

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA MOTIVACIÓN A UNA VIDA FÍSICAMENTE ACTIVA Y SALUDABLE.

THE SOCIAL RESPONSIBILITY OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MOTIVATION TO A PHYSICALLY ACTIVE AND HEALTHY LIFE.

Ayda Garnica Fandiño

*Universidad Francisco de Paula Santander.
Licenciatura en Educación Básica Primaria con
énfasis en Educación Física deporte y recreación.
E-mail: aida_garnicandr@hotmail.com*

Daniel Oliveros Wilches

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Universidad de León. E-mail:
danieloliverosw@hotmail.com*

al menos cinco días a la semana. Los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual, lo que permite llevar una mayor calidad y esperanza de vida.

Palabras claves: Educación física, Actividad física, Vida saludable, Vida activa y sedentarismo.

RESUMEN

Objetivo: Realizar una revisión sistemática de investigación, que estudien la responsabilidad social de la educación física en la motivación de una vida físicamente activa y saludable.

Metodología: En la revisión bibliográfica sistemática se encontraron 126 artículos en total y se utilizaron sólo 13, que fueron seleccionados por sus aportes significativos identificados para la investigación. Las bases electrónicas consultadas fueron: Dialnet, Scielo, ProQuest, Scielo y revista digital Redalyc. Los 13 artículos se clasificaron en cuatro (4) categorías: salud (6), niveles de actividades física (4), motivación (2) y promoción (1).

Los resultados obtenidos muestran que la condición física es mejor en los escolares que cumplen las recomendaciones prácticas de actividad física, al menos una hora de actividad física moderada o vigorosa durante

ABSTRACT

Objective: To carry out a systematic review of research, to study the social responsibility of physical education in motivating a physically active and healthy life.

Methodology: In the systematic review, 126 articles were found in total and only 13 were used, which were selected for their significant contributions identified for the research. The electronic databases consulted were: Dialnet, Scielo, ProQuest, Scielo and Redalyc digital magazine. The 13 articles were classified into four categories: health (6), levels of physical activity (4), motivation (2) and promotion (1).

The results show that physical fitness is better in schoolchildren who meet practical recommendations for physical activity, at least one hour of moderate or vigorous physical activity for at least five days a week.

The benefits of physical education affect all aspects of health: physical, intellectual, social, emotional and even spiritual, which leads to higher quality and life expectancy.

Key words: Physical education, Physical activity, Healthy living, Active life and sedentary lifestyle.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un elemento clave para el adecuado y pertinente desarrollo físico y saludable del cuerpo. Para mejorar la condición física a lo largo de toda la vida es necesario, entonces, un estilo de vida activo desde la infancia, y parece que las recomendaciones de práctica de actividad física (A. F.) deberían ser diferentes en niños respecto a la edad adulta (Riddoch & Boreham, 1995). Por tal motivo, este trabajo está centrado en un análisis del papel de la educación física en la promoción de la salud y la actividad física moderada, tomando como referencia la educación escolar para la edad adulta, incluyendo aspectos como la motivación, responsabilidad social, prevención y enseñanza.

La calidad de vida está relacionada con bienestar físico y a su vez depende de un correcto crecimiento y funcionamiento físico, que lleva a cualidades físicas y espirituales adecuadas y pertinentes, obtenidas generalmente por el aprovechamiento del tiempo libre, físicamente activo a lo largo de la vida. Se ve una disminución de actividad física en niños durante las últimas décadas, que incrementó la obesidad en la niñez y llevó a algunos problemas de salud. En el sector educativo, se reconoce que la educación física tiene como misión contribuir,

desarrollar y promover estilos de vida físicos y saludables para fortalecer el crecimiento adecuado de los niños, aunque se aprecia la reducción del tiempo asignado a esta labor educativa.

Los profesionales de la salud recomiendan incrementar el tiempo de actividad física diaria en niños. Sin embargo, esta recomendación raramente se traslada a la práctica a nivel de colegios, sin tomar en cuenta, el inconveniente que se presenta debido a la inactividad de los niños y estilos de vida sedentarios. Entonces, se debe comenzar a priorizar un cambio hacia la educación activa, que disminuya los riesgos de enfermedades. Al parecer, los estilos sedentarios contribuyen a deteriorar la salud. En la sociedad contemporánea, el desarrollo y mantenimiento de un estado físico saludable, es un proceso complejo, porque la actividad física ha perdido su relevancia en el éxito profesional.

La salud en la edad adulta parece estar relacionada con la práctica de actividad física y la condición física que una persona posee durante la etapa infantil (Kemper, De Vente, Van Mechelen, & Twisk, 2001; Twisk, Kemper, Van Mechelen, & Post, 1997).

Según lo considerado anteriormente, se evidencia a nivel nacional e internacional que la actividad física mejora y previene diferentes patologías, por tal motivo, se precisan programas que fomenten la actividad física de forma integradora desde edades tempranas, con la intención de crear adherencia y una práctica continuada a lo largo de la vida.

Entre la comunidad científica existe un amplio consenso, al otorgar enorme valor a la práctica de la actividad física desde las etapas más tempranas de la vida. Las evidencias reflejadas en múltiples estudios de corte epidemiológico realizados, constatan los

enormes beneficios que de ella se derivan sobre la salud, la calidad de vida y el desarrollo personal de los que la practican de forma habitual, frente a los riesgos o efectos negativos que comportan los estilos de vida asociados a hábitos no activos o sedentarios (Guallar-Castillón et al., 2002; Warburton, Nicol & Bredin, 2006; Lippi, Schena & Guidi, 2006; Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes «AVENA», Ortega y cols., 2006; La Actividad Física como Agente Preventivo del Desarrollo de Sobrepeso, Obesidad, Alergias, Infecciones y Factores de Riesgo Cardiovascular en Adolescentes «AFINOS», Martínez y cols., 2009; Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence «HELENA», Martínez y cols., 2011; Organización Mundial de la Salud «OMS», 2010).

