



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

“Hacia una forma de vida saludable”

| |
|--|
| AUTORÍA Francisco López Reyes |
| TEMÁTICA Educación para la Salud |
| ETAPA EI, EP, Eso y Bachillerato |

Resumen

Tenemos una importante labor preventiva (Caplan) que realizar con nuestro alumnado que tiene como meta principal el alejamiento del sedentarismo y de la mala alimentación y el acercamiento a una vida sana. Como diría el viejo refranero, el secreto, al fin y al cabo, está en “Poco plato y mucho zapato” o como hemos titulado a este artículo mucho “fútbol” y pocas “hamburguesas”

Palabras clave

Deporte, Educación para la Salud, Proyecto Curricular de Centro, Escuela Activa

1. LA RESPONSABILIDAD DE LA ESCUELA

Actualmente, *uno de cada cuatro niños obesos en edad escolar sufre síndrome metabólico*, y son la mala alimentación y el sedentarismo los que han aumentado alarmantemente los casos de niños con este síndrome. Además, según las estimaciones de un investigador de la Universidad de Granada (UGR), en el año 2020 se habrá cuadruplicado la incidencia de diabetes tipo II, una enfermedad que lleva asociadas numerosas patologías cardiovasculares y que supondrá numerosas consecuencias en la población infantil. Hipertensión, altos niveles de triglicéridos en plasma son más ejemplos de las enfermedades que se derivarán de la obesidad y que ya afecta a un 17% de nuestros alumnos y alumnas.

Entre las causas de la obesidad infantil (“una de las pandemias del siglo XXI”) se encuentra la nefasta combinación de la ingesta inadecuada de nutrientes y el sedentarismo o escasez de actividad física. El ejercicio físico es la clave para combatir la obesidad, infantil o adulta. Podríamos decir que, junto a la susceptibilidad genética, el 70% de nuestra figura se debe al ejercicio y sólo el 30% restante corresponde a la dieta”. (Gil Hernández).

Miles de artículos y reportajes tanto en prensa como en televisión nos invaden cada vez más tratando de acercarnos a una realidad que se acerca peligrosamente a nuestras aulas. Nuestros



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

alumnos y alumnas tienen unos hábitos de vida poco saludables y las consecuencias físicas empiezan a hacerse patentes.

La situación es preocupante para todos los responsables de la sanidad pública y debería de serlo para todos/as los que formamos parte de la comunidad educativa. Se hace indispensable instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física adecuada, etc) y desechando los negativos (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco y drogas). Dicha intervención debe tener un tratamiento curricular, siguiendo un nivel de concreción desde los contenidos más generales (leyes orgánicas) hasta las distintas programaciones de aula. Fue la LOGSE, aprobada en 1990 y posteriormente la LOE (2006) las primeras leyes preocupadas en educar al alumnado para desenvolverse en la vida más que en la mera adquisición de conocimientos que no dejan de quedar tan sólo almacenados en nuestro conocimiento. Así, desde el Proyecto de Centro debemos de crear un proyecto integral que de una respuesta adecuada.

2. EDUCACIÓN EN VALORES Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Tratando de utilizar las prácticas deportivas como uno de los principales medios para combatir las enfermedades derivadas de la obesidad infantil anteriormente mencionadas, podemos pensar qué lugar tiene el deporte dentro de nuestra escuela, para poder encontrarle un sentido.

Pero antes de continuar debemos de acercarnos a la definición de deporte. Hernández Moreno (1994) define deporte como aquellas situaciones motrices de competencia de carácter lúdico, reglamentadas e institucionalizadas. La igualdad de oportunidades, el respeto a la regla, el esfuerzo individual como mecanismo de superación, son obviamente los valores que debemos de tratar de introducir en nuestros proyectos deportivos en la escuela.

Siguiendo estricta y textualmente a la legislación vigente, el deporte, también queda definido por la Carta Europea del Deporte, como cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles, tiene gran importancia en el desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. En primer lugar, por configurarse como motor para el recto desarrollo del sistema deportivo en cada uno de sus niveles, ya que representa el primer y esencial eslabón para alcanzar una continuada e idónea práctica deportiva en edades posteriores. Y, en segundo lugar, porque reporta beneficios para la salud de los niños, niñas y jóvenes, contribuye a su formación integral y desarrollo, y puede llegar a desempeñar una función preventiva e integradora de primera magnitud.

