



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

# “CONTENIDOS DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL TÍTULO DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE TÉCNICO EN CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL”

AUTORÍA PEDRO JESÚS RUIZ MONTERO Y ANTONIO BAENA EXTREMERA
TEMÁTICA FORMACIÓN INICIAL Y PERMANENTE.
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

## III CONGRESO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### Resumen

El trabajo que a continuación se presente tiene ofrece el tratamiento de la salud y como esta influye en la condición física, factor fundamental en la base de los contenidos a trabajar dentro del ciclo de grado medio de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el medio natural. Primeramente se hace alusión a los módulos que conforman el plan de estudio del presente grado medio, desde la legislación estatal a través de los diferentes Reales Decretos existentes como desde la Comunidad Autónoma Andaluza con su correspondiente Decreto. Los referentes legislativos de estos dos contextos geográficos coinciden en tratar la salud como un contenido específico de uno de sus módulos profesionales.

### Palabras clave

Salud, Condición Física, Formación Profesional, Actividad Física.

### 1. MARCO LEGISLATIVO Y ESTRUCTURA DE LA TITULACIÓN.

El ciclo formativo de grado medio correspondiente al título de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural tiene una duración total de 1.400 horas, estructuradas temporalmente en un año y un trimestre y compuesta por once módulos profesionales. A nivel estatal, este grado formativo está reglado legislativamente mediante el Real Decreto 1538/ 2006,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

que establece la ordenación de la formación profesional del sistema educativo, más específicamente sobre el presente grado medio de conducción en la naturaleza mediante el RD 2049/1995, que establece las correspondientes enseñanzas medias, el RD 1263/ 1997 para el currículo del ciclo

formativo y el Decreto andaluz 390/ 1996, que establece las enseñanzas correspondientes de dicho grado en nuestra comunidad.

Entre los objetivos propuestos para el desempeño del alumnado tras la finalización de estos estudios, se pueden observar diferentes cualidades como el de ser capaz de adquirir la competencia general de conducir a clientes en condiciones de seguridad por senderos o zonas de montaña (donde no se presenten técnicas de escalada y alpinismo) y estableciendo la información necesaria sobre la ruta, a pie, en bicicleta o a caballo sobre diferentes terrenos y con la seguridad que la actividad requiera tanto para el propio dinamizador, el cliente y caballo. Todo ello debe conseguir la satisfacción de los usuarios y un nivel adecuado en los límites de costes previos y reales de la actividad realizada. A nivel orientativo, esta competencia debe permitir el desempeño, entre otros, de determinados puestos de trabajos específicos u ocupaciones tales como el de acompañante en actividades llevadas a cabo en la montaña, guía de turismo ecuestre, guía de itinerarios en BTT (bicicleta de montaña), coordinador de actividades de conducción/guía en empresas turísticas o entidades públicas o privadas en la naturaleza o promotor de actividades de conducción en clubes entre otros.

Los once módulos de los que se compone este ciclo formativo de grado medio según el RD 1263/1997 son los siguientes, indicándose a su vez las horas de duración de cada uno y especialidad del profesorado al que va dirigido.

