

Educación física escolar y formación de hábitos saludables

School physical education and formation of healthy habits

Poblete-Valderrama, Felipe¹ Garrido-Méndez, Alex². Flores Rivera, Carol³. Matus Castillo, Carlos⁴.

¹ Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Sede Valdivia, Chile

² Pedagogía en Educación Física, Universidad San Sebastián, Concepción, Chile.

³ Doctorado en Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Chile.

⁴ Facultad de Educación, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

Chile, 10-03-2018

Sr. Editor.

De acuerdo a los avances y publicaciones efectuadas en los últimos años en Chile y a nivel internacional, nos permitimos dirigir esta carta a modo de reflexión: a través de la historia el ser humano siempre ha mostrado preocupación por su salud, la cual ha sido entendida como un valor para vivir, y como contraparte se ha entendido a la enfermedad como un camino hacia la muerte, sin embargo, en la actualidad es posible constatar en nuestra sociedad la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Las cuales han sido provocadas principalmente por la falta de actividad física y otros hábitos no saludables, como poseer una dieta y descanso inadecuados, fumar tabaco y beber alcohol en exceso, lo que trae consigo patologías e importantes gastos en terapias para las personas y los Estados¹.

A modo de hacer frente a las ECNT es que se ha trabajado al alero de la promoción de la salud, mediante los estilos de vida saludable desde la medicina preventiva, en donde se define a la promoción de la salud como la esfera más general de la prevención de la enfermedad. Siendo el paradigma higiénico-preventivo el que subyace en tal propuesta. De acuerdo a esta visión, la promoción de la salud ve el fortalecimiento de la resistencia del huésped hacia los agentes de la enfermedad, con la disminución o eliminación del contacto con el agente y con acciones generales sobre el ambiente (el ambiente incluye lo social). En este contexto surge una segunda revolución epidemiológica, que se refiere a la intención de dominar las patologías no infecciosas con la propuesta de controlar los factores de riesgo, evidenciando que estos últimos factores están asociados con los estilos de vida, y en esa medida las

personas pueden tomar decisiones que influyen en su exposición a esos factores de riesgo².

Es importante considerar que bajo este paradigma “Promoción de la Salud” es que la escuela ha sido hasta ahora la institución de referencia principal en la formación de ciudadanos, teniendo como una de sus asignaturas troncales a la Educación Física. Es en esta disciplina, donde se ha observado una repercusión de los problemas de salud que aquejan a las sociedades modernas, debido a la falta de actividad física^{3,4}. Esto queda de manifiesto en el currículum escolar Chileno, el cual ha experimentado una serie de cambios, debido a la inclusión del término salud en sus contenidos, desde el año 2012.^{5,6,7}

Sin embargo, pese a todas las innovaciones curriculares, se puede constatar que en la actualidad, luego de algunos años de implementación de reformas orientadas al cuidado y promoción de la salud mediante la Educación Física Escolar, la situación de los hábitos de vida de la población Chilena sigue mostrando una tendencia hacia el desarrollo de hábitos inadecuados.

Los proyectos y programas implementados en Chile para la prevención del sobrepeso, obesidad, sedentarismo y disminución de enfermedades crónicas han demostrado tener un alcance muy limitado. Las cifras en relación con esta epidemia y factores no han disminuido en el tiempo a pesar de que ha existido una alta preocupación por parte de las autoridades. La Encuesta Nacional de Salud del año 2009-2010 determinó que la población Chilena presenta un 88,6% de sedentarismo. Para combatirlo gran parte de las

miradas se han dirigido a la Educación Física Escolar incorporándole un fuerte componente asociado a la salud, amparándose en el potencial que esta disciplina posee para contribuir a superar estos males.

En esta misma línea, el SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Educación) de Educación Física Escolar Chileno siguió revelando que existen muy bajos niveles de condición física en los escolares de 8º Año Básico, observándose además, que el compromiso motor efectivo durante las clases es tan bajo que no logra ser un aporte para cumplir los requerimientos de AF de la OMS.

La atención centrada en la Educación Física Escolar nos invita a reflexionar sobre la forma y el tipo de prácticas que están desarrollando los escolares, las cuales debiesen estar orientadas a promover estilos de vida saludable que se proyecten en el tiempo. Es aquí donde el tipo de enseñanza-aprendizaje utilizado no estaría generando los resultados esperados, ya que no se tendrían en consideración aspectos personales, culturales, sociales, ambientales, crecimiento, desarrollo y de maduración de éstos, Para ello es preciso contar con profesores altamente capacitados, empoderados y por sobre todo empáticos y humanos en relación a nuestros estudiantes, los cuales marcarán la diferencia y permitirán cumplir los objetivos.

El anterior contexto, nos hace reflexionar en función de una pregunta, ¿Qué tipo de actividades físicas pueden satisfacer dichas necesidades y desarrollar ese tipo de aprendizaje efectivos hacia la salud en los primeros años? La propuesta iría orientada al desarrollo del juego, donde los escolares trabajan desarrollando al máximo sus capacidades de inclusión, no eliminatorio, posibilidades de roles, incitación al movimiento permanente, capacidades perceptivas, decisión y toma de respuestas, lo que claramente permite al escolar estar totalmente concentrado en la actividad.

En consecuencia esto deja de manifiesto una posibilidad y también un vacío investigativo respecto del tema, pues se debe estudiar la manera en que el juego ayuda a que el niño se interese por la práctica de actividad física y adhiera a un estilo de vida saludable. Por ende, es válido y necesario preguntarse también ¿cuál ha sido el aporte real hasta el momento de la Educación Física Escolar? ¿Ha dejado la Educación Física Escolar una huella en la formación de hábitos saludables que perduren en el tiempo? ¿Ha desarrollado la Educación Física Escolar sólidos conocimientos acerca de la actividad física saludable una vez egresados del sistema escolar? ¿será este el objetivo fundamental y último de la educación física en el contexto escolar?

Bibliografía

- 1) Arufe, V; Domínguez, A; García, J.L. Lera, A. (edit.). Ejercicio físico, Salud y calidad de vida. Sevilla: Editorial Deportiva Wenceulen; 2008.
- 2) Moreno, L. D. C., Reyes, C. M. R., Pérez, A. S. M. La salud y la promoción de la salud: una aproximación a su desarrollo histórico y social. Rev Cienc Salud; 2005 (1), 62-77.
- 3) Pérez, I. & Delgado, M. La salud en la secundaria desde la Educación Física. Barcelona: INDE; 2004.
- 4) Rodríguez García, P. Educación física y salud en primaria. Barcelona: INDE; 2006.
- 5) MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Bases curriculares Educación Física y Salud (Educación Básica y Media) Santiago de Chile: Gobierno de Chile; 2013.
- 6) MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Bases curriculares Educación Física y Salud. 7ºmo básico a 2ºdo medio. Santiago de Chile: Gobierno de Chile; 2015.
- 7) MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Ley nº20.903. Crea el Sistema de Desarrollo Profesional Docente y modifica otras normas. Santiago de Chile: Gobierno de Chile; 2016.

Datos Correspondencia

Felipe Poblete-Valderrama
Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Valdivia. Chile.
Correo: felipepobletev@gmail.com
Fono: +56-999991162