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 práctica de actividad física, que permite tener a una sociedad educada en las acciones 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 participes 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 escases, 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 n.

 Es importante que el curriculum que se diseña para las carreras universitarias y más aún 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.

• o Normaliza la tensión arterial.

• o Normaliza la frecuencia cardíaca.

• o Mejora la contracción cardíaca.

SISTEMA RESPIRATORIO

• o Aumento de la capacidad vital de oxígeno.

• o Mejora la elasticidad y ventilación

• pulmonar.

• o Activan los sistemas de transporte de oxígeno, mejorando la oxigenación de la sangre.

SISTEMA LOCOMOTOR

• o Estímulo para el desarrollo óseo, presión y movimiento

• o Mejora de la movilidad articular.

• o Retraso de la descalcificación ósea.

• o Mantenimiento de fuerza, flexibilidad y tono muscular.

• o Recuperación de la postura anatómica normal

SISTEMA NERVIOSO

• o Aumento de la disminución neuromotora y del equilibrio.

• o Disminución del insomnio.

• o Aumento de la memoria.

• o 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 co¬rregir la secuela de una enfermedad crónica no transmisible pero si preve¬nible 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 más 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. Educacao Física da pré­escola a universidade, planejamento, pro­gramas e conteúdos. Sao Paulo: E.P.U., 1980.

BUNGE, M. Paradigmas y revoluciones en cien­cias y técnica.

OLlVÉ, 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 Me­c1icina, 2007.

UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID. Licencia­tura en Cierlcias de la Actividad f(sica y del Deporte, Plan de Estudio. España 2007.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS. Licencia­tura em Educacao Física, Grade Curri­cular, Brasil 2007.

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID. Li­cenciatura en Ciencias de La Actividad Física y del Deporte, Plan de Estudio, España 2007.