

Actividad físico-recreativa en alumnos primarios: incidencia en la salud, cultura medioambiental y calidad de vida.

Physical-recreational activity for the primary students: influence in health, environmental culture and in the quality of life.

Mayelín Fajardo-Vázquez, Universidad de Granma, mfajardov@udg.co.cu, Cuba.

Yamisol Espinosa-Tamayo, Universidad de Granma, yespinosat@udg.co.cu, Cuba.

Anislucis Álvarez-Montero, Universidad de Granma, aalvarezm@udg.co.cu, Cuba.

Resumen

En el siguiente artículo se argumenta la necesidad, para los alumnos del nivel primarios, poder interrelacionar la actividad físico-recreativa, promoción de salud, cultura medioambiental y su positiva influencia en la calidad de vida; como acción estratégica de las escuelas primarias. Teniendo en cuenta la correcta utilidad educativa y pedagógica de la realización de estas actividades en este nivel, pretendemos ofrecer nuestras consideraciones sobre la práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, favoreciendo el desenvolvimiento de los practicantes en todos los ámbitos de la vida, encaminadas al uso del tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente.

Palabras claves: actividad físico-recreativa, promoción de salud, cultura medioambiental, calidad de vida

Abstract

In the following article one argues the necessity, for the primary students, of interrelating the physical-recreational activity, promotion of health, environmental culture and their positive influence in the quality of life, as strategic action of the primary schools. Keeping in mind the educational and pedagogic utility of the realization of these activities in this level, we seek to offer our considerations on the beneficial practice in the prevention, development and rehabilitation of the health, as well as a means to forge the character, the discipline, the taking of decisions and the execution of the rules, favoring the practitioner's development in all the environments of the life, guided to the use of the free time to exercise the body and the mind

Key words: physical-recreational activity/ promotion of health/ environmental culture/ quality of life

Introducción

Los niños que estudian en las escuelas primarias, tienen como promedio de edad de 6 a 12 años. Conocer las características de estas edades es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros. Las características psicológicas, sociales evidencian conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general. El campo y las posibilidades de acción social se amplían considerablemente, van dejando de ser, los “pequeñines” de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Estos alumnos tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por ellos. El aumento en la independencia y la responsabilidad, puede ser aprovechado al máximo por la escuela para contribuir al incremento de su participación personal en las diferentes actividades. Se les dota de procedimientos de control y autorregulación, para hacerles ver la importancia de este componente de la actividad.

Desde el punto de vista afectivo-emocional, los alumnos comienzan a adoptar una conducta que se pondrá de manifiesto en la etapa posterior: la adolescencia. Así estos se muestran, en ocasiones, inestables en las emociones y afectos; cambian a veces bruscamente de un estado a otro, de manera tal que quien los observa no encuentra la justificación lógica para estos cambios, por lo cual a sus ojos aparecen como inadecuaciones efectivas.

Sin embargo, lejos de observarlos como una anomalía, el maestro debe comprender que esos cambios son producto de una afectividad que está alcanzando un nivel superior de desarrollo, y a cuya formación –con paciencia, sabiduría y amor–está obligado a contribuir.

En esta etapa, el proceso de aceptación de patrones y modelos personales no se produce acriticamente, sino mediado por la valoración y el juicio. Lo que permite comprender que el alumno es capaz de emitir juicios y valoraciones sobre personas, personajes y situaciones, tanto de la escuela, de la familia, como de la sociedad en general. Ya comienza a no aceptar pasivamente, sin juicio, las indicaciones del adulto; ve en las conductas lo positivo y lo negativo y, en ocasiones, actúa en correspondencia con la imagen que de sí se ha formado.

Actividad físico-recreativa en alumnos primarios...

Otro aspecto muy importante radica en la diversificación de los gustos, intereses y preferencias. Investigaciones realizadas en nuestro país han mostrado un cuadro relativamente amplio de deseos e intereses: se observó que predominan los relativos a la actividad docente. Pero también los hay de carácter familiar, personales, sociales, deportivos, de recreación, etc., lo cual indica que en esta edad en los deseos de los niños se produce un notable enriquecimiento, ligado indiscutiblemente al aumento de su experiencia personal y a su inclusión en sectores más amplios y diversos de la actividad.

La diversificación e incremento en la esfera de los deseos e intereses que se produce en estas edades, es una base muy fuerte sobre la cual puede cimentarse un profundo trabajo en los gustos y aspiraciones en general.

El desarrollo anatomofisiológico y psicológico que experimentan los alumnos hace necesario un tratamiento especial por parte del maestro, que debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos, para lograr una adecuada y armónica formación en el terreno moral, emocional, e incluso físico de la personalidad en sus alumnos.

