



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.”

AUTORIA RAFAEL GONZÁLEZ GÓMEZ
TEMÁTICA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN SECUNDARIA

RESUMEN

Cada día es mayor el número de personas que, en todo el mundo, realiza actividades físico-deportivas con la única finalidad de mejorar o mantener su salud y prevenir algunas enfermedades derivadas del sedentarismo que en muchas ocasiones impone la vida moderna. Prueba de ello es el auge que está adquiriendo la tendencia "condición física y salud" en el ámbito de la Educación física actual.

Palabras clave: Salud, calidad de vida, deporte, Educación Física, hábitos, actividad física, prevención, cuidado, autoestima, autonomía.

1. LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.

(**Concepto de salud corporal.** La O.M.S. define el concepto de salud corporal como : "El estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

(**Concepto de calidad de vida.** Sánchez Buñuelos define el concepto de calidad de vida como "patrones que caracterizan la manera general de vivir de una persona o grupo.

No se debe olvidar que el concepto de salud está enmarcado en otro más amplio que es Educación para la Salud, la cual pretende crear hábitos de vida sanos y actitudes positivas en los niños hacia la práctica continuada de actividades físico-deportivas, como elementos que les conducirá una mejor calidad de vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

2. HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓN CON LA AC. FÍSICA

2.1. Prevención

9Reconocimiento Médico de Aptitud.

Según el doctor MARISCAL ORTIZ (1987), los objetivos de este reconocimiento son:

Detectar niños/as que por motivos de salud no estén en condiciones de seguir el programa completo de actividades físicas general. Hay que decir que al considerarse la educación física como un área integradora, hay que aconsejar a los chicos/as con alguna deficiencia las posibilidades de movimiento que tienen.

Aconsejar y prevenir sobre las prácticas a realizar.

Proporcionar salud

9Control y Evaluación del alumno.

Un reconocimiento médico para niños/as que van a realizar actividades físicas, debe consistir en:

Estudio de los antecedentes del alumno, familiares, personales...

Exploración clínica sistemática: dentición, palpación abdominal, auscultación, inspección de las articulaciones (marcha, pies, columna...)

Test médico-deportivos (simples y complejos): permiten establecer si el niño/a es apto o no para la práctica.

Antropometría: Medición de la estatura, peso, pliegues cutáneos, diámetros óseos y algunos diámetros musculares. - Estudio de los antecedentes del alumno, familiares, personales...

2.2. Propuesta teórico-práctica para una EF. orientada a la salud.

1. Hábitos de trabajo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Seguir la estructura lógica de la sesión, respeto a las normas, competiciones entre edades igualadas, horario adecuado para las clases de E.F., evitar la realización de ejercicios negativos para la salud, cuidar el calzado y la indumentaria de los alumnos/ a, utilizar el material deportivo específico, cuidar la higiene del medio, importancia del calentamiento...

2. Hábitos Alimenticios:

Las necesidades nutritivas de un niño/a en estas edades, suelen estar cubiertas por una dieta normal. El exceso de alimentación, lleva a la obesidad, entendiéndose como un exceso de grasa corporal. La dieta aconsejable, sería: un desayuno copioso, fruta a media mañana, comida adecuada, merienda rica en lácteos y cena frugal. Hay que ir cambiando los hábitos alimenticios hacia este tipo de dieta, sobre todo en la ingestión de fruta en el recreo.

3. Posturas Escolares:

Hay que tener cuidado con las posturas que adquieren los niños/as al sentarse en clase, teniendo en cuenta que están diariamente 5 horas en posturas estáticas y utilizando materiales que normalmente no se adaptan a ellos. Hay que incidir en una postura correcta, desde la posición de sentado, con la espalda erguida y en contacto con el respaldo, con los pies apoyados en el suelo. Con respecto al transporte de las bolsas de deporte, mochilas, etc., decir, que suelen llevar excesivo peso y cargadas sobre un hombro y no sobre los dos, con las consiguientes desviaciones de columna.

4. Descansos y Esfuerzos Adecuados:

Para que se produzcan beneficios importantes con la práctica del ejercicio, es necesario que se realicen al menos de 3 a 4 sesiones(45-60 min.) de trabajo cada semana. Dos sesiones de clase de E.F. y otras dos dedicadas a los juegos y deportes. La alternancia entre esfuerzo y descanso es lo que llevará a conseguir las mejoras adaptativas inducidas por el trabajo físico. Los niños/as, deben dormir al menos entre 9 y 10 horas, para que se restablezca el equilibrio corporal.

