado, le agrada la organización, acepta la disciplina y le gusta recibir instrucciones y destinar tiempo para su perfeccionamiento, siendo capaz de administrar su energía para la consecución de ciertos objetivos.

ÉNFASIS DE CONTENIDOS POR GRADO EN EL NIVEL PRIMARIA

El programa de educación física señala que considerando las características generales de desarrollo de los educandos, que integran cada uno de los grados escolares en el nivel primaria se debe dar el énfasis a ciertos contenidos.

Primero de primaria

Se trabajará con la exploración del equilibrio, la postura, la respiración y la relajación, además de estimular la reacción, el ritmo y la orientación, respetando las particularidades de cada alumno. Las actividades recreativas y los juegos organizados contribuirán para ejercitar las capacidades físicas condicionales y para manifestar actitudes sociales positivas a través de la práctica de múltiples experiencias motrices básicas.

Segundo primaria

Se trabajan las capacidades físicas coordinativas, poniendo especial atención en el equilibrio; las condicionales se estimulan por medio de los juegos organizados. Las nociones acerca de la práctica del ejercicio físico se tratan de forma más amplia a fin de sensibilizar al alumno acerca de su importancia. El juego sigue siendo el factor predominante para la formación de actitudes y valores.

Tercero primaria

La práctica de juegos organizados, predeportivos contribuirán a la estimulación de capacidades físicas coordinativas predominando el equilibrio, el ritmo y la orientación, las cuales se aprovechan para el trabajo en bailes regionales y danzas autóctonas. Se avanza además en la adquisición de valores culturales y de hábitos para la práctica saludable de la actividad física.

Cuarto primaria

A partir de este grado, el alumno está en condiciones de ser más eficiente y productivo en su desarrollo motor, lo que permitirá atender de forma especial cada una de las capacidades físicas. Se destaca la importancia que la respiración, la relajación y la postura tienen su desempeño motor. Los intereses lúdicos se comienzan a satisfacer con la práctica deportiva que a su vez favorece la enseñanza de fundamentos técnicos deportivos, así como la manifestación de actitudes y valores, la información sobre los efectos del ejercicio físico en el organismo se amplía al igual que en su práctica.

Quinto de primaria

Aprovechando el interés del alumno por la actividad grupal se enfatiza la actividad predeportiva que se aprovecha como medio para ampliar los fundamentos técnicos y estimular las capacidades físicas coordinativas. Las condiciones del sistema cardio-respiratorio se mejoran en la carrera de resistencia, se incrementa el trabajo de la velocidad y la flexibilidad por las características músculo esqueléticas. Los hábitos y valores son susceptibles de mejor comprensión.

Sexto de primaria

Se reafirman las actitudes posturales y se incrementan las capacidades físicas condicionales. Se afirman los fundamentos técnicos en cantidad y calidad mediante la práctica deportiva, las situaciones que se presentan durante el juego y el deporte serán aprovechadas para la afirmación de actitudes y valores y para orientar sobre las mejores condiciones durante su práctica, así como sus efectos benéficos.

El fundamento pedagógico de la educación física en primaria consiste en dar mayor prioridad al contenido estimulación perceptivo motriz en los primeros tres años de la escuela primaria, posteriormente de 4° a 6° grado en la formación deportiva básica, tomando como referencia las características generales e intereses de los educandos.

En general, la educación primaria es una etapa esencial en la formación del ser humano, en ella se adquieren y afirman los hábitos, conocimientos y habilidades que constituirán el soporte o infraestructura para el eficiente desempeño a lo largo de la vida escolar. El fin de la Educación Física en esta etapa escolar cobra renovada importancia porque a través de sus actividades el niño logra el conocimiento y control de su cuerpo, afianza nociones espacio-temporales, afirma su lateralidad, desarrolla la coordinación motriz; aspectos todos ellos decisivos para la eficiente participación en el proceso de los aprendizajes escolares de tipo intelectual.

El tratamiento didáctico de los aspectos perceptivos supone sustancialmente una cuestión vivencial, pues sólo a través de la experiencia motriz es posible realizar los aprendizajes de conceptos, procedimientos y actitudes referidos a ellos. Es por eso que la riqueza de movimientos, situaciones y experiencia resulta fundamental en su tratamiento, así por ejemplo, el niño adquiere la conciencia de su propia existencia por medio del conocimiento de su cuerpo y de sus posibilidades de acción, en definitiva de su esquema corporal.

JUEGO Y DEPORTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA PAIDOLÓGICA

Los aprendizajes en la escuela primaria van encaminados a dotar al alumno del mayor número de patrones motores posibles con los que pueda construir nuevas opciones de movimiento, por lo que es necesario dar al alumno el mayor número de experiencias motrices, por medio del juego y el deporte.

El juego como actividad educativa

En el caso específico de la Educación Física en el nivel primaria hay que considerar que en los aprendizajes motores, un aspecto importante son las interacciones del alumno consigo mismo, con su entorno físico, con los objetos, con el profesor y con los otros alumnos donde el juego es el mejor medio para este fin. Por lo tanto el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física debe favorecer situaciones de interacción social, ya que estas situaciones permiten aprendizajes por imitación, por adaptación a situaciones y fomentan la cooperación y el compañerismo, además de la descentralización de su propio punto de vista, el respeto de las normas y a la actuación de los otros.

Rousseau (1979) considera el juego infantil como un acto realizado libremente, en el cual el niño elige aquellas cosas que más le atraen, que despierten su curiosidad, al incorporar la actividad lúdica en la formación del niño le da una importancia de primer orden, lo que muestra su actitud positiva hacia una educación vivencial y permanente. Por lo tanto, señala que jugando el niño se acerca al conocimiento más profundo de su entorno, aprendiendo a través de los sentidos, sin que en este acto exista un objetivo consciente de formación por parte del niño.

Rousseau, entiende que en la planificación de los juegos educativos se deben considerar seis características esenciales:

- ♦ Debe resultar placentera para los niños a la vez que útil en su instrucción
- ♦ Se utilizara como material, objetos con los que el niño ya esta familiarizado, fáciles de encontrar y que no llamen excesivamente su atención, de manera que no se distraigan del verdadero objetivo del juego.
- ♦ Es conveniente introducir una motivación adicional a través de premios, incrementando de esta forma el espíritu agonista del niño.
- ♦ La explicación del juego se debe realizar de forma breve y clara, sin dar ocasión al aburrimiento con una extensa explicación.
- ♦ Han de ajustarse a la habilidad de los niños, para evitar la falta de motivación debida al desinterés si es demasiado sencillo, o al cansancio si lo ven demasiado complicado.
- ♦ Deben de poseer un interés sensible y actual para los niños

Corpas (1989: 237) afirma que “ el juego tiene un significado para la vida activa, a medida que el niño crece el juego evoluciona con el desarrollo intelectual, afectivo, físico y se adecua a los períodos críticos de su desarrollo armónico”. De tal modo que el conocimiento de los intereses lúdicos, su evolución y observación sistemática es imprescindible para el educador físico.

En relación con el juego, existen teorías que tratan de explicarlo, coincidiendo en que el juego infantil reúne tres etapas características. Dichas etapas fueron descritas con gran precisión por Piaget:

1. El juego sensomotor o funcional (0 a 2 años)

Este tipo de juego es la manifestación de una actividad que implica el movimiento y las percepciones coordinadas entre sí, y constituye cualquier conducta susceptible de ser repetida y de ser aplicada a nuevas situaciones. La repetición de las acciones de juego se explica por la creación de esquemas mentales y por la integración de éstos en procesos superiores de la mente.

2. El juego simbólico

Lo simbólico es una representación externa que posee un significado personal o convencional. Los símbolos constituyen un engranaje con el que el niño construye su "realidad" que diferirá de los adultos. Dentro de este tipo de juegos está el de imitación (2-4 años) y fantasía (4-7 años).

3. Juego de reglas (8-12 años)

La regla es consecuencia de un juego colectivo, por lo que se reconoce en este estadio el período de socialización.

Piaget establece dos grandes estadios: "práctica de la regla" que a su vez subdivide en cuatro (motor, egocéntrico, cooperación y codificación de la regla) y "conciencia de la regla" que subdivide en tres (individual, imitación de las reglas y derecho). De estos estadios, en el tercer subestadio de la práctica de la regla (7-8 años), se alcanza un importante respeto por la misma, ya que surge la necesidad del acuerdo cooperativo. El período de conciencia de la regla (once años), es el momento en que el niño acepta cambios en las reglas, siempre que cuenten con la aprobación de todos, esto es, se alcanza la comprensión de la regla.

Blázquez (1993) señala que el juego motor es una actividad en la que intervienen todas las potencialidades (física, cognitiva, afectiva y sociales) del individuo, contribuye a su desarrollo integral porque mientras el niño juega, explora el mundo físico y el ambiente social, perfecciona los conceptos, enriquece su vocabulario, ejercita su capacidad de atención y memoria, favorece la imaginación y creatividad, mejora su condición física y su capacidad para la aplicación funcional de destrezas y habilidades motrices en las más diversas situaciones.

Pero no todos los juegos motores sirven para dicho fin, sólo aquellos escogidos por sus características específicas tras una cuidadosa selección porque como todo recurso didáctico y metodológico presenta sus ventajas e inconvenientes.

Toda intervención pedagógica debe realizarse sobre los elementos del juego, porque es considerado como el mejor medio educativo para favorecer el aprendizaje, fortaleciendo el desarrollo físico, motor, psicomotor, intelectual, social, afectivo y ético, además de que cualquier capacidad del niño se desarrolla más eficazmente en el juego que fuera de él. Por ello, el juego es un hecho motor contextualizado en la práctica habitual del alumno, en su contexto global, su aplicabilidad la hace más significativa para el alumno.

Con respecto a la intervención didáctica considero que una tarea del educador físico es tener presente antes de elegir un juego que propósito persigue y adecuarlo a las necesidades e intereses de los niños, porque el juego como una acción u ocupación libre tiene su fin en sí mismo, acompañado de un sentimiento de placer. Se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, dirigido o libre y la actividad propuesta debe tener una lógica interna de juego, esto es, que exista una actividad a realizar, unas normas de juego, una estrategia de resolución, es decir, el conjunto de estos tres elementos sea reconocido por el alumno como juego y se identifique con su rol dentro de él.

Otra característica del juego es que tiene la función esencial de procurar el placer moral del triunfo, que se refiere a que todos tenemos la necesidad de triunfar, lo que implica el reconocimiento de los demás y favorece la formación moral, además de la salud mental.

La importancia del juego en el tratamiento didáctico de los contenidos de la Educación Física es porque es el mejor medio de globalizar e interrelacionar los contenidos, donde el profesor al utilizar el juego como un medio de aprendizaje y socialización estará contribuyendo a su desarrollo integral, por lo que debe estar siempre presente en las actividades físicas que se desarrollen ya sea como juego recreativo, tradicional, predeportivo y formas jugadas.

Las modalidades de juego serán explicadas brevemente a continuación:

- ❖ Juego recreativo es aquel donde todos pueden participar sin excepción, responde a los intereses de los jugadores, asimismo las reglas pueden ser adaptadas por los mismos participantes y se valora más lo interactivo que lo individual.
-

- ❖ Juegos tradicionales o populares, constituyen las manifestaciones lúdicas que son resultado de la evolución de la cultura ya que son actividades motrices que históricamente han dado respuesta a la necesidad de movimiento de los niños mexicanos. Ejemplo: rayuela, el trompo.
- ❖ Juegos predeportivos, son aquellos que son adaptación de otros de una complejidad estructural y funcional mayor, que se caracterizan porque contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva, es decir, son los juegos en la primera etapa de la iniciación deportiva. Ejemplo: cachivol.
- ❖ Formas jugadas, todas aquellas actividades que tienden a mejorar la motricidad básica centrada en el propio cuerpo y en el manejo de objetos, posee escasas normas ya que implica ejercicios de familiarización con el objeto.

El deporte escolar

En la escuela se ha reproducido el deporte de alto rendimiento, donde se ha dirigido al aprendizaje de técnicas y tácticas deportivas, es decir, una educación física centrada en el rendimiento como último fin, ya que el uso excesivo que se hace de la competición, lo convierte en selectivo, permitiendo su práctica sólo a una minoría convirtiéndose en excluyente.

Devís (1992) afirma que la importancia que ha adquirido el deporte en la educación física y en la escuela no ha producido mejoras y cambios en su enseñanza, al menos durante las tres últimas décadas, ya que su enseñanza se reduce a un conjunto de tareas o habilidades motrices aisladas, claramente orientadas a la adquisición de técnicas deportivas y vinculadas al rendimiento que exigen los patrones dominantes del deporte educativo de élite.

Le Boulch (1978) señala que “un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad”.²²

En conclusión, el deporte escolar ²³, es aquel que es practicado en edad escolar, incluyente y que tiene como finalidad enseñar al niño porqué, cuándo y cómo realizar la actividad física deportiva, haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno, donde la competencia es un medio más para la formación en valores porque desarrolla el

²² La práctica deportiva forma el carácter, desarrolla cualidades deseables de la disciplina, el coraje, el compañerismo y el sentido del juego limpio, entre otros. En definitiva, el deporte incluye valores educativos fundamentales solo si se adapta a las necesidades de los escolares y les sirve de diversión ya que no se les puede exigir que compitan al límite de sus posibilidades.

²³ El deporte escolar se define como aquella actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter formativo y favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.

espíritu de lucha y superación personal. Por lo tanto, el deporte se integra entre los contenidos de la Educación Física como un medio educativo en el sentido de que constituye la expresión de cierto nivel de habilidad motriz que se adquiere por aprendizaje. Sin embargo, el deporte surge para el uso del tiempo libre y posteriormente acaba convirtiéndose en un aspecto básico del currículo escolar, es decir, nace en y para la escuela, por ello hay que evitar la especialización temprana.

2.5 EL ENFOQUE SOCIOPEDAGOGICO EN EDUCACIÓN FISICA

Al referirme a un enfoque sociopedagógico de la educación física es porque considero que dar un concepto que defina con precisión a la educación física no ayuda en nada si no se toma en cuenta las condiciones de vida de los sujetos y el factor histórico cultural, ya que de lo contrario se cae en posiciones ahistóricas y un individualismo extremo, esto es, debe considerarse las necesidades actuales de la sociedad, por lo tanto, el problema está en dar respuesta a estas demandas sociales o padecimientos aún no resueltos en la sociedad mexicana como son situaciones básicas de bienestar social, específicamente alimentación y salud.

En este sentido lo más significativo de un análisis sociopedagógico de la educación física es identificar la relación dinámica entre el sujeto y el objeto de aprendizaje en condiciones socio históricas concretas, además de los distintos componentes que participan en la comprensión de los sujetos como totalidad, resaltando el estudio de sus condiciones de vida como el factor central para buscar alternativas pedagógicas realistas.

La finalidad de este análisis sociopedagógico es reflexionar sobre las condiciones, avances y limitaciones de la educación física escolarizada que permite dar cuenta de la necesidad de replantearla frente a las demandas sociales a las que debe responder en el contexto actual, esto es, independiente de sus fines la educación física debe responder a las demandas sociales de este momento histórico para poder ser legitimizado como un saber cultural y socialmente significativo.

Para tener una guía que oriente este análisis sociopedagógico es necesario reflexionar y dar respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Qué tipo de aprendizajes es responsable la educación física hoy?

¿La Educación Física está respondiendo a las demandas sociales actuales?

Condiciones de vida en la sociedad actual y necesidades

Para conocer las condiciones de vida actuales es necesario conocer la llamada posmodernidad como la consolidación del capitalismo que trae como consecuencia la extrema desigualdad social por las nuevas relaciones sociales de producción y se caracteriza por ser una época de imperiosa necesidad de teorías que justifiquen lo injustificable y donde el componente principal es la sobrevivencia del más apto.

Beer (2000: 3) señala “ la posmodernidad es la falta de historia porque nos invita a no resignificar nuestro pensamiento, a no identificarnos con una sociedad, con una nación, sino que por el contrario nos impone aceptar el nuevo proceso de reconcentración económica. Lo más grave es dejar cada vez menos espacio para la categoría sujeto lo que conlleva a una verdadera patología cultural; de una alineación del sujeto al mundo laboral es ahora remplazada por el intento de convertir el sujeto en la nada a través de la fragmentación del mismo... está en una época de desestructuración de lo social, del sujeto, de los afectos, de las ideologías y todo aquello que mejore las condiciones de vida de las mayorías ”

En este contexto, actualmente la creciente urbanización genera insuficiencias de espacios habitacionales, escasez de áreas verdes y destrucción de los ecosistemas, lo que ha llevado a que antiguas actividades cotidianas como caminar, correr y ejercitarse al aire libre sean exclusivas de reducidos sectores de la población debido a que las personas no tienen tiempo libre y si añadimos que no se tiene el hábito de la practica de actividad física, esto trae como consecuencia automatismos y la pasividad con incremento de sedentarismo en niños, adolescentes y adultos.

El aprendizaje escolarizado es una actividad en donde de manera consciente e intencionada se propicia el desarrollo y transformación de la capacidad humana en distintos ámbitos formativos, lo que conduce a que la escuela se reoriente hacia las necesidades sociales, es decir, debe ampliar sus objetivos educativos ya que el niño cada vez permanece más tiempo en la escuela y menos en casa; el niño cada vez es menos educado por sus padres debido al acceso de ambos al campo laboral. Por esta razón la escuela se esta convirtiendo en un centro de vida por lo que surgen nuevos contenidos en los planes y programas, conocidos como temas emergentes o trasversales ya que la finalidad es abrir la escuela a la sociedad y sus necesidades.

La educación física en la posmodernidad se caracteriza por una desestructuración del esquema corporal donde predomina el castigo sobre el cuerpo, el cual debe ser armonioso, musculoso, estético, según nos muestran las imágenes de los modelos visuales, donde enfermedades como la anorexia y la bulimia son parte de las consecuencias.

En un Congreso Panamericano de educación física realizado en Argentina en 1996 se señaló que la educación física ha navegado en una eterna

posmodernidad desde su inclusión en la escuela porque durante años se ha centrado en el cómo enseñar a moverse o utilizar bien el cuerpo para golpear técnicamente la pelota, es decir, se ha negado al sujeto como tal, lo que cuestiona la rigurosidad académica de la disciplina. Por ello, se llegó a la conclusión de que era necesario construir una nueva disciplina que sea capaz de convertir los contenidos presentes en contenidos verdaderamente significativos socialmente.

Las condiciones de vida de gran parte de nuestra población pone de manifiesto la poca actividad corporal desplegada en el actual modo de vida ya que el desplazamiento en vehículos, la vivienda con espacios muy reducidos, exige que cada vez sea mayor la importancia de las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento de la salud. Además de que los cambios recientes en la sociedad y en el sistema productivo traen como consecuencia la ampliación del tiempo libre de las personas, donde las actividades físicas ocupan un porcentaje muy alto en la ocupación de este tiempo, lo que obliga a que el individuo pueda acceder fácilmente a ellas a través de una educación física de base cuyos objetivos no son solo utilitarios sino también recreativos y sociales.

Por otro lado, la falta de actividad física y los malos hábitos en alimentación ha favorecido el incremento de la obesidad en niños en edad escolar, esta situación es una necesidad social que requiere propuestas de solución, siendo una de las causas la falta de hábitos saludables el educador físico tiene un papel de gran relevancia en cuanto genere la adquisición y consolidación de estos hábitos en sus alumnos, por esta razón considero que se requiere reorientar la educación física hacia la salud, esto es, con una línea de acción higienista donde se concibe la educación física como un medio para educar en salud.

Estos planteamientos nos invita a reflexionar sobre la necesidad de replantear los fines de la educación física, además de generar expectativas nuevas, diseñando estrategias de difusión de nuestra actividad y sus beneficios a partir de la unidad en la fundamentación teórica, además de profundizar en la discusión de cuales son los efectos educativos que produce en el individuo de forma específica, como son el desarrollo de la condición física, bagaje motor, formación en valores y adquisición de hábitos saludables.

En el ámbito internacional se ha reclamado la necesidad de dar solución a la crisis social desde el ámbito educativo, particularmente se ha exigido revalorar el papel de la educación física, planteando la necesidad de reconceptualizar la disciplina. Por su parte los organismos internacionales como la UNESCO están enfocando la Educación física hacia la salud y el ocio para combatir el sedentarismo, que es una consecuencia de la globalización²⁴.

²⁴ La globalización pretende construir e imponer a través de los medios masivos de comunicación, la heterogeneidad y el discurso carente de sentido y de normas. , es decir, vivimos una época de desestructuración de lo social, del sujeto, de los afectos, de las ideologías y de

En síntesis, una de las propuestas para fundamentar una intervención pedagógica en el campo de la salud por medio de la educación física es reorientar sus fines hacia la salud y a la búsqueda de estilos de vida saludables a partir de la creación de hábitos en los escolares.

CONCLUSIONES

En este capítulo se plantea la necesidad de una fundamentación teórica y pedagógica de la educación física que supone olvidar la concepción dualista del hombre, es decir, el hombre debe ser visto como un ser integral de su naturaleza psico-socio-somática, porque el hombre es uno e indivisible, sin olvidar que ese hombre vive mediatizado por la sociedad o cambios sociales, que implican cambios en hábitos de comportamiento.

En primer lugar, la educación física como intervención sistemática e intencional sobre el ser humano es tan necesaria como en otros ámbitos educativos. En esta lógica suele quedar como una educación marginal, tanto por los recursos que se le asignan, como por los horarios y la indiferencia de profesores, directivos hacia ella, ya que la encuentran útil como “descarga” de las tensiones del aula o como desarrollo y mantenimiento de la salud: otros, los más consideran que resta tiempo a otras actividades más serias y rentables en el futuro como inglés y computación. Esta situación, pone de manifiesto justificar la inclusión de la educación física en la escuela que se sustenta en dos argumentos principales; el argumento histórico, fundamenta que la educación física se ha ido incorporando a la educación general como una disciplina más del currículo, aunque su desarrollo práctico sea un tanto peculiar y desigual debido a que la educación física como cualquier otro aspecto educativo es patrimonio de unos cuantos y solamente a través de la incorporación al sistema educativo puede cumplirse el ideal social de igualdad de oportunidades. Esta situación ha cambiado con el transcurso del tiempo ya que la política educativa actual tiene como propósito impulsar el federalismo educativo.

El segundo argumento que justifica la educación física como una disciplina escolar es porque presenta las tres funciones principales de todo proceso pedagógico: la educación, la instrucción y el aprendizaje.

En lo que se refiere a la significatividad social, la Educación Física debe transmitir conocimientos fundamentales para entender la cultura del cuerpo y de las actividades físico-deportivas- expresivas, es decir, dar la posibilidad al alumno de adquirir una cultura física- deportiva.

todo aquello que mejore las condiciones de vida de las mayorías, predomina el castigo sobre el cuerpo, el cual debe ser armonioso, bello, estético, según nos muestran los medios de comunicación, ya que nos venden una imagen del cuerpo perfecto, es decir, nos llevan a ser consumistas.

De todo lo expuesto con relación a la educación física como proceso pedagógico, es importante destacar su función en la educación básica que es principalmente contribuir al desarrollo integral de la persona por medio de la actividad física con el fin de estimular y desarrolla habilidades físicas, pero hoy en día también debe responder a las demandas de la sociedad actual, por ello, se debe dar mayor énfasis a las actitudes sociales (valores) y a la creación de hábitos saludables. De manera que la educación física actual como la educación del hombre corporal debe de tomar en cuenta los nuevos discursos que sobre el cuerpo se han dado y a la nueva connotación que recibe en nuestra sociedad.

Para concluir, la Educación Física como una disciplina pedagógica necesaria en la educación general debe fomentar la calidad de vida a través de instruirle sobre el funcionamiento de su cuerpo y sobre los efectos del ejercicio físico para que el alumno fuera del horario escolar realiza alguna actividad física que repercuta significativamente en los diferentes ámbitos en que se desarrolla; todo esto con la finalidad de crear hábitos saludables y actitudes positivas hacia la práctica de actividad física en su tiempo libre.

CAPITULO 3 : LA EDUCACION FISICA ORIENTADA HACIA LA SALUD

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD

La actividad física es el principal medio de la educación física para el logro de los propósitos educativos, por lo que se hace necesario analizar la relación existente entre la actividad física y la salud, pero antes considero esencial conceptualizar los siguientes términos que van a ser utilizados constantemente y parte importante en el análisis que corresponde a este capítulo.

Movimiento. Por movimiento se puede entender el cambio, variación y desplazamiento de todo el cuerpo (global) o de una parte concreta (segmentario). Para que pueda existir movimiento o cambio de posición es necesario aplicar una fuerza para vencer la resistencia del cuerpo, así mismo, cuando queremos movernos o mover una parte de nuestro cuerpo esto se logra a través de la fuerza que proporciona la contracción muscular.

Los movimientos parten de una actividad estática o postural que se manifiesta en el tono, en la actitud postural y el equilibrio. Además se requieren realizar ciertos movimientos para la actividad física, ejercicio físico o deporte; esto se consigue gracias a las capacidades coordinativas que son reguladas de manera refleja, voluntaria o automática. Por lo tanto, tenemos movimientos básicos como son el caminar, correr, saltar y lanzar, gracias al movimiento el ser humano se puede adaptar a los requerimientos del ambiente en que vive y se desarrolla.

Actividad física. La forma más extendida de entender la actividad física es por la dimensión biológica que la define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía, pero este concepto se ha ampliado al considerar que la actividad física también son las experiencias personales que nos permiten adquirir conocimientos de nuestro entorno y del propio cuerpo. Además forman parte del acervo cultural de la humanidad, ya que nos permite interactuar con los demás y el ambiente que nos rodea.

La actividad física, incluye una gran variedad de prácticas cotidianas, de trabajo y de ocio de distinta intensidad. Incluye actividades poco organizadas como andar, hacer trabajos de jardinería o caseros.

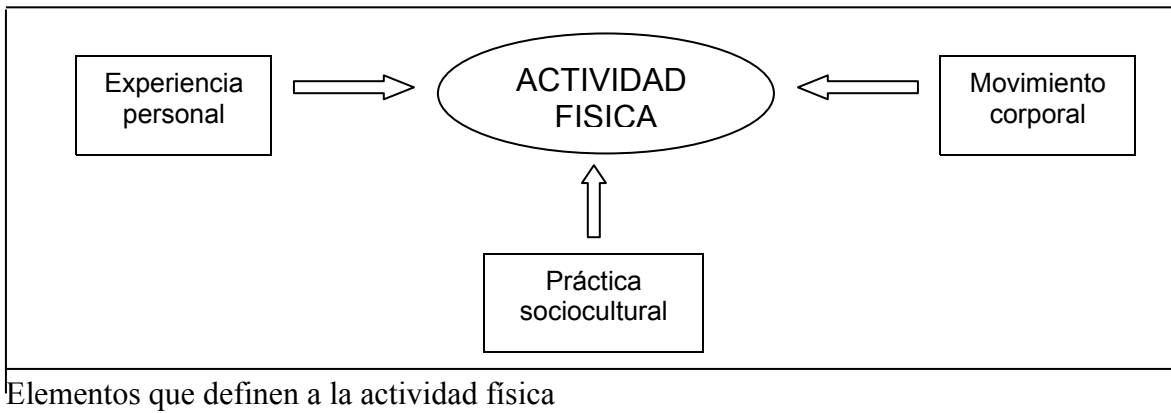
Devís (2000: 12) señala que “ La actividad física se trata de una definición amplia porque hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, es decir, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural, por lo tanto para explicar y definir la actividad física se deben integrar estas tres dimensiones”.

Cualquier actividad física puede tener varias vertientes o finalidades:

Utilitaria. Abarcaría fundamentalmente a las actividades laborales y tareas domésticas.

De tiempo libre, eminentemente con carácter lúdico y recreativo. Abarcaría al ejercicio físico, juego, así como el deporte y el entrenamiento.

Educación Física, entendida como actividad con carácter educativo, lo cual no quiere decir que las anteriores no puedan servir para formar a la persona.



Elementos que definen a la actividad física

Fuente: Devís, D. José. (2000). Actividad física, deporte y salud. Ed. Inde. España

La actividad física abarca todo tipo de movimiento que puede realizar el ser humano en su vida cotidiana, mientras que el concepto de movimiento se circunscribe al fenómeno neurobiológico de contracción muscular.