En consonancia con la línea marcada por la Carta Europea del Deporte, se identifica el deporte en edad escolar con toda actividad físico-deportiva desarrollada en horario no lectivo y realizada por los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

niños y niñas en edad escolar, orientada hacia su educación integral, así como al desarrollo armónico de su personalidad, procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y de mejora de la convivencia, fomentado el espíritu deportivo de participación limpia y noble, el respeto a la norma y a los compañeros y compañeras de juego, juntamente con el lícito deseo de mejorar técnicamente.

Aún considerando dichos fines y formas de entenderlo se siguen, no sólo cuestionando ideológicamente estas enseñanzas, sino también su inclusión como contenidos propios y exclusivos de la Educación Física y Deportiva como disciplina escolar. En tanto y en cuanto el deporte enseña algún valor moral (y a continuación intentaremos reflexionar acerca de cuáles son) y un conocimiento práctico es valioso.

Sería interesante pensar si aprender a jugar deportes de equipo podría ser un aprendizaje para poder integrarse a equipos en otros ámbitos de la escuela y de la vida; lo que fundamentalmente aprende un niño integrándose a un equipo deportivo, es justamente eso: ser parte de un equipo deportivo. La integración y participación en equipos no es tarea única y exclusiva de los deportes; los niños y los adolescentes pueden trabajar en equipo en el laboratorio de ciencias, para realizar un trabajo en ciencias sociales y para realizar una producción teatral. Lo mismo podríamos decir de las otras aseveraciones tan comunes a la práctica de deportes citadas más arriba con respecto a las reglas, la salud y la socialización por ejemplo.

Para ser más claros, cuando se aprende deporte en la escuela se esta aprendiendo... deporte y los valores y la ideología que con intención o sin intención se enseñe.

La Educación Física y Deportiva tiene su valor en la medida que coherentemente con el conjunto de la escuela enseñe por ejemplo los valores de “ser ciudadano” y la solidaridad.

Ser un ciudadano protagonista en una sociedad justa, libre y soberana, significa ser un actor participe de los hechos de la vida diaria de la sociedad, en el camino a este fin, la enseñanza de los deportes debería promover la participación de los alumnos en las actividades deportivas como actores principales de los juegos, como productores sociales de hechos y no como espectadores de hechos producidos por otros (espectadores internos) o meros “reaccionadores”.

No cualquier participación deportiva, conduce al aprendizaje de dichas conductas, como no cualquier actividad cívica constituye una participación social interesante o de relieve. Los profesores y profesoras debemos enseñar deportes garantizando un marco de participación plena, continua, real y efectiva de todos los alumnos/as en el juego.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

3. PRINCIPALES AGENTES QUE NOS AYUDAN EN EL DEPORTE EN LA ESCUELA

Como todo proyecto o intervención que se realice es necesaria una participación integral de todos los agentes implicados ya sea directa o indirectamente. Tal es el caso del deporte en la escuela, el cual requiere la participación de diversos agentes. Entre ellos:

A) El Centro Escolar

El Centro Escolar (CEIP o IES) es algo más que el sitio físico donde se desarrollan las actividades básicas del programa, puesto que la vertiente escolar del deporte, la sistematización de la práctica deportiva en el entorno escolar y el valor intrínsecamente educativo de la misma, es, no lo olvidemos, el objetivo fundamental del programa.

A través de dicha práctica deportiva y según el Manual de Buenas Prácticas Deportivas, desde el entorno escolar se debe pretender, entre otras cosas, incidir en el tiempo de ocio de nuestros alumnos y alumnas en la práctica deportiva, propiciar la apertura de los centros para el desarrollo de actividades extraescolares de carácter deportivo, así como permitir la utilización de las instalaciones deportivas el máximo tiempo. Por otro lado debemos posibilitar en el alumnado la creación de hábitos estables y saludables en la actividad físico-deportiva, cuidar mediante su utilización responsable, las instalaciones deportivas y facilitar el material deportivo al alumnado.

B) El alumnado

Nuestro alumnado es el auténtico protagonista de cualquier programa de Deporte en la Escuela. Es el que actúa, practicando varias modalidades deportivas, es el objeto-sujeto de la acción educativa, y es el beneficiario último de un proceso de autoformación y educación en valores a través del deporte.

Nuestro alumnado debe entender la práctica deportiva como una opción de vida sana, aprendiendo una serie de rutinas y técnicas que se deben instalar como hábitos duraderos y significativos en la formación integral de su personalidad presente y futura. Del deporte emanan valores como el esfuerzo, la solidaridad, la socialización, el compañerismo, el respeto. Deben aprender a ganar y a perder sin magnificar victorias ni derrotas. Tiene que aprender una serie de técnicas, reglas, habilidades y destrezas de varias modalidades deportivas distintas, interiorizando rutinas propias de un deportista, como el placer por la actividad física, el desarrollo de la capacidad del movimiento corporal y de manejo de objetos, la evolución, en definitiva, de las capacidades condicionales y coordinativas. Hacer amigos y compartir experiencias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

C) Padres y Madres

Todo programa de Deporte y Escuela debe de reconocer y valorar el papel que padres y madres del alumnado juegan en la educación integral de niños y niñas. Es en el seno familiar donde comienza y fragua la base educativa de la persona, siendo por tanto la conjunción y coordinación con el resto de estamentos educativos, fundamentalmente, la escuela, elementos imprescindibles para alcanzar los objetivos que con este programa nos hemos propuesto.

En la sociedad actual, en la educación y en el deporte, las madres y padres deben contribuir a la formación en valores, potenciando aquellos que favorezcan la maduración como personas íntegras – autoestima, dignidad, libertad, responsabilidad– y en sus relaciones con los demás –respeto, lealtad, solidaridad–, así como la participación en los valores sociales.

Es de desear que padres y madres orienten la práctica deportiva de sus hijos e hijas, buscando principalmente el disfrute y la creación de hábitos de vida saludable, procurando que dicha actividad sea, sobre todo al principio, variada y se inicie en varias modalidades o especialidades deportivas, para que más adelante puedan elegir la más adecuada a sus gustos y necesidades. Queremos que padres y madres motiven a sus hijos e hijas en la práctica de la actividad física y el deporte, desde el convencimiento de que los hábitos vitales deben inculcarse desde la niñez. Que colaboren y reconozcan la labor del profesor o profesora, monitor o monitora del grupo, y que no cuestionen como padres, las decisiones de los mismos, así como las de los árbitros y jueces que intervengan en la actividad. Que acompañen a sus hijas e hijos en los desplazamientos, les inculquen la idea de participación antes que la de competición, que no sobrevaloren el resultado del juego, que eviten la violencia y el estrés que le puedan generar compañeros y amigos, el ambiente, etc. Que participen en las actividades deportivas del centro, destacando la educación en valores y la importancia del juego limpio. Que fomenten hábitos de vida saludables en sus hijos e hijas a través de la actividad física y de una alimentación sana, variada y equilibrada.

Así, de manera general, en la escuela deportiva, al niño o a la niña hay que educarlos en tres vertientes:

- ⇒ Como practicante: que asimile conocimientos, capacidades y actitudes para aprender destrezas deportivas, valorar aspectos relacionales, relativizar éxitos y fracasos, etc
- ⇒ Como espectador: respeto a rivales, árbitros etc, valorar el juego limpio, saber interpretar el juego, etc
- ⇒ Como consumidor y ciudadano: que sean críticos ante los mensajes publicitarios, valoración de productos en función de marcas, precios, necesidades reales, etc



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

D) Las asociaciones y ONGs

Los organismos y las asociaciones privadas ocupan un papel creciente en la promoción y la organización del deporte en edad escolar. Burriel y Carranza (1995) diferencian aquellas con una vinculación más directa con el centro escolar y las que son ajenas a él.

Entre las primeras, comentan los autores la importancia que adquieren las Asociaciones de Padres, que han llegado en ocasiones a ser verdaderos organizadores, gestores y patrocinadores de actividades y competiciones deportivas. La labor constante por parte de estas agrupaciones suele ser uno de los puntos firmes de apoyo del deporte escolar.

Las asociaciones de alumnos/as y los clubes deportivos encuadrados en un centro escolar, son otros grupos importantes que podemos observar en el entorno deportivo. Suelen ser grupos de jóvenes interesados por la actividad deportiva que, en muchas ocasiones espoleados (en el buen sentido) por sus profesores, adoptan una posición activa asumiendo responsabilidades en la organización y la promoción deportiva.

Estos tres grupos, los podemos encontrar en algunas ocasiones conviviendo simultáneamente y actuando cada uno desde su parcela y sus posibilidades junto al Consejo Escolar del centro educativo. Esta coordinación es la deseable, adoptando los departamentos de Educación Física una altruista labor de coordinación con la intención de mantener una dirección adecuada en la labor a realizar.

Fuera del entorno escolar podemos reconocer diversas instituciones o agrupaciones libres con labores de promoción deportiva. El conjunto es amplio y heterogéneo (asociaciones deportivas, centros deportivos, asociaciones de tiempo libre, grupos de barrio, grupos de scouts, centros de ocio...) pero para intentar facilitar la exposición nos centraremos en dos grupos claramente marcados. Los clubes deportivos y las entidades privadas con acciones sociales.

Los clubes deportivos privados fomentan actividades deportivas encaminadas normalmente a las competiciones y están organizados en diversas categorías. Se crean habitualmente en torno a un deporte concreto y en ocasiones amplían sus horizontes a otras disciplinas. De todas formas, suelen estar vinculados a federaciones territoriales que gestionan el deporte, unifican su reglamento y organizan la competición. Es destacable que no siempre exista una adecuada coordinación entre las competiciones organizadas por las federaciones y otras instituciones. A pesar de estar tradicionalmente orientados hacia la competición, encontramos clubes que contienen en sus objetivos la promoción del deporte, de todos modos hay que reconocerles una labor social indiscutible aunque en ocasiones admitan matizaciones en sus contenidos formativos.

En cualquier ciudad, diferentes instituciones privadas de diversas características destinan parte de sus fondos a obras sociales. Unas veces por cuestiones publicitarias y otras por compromisos con las instituciones públicas de dedicar parte de sus beneficios a estas obras (o por ambas razones), los fondos procedentes de esta vía se encaminan hacia el deporte escolar. Cada día con mayor



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

protagonismo y a la vez con mayor compromiso social, estas instituciones son promotoras de clubes deportivos, de asociaciones, de competiciones, de campañas de promoción o de actividades puntuales.

Al igual que lo comentado para el centro escolar, de nuevo hacemos referencia a la necesidad de una labor coordinada entre los distintos grupos que actúan sobre el deporte escolar. Quizá de forma compartida entre la iniciativa privada y las instituciones públicas se debe afrontar el deporte escolar con un carácter intencionado. Se deben esclarecer los objetivos que se pretenden y orientar los esfuerzos sumados y multiplicados. Este esfuerzo debe ser irremediamente productivo evitando esfuerzos duplicados, y focalizando las labores hacia un deporte escolar formativo

4. LA COLABORACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Ya hemos comentado antes la importancia que tienen las familias dentro de la educación para la salud de nuestro alumnado, lo necesario que se hace crear hábitos saludables desde casa, buenas costumbres y sobre todo ofrecer modelos acordes a la práctica de deportes alejadas del sedentarismo.

Para ello, apuntamos algunas sugerencias de carácter práctico para los padres y madres que deseen colaborar activamente con la práctica deportiva de sus hijos e hijas, y de la educación a través de dicha práctica:

- Motive y anime a sus hijos e hijas a la práctica deportiva.
- Recuerde que los hábitos permanentes se adquieren desde la niñez.
- En un principio, cuantas más modalidades deportivas se practiquen, mejor, por ello, procure que su hijo e hija no se especialice desde el principio.
- Valore el trabajo y el esfuerzo, no el resultado.
- Colabore con el profesorado y con el monitor o monitora, teniendo un comportamiento correcto en los entrenamientos y partidos.
- Apoye a los técnicos: no sólo el resultado es importante.
- Fomente en sus hijos e hijas, a través del deporte, hábitos de vida sana.
- Incúlqueles la idea de participación antes que la de competición.
- Como padre/madre, trate de que su hijo e hija no sobrevalore el resultado.
- No discrimine en su propia familia, la desigualdad de géneros o de cualquier otra índole, a la hora de la elección de la práctica deportiva.
- Potencie un modelo crítico de análisis del deporte en su vertiente educativa, y confróntela con la que plantean los medios de comunicación en algunas ocasiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE 2008

5. BIBLIOGRAFÍA

- Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispanoeuropea. Barcelona.
- Blanco, N. (1994). *Teoría y desarrollo del currículum*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- Coll, C (1996). *Psicología y currículum*. Ediciones Aljibe. Málaga
- Coll, Palacios y Marchesi (1996). *Desarrollo Psicológico y Educación*. Alianza. Madrid.
- Hernández Moreno, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*. Ed. Inde. Barcelona.
- Perczyk, J. (2000). *El currículum del deporte escolar y el deporte institucionalizado*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Universidad Nacional de Luján.
- Pérez Gómez, A. I. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Ed. Morata. Madrid.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco López Reyes
- Centro, localidad, provincia: Córdoba (Córdoba)
- E-mail: pacontxun@hotmail.com