Por otro lado, se hace referencia al término salud mental, debido a que forma parte integral de la salud y se relaciona íntimamente con la salud física y la conducta. La OMS ha propuesto recientemente el siguiente significado de salud mental: Un estado de bienestar en el cual, el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz, de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001^a, p. 1).

Por este motivo, se concluye que la salud mental es la base para el bienestar y el funcionamiento real de un individuo o comunidad. De acuerdo con este punto de

vista adicional sobre la salud, se reconoce hoy en día que el trabajo en las dimensiones mentales, físicas y sociales son interdependientes, asegurando que ni la salud física, ni la salud mental pueden existir solas.

METODOLOGÍA

Las consultas realizadas en este trabajo se llevaron a cabo a través de una revisión sistemática de la literatura científica, mediante una búsqueda bibliográfica; realizada en bases de datos electrónicas: Dialnet, Scielo, Proquest y revista digital Redalyc. Se realizó una estrategia de búsqueda individualizada en las diferentes bases de datos, utilizando una combinación acuación de búsqueda con las siguientes palabras clave: actividad física, educación física, promoción, niveles de actividad física, salud y sedentarismo. Se encontraron 126 artículos en total; al revisarlos se descartaron algunos por no ser pertinentes y se utilizaron 13 artículos que fueron seleccionados por sus aportes oportunos a la investigación. Se realizó una clasificación de los artículos que facilitó la elección de unas categorías, establecidas así: salud, motivación, niveles de actividad física y promoción.

Enfoque mixto. Diseño descriptivo y alcance investigativo.

Categorías	Autor y Año	Observaciones
Salud	Crespo- Salgado Juan José & Delgado – Martín José Luis & Blanco- Iglesias Orlando & Aldecoa-Landesa Susana (2014).	Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria.
	Camacho-Miñano María José & Fernández García Emilia & Ramírez Rico Elena & Blandez Ángel Julia (2012).	La educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención.
	Granada Ferrero Isabel (2012).	Educación Física y Salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social.
	M.M Matsudo Sandra (2012).	Actividad Física: Pasaporte para la salud.
	De la Cruz Sánchez Ernesto & Pino Ortega José (2009).	Análisis de la condición física en escolares extremeños asociada a las recomendaciones de práctica de actividad física vigentes en España.
	Stein A.C & Molinero O & Salgado A & Correa M.C.R. & Márquez S (2013).	Actividad Física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria.
Niveles de Actividad Física	Piñeros Marion & Pardo Constanza (2010).	Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares.
	García - Canto Eliseo & Pérez Soto Juan José (2014).	Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos.
	Alvarez Edgar & Morillo Jessenia & Añez Roberto & Rojas Joselyn & Bermúdez Valmore (2012).	Estimación del grado de actividad física en la población estudiantil de la unidad satelital de la Universidad Experimental Sur del Lago (UNESUR), Casigua El Cubo, estado Zulia - Venezuela.
	Navarro Valdivielso Manuel & Ojeda García Roberto & Navarro Hernández Mriam & López López Eduardo & Brito Ojeda Estrella & Ruíz Caballero José Antonio (2012).	Compromiso de los adolescentes de canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable.
Motivación	Abarca -Sos Alberto & Murillo Pardo Berta & Clemente José Antonio Julián & Zaragoza Casterad Javier & Genérela Lanaspá Eduardo (2015).	La educación física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?
	Castro- Sánchez Manuel & Zurita- Ortega Félix & Martínez- Martínez Asunción & Chacón -Cuberos Ramón & Espej- Garcés Tamara (2016).	Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva y la actividad física familiar.
Promoción	Ahrabi-Fard Iradge & Matvienko Oksana A (2005).	Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física.

Tabla N° 1. Artículos seleccionados para la revisión.

REVISIÓN SISTEMÁTICA

En este apartado se presentará en cada categoría identificada, una síntesis de lo encontrado, se mencionan los aspectos importantes y avances significativos de cada artículo escogido.

1º Categoría: Salud

Crespo, Salgado & Delgado; Martín & Blanco, Iglesias & Aldecoa, Landesa (2014) elaboraron una guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de Actividad Física (AF) en atención primaria, y concluyen que el sedentarismo en adultos se detecta utilizando instrumentos sencillos y útiles. Plantean la AF como un objetivo principal para la salud pública, debido a que, es considerada un factor de riesgo y causa primordial de enfermedades no transmisibles en el mundo. Se utilizaron dos instrumentos validados, sencillos y útiles que ayudan a detectar el sedentarismo en adultos; un cuestionario de actividad física mundial en versión corta y el podómetro para cuantificar el número de pasos realizados en un día.

Es importante, que las personas con enfermedades crónicas intensifiquen los niveles de actividad física y mejoren su calidad de vida y que las personas especialistas de la salud conozcan el grado de motivación y disponibilidad del paciente y su familia hacia la actividad física.