Ejercicio físico. Es toda actividad física organizada, planificada y repetitiva, es decir, cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física o también de las capacidades y habilidades motrices. Por lo tanto, el ejercicio físico constituye un estímulo para desarrollar y perfeccionar todas las cualidades psico-físicas de las personas.

De manera sintética, para que un movimiento sea ejercicio físico tiene que tener las siguientes características:

1. Voluntariedad. Actos con plena conciencia
2. Intencionalidad. Tener una finalidad clara.
3. Sistematización. Llevar un orden, intensidad y dificultad

Deporte. Ejercicio físico reglamentado de carácter competitivo que se practica individualmente o por equipo. El deporte tiene diferentes modalidades según el fin que persigue por lo que en la actualidad va desde la actividad de tiempo libre con fines recreativos hasta la actividad considerada como profesión del deportista de alto rendimiento que se caracteriza por poseer una estricta reglamentación, competición y un sistema de preparación física estructurado.

Dado que el deporte es actividad física es considerado un medio de la educación física que se adapta a las necesidades de los escolares tanto psicosociales como biológicas. Bajo esta perspectiva la actividad deportiva puede ser un excelente medio para promoción de la salud siempre y cuando se realice con fines educativos o recreativos.

Condición física. La condición es lo que permite a una persona estar dispuesta o apta para realizar algo, en el caso concreto de la condición física es la capacidad de trabajo del hombre determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices que son cuatro: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Este concepto es utilizado en el marco del entrenamiento deportivo pero al analizar la esencia del término se genera el concepto de fitness para designar la vitalidad de una persona y la buena condición física relacionada con la salud, el bienestar, la belleza, etc. Esto nos lleva a dos modelos de condición física que en la actualidad tienen una relevancia social:

- 1) Condición física – rendimiento (Rendimiento motor, Condición física específica y aptitud deportiva)
- 2) Condición física – salud (Mejora del estado de salud, Condición física general, aptitud física)

SALUD : CONCEPTO Y EVOLUCIÓN

El concepto de salud es dinámico, histórico y cambia de acuerdo con la época y las condiciones ambientales. El significado preciso de salud es distinto de un grupo social a otro, por esta razón debe realizarse un recorrido histórico por los criterios que han determinado su conceptualización.

Evolución del concepto

A lo largo de la historia y hasta mediados del siglo XX la idea de salud se ha caracterizado por su concepción biológica y por ser definida a partir de la enfermedad. Durante siglos la enfermedad se ha explicado a partir de las causas que la provocan, en la etapa primitiva se creía que los espíritus malignos eran los causantes de la muerte y la enfermedad, la actuación curativa consistía en ofrecer sacrificios y ofrendas a estos entes, así como el uso de amuletos representaba la acción preventiva.

Durante la edad de bronce se utilizó el exorcismo para sanar una enfermedad. Fue hasta Grecia que se desarrolló una escuela de médicos donde se investigaba la manera de tratar las enfermedades con tratamientos manuales y químicos, esto es, existía la objetividad en la observación y registro de los síntomas.

Hipócrates, un filósofo griego postula que los elementos esenciales del cuerpo humano (flema, sangre, bilis negra y bilis amarilla), de cuya alteración provenían las enfermedades. Esta teoría se conoce como de los 4 humores que dominó mucho tiempo y se extendió un siglo más allá de la Edad Media.

En la segunda mitad del siglo XIX, los trabajos de Pasteur y Koch predominaron con relación a las causas de la enfermedad ya que la teoría microbiana avanza y el desarrollo de la bacteriología alcanza el éxito en la prevención y curación de la enfermedad. Esta fue la preocupación de los grupos humanos y no tanto de la salud ya que durante mucho tiempo se ha definido como la ausencia de enfermedad.

Definición de la OMS

La organización mundial de la salud señala que la salud y la enfermedad no deben concebirse como conceptos estrictamente biológicos e individuales y deben formularse como procesos condicionados por determinadas circunstancias sociales y económicas, por lo que en 1946 define la salud como “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Lo innovador de esta definición es la incorporación de las áreas mental y social, pero ha sido muy criticada por muchos autores por:

- ❑ Ser utópica
- ❑ Equiparar bienestar a salud
- ❑ Expresar más un deseo que una realidad
- ❑ Considerar la salud como un estado fijo
- ❑ Ser una definición subjetiva

No obstante, la OMS adopta un enfoque prospectivo y dinámico pero difícilmente alcanzable para las personas por las condiciones actuales de la sociedad, pero indiscutiblemente la definición resulta valiosa porque contribuye a modificar formas sociales inadecuadas. En este sentido, la concepción ideal de salud servirá para mejorar los niveles de salud existentes

Weineck (2001) señala que la salud tiene dos aspectos: uno subjetivo que se refiere a *sentirse bien* y el otro objetivo que implica *la capacidad para la función*, por lo que propone eliminar la palabra completo de la definición ya que tanto la salud como la enfermedad no son valores absolutos porque existen distintos grados de salud.

Concepto actual de salud

El enfoque positivo de la salud dado por la OMS ha hecho que en el siglo XXI se tenga una nueva cultura de la salud ya que actualmente se han desarrollado modelos explicativos que permiten integrar las complejas interacciones de los factores biológicos y sociales.

Entre estos nuevos enfoques cabe destacar el modelo ecológico el cual apoyado en el desarrollo de la ecología humana explica la salud desde el proceso adaptativo del hombre a su completo medio físico y social. Los autores que explican la salud bajo este enfoque son varios, entre los que destaca:

San Martín (1985) considera la salud como un fenómeno psicobiológico, social, dinámico, relativo, muy variable, en la especie humana corresponde a un estado ecológico-fisiológico, social de equilibrio y de adaptación de todas las posibilidades del organismo humano frente a la complejidad del ambiente social. Posteriormente en 1985, señala que la salud es la noción relativa que aparece como un estado de tolerancia y compensación físico, psicológico, mental y social fuera del cual otro estado es percibido como la manifestación de un estado mórbido.

Muchas de las definiciones aportadas en nuestro tiempo sobre la salud destaca la adaptación como cualidad de vida, porque esta adaptación requiere de un proceso dinámico en el complejo medio natural y socioeconómico-cultural que nos rodea y esta condicionado por múltiples factores que influyen en el estado de salud.

El concepto actual de salud es el que ofrece la OMS que incorpora tres dimensiones que se interrelacionan entre sí, además de diferenciar entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad), es decir, implica ideas de variación y de adaptación continuas, no puede entonces admitirse que la salud sea la sola ausencia de enfermedad y viceversa; la salud y enfermedad son los dos extremos en la variación biológica del ser humano, pues es la resultante del éxito o fracaso del organismo para adaptarse física mental y socialmente a las condiciones de nuestro ambiente.

Según esta concepción la salud es una noción multidimensional porque hace referencia a aspectos físico, mentales y sociales. Por ello, la salud no es algo estático que se consigue una vez y ya se tiene para siempre, sino que es dinámica y constantemente discurre entre la enfermedad y el bienestar, es decir, la salud es un estado de equilibrio dinámico, resultado del potencial genético del individuo y la capacidad de adaptación al ambiente.

Análisis del concepto de salud

La ambigüedad esencial del concepto de salud impide actualmente dar una definición absoluta y evaluable a través de criterios objetivos, además de ser un concepto dinámico porque cambia de acuerdo con las condiciones de vida de cada época, añadiendo que comparar la salud con una sensación de bienestar físico, mental y social complica el problema de evaluación o medición del estado de salud ya que introduce un factor altamente subjetivo, donde la frustración podría ser considerada como enfermedad.

Me parece importante mencionar que en la Carta de Ottawa de 1986, la salud fue considerada ya como un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata entonces de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas, poniendo de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Todo ello permite comprender el sentido holístico de la salud. Por lo tanto, un individuo sano es aquel que muestra y demuestra una armonía física, mental y social con su ambiente. Se trata entonces de un estado orgánico de equilibrio entre el medio interno y externo del individuo, estado que toma en cuenta las diferencias genéticas entre los individuos y las diferencias en sus condiciones de vida, ya que la salud es un estado muy variable que debe ser constantemente cultivado, protegido y fomentado, siendo el factor más importante para lograr esto es el nivel de vida y la calidad del ambiente en que vivimos.

Para definir un estado de salud que pueda ser alcanzado realmente por toda la población y ser mantenido de forma prolongada, es necesario analizar las condiciones actuales del medio ambiente ya que coexisten sociedades humanas con muy diferentes condiciones de vida y de ambientes sociales, por lo que la salud es relativa y variable. Por lo tanto, algunos países del Tercer Mundo, han propuesto la llamada definición estratégica de la salud que estipula que el mejor estado de salud de la población de un país corresponde al mejor estado de equilibrio entre los riesgos que afectan la salud de cada individuo y de la población, considerando que los medios existentes en la colectividad pueden controlar estos riesgos teniendo en cuenta la cooperación activa de la población. Esta es una definición operacional que se acerca más a la realidad de cada país

En el contexto actual la salud se relaciona con la actividad y la capacidad de trabajo productivo. Pero la salud no es sólo capacidad para el trabajo y la producción, porque el ser humano es más que una máquina productora. De tal modo que la salud es, una finalidad en sí misma, pero no tiene sentido si no conduce al bienestar y a cierta alegría de vivir en sociedad. Así mismo, se tienen que tomar en cuenta todos los factores que intervienen en su determinación y variación que son: el aspecto biológico del ser humano (genética), el medio ambiente (físico, social y psicológico), el estilo de vida y los servicios de salud.

En conclusión la salud debe ser considerada como una variable dependiente influenciada por diversos factores o determinantes (biología humana, medio ambiente, estilo de vida y servicios de salud) los cuales condicionan el nivel de salud, no pudiendo ser considerados de forma aislada sino en constante interacción. Todas estas variables, aunque la biología en menor medida, pueden ser modificables por acciones conjuntas de toda la sociedad hacia una mejor salud pública.

3.2 GENERALIDADES DE LA ACTIVIDAD FISICA

La actividad física como conocimiento científico

El calificativo de científico es dado en la actualidad a los conocimientos que se adquieren gracias a la utilización del método científico. El área de estudio de la Educación física, el deporte y la motricidad ó más específicamente el movimiento se encuentra en la actualidad en una dinámica de cambio porque el estudio del movimiento humano presenta un ámbito científico complejo. Dada esta situación el análisis de la actividad física debe realizarse desde un nivel conceptual y posteriormente desde una serie de perspectivas básicas comunes a todas las áreas del conocimiento, esto es, que todos los fenómenos que se dan en lo motor pueden ser abordados desde diferentes ciencias como a continuación se describe²⁵:

Desde la física.- Muestra la importancia adecuada de la aplicación de las palancas óseas para obtener mayor fuerza en actividades que exigen una postura específica.

Desde la química.- Estableciendo sistemas, métodos y medios de evaluación del estado de salud a partir de los niveles bioquímicos de diferentes moléculas tales como la glucosa, colesterol, triglicéridos, etc.

Desde la biología.- Ayudando a optimizar los procesos de recuperación y descanso para regenerar el desgaste orgánico ocasionado por el esfuerzo físico de la actividad física cotidiana o de las clases de educación física.

Desde la psicología.- Analizando los patrones de comportamiento y motivacionales que llevan al individuo a practicar o no actividad física.

Desde la sociología.- Analizando la influencia de las situaciones socioculturales donde se desarrolla la actividad física del sujeto.

²⁵ Delgado y Tercedor (2002) En *La educación para la salud desde la educación física* p.19-20

Partiendo de estas perspectivas básicas se concretan una serie de áreas especiales de estudio y estas a su vez en campos de aplicación que originan un conjunto de técnicas aplicadas que son la base del conocimiento práctico resultado del soporte o sustento teórico.

En la siguiente tabla se aprecia esta organización de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Perspectivas básicas	Áreas especiales (motricidad)	Áreas aplicadas (ejemplos)	Técnicas aplicadas
Física	Cineantropometría	Cinemática Dinámica	Análisis de la técnica deportiva
Química	Biomecánica	Mecánica muscular	Técnicas biológicas
Biología	Bioquímica del Ejercicio	Fisiología del ejercicio Medicina deportiva	Control del Entrenamiento
Psicología	Comportamiento Motor	Desarrollo motor Control motor Aprendizaje motor	Psicología del deporte
Sociología	Sociología de la motricidad	Antropología Sociología del deporte	Técnica del muestreo

Fuente : Tomado de Gutiérrez y cols. , 1988. Hacia una epistemología motriz como resultado del estudio del movimiento humano. Motricidad. 7-16

En conclusión, la actividad física se puede considerar como un conjunto de conocimientos científicos, fundamentado en saberes aportado por otras ciencias más ó menos afines, pero que no tiene sentido sin considerar la propia esencia de la actividad física y el deporte: el movimiento humano.

La actividad física y su interacción con la salud

La consideración más entendida de salud en casi todos los tiempos, incluido la primera mitad del siglo pasado ha sido la ausencia de enfermedad física. Posteriormente se añade el componente psíquico y la dimensión social al concepto de salud, entendida en dos vertientes diferentes:

- *Cultural*, dado que el concepto de salud difiere de unas culturas a otras debido a factores socioculturales, además la falta de intervención de la sociedad en conjunto hace imposible un cuidado adecuado de la salud colectiva e individual.
- *Ambiental*, en cuanto que los factores medioambientales determinan notablemente la salud colectiva social y por ende la del individuo.

Debido a esta forma actual de entender la salud como algo multidimensional, el tratamiento de la misma ha dejado de ser tema exclusivo del ámbito médico y se ha convertido en un elemento de atención multidisciplinar. Esta atención compartida ha condicionado que la salud sea enfocada en dos sentidos diferentes, aunque íntimamente relacionados:

1. Tratamiento de la enfermedad existente
2. Promoción de la salud

Es en este segundo nivel donde se ubica la actividad física como un medio para el bienestar para todas las personas sea cual sea su capacidad física y su estado de salud, para ello, la actividad física desde una perspectiva de salud o bienestar debe tener un carácter habitual y frecuente en su práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas favorece la autonomía intelectual y el desarrollo de habilidades sociales para el autocuidado de su salud y así llevar una mejor calidad de vida.

La actividad física ha evolucionado en el sentido de atención a las necesidades del ser humano respecto al ambiente físico y cultural en el que se ha ido desarrollando. De manera que en un principio se puede hablar de un ejercicio físico encaminado al desarrollo de las potencialidades físicas necesarias para la subsistencia de la especie humana; posteriormente, se rebasa esta necesidad y con la aparición del tiempo libre o de ocio, surge el juego y la actividad física deportiva como una opción recreativa o de entretenimiento. Pero actualmente se ha incrementado el sedentarismo lo que está llevando al estudio de la relación entre actividad física y salud, y de ambos con la calidad de vida.

La relación entre la actividad física y la salud no es nueva, en la civilización occidental de la Grecia clásica encontramos tratados de salud que establecen vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambia el contexto sociocultural y el estilo de vida que llevan las personas.

Devís (2000: 13-14) opina que actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud. Estas tres perspectivas no son excluyentes, sino que se encuentran interrelacionadas:

1. - *La perspectiva rehabilitadora.* Considera a la actividad física como un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal lesionada y contrarrestar los efectos negativos sobre el organismo humano. Así por ejemplo, los ejercicios físicos que recomiendan después de una operación quirúrgica o una lesión.

2. - *La perspectiva preventiva.* Utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades. Esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal, y de disminuir la susceptibilidad a enfermedades moderadas como la osteoporosis, depresión, hipertensión a través de la práctica de actividad física.

3. - *La perspectiva orientada al bienestar.* Considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad, es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a mejorar la existencia humana más allá de la supervivencia nos permite hablar de calidad de vida.

Devís (2000) señala la noción de bienestar hace referencia a las percepciones subjetivas de humor y felicidad, pero puede resultar engañoso, ya que el bienestar debe corresponder a un estado saludable, ya que aquella persona que realiza una actividad física pero se obsesiona con la práctica y somete su cuerpo a una sobrecarga que puede ser un riesgo permanente de lesión, no está experimentando una sensación de bienestar ya que no se es coherente con una salud personal, social y medio ambiental.

El tratamiento que se ha dado a la relación entre actividad física y salud suele ser parcial, simplista y orientada a una visión terapéutica o preventiva.

Delgado (2002: 230) señala que “ Los movimientos o corrientes que tienen que ver con la popularización de la práctica de actividad física y deportiva se fundamenta en la mayor conciencia social que sobre la salud se observa en las sociedades desarrolladas de finales del s. XX, lo que ha convertido a la actividad física y la salud en temas de moda”.

Los diferentes movimientos o corrientes relacionados con la actividad física, son los siguientes:

a) Movimiento higienista (finales del s. XIX y principios del s. XX)

La falta de salubridad de las grandes ciudades debido a la revolución industrial, surge una gran preocupación por la higiene ambiental. Esta preocupación llega hasta el ámbito educativo donde se comienzan a dar los primeros criterios de higiene en los edificios escolares.

b) Movimiento fitness (mediados del s. XX hasta los años 70)

De carácter anglosajón que se caracteriza por una marcada finalidad de conseguir un aumento en la condición física de los escolares estadounidenses. Hay una prioridad de lo cuantitativo, de la búsqueda de rendimiento. A partir de esta década se comienza a producir una reorientación del movimiento fitness²⁶ hacia la salud, la cual es instaurada en el ámbito escolar en varias partes del mundo.

c) Movimiento social hacia la salud (década de los 80)

A consecuencia del movimiento fitness, las personas se interesan por su apariencia física que se traduce en un cuerpo esbelto y delgado lo que incita la aparición de fenómenos como la gimnasia de mantenimiento, el auge de las dietas y bebidas light, así como la práctica de actividad física.

d) Movimiento educativo hacia la salud (década de los 90)

Este es una propuesta que está siendo desarrollada en países como España, en donde la escuela como ente social incluye la salud como un tema transversal en el currículo, así mismo la Educación Física junto con las demás asignaturas lo retoman como contenido pero no como prioridad.

²⁶ Fitness es un término inglés que hace referencia a tener una buena condición física que posibilita un adecuado estado de salud.

Beneficios y Riesgos de la práctica de actividad física

En el análisis de las relaciones entre actividad física y salud, casi siempre se ha destacado los beneficios que la misma produce, dejándose en un segundo plano los riesgos y posibles efectos negativos o perjuicios que la misma podría condicionar, es decir, se ha de tener en cuenta que aunque la actividad física actúa como un elemento del estilo de vida más importante para conseguir un adecuado estado de salud y de calidad de vida, no debe considerarse como la panacea que todo lo previene, cura o rehabilita ya que sólo se logra cuando la práctica de la misma tiene una serie de características muy delimitadas.

Los beneficios consideran la triple perspectiva por la que la actividad física puede condicionar o mejorar la salud.

La actividad física se considera un componente terapéutico o rehabilitador de una enfermedad, perspectiva en la cual dicha práctica actuaría como un elemento más en el tratamiento, (Delgado y Tercedor, 2002) al igual que ocurre con los medicamentos o la modificación de hábitos alimenticios.

El segundo enfoque ubica la actividad física como herramienta preventiva la cual adquirida como hábito de vida intentaría reducir los riesgos para padecer las denominadas enfermedades hipocinéticas (obesidad, diabetes tipo 2) o bien disminuir la posibilidad de mortalidad y morbilidad en la población ya que esta demostrado que el nivel de práctica de actividad física esta relacionado con la longevidad en las personas

Por último, la tercera perspectiva es la menos investigada y aboga por una actividad física orientada al bienestar, desvinculándose en cierta medida de la enfermedad y la lesión. Con ella se intentaría conseguir un desarrollo pleno de la persona, buscando la calidad de vida donde la práctica se convierte en un hábito más de vida por el simple hecho del disfrute, por la satisfacción intrínseca que se obtiene, por la experiencia personal y social que ella condiciona.

En lo que se refiere a los beneficios que produce en el organismo la práctica de actividad física, a continuación se hará mención por sistemas funcionales:

- ♦ Aparato locomotor
 - ♦ Sistema cardio-vascular
 - ♦ Sistema respiratorio
 - ♦ Metabolismo
 - ♦ Sistema nervioso y endocrino
-

Los riesgos de la práctica de actividad física se dan en su mayoría en el ámbito biológico como son las lesiones por traumatismo agudo o por sobrecarga de entrenamiento, afecciones cardiorrespiratorias y la muerte súbita inducida por el ejercicio, que en este sentido habría que hablar de los problemas que condiciona el dopaje y la especialización deportiva precoz.

Las enfermedades del aparato locomotor pueden ser:

- a) Enfermedades de los huesos: Osteítis, osteoporosis, tumores óseos
- b) Enfermedades de los músculos: Miositis, mioma
- c) Enfermedades de las articulaciones: Artritis, reuma

Traumatismos del aparato locomotor

- a) Lesiones óseas: periostitis y fracturas
- b) Lesiones articulares: luxación y meniscos
- c) Lesiones de los ligamentos: esquinces
- d) Lesiones musculares: Hematomas, desgarres, tirón, calambre, hernia muscular, tendinitis, tenosinovitis

Afecciones cardiorrespiratorias

- a) Trastornos en el ritmo cardíaco y respiratorio que se presenta en forma de soplos coronarios, hipertensión, cefaleas.
- b) Cuadro de asma

Síndrome de sobreentrenamiento

- a) Estado de astenia, apatía, irritabilidad, aversión al trabajo físico
- b) Trastornos del sueño y anorexia

Como parte importante de los riesgos es el entrenamiento especializado en etapas infantiles ya que es contraproducente cuando no se dosifica la carga de trabajo con relación a la intensidad, volumen, fases sensibles, tipo de crecimiento, ya que los daños son irreversibles en todas las esferas de desarrollo del niño.

Los efectos nocivos en la especialización deportiva en niños:

Efectos psicológicos

- En el desarrollo general (niñez perdida, falta de tiempo libre, incompetencia social)
 - En el desarrollo motor (limitación en las posibilidades de movimiento)
 - Efectos negativos en la génesis de la personalidad (ambiciones exaltadas, autoexigencia, responsabilidades prematuras y excesivas, autoimagen inadecuada, temor fuerte, tendencia masoquistas, depresión, ambiciones de alto rendimiento)
-

Efectos sociales

- Relaciones sociales problemáticas debidas al ambiente autoritario
- Motivaciones extrínsecas y presión social (padres, familiares, escuela, club); actividades mecánicas y reducidas y creación de enemigos.

Efectos biológicos

- Problemas ortopédicos: lesiones deportivas y alteraciones en los procesos de crecimiento, maduración y desarrollo
- Afecciones cardiorrespiratorias
- Problemas metabólicos y endocrinos, tales como adicción al trabajo físico y retraso de la menarquia en niñas
- Síndrome de sobreentrenamiento

Pérez Samaniego en 1999 (citado por Devís, 2000: 105) realizó un estudio en la Universidad de Valencia en España donde nos muestra en una tabla un resumen de los posibles beneficios y riesgos que tiene la práctica de actividad física en la salud.

PRINCIPALES EFECTOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

EFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS / PERJUICIOS
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el funcionamiento de distintos sistemas del cuerpo - Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas - Regulación de diferentes funciones (sueño, apetito sexual) 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos leves - Afecciones cardiorrespiratorias - Lesiones músculo - esquelético - Síndrome de sobreentrenamiento - Muerte súbita por ejercicio
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas - Estado psicológico de bienestar - Sensación de competencia - Relajación - Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones - Medio para aumentar el autocontrol 	<ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por el ejercicio - Adicción o dependencia del ejercicio - Agotamiento - Anorexia inducida por el ejercicio
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento académico - Interacción social - Construcción del carácter 	

Mitos acerca de la actividad física en la sociedad actual

Hoy día la preocupación por el cuerpo ha cobrado una importancia inusitada, hasta llegar al punto de hacer del cuerpo una especie de objeto de adoración o de culto, donde el propósito es mejorar su funcionamiento y apariencia, todo ello se vincula con la salud y la práctica de actividad física. En la actualidad las dos concepciones hegemónicas sobre lo corporal son: el cuerpo máquina y el cuerpo esbelto.

Devís (2000) señala que “ el cuerpo máquina se utiliza para referirnos al cuerpo humano en general, cuando se destaca algún aspecto relacionado con su funcionamiento ya que se valora fundamentalmente su eficacia funcional..... en el caso de la actividad, su capacidad para producir movimiento... la salud se entiende como el correcto funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos... la apariencia se ha convertido en una verdadera seña de identidad y donde el ejercicio adquiere un valor utilitario e individualista..... el cuerpo esbelto se combinan con otras ideas o creencias similares de rechazo al cuerpo obeso, se difunde la idea de que la obesidad es causa de muchas enfermedades, lo cual invita a la practica de la actividad física como una acción preventiva”. (74- 75pp.)

En la sociedad que vivimos actualmente existen falsas creencias acerca de la actividad física, que son las siguientes ²⁷:

- La actividad física resulta demasiado cara

La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier lugar y no necesariamente se requiere de un equipo deportivo para realizarla, ya que subir escaleras, correr y andar son actividades que pueden ser realizadas en lugares públicos y completamente gratis ya que no es necesario ir al gimnasio u otras instalaciones deportivas para mantenerse físicamente activo.

- La actividad física es sólo necesaria en países industrializados

La falta de actividad física en las personas es una de las causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad, independientemente de la situación económica del país. Hasta en las zonas rurales de los países en desarrollo cada vez son más las personas que tienen modos de vida sedentarias ya que uno de los pasatiempos es ver la televisión lo que repercute en los niveles crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Lo que trae como consecuencia para muchos países a los que ya les cuesta hacer frente a las repercusiones de las enfermedades infecciosas se verán forzados a gastar sus escasos recursos en tratar enfermedades no transmisibles.

²⁷ OMS (2002) Mitos acerca de la actividad física en *Día Mundial de la salud* (Ver artículo en www.oms.com)

- La actividad física requiere de mucho tiempo

Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada cada día para mejorar y mantener la salud, lo cual no quiere decir que se le reste tiempo a otras actividades habituales ya que la mayoría de las actividades físicas pueden integrarse en su actividad diaria habitual, en el trabajo, en la escuela, en el hogar o durante el tiempo de ocio.

- La actividad física es para niños, jóvenes y adultos

La actividad física puede mejorar la calidad de vida de las personas de todas las edades en muchos aspectos ya que los beneficios de la actividad pueden disfrutarse incluso si la práctica inicia en una etapa tardía de la vida. Si bien mantenerse activos desde la infancia puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, el movimiento y la actividad regular también ayuda a aliviar la discapacidad y el dolor asociados con enfermedades comunes entre las personas mayores de edad, como la artritis, la osteoporosis y la hipertensión por mencionar algunas.

- Los niños tienen una energía por naturaleza, es decir, son muy activos. No es necesario perder tiempo y energía enseñándoles una actividad física.

Según estudios realizados por la OMS (2002), los niños de todo el mundo son cada vez más sedentarios, se están reduciendo los recursos y el tiempo dedicados a la educación física, además los juegos informáticos y la televisión están sustituyendo a los pasatiempos físicamente activos. Esta es una realidad que trae repercusiones en la salud, por lo que se debe promover la participación en actividades físicas y deportivas en los niños y jóvenes ya que les permite expresarse, adquirir confianza en sí mismos, experimentar sentimientos de éxito, relacionarse e integrarse socialmente, también previene y controla los sentimientos de ansiedad y depresión.

Motivación hacia la práctica de actividad física

Woolfolk (1999: 374) “La motivación se refiere a la razón por la que una persona lleva a cabo una actividad determinada y se distinguen dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes”

Esta misma autora, se refiere a las teorías de la motivación en psicología, señala que se establece un nivel de motivación primario que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales como respirar, comer, beber y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

Muchos psicólogos dentro del enfoque del conductismo, plantearon que la motivación se refiere al nivel mínimo de estimulación hacia a un organismo para comportarse de forma tal, ocasionando un estado deseado de ausencia de estimulación. De hecho, gran parte de la fisiología humana opera de este modo, sin embargo, las recientes teorías cognitivas de la motivación resultan más eficaces para explicar la tendencia humana hacia el comportamiento exploratorio, la necesidad —o el gusto— por la variedad, las reacciones estéticas y la curiosidad.