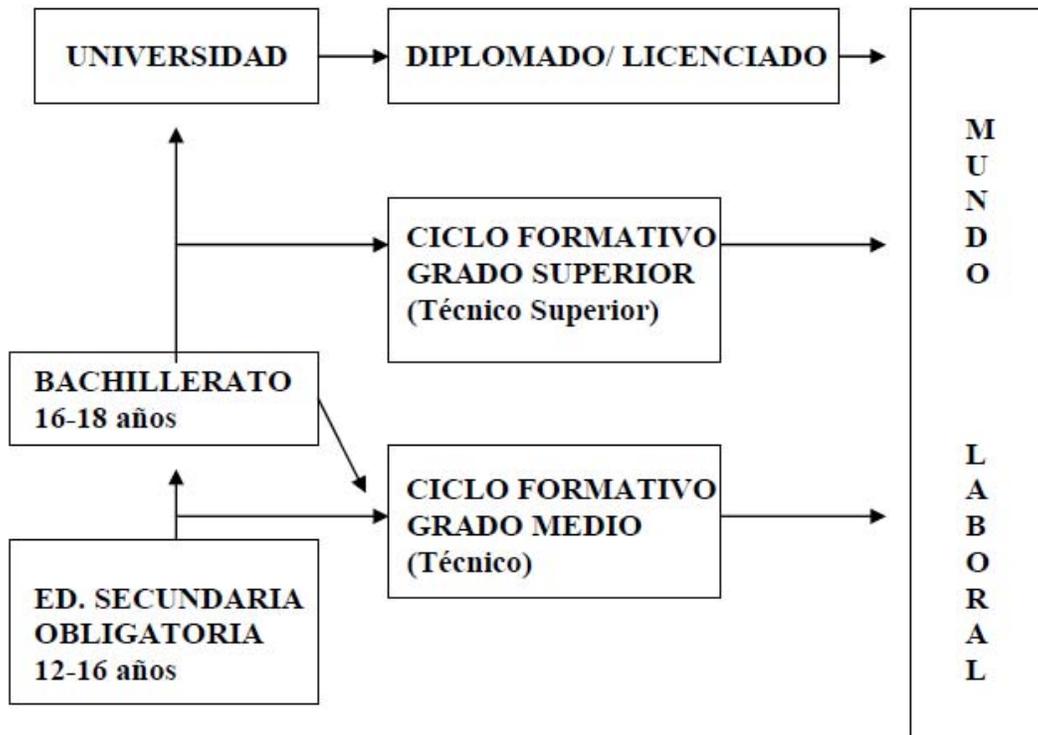
MÓDULO PROFESIONAL	DURACIÓN (horas)	ESPECIALIDAD DEL PROFESORADO	CUERPO
1. Desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre	192	EF	Profesor Secundaria Ed.
2. Conducción de grupos en bicicletas.	128	EF	Profesor Secundaria Ed.
3. Conducción de grupos a caballo y cuidados equinos básicos	128	Según art. 33.2 Ley 1/1990.	Profesor Secundaria Ed.
4. Administración, gestión y	96	FOL	Profesor Ed.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

comercialización en la pequeña empresa			Secundaria
5. Fundamentos biológicos, salud y primeros auxilios	100	EF	Profesor Secundaria Ed.
6. Actividades Físicas para personas con discapacidad	64	EF	Profesor Secundaria Ed.
7. Dinámica de grupos	96	EF	Profesor Secundaria Ed.
8. El sector de la actividad física y el deporte en Andalucía	32	EF y FOL	Profesor Secundaria Ed.
9. Formación y orientación laboral	64	FOL	Profesor Secundaria Ed.
10. Proyecto integrado	440	EF	Profesor Secundaria Ed.
11. formación en centros de trabajo		EF	

Este ciclo formativo se ubica dentro del modelo de ordenación del sistema educativo en títulos de ciclo formativo de grado medio cuya titulación obtenida sería la de técnico, diferenciándose del de técnico superior como es el Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (regulado por el Decreto 389/ 1996 en Andalucía).



**Figura 1.** Estructura del sistema educativo (MEC, 1990).

## 2. Tratamiento de la salud y la condición física en el ciclo formativo.

En los últimos años, nuestro país ha experimentado un desarrollo considerable en los deportes de aventuras y en el medio natural, valiéndose por uno mismo o ayudado por especialistas. Aquí es donde entra la figura del técnico en conducción en el medio natural, guiando al demandante de ocio y actividades mediante tres posibilidades como son la del senderismo, utilización de instrumental adecuado como medio transporte (a modo de ejemplo las BTT o bicicletas de montaña) o ayudados por animales tal como el caballo (provocando este último una interacción con la persona, que servirá de gran ayuda para la sensibilización del respeto natural y animal).

Cada comunidad autónoma establece sus propios contenidos tanto para el presente título, según el Decreto andaluz 390/1996, la estructura de estos contenidos se basan en tres módulos como son el de “profesionales asociados a la competencia”, “profesionales socioeconómicos” y “profesional integrado”. Entre ellos, el módulo que aborda un contenido fundamental como es la salud es el primero,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

abordándose a su vez otros contenidos tales fundamentos biológicos o primeros auxilios entre otros. El contenido de condición física como tal no viene explicitado, trabajándose este desde un enfoque integrados y con un punto de vista transversal en todos los contenidos.