Por tanto, las actividades físicas de intensidad moderada no representan ningún riesgo, ni ninguna contraindicación para los pacientes con estas enfermedades, los autores recomiendan, que los médicos en sus

visitas periódicas a los pacientes los motiven y refuercen el trabajo de la actividad física moderada, a fin de evitar abandonos físicos y aumentar su efectividad.

En los últimos tiempos se ha intensificado la promoción de la actividad física orientada hacia la salud, debido a que los adolescentes presentan altos niveles de sedentarismo y obesidad. La idea es vincular la educación de los jóvenes para que no sean adultos sedentarios. Lo que se ha convertido en un reto de la escuela actual y de la Educación Física en particular.

Para LeBlanc (2010) y Trong et al. (2005) la intervención por parte de los adolescentes de forma regular en Actividades Físicas (A. F.) ha proporcionado mayores beneficios a la salud. Se evidencia una mejora notable de la condición física cardiovascular, al mismo tiempo mejora en la salud ósea y mayor bienestar psicológico. Para que estos beneficios se puedan concretar, se recomienda que los jóvenes adolescentes realicen al menos sesenta (60) minutos de AF y con una intensidad moderada. En este programa de intervención, se incorpora la Educación física (EF) como uno de sus componentes esenciales. Se realizó una revisión sistemática a dicho programa. Específicamente, da respuesta a los siguientes interrogantes: ¿Qué papel desempeña la EF escolar en el conjunto de los programas de intervención?, ¿Cuáles son los componentes básicos que integran este área curricular en estos programas?, y ¿Cuál es el rol del profesorado de EF en su implementación y desarrollo?.

Para este estudio se realizó una búsqueda sistemática de literatura en cinco bases de datos, completada con una búsqueda manual de referencias, para identificar estudios de diseño experimental o cuasiexperimental, desarrollados en centros escolares de

Educación Secundaria y publicados en revistas científicas hasta diciembre de 2011. Un total de 27 referencias correspondientes a 15 programas de intervención cumplieron los criterios de inclusión establecidos.

Los resultados avalan la conveniencia que las intervenciones de promoción de la AF orientada hacia la salud en la edad adolescente, incorporen la E. F. escolar como uno de sus elementos clave, revalorizándose así, la contribución única y específica de esta asignatura en el currículum escolar.

Dentro de este contexto, el profesorado de EF se revela como el agente principal para implementar este tipo de programas, adaptándolos a la realidad educativa de cada centro escolar y asegurando su continuidad.

En otro estudio realizado por Granada Ferrero (2012) sobre la Educación Física (E.F.) y salud, se puede observar que se ha utilizado la E.F. como un instrumento para mejorar la salud de la educación inicial, como una parte necesaria en la formación de sus jóvenes. En la mayoría de países, la E.F. está integrada en los sistemas educativos pero, en este país los factores políticos, sociales y económicos, están restringiendo los beneficios que puede ejercer la E.F. sobre la salud de la población escolar.

Los estudios que se han realizado sobre este tema indican que invertir en práctica deportiva es rentable para tener una sociedad con estilos de vida saludable; sin embargo, la organización social de esta materia, los profesionales que la imparten y el escaso reconocimiento que ejerce el adecuado ejercicio físico en la población por parte de las administraciones públicas, están provocando el abandono de la actividad física en jóvenes y adultos. En el escrito se intenta expresar la importancia que ha dado la sociedad a la actividad física como medio de generar personas más saludables, teniendo

como base el sistema educativo. Por esta razón, señalan los beneficios del ejercicio físico, apoyados en el concepto global de salud y se resalta cómo los aspectos de la organización social pueden incidir en el aumento o disminución de los hábitos de práctica deportiva de los ciudadanos.

Después del estudio se concluyó, que el hábito de práctica deportiva debe fortalecerse a lo largo de la vida, pero hace falta una adecuada organización social para su correcta implementación. Se debe tener en cuenta, que la mayoría de la población que realiza actividades físicas lo hace para mantener la salud, ya encontrándose fuera del sistema educativo, por tal motivo, se debe incidir en que las instituciones fomenten el desarrollo de esta práctica.

Además en el estudio hecho por Matsudo (2012), se evidencian algunas nuevas recomendaciones sobre la actividad física para la salud, que cuentan con la aprobación de la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la American Heart Association, en el que se resalta que se debe realizar al menos 30 minutos diarios, por lo menos cinco días de la semana (de preferencia todos los días de la semana), de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos. Así las actividades de intensidad moderada pueden ser suficientes para obtener beneficios para la salud y la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles. Por esta razón, se recomienda por parte de especialistas en la materia, que toda persona incluya en su vida cotidiana, ya sea en el hogar, en el trabajo o en la comunidad, una actividad física regular y adoptar un estilo de vida saludable para recuperar o mantener la salud y mejorar la calidad vida.

Es necesario fomentar en todas las etapas de la vida la actividad física, para prevenir y controlar enfermedades crónicas, estimulando las actividades aeróbicas de intensidad moderada de forma continua o acumulada. Se resalta también, sin embargo, que así como es importante fomentar la práctica regular de la actividad física aeróbica o el fortalecimiento de los músculos, también lo es, para adoptar un estilo de vida activo en la vida diaria, como parte fundamental de la calidad de vida y de un envejecimiento saludable. Como se aprecia, es tarea escolar la formación de una actitud a la práctica de A.F.