Abraham Maslow (1970) psicólogo estadounidense diseñó una jerarquía motivacional en seis niveles que, según él explicaban la determinación del comportamiento humano. Este orden de necesidades sería el siguiente: (1) fisiológicas, (2) de seguridad, (3) amor y sentimientos de pertenencia, (4) prestigio, competencia y estima sociales, (5) autorrealización, y (6) curiosidad y necesidad de comprender el mundo circundante.

En lo que refiere a la motivación hacia la práctica de actividad física, es imprescindible considerar que cuando una persona practica (o no) actividad física, valora afectivamente esta situación con unas orientaciones que pueden estar más o menos distantes de su experiencia personal, pero lo que lo determina son sus motivaciones que pueden ser de dos tipos:

- I. Motivación intrínseca. Bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física por el carácter propio de ésta. Entre otras cosas se encuentra el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.
- II. Motivación extrínseca. Se refiere a aquellas razones que justifican la práctica de actividad física como la pérdida de peso o la mejora de condición física y salud.

Ingram (2000 citado en Delgado y Tercedor, 2002: 69) demostró que las motivaciones de tipo social y competitivas disminuyen con la edad, orientándose la práctica hacia aspectos recreativos. En el caso particular de los niños en edad escolar la práctica deportiva presenta diferentes enfoques motivacionales :

❖ Orientación hacia la ejecución de la tarea

Este tipo de motivación es la que orienta a los niños hacia la propia actividad en sí, esto es, el niño centra su atención en perfeccionar o mejorar una habilidad deportiva más que demostrar una mayor capacidad que los demás.

❖ Orientación hacia el resultado

Esta motivación se centra en la competición deportiva, su interés se centra en comparar su habilidad con la de los demás, por lo que el ganar o perder se convierte en un criterio importante para mostrar la competencia o incompetencia deportiva.

❖ Orientación hacia la aprobación social

Esta motivación se da más cuando el niño es pequeño entre los 5 – 9 años, se centra en conseguir la aprobación social de aquellas personas que son significativas para él (padres, profesores, amigos).

Por lo tanto, debemos enseñar al alumno actividades físicas, ejercicios, juegos y deportes que presentando una motivación intrínseca sea una garantía en cuanto a la incidencia sobre los factores de la condición física relacionados con la salud como un cierto nivel de condición física y destreza motriz por lo tanto se debe aumentar la intensidad aeróbica moderada durante las clases de educación física.

Factores que influyen en la práctica de actividad física

Delgado y Tercedor (2002) señalan que el nivel de práctica de actividad física llevada a cabo por las personas está influenciado por factores de tipo biológico, psicológico y social.

Factores biológicos

Dentro de este grupo de factores, el sexo muestra una gran influencia sobre la práctica de la actividad física, siendo mayor el nivel de práctica en los niños que en las niñas. Desde el periodo preescolar hasta la adolescencia los niños son más activos que las niñas, hecho que queda demostrado con los estudios de Tell y cols. (1990, citado por Delgado, 2002).

La diferencia de género debe ser producto de la influencia sociocultural más que de los propios aspectos biológicos ya que no existen diferencias biológicas hasta que se inicia la pubertad. Además del sexo, la edad influye sobre el nivel de práctica de la actividad física, ya que bajo una visión global la práctica disminuye con la edad, siendo la etapa infantil la más activa. Recientemente se ha encontrado como la edad de mayor disminución en los niveles de práctica de actividad física corresponde al intervalo 15-18 años, se ha demostrado que cuanto mayor es la edad del alumnado más acusado es su sedentarismo, especialmente entre las chicas.

Factores psicológicos

Este grupo de factores ha sido estudiado en niños y niñas de 12 años o más y lo más relevante es la relación entre la práctica de actividad física y los trastornos de la alimentación ya que existe una adicción al ejercicio justificada por la pérdida o control de peso.

Factores sociales

Reflexionando sobre esta cuestión aplicada al ámbito de la práctica de actividad física se puede considerar que existe una influencia hacia la realización o no de esta, por parte de todas y cada una de las personas que rodean la vida del niño, es decir, padres, amigos, profesores, etc.

Devís y Peiró (1992), hacen algunas reflexiones sobre ciertas creencias erróneas sobre la actividad física y la salud:

- Toda actividad física es beneficiosa para la salud, el deporte de alto rendimiento a veces atenta contra ella, por lo que esta debe ser moderada.
- El individuo es el único responsable de su salud, aunque cada persona tiene un alto nivel de responsabilidad, existen diferentes factores que afectan el estado de salud del individuo.
- Asociación directa entre ejercicio físico, apariencia física y salud, hecho equívoco como se muestra en el excesivo culto al cuerpo que se está dando en las sociedades avanzadas industrial y tecnológicamente, en las cuales han aparecido enfermedades como la anorexia y la bulimia.
- La salud puede comprarse, mercantilismo, basado en utilizar la salud como producto de consumo.
- Creencia de la información sobre salud otorgada por los medios de comunicación, se debe de tener mucho cuidado porque la influencia de los medios de comunicación es bastante negativa.
- Primacía del uso de test de condición física en el ámbito escolar, lo que declara una preponderación del rendimiento físico-deportivo y la enseñanza de habilidades motrices específicas sobre otros contenidos más saludables.

La falta de actividad física y sus implicaciones en la salud

Weineck (2001: 17) señala “Por falta de actividad física se entiende la situación en la cual el esfuerzo que realizan los músculos a largo plazo se encuentra por debajo del umbral del estímulo. Este umbral se encuentra en la persona no entrenada en un 30 % de la fuerza máxima y en un 50 % de la capacidad de resistencia máxima dentro del ámbito cardiovascular”.

Un estudio realizado por Weineck (2001) señala que la falta de actividad física al ser un factor de riesgo para la salud no afecta solo al individuo en edad adulta sino que esta afectando a niños y adolescentes en enfermedades cardiovasculares (obesidad, colesterol, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis), enfermedades que en cierto sentido se han convertido en un caso de salud pública o epidemia ya que afectan al 33% de la población.

Desde el punto de vista médico los factores de riesgo son los efectos patológicos sobre el organismo humano, es decir, aquellos determinantes del desarrollo de la enfermedad, a su vez existen factores donde sí es posible ejercer una influencia, estos se clasifican en factores de riesgo primario los cuales pueden producir daños por sí mismos, y los factores de riesgo secundarios que solamente tienen un efecto patológico cuando aparecen en combinación con uno o varios factores de riesgo distintos.

Los factores de riesgo primario son:

- Hipertensión
- Hiperlipoproteinemia (colesterol y triglicéridos)
- Sobrepeso
- Falta de ejercicio

Los factores de riesgo secundarios son:

- Diabetes mellitus
- Hiperuricemia (gota)
- Estrés psicosocial

La falta de actividad física es un fenómeno que se ha presentado a causa del aumento constante de la tecnificación del entorno que ha provocado un sedentarismo en las personas debido en parte a la invención de las máquinas para el trabajo lo que trae como consecuencia que el hombre no tenga que hacer prácticamente ningún esfuerzo físico. Ejemplo de esto es, que las personas ya no tienen que caminar, correr o subir escaleras porque existen carros, ascensores, escaleras eléctricas e incluso en el tiempo libre predominan cada vez más las actividades pasivas como ver la televisión, el uso de la red y en los niños jugar con los videojuegos. Todo esto podría suponer la adaptación del aparato locomotor a una pasividad motriz que afecta la salud.

OMS (2002) señala que la actividad física tiene implicaciones en la salud positivas, entre ellas ayuda a contrarrestar la obesidad que es considerada un problema de salud pública, siendo la inactividad una de las principales causas, esta afirmación esta respaldada en un estudio realizado que indica que el

sedentarismo es una de las 10 primeras causas mundiales de mortalidad y discapacidad.

En mi opinión, el declive en la actividad física en niños y jóvenes se debe en parte a la falta de motivación, apoyo, insuficiente orientación por parte de los adultos (padres, maestros), además del desconocimiento de las ventajas o beneficios que proporciona su práctica regular, es decir, no se tiene una cultura física porque las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todas las sociedades ya que suponen una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo, así como un elemento fundamental en el cuidado de la salud.

3.3 LA ESCUELA EN LA PROMOCION PARA LA SALUD

La importancia de la salud es porque es el principal patrimonio del ser humano y debe ser valorado por cada uno de nosotros como tal ya que es un derecho tan importante como la libertad, además de que tiene múltiples consecuencias positivas, siendo las más sobresalientes: incremento del promedio de vida, mayor productividad en el trabajo, disminución en la mortalidad, saneamiento del ambiente, progreso científico, transformación del estilo de vida, alegría de vivir, por lo tanto, un individuo sano muestra armonía física, mental y social con el ambiente; pero la salud es variable por lo que requiere ser protegida y fomentada, es ahí donde actúa la educación para la salud que es fundamental para producir salud personal y de la comunidad.

Delgado y Tercedor (2002: 37) señalan que “ La educación para la salud es entendida como la generación de conocimientos basados en la experiencia y la vivencia de los hechos, es el medio que fortalece en los individuos, la confianza en sí mismos, la autoestima para el autocuidado y el control consciente y voluntario de sus pensamientos y actos para la búsqueda del bienestar cotidiano, rechazando todo aquello que pueda poner en peligro su integridad física, emocional, mental o ambiental. Para aprender esta disciplina se requiere ser activo y ver actuar a otros y ejecutar acciones para promover la salud”.

Por otro lado, señalan que el objetivo final es instruir a la gente para disfrutar una vida sana, esta tarea le compete actualmente a la Secretaria de Salud que es la organización responsable de armonizar los servicios y programas de salud federales, estatales y privados y para ello cuenta con los servicios médicos de seguridad social e institutos nacionales de salud, pero considero que no se ha logrado educar en la salud porque no se ha entendido que los determinantes básicos de la salud son la educación, vivienda, medio ambiente y sistema nacional de salud.

La Carta de Ottawa en 1999 define la educación para la salud como el “proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla por medio de habilidades, conocimientos que le permitan modificar las condiciones sociales, ambientales con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual”.

San Martín (1985: 59) define a la salud pública como “la ciencia y el arte de promover la salud en toda la población”, es decir, no se dirige al individuo en aislado sino a la comunidad ya que se busca prevenir la enfermedad y prolongar la vida mediante esfuerzos organizados.

La formación de la persona y del conjunto de la misma entendida como comunidad son elementos claves en la promoción de la salud, para ello, se debe disponer de una herramienta muy importante, la escuela como un medio para preparar al niño o joven para afrontar esta responsabilidad consigo mismo y con la familia, porque la salud es el principal capital del ser humano por ello no se debe carecer de ella, de lo contrario habría que modificar ciertas conductas.

Considerando lo anterior, se hace patente que la escuela se ha convertido en el pilar básico de educación para la salud debido a diferentes razones, entre las que destacan según Pozuelos (1999):

- ✓ La escuela como un espacio de oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud individual y de la comunidad.
- ✓ La salud es algo que afecta nuestra calidad de vida (presente y futura), ya que al ser un ámbito complejo afecta a muchos factores: sociales, ambientales, biológicos, económicos y es por ello que no es algo exclusivamente sanitario.
- ✓ La preservación de la salud precisa nuestro compromiso y esto se aprende: no es espontáneo, necesita un proceso continuado y reflexivo.
- ✓ Finalmente, la escuela sola no lo consigue, pero su apoyo la propicia y facilita, porque es una institución educativa donde la mayoría de las personas tienen acceso y además es el momento ideal para adquirir hábitos saludables.

En este marco, se podría decir que la educación para la salud debe ser entendida como el proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión ecológica y social, con el objetivo de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva.

La salud en la educación básica: Tema transversal

Los contenidos que señalan los planes y programas de preescolar, primaria y secundaria se puede decir que son vistos como los medios para lograr los objetivos educativos y no como referentes de las necesidades e intereses de la sociedad. Por lo tanto, considerando que no se trata de aumentar los contenidos sino de abrir la escuela a la sociedad y sus necesidades, es necesario la introducción de nuevos contenidos en el currículo como una exigencia urgente en la educación básica, es decir, se requiere una reorganización del currículo actual, considerando que el propósito de la educación es la formación integral que supone la realización de una tarea compleja que tiende al desarrollo de todas las capacidades de la persona, en donde se incluyen de manera especial los valores y las actitudes, cuyo fin esencial es preparar al individuo para la vida en sociedad.

En este sentido debemos considerar que el sistema educativo debe dar respuesta a las preocupaciones y necesidades de la sociedad actual que clama por la paz, por la igualdad de derechos y oportunidades en una sociedad donde existe la diversidad, por la conservación y mejora del medio ambiente, por vivir de una forma más saludable, por un desarrollo de la afectividad y la sexualidad, que permitan mejorar las relaciones interpersonales. De tal modo que en el contexto educativo la sociedad demanda ya no sólo el conocimiento en su más amplio sentido, sino que existen temas de relevancia social que son aquellos que necesitan una conciencia social por medio de la intervención educativa, por lo que se les ha denominado ejes transversales del currículo atendiendo a que son contenidos que implican a más de un área o disciplina curricular.

Hernández, M (2001: 18) se refiere a los temas transversales como "... contenidos educativos valiosos que responden a un proyecto válido de sociedad y de educación y que, por consiguiente, están plenamente justificados dentro del marco social en el que ha de desarrollarse la educación."

Los ejes o temas transversales como se menciona no son nuevos contenidos a añadir en el currículo sino que son una reinterpretación desde una perspectiva ética y crítica de los contenidos curriculares, es decir, como una forma de entender de forma global el "para qué" de la acción educativa.

El marco interpretativo donde se sitúan estos ejes transversales recoge principios del paradigma humanista, que sitúa al ser humano en el centro de todas las cosas y de sus acciones, desde el paradigma crítico se considera que la sociedad es una construcción susceptible de ser modificada mediante la intervención ciudadana y de los principales postulados ambientales, se pretende la construcción de valores humanistas y ecológicos.

Los temas transversales tienen características pedagógicas comunes:

- Forman parte del currículo, ya que responden a una intencionalidad educativa y por tanto se han de planificar y evaluar.
- Actúan en la educación en las tres dimensiones: valores, actitudes, procedimientos y conceptos, desde una perspectiva ética.
- Son un medio para integrar a la comunidad escolar ya que tienen una dimensión humanista que responde a demandas y problemáticas sociales relevantes.
- Contribuyen al desarrollo integral de la persona mediante el principio de acción y reflexión lo que ayuda a tomar decisiones, a mejorar la autonomía personal y la capacidad de diálogo, potencian el razonamiento y la reflexión, el sentido crítico y la empatía.
- Tienen como finalidad la construcción de un pensamiento social crítico mediante la reflexión y el cambio de actitudes y comportamientos.
- Promueven visiones interdisciplinarias, globales y complejas que permiten la comprensión de fenómenos difíciles de explicar desde la parcialidad disciplinar.

Los temas transversales desarrollan contenidos esencialmente actitudinales que deben formar parte de cada una de las áreas curriculares del plan de estudios, estos temas concretamente son: educación ambiental, educación cívica, educación en valores, educación para la salud y educación sexual. Así mismo, su tratamiento didáctico no debe hacerse de modo ocasional o añadido, sino integrado a la actividad escolar.

En este contexto, la salud no constituye por sí misma una disciplina, sino que ha de ser tratada por todas las ramas del saber como un tema transversal, es decir, los objetivos relacionados con la salud no son propios de la educación física, porque la salud se puede y debe preservar desde distintos campos de actuación, en donde ninguno de ellos resulta exclusivo porque es imprescindible abordar el tratamiento desde el punto de vista físico, psíquico y social del individuo.

En una propuesta de cómo se debería implantar la Educación para la Salud en la escuela, Devis y Peirò (1997) indica que existe una controversia del tratamiento didáctico que debe dársele a la educación para la salud, por un lado esta la propuesta de incluir esta en el currículo como una asignatura más o como

una materia transversal, por ello presentan de forma sintética lo positivo y negativo de ambos enfoques.

ENFOQUES DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

	CÓMO ASIGNATURA	COMO TEMA TRANSVERSAL
Positivo	Conecta con la tradición docente Más seguridad en el desarrollo curricular	Relevancia social Alto grado de funcionalidad
Negativo	Academicismo criticado al resto de las de las asignaturas	Inseguridad de desarrollo curricular

A la vez indican una serie de alternativas didácticas para su tratamiento didáctico:

- ♦ Efemérides. Utilización de los denominados “Día de...” (Mundial de la salud, sin tabaco, contra el SIDA) para sensibilizar sobre la importancia de la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.
- ♦ Campañas sobre un tema de educación para la salud, como es el caso de los hábitos de alimentación, higiene, posturales, la prevención de accidentes durante practica de actividad física, detección y prevención de obesidad, sexualidad, adicciones.
- ♦ Elaboración de periódicos murales para informar y sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia del cuidado de la salud.
- ♦ Talleres que pueden ir inicialmente orientados a los padres de familia donde se oriente acerca de una alimentación balanceada, la practica de actividad física, prevención de adicciones, educación sexual.
- ♦ En la clase de educación física se puede trabajar en el aula con los alumnos exposiciones o videos sobre el cuerpo humano (aparatos y sistemas), beneficios y riesgos de la actividad física, nutrición y alimentación, higiene y postura, prevención de accidentes, educación de la respiración, por mencionar algunos temas.

3.4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: ORIGEN Y EVOLUCION

La Educación Física, debe ser, impulsora de todos los temas transversales de la educación básica, aunque su propia dinámica hace que incida más en unos que otros, como es el caso de la salud que ha sido un tema de interés público desde los griegos que retoman la práctica de actividad física con intencionalidad educativa específicamente con fines estéticos y de salud. Es por esta razón que la salud ha sido un referente en educación física desde sus orígenes con la cultura griega que es la que establece la relación entre salud y una buena condición física ya que por medio del ejercicio físico se buscaba procurar la salud y preparar para la guerra.

Con la diversidad de enfoques que ha tenido la Educación Física escolar la conservación de la salud no ha sido siempre uno de sus propósitos educativos, pero esta íntimamente relacionada por dos razones; la actividad física sistematizada es el medio de la educación física con sus diferentes modalidades (ejercicios físicos, juegos, deporte, danza, expresión corporal) y su práctica regular tiene repercusiones positivas en la salud del individuo.

Por lo tanto uno de los autores clásicos de la pedagogía que establece la relación entre educación física y salud es Rousseau, en su obra *El Emilio*. A continuación se enlista lo más sobresaliente de dicha obra:

- ❖ Dedicar gran parte de su tiempo a reflexionar sobre los hábitos de vida más conveniente al ser humano: alimentación, vestuario, higiene, pero sobre todo la relevancia que concedió al ejercicio físico como medio útil para favorecer la salud del individuo en todos los aspectos;
 - ❖ No aporta una definición de salud explícitamente pero señala una serie de pautas a seguir para mejorarla o en cualquier caso para mantenerla, independientemente de la edad de la persona;
 - ❖ En toda su obra, pocas veces hace alguna concesión a la medicina, ya que considera que la única parte útil de la medicina es la higiene;
 - ❖ Propone el aseo personal y la pulcritud en general como buenas costumbres para prevenir la enfermedad, debido a que considera que en los estilos de vida esta la causa de muchas enfermedades de su época, porque para él la importancia de la vida no radica tanto en los años que se vive sino en cómo se viven;
 - ❖ Afirma que nosotros mismos nos procuramos más males que remedios puede proporcionarnos la medicina. La extrema desigualdad en la manera
-

de vivir, el exceso de ociosidad de unos, el exceso de trabajo en otros, la facilidad para satisfacer nuestros apetitos sexuales;

Una de las aportaciones de Rousseau (2002) al área de la educación física es que consideró que el ejercicio físico o corporal debía integrarse en la educación general a fin de lograr una formación completa ya que es un medio eficaz en la mejora de la salud infantil y en el fortalecimiento de la mente: “si queréis cultivar la inteligencia de vuestro alumno, cultivad las fuerzas que él debe manejar. Ejercitad continuamente su cuerpo; hacedle robusto y sano, para hacerle sabio y razonable; que trabaje, actúe, corra, grite, que éste en continuo movimiento; que sea hombre por el vigor, y muy pronto lo será por la razón” (p.131)

La mención de Rousseau y de algunas citas de su obra *El Emilio* es porque considero que es uno de los más fervientes defensores del ejercicio físico como medio favorecedor de la buena salud y facilitador del desarrollo de la inteligencia.

En síntesis, las ventajas de una educación basada en el ejercicio físico favorece: el disfrute de la salud mejorando las facultades necesarias para el desenvolvimiento que requiere una vida activa, por lo que debe adquirirse como hábito y mantenerse para evitar problemas de salud física o psíquica.

Condición física y Salud

Delgado y Tercedor (2002) consideran que es imprescindible hacer un breve repaso socio-histórico de las relaciones entre educación física y salud, especialmente por lo que se refiere a la condición física que se entiende como el mejoramiento de la eficacia fisiológica y mecánica del individuo, y se realiza a través del perfeccionamiento de las llamadas cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) que son factores que cualifican a una persona para la realización de una actividad física, además de estar predeterminadas por la genética. Dichas cualidades muestran un potencial de desarrollo superior al de las capacidades coordinativas y podría decirse que esto ha sido una causa justificable para su mayor dedicación en el campo de la educación física.

Los antecedentes de este *movimiento de la condición física*²⁸, se encuentra en los programas de preparación militar que se desarrollaron con motivo de las dos guerras mundiales. En los años 50 la nueva corriente adquirió un empuje especial a razón de que se realizaron estudios que contrastaron la menor condición física de los niños americanos con respecto a los europeos, lo que hizo que se pusiera mayor interés en desarrollar programas cuya finalidad fuera el mejoramiento de la condición física. Este movimiento se extendió rápidamente a tal grado que hoy en

²⁸ *Condición física* es un término inglés “physical fitness”, también conocido como acondicionamiento físico y que esta relacionado con el desarrollo de las cualidades físicas básicas condicionales(fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

día es uno de los pilares fundamentales que justifican la inclusión de la educación física en el ámbito escolar.

En la actualidad una de las críticas a la educación física es su estrecha vinculación con el desarrollo de la condición física lo que ha llevado a que se busque el *rendimiento físico-deportivo*²⁹ de los alumnos y como consecuencia a que sea una educación física elitista, cuya prioridad es la detección de talentos deportivos, por lo que es excluyente, por lo tanto la nueva tendencia es que sea una educación física que no este centrada en el rendimiento como último fin, sino que se situé en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y que estos procesos se encaminen al desarrollo equilibrado del conjunto de capacidades físicas, cognitivas y socio afectivo, a través de actividades variadas, evitando la especialización temprana.

Con lo expuesto anteriormente, no hay duda de que el enfoque de la Educación Física hacia la salud aparece justificado en la actualidad y viene determinado por un movimiento sociocultural que tiene como finalidad la defensa que contra las agresiones de tipo físico y psíquico presenta la actual sociedad de la tecnificación, además de que el ejercicio físico es fundamental en el aspecto preventivo que involucra la promoción de la salud en donde el ejercicio físico como hábito de vida saludable ayuda a contrarrestar muchas enfermedades modernas (cardiovasculares principalmente).

Devís y Peirò (1997) señala que lo que fue significativo para el cambio hacia una condición física relacionada con la salud y no al rendimiento fue el gran número de investigaciones que demuestran los beneficios de la práctica regular de actividad física, sin embargo, en su opinión justificar la inclusión de la condición física relacionada con la salud en el currículo escolar debe ser por el objetivo principal de ayudar a los alumnos a adquirir las habilidades, el conocimiento y las actitudes necesarias para que se conviertan en participantes activos durante su tiempo libre.

No obstante un enfoque de salud en la educación física debe estar relacionado con una actividad física moderada, continua y frecuente. Además como señalan Devís y Peirò (1992) “. los mayores beneficios saludables de la actividad física se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física y los beneficios disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física, ya que este enfoque se orienta al disfrute y a la participación en actividades físicas moderadas que se alejen del rendimiento y de los efectos del entrenamiento deportivo para promocionar estilos de vida activos y saludables”

²⁹ *Rendimiento físico-deportivo* se refiere al desarrollo óptimo de las capacidades condicionales, coordinativas y modos de conducta físico- táctico de un deporte cuyo objetivo se dirige al resultado cuantitativo (marcas, tiempos) en competencias.

3.5 MODELOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Devís y Peiró (1997), afirman que el movimiento de la condición física relacionada con la salud se está convirtiendo en un fenómeno internacional, multidimensional, con múltiples facetas, ambiguo y cambiante, esto significa que existen diferentes maneras de entender este fenómeno en el campo de la educación física, en función de los intereses de los diferentes grupos de profesionales. Dada esta situación estos autores, presentan un panorama general de tres modelos que representan distintas visiones sobre la relación entre la educación física y la salud, retomados de las tendencias contemporáneas de la disciplina pero con un enfoque diferente.

El modelo médico

Este primer modelo tiene una fundamentación anatómica, fisiológica y biomecánica centrada en el funcionamiento del cuerpo y en los efectos del ejercicio físico sobre el mismo. Está fuertemente arraigado en la educación física, tal vez por su relación con el entrenamiento deportivo y por la influencia que ha ejercido y ejerce la medicina en los ambientes de la educación física escolar. Este modelo está muy ligado a la metáfora del cuerpo máquina en la que el cuerpo debe someterse al autocontrol de unos cuidados y un mantenimiento que haga funcionar adecuadamente todos sus sistemas y aparatos.

Las principales aportaciones de este modelo se dirigen a la realización de diferentes actividades y ejercicios relacionados con los distintos componentes de la salud. Sin embargo, este modelo se olvida de aspectos psico-sociales y vivenciales asociados a la salud. Su fundamentación pedagógica es utilitaria e instrumental ya que se ve a la salud como algo estático que está fuera de la persona, es decir, se concibe como simple ausencia de enfermedad, lo que implica que para conseguirla se debe someter la persona a la realización de ejercicios y actividades repetitivas y que en su mayoría se acompaña de una explicación del porqué de su realización.

Por lo tanto, considero que este modelo se apoya de la idea de que proporcionando información sobre cómo realizar los ejercicios y actividades y sobre los efectos del ejercicio sobre el organismo se podrá introducir cambios de conducta en los hábitos de vida relacionados con la salud.

El modelo psico – educativo

Se fundamenta básicamente en la psicología y en la experiencia ya que se apoya en las nociones educativas de la racionalidad y libertad o autonomía de elección, tratando de ayudar a los alumnos a elegir y tomar decisiones que conciernen a sus actitudes o conductas respecto al ejercicio físico y la salud. Se proporciona el conocimiento necesario sobre las relaciones con la salud, los efectos del ejercicio, esto con la finalidad de que el alumno sea capaz de desarrollar un programa propio de ejercicios.

El ejercicio físico resulta relevante para este modelo porque ayuda a modificar los estilos de vida de las personas, además de estar dominado por una visión individualista desde el momento en que la enseñanza pone el énfasis en la motivación personal, el cambio de conductas y el desarrollo de los autoconceptos (autoestima, autoresponsabilidad, autocuidado) para el cambio de conducta.

El modelo socio- crítico

Este modelo es básicamente sociológico y se apoya de la teoría crítica de la sociedad la enseñanza para enfrentarse a las desigualdades y la injusticia social existente con relación al ejercicio físico y la salud. Por una parte, realiza una crítica sociológica a la cultura física destacando los elementos que convierten al ejercicio y a la salud en ideología y, por otra, trata de llevar un enfoque de salud a la totalidad de los alumnos que tenga el fin de capacitarlos para enfrentarse a las desigualdades existentes con relación al ejercicio físico y la salud.

La crítica socio cultural se dirige a la significación y el papel que juegan el cuerpo, el ejercicio, el deporte, el sexo (género), la salud y el estilo de vida dentro de la cultura física consumista, es decir, trata de ver que hay detrás de las visiones dominantes en las sociedades desarrolladas, un ejemplo es analizar el porqué se promueve inconscientemente o conscientemente la delgadez en los cuerpos femeninos y el cuerpo atlético en el hombre y todo ello asociado a mensajes saludables o lo que se denomina como *salutismo*.

Devís (2000: 86) “ El término salutismo, hace referencia al entramado de creencias, valores y prácticas sociales que conforman una conciencia falsa o limitada sobre la salud”.

