

Temática: Hábitos de vida saludable

Construyendo salud desde el Área de Educación Física

Pedro Hernández Mudarra y David Luque Aguilar. C.E.I.P: Alcalde Rafael Cedrés.



La Salud

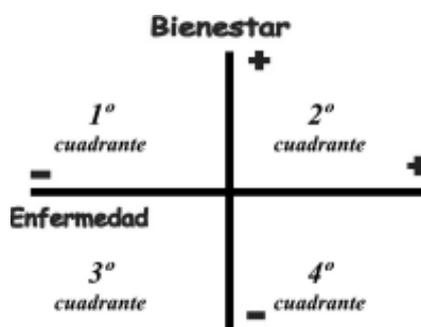
La salud representa un bien primordial de la persona. Constituye una necesidad y un derecho que ha de promocionarse y protegerse como elemento indispensable para el progreso económico, social e individual. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es “*el estado integral de bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedad*”.

La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales. Esta definición es utópica, pues se estima que sólo entre el 10 y el 25 % de la población mundial se encuentra completamente sana. Una definición más dinámica de salud es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad

Son numerosos los autores que intentan definir el concepto de salud, Downie, Fyfe y Tannahill

(1990), representan el concepto de salud de una forma más compleja, en función de cómo se combinan en las personas los estados de enfermedad y de bienestar, identifican cuatro grupos o cuadrantes:

- **1º cuadrante:** Estado más deseable desde el punto de vista de la salud, donde hay un estado alto de bienestar y bajo de enfermedad
- **2º cuadrante:** Personas con alto bienestar y alta enfermedad
- **3º cuadrante:** Personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar
- **4º cuadrante:** Personas con baja enfermedad pero bajo bienestar también.



La salud es una de las mayores preocupaciones para el ser humano, de ahí los numerosos estudios que se realizan acerca de ésta. En la

Educación física y salud

La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

mayoría de ellos, se establecen grupos de factores que afectan evidentemente al estado de salud de la persona:

- **Medio Ambiente:** tanto el medio *Físico* (el estar rodeado de naturaleza o vivir en plena ciudad), medio *Social* (vivir en un ámbito social deportista, saludable, con buenas costumbres) y medio *Económico* (el nivel económico está muy ligado a la aparición de enfermedades, alimentación correcta,...etc)

- **Biología Humana:** va a influir la *Edad*, el *Sexo* y el *Patrimonio Genético*

- **Hábitos de Vida:** Práctica de actividad, Correcta alimentación, Hábitos perniciosos, Consumo de drogas, Relaciones personales, Prevención de accidentes, Higiene postural,....

- **Enfermedades:** tanto *agudas* como *crónicas*, heredadas o adquiridas,...etc.

De los cuatro grupos de factores mencionados, será sobre los dos últimos sobre los que podemos actuar, ya que son los únicos que pueden ser modificados de forma evidente, aunque de modo más concreto, será sobre el grupo de hábitos de vida donde se centrará nuestra labor como docentes para intentar mejorar el estado de salud de los alumnos.

La educación sobre la salud, puede y debe abordarse desde los diferentes ámbitos que rodean al sujeto. Desde el ámbito que nos conlleva, el ámbito escolar o educativo, debemos destacar que se trata de uno de los más importantes e idóneos debido a varias características:

- La *Escuela* es la única institución por la que todos los individuos deben pasar de forma obligatoria.

- Las *Etapas* que abarcan este periodo de escolarización presentan el periodo de adopción y consolidación de los hábitos de comportamiento.

- El *Ámbito Escolar* es el ideal para educar, modificar, informar,..., de forma correcta, y motivarlos hacia las formas correctas de actuar en la sociedad.

- La *Coordinación* con las familias es importantísima, deben cooperar de forma lógica y eficaz, para perseguir los mismos objetivos, y esta relación es muy estrecha.

Es por ello que a la hora de actuar como maestros o profesores de Educación Física, debemos ser conscientes que además de poseer una correcta formación, una correcta información, y saber cómo debemos presentarla a los alumnos para que éstos la capten y la adopten, debemos ser conscientes de la implicación activa por parte de la familia, a la cual debemos dirigirnos, para facilitarles información así como orientarles en sus actuaciones, y coordinarnos con ella para poder alcanzar de forma eficaz los objetivos planteados.

Por otro lado, destacar que debemos trabajar desde todas las etapas, pero con especial atención en los ciclos finales de Primaria y los iniciales de Secundaria, como adopción de hábitos saludables a modo de prevención; y en el segundo ciclo de Secundaria y Bachillerato, como concienciación y reeducación de los hábitos de vida.

En el presente artículo trataremos la actuación desde el área de Educación Física en las Etapas de Primaria y Secundaria. La adolescencia constituye una etapa de desarro-

llo de especial relevancia en el proceso de construcción de la salud individual y social. Durante estas etapas, el individuo se enfrentan a cambios importantes de gran repercusión vital, ambiental, cultural y social:

- *Cambios Físicos*: estirón, maduración sexual,...

- *Cambios Psicológicos*: pensamiento formal, egocentrismo adolescente, búsqueda de autonomía, deseo de nuevas experiencias, orientación,...

- *Cambios Sociales*: cambios escolares, importancia del grupo, aceptación del grupo,....

Para afrontar las nuevas situaciones, los adolescentes necesitan adquirir capacidades que les permitan responder a las presiones ambientales, que les llevan a comportamientos nocivos para la salud, y habilidades de competencia psicosocial, que les permitan desarrollar un estilo de vida saludable.