Así mismo, Cruz Sánchez y Ortega (2009) realizaron un análisis de la condición física en escolares extremeños, asociada a las recomendaciones de práctica de actividad física vigentes en España. Establecen una relación entre algunas dimensiones de la condición física concerniente con la salud, la obesidad y la actividad física en escolares. Para ésto se utilizó una versión reducida de la batería Eurofit (flexibilidad, fuerza de prensión, salto horizontal, carrera de agilidad y carrera de resistencia con test de Léger) y se estudió el patrón de actividad física en un grupo de niños (137 chicos y 156 chicas) representativo de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Este análisis comprende un t-test, que ayudó a calcular las diferencias en la condición física entre sujetos bastante activos e insuficientemente activos según las recomendaciones de práctica de actividad física en España para este grupo de edad y una clasificación para modelar la relación entre el nivel de condición física, el exceso de peso y la actividad física. Los resultados en este estudio, dejan ver que la condición física es superior en los escolares que cumplen las recomendaciones para la práctica de

actividad física de por lo menos una hora de actividad física moderada o vigorosa durante al menos cinco días a la semana. El exceso de peso corresponde con un rendimiento bajo en los test que involucra desplazamiento de la masa corporal, mientras que presenta un mejor nivel en la prueba de prensión manual.

Por otro lado, en un trabajo realizado por Stein, Molinero, Salguero, Correa y Márquez (2013) sobre la Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria, se muestra como las enfermedades coronarias son una de las principales causas de mortalidad en el mundo, asociadas a efectos emocionales y sociales. Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la práctica de actividad física y la calidad de vida, el bienestar psicológico y la depresión en pacientes con enfermedad coronaria.

Se tomó una muestra formada por 275 personas, con edades entre 54 a 98 años, aplicando un Cuestionario Sociodemográfico, el Cuestionario de Salud SF-36, la Escala de Depresión Geriátrica (GDS), la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario de Actividad Física de Yale (YPAS). Se obtuvieron resultados significativos para los pacientes que practican actividad física, que ayuda a mantener la calidad de vida relacionada con su salud. En el Cuestionario SF-36 se pudo apreciar que el grupo menos activo con Enfermedad Coronaria fue el que presentó puntuaciones más bajas en la práctica. Por todo ésto, surge la necesidad de educar en la A.F. a la sociedad de hoy día, de esta forma el vínculo que hay entre la educación física y deporte, efectivamente desarrollada desde postulados pedagógicos y científicos, es la que aporta la actividad física, no orientada como medio, ni como principio, sino como consecuencia del proceso

educativo y como consecuencia deseable, orientada a la salud y la calidad de vida.

Al hablar de una educación integral, se debe considerar el cuerpo y la mente como una unidad, por lo que a la Educación Física no se le debe considerar de poca importancia frente a las demás asignaturas. Por lo contrario, debe estar al mismo nivel, debido a que una contribuirá con las otras, al desarrollo de logros cada vez más complejos. Cuando se estructura la educación física como proceso pedagógico y permanente, se logra construir bases sólidas, que ayudan a que los estudiantes aprendan, desarrollen y produzcan formas de movimiento, esto lleva a que los niños sean creativos, se desenvuelvan mejor en su rutina diaria y puedan descubrir nuevas alternativas adaptables en un futuro en su vida social, porque este proceso se da de forma lúdica, recreativa y deportiva y se puede lograr más fácilmente que en otras asignaturas del conocimiento.

Adicionalmente, según Durstine, Gordon, Wang y Luo (2012), las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en el mundo, y las tasas de incidencia continúan aumentando, siendo que, este aumento está fuertemente asociado con la inactividad física. Mantener un buen bienestar físico es importante para los pacientes en condiciones crónicas, tales como las enfermedades del corazón, porque la disminución de la capacidad física y el funcionamiento se asocian con un mayor uso de la atención primaria de salud, la morbilidad y mortalidad (Bayliss, Bayliss, Ware Jr. y Steiner, 2004).

Entonces, los pacientes mayores que sufren estas enfermedades se ven afectados negativamente a nivel físico, psicológico y social, teniendo como consecuencia el empeoramiento de la calidad de vida de las

personas que sufren esta patología. Por lo tanto, se confirma que la práctica habitual de actividad física desde la juventud, puede ayudar a mejorar la percepción de la salud en presencia de enfermedad coronaria y actuar como un antidepresivo natural, siendo fundamental para mantener la calidad de vida relacionada con la salud.

2º Categoría: niveles de actividad física

En los estudios realizados por Piñeros y Pardo (2010), en cinco ciudades de Colombia, se comprobó que las molestias crónicas representan una parte considerable de las enfermedades en la población. Por tal razón, se piensa que la promoción de la actividad física forma una de las herramientas más exitosas para el control y beneficio de la salud. Partiendo desde la etapa escolar en la que se inicia una supervisión permanente de la actividad física, que facilita y ayuda al desarrollo de programas de promoción, monitoreo y evaluación. Dado este fenómeno, se aplicó la Encuesta Mundial de Salud a Escolares de colegios públicos y privados de Bogotá, D.C., Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupar. Se realizó un trabajo de investigación en que se pudo apreciar la prevalencia de actividad física en general, para el transporte, el sedentarismo y el desarrollo de las clases de educación física en jóvenes escolares. Se hizo un muestreo bietápico por conglomerados de colegios y clases, cuyos resultados son representativos por ciudades para los jóvenes escolares.

La encuesta que se trabajó fue de forma anónima, voluntaria y auto-diligenciada por los estudiantes y el análisis de los datos se realizó en los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), con resultados que indican los niveles de

actividad física recomendada, reportados por jóvenes de 13 a 15 años estuvieron entre 9 % y 19,8 % en las cinco ciudades, siendo más altos en hombres. 50,3 % de los jóvenes reportaron no realizar actividad física para su transporte al colegio y 50,3 % indicaron que pasaban tres horas o más diarias frente al televisor o pantalla de computador. Con este estudio se pudo evidenciar los bajos niveles de actividad física en adolescentes de las cinco ciudades colombianas, se recomienda la necesidad de intervenciones en distintos niveles y nuevo monitoreo, porque durante el estudio se mostraron altas tasas de respuesta escolar y estudiantil, que indican interés por parte de directivos de colegios, padres de estudiantes y estudiantes.

Así como, el estudio sobre programas para la promoción de actividad física saludable realizado por: García y Pérez (2014), evidencia una experiencia de fomento de la práctica de actividad física saludable en escolares de Educación Primaria Molina de Segura, de la región de—Murcia. Dicho programa está basado en una metodología multidisciplinar y no reductora, adecuado a las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los niños y niñas de su edad, lo que hace que los estudiantes aprendan y desarrollen habilidades motrices básicas antes de alcanzar los 10-12 años. Lo que se pretende con esto, es poner en práctica un modelo que aumente los niveles de práctica física de los niños, y con ello, reducir el alto porcentaje de jóvenes que abandonan las actividades físico-deportivas al pasar a la Educación Secundaria.

Este plan debería contar con actividades integradoras, con profesionales calificados y agrupar a la población que no realiza actividad física. Con ésto se pretende disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de 6

a 12 años de la población en mención, como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.

Se realizó un análisis que permitió observar resultados relevantes, que más del 55% de los alumnos que conformaron el Programa, y que nunca habían realizado práctica deportiva extraescolar. Siendo una actividad amena y divertida, para los niños no requirió de esfuerzo la asistencia a las actividades deportivas planteadas. En cuanto a la satisfacción con el monitor que imparte la actividad, casi la totalidad de los padres encuestados consideran que sus hijos están bastante o muy satisfechos y que la actividad satisface sus expectativas de búsqueda de una actividad física saludable acorde a la edad de su hijo.

Se debe tener en cuenta estos dos pilares primordiales, para que en su totalidad los padres tengan la intención de que sus hijos continúen en el programa, obteniendo un alto grado de satisfacción con los monitores, así como un porcentaje bajo de ausencias por parte de los niños. De esta forma, se confirma el éxito del programa.

Además, en otro estudio realizado por Álvarez, Morillo, BSc2, Añez, MD2, Rojas, MD, MSc2, Bermúdez, MD, MSC, MPH, PhD2 (2012); se hizo una estimación del grado de actividad física en la población estudiantil de la unidad satelital de la Universidad Experimental Sur del Lago (UNESUR). Se estableció que la inactividad física representa un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Debido a que son pocos los estudios que evalúen el grado de Actividad Física (A.F.) en nuestro medio, el objetivo de este estudio fue: estimar el nivel de A.F. en la población estudiantil de la Unidad Satelital de la Universidad Experimental Sur del Lago

(UNESUR) de Casigua, El Cubo-Estado Zulia, Venezuela. Se utilizó un método transversal y analítico en 146 individuos seleccionados al azar y pertenecientes a la matrícula estudiantil de la unidad satelital de La Universidad Experimental (UNESUR), se realizaron mediciones antropométricas (talla, peso e IMC) y se aplicó el Cuestionario Internacional de AF como instrumento para evaluar los niveles de actividad física. Del total de individuos estudiados, 71,2% fueron mujeres y 28,7% fueron hombres.

La Actividad Física (A.F.) alta fue el patrón más prevalente con 48,6%, seguido de A.F. moderada con 35,6% y finalmente A.F. baja con 15,8%. Este estudio arrojó que la actividad física Alta y Moderada, fueron las más frecuentes en los individuos estudiados. La actividad física en tiempo de ocio registró los menores valores, por lo que se deben diseñar y ejecutar programas para aumentar la actividad física en dicho dominio, con asesoramiento por parte de personal entrenado y evaluar posteriormente su impacto a largo plazo en la salud de la población universitaria.

Por último, en el estudio sobre el Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable realizado por Valdivielso, Ojeda García, Navarro Hernández, López, Brito y Ruíz (2012), se evidencia que son pocos los adolescentes que cumplen las pautas de actividad física, revelando bajos niveles de actividad física de intensidad moderada y vigorosa. Se observa que están alejados de las recomendaciones establecidas para este grupo de edad e insuficientes para lograr los beneficios que se consiguen de la práctica de actividad física, siendo estos bajos niveles más acentuados en las chicas que en los chicos. ***Este conjunto de hallazgos permiten sugerir que con el objeto de cambiar esta***

tendencia, se hace necesario la puesta en práctica de un conjunto de acciones, que tengan por centro el incremento de los niveles de práctica de actividad física, tanto en horario escolar, destinado a la materia de educación física, en el vigente currículo escolar de la Enseñanza Básica, como en el electivo, a través de una relación saludable y habitual con la práctica de actividades físico-deportivas.

En la investigación se presenta una descripción del estado de los adolescentes, en relación con su nivel de actividad física y los factores asociados a la salud e identificando su posible perfil de riesgo asumiendo las posibles variables de forma adecuada.

3º Categoría: Motivación

Según la investigación realizada por: Abarca Sos, Pardo, Clemente, Casterad y Lanaspá (2015); se establece que la inactividad física está reconocida como un importante factor, que contribuye al incremento de los niveles de obesidad y de otros problemas de salud, la mayoría de niños y adolescentes de las sociedades occidentales no realizan suficiente actividad física, que genere beneficios para su salud. El objetivo de esta investigación fue desarrollar en los niños actitudes y competencias que permitan incorporar la práctica de actividad física, en su estilo de vida.

El colegio representa una oportunidad para promocionar la actividad física, porque los niños permanecen parte de su tiempo en él. Para algunos de los niños, las clases de Educación Física son el único momento a lo largo de la semana, en el que realizan práctica de actividad física. A la Educación Física se le considera como un área privilegiada en la

promoción de la actividad física de manera directa, porque contribuye a la acumulación diaria de actividad física recomendada y de forma indirecta, debido a que promueve la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la práctica de actividad física, en el estilo de vida del individuo.

Se presentan algunas dificultades a los profesionales que la imparten y el escaso reconocimiento que ejerce el adecuado ejercicio físico en la población por parte de las administraciones públicas, provocando el abandono de esta práctica en jóvenes y adultos.

En esta investigación se refleja la importancia que ha dado la sociedad a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo, por ello se señalan los beneficios del ejercicio físico sobre el concepto global de salud y resalta cómo aspectos de la organización social pueden incidir en el aumento o disminución de los hábitos de práctica deportiva de los ciudadanos. En esta idea se aprecia un concepto: el encargo social a la E.F. de la promoción de la A.F.; lo que contribuye a aprendizajes valiosos (competencias) que se originan a partir de las vivencias y experiencias ocurridas en la propia práctica motriz durante las clases de EF.

Por esta razón, se debe vislumbrar la educación física desde la etapa infantil y a lo largo de las diferentes etapas escolares, bajo las siguientes ideas:

1. Una E.F. que esté totalmente a favor del desarrollo humano y que ayude al crecimiento de todas sus capacidades.
2. Una E.F. que se «ocupe de estimular y operar aprendizajes que sean decisivos

para la existencia humana, que afecten por lo tanto a la totalidad del ser» (Lagardera, 1992, p. 64).

3. Una E.F. que acomode y que aplique las propuestas pedagógicas a las características y a las necesidades de los niños y las niñas.
4. Una E.F. que se encuentre integrada en el marco educativo general y que dé respuesta a las demandas curriculares-competenciales.

Un estudio realizado por Frago (2014), en el ámbito de la Educación Primaria, los alumnos acumularon una media de 9.68 (\pm 4.51) minutos de AFMV por cada clase de EF, un 22.00 % de la misma (los chicos acumularon 9.85 - \pm 5.04 minutos de media, lo que supone el 22.34 % del tiempo de la clase, por 9.60 - \pm 4.29 minutos; las chicas, un 21.83 %). Tan sólo una alumna (1,30 %) cumplió las recomendaciones del 50 % del tiempo de la clase en valores de AFMV. Ningún chico alcanzó estas recomendaciones. En este estudio, la contribución de la clase de E.F. a la AFMV diaria fue del 9.17 %. Concluye, que la Educación Física debería ocupar un espacio preferente a la hora de identificar y aplicar las estrategias para la promoción de la Actividad Física, pero la eficacia está condicionada a que sean capaces de conjugar convenientemente las relaciones entre ellas.

El estudio realizado por Castro, Zurita, Martínez, Chacón y Espejo (2016), tuvo como objetivo conocer los parámetros de práctica de actividad física y de motivación hacia la asignatura de Educación Física. La adolescencia constituye una etapa de gran importancia en la creación de hábitos de salud, porque representa el periodo de transición hacia la vida adulta en que se configuran estilos de vida, por ello, se considera de vital importancia analizar la

motivación hacia la asignatura de Educación Física (González, Garcés y García, 2012).

En esta investigación participaron 2.134 estudiantes de edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, evaluados mediante el cuestionario de Clima Motivacional (PMCQS-2) y una hoja de auto registro que midió las variables físico-deportivas. **Los resultados que tanto los niños como las niñas se orientan más hacia la tarea que hacia el ego, mostrando las chicas valores superiores en el clima tarea, y los chicos en el clima ego.** Únicamente, un tercio de ellos no practican actividad física, mientras que los que sí lo hacen, en su mayoría practican deportes colectivos. **Dos de cada diez adolescentes se encuentran en algún deporte de competición en mayor número que las mujeres.** Concluye que los adolescentes de Educación Secundaria de la provincia de Granada se orientan más al clima tarea, que al clima ego, centrándose en el proceso de aprendizaje más que en el rendimiento. La mitad de los padres de estos adolescentes realizan actividad física de forma regular. Así mismo, se ha comprobado que no existe relación entre el clima motivacional y la práctica deportiva, ni con la modalidad deportiva específica.

4º Categoría: Promoción

La actividad física es un componente clave para el óptimo desarrollo físico y saludable del cuerpo según Iradje y Matvienko (2005). Se puede ver en este artículo sobre la educación activa de la Educación Física (EF) orientada a la salud, que en las últimas décadas se evidencia una reducción mayor en la actividad física de los niños, lo que ha llevado a incrementar la obesidad en ellos y problemas de salud relacionados con esto.

Se espera del sector de la educación, que desde la asignatura de EF en los colegios incentiven y desarrollen estilos de vida activos y saludables, aunque se presentan algunas dificultades de tiempo, recursos, entrenamiento profesional, apoyo curricular y administrativo. Esto hace que sea difícil cumplir con esta expectativa.

Los autores en mención recomiendan aumentar la actividad física en los colegios sin alterar el currículo académico; introduciendo cuatro conceptos como: educación activa, cultura personal de actividad física, conductas apropiadas según el tipo de actividad física y capacitación del estudiante; a partir de estos conceptos proponen un nuevo rol de los educadores físicos como facilitadores y promotores de una educación activa y de una vida saludable; con el objetivo de promover desde una profunda comprensión, los beneficios en la salud de las distintas variedades de educación física, el establecimiento de conductas relativas al trabajo para ganar beneficios, la pasión y el entusiasmo por las experiencias físicamente activas.

Se realizó una encuesta a 118 estudiantes universitarios entre los años 2002 y 2003, arrojando como resultado que el 37,5% eligieron el deporte no organizado, el 31,3% el deporte en el instituto, 16,1% el deporte en el colegio, 11,6% la clase de educación física y 3,6% el deporte universitario.

Al finalizar esta investigación se puede concluir que: **las clases de educación física deben permanecer como la asignatura clave para promover estilos de vida activos y no se debe ver como un lugar para promocionar a los hábiles y el rendimiento de la condición física como si fuera un club.**

META ANÁLISIS.

En la revisión y selección de los artículos se distribuyeron cuatro categorías, establecidas de la siguiente manera: salud, motivación, niveles de actividad física y promoción.

En los artículos seleccionados para la categoría de salud, se encontró una concordancia en los conceptos trabajados, mediante diferentes herramientas de investigación como: revisión científica, programas de intervención, cuestionarios y análisis de relación. Se obtuvieron resultados muy similares reflejando que la actividad física moderada y el trabajo realizado para el desarrollo de la condición física en escolares, puede ser suficiente para lograr beneficios para la salud y la prevención de algunas enfermedades y disminución de la obesidad. Por tal razón, los profesionales de la Educación Física recomiendan e implementan programas de intervención logrando aumentar los hábitos de práctica deportiva y calidad de vida en niños y tener una población de escolares físicamente activos.

También, se hace referencia que el colegio es la base para la creación de la práctica saludable y activa. Aunque se debe fomentar en todas las etapas de la vida, como forma de prevenir y controlar enfermedades, **los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual, lo que hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida.** Todo con el fin de adoptar un estilo de vida activo en la vida diaria, como parte fundamental de la calidad de vida y de un envejecimiento saludable.

En conjunto, los beneficios que puede reportar la actividad física en general son mayores que los posibles perjuicios. Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor, en su mayoría leves, sí se

minimiza, y sí se fomenta, un plan de actividad física inicialmente moderado y de bajo impacto, que progrese gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad. **Los resultados obtenidos muestran, que la condición física es mejor en los escolares que cumplen las recomendaciones de práctica de actividad física, al menos una hora de actividad física moderada o vigorosa durante al menos cinco días a la semana.**

En la siguiente categoría de niveles de actividad física, se pudo comprobar que en la mayoría de casos la población con un alto nivel de actividad física moderada es la escolar, cuando siguen las recomendaciones hechas por los profesionales y debido a la incorporación y promoción de programas extracurriculares que ayudan a mantener y elevar niveles de actividad física. Porque los niños permanecen la mayor parte de su tiempo en ella, ésta actividad se convierte en el primer acercamiento de la mayoría de la población a la AF. Para algunos de los niños, las clases de educación física son el único momento en la semana, en la que realizan prácticas de AF. Por ello, los niños con edades de 10 a 12 años aumentan sus experiencias positivas relacionadas con la práctica de actividades físicas y deportes. Esto aportará a los niños una mayor competencia motriz y pueden adoptar innumerables posibilidades de práctica para poder ocupar su tiempo libre y de ocio. También, recomiendan la implementación de programas que permitan ayudar a la población a aumentar el nivel de actividad física, de ejercicio y disminuir los niveles de sedentarismo.

En la tercera categoría motivación, se pudo evidenciar, el papel tan importante de la escuela durante las clases de educación física en la motivación frente a Actividad Física (AF).

A la Educación Física se le considera como un área privilegiada en la promoción de la

actividad física de manera directa, porque contribuye a la acumulación diaria de actividad física recomendada y de forma indirecta ya que promueve la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la práctica de actividad física, en el estilo de vida del individuo. Por otro lado, proponen que el rol del educador físico sea de facilitador y promotor de una educación activa y formador de hábitos saludables, buscando una relación con el modelo pedagógico de Educación Física y Salud. En estas investigaciones se evidencia que es determinante el papel del docente de educación física como principal agente motivador a la práctica física activa e iniciador de hábitos saludables.

Según esta perspectiva, un alumnado motivado logrará un aprendizaje más significativo en el contexto educativo, debido a que los propios objetivos representarán sus metas a alcanzar (Van Laar, Derks y Ellemers, 2013). De este modo, el clima motivacional creado en el aula posee una gran importancia en la motivación, porque se define como el ambiente constituido mediante señales explícitas e implícitas en un entorno, porque, permiten constituir patrones de éxito (Cera y col., 2015; Méndez, Fernández y Cecchini, 2014; Moreno y col., 2011).

La cuarta y última categoría relacionada con la promoción de la AF, se toma cuatro conceptos originales: educación activa, desarrollo de una cultura personal de actividad física, el establecimiento de una conducta de participación para las diferentes categorías de actividad física y el concepto de capacitación del alumno. La educación física debe promover el desarrollo de una cultura personal sobre AF, desde una profunda comprensión, los beneficios en la salud de las distintas variables y garantizar en

los niños la obtención de beneficios, la pasión y el entusiasmo por las experiencias físicamente activas.

Esta revisión sistemática realizada, deja en evidencia la necesidad e importancia de las clases de educación física, que es determinante, debido a que del trabajo realizado en ellas el estudiante se motiva para poder disfrutar de la práctica deportiva y el mantenimiento de la A.F. durante la adultez. Es una meta de las instituciones educativas que los niños adquieran hábitos saludables, mejorando la salud de la población. Además, la clase de educación física debe persistir en ser la asignatura clave para promover estilos de vida activos, fortaleciendo conductas relativas al trabajo para ganar beneficios, pasión y el entusiasmo por las experiencias físicamente activas. De este modo, el profesor de E.F. está en la obligación de ser responsable de transmitir y crear en sus estudiantes estilos de vida saludables y activos, encontrando herramientas y estrategias para proporcionar actividad física adecuada para la edad de los niños.

CONCLUSIONES

Se realizó una revisión sistemática sobre la adopción de un estilo de vida saludable desde la infancia, y se encontró que si se hace adecuadamente, permitirá al niño un desarrollo óptimo de todas sus condiciones necesarias.

La promoción de la actividad física vinculada a la educación en los niños debe fomentarse desde la escuela, porque los adolescentes actualmente presentan altos niveles de sedentarismo. Por tal motivo, debe ser un proceso estructurado y permanente, que permita construir bases sólidas.

En un ambiente escolar de promoción de una vida activa y saludable, los estudiantes desarrollarán nuevas formas de movimiento, mejorarán la creatividad y crearán nuevas alternativas lúdicas y deportivas, que les servirá en todo su proceso de crecimiento. De esta manera, cuerpo y mente trabajarán juntos y contribuirán para la adaptabilidad de las actividades físicas.

Se debe promover en los niños y niñas actitudes y competencias desde la educación,

para permitir promocionar desde todos los ámbitos y en todas las etapas de crecimiento, un hábito de actividad física como proceso en su estilo de vida.

La importancia que se le da a la clase de educación física en el ámbito escolar, impulsa a los estudiantes a crear prácticas de vida saludable, para que en su etapa de adulto tengan mayores aptitudes para enfrentar cualquier situación en su ámbito de salud.

WEBGRAFÍA

- Abarca, A. y Murillo, B. y Clemente, J. y Zaragoza, J. y Genérela, J. (2015). La educación física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Universidad de Zaragoza*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277851465_La_Educacion_Fisica_Una_oportunidad_para_la_promocion_de_la_actividad_fisica_Physical_Education_An_opportunity_to_promote_physical_activity
- Ahrabi, I. y Matvienko, O. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 1, núm. 3, 2005. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017986008>
- Álvarez, E., Morillo, J., Añez, R., Rojas, J. y Bermúdez, V. (2012). Estimación del grado de actividad física en la población estudiantil de la unidad satelital de la Universidad Experimental Sur del Lago, Casigua El Cubo, estado Zulia - Venezuela. *UNESUR*. https://www.researchgate.net/publication/293555758_Estimacion_del_grado_de_actividad_fisica_en_la_poblacion_estudiantil_de_la_unidad_satelital_de_la_Universidad_Experimental_Sur_del_Lago_UNESUR_Casigua_El_Cubo_estado_Zulia_-_Venezuela
- Camacho, M., Fernández, E., Ramírez, E. y Blandez, J. (2012). La educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/41189/39390>
- Castillo, J., Jiménez, J., Graupera, J. y Rodríguez, M. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista internacional de sociología (RIS) LXIV*. N° 44.
- Castro, M., Zurita, F., Martínez, A., Chacón, R. y Espej, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/710/71046278005/>

- Crespo, J., Delgado, J., Blanco, O. y Aldecoa, S. (2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *ELSEVIER*. Centro de salud de Beiramar, Vigo, Pontevedra, España. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911>
- De la Cruz, E. y Pino Ortega, J. (2009). Análisis de la condición física en escolares extremeños asociada a las recomendaciones de práctica de actividad física vigentes en España. *Cultura, Ciencia y Deporte*, N° 45-49. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163018858007.pdf>
- Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport (2014). ¡La vital necesidad de moverse para crecer y aprender!. *Universitat Ramon Llull*. Recuperado de: <http://www.tribunaeducacio.cat/la-vital-necesidad-de-moverse-para-crecer-y-aprender/>.
- Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport. (2014). ¡La vital necesidad de moverse para crecer y aprender!. *Universitat Ramon Llull*. Recuperado de: <http://www.tribunaeducacio.cat/la-vital-necesidad-de-moverse-para-crecer-y-aprender/>.
- García, E. y Pérez, J. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. N° 25, 2014 (1° semestre). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4555132>
- Granada, I. (2012). Educación Física y Salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social. *Universidad Autónoma de Colombia*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4088725>
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte para la salud. *Rev. Med. Clin. Condes*. Recuperado de: http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/1_Dra_MMMatsudo-3.pdf
- Navarro, M., Ojeda, R., Navarro, M., López, E., Brito, E. y Ruíz, J. (2012). Compromiso de los adolescentes de canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287006>
- Organización Mundial de la Salud Ginebra (2004). Promoción de la salud mental. Conceptos, Evidencia emergente, Práctica. Recuperado de: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Piñeros, M. y Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de salud pública*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642010000600003&script=sci_abstract&tlng=es
- Stein, A., & Molinero, O, Salgado, A., Correa, M. y Márquez, S. (2013). Actividad Física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria. *Revista científica de la universidad de Murcia*. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/191021>