En mi opinión, determinados mensajes sobre la salud inducen a pensar que la salud es un valor absoluto que se logra a través del esfuerzo personal, sin tener en cuenta otros factores sociales, económicos, políticos y medio ambientales, quizá por ello muchas personas busquen actualmente vivir para estar sano en lugar de estar sano para vivir.

Devís y Peirò (1997) señalan que el modelo socio-crítico es el ideal para una educación emancipatoria para la salud porque resalta una preocupación individual y colectiva en aspectos ambientales y de salud, es decir, se trata de un proceso educativo con vistas al cambio social.

Este último modelo enfatiza que cada persona decide sobre su estilo de vida saludable, lo cual en parte es cierto pero el estilo de vida está condicionado por factores económicos, sociales, étnicos, culturales y políticos.

Para finalizar, considero que cada modelo expuesto presenta sus limitaciones y aportaciones, por ello, lo ideal es una posición ecléctica por parte del profesor, esto es, retomar las aportaciones de cada uno de los modelos:

- Médico: Realización de actividades y ejercicios seguros y correctos
 - Psico-educativo : Cambio conductual individual que la persona puede aplicarlo en todas las situaciones de su vida, desarrollando un estilo de vida físicamente activo. Dicho estilo podrá actuar de factor preventivo en la aparición de enfermedades biológicas, psicológicas o sociales.
 - Socio- crítico: Este modelo aborda desde una pedagogía crítica el problema, es decir, una pedagogía comprometida con la creación y promoción de un proceso educativo emancipatorio por medio de la reflexión crítica del profesorado respecto a sus creencias, supuestos y práctica de actividad física. En este sentido, un análisis de la realidad social de la práctica de actividad física debería llevar al docente y al alumnado a tomar medidas de seguridad ante prácticas nocivas que eliminen el riesgo de problemas de salud.
-

MODELOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD

	MODELO MEDICO	MODELO PSICO-EDUCATIVO	MODELO SOCIO-CRÍTICO
FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	Ciencias biomédicas: anatomía, Fisiología y biomecánica del Movimiento humano	Ciencias psicológicas: psicología cognitiva y deportiva	Ciencias sociales: sociología crítica y de la educación física: psicología social
CARACTERIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	Funcionamiento del cuerpo y los efectos del ejercicio sobre el organismo.	Estilo personal de vida, Bienestar personal.	Crítica social e ideológica
ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA	Pedagogía utilitaria	Pedagogía liberal	Pedagogía crítica
DIRECCIÓN Y PROPÓSITOS DE LA ENSEÑANZA	Hábitos y mecánica de Movimientos; asume que la información puede producir un cambio de conducta	Toma informada de decisiones; pone el énfasis en la motivación y el desarrollo de los auto-conceptos para el cambio de conducta.	Concienciación crítica como punto de partida para la transformación y el cambio social; proceso de capacitación personal y grupal dirigido a la emancipación.
VISIÓN DE SALUD	Salud como ausencia de Enfermedad: custodia Médica, prevención ortodoxa y rehabilitación.	Salud como responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida.	Salud como instrucción social: acción individual y colectiva para crear ambientes saludables

Fuente : Tomado de J.Devís y C. Peiró (1997) Nuevas perspectivas curriculares en E.F: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE, p.37

CONCLUSIONES

La tendencia de la Educación Física orientada hacia la salud se fundamenta desde la perspectiva de la importancia que supone la práctica regular de actividades físicas como hábito de vida saludable, algo científicamente comprobado y socialmente aceptado.

La práctica de actividades físicas es cada vez más asidua entre la población, se produce por causas diferentes, en la mayoría de los casos tiene su origen en razones personales originadas por el estilo de vida y la búsqueda de la salud integral (física, psíquica y social), aspectos muy importantes para comprender la conducta de los seres humanos en relación con la salud.

Esta práctica de actividad física va descendiendo con la edad, esta es la razón por la cual los programas de actividad física-salud en instituciones públicas favorece la participación de la población adulta porque la finalidad es que el ejercicio físico regular se convierta en un hábito. Este hábito, debe crearse desde la infancia lo que permitirá al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida con el propósito de una mejora sistemática y progresiva de su condición física, incluyendo la mejora en la salud.

Por consiguiente, las actividades que se propongan en las clases de educación física deben ir dirigidas a edades escolares en todos los niveles de enseñanza, siendo estas actividades individualizadas y dotadas de la suficiente información con la comprensión de su utilidad por parte del ejecutante y la garantía de su seguridad y efectiva para que como consecuencia se obtenga una valoración positiva.

En lo que refiere a la relación entre salud y educación, avanzan juntas por lo tanto si no se elevan los niveles de instrucción no se alcanzará la salud plena de un país, como es el caso de México en donde el nivel de escolaridad promedio es primaria, además de que la escuela no fomenta una promoción de la salud. Dada esta situación es imprescindible dar a conocer a las personas la importancia del cuidado de su salud y la práctica de actividad física regular, además de las importantes ventajas sociales y económicas que proporciona a la sociedad y a la economía del país; sí la actividad física se vuelve un hábito en las personas se lograría una reducción en los costos de atención sanitaria, un ascenso de la producción, el mejor rendimiento escolar, la disminución del absentismo laboral y el aumento de la participación en actividades deportivas y recreativas.

En lo que se refiere a los modelos de la educación física y la salud, el modelo que prevalece en nuestro país es el que corresponde al paradigma centrado en la condición física, donde la actividad física se orienta más hacia el rendimiento físico que a la salud, ya que se busca incrementar los niveles de condición física de los escolares para alcanzar la máxima competencia deportiva. En este sentido, no se tiene una conciencia social acerca de la salud ya que la diversidad de mensajes sobre la salud esta mediatizada por los intereses consumistas, lo que ha producido una serie de obsesiones como un cuerpo esbelto y delgado como sinónimo de saludable, lo cual es una falsa creencia.

Una Educación Física orientada a la salud debe tomar en cuenta una serie de orientaciones didácticas generales:

- ❖ Concepción constructivista del aprendizaje, desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje a partir del tratamiento de problemas de salud concretos del centro escolar o su entorno, como podría ser en nuestro caso el sedentarismo, la falta de hábitos higiénicos, la mala alimentación, problemas posturales, adicciones, la obsesión por el cuidado del cuerpo que conlleva a enfermedades como la bulimia o anorexia.
 - ❖ Cambio conceptual individual de qué es la salud y qué factores repercuten en ella, haciendo consciente al alumno de que tiene que tomar parte en el cuidado de la misma y debe ser crítico ante los mensajes que vende la sociedad eminentemente consumista que caracteriza la posmodernidad.
 - ❖ Función social del aprendizaje, en cuanto a que lo aprendido tenga aplicabilidad y funcionalidad en la vida cotidiana, sobre todo con vistas a conseguir el bienestar y calidad de vida.
 - ❖ Aprendizaje en interacción de todas las personas que configuran la vida del centro escolar y su entorno, incluyendo además del profesorado y alumnado, al personal de servicio de la escuela, padres, instituciones oficiales y no oficiales.
 - ❖ Cambio en los papeles del profesor y alumno, en el sentido de conseguir la mayor autonomía posible del alumno atendiendo a su nivel de desarrollo.
 - ❖ Predominio de los contenidos actitudinales sobre los conceptuales y procedimentales o al menos que los primeros sean los que guíen el proceso de enseñanza, dado que la educación para la salud es una educación en actitudes y valores.
-

En términos generales, la salud se conserva fundamentalmente a través del autocuidado que implica que la persona tiene que contribuir al cuidado de su propia salud. Para entender el término de autocuidado un ejemplo claro es el niño recién nacido que no puede cuidar su salud por lo que la madre necesita hacerlo pero con el transcurso de los años, el infante empieza a protegerse a sí mismo; esta labor crece junto con el individuo hasta llegar a la edad adulta donde la responsabilidad de resguardar la salud queda en cada persona, por lo tanto el autocuidado se refiere a las actividades de salud no organizadas y a las decisiones sobre la salud tomadas por los individuos

En este apartado se alude a la necesidad de una educación para a la salud desde la educación física, por ello, se analizo la actividad física como hábito de vida saludable a incluir dentro de un estilo de vida, así como también las actitudes, valores y motivaciones hacia la misma, además de mencionar los beneficios y riesgos que conlleva su práctica.

En conclusión, la propuesta en concreto es orientar la educación física hacia la salud como respuesta a los problemas sociales como lo es la obesidad que se ha incrementado en los últimos 5 años afectando a niños y adultos, siendo una de las causas la falta de actividad física y hábitos alimenticios, pero principalmente una necesidad social es la salud desde un nivel primario o de prevención.

CAPITULO 4 : LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA “ESTADO DE MICHOACAN” TURNO MATUTINO

4.1 LA CREACIÓN DE HÁBITOS

En este capítulo se va indagar el concepto de hábito y los mecanismos que actúan en su creación (actitudes, motivaciones e intereses) para posteriormente describir el cuidado de la salud que tienen los escolares por medio de los hábitos de vida y la práctica de actividad física.

Concepto de hábito

En la enciclopedia Encarta 2002 se define hábito como “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas”

Woolfolk (1999) señala que los psicoanalistas consideran los hábitos como expresiones de pulsaciones eróticas o agresivas que si son reprimidas, encuentran una salida a través del comportamiento repetitivo e improductivo de ciertos hábitos ritualizados. Por el contrario, los conductistas, reducen los hábitos a las leyes del condicionamiento y el refuerzo. En el extremo de la formulación conductista, casi todas las actividades humanas son hábitos.

Mendoza (2000) señala que los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también como problema que debe tratarse cuando impiden o alteran el bienestar de una persona, es decir, los hábitos en términos de comportamientos adquiridos sobre los que el sujeto tiene poco control voluntario, ya sean positivos o síntomas patológicos como es el caso de las enfermedades mentales graves, como los trastornos obsesivo-compulsivos donde la gente se siente impulsada a repetir innumerables veces determinadas acciones.

Restrepo (1997) señala que los hábitos se adquieren inicialmente como formas de reacción ante un suceso importante, como por ejemplo evitar un daño físico y después se generaliza a situaciones que cuentan con estímulos o condicionantes parecidos a los del suceso original. En un hábito influyen no sólo los elementos que producen el comportamiento, sino también las recompensas o los castigos subsiguientes. Una acción que recibe recompensa inmediata de forma sistemática puede convertirse en un hábito. Cuando un hábito está firmemente implantado puede ser sustituido por estímulos diferentes de los que lo crearon, y no requerirá un refuerzo regular. De hecho, la realización del hábito mismo puede convertirse en la propia recompensa.

Devís (1995) es de la opinión que en los niños o al menos en lo aparente, los hábitos autodestructivos (como arrancarse el cabello, morderse las uñas, comer en exceso) pueden eliminarse con ayuda de la modificación de conducta o con técnicas de reeducación, que implican tomar conciencia del hábito erróneo, interrumpir su ejecución para que deje de resultar natural y reforzar otro que pueda competir con el hábito. Así mismo, señala los beneficios personales y sociales que conlleva el abandono del hábito erróneo.

Por lo tanto, el hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente, es decir, como un modo de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos o conductas iguales. Los hábitos incluyen los gestos, o la forma de mover las manos al hablar, hasta las preferencias en las lecturas, pasando por la satisfacción de las ansias personales, como en el hábito de fumar o de comer en exceso. Ante este panorama, los hábitos de vida son factores modificables y requieren especial atención por aquellas personas que de alguna manera tengan posibilidad de influir sobre el niño como es el caso de los padres, familiares y educadores.

La actitud como preámbulo de la conducta

El hombre lleva a cabo una serie de conductas durante su vida provocadas por una intención o actitud, que desde su raíz etimológica del término se encuentra en el vocablo latino aptitud que significa postura o disposición que cada uno tiene.

Se puede decir que la actitud, es una forma de motivación social que predispone la acción de un individuo hacia determinados objetivos o metas.

Velázquez (1996) afirma que toda actitud implica una motivación que orienta la acción, un proceso de conocimiento y valoración, es decir, es una forma de conducta hacia algo o alguien.

Corpas, Toro y Zarco (1994) son de la opinión que a lo largo de la vida, las personas adquieren experiencia y forman una red u organización de creencias características, entendiendo por creencia la predisposición a la acción. Por tanto, la actitud engloba un conjunto de creencias, todas ellas relacionadas entre sí y organizadas en torno a un objeto o situación. Las formas que cada persona tiene de reaccionar ante cualquier situación son muy numerosas, pero son las formas comunes y uniformes las que revelan una actitud determinada.

Delgado y Tercedor (2002) señalan que la concepción de actitud difiere según sea la orientación cognitiva o conductista. En la primera, la actitud es considerada como una disposición mental que dirige la acción del individuo hacia el objeto de la actitud. La orientación conductista considera que la actitud constituye una respuesta hacia un objeto determinado.

Marín (1997 citado en Delgado y Tercedor, 2002) concibe las actitudes con tres componentes: el cognitivo, el afectivo y el conductual.

Componentes de las actitudes

- ♦ *Componente cognitivo.* En el subyacen los conocimientos, creencias y valores del individuo sobre el objeto. Los conocimientos que se tienen acerca de los objetos siempre implican juicios de valor sobre ellos, o sea, valoraciones positivas o negativas.
- ♦ *Componente afectivo.* Basado en los sentimientos y preferencias personales. Puede explicar una actitud favorable en dos individuos hacia un objeto determinado (ejemplo: interés hacia un determinado deporte), sin embargo para uno queda justificado por el gusto hacia la propia práctica y para otro por la posibilidad de relacionarse con las personas que lo practican.
- ♦ *Componente conductual.* Da lugar a acciones manifiestas y a declaraciones de intenciones. Bajo este componente se encuentran los criterios activos de los elementos cognitivos, que son los que el individuo utiliza para adoptar un comportamiento más o menos distante frente al objeto de la actitud. Esto supone un concepto generalizado de lo que es bueno o malo en el sistema social.

Velázquez (1996) señala que las actitudes tienden a relacionarse con el comportamiento de manera coherente aunque hay factores que pueden hacer que se produzca un comportamiento no acorde a una determinada actitud, o bien que exista un cambio de actitud.

Devís (1995) detectó que el cambio de actitudes puede ser estimulado y facilitado cuando una persona se ve enfrentada a una discrepancia entre una actitud personal y algún elemento de la realidad que puede ser una información que contradice sus presupuestos actitudinales.

Factores que influyen en las actitudes

Ortega (1995 citado por Velásquez, 1996) señala que cuando se estudian las actitudes de una persona se deben considerar una serie de factores que influyen en las mismas, como:

- Contextuales como ocupación, situación económica, religión, educación.
- Rasgos de la personalidad como introversión-extroversión, altruismo-egoísmo, dogmatismo-tolerancia, autoritarismo-flexibilidad.
- Otros referentes a la edad, sexo, posición que ocupa en la familia, nivel de estudios alcanzado.

Evidentemente estos factores podrían explicar las diferentes actitudes y motivaciones de las personas.

Por lo tanto, las actitudes presentan un carácter dinámico, pudiéndose modificar según las experiencias vividas por una persona, así mismo cuando una actitud determinada tiende a permanecer sin modificación, se dice que es estable

Funciones de las actitudes

Las funciones que presentan las actitudes justificarían las razones por las que una persona mantiene una determinada actitud. Marín (1997: 35) propone cuatro bases funcionales de las actitudes:

- Función adaptativa. Se basa en que las personas tienden a obtener las máximas gratificaciones en las relaciones con el mundo, haciendo mínimas las situaciones no gratas. Bajo esta función son factores determinantes los premios o castigos.
 - Función defensiva del yo. Presenta un carácter psicoanalítico, su fundamentación parte del principio de que las actitudes sirven para proteger al individuo de sentimientos negativos hacia él o hacia los demás.
 - Función expresiva de valores. Busca abrirse al exterior, es mostrar la actitud que realmente se considera propia esperando ser aprobada por los demás. Esta función podría justificar la existencia de ciertos grupos sociales que presentan actitudes comunes al vestir, en el lenguaje, etc.
 - Función cognoscitiva o de economía. Las actitudes ayudan al individuo a conocer la realidad ya que suponen que se tenga un patrón de referencia para comprender el medio exterior.
-

4.2 HÁBITOS RELACIONADOS CON LA SALUD

Hábitos higiénicos

De la cultura griega, proviene el término *hygienos* que hace referencia a lo saludable. Asimismo, la higiene ha sido una preocupación del ser humano desde sus orígenes ya que esta íntimamente relacionada con la prevención de enfermedades infecciosas. Actualmente la higiene es considerada una disciplina que trata de la conservación y mejoramiento de la salud social, para ello se estudia la relación del organismo con el medio ambiente lo que permite desarrollar una serie de medidas higiénico-sanitarias que permiten una adecuada forma y estilo de vida,

De la Cruz (1989: 61-80) señala que los contenidos que se ocupan del estudio de la higiene pueden ser resumidos en dos ámbitos: corporal y medio ambiente.

a) Higiene corporal

Se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Esta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud individual y colectiva, a la vez de prevenir la enfermedad. Por lo tanto, a continuación se analizará brevemente las diferentes partes del cuerpo que requieren de un cuidado especial.

Higiene de la piel.- Esta se realiza por medio del baño diario, para eliminar polvo y otras sustancias como el sudor, células muertas y mal olor, ya que se favorece la transpiración, se evitan focos de infección y por consiguiente una mejor aceptación social.

Higiene de las manos.- Las manos son el vehículo en la transmisión de infecciones, por lo que se debe vigilar su aseo antes de comer, después de ir al sanitario y ante cualquier situación que condicione su suciedad como es el caso de material deportivo (balones, pelotas) que este en contacto con el suelo.

Higiene buco-dental.- Para una adecuada higiene se recomienda evitar la ingesta de azúcares como los dulces o golosinas y lavarse los dientes mínimo tres veces al día después de cada comida acompañado de enjuagues bucales.

Higiene de los pies.- En el ámbito físico-deportivo existe un alto riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la higiene de los pies como la micosis, que se debe a la escasa ventilación que existe en los pies lo que condiciona secreciones, aumenta la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alta y la aparición de hongos cuando no hay un correcto secado de los pies mojados. La adecuada utilización de calzado y cortarse las uñas son parte importante en el cuidado de los pies.

Higiene del cabello.- Las finalidades de la higiene del cabello se hallan en la eliminación de la suciedad, el exceso de grasa y la caspa, estando condicionadas por factores constitucionales, por lo que se recomienda el lavado al menos dos veces por semana, no utilizar objetos de uso personal como peines de otras personas. Todo esto para evitar la aparición de pediculosis.

Higiene de los ojos.- El sistema lacrimal actúa como mecanismo de limpieza de los ojos pero la higiene de los mismos es poco cuidada por lo que se debe tomar en cuenta ciertas recomendaciones como no tocar con manos sucias, usar buena luz al estudiar, no leer en vehículos en movimiento, usar gafas sí es necesario, no ver excesiva televisión, internet o videojuegos.

Higiene de la nariz.- Para la realización de actividad física es necesario un buen acondicionamiento del aire que entra en las vías respiratorias, en cuanto a temperatura, humedad y limpieza, dado que posibilita un mejor proceso ventilatorio y respiratorio.

Higiene de los genitales.- No se suele incidir mucho en enseñar la higiene de esta zona corporal por cuestiones culturales lo cual es un error porque es una zona de las que requiere mayor cuidado tanto en hombres como en mujeres, aunque se debe intensificar en la mujer en la menstruación, a la vez que se debe tener una buena limpieza tras la defecación para evitar infecciones.

b) Higiene del ambiente

Este aspecto es importante también en el sentido de que en la actualidad las condiciones ambientales han tenido repercusiones negativas en la salud de los niños ya que se han incrementado notablemente las afecciones de las vías respiratorias como el asma a causa de la contaminación del aire.

Por otro lado, la población enfrenta riesgos cada vez mayores para la salud a consecuencia de saneamiento deficiente, suministro de agua no potable y en cantidad insuficiente, además de las condiciones climatológicas.

Hábitos posturales

La postura corporal debe ser vista bajo una perspectiva tridimensional psico-socio-biológica, en el caso de factores psicológicos la postura se manifiesta en el estado de ánimo, por factores sociológicos en la presencia de ciertos modismos y por factores biológicos se observa en la disposición de los segmentos corporales (escoliosis o cifosis). Esta última perspectiva es la que debemos poner mayor atención al tener relación con la salud y la educación física, principalmente porque está demostrado que la buena alineación corporal y su relación con la eficacia funcional previenen ciertas anomalías en el aparato locomotor.

Devís (1995) señala al respecto que dentro del ámbito de la educación física la formación de habilidades motrices implica una actitud postural que reviste gran importancia en el desarrollo del niño. Así mismo, la postura se define como la posición en que se encuentran el cuerpo en el espacio con relación a la fuerza de gravedad y animadas por la musculatura esquelética.

Tercedor (2000) detectó que existen indicios que hacen suponer que los problemas de postura se han incrementado por las características de la vida moderna urbana, tales como la falta de ejercitación física, caminar sobre superficie plana como asfalto trae consigo menor ejercitación del pie, posturas incorrectas desde la infancia (incitar al niño a caminar prematuramente, dormir sobre el abdomen formando un ángulo recto de las piernas con el cuerpo, llevar la mochila colgada sobre un solo hombro), utilización de zapato inadecuado, posiciones incorrectas que se adoptan al ver la televisión o mientras se permanece sentado por mucho tiempo.

Está demostrado que el ejercicio puede contribuir a corregir problemas posturales cuando se trata de situaciones no muy graves, es decir, el ejercicio sirve como medida preventiva y correctiva. Por ello, los ejercicios para dicho fin deben elegirse de acuerdo al padecimiento por lo cual es indispensable identificarlo antes de llevar a cabo un programa de ejercicios correctivos.

Hábitos de alimentación

La importancia que tiene la alimentación en la salud de las personas es primordial como hábito de vida por lo que debería ser un proceso de autorregulación, basado en las necesidades nutritivas del individuo; cuya alimentación debe ser equilibrada, sana y variada.

Por lo tanto, considero necesario definir una serie de términos y conceptos básicos tales como, nutrición, alimentación y dieta.

- ❖ *Alimentación*, se entiende el acto de dar o recibir alimentos por vía oral o solución parenteral (suero). Los aspectos a considerar para que sea una buena alimentación es que esta debe ser completa, significa que debe estar presente un producto de cada uno de los tres grupos (carbohidratos, proteínas y grasas) en cada comida, debiendo ser variada, esto es, no debe ser siempre el mismo producto de cada grupo sino variar considerando la amplia gama de alimentos, y por último higiénica, donde se asegure la limpieza.
- ❖ *Nutrición*, por su parte se refiere al conjunto de procesos de asimilación y desasimilación de los alimentos ingeridos para el crecimiento y desarrollo del ser humano.
- ❖ *La dieta*, en este sentido sería la alimentación habitual u ordinaria, es decir, todo lo que ingerimos a lo largo del día tanto de tipo líquido como sólido y que permite a las personas mantener y conservar la salud.

De estas definiciones se obtiene la idea de que existen unas conductas voluntarias que son las educables y por tanto modificables que corresponden a los hábitos alimenticios que por prescripción médica se puede convertir en régimen y unos procesos involuntarios no modificables que son los nutritivos. Por ello, el proceso educativo en la etapa escolar debe ir dirigido a la mejora de los hábitos alimenticios con el fin de mejorar la nutrición del niño.

Delgado y Tercedor (2002: 179) señalan que “la importancia que la alimentación adquiere durante la infancia y adolescencia se fundamenta en que durante ese tiempo se producen los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano que están influidos de manera inequívoca por la alimentación y nutrición”.

Devís y Peiró (1997: 187) opina que “los hábitos alimenticios adquiridos durante la edad escolar van a tener un carácter determinante no sólo frente a la práctica de actividad física y el rendimiento físico-deportivo del niño y en el futuro de la persona adulta, sino incluso frente al desarrollo de ciertas patologías tales como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares”

Hábito de la práctica de actividad física

La importancia del hábito de actividad física radica en que en la actualidad la falta de actividad física conlleva a un modo de vida sedentario, no sólo en adultos sino en niños y jóvenes ya que cada vez son más los niños que dedican su tiempo libre a ver la televisión, jugar con juegos de video o la utilización del internet, siendo una de las consecuencias de este forma de vida la obesidad que es considerada una enfermedad de alto riesgo para la salud.

Delgado y et al. (2002) señalan que hay estudios que muestran como las actividades que reúnen determinados criterios pueden incitar hacia la práctica regular de actividad física:

- Actividad no competitiva
- Los alumnos eligen la actividad por gusto
- La participación no requiere un gran esfuerzo mental
- La actividad puede practicarse solo, sin compañero o equipo
- Los alumnos perciban algún valor personal en la práctica
- Puede llevarse a cabo sin que implique autocrítica
- El conocimiento sobre porqué y cómo realizar la práctica de actividad física

En un estudio realizado por la OMS se evaluó el porcentaje mundial de enfermedades causadas por 22 factores de riesgo relativos a la salud, entre los que se encuentra la inactividad física. Los resultados de esta investigación se publicaron en *el Informe sobre la salud en el mundo 2002* destacando que los niveles de inactividad física son altos en casi todos los países desarrollados y en desarrollo. En los primeros más de la mitad de los adultos son inactivos, mientras que en las grandes ciudades en desarrollo, la inactividad es un problema cada vez mayor. Incluso en las zonas rurales de los países en desarrollo los pasatiempos sedentarios como la televisión son cada vez más populares. El porcentaje de adultos sedentarios se sitúa entre el 60% y el 85%.

En el caso específico de México, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de espacios recreativos como parques, deportivos y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física, pero no imposible, ya que es fácil, gratuito y divertido, porque muchas de las actividades se pueden realizar en casa como practicar ejercicios con un banco, montar en bicicleta fija, saltar la cuerda, usar las escaleras en vez del ascensor, caminar o transportarse en bicicleta a los lugares cercanos en vez de utilizar el coche o autobús.

4.3 ESTILO Y CALIDAD DE VIDA

Mendoza (1990) afirma que un estilo de vida no es definible, porque existen múltiples estilos de vida, por ello, existen cuatro factores que determinan el estilo de vida de una persona:

- Las características individuales, genéticas o adquiridas,
- Las características del entorno en que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, escuela),
- Los factores macrosociales (el sistema social, la cultura, los medios de comunicación)
- El medio físico geográfico.

Por lo tanto, este autor define el estilo de vida como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo.

De acuerdo con este concepto el estilo de vida dentro del contexto de la posmodernidad se caracteriza por una desmedida competitividad, lo que desencadena una enorme tensión (estrés) en el trabajo, la familia, además de una vida sedentaria que ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano. Por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de la salud.

Estilo de vida saludable

Restrepo (1997) señala que los estilos de vida saludables están relacionados con situaciones básicas de bienestar social, como es el caso del derecho a la alimentación, a la educación y la salud.

Mendoza (2000) opina que el estilo de vida saludable es el conjunto de conductas que favorecen la salud, es decir, adquirir un estilo de vida saludable implica añadir años a la vida y vida a los años lo que hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades.

Por otro lado, un aspecto importante en el estilo de vida de las personas es la práctica de actividad física porque actualmente el sedentarismo es un factor de riesgo para la salud, por ello, la importancia de la creación del hábito de actividad física en las personas para evitar enfermedades causadas por un estilo de vida inactivo

Con relación a lo anterior, la OMS señala que los estilos de vida sedentarios son un problema mundial de salud pública, por esta razón en el 2002 el 7 de abril Día Mundial de la Salud se dedicó a la actividad física, siendo el eslogan “Por tu salud muévete”.

Calidad de vida

En general, la noción de calidad de vida suele confundirse con estilo de vida, pero lo que la diferencia es que la calidad de vida se refiere a mejorar sustancialmente la vida de la población, es decir, se habla de bienestar, placer, autonomía, florecimiento de nuestras capacidades y hasta hace poco se habla de prolongar lo más posible la vida de las personas no sólo en cantidad de años sino en calidad.

Corpas (1994: 84) “La calidad de vida está integrada por una serie de bienes, posibilidades y servicios que se valoran subjetivamente, esto significaría bienestar y satisfacción que esta en función de las posibilidades económicas de la persona, mientras que la salud también equivale a bienestar, ambos conceptos se compaginan siendo difícil su separación”.