### 3. Salud y Condición Física.

#### 3.1. Salud

La realización de diferentes estudios sociológicos sobre conductas de los españoles, han sido llevados a cabo mediante una orientación de práctica deportiva por García Ferrando (2002), como bajo una perspectiva de salud (incluyendo en este caso la práctica de actividad física o deporte en todos sus aspectos).

En esta línea destacan los estudios llevados a cabo por Mendoza y cols. (1988, 1994), Sánchez Bañuelos (1996) o Tercedor (1998), ocupando la salud un papel prioritario respecto a otros factores, acompañándose de la calidad de vida o práctica de actividad física.

Actualmente la salud ocupa un lugar prioritario entre las principales preocupaciones de la población. El término salud puede tener muchas connotaciones y estar relacionado con infinitud de aspectos, comportamientos y hábitos de nuestra vida diaria. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1991), este termino es definido como *“el estado completo de bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de enfermedad”*. Por su parte, la Real Academia de la Lengua (RAE, 1992) la define como *“estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”*.

La salud puede ser entendida desde diferentes puntos de vista, haciendo hincapié en la existencia de diferentes tipos (Marcos Becerro, 1989).

- ❑ **Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- ❑ **Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- ❑ **Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- ❑ **Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- ❑ **Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO DE 2010

También hay que destacar un factor que comporta una variedad de beneficios en la salud personal como es la práctica de ejercicio físico (Endres et al., 2003), haciendo especial hincapié en la mejora de la calidad de vida, a través de una práctica de ejercicio físico variado y su respectiva adaptación a las capacidades personales de las propias personas (Rosenfeld y Tenenbaum, 1992), ya que el organismo y las funciones vitales no son iguales en todas las personas.

Racionero (1986) estructura los indicadores de calidad de vida en cuatro puntos, organizados jerárquicamente:

- 1. Seguridad personal:** Hace mención a las necesidades biológicas del cuerpo, garantizando la integridad corporal y ausencia de enfermedades, refiriéndose a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
- 2. Ambiente físico:** Son las condiciones medioambientales que se desarrollan en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, congestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.
- 3. Ambiente social:** Se definen las características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que poseen una influencia directa en nuestros hábitos y comportamientos.
- 4. Ambiente psíquico:** Indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

Todos ellos influyen de manera primordial en la realización de práctica física en el medio natural y deben ser abordados y trabajados de manera primordial en el tratamiento de los contenidos del grado medio de técnico en técnico de conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural.

Un estilo de vida saludable es entendido como aquellos patrones de conducta que benefician la salud del individuo, siendo estos aprendidos y originados de una elección individual, de manera interna y simultánea tanto consciente como inconscientemente (Sanmartín, 2003). En detrimento, Delgado y Latiesa (2003) afirman que *“un estilo de vida considerado en su globalidad como saludable puede contener elementos que no favorezcan la salud; y además hay que considerar que existen múltiples estilos de vida saludables”*.

Un factor que comporta multitud de beneficios en la salud personal es la práctica de actividad física (Márquez, 1995), haciendo énfasis en la mejora de la calidad de vida y mayor longevidad de las personas, todo ello mediante la práctica de ejercicio variado y su respectiva adaptación a las capacidades personales de las propias personas (Rosenfeld y Tenenbaum, 1992). Estos beneficios se acentúan cuando se interacciona con un medio ajeno al nuestro y que ofrece multitud de factores sorpresas, sirviendo paralelamente como factor extra de motivación para el visitante de un contexto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

natural como puede ser una montaña, ladera o río y mediante el empleo de técnicas específicas para desarrollar estas actividades con ayuda de bicicletas o caballos.