2.3.Seguridad e higiene en la EF.

*** Pistas polideportivas, gimnasios y vestuarios.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Es fundamental eliminar todos los objetos del suelo que puedan producir alguna lesión, como piedras, charcos, material en mal estado. Durante el invierno sería conveniente disponer de un gimnasio cubierto para refugiarse del frío y de la lluvia. Además, es necesario disponer de vestuarios adecuados, con un número de duchas, bancos y perchas proporcionales al número de alumnos. La ducha debe ser obligatoria después de cada sesión de Educación Física y el cambio de ropa también. El botiquín debe estar presente en toda instalación.

*** Material de Uso y Vestimenta.**

Una de las causas más frecuentes de lesiones es el uso de material deportivo inadecuado, siendo necesarios adaptarlos a nuestros alumnos: utilizar balones más pequeños, artefactos de lanzamiento y balones medicinales de menos kilage, bajar los mástiles, las vallas, las canastas y los plintos, etc. En cuanto a la indumentaria deportiva, las zapatillas deportivas deben ser bajas para evitar esguinces de tobillo; es aconsejable que dispongan de puntera para evitar lesiones de los dedos de los pies y que las suelas sean antideslizantes. Generalmente se utiliza una camiseta de mangas cortas, un pantalón corto o bien un chándal completo, aunque es preferible una sudadera por no tener cremallera. Las prendas deben ser de hilo, algodón o lana fina para evitar alergias y facilitar la transpiración.

*** Seguridad e Higiene en la Actividad Física**

Horario clases: El mejor horario para impartir las clases de EF. es el comprendido entre las 10-13 horas o entre las 16 -18 horas, antes o después del recreo para facilitar las tareas de higiene personal.

Calentamiento y Vuelta a la calma: El calentamiento consiste en la ejecución de ejercicios suaves al principio y de intensidad progresiva después, con el fin de incrementar de forma paulatina la actividad de los sistemas muscular, cardiorrespiratorio y nervioso.. Con el calentamiento se logra la preparación física, fisiológica y psicológica del individuo para esfuerzos posteriores y se disminuye el riesgo de lesiones. La vuelta a la calma persigue los efectos contrarios del calentamiento, es decir, la disminución paulatina de la actividad de los sistemas anteriormente aludidos a través de ejercicios que disminuyan progresivamente su intensidad. Para ello utilizaremos ejercicios de estiramiento, aunque también son válidos los ejercicios de relajación con una música suave. Además, se debe proceder a la recogida del material utilizado y comentar brevemente los contenidos de la próxima sesión.

3. EL CUIDADO DEL CUERPO. AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Uno de los fines de la enseñanza obligatoria es promover e impulsar el desarrollo de la autonomía personal, así como crear situaciones a través de las cuáles el propio alumno/a pueda ser consciente de su propio cuerpo y de sus posibilidades y limitaciones de movimiento, llegando a valorarse en su punto justo y teniendo una autoestima lo más ajustada a su realidad. Desde el Área de Educación Física debemos contribuir a esta finalidad.

3.1. Autonomía

La autonomía hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niño/a en relación con diversos ámbitos (inteligencia, posibilidades físicas, moral, etc.). El estudio realizado sobre niños/as de 1 a 5 años, Mahler (1968) distinguió 4 períodos:

Período de diferenciación: el niño/a comienza a apartarse de su estado de unión simbiótica con la madre.

Período de "prácticas": el niño/a se aleja físicamente su madre, pero aún la necesita próxima, aunque cree que sus capacidades son ilimitadas.

Crisis de acercamiento: se desilusiona al comprobar lo débil que es a pesar de actuar por sí mismo. Busca a su madre y al mismo tiempo la rechaza.

Comienzo de la "individuación": el niño/a renuncia definitivamente a su creencia en su propia omnipotencia y en la de sus padres y comienza a actuar de modo autónomo.

El fallo del proceso de individuación, puede dar lugar a un funcionamiento no autónomo que desembocará en diversas manifestaciones que reflejan su defensa y desconfianza del entorno (aislamiento, anulación de la personalidad, inseguridad...). Si el proceso se realiza correctamente el niño/a aprenderá a enfrentarse con la realidad a partir de la multitud de nuevas situaciones y se le elaboraran posteriormente estrategias eficaces de mayor complejidad.

3.2. Autoestima

La auto-estima se define como la valoración o enjuiciamiento que hacemos de nuestro auto-concepto. El proceso de construcción de la autoestima está influenciado por diversos factores:

Las prácticas y actividades de los padres van a tener gran importancia en la evolución de la misma en las edades preescolares. El establecimiento de una clara delimitación de las normas y límites de conducta, la necesidad del respeto mutuo y una relación no coercitiva basada en la aceptación y en la aprobación junto con las actividades democráticas que estimulen la expresión de opiniones, sentarán las bases para una alta autoestima, incluso en la adolescencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Las relaciones que el niño/a establece con sus iguales, le permiten enriquecer la imagen que de sí mismo ha ido constituyendo, confirmándola o modificándola.

La experiencia del niño/a en la escuela va a alentar, entre otras, una faceta específica, la que se ha dado en llamar autoconcepto académico, y que parece ser un factor determinante en el rendimiento escolar, que de manera indudable afectará a la autoestima. La actitud de los maestros / as en el desarrollo del proceso educativo será otro factor a tener en cuenta en lo que se refiere a las relaciones entre la autoestima y la inserción del niño/a en la escuela.

3.3.Aspectos Metodológicos

Se proponen una serie de actuaciones que desde el ámbito escolar, en general, y desde el Área de EF. en particular, contribuyen al impulso y desarrollo de la autonomía y autoestima en el niño/a:

Interpretar de forma adecuada y responder satisfactoriamente a las reacciones corporales provocadas por sus sensaciones internas (manifestaciones de enfado, alegría, etc.). Así se podrá ayudar al niño/a a ir vivenciando los sentimientos de seguridad y confianza que necesita para interiorizar una imagen positiva de sí mismo y aceptar sus propias características.

Favorecer las iniciativas de exploración del medio y facilitar la realización de experiencias para que tenga la oportunidad de conocer sus propias capacidades y los límites que la realidad le impone.

Favorecer el progresivo control y dominio motor y corporal contribuirá al desarrollo de su autonomía física y le permitirá ir ampliando sus posibilidades de intervención en el medio.

Ayudar a conseguir una imagen positiva de sí mismo reconociendo y aceptando sus necesidades, deseos, sentimientos e intereses.

Mostrar confianza en las capacidades del niño/a, hacerle consciente de sus posibilidades y confrontarle con los otros, le proporciona la visión del límite de las mismas y del valor de su esfuerzo, forjándose así su autoconcepto y autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

4. CONCLUSIÓN.

Los hábitos y estilos de vida, han de ser una de las finalidades primordiales en nuestra labor como docentes, no sólo en el área de Educación Física., sino a nivel de ciclos, incluso a nivel general implicando en tal cuestión, a todos los sectores educativos que inciden de forma directa o indirecta en el centro (padres, alumnos, administración, servicios sociales, médicos...).

5. BIBLIOGRAFÍA

JUNTA DE ANDALUCÍA (1992). Decreto 105/92, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía. (Boja de 20 de junio).

Sánchez Bañuelos, F (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos. Madrid.

Vázquez, B (1989). La Educación Física en la Educación Básica. Gymnos. Madrid.

Cagigal, J. M^a. (1979): Cultura intelectual y cultura física. Kapelusz. Buenos Aires.

Delgado Noguera, Miguel A. (1991): Los Estilos de Enseñanza. Una propuesta para la reforma de la enseñanza. I.C.E, de la Universidad de Granada.

AA. VV. (1991): Educación Física. Número monográfico de Cuadernos de Pedagogía, nº 198, diciembre.

Knapp, B. (1963 / 1981): La habilidad en el deporte. Miñón. Valladolid.

Blázquez, D. (1991): Evaluar en Educación Física. INDE. Barcelona.

Ruiz Pérez, LM. (1986) Desarrollo motor y actividades física. Gymnos. Madrid.

Le Boulch, J. (1978) : Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidos. Buenos Aires.

Le Boulch, J. (1984): La educación por el movimiento en la edad escolar. Paidos. Barcelona.

Le Boulch, J. (1987) : La educación psicomotriz en la escuela primaria . Paidos. Barcelona.

Blázquez, D. (1986): Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Madrid.

Decroly, O. (1986): El juego educativo. Morata. Madrid.

Parlebas, P. (1988): Perspectivas para una Educación Física moderna. Cuadernos Técnicos, Unisport Andalucía.

Bayer, C. (1986): La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea. Barcelona.

Páginas Web:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

www.educared.com

www.efdeportes.com

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rafael González Gómez
- Centro, localidad, provincia: Benalmádena Pueblo (Málaga)
- E-mail: Benalmadenatorremolinos@hotmail.com