Valdés (1998, citada en García, 2000: 127) señala que “ la calidad de vida aparece en ramas tan diversas del conocimiento como son la filosofía, la economía y las ciencias de la salud. A la filosofía le interesa que es una vida buena o en qué consiste vivir bien la vida; a la economía le importa encontrar métodos para generar el máximo de bienestar con el mínimo de recursos, y las ciencias de la salud les es indispensable contar con ciertos criterios objetivos de calidad de vida que les permitan evaluar la salud de una población”.

Elizondo (1999: 14) se refiere a la calidad de vida de los mexicanos al señalar que “En México, no son muchas las personas que se interesan por su salud por informarse respecto de la forma de cuidarla y por seguir ciertas recomendaciones a fin de mejorar la calidad de vida. La mayoría desconoce la importancia que tiene gozar de buena salud o simplemente no le brinda la atención necesaria y se tiene una actitud apática respecto de todo aquello relacionado con el cuidado de la salud”

Es evidente que además del desinterés de las personas por la salud existen otras causas del descuido de la salud; entre ellas esta la lucha de progresar social y económicamente, esto es, ante las exigencias actuales de la sociedad, dejamos en segundo plano el cuidado y la conservación de nuestra salud. Por lo tanto, es necesario, llevar a la práctica ciertas recomendaciones hasta que esta forma de actuar se convierta en hábito ya que sólo en la medida en que apliquemos estos conocimientos, nuestra salud mejorará.

Por otro lado, la mayoría de las personas no sabemos las necesidades fundamentales del cuerpo y, por tanto desconocemos como alimentarnos, el daño que nos ocasiona el exceso de fatiga y el desgaste nervioso. Tampoco somos conscientes de la importancia que tiene practicar algún deporte y tener hábitos higiénicos adecuados, esto nos lleva a adquirir hábitos o conductas no saludables tales como el cigarro, las drogas y el alcohol. De lo anterior, resulta obvio que el estilo de vida de las personas es inapropiado, esto se debe, en gran parte a la pobreza, ignorancia, indiferencia y a un sistema inapropiado de valores y actitudes.

Partiendo de estas premisas, desde la Educación Física se puede realizar evidentes aportaciones para la creación de hábitos saludables especialmente en aquellos que tienen implicaciones directas con la práctica de actividad física. Entre ellos se pueden citar; adecuada realización de esfuerzos físicos con sus respectivos descansos; hábitos higiénicos; hábitos posturales; hábitos alimenticios y educar la respiración.

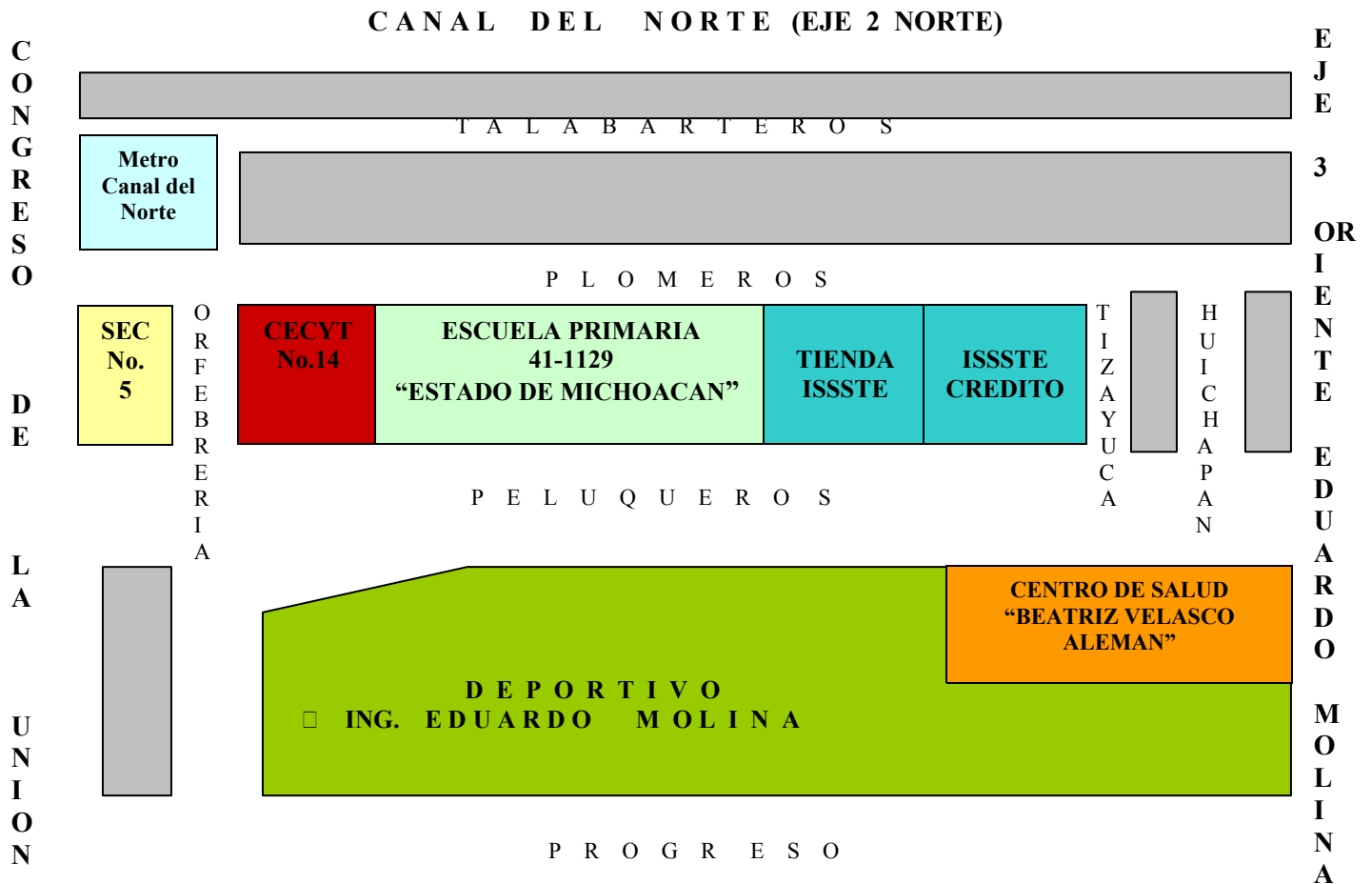
En conclusión, el estilo de vida visto desde la salud implica la práctica de una serie de costumbres o hábitos, sin embargo, lo importante es que cada persona tome conciencia de cuáles son aquellos hábitos nocivos para luego asumir responsablemente el compromiso consigo mismo de empezar a cambiarlos ya que en cada persona esta el elegir un estilo de vida saludable.

4.4 RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS ENTRE 9-12 AÑOS DE LA ESCUELA PRIMARIA ESTADO DE MICHOACÁN

La finalidad de este trabajo es hacer una descripción de los hábitos de los escolares entre 9–12 años por medio de un cuestionario que permita identificar las conductas, actitudes y conocimientos relacionados con el cuidado de la salud y la práctica de actividad física.

La investigación se realizó en la Escuela Primaria “Estado de Michoacán” ubicada en Peluqueros 168 bis, Col. Michoacana en la Delegación Venustiano Carranza. Esta escuela fue seleccionada porque es el lugar donde realizo mi actividad pedagógica como profesora de Educación Física.

CROQUIS DE LOCALIZACION





METODOLOGIA


En este apartado se explica y describe como se realizó la investigación; tipo de estudio y el instrumento utilizado para la recolección de datos.

Tipo de estudio

Dada las características de esta investigación el estudio es descriptivo porque se presenta de forma detallada los hábitos que tienen los alumnos relacionados con la salud, así como la utilización del tiempo libre.

 Universo: El universo total de la Escuela Primaria “Estado de Michoacán” es de 600 alumnos que corresponde a 20 grupos de 30 alumnos que cursan desde primero a sexto grado.

 Población: Considerando la magnitud del universo se tomara solo la población de alumnos que cursan del cuarto al sexto grado que aproximadamente son 300 alumnos.

 Muestra: De un total de 300 alumnos se tomara una muestra representativa del 20% que corresponde a 60 alumnos que son el 10% del total del universo.

Criterios de selección de la muestra

Los criterios de selección de la muestra representativa estarán determinados por las características de este estudio que pretende describir los hábitos a partir de un cuestionario con preguntas cerradas, el cual requiere que los encuestados cognitivamente tengan un nivel de comprensión y análisis de la lectura porque esto permite la confianza y precisión del instrumento.

Inclusión: 60 alumnos que estén entre el 4° y 6° grado

Exclusión: 80 % del total de 300 alumnos inscritos entre 4° y 6° grado.

Eliminación: Alumnos que no deseen participar de los 60 seleccionados

El procedimiento para seleccionar estos 60 alumnos de manera aleatoria fue por medio de la distribución de grupos en la escuela: 4° = 4 grupos, 5° = 3 grupos, 6° = 3 grupos, lo que da un total de 10 grupos de aprox. 30 alumnos. Por lo tanto, de cada grupo de 30 se seleccionan 6 (3 hombres y 3 mujeres), para esta selección se pidió el apoyo del profesor de grupo.

Los 60 alumnos encuestados durante el ciclo escolar 2003-2004 fueron 30 varones y 30 mujeres cuyas edades oscilaban entre los 9 y 12 años.

Recolección de los datos

Recolectar los datos implica el uso de instrumentos como cuestionarios, entrevistas, diarios de campo, etc. El instrumento utilizado para este estudio es el cuestionario con preguntas cerradas diseñado en bloques, considerando que todo instrumento requiere una validez y confiabilidad se retomó un cuestionario diseñado por Casimiro(1999) en su estudio de tesis doctoral realizado con la intención de hacer una aproximación a algunos elementos del estilo de vida de los escolares almerienses de 12 y 16 años de edad.

Este cuestionario esta estructurado en 10 bloques:

1. Alimentación
2. Tiempo libre
3. Tabaco
4. Alcohol
5. Actitud postural
6. Higiene diaria y deportiva
7. Valoración de la asignatura de educación física
8. Práctica de actividad física y deporte
9. Factores cognitivos y socio-afectivos respecto a la actividad física y deporte
10. Percepción de tu estado de salud

Por las características del estudio y la población que son alumnos entre 9-12 años se adapto el cuestionario a 7 bloques: alimentación, tiempo libre, actitud postural, higiene, actividad física, valoración de la asignatura y percepción del estado de salud.

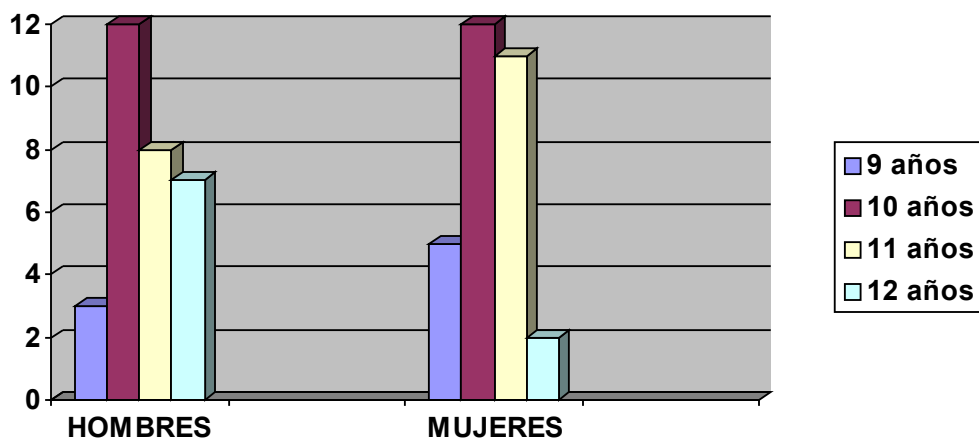
Análisis estadístico de los datos

Para el análisis descriptivo de los datos se utilizó las gráficas donde se representan los datos de manera percentil o porcentajes, donde el 100% representa a los 60 alumnos encuestados.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Para la presentación de los resultados y el análisis descriptivo de la información recolectada sobre los hábitos de los escolares encuestados se utilizaron gráficas de lo más representativo:

Gráfica 1: Edad y sexo de los escolares encuestados



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos entre 9-12 años de la Escuela Primaria " Estado de Michoacán"

Hábitos higiénicos

Se encontró una gran falta en la formación higiénica de la mayoría de los escolares encuestados, en términos generales los datos arrojan lo siguiente:

- Las niñas son más higiénicas que los niños en cuanto al cepillado de dientes diario, destacando en el sexo masculino la disminución de este hábito con la edad, el 50 % de los alumnos encuestados manifiesta lavarse 3 veces al día y 40% se lava dos veces y el 10 % una vez al día.
- Caso contrario sucede con el hábito de lavarse las manos antes de comer ya que el 84% de los encuestados manifiesta siempre lavarse, mientras un 5% frecuentemente, un 8% a veces y sólo un 3% casi nunca.
- En lo que se refiere al baño, menos de un tercio de los escolares estudiados se duchan menos de tres veces por semana dando un total de 30%, mientras el 70 % restante se baña todos los días.

-
- Mas de dos tercios de los alumnos manifiestan que una vez cada 15 días se cortan las uñas de los pies y manos lo que representa el 70 % de los encuestados, un 25% manifiesta que una vez por semana y el 5 % una vez al mes.

En este estudio se evaluó la higiene deportiva como un indicador de los hábitos de higiene, resaltando los resultados siguientes:

- ✓ Menos del 10% de los escolares se cambian la playera después de la clase de educación física, lo que significa que no tienen el hábito de asearse después de una actividad física.
- ✓ La hidratación después del ejercicio disminuye con la edad, apreciando que más de la mitad de los alumnos no beben agua tras finalizar la actividad física,
- ✓ El 90% utiliza siempre la ropa adecuada para la actividad física
- ✓ El número de alumnos que realizan calentamiento antes de hacer actividad física es el 70%, mientras los que realizan una relajación después de la clase es del 12%.

El calentamiento, la relajación y la ropa adecuada son factores importantes en la practica de actividad física, así como en la higiene deportiva, porque disminuyen los riesgos de lesiones músculo-esqueléticas o enfermedades provocadas por la falta de higiene como el pie de atleta.

En conclusión, en lo que se refiere a los hábitos de higiene las encuestas muestran que la mayoría de los alumnos los tienen porque un 80% asevero tener el hábito de lavar sus dientes tres veces al día, lavarse las manos antes de comer, el aseo diario que incluye el baño y cortarse las uñas de pies y manos, esto pone de manifestó que siguen ciertas recomendaciones para el cuidado de su salud, sin embargo, no se verificó si lo hacen en la realidad pero tienen la información básica sobre la importancia de la higiene. Caso contrario con la higiene deportiva porque menos de un 10% asevero no cambiarse la playera al finalizar una actividad física o su clase de educación física porque no lo consideran importante, lo que hace suponer que el alumno no ha adquirido hábitos relacionados con la práctica deportiva, esta situación implica reflexionar que una de las tareas del educador físico es fomentar la creación de hábitos higiénicos tanto en la práctica deportiva como en la vida cotidiana.

Hábitos posturales

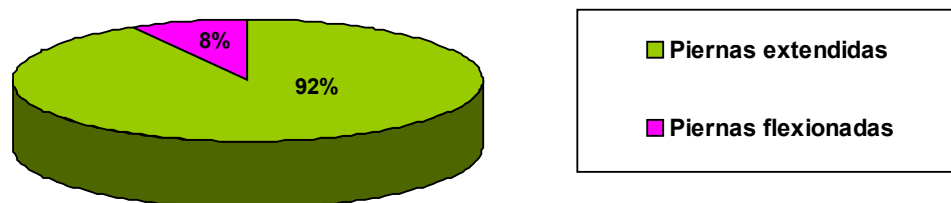
La postura manifiesta en cierto grado los estados psicológicos de los sujetos, así como actitudes viciosas resultado del uso de dispositivos ergonómicos (sillas, camas, bancas) de manera homogénea, esto genera en ocasiones malformaciones de torsión de la estructura ósea, disposición asimétrica de los segmentos, deficiente estímulo muscular e inadecuada carga ligamentosa.

Una actitud viciosa afecta la postura en razón de:

- El abastecimiento sanguíneo y especialmente en el retorno venoso
- El gasto energético, dado que a mayor eficiencia mayor costo
- La ventilación en posición armónica favorece la oxigenación
- Deficiente empleo de la musculatura vertebral
- Desalineamiento articular que produce apoyo asimétrico

En este estudio se pretende describir las actitudes posturales que tiene el alumno, por ello se cuestiono sobre la manera de llevar la mochila, la posición que adopta mientras esta sentado y para cargar cosas pesadas.

Gráfica 2: Postura que utilizan normalmente para recoger algo del suelo los alumnos de 9-12 años



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

Sobre la base de los resultados un 82% suele llevar la mochila de manera correcta, es decir, no afecta su estructura ósea, un 78% se sienta en posición cifótica o encorvada y por último como se muestra en la gráfica se adopta una postura incorrecta al recoger algo del suelo, esto puede tener como consecuencia una alteración postural la cual se manifiesta espontánea, a veces sintomática (dolor, limitación, deficiencia, inflamación, rigidez y torsión) en ocasiones benignas, pero esto no significa que no afecte la salud, sino todo lo contrario porque repercute en el adecuado funcionamiento del organismo.

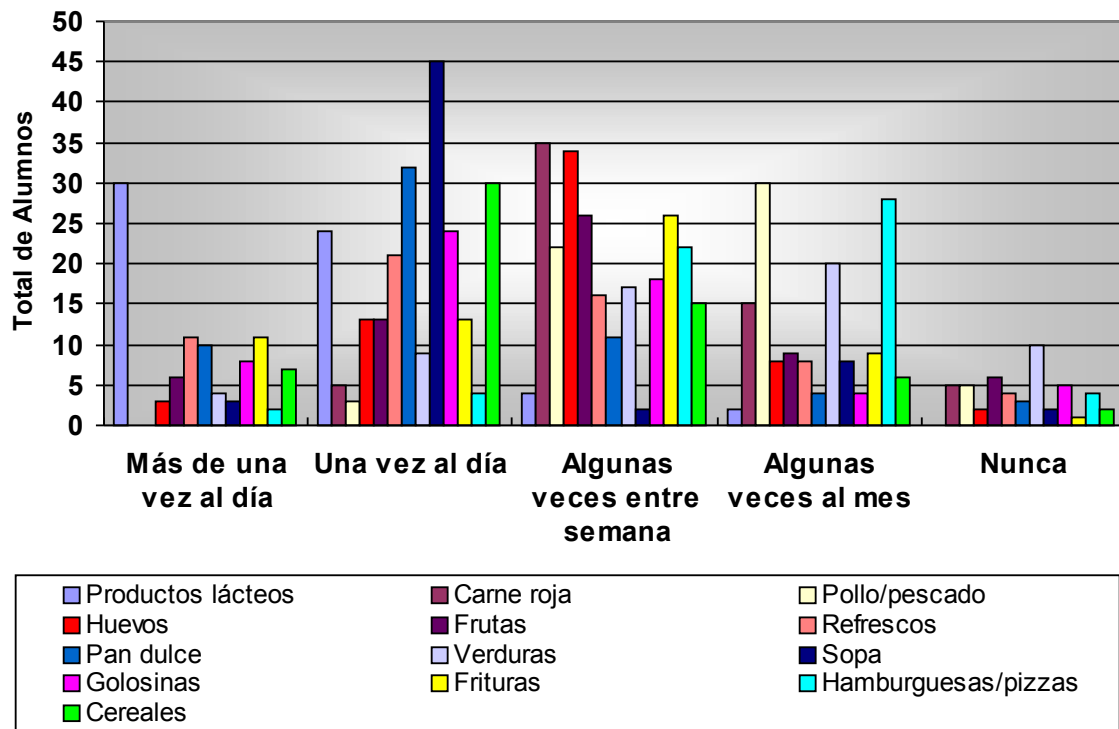
Alimentación

Analizando los hábitos alimenticios de la población entre 9-12 años de la Escuela Primaria Estado de Michoacán se puede apreciar que existe una inadecuada alimentación de forma generalizada en los escolares ya que su dieta es rica en carbohidratos, grasas y escasa en verduras, frutas y legumbres.

Las preguntas dirigidas para conocer la dieta habitual de los alumnos se maneja con criterios de frecuencia para su medición, esto es, identificar que alimentos se consumen frecuentemente en la dieta.

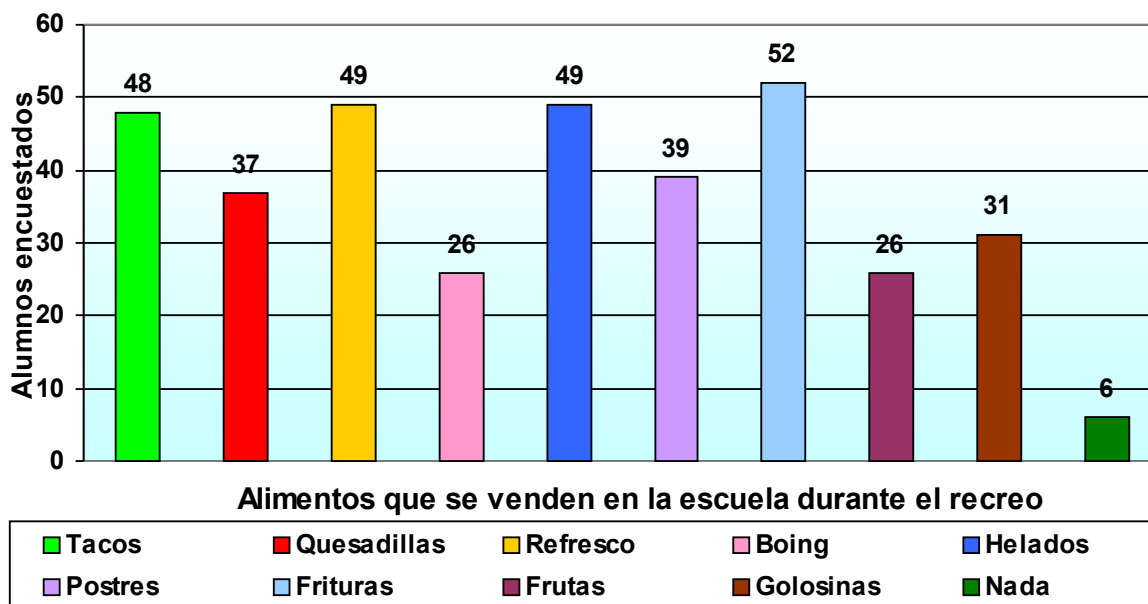
Los resultados arrojan que lo de mayor consumo son las frituras, el refresco, las golosinas, tacos durante el recreo, esto indica que su dieta es alta en carbohidratos refinados, azúcar y grasas saturadas, en lo que se refiere a los alimentos que consume durante el desayuno, la comida y la cena, un 85% manifiesta que en la cena y el desayuno consumen diariamente leche, pan y cereal, un 15% no desayunan, mientras un 92% refiere que en la comida prevalece la sopa, un guisado constituido por carne roja en su mayoría o huevos y tortillas, por lo tanto cabe mencionar que en términos generales los alumnos encuestados no tienen una dieta equilibrada porque no consumen habitualmente frutas ni verduras.

Gráfica 3: Dieta habitual de los escolares entre 9-12 años



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

Gráfica 4: Alimentos que consumen durante el recreo



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

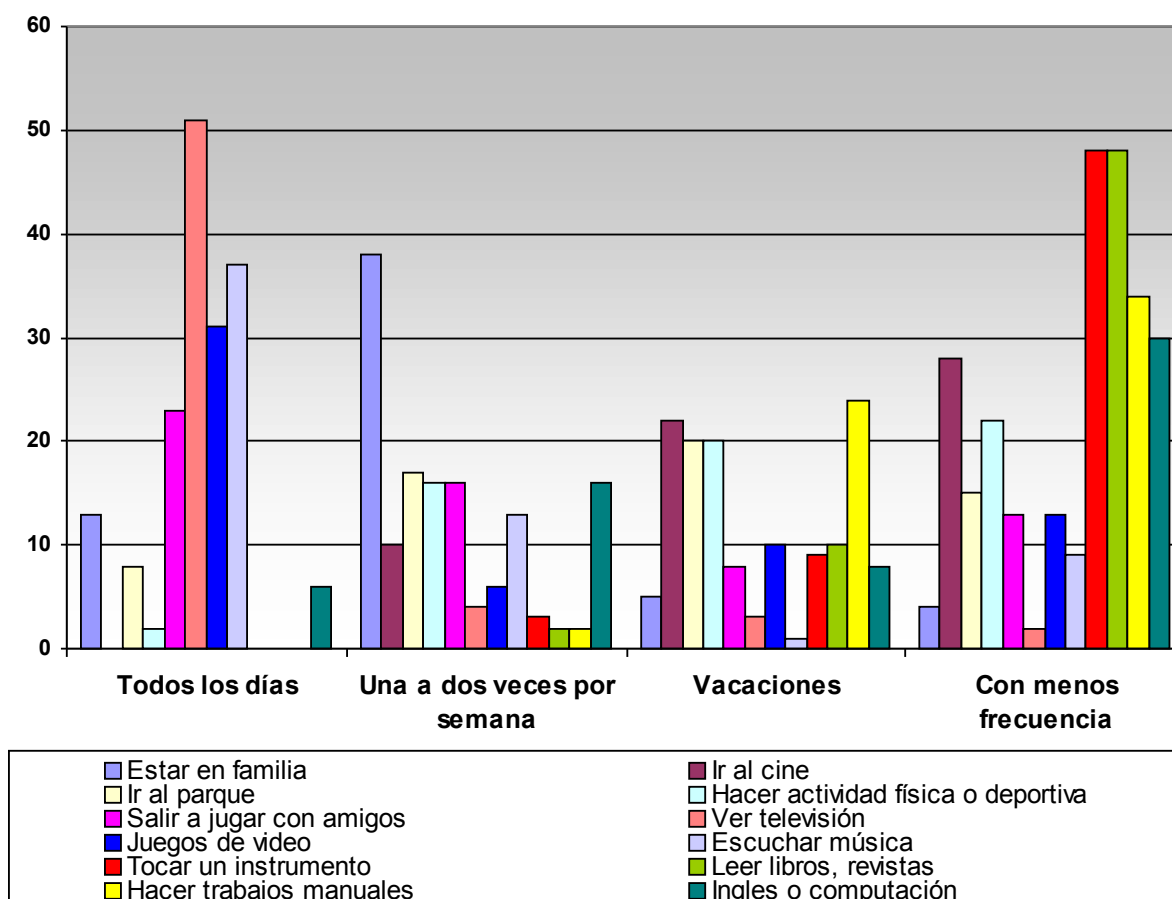
En términos generales, la mayoría de los alumnos encuestados no tienen una alimentación balanceada porque se observa que en su dieta prevalece el consumo de productos con poco valor nutritivo como son las frituras, golosinas, pan, refresco, además en la escuela es lo que se ofrece en las cooperativas escolares, esto me lleva a reflexionar que otro de los factores que influye en el problema de una mala alimentación es la escuela porque no contribuye a mejorar el estado nutricional de los niños, por lo tanto se deberían tomar las medidas necesarias para que la comisión de cooperativa escolar dentro de sus actividades este el control, seguimiento y orientación de la alimentación.

Para concluir con el factor alimentación se cuestiono a los alumnos sobre la pirámide nutricional y un 70% manifestó conocerla mientras el 30 % la desconoce. En este sentido, es importante contrarrestar que en la práctica la mayoría de los alumnos no tienen una dieta balanceada según datos de frecuencia de alimentos porque lo que prevalece es los carbohidratos y grasas saturadas, esto quiere decir que conocen la pirámide nutricional que hace referencia a los grupos de alimentos que deben ser incluidos en la alimentación pero que tal vez no la entienden porque nadie se las ha explicado, esto es, la orientación alimentaría de los escolares es nula en cuanto a conocimientos y hábitos de alimentación.

