

La actividad física: Un reto para la educación

Mgter. Graciela Ambulo*

Cada vez que a nuestras aulas ingresa un estudiante queda como parte de nuestra responsabilidad, no solo el brindar docencia en la asignatura que nos pertenece, sino en todas las líneas que pueden favorecer una vida exitosa y con la calidad pertinente.

La actividad física debe estar partícipe en la educación en las diferentes etapas de formación del individuo, pudiendo impactar de forma negativa o positiva de acuerdo a la metodología que utilicemos para que sea comprendida su importancia.

Debemos entender y superar la idea del simple ejercicio físico, para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov. 1990:9).

La creación de hábitos que lleven a una vida saludable se enmarcada en una practica de actividad física, que permite tener a una sociedad educada en las ac-

* Decana de la Facultad de Salud y Rehabilitación Integral de la Universidad Especializada de las Américas.



ciones que conduzcan a disminuir los mayores riesgos en la salud, como lo son los cardiovasculares, la diabetes y otros que pertenecen a la mayor incidencia de patologías de muerte, este incremento debe ser integrado a lo largo de la vida, remarcándolo en todas las fases de formación del individuo. De esta formación no podemos ser actores o en nuestro caso docentes ajenos a la realidad de la vida sino participantes de una sociedad.

Se debe incorporar a la educación aquellos conocimientos destrezas y capacidad de relacionarse, que se desarrolla en el trabajo en conjunto, lo cual a nivel social esta en escasas, y se debe incentivar. La actividad física y el deporte es un buen escenario para su desarrollo.

Está demostrado que la actividad física disminuye los factores de riesgo, siendo que de acuerdo a las estadísticas de la región, 35 millones de personas mueren, por causa de enfermedades crónicas no transmisibles, colocándose como las de mayor importancia las cardiovasculares que incluyen la hipertensión, las respiratorias y la diabetes tipo II.

Es importante que el curriculum que se diseña para las carreras universitarias y más aun a nivel preescolar, media y premedia contenga la actividad física en sus diferentes formas educativa, recreativa y deportiva en

donde la combinación de estas fases permite desarrollar el interés por la misma, rompiendo la hipótesis de que a más estudio se realiza menos deporte o en cualquiera de las modalidades de las Ciencias de la Actividad Física.

En Panamá la actividad física en los colegios va decreciendo a medida que el estudiante va subiendo de grado, realizando ejercicio físico con la maestra de parvulario, todos los días, al integrarse el docente de educación física se pasa de tres veces a la semana a simplemente dos horas semanales, dejando atrás los estudios en donde se justifica y comprueba el bienestar, el manejo de las energías, el desarrollo osteoarticular y sistémico en general, previniendo el ingreso de diferentes patologías al organismo.

La educación en las edades iniciales debe conducir a desarrollar las capacidades, que permitan alcanzar los efectos en el presente y el futuro del individuo reflexionando, analizando y ejecutando para la enseñanza del sentido de la práctica de las Ciencias de la Actividad Física.

Es bueno repasar los beneficios del poder ejercitarse de la manera adecuada y con el conocimiento adecuado para su mejor aprovechamiento:

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Mejora la circulación sanguínea.

- Normaliza la tensión arterial.
- Normaliza la frecuencia cardíaca.
- Mejora la contracción cardíaca.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Aumento de la capacidad vital de oxígeno.
- Mejora la elasticidad y ventilación pulmonar.
- Activan los sistemas de transporte de oxígeno, mejorando la oxigenación de la sangre.

SISTEMA LOCOMOTOR

- Estímulo para el desarrollo óseo, presión y movimiento
- Mejora de la movilidad articular.
- Retraso de la descalcificación ósea.
- Mantenimiento de fuerza, flexibilidad y tono muscular.
- Recuperación de la postura anatómica normal

SISTEMA NERVIOSO

- Aumento de la disminución neuromotora y del equilibrio.
- Disminución del insomnio.
- Aumento de la memoria.
- Mejora de la autoestima y de las relaciones interpersonales.

Es bueno apuntalar hacia la preparación profesional que nos lleva a

demarcar: cómo va a ser la vida futura del estudiante que está en nuestras manos, esta formación debe ser completa brindándole las herramientas para el desarrollo en un marco general, el cual ya puede venir definido en su calidad de vida o nosotros retomar ese desfase que pudo haber tenido al no haber recibido el impulso en el desarrollo de la actividad física en su vida. No podemos descuidar la incursión en las diferentes carreras universitarias ese eje transversal que marcará la diferencia con la introducción de la actividad física en su plan curricular universitario, como una de las últimas fases de estudio formal, en donde esta inclusión se brinde de forma casi obligatoria al tener que cumplir con un pensum académico, ya que se puede presentar el que tenga que abocarse a la actividad física, por causa de una enfermedad, que pudo ser evitada o para poder corregir la secuela de una enfermedad crónica no transmisible pero si prevenible con la actividad física.