Actuación desde el área de Educación Física

La salud es uno de los temas más preocupantes de nuestra sociedad, y eso se puede observar en los planes educativos, los cuales contemplan su tratamiento en todas las etapas educativas. Su tratamiento se plantea de forma general desde todas las áreas como tema transversal, denominada Educación para la Salud, y de forma específica como contenido propio del área, como es el caso de Educación Física.

Con nuestra actuación, debemos intentar alcanzar los objetivos planteados desde las administraciones, pretender que los alumnos desarrollen esas capacidades ahí expresadas y en el grado marcado por los

criterios de evaluación, así como las **competencias básicas**, elemento novedoso en esta nueva ley. En relación a éstas últimas, decir que el tratamiento de la salud desde nuestra área va a estar conectado con las competencias:

- Número 3. “Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico”. Con la intención de mostrarles alternativas para la ocupación del tiempo libre, hacerles responsables tanto de ellos mismos como del propio medio, la relación entre el medio y la salud,....

- Número 4. “Tratamiento de la información y competencia digital”. Ser responsables y conscientes, críticos y maduros, ante las cantidad de información que les invade, haciendo buen uso de ella y sabiendo discriminar las perjudiciales, engañosas,....

- Número 5. “Competencia social y ciudadana”. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto hacia uno mismo como hacia los demás, mejorando el autoestima, la autonomía, relaciones sociales,....

- Número 7. “Competencia para aprender a aprender”. Pretendemos despertar en ellos la inquietud, el deseo, la curiosidad por seguir aprendiendo para mejorar tanto su físico, su psique, ..., su salud.

- Número 8. “Competencia para la autonomía e iniciativa personal”. El fin último y primordial es que los alumnos sean capaces, sean autónomos, sean responsables de su propia salud, por ello les enseñamos lo básico y primordial, para que ellos puedan seguir avanzando por vocación, por propia iniciativa,....

Como maestros y profesores de

La adolescencia constituye una etapa de desarrollo de especial relevancia en el proceso de construcción de la salud individual y social

Educación Física nuestra labor se va a basar en el tratamiento de los siguientes puntos:

De forma general :

- Tratamiento global de la salud junto con los contenidos específicos
- Destacar el valor de la salud y de hábitos saludables
- Motivación e Interés. Las sesiones deben ser motivantes partiendo de los intereses del alumnado.
- Detección de anomalías a través de test estandarizados, la observación sistemática, encuestas, cuestionarios, exploración médica, ...etc

De forma específica:

Actividad Física

- Promoción de la práctica de actividad física, dentro y fuera del centro.
- Conocer y saber diseñar programas de entrenamiento saludables.
- Evitar el sedentarismo así como conocer los efectos sobre el organismo.
- Dar a conocer los efectos positivos a nivel fisiológico de la actividad física.
- Dar a conocer los efectos positivos a nivel psicológico.
- Dar a conocer los riesgos de la actividad física, con la finalidad de evitarlos en la medida de lo posible.
- Prevención de accidentes.

Alimentación

- Diferenciar entre alimentación y nutrición
- Conocer los nutrientes y sus porcentajes de ingesta (Hidratos de carbono 50-60 %, Grasas 30 %, Proteínas 10-15%, Agua 1ml x kcal ingerida)
- Conocer la dieta equilibrada.
- Evitar la ingesta de productos perniciosos como bollería industrial, golosinas,....
- Dar a conocer los efectos negativos de la ingesta de éstos (acumulación de grasas, poca aportación

de vitaminas y nutrientes, ...)

- Consideraciones sobre hábitos diarios, basada en 5 ingestas.
- Mitos sobre dietas y regímenes milagrosos, los peligros que conllevan.
- Dar a conocer las enfermedades relacionadas con los trastornos alimenticios (Anorexia, Bulimia, Obesidad, Anemia,....)

Higiene:

- Información sobre la higiene corporal.
- Información sobre la higiene postural, efectos beneficiosos sobre la salud
- Evitar las actitudes viciosas, y sus efectos perjudiciales.
- Descubrir las posturas correctas en la vida cotidiana.
- Dar a conocer las patologías más comunes.
- Actividades indicadas y contraindicadas.

Hábitos Perniciosos

- Aportar información verídica y adecuada sobre las drogas y sus tipos.
- Efectos y consecuencias del consumo de drogas sobre el organismo.
- Mitos acerca del tabaco y el alcohol.
- Actitud crítica ante la publicidad y venta de las mismas.
- Incidir sobre los principales factores de riesgo personales, familiares y sociales.
- Fomentar los factores de protección.
- Dar a conocer alternativas saludables en cuanto al uso del tiempo libre y de ocio (lectura, actividad física en la naturaleza, manualidades, visitas culturales, juegos alternativos, deportes de equipo, juegos populares,..)

Bibliografía

- Alonso, C y cols (2003). "Condición física, actividad física y salud". Revista española de EF y Deportes, vol X, nº1, 35-50.
- Contreras, O (1998). "Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista". Ed Inde Barcelona.
- Corpas, J. y cols (1991). "Educación Física. Manual del profesor". Ediciones Aljibe. Málaga
- Delgado, M y Tercedor, P (2002). "Estrategias de intervención en Educación Física para la salud desde el área de EF"
- Devís, J y cols (2000). "Actividad física, deporte y salud". Ed Inde. Barcelona
- López Miñarro, P.A. (2000). "Ejercicios desaconsejados en la actividad física". Dirección y alternativas. Ed Inde. Barcelona.
- MEC (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de Octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE)
- MEC (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)
- MEC (2006). Real Decreto 1631/2006 por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE 5-1-2007)
- Viciano, J. (2001). "Planificar en Educación Física". Universidad de Granada.
- Willmore, J y Costill, D. (2004). "Fisiología del esfuerzo y de deporte". Ed Paidotribo. Barcelona