Es decir, no es tarea solamente del profesor de Educación Física de estas instituciones o de los profesores del INDER que ejercen en la misma, sino de los maestros de cada grado que con su trabajo cotidiano contribuyen a la formación de hábitos, habilidades y capacidades encaminadas a la formación integral que se exige.

Por lo que centramos como objetivo: propiciar vías más concretas para la organización y realización de las actividades físico-recreativas, fomentando el desarrollo integral del alumno. Los maestros con su amplio conocimiento y trabajo esmerado propiciarán nuevas posibilidades de movimientos, logrando que sean más racionales, coordinados y eficientes.

De ahí la importancia de interrelacionar la actividad físico-recreativa en alumnos primarios con la salud, cultura medioambiental y calidad de vida. Pues la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Los objetivos propuestos en estas actividades no deben verse como una imposición; es necesario que sean de interés para los alumnos, pues de lo contrario despertarían sentimientos negativos hacia estas.

La motivación es otro factor importante que no debe descuidarse, ya que es primordial establecer una relación entre la ejecución de la actividad y los procesos cognoscitivos y

afectivos que tienen lugar en el comportamiento y aprendizaje del alumno, según las características individuales.

Desarrollo

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

Recreación proviene del término latino *recreatio*. La Real Academia Española lo define como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo, es divertirse, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también se le llama entretenimiento.

Especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental; cuando la persona lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta. Esta abarca el juego en todas las expresiones y actividades como la música y el teatro, la danza. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre, encaminado al uso del tiempo libre.

Actividad físico-recreativa en alumnos primarios...

La Recreación Física: es un campo importante de la Recreación, como también lo son la Recreación Artístico-Literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física unido a la Educación Física escolar y de adultos, y el deporte, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Las actividades lúdico-recreativas son las presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en la diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer.

Acciones que constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en Cuba.

- Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes en el radio de acción.
- Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.
- Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de Ludotecas en sus diversos componentes: ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).
- Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre Recreación Física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.
- Constituir un grupo de trabajo CINID-UCCFD-DNR para la creación de softwares de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-clubs y las escuelas.
- Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la Recreación Física en los territorios.
- Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- Fortalecer la Recreación Física en las bases de Campismo Popular.
- Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
- Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos intercentros, ligas interbarrios, etc.
- Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, Círculos de abuelos, centros de aseguradas).

-Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.

-Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la tercera edad en las actividades físico-recreativas.

-Vincular a las personalidades reconocidas como Gloria del deporte cubano a las actividades comunitarias de Recreación Física.

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

Los maestros en el desarrollo de las actividades docentes deben orientar al escolar sobre los efectos benéficos de la actividad física y recreativa en diferentes ámbitos:

Desde el punto de vista orgánico se destaca:

-Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

-Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

-Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).

-Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

-A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

-A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

-Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

-Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

-Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

Desde el punto de psicológico y afectivo:

-Produce sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad logran confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

-Tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

Actividad físico-recreativa en alumnos primarios...

-Fortalecen la imagen del propio cuerpo y el concepto personal; así como la voluntad en la persistencia de mejorar y ofrece, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

-Incrementan la capacidad de fuerza de autocontrol, disminuyen la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimulan la creatividad, la capacidad afectiva y mejoran la memoria y autoestima de la persona.

Desde el aspecto social:

-El deporte les permite que como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven.

-En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, muestra respeto, honradez y sentido de responsabilidad.

La práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia, es decir, causa cambios en el estilo de vida de la persona.

Previo al inicio de la realización de estas actividades es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud del escolar, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones.

Los niveles de actividad física requeridos para la promoción de la salud no necesariamente deben ser de elevada intensidad. No es necesario que el alumno tenga un entrenamiento de un atleta para lograr resultados y los sedentarios pueden mejorar su aptitud física comenzando con breves períodos de ejercicios livianos. Lo primero en una persona inactiva es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día. Tal vez este sea el punto más importante para iniciar un cambio en el estilo de vida.

Para lograr que la actividad física forme parte de la vida de los alumnos, el maestro, teniendo en cuenta el medio social donde se desarrolla este, aconsejará:

-Caminar para la escuela o de regreso a la casa, en lugar de usar medios de transporte: si utiliza un transporte público, bájese un par de paradas antes de su destino.

-Utilizar escaleras en lugar del ascensor.

- Aprovechar los momentos de ocio para movilizar las articulaciones con ejercicios de poca intensidad.
- Realizar un breve paseo a pie antes del desayuno o la cena (o ambos).
- Cambiar 10 minutos de televisión por un par de vueltas a la manzana.
- Ir caminando o en bicicleta a realizar las compras simples de todos los días.
- Sacar a pasear a su perro todos los días.
- Caminar, acelerando su paso progresivamente. Si puede, elegir caminos con subidas y bajadas.
- Mirar televisión sentado en lugar de acostado o tendido en un sofá. Tenga lejos el control remoto para movilizarse cuando quiera cambiar de canal.
- Hablar por teléfono en posición de pie, con mínimos movimientos, en lugar de hacerlo sentado.
- Hacer las cosas por ellos mismo. No pedir que le traigan algo, buscarlas.