Realizado este análisis si cabe la responsabilidad a nivel universitario implementar las Ciencias de la Actividad Física, como parte de la formación de nuestros estudiantes.

Alberto Varillas Marín, en su artículo sobre universidades del Perú, el cual se titula: *El nuevo desafío universitario*, dice que:

“La prevención mediante la cultura física es una herramienta contra el subdesarrollo, haciendo énfasis en las líneas de prevención contra los problemas silenciosos que se presentan en una sociedad.”

Es necesario tener una sociedad con conocimiento y son los que lo promueven responsables, de que este llegue a todos los niveles de ella. El poder concertar para desarrollar el conocimiento, permite culturizar un pueblo que no tiene por norma el realizar ejercicio físico, creando los escenarios que faciliten su evolución y el

poder permanecer por norma en el individuo que recibió una capacitación de forma adecuada, que pueda replicar lo aprendido en una aula, en su familia, en su trabajo en su persona como complemento a su vida profesional.

La formación universitaria comprueba el deseo del individuo de querer alcanzar un amplio desarrollo formativo, debiendo nosotros cumplir en darles no solo lo que ellos planeaban obtener, sino mas allá de lo que ellos podían aspirar y todos debemos alcanzar “Calidad de vida”.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDREIEV, L. *La ciencia y el proceso social*. Moscú: Editorial Progreso, 1979.
- BERNAL, J. *La ciencia en su historia*. México, D.F.: Dirección General de Publicaciones, UNAM, 1954.
- BORSARI, Jose Roberto. *Educação Física da pré-escola a universidade, planejamento, programas e conteúdos*. São Paulo: E.P.U., 1980.
- BUNGE, M. *Paradigmas y revoluciones en ciencias y técnica*.
- OLIVÉ, L. *La explicación social del conocimiento*. México D.F.: UNA, 1985.
- UNIVERSIDAD DE ALCALÁ. *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Plan de Estudios 770*, Facultad de Medicina, 2007.
- UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID. *Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Plan de Estudio*. España 2007.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS. *Licenciatura em Educação Física, Grade Curricular*, Brasil 2007.
- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID. *Licenciatura en Ciencias de La Actividad Física y del Deporte, Plan de Estudio*, España 2007.

con sus compañeros tenderán a buscar la compañía de símiles de la calle que les dan alternativas de actividades en las que van a estar más interesados que en la escuela, esto, ligado a la crisis de la adolescencia, es decisivo y los padres deben estar muy pendientes de sus hijos para que no caigan en malos pasos o que salgan de estos lo más pronto posible.

Los niños de nueve años o más pueden tener un comportamiento agresivo por la forma en que procesen la información social: las características del entorno social al que prestan atención y cómo interpretan lo que perciben. Los niños que tienden a manifestar un sesgo hostil (agresor reactivo) creen que los otros niños tratan de lastimarlos y actúan en defensa propia; además, los niños que buscan dominar y controlar pueden ser sensibles a desprecios, provocaciones u otras amenazas a su condición; pueden atribuir ese comportamiento a la hostilidad y reaccionar de modo agresivo. Por otro lado tenemos a los agresores instrumentales que consideran que la fuerza y la coacción son formas eficaces de obtener lo que desean; estos actúan en forma deliberada, no fuera de sí; en términos de aprendizaje social esperan que se les recompense por su agresividad, lo cual reforzaría la idea que tienen sobre la efectividad de la agresividad.

Ambos tipos de agresores [hostil e instrumental] necesitan ayuda para modificar la forma en que procesan la información social, a fin de que no interpreten la agresividad como algo que se justifica o es útil. Los adultos pueden ayudar a los niños a refrenar la agresividad hostil enseñándoles a reconocer cuándo se molestan y cómo pueden controlar su enojo. La agresividad instrumental suele detenerse si no se recompensa (Crick y Dodge, 1996). (Papalia, Olds y Feldman, 2005, p. 417).

La escuela es el mejor lugar para encausar a estos dos tipos de agresores a través de la ayuda individual de los docentes que pueden pasar de supervisar estas conductas a orientar a los alumnos de acuerdo a la forma en que están siendo tratados por sus pares. Esto hace necesario que el docente cuente con un registro diario con las mejoras que van alcanzando sus alumnos en este sentido para mantener los refuerzos o extinciones adecuados a cada caso que estén manejando en forma individualizada. Al incrementar la comprensión podremos darles buenas soluciones para que aumenten su autocontrol. Cualquier método, siempre que cuente con una elevada supervisión puede ser efectivo en este sentido.

La intimidación o maltrato por abuso de poder es la forma de violen-