

# El área de Educación Física como parte fundamental de una buena salud y calidad de vida

**Autor:** Alcaraz García, María José (Maestro. Especialidad Educación Física).

**Público:** Maestros. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** El área de Educación Física como parte fundamental de una buena salud y calidad de vida.

## Resumen

La actividad física está muy relacionada con la salud, ya que, el ejercicio bien planificado y llevado a la práctica, crea una serie de beneficios sobre los distintos órganos y sistemas del cuerpo humano de manera que se refuerza la salud en el sentido de crear una resistencia a las enfermedades y un bienestar físico, psíquico y social que repercute en nuestra calidad de vida. Por este motivo, el área de Educación Física es fundamental para propiciar en los alumnos y alumnas unos hábitos saludables que se mantengan a lo largo de toda su vida.

**Palabras clave:** Educación Física, salud, tipos de salud, calidad de vida, hábitos saludables.

**Title:** The area of physical education as an essential part of good health and quality of life.

## Abstract

Physical activity is closely related to health, because the exercise well planned and implemented, it creates a series of benefits on different organs and systems of the human body, so reinforcing the health in the sense of creating a resistance to diseases and physical, psychological and social welfare which has impact on our quality of life. For this reason, the area of physical education is fundamental to foster in students healthy habits that keep throughout his life.

**Keywords:** Physical education, health, types of health, quality of life, healthy habits.

Recibido 2018-12-11; Aceptado 2018-12-14; Publicado 2019-01-25; Código PD: 103039

“Es indudable que la calidad de vida nos aporta un contenido educativo de primer orden y además absolutamente necesario tanto para la persona como para la sociedad” (Vázquez 2001). Partiendo de esta afirmación, la sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

El concepto de calidad de vida, definido por la OMS (1999) como “la percepción del individuo sobre su posición dentro del contexto cultural y del sistema en valores en que se vive con respecto a las metas, expectativas y valores”, está estrechamente relacionado con la dimensión actual del concepto de salud. De ahí que esta última se defina como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (Rodríguez Marín, 2014). Siempre se ha pensado que la salud estaba relacionada con la presencia o ausencia de enfermedad, sin embargo, el concepto va mucho más allá, e implica la armonía existente entre el ser humano y el entorno, que están en un equilibrio dinámico inestable. Por lo tanto, siguiendo a autores como Becerro (1989) citado por Rodríguez García (2006), existen diferentes tipos de salud que, en su conjunto, contribuyen en la satisfacción de cualquier otra necesidad de bienestar y felicidad. Entre ellas destacan, la salud física, con el buen funcionamiento de los distintos sistemas del cuerpo; la salud mental, el normal comportamiento de los procesos mentales; la salud individual, cuando nos referimos al estado de salud, sea físico o mental de una determinada persona; la salud colectiva, cuando afecta a una colectividad o grupo social importante; y la salud ambiental, referido a los estados de salud de los elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana. Actualmente, a todas ellas, es muy común añadir el término de salud emocional, para referirse al control sobre los pensamientos, sentimientos, comportamientos y afrontar la diversidad de una manera eficaz, estableciendo relaciones con el resto. Este concepto amplio de salud, tiene una relación directa y una gran relevancia en el área de Educación Física, siendo fundamentales para conseguir una buena calidad de vida.

A continuación, vamos a comprobar cómo a través del área de Educación Física, se contribuye a desarrollar de manera positiva cada uno de los tipos de salud vistos anteriormente y de qué manera se consigue disfrutar de un estado pleno de salud, que nos lleva a una buena calidad de vida.

## SALUD FÍSICA

Desde el área de Educación Física, es fundamental fomentar a nuestro alumnado, hábitos de vida saludable (actividad física, alimentación, higiene postural y personal y la prevención), y que de forma paralela se trabaje para que nuestro alumnado evite conductas y hábitos potencialmente peligrosos o nocivos para la salud (sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, consumo de drogas...) y fomentar la huida de ellos y la sustitución por otras alternativas mucho más saludables. Basándonos en Delgado y Tercedor (2002) y atendiendo a las posibilidades y necesidades de los alumnos para una correcta planificación de salud desde el área de Educación Física, sería necesario tener presente:

1. Creación de hábitos saludables.
  - Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios desaconsejados y educar adecuadamente la respiración.
  - Higiene corporal de la piel, manos, cabello, ojos, nariz, genitales y bucodental.
  - Higiene y actitud postural, basado en la adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como la toma de conciencia corporal.
  - Hábitos alimenticios adecuados.
  - Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios ante la aparición de un accidente.
2. Desarrollo de la condición biológica, en base al desarrollo de la condición física orientada a la salud que incluye el trabajo de las capacidades cardiovascular y respiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, así como la composición corporal.
3. Correcta utilización de espacios y materiales.
  - Análisis crítico sobre el estado de instalaciones: vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales).
  - Utilización de un material adecuado.
  - Utilización de una vestimenta deportiva correcta: ropa, calzado...