Uso del Tiempo libre

El análisis descriptivo de este factor muestra que en la sociedad actual el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema debido a que encontramos que las actividades de la mayoría de los escolares fuera del horario escolar es ver televisión y los juegos de video lo que trae como consecuencia un estilo de vida sedentario. Sin embargo no se puede generalizar, es decir, el uso del tiempo libre de los niños encuestados muestra preferencia por actividades que no implican un desgaste físico, identificar las causas de esta situación no es el objeto de estudio de esta investigación sino sólo describir que actividades realiza con mayor o menor frecuencia en su tiempo libre, por ello, una de las preguntas utilizadas para describir este tiempo libre del escolar fue cuestionarlos sobre las actividades que realizan en este tiempo.

Gráfica 5: Actividades que realizan en su tiempo libre los alumnos entre 9 - 12 años

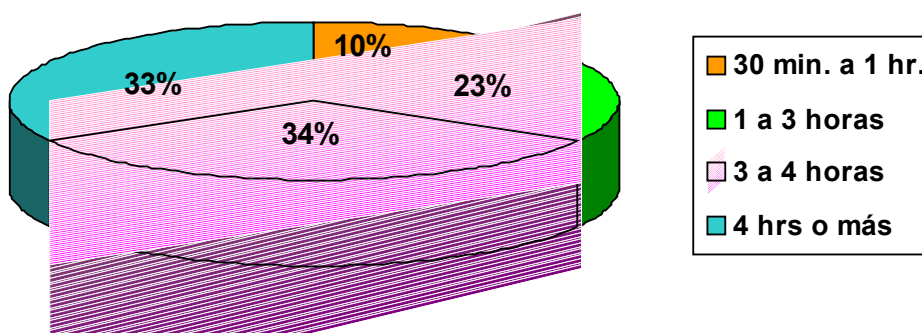


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

libre ven la televisión, por ello se les cuestionó acerca del tiempo que pasan frente al televisor, el tiempo promedio fue de 3 a 4 horas al día lo que demuestra que

esta es una de las actividades de ocio o entretenimiento entre los escolares actualmente.

Gráfica 6: Tiempo que dedica el alumno de primaria de 9-12 años diariamente en ver la televisión



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

Otra de las actividades que realiza el alumno durante su tiempo libre son los videojuegos alcanzando un 50%, es decir, que la mitad de los alumnos encuestados tienen en casa estos juegos y en su mayoría son los varones, por ello se les cuestiono cuanto tiempo dedican a esta actividad al día, siendo en promedio entre 1 a 3 horas como mínimo y un máximo de 5 a 6 horas, esta situación evidencia que la gran mayoría de los escolares no realizan actividad física en horario extraescolar ya que permanecen en casa viendo televisión, escuchando música o con juegos de video.

De las actividades que realizan con menos frecuencia los alumnos encuestados fue leer, tocar un instrumento, las manualidades, esto demuestra que no se tiene el hábito de la lectura y es nulo el interés por las actividades artísticas. Con respecto a la práctica de actividad física deportiva un 26% no la realiza de manera regular, mientras el 70% que representa la gran mayoría expresa que hace actividad física en vacaciones (cursos de verano) ó la realiza ocasionalmente, es decir, la actividad física deportiva no es una actividad prioritaria durante el tiempo libre de los escolares.

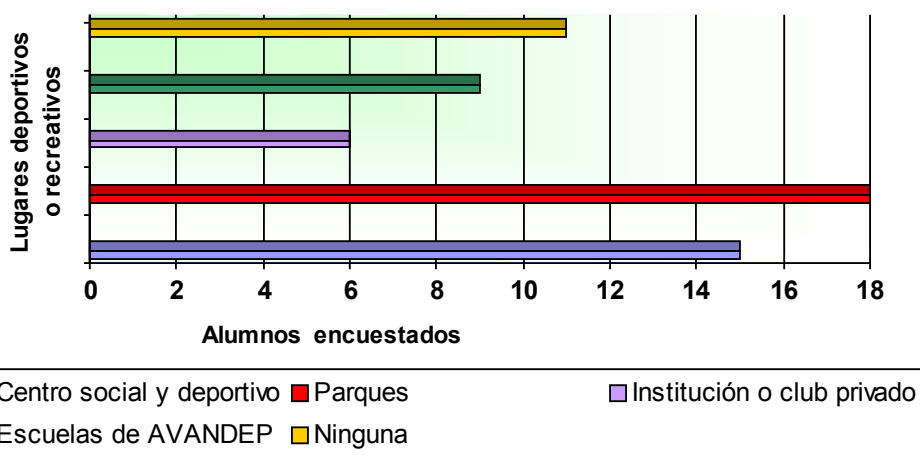
En lo que respecta a las actividades de carácter recreativo el 42% de los escolares sale a jugar a la calle o al parque todos los días, mientras el 58 % no lo hace, en la pregunta que hace referencia a estar en familia la mayoría expresa que sólo los fines de semana conviven y regularmente es cuando asisten a parques a jugar o realizar una actividad física.

Práctica de actividad física o deportiva

Este aspecto es de suma importancia durante el uso del tiempo libre en los escolares ya que toda actividad física ayuda a mantener la salud, estar en buena condición física y previene la adicción al tabaco, las drogas y el alcohol. Asimismo, las preguntas tienen la intencionalidad de saber con que frecuencia se realizan y cuales son los motivos o intereses para que se realice o no.

Una de las preguntas con respecto a la práctica de actividades físicas durante el tiempo libre es determinar con que frecuencia hace uso de las instalaciones deportivas o recreativas ya que la escuela se encuentra ubicada enfrente del Deportivo “Ing. Eduardo Molina” lo hace suponer que la mayoría de la población es físicamente activa, por otro lado, se ofrece a la comunidad escolar por parte de la Dirección General de Educación Física del Distrito Federal escuelas de iniciación deportiva como parte de un proyecto escolar en escuelas públicas conocido como AVANDEP (avance deportivo) En este proyecto se ofrece en horario extraescolar la iniciación deportiva en disciplinas como fútbol, gimnasia y natación principalmente, donde son atendidos por profesores de educación física.

Gráfica 7: Lugar en donde practica la actividad física deportiva o recreativa el alumno de primaria de 9-12 años



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria “Estado de Michoacán”

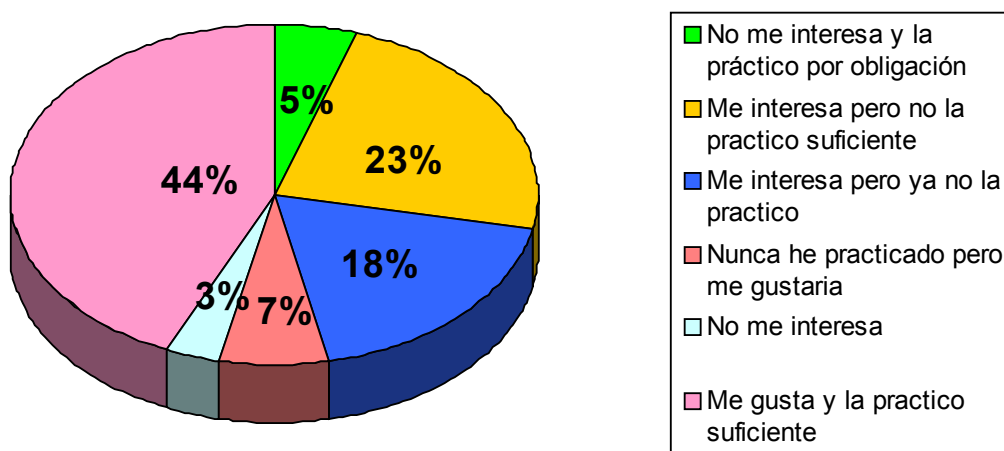
Esta gráfica muestra el lugar en donde practican el deporte o actividad física los 60 alumnos encuestados: el 30% de los escolares salen a jugar en la calle y considerando que el deporte requiere de una instalación se intuye que la actividad que realiza es de tipo lúdica o recreativa, el 25% asiste a un deportivo que brindan la práctica regular de un deporte con un costo mínimo, un 12% va a un club privado donde prevalecen las escuelas de natación o fútbol, un 15% acude al proyecto AVANDEP, mientras el 18 % no practica ninguna actividad física, recreativa o deportiva.

De los alumnos que practican alguna actividad física fuera del horario escolar 43 dijeron que sí que representan el 72%, mientras 17 no practican

ninguna que es el 28% restante. Asimismo, la frecuencia con que se practica sólo el 34% la realiza tres veces por semana, 25% una o dos veces por semana, 16% en vacaciones de verano y 25% no realiza sólo en clases de educación física.

Los resultados muestran que 92% de los encuestados muestran interés por la actividad física, sin embargo no la practican regularmente tal vez porque no han sido bien orientados en ¿Dónde?, ¿Cuándo? y ¿Cómo? hacer actividad física. La gráfica siguiente muestra una escala de medición para identificar este interés o desinterés por la actividad física.

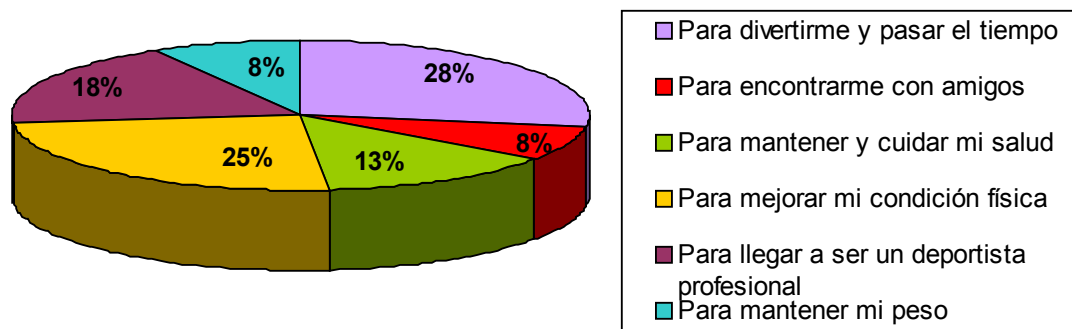
Gráfica 8: Interés de los alumnos de primaria de 9-12 años por la práctica de actividad física



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacan"

Los motivos por los cuales los alumnos realizan actividad física en su tiempo libre, esta determinado por las vivencias que experimentan en la práctica, por ello se le indicó que puede elegir más de un motivo en las respuestas, por lo tanto, lo que prevaleció fue para divertirse y pasar el tiempo o para mejorar su condición física, mientras que una minoría seleccionó para mejorar o mantener la salud.

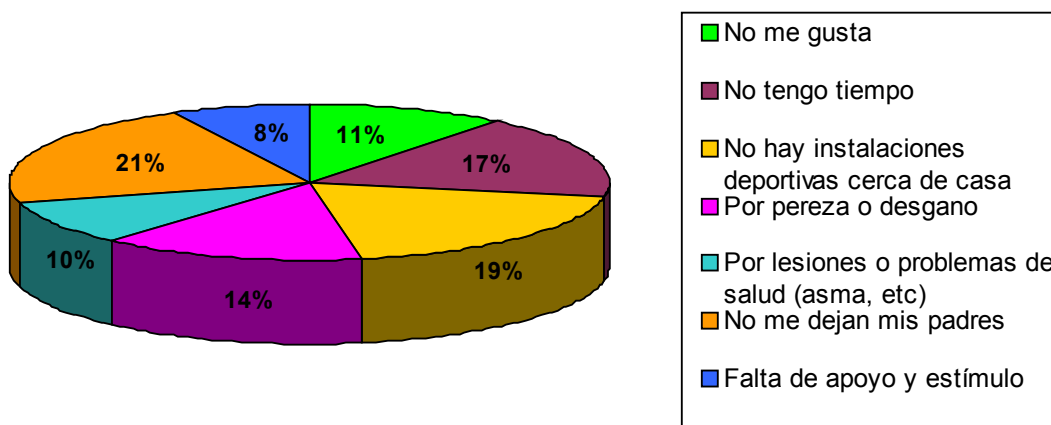
Gráfica 9: Motivos para realizar actividad física deportiva en los alumnos de primaria de 10-12 años



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela primaria "Estado de Michoacán"

En lo que se refiere a las causas por las que no realizan actividad física sobresale el aspecto que los padres no los dejan, no hay instalaciones cerca y no tienen tiempo, esto evidencia que los padres son parte importante para la generación del hábito de la actividad física en estas edades. Asimismo, un 85% de los alumnos encuestados viven cerca de un deportivo lo que hace suponer que practican actividad física regularmente, sin embargo, no es así porque el 60% no realiza ninguna actividad física de manera regular o constante.

Gráfica 10: Motivos de los alumnos de 9-12 años para no practicar actividad física en su tiempo libre



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 9-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

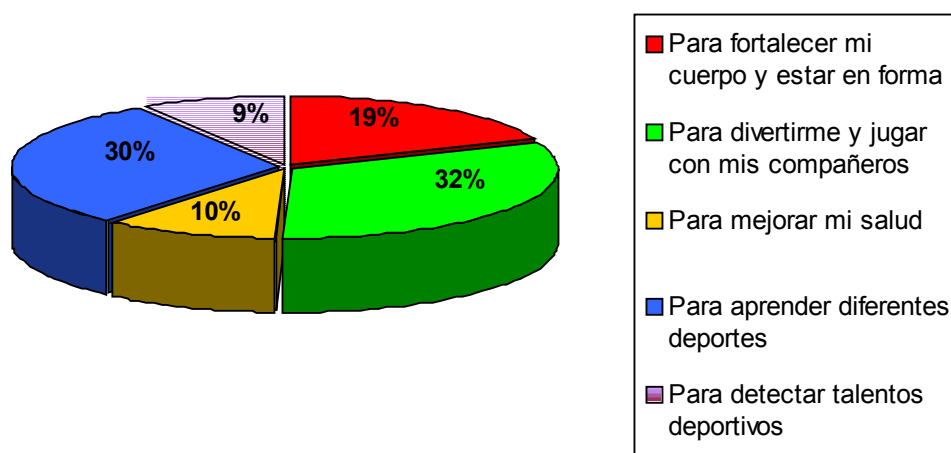
Para finalizar se cuestionó a los alumnos acerca de la práctica de actividad física de sus padres en su tiempo libre: el 68% dijo que no la realizan, mientras el 32% afirmó lo contrario.

Valoración de la asignatura de Educación Física

A la mayoría de los alumnos les gusta la clase de educación física por el simple hecho de que la actividad es fuera del salón de clases, salen al patio a jugar a moverse, es decir, el gusto por la clase es intrínseco, por lo tanto, de los alumnos encuestados el 95% les gusta mucho, mientras el 5% no le gustan o le desagradan.

Una de las preguntas realizadas a los alumnos sirvió para conocer las apreciaciones que tienen los alumnos con relación a la importancia de la clase de Educación Física.

Gráfica 11: Importancia de la clase de Educación Física para los alumnos de primaria 9 – 12 años



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos de 10-12 años de la Escuela Primaria "Estado de Michoacán"

Como se muestra en la gráfica la mayoría de los alumnos consideran que la Educación Física es la clase de deportes o de juegos que les ayuda a estar en buena condición física, lo cual indica que sólo el 10% ve en la clase un beneficio para el cuidado de su salud, esto refleja que no existe una valoración pedagógica de la asignatura de educación física por parte de los alumnos.

Por otro lado, se cuestiono a los alumnos sobre la utilización de los espacios deportivos durante el horario escolar y el 90% expresaron que sólo en la clase de educación física pueden hacer uso de estas, lo que significa que no se esta aprovechando al máximo estos espacios para la práctica de actividad física.

Para finalizar se cuestiono al alumno acerca de la enseñanza de la toma de frecuencia cardiaca en su clase de educación física y el 85% dijo que no, mientras el 15% que si, a los alumnos que respondieron afirmativamente se les pidió que describieran dicho procedimiento y el resultado fue que de 9 sólo 5 lo sabían.

Percepción del estado de salud

Considerando que el objetivo de este estudio es identificar los hábitos saludables en el escolar, es importante conocer la percepción que tiene el alumno acerca de su salud, porque la idea que tenga con respecto a esta manifiesta una actitud positiva o negativa hacia la salud.

Uno de los cuestionamientos fue su percepción con respecto a su condición física, la mayoría tiene una percepción positiva porque el 10% manifestó que su condición física es excelente, 80% que es buena y el 20% regular.

Finalmente se les cuestiono sobre el cuidado de su salud, según la percepción de la mayoría que fue del 95 % tienen un adecuado cuidado de su salud, en lo que se refiere a los hábitos que consideran que tienen, un 80% asevero tener hábitos higiénicos, 70% hábitos alimenticios, 50% de conservación del medio, 15% posturales y solo un 30% el de actividad física.

CONCLUSIONES

Describir los hábitos de vida de los alumnos entre 9-12 años de la Escuela Primaria Estado de Michoacán me llevó directamente a conocer el nivel de práctica de actividad física e identificar las motivaciones e intereses de los alumnos hacia la misma, por otro lado esta investigación permite dar cuenta que la actividad física no forma parte del estilo de vida saludable en los alumnos porque cada vez son menos los que la realizan durante el tiempo libre.

Tratar el tema del estilo de vida saludable es necesario partir de la descripción del modo de vivir de cada persona que involucra una higiene personal, ambiental, postural, una alimentación balanceada, la recreación o uso del tiempo libre y la práctica de actividad física, es decir, implica identificar hábitos, conductas y actitudes relacionadas con la salud en las personas.

En síntesis, se considera que las condiciones necesarias para llevar a cabo un estilo de vida saludable son ³⁰:

³⁰ Para profundizar en el tema Véase *Estilo de vida y salud* En Guía práctica Interactiva Deporte y Musculación.

-
- ❖ Una dieta balanceada, baja en sales, carbohidratos y grasas
 - ❖ Realizar actividad física moderada de 3 a 5 veces por semana
 - ❖ Dormir entre 7 y 8 horas por día
 - ❖ Reducir el estrés
 - ❖ Hábitos de vida saludables(higiene, postura, medio ambiente)
 - ❖ Abstenerse de fumar y beber
 - ❖ No consumir drogas, ni abusar de sustancias tóxicas (suplementos)
 - ❖ Tener una vida social
 - ❖ Optimismo y Alegría de vivir
 - ❖ Adecuada utilización del tiempo libre

Por lo expuesto anteriormente, se puede decir que para describir el estilo de vida de los escolares encuestados se requiere de un estudio más minucioso, por ello, este estudio solo pretende describir los hábitos de los alumnos y el de práctica de actividad física durante el tiempo libre. Por lo tanto, los resultados de este estudio muestran que el 70% de los alumnos de primaria encuestados entre 9-12 años no tiene el hábito de la práctica de actividad física durante su tiempo libre, porque desafortunadamente la mayoría de los niños realizan menor actividad física que la deseada, la causa es la televisión, los juegos de video, el uso de la computadora, entre otros factores, esto trae como consecuencia que sean más sedentarios y en términos generales no tienen hábitos de higiene deportiva, la alimentación no es balanceada porque desconocen como alimentarse saludablemente, esto influye a adquirir malos hábitos en la alimentación, además de ser un factor de riesgo en la obesidad en el escolar y en lo que se refiere a la postura tienen actitudes viciosas que posteriormente si no se corrigen se presentan alteraciones óseas o musculares, por esta razón es necesario capacitar al escolar para el autocuidado de su salud por medio de la escuela, donde la educación física tiene mucho que aportar.

En conclusión, para que los alumnos de primaria adquieran un estilo de vida saludable es necesario primero generar hábitos de vida como la práctica de actividad física, alimentación, higiene, posturales, además de orientar la utilización del tiempo libre hacia el cuidado de la salud. En este sentido uno de los propósitos de la educación física escolar debe ser dar las herramientas básicas (experiencias, conocimientos) al alumno para que sea capaz de dirigir su propia práctica deportiva, porque este análisis descriptivo sobre la valoración de la asignatura, evidenció la falta de nociones o conceptos básicos para la practica de actividad física, como lo es la toma de frecuencia cardiaca. Otro aspecto importante es que el alumno conozca como prevenir lesiones y que ejercicios son desaconsejable para su salud.

CONSIDERACIONES FINALES

LOS HÁBITOS Y LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

“ Los centros educativos y las clases de educación física son hoy en día un medio excelente para educar en salud ”

Manuel Delgado

Con las conclusiones obtenidas en este estudio descriptivo sobre los hábitos relacionados con la salud de los alumnos de la Escuela Primaria “Estado de Michoacán” se encontró que los alumnos en esta etapa no están informados y en consecuencia sus hábitos no favorecen la salud, sin embargo, a pesar de que los hábitos son conductas aprendidas en la familia, la escuela, el grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que se tiene acceso son modificables, pero requieren especial atención por aquellas personas que de alguna manera tengan posibilidad de influir sobre el niño o joven como es el caso de los padres, familiares y educadores.

Partiendo de estas premisas, es esta etapa de la vida (infancia y adolescencia) cuando se adquieren la mayoría de los hábitos, por ello, se debe proporcionar a los individuos los conocimientos y habilidades necesarios para mejorar su salud.

La salud es objeto de educación, por ello, puede y debe ser sometida a un proceso de enseñanza y aprendizaje en la escuela cuyo objetivo principal sea ayudar a los alumnos a convertirse en sujetos activos y responsables de su proyecto de vida saludable. (Devís y Peiró, 1997)

La salud es una necesidad social que esta demandando la intervención de la escuela (Delgado, 2002), lo que exige un cambio en los principios psicopedagógicos tradicionales, además de una revisión sustancial de los planes y programas de estudio de la educación básica donde uno de los propósitos sea el cuidado de la salud porque esta incide en todos los ámbitos de la vida personal, incluyendo la esfera productiva.

Asimismo, desde la Educación Física se puede realizar evidentes aportaciones para una educación para la salud porque se puede influir en la creación de hábitos saludables especialmente en aquellos que tienen implicaciones directas con la práctica de actividad física. Entre ellos se pueden citar; adecuada realización de esfuerzos físicos con sus respectivos descansos; hábitos higiénicos; hábitos posturales; hábitos alimenticios y uso del tiempo libre.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO UN MEDIO DE ATENCIÓN A LA SALUD

Una de las principales recomendaciones emanadas del Manifiesto Mundial de Educación Física subraya la necesidad de que la educación física ejerza su función de educación para la salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, contribuyendo a la calidad de vida de las personas. Por lo tanto, en algunos países ha sido retomada la atención a la salud desde la educación física escolar.

En España se han implementado propuestas de intervención para la modificación de actitudes orientadas a la salud, utilizando como estrategias la elaboración de programas individuales, además de un cuaderno para el alumno donde se abordan temas en el aula relacionados con la salud.

En el caso de Colombia ha asumido el reto de implementar y fortalecer la estrategia de Escuelas Saludables a partir de un programa de educación física y salud en la escuela donde se articulan las políticas actuales sobre promoción de la salud en el ámbito escolar.

En Estados Unidos, no ha sido retomado desde la escuela sino a partir del departamento de salubridad se estableció en enero del 2000 un plan nacional de salud pública que incluye una serie de áreas y objetivos destinados a mejorar la salud de los ciudadanos durante los siguientes diez años. Este plan se denominó "Healthy People 2010" donde se establecieron diez indicadores de salud:

- Actividad física
- Sobrepeso y obesidad
- Tabaco
- Abuso de sustancias
- Comportamiento sexual responsable
- Salud mental
- Lesión y violencia
- Calidad medioambiental
- Inmunización
- Acceso al cuidado de la salud

En México por parte del IMSS se proporcionó a los derechohabientes una guía para el cuidado de la salud como un medio de promoción y existen campañas que promueven estilos de vida saludables, pero esto no ha impactado socialmente porque aún existen padecimientos no resueltos como el incremento de la obesidad que en la actualidad es un problema de salud pública, por ello, considero importante la SEP retome la educación para la salud como un tema transversal de la educación básica o de lo contrario se analice la posibilidad de que la educación física sea el medio para educar en salud.

NECESIDADES EN SALUD EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Como resultado del presente estudio se han identificado las siguientes necesidades para la promoción de la salud, donde la educación física puede intervenir sin olvidar que educar en salud es un trabajo interdisciplinar, donde la escuela y la familia juegan un papel importante en el cuidado de la misma:

1. Alteraciones posturales

Una postura inadecuada puede producir deformaciones funcionales y con el tiempo alteraciones de tipo estructural, por ello, la postura correcta tiene relación con la salud física, así como también con la mayor eficacia motora y con la ausencia de fatiga.

Malas posturas, sobrepeso y la falta de ejercicio son algunos de los factores que pueden ocasionar una alteración postural, sin embargo, las causas jerárquicas de alteración son: herencia, medio ambiente, traumas, deficiencias alimenticias y en algunos casos el ejercicio mismo, por lo tanto, para prevenir una alteración postural se recomienda reforzar el tono muscular y reeducar los hábitos, para ello se recomienda que en la clase de educación física se dote al alumno de un conocimiento corporal para reeducar la postura, porque cada vez son más las personas que tienen alteraciones por el estilo de vida actual.

Existen indicios que hacen suponer que los problemas de postura se han incrementado por las características de la vida moderna urbana, tales como la falta de ejercitación física, correr sobre superficies planas como asfalto trae consigo menor ejercitación del pie, posturas incorrectas desde la infancia porque se incita al niño a caminar prematuramente, dormir sobre el abdomen formando un ángulo recto de las piernas con el cuerpo, llevar la mochila colgada sobre un solo hombro, utilización de zapato inadecuado, posiciones incorrectas que se adoptan al ver la televisión o mientras se permanece sentado por mucho tiempo.

López de V. (2002) sostiene que normalmente en la posición de sentado se producen mayores problemas por el número de horas en las que uno permanece sentado, porque actualmente se ha incrementado este tiempo por la computadora, la televisión, el auto, el sedentarismo lo que ha ocasionado que se presenten alteraciones posturales, principalmente en la columna vertebral

Como se ha mencionado la postura aparece influenciada por tres factores: la herencia, la enfermedad y el hábito. En este último es donde se ha de centrar la acción de los profesores de educación física porque al ser un hábito de vida que se consolida fundamentalmente a lo largo de la infancia y adolescencia se debe prevenir la aparición de ciertas patologías.

2. La alimentación en el escolar

La desnutrición y la obesidad son actualmente problemas de salud que hace patente la necesidad de crear hábitos de alimentación durante la infancia y adolescencia porque durante los dos primeros años de vida se adquiere el conocimiento del cómo, cuándo, dónde y con quién se come, sin embargo hay que tener cuidado en la alimentación de los niños porque los malos hábitos se generan cuando los padres acostumbran utilizar el refresco en la comida, las golosinas o frituras como premios, siendo esto un grave error ya que estos productos son poco nutritivos.

Otro factor importante en la creación de hábitos es la observación, es decir, existen conductas que el niño adquiere inicialmente por imitación, tales como: agregar sal antes de probar los alimentos o usar azúcar en exceso, ya que posteriormente repite dicha conducta lo que genera un mal hábito para su vida futura.

Una correcta alimentación durante la infancia y adolescencia influye en los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración, además de beneficiar en lo siguiente:

- Posibilitar un estado fisiológico correcto, que permita el adecuado funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas que integran el organismo humano.
- Permitir una evolución estatura ponderal de acuerdo con los estándares de crecimiento establecidos
- Conseguir un bienestar psíquico y social que permita al niño desenvolverse adecuadamente en el medio social donde se desarrolla.
- Evitar la desnutrición y mala nutrición (obesidad) a través de la creación de unos hábitos alimenticios adecuados que ayuden al cuidado del cuerpo y la salud.

La aportación de la educación física en la adquisición de los hábitos alimenticios desde la escuela primaria es principalmente dotar al alumno de ciertas capacidades y conocimientos que le permitan ser autosuficiente en la selección, manejo y consumo de alimentos, es decir, aprender a interpretar la información nutrimental de los alimentos, conocer sus necesidades calóricas, hacer una dieta balanceada y desarrollar un sentido crítico sobre la trascendencia de los trastornos en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) en la calidad de vida.

Por lo tanto, estos aprendizajes no solo servirán para generar buenos hábitos de alimentación, sino también para tomar conciencia de la importancia del cuidado y mantenimiento de la salud.