A la escuela le corresponde desarrollar actividades específicas, aprovechando al máximo las potencialidades que brindan las asignaturas del currículo; además de la propia Educación Física, en los turnos de Juego, Deporte, Educación Musical, El Mundo en que vivimos y eventos competitivos, donde se combinen los conocimientos con actividades físico- recreativas con el objetivo de incorporar la mayor cantidad de alumnos en aras de lograr una educación integral de la personalidad.

Una de las acciones que constituye prioridad básica del Programa de Recreación Física en Cuba es: convertir las escuelas en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes en el radio de acción; a continuación ofrecemos un ejemplos de actividades donde se integra la actividad físico-recreativa en alumnos primarios con la salud, cultura medioambiental y calidad de vida. Aquí cada maestro o profesor debe participar de forma activa y velar por la realización correcta de las mismas y tomará medidas de seguridad necesarias para que no exista peligro en su práctica.

Actividades

- 1-Caminatas a tarjas, museos, monumentos o instituciones próximas a la escuela, en conmemoración a una fecha significativa de interés para la institución.
- 2- Paseos en bicicletas, carriolas, velocípedos, patinetas y patines según el grado de los alumnos, festejando el día de los pioneros, de los niños, de la cultura física y el deporte.

Actividad físico-recreativa en alumnos primarios...

3-Juegos infantiles competitivos, como carreras de saco, salto de cuerda, tracción de la soga, ula ula; como complemento de chequeos de emulación, saludo al 4 de Abril, cumpleaños del mártir de la escuela, de José Martí o en saludo al Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril).

4-Tablas coreográficas aeróbicas estudiantiles en saludos a diferentes fechas.

5- Juegos y actividades físicos-recreativas variadas en la sesión tarde de un día seleccionado, donde cada alumno participe en la actividad deseada. (Juegos populares de mesa: dominó, damas, parchís, y cartas o encuentros de deportes populares: Béisbol, Boxeo, Fútbol), en saludo al Día Mundial de la Salud, el 7 de abril.

6-Tribuna antiimperialista intercentros sobre la liberación de los cinco héroes, condenando el bloqueo, etc.

7- Excursiones a márgenes del río, centros de producción, parques recreativos y naturales (zoológicos, campiñas, y rutas ecológicas) donde pongan en práctica acciones para la prevención del medio ambiente.

8- Eventos novedosos (Aeromodelismo, cometas, papalotes y objetos volantes).

9-Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias)

10-Encuentros de conocimiento al aire libre, combinados con juegos de movimientos (se forman dos hileras, se desplazan corriendo hasta la meta, donde se encuentra una pregunta de conocimiento que puede ser de las diferentes asignaturas que reciben)

Los alumnos del nivel primario deben conocer que el desarrollo de estas actividades físico-recreativas contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud.

-Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.

-Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.

-Mejora la capacidad para conciliar el sueño.

-Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.

-Ofrece mayor energía para las actividades diarias.

-Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.

-Mejora el funcionamiento de las articulaciones.

-Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Conclusiones

Una vida activa y saludable nos hace ser mejor como personas y tener una mejor calidad de vida ya que nos hace distintos a cada ser humano. Las actividades físico-recreativas son herramientas eficaces de cada individuo para contribuir a un mejor estilo de vida saludable. En la sociedad, constituyen una aportación imprescindible para la educación de todos los niños y está íntimamente ligada al proceso de aprendizaje y su significado esencial como medio de la educación integral de la personalidad.

Bibliografía

Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2003.

Calderón Jorrín, C. (1996) El proceso de enseñanza de la Educación Física. La Habana: Pueblo y Educación.

Carmona Guerra, J. (2007). La educación ambiental en estudiantes de la enseñanza primaria. Trabajo de Diploma, Instituto Superior Pedagógico “Blas Roca Calderío”, Manzanillo.

Díaz, F. y Becerra, F. (1981) Medición y evaluación de la Educación Física y Deportes. Caracas: Copy S.A.

Díaz Otáñez, Tendencias del Entrenamiento deportivo actual.

Ecured Portable v1.5

Federación Internacional de Educación Física. Argentina.

Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (1991) Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes. La Habana.

Sánchez Martín, R. y Sánchez Martín, J (2001) Culturas deportivas y valores sociales: una aproximación a la dimensión social del deporte, en apuntes Educación Física. Barcelona.

Tapia, F. y otros. (1995.) Medio ambiente: ¿alerta verde? Obra de divulgación sobre desarrollo y gestión ambiental. Madrid: Acento.