No debemos olvidar la importancia del presente contenido (salud en actividades desarrolladas en actividades conducidas en el m. natural) en el ámbito educativo y el papel fundamental que juega este, especialmente los/as profesores del área de Educación Física y relacionados con este. Todo ello se traduce en el fomento de un estilo de vida saludable mediante la práctica de ejercicio físico y deporte con una intensidad suficiente (Pate y Hohn, 1994). Junto a los docentes especialistas de esta área, Ruiz, García y Pieron (2009) destacan la necesidad que tiene el papel de los educadores deportivos en la creciente práctica de actividad física. Si se extrapola a los técnico en conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural, estos serán transmisores y ejemplos a seguir en cuanto conductas respetuosas dentro de un contexto natural, ya sea con el medio ambiente mediante la seguridad y no modificación de este (evitando destrozos o arrojado de basuras) y con los animales (teniendo especial cuidado con los caballos y evitando cualquier situación estresante de este).

### **3.2. Importancia de la Condición Física.**

La práctica física es clave en todo este proceso, y su falta de práctica con carácter regular es un factor de riesgo bastante importante para la prevención de enfermedades que se presentan en la sociedad actual (Tittel e Israel, 1991). La realización de ejercicio contrarresta posibles efectos negativos de otras procedencias e influencias que pueden afectar a la salud de las personas (González, 2006).

La práctica de actividad física con una intensidad moderada se considera un hábito primordial que influye de manera positiva en la salud, siendo más beneficioso que llevar un estilo de vida sedentaria. Sin embargo, no es hasta la década de los 70 cuando se empieza a considerar la actividad física como un factor importante, todo ello contemplado desde distintas disciplinas. Se considera como una vía para la promoción general de la salud y la prevención, tratamiento y rehabilitación de cualquier tipo de enfermedad. Esto hace que cada vez sea más clara la evidencia del nexo de unión entre el binomio actividad física-salud (Fentem, Basse y Turnbull, 1998). Diversos estudios muestran que la práctica de ejercicio físico condiciona la calidad de vida de manera positiva (Biddle, 1993), al mismo tiempo que el estado físico y psicológico se ve mejorado (Benaziza, 1998).

Los efectos saludables que derivan de ello en el organismo humano, evitan la aparición de posibles trastornos de salud y facilitan al mismo tiempo un tratamiento de los mismos (Blasco, 1997). También se verán fortalecidas las relaciones sociales, puesto que la práctica de actividad física beneficia el apoyo social durante el proceso evolutivo, estableciéndose contactos sociales más directos y satisfactorios con los demás (García, 2002).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

A la vez, estos autores distinguen diferentes beneficios en la práctica física regular:

1. Reducción del riesgo de cardiopatía isquémica y cardiopatías.
2. Reducción del riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
3. Reducción del riesgo de hipertensión y derivadas de la misma.
4. Disminución del riesgo de desarrollar cáncer (colon, mama, próstata...).
5. Control del peso y mejora de la imagen corporal.
6. Tonificación muscular y mantenimiento o incremento de la masa muscular.
7. Mayor resistencia en huesos y articulaciones.
8. Aumento de la coordinación y respuesta neuromotora.
9. Disminución del riesgo de caídas.
10. Mejora la actividad del sistema inmune.
11. Disminución de episodios de depresión y ansiedad.
12. Bienestar y la integración social.

La actividad física y la salud va ligada a un adecuado desarrollo de la condición física. Teague y Mac Neil (1992) matizan que las aspiraciones de tal condición física van más allá de conseguir una concienciación, educación o desarrollo que beneficie un mayor grado de funcionalidad. El objetivo final es una vitalidad óptima y mejor calidad de vida, siendo esencial el papel que juega la práctica física.

Larson (1967) establece dos tipos de condición física, una de ellas relacionada con la práctica deportiva de rendimiento y la segunda con la salud, a través de la prevención de enfermedades y práctica de hábitos saludables, favoreciendo así a una calidad de vida que contempla factores personales (autonomía o satisfacción...) y socioambientales (Velarde y Ávila, 2002). Ejemplo de ello es el mantener una vida sana y por consiguiente, una óptima salud integral (Ruiz-Montero y Baena, 2009). Bouchard et al. (1994) afirma que la calidad de vida está determinada por la condición física y la satisfacción, mejorando la vitalidad, función social y salud mental (Devereaux et al., 2005).

Por último, destacar que De Andrés y Aznar (1996) señalan dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad física:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

- *Motivación intrínseca*. Motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física. Entre otras, el disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.

- *Motivación extrínseca*. Razones que justifican la práctica de actividad física y que no están relacionadas directamente con ésta. Motivos como la pérdida de peso o la mejora de la condición física.

#### 4. Referencias

- Benaziza, H. (1998). Creación de asociaciones: una clave para promover la actividad física para la salud. *Actas del VII Congreso Mundial de Deporte para Todos. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial* (p. 186). Barcelona: COI.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-107.
- Blasco, T. (1997). *Actividad física y salud*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Boraita, A. (2000). *¡Muévete corazón!*. Madrid: Fundación Española del Corazón.
- Bouchard, C., Shepard, R.J. y Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health*. Champaign: Human Kinetics Publisher.
- Delgado, M. y Latiesa, R.M. (2003). Hábitos de vida relacionados con la práctica de actividad físico-deportiva. En Aguado, G.J. (coord), *Deporte y Calidad de vida en la población adulta*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Devereux, K., Robertsom, D. y Briffau, N.K. (2005). Effects of a water-based program on women 65 years and over : A randomised controlled trial. *Australian Journal of Physiotherapy*, 51, 102-108.
- Endres, M., Gertz, K., Lindauer, U., Katchanov, J., Schultze, J., y Schröck, H., (2003). Mechanisms of stroke protection by physical activity. *Annals of Neurology*, 54, 582-90.
- Fentem, P.H., Bassey, E. J., Turnbull, N. B. (1988). *The New Case for Exercise*. Londres: Sports Council and Health Education Authority.
- González, J. (2006). "Desarrollo de una batería de test para la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores (VACAFUN-ancianos), y su relación con los estilos de vida, el bienestar subjetivo y la salud". Madrid: IMSERSO, *Estudios I+D+I*, nº 45.
- Larson, L.A. (1967). *Análisis de los esfuerzos profesionales sobre la medición de las aptitudes físicas* (Trad. Comité Internacional para la Estandarización de Test de Aptitud física).
- OMS (1991). *Estrategia mundial de salud para todos en el año 2000*. Ginebra: Serie Salud para todos, 3.
- Real Academia Española (1992). *Diccionario de la lengua española* (22a. ed.). Madrid: Espasa- Calpe.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

- Rosenfeld, O. y Tenenbaum, G. (1992). Physical fitness in the industrial environment: perceived physical well-being benefits. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 227-242.
- Ruiz Montero, P.J. y Baena, A. (2009). Grado de influencia de la actividad física sobre los estados de ánimo en mujeres de 60 a 79 años. En Montiel, P., Merino, A., Sánchez, A., Heredia, A. y Salinas, F. (comp.), *III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para mayores* (pp. 876- 884). Málaga: CEDMA.
- Sanmartín, M.G. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Teague, M.L. y Mac Neil, R.D. (1992). *Aging and leisure: Vitality in later life (2ªed)*. Dubuque: WCB. Brown & Benchmark.
- Tittel, K. e Israel, L. (1991). La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física (Declaración de posición de la Federación Internacional de Medicina del Deporte - FIMS). *Boletín Femedede*, 12, 2 - 3.
- Velarde, E. y Ávila, C. (2003). Consideraciones metodológicas para evaluar la calidad de vida. *Salud pública mexicana*, 44(5), 448-463.

#### 4.1. Referencias legislativas

- Real Decreto 1538/2006, de 15 de diciembre, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.
- Real Decreto 1263/ 1997, de 24 de julio, por el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado medio correspondiente al título de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.
- Real Decreto 2049/1995, de 22 de diciembre, por el que se establece el título de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural y las correspondientes enseñanzas mínimas.
- Decreto 390/1996, de 2 de Agosto, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes al título de FP de Técnico en conducción de actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO DE 2010

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: **PEDRO JESÚS RUIZ MONTERO<sup>1</sup> Y ANTONIO BAENA EXTREMERA<sup>2</sup>**
- Centro, localidad, provincia: <sup>1</sup>Faculta de Educación. Universidad de Málaga.  
<sup>2</sup>Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia
- E-mail: [pedrorumo@uma.es](mailto:pedrorumo@uma.es)