3. El sedentarismo o falta de actividad física

En muchos países en desarrollo: el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de espacios recreativos como parques, deportivos y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física, pero no imposible, ya que es fácil, gratuito y divertido, porque muchas de las actividades se pueden realizar en casa, practicar ejercicios con un banco, montar en bicicleta fija, saltar la cuerda, usar las escaleras en vez del ascensor, caminar o ir en bicicleta a los lugares cercanos en vez de utilizar el coche o autobús, es decir, lo importante es moverse porque los estilos de vida sedentarios son un problema mundial de salud pública.

La OMS (2002) señala que los niveles de inactividad física se han incrementado no solo en los adultos sino en la población infantil debido a que la televisión, los juegos de video y la computadora son las actividades que más realizan los niños durante su tiempo libre.

En relación a la falta de actividad física en la población mexicana, el periódico deportivo Record publicó el 10 de noviembre del 2004 los resultados de una encuesta llevada a cabo por el Instituto de Mercadotecnia acerca de los hábitos de activación física de los mexicanos que arroja que la mitad de la población no realiza ninguna actividad física o deportiva; siendo las mujeres las que menos actividad realizan ya que 6 de cada 10 mujeres no practican ninguna actividad, mientras que casi 7 de cada 10 varones sí lo hacen y la población más activa es la de 18 – 24 años y la encuesta refiere un dato de la Secretaria de Salubridad y Asistencia; el 65 % de los mexicanos padecen problemas de obesidad y sobrepeso.

Considerando que la encuesta fuera 100 % confiable, las implicaciones que estas cifras tienen en la salud es alarmante, por lo tanto esto me lleva a proponer las siguientes alternativas de solución:

- ❖ La falta de actividad física representa un alto impacto en la calidad y expectativas de vida de las personas, así como en el costo/país en atención de enfermedades, productividad laboral y costo social entre otros rubros, por ello, generar el hábito de actividad física desde la educación física implica menor costo y una alternativa de solución para problemas de salud.
 - ❖ Los educadores físicos podemos incidir en la prevención de la obesidad, sin embargo, es multifactorial porque un factor predictivo es la falta de actividad física, por lo que una solución es buscar las condiciones favorables en las escuelas para promover la práctica deportiva, es decir, adecuadas instalaciones, más tiempo (horas) para la educación física en el currículo de la educación básica, esto contribuye además a revalorar la importancia de los profesores de educación física en nuestra sociedad.
-

Por lo tanto, resaltar la importancia de crear el hábito de activación física como una necesidad imperiosa para todas las personas implicaría grandes oportunidades laborales para los profesionales de la Educación Física.

4. La higiene corporal en el escolar

La higiene corporal es un hábito que debe incorporarse desde la infancia porque mantener el cuerpo en condiciones higiénicas aceptables favorece la salud, esta higiene incluye el aseo personal y la higiene deportiva.

Las recomendaciones a seguir para una higiene personal son:

- Bañarse y cambiarse diariamente
- No se recomienda bañarse después de un ejercicio muy intenso
- Visitar al dentista dos veces al año como mínimo
- Cepillarse los dientes después de cada alimento
- Consultar al médico cuando se presente una enfermedad
- Tener un adecuado aseo para evitar alteraciones en la piel

4. El conocimiento corporal

La importancia de un conocimiento corporal es necesaria para conocer el funcionamiento del cuerpo humano. Dicho conocimiento puede educarse con diversas técnicas como el método pilates, la técnica feldenkrais y las diversas disciplinas orientales como el yoga, el tai-chi³¹, porque ofrecen ejercicios de toma de conciencia corporal, refuerzan el tono muscular, reducen el estrés, mejoran la respiración y se puede erradicar los dolores de espalda de la zona lumbar a través de una corrección postural.

5. La respiración

La respiración es un contenido propio del área de Educación Física y a pesar que es un acto automático se debe y puede educar, por ello, hay que acostumbrar al niño a economizar la misma, para lo cual se requiere enseñar al niño la inhalación profunda y exhalación pausada como parte del proceso respiratorio que tiene influencia en los hábitos posturales y en la recuperación después de la actividad física o deportiva.

Por lo tanto, la respiración, hoy en día es una necesidad en el área de la salud porque permite a las personas un estado de relajación que contribuye a eliminar el estrés y la tensión que son resultado del estilo de vida actual.

³¹ Para profundizar en el tema Véase López de V., P. (2002) *Manual de Educación Física y Deportes*

6. Problemas de salud relacionadas con la falta de actividad física

Hipertensión arterial

La hipertensión es un aumento de la tensión arterial sanguínea que se define por medio de la tensión sistólica (110mmHg) y la diastólica (70 mmHg), en niños los factores de riesgo pueden ser los siguientes:

- 1) Predisposición genética
- 2) Aumento del consumo de sal
- 3) Sobrepeso
- 4) La falta de ejercicio

La hipertensión puede prevenirse con eficacia, por una parte deben eliminarse por completo los factores de riesgo antes mencionados y, por otra aumentar la actividad física siendo la más recomendable las de baja intensidad y larga duración como caminar, correr, bailar, andar en bicicleta, nadar.

Diabetes mellitus (azúcar en la sangre)

La diabetes es un trastorno en la asimilación de los hidratos de carbono que son todas las formas de azúcares simples y compuestos, para que el azúcar sea asimilada por las células se necesita de una hormona llamada insulina que se produce en el páncreas y es determinante para la regulación de los niveles de azúcar en la sangre. Se distinguen dos tipos de diabetes tipo I y la diabetes tipo II.

La diabetes tipo I, también denominada diabetes juvenil se puede definir como una enfermedad autoinmune donde el sistema inmunológico no funciona bien y ataca a las células del propio cuerpo ya que se provoca la destrucción de las células productoras de insulina y el tratamiento consiste en aportarse durante toda la vida la insulina externamente por medio de inyecciones diarias, suele presentarse en niños entre los 10-13 años.

La diabetes tipo II, se refiere a un déficit relativo de insulina ya que suele producirse la suficiente insulina pero en el ámbito celular el efecto es bajo, este tipo de enfermedad es en gran medida hereditario y puede ser desencadenado por diversos factores sobre todo por el sobrepeso y la falta de ejercicio, debido a que a causa de la menor actividad física la capacidad de las células para consumir energía es menor y el metabolismo se vuelve lento. Esta enfermedad es la más frecuente en niños y adolescentes.

Cuando ya existe una diabetes un buen tratamiento puede evitar en gran medida las complicaciones asociadas (enfermedades cardíacas y coronarias) y permitir una vida prácticamente normal. Lo importante para un diabético es modificar su alimentación porque esto ayuda al equilibrio entre necesidades energéticas y aporte energético, además se recomienda la práctica de actividad física como caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.

Estrés

El estrés se puede definir como una alteración del sistema nervioso, es decir, más psíquico que físico, todas las personas estamos expuestas porque segregamos hormonas de rendimiento o energía y al no ser eliminados en grado suficiente produce un estrés que conlleva una serie de cargas o tensiones provocadas por situaciones desagradables como el ruido, las frustraciones, los accidentes, el tráfico, la soledad, el miedo existencial, conflictos con personas, la tristeza, etc. En lo que se refiere a su tratamiento no hay recetas ya que depende de la capacidad individual para soportar el estrés y algunas recomendaciones son: el pensamiento positivo, dormir bien, relajarse con música o técnicas de meditación y practicar una actividad que le guste, puede ser de carácter deportivo o artístico.

Sobrepeso

Para hablar de sobrepeso hay que tomar en cuenta el índice de masa corporal que es la relación entre peso y talla, esto nos permite saber si nos encontramos en un peso bajo, ideal, sobrepeso u obesidad. El sobrepeso por sí mismo no es una enfermedad sino solamente un factor de riesgo que influye negativamente sobre una serie de enfermedades metabólicas o cardiovasculares. La causa principal de sobrepeso es el desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el consumo energético porque dependiendo de la actividad física que se realice se adapta la alimentación a las necesidades reales.

El tratamiento para el sobrepeso debe ser desde edades tempranas ya que el objetivo principal es evitar que el niño en el futuro sea un adulto obeso y para lograrlo se debe tener una alimentación balanceada, ejercicio físico y terapia conductual con el fin de cambiar los hábitos alimentarios dentro del núcleo familiar.

En términos generales, la actividad física puede influir en la prevención o tratamiento de los problemas de salud antes mencionados, pero no hay que olvidar que la actividad física o deportiva por muy saludable que sea no es un remedio curativo y no puede compensar los malos hábitos en alimentación, por lo tanto el interés por la salud no es suficiente para mantenerse sano, sino hay que hacer algo para conseguirlo.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA UN PROGRAMA DE EDUCACION FISICA CON UN ENFOQUE ORIENTADO HACIA LA SALUD

Como resultado de este estudio, se pretende fundamentar que la educación física engloba el desarrollo de habilidades para la vida, la comprensión del entorno y la transformación de prácticas sociales encaminadas al bienestar humano y no exclusivamente el aspecto deportivo o el desarrollo de capacidades físicas; por lo que tiene que reorientarse hacia el nivel de desarrollo social.

A partir de esta reorientación, el aprendizaje de la educación física no debe reducirse a procesos de repetición mecánicos, basados en el aprendizaje de destrezas deportivas, sino que se trata de dirigir el proceso de enseñanza y aprendizaje hacia la construcción de conocimientos y habilidades en los alumnos para cuidar y atender su salud, desarrollar habilidades motrices y lograr una comunicación corporal, es decir, el propósito es la estructuración plena de los sujetos y el incremento de su calidad de vida.

Así el estudio que se presenta describe los hábitos de los alumnos entre 9-12 años de una escuela primaria en el Distrito Federal con el objetivo de dar cuenta que independientemente del contexto o entorno social la mayoría de los alumnos en edad escolar no tienen hábitos saludables como lo es el caso de la actividad física, por ello se propone que la educación física se reoriente hacia el cuidado de la salud, esto implica definir los requerimientos de atención en un tiempo y espacio determinado. Estos requerimientos de atención son las necesidades o exigencias en salud en la sociedad actual, un ejemplo es la falta de actividad física que trae como consecuencia problemas graves de salud. Por lo tanto, se propone que la educación física principalmente genere el hábito de actividad física como parte importante de la educación para la salud de las personas.

Por otro lado, Torres, H (1998: 235) propone para la atención a la salud los siguientes contenidos temáticos para la educación primaria, los cuales se precisarán de acuerdo al grado escolar:

1. Educación física, calidad de vida y bienestar humano
 2. El cuerpo y la relación salud-enfermedad
 3. La higiene corporal: personal, de la casa, de la escuela y de la comunidad
 4. Alimentación y nutrición
 5. Educación medioambiental, ecosistema y biodiversidad
 6. Alteraciones músculo- esqueléticos más comunes
 7. Actividad Física: Beneficios y riesgos
 8. Técnicas elementales de primeros auxilios
-

La propuesta es un programa de educación física con un enfoque orientado a la salud, para ello es necesario reformular los contenidos de la educación física, por lo tanto en la siguiente tabla se esquematiza una propuesta para la reestructuración de los contenidos:

CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD		
CREACIÓN DE HABITOS SALUDABLES	DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	CORRECTA UTILIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES
-Hábito de la práctica de actividad física -Higiene corporal -Educación postural -Hábitos alimenticios -Prevención de accidentes y aplicación de primeros auxilios	-Valoración del estado de salud y de condición física: adaptaciones curriculares -Desarrollo de la condición física orientada a la salud.	-Análisis de espacios -Análisis y utilización de materiales -Adecuada utilización de vestimenta y calzado deportivo

En esta reestructuración de contenidos se pretende facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de clasificar los contenidos en conceptos, procedimientos y actitudes:

Conceptuales

Organización de la sesión de trabajo
Toma de pulsaciones y adecuación del área de trabajo
Resistencia aeróbica y sus formas de trabajo
Índice de masa corporal
Cálculo nutricional (ingesta diaria de calorías)

Procedimentales

Planificación y realización de sesiones de trabajo
Planificación y realización de programas de actividad física
Realización adecuada de actividades o ejercicios
La toma de frecuencia cardíaca antes, durante y después de la actividad
Realizar una dieta balanceada

Actitudinales

Gusto por la actividad física
Actitud responsable hacia la propia alimentación

En la propuesta anterior de reformulación de contenidos, los **actitudinales** son esenciales para la creación de hábitos saludables, porque un cambio de actitud precede un hábito, por ello, las actitudes deben consolidarse e incluso modificarse.

Delgado y Tercedor (2002: 115) describen los procedimientos que ayudan a la construcción de actitudes:

- *Aprendizaje por observación, modelado o imitación.* En este tipo de aprendizaje, el alumno debe prestar atención y recordar el comportamiento o actitud a imitar, si el comportamiento implica alguna habilidad de carácter motor, el alumno tiene que poseer las destrezas necesarias y querer llevarla cabo. Por tanto, no es posible adquirir una determinada actitud sin estos dos requisitos previos.
- *Aprendizaje condicionado.* Es una de las formas de adquisición de actitudes que más se ha empleado tradicionalmente dentro del contexto educativo. Se basa en la utilización de refuerzos positivos o negativos. En el caso de la salud sería un refuerzo social generado por el grupo social del que forma parte el individuo y que supone la modelación de actitudes. Las normas son un procedimiento concreto de refuerzo social.
- *Interiorización.* El alumno va perfilando su personalidad de una forma progresiva, desarrollando su capacidad de autonomía, independencia y consolidando una serie de actitudes que desembocan en conductas cada vez más sólidas y estables. Las propias creencias del individuo determinan el establecimiento de las actitudes.
- *Identificación.* Mediante este mecanismo el individuo adquiere, refuerza o modifica sus actitudes porque se considera la influencia de aspectos afectivos y psicológicos de determinadas personas o grupos sobre el individuo.
- *Aprendizaje de contenidos.* La información que recibe un individuo puede suponer una contradicción sobre los conocimientos que tiene y, por tanto generaría un cambio de actitud hacia el tema en cuestión.

En términos generales, un programa de educación física orientado hacia la salud tiene implicaciones y adaptaciones curriculares, por ello, se debe considerar una posible reestructuración global que requiere una orientación teórica para que los profesores diseñen las innovaciones con relación a la salud y otra implicación es una perspectiva curricular holística, es decir, valorar las aportaciones que presentan cada uno de los modelos para la reestructuración de los contenidos.

LA ACTIVIDAD FÍSICA : UN MEDIO DE APRENDIZAJE

Después de precisar estas implicaciones curriculares que conlleva un enfoque orientado hacia la salud, se podría decir que la educación física como disciplina pedagógica se enfrentaría a un importante cambio que pretende superar el énfasis en la condición física y el deporte, por ello, se busca replantear a la actividad física como el medio que contribuye para aproximarnos a una definición de la educación física a partir de la actividad motriz como una actividad de aprendizaje.

Por tanto, los hábitos motores elementales que el niño asimila antes de la edad preescolar, pueden constituir un producto derivado de la actividad física y lúdica, las formas complejas de las habilidades motoras indispensables para la actividad escolar como la escritura, el deporte, el trabajo, la actividad artística exigen el aprendizaje consciente, por ello, la ejercitación y el desarrollo de las habilidades motoras encierra todo un proceso de aprendizaje, el cual debe ser planeado sistemático y secuencial para controlar los movimientos a la voluntad humana.

La responsabilidad del educador físico se enfoca a propiciar la actividad física cotidiana, provista de principios para su sistematización y permanente práctica durante la vida futura del escolar, esto es, la actividad física cobra sentido como parte de las estrategias didácticas del docente que le permitan trabajar con nociones de otros objetos de estudio sin que propiamente pretenda llegar a su aprendizaje particular. Para ello requiere integrar la activación física desde un principio a la planeación de sus objetivos.

Principios pedagógicos en la práctica de actividad física

Considerando la actividad física como un medio eficaz de aprendizaje para el cuidado de la salud, los principios pedagógicos que todo docente de educación física debe tomar en cuenta para guiar u orientar al alumno en la práctica de actividad física es:

Individualización

Este es un principio que esta presente en la promoción de la salud por medio de la actividad física, considerando que cada alumno presenta una historia diferente, un nivel de condición física, unas capacidades funcionales, unas circunstancias personales y unas preferencias hacia unas actividades u otras que habrán de considerarse cuando se diseñen programas de entrenamiento o acondicionamiento físico.

Por otro lado, no se debe olvidar la necesidad de hacer adaptaciones curriculares para aquellos alumnos que presentan necesidades educativas especiales.

Motivación

Los niños tienen mayor motivación hacia la práctica de actividad física ligada a beneficios de aspecto social o psicológico, tales como divertirse y jugar con los amigos que por obtener beneficio en el ámbito fisiológico. Por lo tanto, para que los niños realicen una actividad física regular es fundamental que perciban la clase de educación física como una experiencia positiva, es decir, lúdica, saludable y significativa desde el punto de vista de su satisfacción y logro de metas. Además la motivación debe estar centrada en aspectos intrínsecos para que se convierta la práctica regular de actividad física en un hábito saludable.

En general, la actitud que presentan los niños en edad escolar hacia la práctica de actividad física esta centrada normalmente en el propio disfrute y se encuentran satisfechos con la propia práctica sin importan los posibles beneficios de la misma. Así mismo, los escolares presentan unas necesidades de movimiento que son cubiertas con la práctica de actividad física en forma de deporte o juego, ambas ayudan a promover el desarrollo integral y mejoran la salud.

La motivación de los niños hacia el deporte según Ceccheni (1996) se pueden describir del siguiente modo: competencia (estar activo), afiliación (estar con amigos y entablar nuevas amistades), sentido de pertenencia (formar parte de un equipo), competición (vencer u obtener un éxito) y diversión (estimulación)

Umbral mínimo de Adaptación Física para el Disfrute

Este principio se refiere a que el alumno supere una capacidad mínima a partir de la cual podrá obtener una sensación de disfrute asociada a la práctica de actividad física. Así mismo se podría explicar el porqué cada individuo practica normalmente aquellas actividades físicas para las que esta más capacitado rechazando aquellas que “no se le dan bien”.

Dada esta situación las siguientes consecuencias pedagógicas justificarían el porque una persona cuando se inicia en una actividad física no le encuentra el gusto durante las primeras sesiones sino hasta que habido una mejora sustancial de la condición física es cuando aparece una sensación de placer en el niño.

Mentalidad físicamente activa

Este principio destaca nuestro papel como promotor de un estilo de vida físicamente activo, porque en la medida que se oriente adecuadamente al alumno el profesor se convierte en un facilitador y guía.

La importancia de la actividad física en el estilo de vida

El hábito de la actividad física es fundamental en un estilo de vida saludable y parte importante de nuestra vida porque implica movimiento como caminar, correr, patinar, limpiar la casa, bailar y todos realizamos alguna actividad física, sin embargo para obtener beneficios de esta actividad es necesario que se realice de forma sistemática y regularmente, además es una de las maneras más sencillas de mantenerse saludable, porque tiene el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades (cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, el estrés, los niveles de colesterol y la tensión arterial).

La práctica de actividad física esta justificada desde la perspectiva de bienestar porque esta demostrado que las personas que realizan una actividad física tienen una mejor calidad de vida, por ello, se propone que se invierta más en centros deportivos y recreativos lo que contribuye de forma determinante a recortar el gasto en salud pública o asistencia sanitaria, además los beneficios que una actividad física regular aporta a la salud son numerosos, muchos de ellos pueden lograrse con un mínimo de 30 min. diarios de actividad física moderada como andar, montar en bicicleta, bailar o jugar.

En los niños y adolescentes ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal, previene en la adolescencia el consumo de drogas o alcohol, pero desde un punto de vista biológico contribuye en los siguientes aspectos:

- ✓ Facilita el desarrollo y crecimiento equilibrado
- ✓ Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo-esquelético
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades
- ✓ Mejora el control de las deficiencias existentes (asma, diabetes)
- ✓ Contribuye al bienestar psicológico, a un mejor estado de humor y a una autoestima de la imagen corporal

Finalmente es preciso señalar que la colaboración del área de Educación Física hacia la salud es principalmente a partir de la creación del hábito de actividad física en los alumnos, por lo tanto, para garantizar que tanto niños como jóvenes adquieran el hábito de la actividad física es necesario que el docente de educación física proporcione a los alumnos nociones y conceptos básicos para la práctica de actividad física saludable, estas nociones son principalmente:

- a) Ejercicios aconsejados y desaconsejados
 - b) Criterios o recomendaciones que orientan la práctica deportiva
 - c) Los beneficios y riesgos de la actividad física (ver capítulo 3)
-

Ejercicios desaconsejados por su potencial negativo hacia la salud

Siguiendo a López Miñarro (2000: 17), por ejercicio desaconsejado se puede entender al “conjunto de movimientos monótonos, forzados y sobrecargados para las estructuras articulares que se repiten de forma sistemática”. Fundamentalmente se refieren a ejercicios de fuerza y amplitud de movimiento.

Otra definición es la de Rodríguez García (1998: 21) hace referencia al ejercicio desaconsejado como “ejercicio que hace trabajar a una articulación fuera del radio de acción de ésta, esto es, cualquier movimiento excesivo y forzado en articulaciones, ligamentos puede conducir a lesiones cuando es repetido frecuentemente”. Bajo esta perspectiva el calificativo desaconsejado es por la forma de llevarlo a cabo.

Por lo tanto, el docente de educación física debe explicar a los alumnos cuales son las articulaciones más propensas al daño degenerativo, destacando la rodilla y la columna vertebral, por ello, es importante que se conozcan los criterios para analizar los ejercicios físicos desde el punto de vista de sus acciones articulares, así mismo es fundamental revisar la anatomía funcional de la musculatura para poder diferenciar las articulaciones que intervienen en los diferentes movimientos que compongan un ejercicio, analizando en qué sentido lo hace, cuáles son los músculos responsables y los rangos de movimiento que se ejecutan.

A continuación se indica de forma sintética en la siguiente tabla los criterios para analizar los ejercicios físicos desde su acción articular desaconsejada

CRITERIOS DE ANÁLISIS		
ARTICULACION	ACCION ARTICULAR DESACONSEJADA	EFECTO GENERAL DE SU PRACTICA SISTEMATICA
Rodilla	Hiperflexión Hiperextensión Rotación forzada	Inestabilidad de la rodilla
Columna lumbar	Hiperextensión Hiperflexión	Degeneración de estructuras Vertebrales lumbares
Columna dorsal	Hipercifosis mantenidas	Sobrecarga dorsal Alteraciones posturales
Columna cervical	Hiperflexión Hiperextensión Circunducción	Daño estructuras cervicales
Columna vertebral en conjunto	Flexión lateral máxima Rotación vertebral máxima	Gan estrés en discos intervertebrales
Ejercicios combinados	Rotación + flexión vertebral Rotación + hiperextensión vertebral	Efectos combinados

Tomado de López Miñarro (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona: Inde, p. 29

Recomendaciones para la práctica de actividad para niños y adolescentes

Existen algunas normas que a la hora de realizar actividad física conviene tener en consideración, porque son criterios que orientan la práctica con la finalidad de mejorar la salud y en ningún caso de perjudicarla:

- ❑ Efectuar una revisión médica que determine el estado de salud, dado que conocer el estado de salud del escolar permitirá determinar su nivel de aptitud, orientar su actividad, prevenir posibles daños y encauzar la actividad deportiva como fuente de salud.
 - ❑ Llevar una adecuada alimentación tanto desde el punto de vista cuantitativo (la práctica de actividad física requiere el aumento de las necesidades calóricas para satisfacer el mayor consumo energético) como desde el punto de vista cualitativo (alimentación equilibrada).
 - ❑ Cumplir con las normas de higiene que se deben seguir antes, durante y después de la actividad física; no realizar ejercicio durante la digestión de alimentos, utilizar instalaciones deportivas adecuadas, asearse debidamente después de la práctica, evitar el tabaco y alcohol, etc.
 - ❑ Efectuar un calentamiento previo acorde con el trabajo posterior a realizar, así como la realización de ejercicios de relajación después de una actividad intensa.
 - ❑ Realizar antes de iniciar la práctica de cualquier deporte o actividad una evaluación de la condición física con un carácter formativo donde se respete la capacidad personal, posibilidades y límites.
 - ❑ Conocer la técnica básica de ejecución de la actividad que se practica, ya que su desconocimiento es una de las causas directas de los accidentes.
 - ❑ Evitar la competición entre participantes con desigualdad en capacidades físicas o con dominio de la técnica ya que se expone a los más débiles o inexpertos al riesgo de lesiones.
 - ❑ Respetar las reglas del juego de los distintos deportes ya que su incumplimiento es causa de frecuentes lesiones.
 - ❑ Controlar durante el desarrollo de la actividad la frecuencia cardiaca y síntomas de cansancio muscular.
 - ❑ Controlar durante los descansos entre sesiones la frecuencia cardiaca, el peso corporal, los síntomas de cansancio, el apetito, posibles alteraciones en el sueño
-

-
- ❑ Interrumpir la práctica de actividad física ante la presencia de problemas musculares, trastornos digestivos, lesiones musculares y acudir a una revisión médica.
 - ❑ La frecuencia cardíaca es mayor, tanto en reposo como durante la actividad física, siendo los valores más elevados cuando menor edad tiene el niño, así mismo la edad biológica de los niños puede hacer que un mismo programa tenga efectos dispares en una misma edad cronológica, sobre todo cuando se esta en la fase púberal.
 - ❑ La percepción subjetiva del esfuerzo presenta una relación inversa con la edad, por lo cual los niños perciben los esfuerzos mucho más livianos de lo que realmente son, convirtiéndose dicho fenómeno en un elemento de riesgo.
 - ❑ La insuficiencia metabólica durante la infancia debida principalmente a insuficiencias a nivel hepático, suprarenal, hormonal y enzimática, resulta en una peor capacidad del niño para esfuerzos anaeróbicos.
 - ❑ Los daños en el aparato locomotor son la principal causa de fracaso (desde el punto de vista biológico) en los programas de acondicionamiento físico en edad escolar debido a esfuerzos inadecuados de fuerza o amplitud de movimiento provocando alteraciones sobre ligamentos, cápsulas, tendones, músculos y huesos.
 - ❑ Se contraindica la práctica física deportiva en cardiopatías congénitas, cianóticas, estenosis aórtica, miocardiopatías obstructivas, insuficiencia ventricular, insuficiencia renal, hepatitis crónica activa, alteraciones neuromusculares graves, alteraciones hematológicas, etc.

Entre las contraindicaciones relativas están las siguientes:

- ❑ Hipertensión arterial: No se recomienda esfuerzos estáticos y deportes de contacto
 - ❑ Asma bronquial: Contraindicados los esfuerzos intensos y los realizados en terrenos polvorientos
 - ❑ Diabetes: Contraindicados los deportes extenuantes con temperaturas extremas y en caso de obesidad se aconsejan los deportes aeróbicos y con escasa sobrecarga articular
 - ❑ Epilepsia: contraindicado los deportes de riesgo y vértigo
 - ❑ Miopatías severas: Desaconsejados los deportes de contacto.
-

La actividad física como procedimiento didáctico para educar en salud

La atención a la salud es un campo de acción de la educación física que no se ha desarrollado pedagógicamente y, considerando que este estudio detectó el problema de la falta de información con respecto al cuidado de la salud en los escolares, en este apartado se hará una propuesta de procedimientos didácticos a partir de la actividad física.

La actividad física es el recurso más útil para el aprendizaje de los contenidos de la educación física porque en ella el alumno encuentra integrado su interés por el juego, la recreación y el deporte, además de que contribuye al aprendizaje de conocimientos, habilidades y hábitos. Por lo tanto, para educar en salud a partir de la actividad física se propone los siguientes procedimientos didácticos por cada eje temático o área de conocimiento en la educación física escolar:

Conocimiento y dominio corporal

Los procedimientos didácticos propuestos para el conocimiento corporal como contenido propio de la educación para la salud son:

- Utilizar juegos y contenidos de expresión corporal
- Proponer actividades en la fase del calentamiento donde el alumno tome conciencia de la posición adecuada de cada uno de los segmentos corporales, adoptando así la postura correcta al realizar un ejercicio
- Trabajar la flexibilidad para favorecer el estiramiento de músculos, tendones y ligamentos implicados en el mantenimiento de la postura corporal.
- Fortalecimiento de los grupos musculares implicados en el mantenimiento de la postura.
- Solicitar una somatoscopia para detectar problemas en la columna vertebral

Respiración

- Enseñar al alumno la respiración elemental, la cual debe ser de tipo abdominal que es la más económica y eficaz porque evita la hiperventilación
 - Trabajar la resistencia o el trabajo aeróbico con la finalidad de que el alumno experimente la adecuada respiración, la cual debe ser siempre en la medida de lo posible nasal
 - Adecuar la respiración-relajación al estado psíquico del alumno
 - Enseñar el ritmo respiratorio adecuado para cada actividad y ejercicio
 - Aplicar correctamente el ciclo de inspiración-espирación en las actividades de estiramiento y de fuerza
-

Procedimientos didácticos con actividades lúdicas

Dentro de los procedimientos didácticos utilizados, el juego es una actividad física dirigida, donde el niño aprende jugando, motivo por el cual es esencial que la intervención docente este basada en una pedagogía del éxito, en la cual las actividades deben plantearse en términos de capacidad y reto, esto es, por medio de la resolución de problemas. Esta metodología se puede utilizar como procedimiento didáctico en la adquisición de hábitos saludables desde la educación física (ver ejemplos).