El trabajo del cuidado del cuerpo en el ámbito escolar se desarrolla desde dos perspectivas bien claras. Por un lado, la progresiva autonomía del alumno en el cuidado de su cuerpo, para lo cual la escuela (también la familia) debe proporcionarle instrumentos conceptuales y procedimentales con los que poder hacer frente a esta obligación. Y por otro lado, la aceptación por parte del alumno de la responsabilidad de cuidar de su cuerpo (en el presente y en el futuro como adulto), para lo cual la escuela debe desarrollar las actitudes adecuadas.

## SALUD MENTAL

En este caso, la Educación Física se orienta al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de ánimo y a una consideración positiva de la imagen corporal. Torre (1998) indica que “cuando el profesor de Educación Física ayuda a que su alumnado se interese por la actividad física, le presta atención durante las clases, cuenta con su opinión a la hora de elegir las actividades, la evaluación tiene en cuenta lo que han mejorado personalmente, así como el interés y la participación en las clases, el alumnado demuestra mayor grado de motivación, autosatisfacción y actitudes más positivas en las clases y, en ocasiones, mayores niveles de autoestima física y mayor importancia hacia las mismas”. En este sentido, la Educación Física recibida y el grado de satisfacción que de ella se deriva influyen en el tipo y cantidad de práctica en el futuro, ocupando el docente un papel muy importante en este proceso, siendo fundamental no convertir las clases en un lugar de aburrida disciplina corporal, sino en una fuente de motivaciones positivas hacia la cultura física.

Con la realización de actividad física, se producen una serie de efectos sobre la salud psicológica que resultan positivas para mantenerlos a lo largo de toda la vida. Entre ellos destacan la adaptación al estrés, la disminución en los niveles de depresión y ansiedad (íntimamente relacionados con el estrés), la liberación de la tensión, permite una evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, dota de sensación de competencia, control y autosuficiencia, y un efecto tranquilizante a corto plazo.

## **SALUD INDIVIDUAL**

De la Cruz y Pino (2012), diferencian los factores que determinan la conformidad de los estilos de vida desde dos perspectivas. La primera relacionada con los factores individuales, donde encontramos aspectos biológicos, genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales, y la segunda relacionada con aspectos socio-demográficos y culturales, como el contexto social, económico y el medio ambiente, entre otros.

En relación con los conceptos comentados al inicio, de calidad de vida y salud, se encuentra estrechamente vinculado el término de “estilo de vida”. Diversos autores establecen que entre los factores que influyen en la salud (medio externo, la genética y el sistema sanitario), el estilo de vida es el de mayor influencia. Paralelamente, los diferentes estilos que adopte un individuo, ya sean saludables o perjudiciales, van a determinar su percepción y consecución de una buena o mala calidad de vida. En este sentido, la calidad de vida es un concepto subjetivo que está relacionado con la percepción que tienen los sujetos de que sus necesidades están siendo satisfechas o bien que se les está negando la oportunidad de satisfacerlas, independientemente del estado de salud físico que se posea y las condiciones sociales y económicas en las que se viva. Para un estilo de vida saludable debemos apreciar en su justa medida algunos aspectos importantes como el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y otras drogas), el nivel de estrés, el grado de ejercicio físico que realiza la persona, el descanso suficiente, el tipo de alimentación que sigue, la higiene personal y las relaciones interpersonales. En la actualidad, en la población infantil está patente el aumento de estilos de vida sedentarios, quedando desterrado el juego, la actividad física y el deporte en niños y niñas. Como consecuencia de los cambios en la sociedad actual (continuo desarrollo urbano, cambios en la organización y estructuración familiar, y el fuerte empuje del ocio tecnológico) que influye en el estilo de vida de los escolares se está detectando un alarmante incremento de las tasas de sobrepeso infantil y enfermedades. Por lo tanto, ante la preocupación social creada, los actuales currículos se centran en trabajar y educar en unos hábitos de vida saludables dentro de la formación integral de los escolares. De ahí que surja el término de “educación para la salud” definido por Casimiro (1999), como “cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación donde la gente desee estar sana, sepa como alcanzar la salud, haga todo lo que puede individual y colectivamente para mantenerla y busque ayuda cuando lo necesite”. Tal y como aparece en esta definición, otro punto clave es el trabajo colectivo para tener una buena calidad de vida, lo cual trataremos a continuación.

## **SALUD COLECTIVA**

Es entendida la salud colectiva como un agregado de conceptos y prácticas que designan a la salud como fenómeno social y por lo tanto, de interés público, siendo un valor motivacional en el área de Educación Física, la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con el resto de compañeros y amigos. Se debe tener en consideración, que las experiencias prácticas en edades tempranas son decisivas en la formación de hábitos de práctica físico-deportiva de tiempo libre. Precisamente, a través de estas prácticas, se desarrollan habilidades sociales y colectivas que facilitan la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Una Educación Física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivos, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

## **SALUD AMBIENTAL**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. Por consiguiente, queda excluido de esta definición cualquier comportamiento no relacionado con el medio ambiente, así como cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética. De esta manera, el ambiente físico, se considera uno de los indicadores a tener en cuenta para una buena calidad de vida, haciendo referencia a las condiciones medioambientales de contaminación o ruido que puedan afectar para la práctica de actividad física, y por consiguiente, para la salud de las personas.

Desde la escuela, es importante trabajar para concienciar acerca de cuáles pueden ser situaciones de posible riesgo, y las formas para reducirlas. Es fundamental sensibilizar a los alumnos sobre la influencia del entorno en nuestra salud y favorecer el desarrollo de hábitos saludables. Uno de los contenidos que desde el área de Educación Física se trata, es la reducción de artículos o productos perjudiciales para la salud de los niños (alimentos poco saludables), así como la

concienciación sobre la acumulación de basura y la reutilización de la misma para elaborar material reciclado que se usará en las sesiones planteadas.

## **SALUD EMOCIONAL**

Teniendo en cuenta todo lo tratado hasta ahora, es innegable que la Educación Física es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental (López, 2004) contribuyendo en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida. Sin embargo, nunca se conseguiría esta calidad de vida y el adecuado equilibrio psicológico, si a la vez no se desarrolla el cuerpo emocional y la capacidad para ser felices. Por lo tanto, la Educación Física tiene un papel fundamental para conseguir ese adecuado equilibrio entre el cuerpo físico y mental, ya que nos permite desarrollarnos emocionalmente mediante el autoconcepto de nuestras emociones y sentimientos más profundos y el desarrollo de las habilidades sociales y demás competencias emocionales.

Un punto importante en este apartado es el proceso de adquisición de la autonomía, como parte fundamental en la adquisición y afianzamiento de el esquema corporal en los niños y niñas. Esta autonomía emocional es el conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal (autoestima, actitud positiva ante la vida, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos y autoeficacia emocional), o también entendida como la capacidad de realizar las cosas por sí mismo sin depender de influencias o ayudas externas para aspectos considerados básicos en la forma de desenvolverse de un individuo. Como elemento fundamental, se encuentra la autoestima del niño, muy influenciada por la opinión de aquellas personas que son significativas para él como padres, maestros, grupos de amigos y demás grupos sociales en los que está incluido, de ahí la importancia de transmitirle desde el primer momento una imagen positiva, confianza en sí mismo y sus posibilidades para resolver situaciones de la vida cotidiana.

El área de Educación Física, por sus connotaciones motrices y procedimentales, así como por sus valores más representativos (cooperación, compañerismo, trabajo en equipo, reto y esfuerzo personal, actividades motivadoras) es fundamental para la adquisición de altos niveles de autoestima y autonomía, siendo ello uno de los grandes objetivos del maestro de esta área.

Como conclusión, se ha demostrado durante el desarrollo de este artículo, que la adquisición de hábitos y conductas saludables relacionados con la actividad física y con el cuidado del cuerpo van a ser fundamentales para el desarrollo integral del alumnado, favoreciendo así la adquisición de su autonomía personal, lo cual le permita desenvolverse activamente en la sociedad. Para ello desde el área de Educación Física y a modo de resumen se deben considera una serie de pautas que proporcionan al alumno una buena salud y una buena calidad de vida.

- Propiciar entornos favorables al desarrollo del sentimiento de competencia e insistiendo más en la participación que en el rendimiento (motivación hacia la práctica de actividad física)
- Proporcionar información al alumno sobre la importancia de la actividad física y la condición física en relación con la salud más que para el rendimiento.
- Establecer las medidas compensatorias sobre ciertos alumnos con problemas especiales sobre su autoestima (expectativas de futuro).
- Interpretar de forma adecuada y responder satisfactoriamente a las reacciones corporales provocadas por sensaciones internas (control de emociones).
- Favorecer las iniciativas de exploración del medio y facilitar la realización de experiencias para que tenga la oportunidad de conocer sus propias capacidades y los límites que la realidad le impone (prácticas saludables).
- Favorecer el progresivo control y dominio corporal y motor para ir ampliando sus posibilidades de intervención en el medio.
- Ayudar a conseguir una imagen positiva de sí mismo reconociendo y aceptando sus necesidades, deseos, sentimientos e intereses.

## Bibliografía

- Becerro, J.F. (1990): "Salud y deporte para todos". Editorial Eudema. Madrid.
- Casimiro, A.J. (1999): Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en los escolares, desde el final de primaria (12 años) hasta el final de secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- De la Cruz, E. y Pino, J. (2012): Estilo de vida relacionado con la Salud. Facultad de Ciencias del Deporte. Murcia. Universidad de Murcia.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002): Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. INDE. Barcelona.
- López, P. Á. (2004): Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Recuperado de <http://digitum.um.es>. Universidad de Murcia.
- Rodríguez García, P.L. (2006): Educación Física y Salud en Primaria. Editorial INDE. Barcelona.
- Rodríguez Marín, J. (2014): Psicología social de la salud. Editorial Síntesis. Madrid.
- Torre, E. (1998): La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Vázquez Gómez, B. (2001): Bases educativas de la actividad física y el deporte. Síntesis. Madrid.