1. Nombre del juego: ¿Quién es el intruso?

Propósito: Toma de conciencia corporal, flexibilización y fortalecimiento

Desarrollo: Se escoge a un alumno quién adoptará una postura incorrecta para determinadas acciones (caminar, transportar objetos, realizar ejercicios de fuerza o flexibilidad), y el resto de los compañeros organizados en pequeños grupos realizarán la misma acción pero de forma correcta. Se selecciona un alumno, el cual debe retirarse por unos minutos del área de trabajo ya que será el encargado de detectar quién fue el designado en cada grupo para realizar una postura incorrecta, al detectarlo debe nombrarlo y si se equivoca en la siguiente clase debe traer como tarea una ficha con tres posturas adecuadas y alternativas a la errónea.

2. Nombre del juego: Grupos de alimentos

Propósito: Identificar los grupos de alimentos

Desarrollo: Se colocara una tarjeta de cada color por cada grupo de alimentos en diferentes lugares del área de juego, el juego inicia dando a cada alumno una tarjeta con el dibujo de un alimento y la indicación es que se desplace de diferentes formas atendiendo a las sugerencias del profesor o del propio alumnado y a la señal debe dirigirse hacia el lugar donde esta ubicada su tarjeta para agruparse con el resto de compañeros que son del mismo grupo de alimentos. Agrupados se leen los nombres de los alimentos y se ordenan según diferentes criterios, esta actividad se mantiene hasta escuchar la señal, momento en el cual todos tiran su tarjeta al aire y recogen otra de diferente color, para seguir con el juego. El cambio de color de tarjeta debe hacerse el mayor número de veces, intentando que todos los alumnos pasen por todos los grupos de alimentos.

Variantes: Los criterios de ordenación para la agrupación pueden ser los siguientes: por orden alfabético (la primera letra de cada alimento), por el número de sílabas que tiene el nombre del alimento, por la época del año en que se consume el alimento más frecuente, por kilocalorías que posee.

REFLEXIÓN FINAL

La escuela y la educación física son un medio para educar en salud, por ello la propuesta es que la escuela sea un espacio de reflexión donde se facilite articular políticas de sensibilización interdisciplinar por medio de conferencias, jornadas, reuniones, actividades, debates, talleres o concursos para empezar a informar o crear conciencia en padres y alumnos sobre la importancia de tener hábitos saludables como una buena alimentación basada en las necesidades calóricas de cada persona y acompañada de otros hábitos de vida, entre ellos la práctica de actividad física, la higiene, la postura y el uso del tiempo libre.

Por lo tanto, consideró que para sensibilizar a las personas de la importancia de cuidar su salud, hay que tomar en cuenta lo siguiente:

- ❖ Informar acerca de los beneficios y riesgos de la actividad física
 - ❖ Informar sobre las necesidades fundamentales del cuerpo como la alimentación, descanso e higiene
 - ❖ Promover en las clases de educación física las actividades físicas que no requieran ser practicadas con un entrenador, como caminar, trotar, andar en bicicleta.
 - ❖ Los educadores físicos deben informarse acerca de las necesidades alimenticias por edad, sexo y difundir esta información a los padres de familia y docentes de grupo por medio de pláticas.
 - ❖ Dialogar con los alumnos la importancia de cuidar y mantener la salud.
 - ❖ Exponer a los alumnos sobre las consecuencias de una mala alimentación que conlleva a trastornos en la alimentación como la anorexia, la bulimia y la obesidad.
 - ❖ Con respecto a los problemas de salud tener una mentalidad crítica que no sea producto de las tendencias dominantes, sino permitir al alumno ser capaz de afrontar la salud individual desde un enfoque racional.
 - ❖ Incrementar las horas asignadas a la clase de Educación Física donde mínimo se den 3 horas a la semana para la educación básica para realmente incidir en la adopción de un estilo de vida saludable
 - ❖ Utilizar folletos, trípticos o manuales para difundir la información sobre temas relacionados con la salud a toda la comunidad escolar
-

-
- ❖ Un procedimiento didáctico para la asimilación de los contenidos de una educación para la salud.
 - ❖ Capacitar al alumno para que realice actividad física de forma regular y adaptada a sus posibilidades e intereses
 - ❖ Promover la actividad física o deportiva como hábito de vida porque representa una opción divertida para ser practicada durante el tiempo libre del educando

Así mismo, el docente debe tener presente ciertos criterios didácticos para la planeación de sus clases y generar el gusto por la actividad física:

- Conocer las fases sensibles de las capacidades físicas condicionales para evitar cargas de trabajo
- Conocer los riesgos inherentes de cada actividad y cómo pueden minimizarse
- Progresiones didácticas (evitar una exigencia superior al niño)
- Instalaciones y materiales adecuados a la edad
- Respetar las diferencias individuales
- Clases divertidas, dinámicas e incluyentes

Finalmente, para concluir con este trabajo de tesis, me parece importante señalar que este estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en los escolares en una escuela primaria sirve de base o peldaño para futuras investigaciones en el área de la educación física, porque se evidenció que es necesario educar en salud porque cada vez son más los alumnos en edad escolar que presentan problemas graves de salud como obesidad, diabetes, alteraciones posturales, por mencionar algunas.

Por lo tanto, este estudio abre un abanico de posibilidades para proponer líneas de acción o trabajos de investigación que den solución a las exigencias en salud:

- ❖ Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física
 - ❖ Estudios sobre la relación entre obesidad y actividad física en la infancia
 - ❖ El estudio de la práctica de actividad física como hábito en la infancia o adolescencia
 - ❖ El estudio de estrategias de intervención didáctica en educación para la salud desde la educación física
-

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ♦ Ajuriaguerra, J. (1993) *Manual de Psiquiatría Infantil* (4ª ed) Barcelona: Masson
 - ♦ Bernard, (1980) *El Cuerpo*, Buenos Aires: Paidos
 - ♦ Blasco, T. (1994) *Actividad Física y Salud*, Madrid: Martínez Roca
 - ♦ Blázquez, D y et al. (1993) *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria* (Vol. I) España: Inde
 - ♦ Blouin Le Baron (1982) *La Expresión Corporal*. Paris: EPS
 - ♦ Brito,. (1989) *Didáctica Diferencial de la Educación Física* (4ª. ed) México: Trillas
 - ♦ Cagigal, J. (1979) *Cultura Intelectual y Cultura Física*, Buenos Aires: Kapelusz
 - ♦ Casimiro, A.J. (1999) *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde el final de Primaria (12 años) hasta el final de la Secundaria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada
 - ♦ Cecchini, J.A. y et al. (1996) *Tratado de Educación Física*(2ª. ed) España: Inde
 - ♦ Cornejo, D. C. (1999) *Historia de la Educación Física: La Educación Física en Rousseau*. Colecciones Monográficas Sobre Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Madrid: Gymnos
 - ♦ Corpas, F., Toro, S., y Zarco, J. (1994) *Educación Física En La Enseñanza Primaria* España: Aljibe
 - ♦ Daryl, S. (1998) *Aprender a Enseñar la Educación Física*, España: Inde
 - ♦ De la Cruz, J.C (1989) *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Ed. Inde. España: Inde
 - ♦ De la Torre, S., Fortuny, M., Millán, M. et al. (1995) *Textos de Pedagogía: Conceptos y Tendencias en las Ciencias de la Educación*. Promociones Publicaciones Universitarias de Barcelona
 - ♦ Delgado, M., y Tercedor, P. (2002) *La Educación para la salud desde la Educación Física* . España . Inde
 - ♦ Devis, D. J., y Peiro, V. C. (1997) *Nuevas Perspectivas Curriculares En Educación Física: La Salud y Los Juegos Modificados*. (2ª. ed) España: Inde
-

-
- ♦ Devis, D. J., (2000) *Actividad Física, Deporte y Salud*. España: Inde
 - ♦ Elizondo, L. (1994) *Cuidemos Nuestra Salud*. México: Limusa
 - ♦ Erickson, F. (1986) *Métodos Cualitativos en Investigación Educativa* .Traducido por Witrock, Madrid. Paidos
 - ♦ Frias, O. A.(2000) *Salud Pública y Educación Para La Salud* . Barcelona: Masson
 - ♦ García, B. S., (1997) *Historia de La Educación Física: La Educación Física Entre Los Mexica*. Colección Monografías Sobre Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Madrid: Gymnos
 - ♦ García, L. (1989) *La Educación* .Madrid: Paraninfo
 - ♦ García, V. M., (2000) *La Salud En México En El Tercer Milenio (Compendio)* México : Plaza y Váldes
 - ♦ Giraldes, M. (1989) *Metodología de La Educación Física*. Buenos Aires: Stadium
 - ♦ Gruppe, O. (1974) *Estudios Sobre una Teoría Pedagógica de La Educación Física*. Madrid: INEF
 - ♦ Jacques, J. (1991) *Epistemología y antropología del deporte*. Madrid: Alianza
 - ♦ Larroyo, F. (1981) *Historia De La Educación Comparada En México*. México:
 - ♦ Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1980) *El Cuerpo y el Inconsciente en Educación y Terapia* Barcelona: Científico Médica
 - ♦ Le Boulch, J. (1978) *Hacia Una Ciencia Del Movimiento Humano* .Buenos Aires: Paidos
 - ♦ Le Boulch, J. (2000) *El Cuerpo En la Escuela en el Siglo XXI* . España: Inde
 - ♦ López, A., y Vega, C. (2000) *Tendencias Contemporáneas en la Clase de Educación Física (Serie Pedagógica)* México : Instituto Moreliano de Ciencias de la Educación Física y Deportiva
 - ♦ López, M. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física*. Barcelona: Inde
 - ♦ López de V., P. (2002) *Manual de Educación Física y Deportes* Barcelona: Océano
 - ♦ Luzuriaga, L. (1971) *La educación nueva*. Argentina: Lozada
 - ♦ Marín (1997) *Manual de Psicología educativa*. España: Inde
-

-
- ♦ Maslow, A. (1970) *Motivación y Personalidad*. Madrid: Morata
 - ♦ Meinel, K. (1987) *Teoría del Movimiento* Buenos Aires: Stadium
 - ♦ Morales, G. F. (2004) *Introducción al protocolo y proyecto de investigación*. México: UNAM – FES Zaragoza
 - ♦ Moreno, J. M., (1971) *Historia de la Educación*. Barcelona: Paraninfo
 - ♦ Pick y Vayer (1979) *Educación Psicomotriz y retraso Mental*. Barcelona: Científico médica
 - ♦ Pila, T. A. (1998) *Didáctica de la Educación Física* (8ª ed). México: Didáctica Moderna
 - ♦ Onofre, C. J., (1998) *Didáctica de la Educación Física*, España: Inde
 - ♦ Ornelas, C. (1998) *El Sistema Educativo Mexicano: La Transición de Fin de Siglo*. México: Fondo De Cultura Económica FCE, Nacional Financiera (NF) Centro De Investigación y Docencia Económicas (CIDE)
 - ♦ Parlebas (1981) *La Educación Física: Una Educación de conductas motrices*. Paris: E.P.S
 - ♦ Pastor, J. L., (2000) *Fundamentación conceptual para la Intervención Psicomotriz En Educación Física*. España: Inde
 - ♦ Piaget, J. (1973) *Psicología del Niño*. Madrid: Morata
 - ♦ Restrepo, H. (1997) *Promoción de la salud: Como construir una vida saludable* Ed., Colombia : Médica Panamericana
 - ♦ Rigal, P. (1979) *Motricidad: Aproximación Psicofisiológica*. Madrid: Pila Teleña
 - ♦ Rousseau, J. (2002) *El Emilio o de la educación* (15ª. ed) México: Porrúa-Colección sepan cuantos
 - ♦ Sacristán, G., y Pérez ,G. A. (1992) *Comprender y Transformar la Enseñanza*. Madrid : Morata
 - ♦ Sales, B. (2001) *Los Juegos en la Educación Física de los 6-12 Años*. España: Inde
 - ♦ Sampieri, R. (1998) *Metodología de la Investigación*. México: Mac Graw-Hill.
 - ♦ Sánchez, B. F., (1994) *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos
-

-
- ♦ San Martín, H. (1985) *La Noción de Salud y Enfermedad*. México: La Prensa Médica Mexicana
 - ♦ Santoni, A. (1995) *Historia Social de la Educación: De La Educación Antigua al Origen De La Educación Moderna* (Primer Volumen) Michoacan: Cuadernos Del Instituto Michoacano De Ciencias De La Educación.
 - ♦ Sarramona, J. (1989) *Fundamentos de Educación*. Barcelona: Ceac
 - ♦ Schmelkes, S. (1999) *La Calidad en la Escuela Primaria*. México: F.C.E
 - ♦ Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1986) *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Barcelona: Paidós
 - ♦ Torres, S. (1998) *Teoría y Metodología en la clase de Educación Física* México : Trillas
 - ♦ Vargas, A. y Palacios, V. (1995) *Educación para La Salud* . México: Interamericana
 - ♦ Vázquez, B. (1989) *La Educación Física En La Educación Básica* Madrid: Gymnos.
 - ♦ Villada, H., P. (1992) *Expresión Corporal* . Madrid: Pila Teleña
 - ♦ Weineck, J. (2001) *Salud, Ejercicio y Deporte*. Barcelona: Paidotribo
 - ♦ Woolfolk, A. (1999) *Psicología Educativa*. (7ª. ed) México : Pearson
 - ♦ Yela, M. (1982) *Cuerpo y Conciencia*. Madrid: Pirámide
 - ♦ Zapata, O. y Aquino, F. (1997) *Psicopedagogía de la Educación Motriz*. México: Trillas
 - ♦ Zarco, R. (1992) *Desarrollo infantil y Educación Física* . España: Aljibe

Enciclopedias o Diccionarios

- ♦ Abbaganano, N. (1998) *Diccionario de Filosofía* (3ª. ed) México: F.C.E
-

Revistas o Periódicos

- ♦ Aguilar, C., G. (2003) *La educación Física en el siglo XX* . Revista Educar No.26 Julio-Septiembre. pp.9-20. Jalisco: Secretaría de Educación
- ♦ Hernández, F. (2004) *Actividad física y Salud: Dimensiones y alcances*. Revista mexicana de educación No. 113. Octubre. pp. 28-32
- ♦ Hernández, M. (2001) *Los Ejes Transversales En La Educación*. Revista Desarrollo Académico No. 21. México : Universidad Pedagógica Nacional
- ♦ Molina, D. (2004) *Reflexiones sobre el concepto de Educación Física*. Revista mexicana de educación No. 113. Octubre. pp. 22-27
- ♦ Schmitz, J. N., (1998) *El Problema de la Ciencia del Ejercicio Físico y El Deporte*. Revista de Investigación del Instituto Nac. de Educación Física. Madrid. pp.7-15
- ♦ *Hábitos de activación física en los mexicanos* (2004, Noviembre 10) . Periódico deportivo Record. p. 14 México, Distrito Federal

Publicaciones oficiales por parte del gobierno o instituciones educativas y de salud

- ♦ Capel, S. y Leanh, J (2002) *Reflexiones Sobre la Educación Física y Sus Prioridades..* Cuadernos Biblioteca para la actualización del Maestro. México: SEP
- ♦ IMSS *Guía para el cuidado de la salud : de 0 a 70 años*. México, octubre 2002
- ♦ *Ley General De Educación* (2000) México: Pac
- ♦ Molina, M. (1986) *Apuntes Sobre La Historia De La Educación Física*. México. Escuela Superior de Educación Física . México: mimeorg
- ♦ *Manifiesto Mundial de Educación Física 2000* (Octubre 2003) México: SEP - D.G.E.F
- ♦ *Manual de Educación Física: Alteraciones del aparato músculo esquelético más comunes en los escolares* (1989) México: SEP
- ♦ *Planes y Programas de Estudio de La Educación Primaria* (1993) México: SEP
- ♦ *Programa de Educación Física para La Educación Básica* (1994) México: SEP
- ♦ *Plan Nacional de Educación 2001-2006* (2001) México: SEP

Bases de datos

- ♦ Enciclopedia Microsoft Encarta 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation
- ♦ Guía práctica interactiva Deporte y Musculación (Cd-rom 2002). *Estilo de vida y salud*. España: Océano multimedia

Tesis de grado

- ♦ Aguayo, Hilda (1995) *La Investigación En La Educación Física* Tesis para obtener El Grado de Maestra En Educación Superior. ENEP Aragón.
- ♦ Torres, H. Ma. Luz. (1998) *Bases Pedagógicas y Condiciones de la Practica Docente de La Educación Física Mexicana* Tesis de Doctorado En Pedagogía, Facultad De Filosofía y Letras, UNAM

Fuentes electrónicas

- ♦ Almond, L. y Devis, J (1999) *El Ejercicio Físico y la Salud En Niños y Jóvenes*. Consultado el 13/10/03 . Revista Digital – Buenos Aires
<http://www.efdeportes.com/>
 - ♦ Annicchiarico, R. Rubén (2002) *La Actividad Física y su influencia en una vida Saludable* Revista Digital–Buenos Aires - Nº 51 – Agosto 2002
<http://www.efdeportes.com/> Consultado 21/03/02
 - ♦ Beer (2000) *Ideología, Posmodernidad y Educación Física*. Lecturas: Educación Física y Deportes - Buenos Aires Año 3, Nº 11- Octubre 2000
Consultado 09/03/02
<http://www.sportquest.com/revista/efd3/david2.htm>
 - ♦ Devis, D. J., y Peiro, V.C. (1992) *El Ejercicio Físico y la Promoción de la Salud en la Infancia y La Juventud*. Revista Digital – Buenos Aires - Nº 15 – Julio 1992
<http://www.efdeportes.com/> Consultado 04/01/02
 - ♦ Devis, D. J. (1995) *La Salud en la Enseñanza de la Educación Física*. Revista Digital – Buenos Aires –Nº 23 – Febrero 1995
<http://www.efdeportes.com/> Consultado 04/01/02
 - ♦ García, F. (1992) *Aspectos Sociales del Deporte: Una Reflexión Sociológica*. Revista Digital – Buenos Aires –Nº 13 – Mayo 1992
<http://www.efdeportes.com/> Consultado 04/01/02
-

-
- ♦ Mendoza, R. (2000) *Situación actual y Tendencias en los Estilos de Vida del Alumnado* Primeras Jornadas de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud en España. Lecturas: Educación Física y Deportes - Buenos Aires Año 4, N° 14 – Enero 2000. Consultado 09/07/02
<http://www.sportquest.com/revista/efd4/ruben14.htm>
 - ♦ OMS (2002) *Día Mundial De La Salud 2002 : Dedicado a la Actividad Física*
<http://www.int/archives/world-health-day/>
 - ♦ Parlebas, P. (2000) *Problemas Teóricos y Crisis Actual en Educación Física* Consultado el 10 /07/02. Lecturas: Educación Física y Deportes - Buenos Aires Año 4 - N° 17 - Mayo de 2000
<http://www.sportquest.com/revista/efd7/pparl71.htm>
 - ♦ Pozuelos, F. (1999) *Promoción De La Salud En La Escuela: Escuela Andaluza De Salud Pública. Granada, España.* Consultado el 10 /07/02
Lecturas: Educación Física y Deportes - Buenos Aires- Año 3 - N° 12- Abril 1999
<http://www.sportquest.com/revista/efd3/pozf12.htm>
 - ♦ Serrano, A y Prieto, G (2004) *Obesidad en los niños.*
consultado el 09/03/04 <http://www.mipediatra.com.mx/obesidad-serrano.htm>
Revista digital Mi pediatra - México, Febrero 2004
 - ♦ Sánchez, B. (2002) *Educación Física orientada hacia la salud .*
consultado el 23/11/02 <http://www.efdeportes.com/>
Revista Digital – Buenos Aires –N° 43 – Mayo 2002
 - ♦ Tercedor, P y Delgado, M (2000) *Modalidades de practica de actividad fisica en el estilo de vida de los escolares.* Consultado el 02/08/02
Revista digital - Buenos Aires – Año 5 –N° 24 – Agosto 2000.
<http://www.efdeportes.com/efd24b/estilo2.htm>
 - ♦ Tercedor, P. (2000) *La Actividad Física como Hábito Saludable: Fundamentación e Implicaciones Didácticas.* Consultado el 02/08/04 . <http://www.efdeportes.com/>
Revista digital - Buenos Aires – Año 5 –N° 27 – Noviembre 2000
 - ♦ Valencia, G. A. (1999) *Educación Física: Realidad de Difícil Conceptualización*
consultado el 07/10/03 Artículo de revista digital .[http:// www.lafacu.com/](http://www.lafacu.com/)
 - ♦ Velázquez, R. (1996) *Actividad Física y calidad de vida:Una respuesta educativa*
Consultado el 02/08/02 <http://www.efdeportes.com>
Revista digital - Buenos Aires – Año 5 – N° 24 – Agosto 1996
-

INSTRUMENTO UTILIZADO PARA DESCRIBIR LOS HÁBITOS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA ESTADO DE MICHOACAN

HÁBITOS DE SALUD EN ESCOLARES

NOMBRE: _____

EDAD : _____ **SEXO:** Femenino () Masculino ()

INSTRUCCIONES: El siguiente cuestionario tiene preguntas relacionadas con los hábitos de higiene, alimentación y la práctica de actividad física-deportiva. Favor de leer atentamente cada pregunta y marcar con una cruz (x) la respuesta con la cual te identifiques. Te pido que seas sincero en tus respuestas.

HIGIENE

1. ¿Te lavas las manos antes de comer?
Siempre () Frecuentemente () A veces () Nunca ()
2. ¿Cuántas veces a la semana te bañas?
3 veces o menos () 4 veces o más () diario ()
3. ¿Cuántas veces te lavas los dientes?
() 3 veces al día
() 2 veces al día
() 1 vez al día
() Ninguna
4. ¿Con qué frecuencia te cortas las uñas de pies y manos?
() Una vez a la semana
() Una vez cada quince días
() Una vez al mes
() Casi nunca
5. Cuando terminas la clase de Educación Física ¿te cambias de playera?
Frecuentemente () A veces () Nunca () Siempre ()
6. ¿Utilizas ropa adecuada (tenis, short, pants y playera) para hacer actividad física?
Siempre () Frecuentemente () A veces () Nunca ()

ACTITUD POSTURAL

7. ¿Cuál de las siguientes formas de llevar el material a clase sueles utilizar?
() En la mochila cruzada por la espalda
() En la mochila y colgada de un solo hombro
() En una mochila con llantas
() En la mano
8. Cuando estás sentado ¿permaneces con la espalda recta todo el tiempo?
Frecuentemente () Siempre () A veces () Nunca ()
9. ¿Qué postura utilizas normalmente para recoger algo del suelo?
a) Piernas extendidas b) Piernas flexionadas

ALIMENTACIÓN

10. Indica que productos consumes de los que venden en la escuela durante el recreo

- () Frutas () Golosinas () Helados y paletas () Boing
 () Tacos () Yogurt () Refresco () Frituras

11. ¿Con qué frecuencia ingieres algunos de los siguientes alimentos? e indica sí los consideras saludables?

	Más de una vez al día	Una vez al día	Algunas veces en semana	Algunas veces al mes	Nunca	Muy sano	Bastante sano	Normal	Poco sano	Nada sano
Leche o yogurt										
Tortillas										
Refrescos										
Frutas										
Hamburguesas, pizzas										
Papas fritas, chicharrones										
Pasteles o pan dulce										
Verduras y hortalizas										
Golosinas										
Legumbres (lentejas)										
Carne roja										
Pollo o pescado										
Huevos										

TIEMPO LIBRE

12. De las siguientes actividades ¿con qué frecuencia las realizas?

	Todos los días	Una vez por semana	Vacaciones	Con menos frecuencia
Estar en familia				
Ir al cine				
Ir al parque o deportivo				
Hacer actividad físico- deportiva				
No hacer nada en especial				
Salir a jugar con amigos				
Salir al campo, ir de excursión				
Ver la televisión				
Leer libros, cuentos				
Escuchar música				
Hacer trabajos manuales				
Jugar con juegos de video (playstation)				
Tocar un instrumento musical				
Otra, ¿cuál?				

13. ¿Cuántas horas al día sueles pasar viendo televisión?

- () De media a una hora al día
 () Mas de 1 hora y hasta 3 horas
 () Alrededor de 3 a 4 horas
 () Más de 4 horas

14. En caso de tener videojuegos ¿Con que frecuencia lo utilizas al día?

- 6 a 8 horas por día
 3 a 5 horas por día
 1 a 2 horas por día
 Rara vez o nunca

15. ¿Qué instalaciones deportivas utilizas regularmente en tu tiempo libre?

- Instalaciones públicas (deportivo)
 Instalaciones de un club privado
 En lugares públicos urbanos (calle, parque)
 Ninguna

PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

16. ¿Practicas actualmente alguna actividad fisico-deportiva fuera del horario escolar?

Practico una Practico varias No practico ninguna (Continúa a la pregunta 20)

17. ¿Con que frecuencia practicas actividad fisico-deportiva fuera del horario escolar? (

- Tres veces por semana
 Una o dos veces por semana
 Con menos frecuencia
 Solo en vacaciones
 Nunca

18. ¿Podrías decirme porqué motivos practicas actividad fisico-deportiva principalmente?

(señala un máximo de TRES respuestas)

- Por diversión y pasar el tiempo
 Por encontrarme con amigos
 Por hacer ejercicio físico
 Porque me gusta la actividad fisica-deportiva
 Por mantener mi peso
 Por evasión (escapar de lo habitual)
 Por mantener y mejorar mi salud
 Porque me gusta competir
 Otra razón, ¿cuál? _____

19. ¿Participas regularmente en competencias deportivas o simplemente haces actividad fisico-deportiva sin preocuparte de competir?

- Participo en competencias deportivas nacionales
 Participo en competiciones locales
 Compito con amigos para divertirme
 Hago actividad fisico-deportiva sin preocuparme de competir

20. Si has abandonado o no practicas actividad fisico-deportiva fuera del horario escolar de los motivos que aparecen, di por orden de importancia, los que más influyeron en tu decisión **(Indica TRES razones)**

- No me gusta
 No tengo tiempo
 No hay instalaciones deportivas cerca de casa
 Por pereza o desgano
 Por lesiones
 No me dejan mis padres
 Falta de apoyo y estímulo
 Otras razones ¿Cuáles? _____

VALORACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

21. Las clases de educación física

- Me gustan
 Ni me gustan ni me disgustan
 Me disgustan

22. En tu clase de educación física te han enseñado a tomar la frecuencia cardiaca

- Sí No

23. Si tu respuesta fue afirmativa menciona el procedimiento para tomar la frecuencia cardiaca

24. ¿Para que crees que te sirve la clase de Educación Física? (puedes señalar más de una

respuesta)

- Para fortalecer mi cuerpo y estar en forma
 Para divertirme y jugar con mis compañeros
 Para crear hábitos saludables
 Para aprender diferentes deportes
 Para crear el hábito de actividad física
 Para mejorar mis capacidades coordinativas
 Para conocer mi cuerpo en movimiento

PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD

25. ¿Cómo dirías que es tu condición física?

- Excelente
 Buena
 Regular
 Mala

26. Consideras que tienes un adecuado cuidado de tu salud?

- Sí No

27. ¿Qué hábitos consideras que tienes?

- Higiénicos
 Posturales
 Alimentación
 Actividad física
 Cuidado del medio ambiente

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN