

**EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y SALUD: ENTENDIMIENTO Y DESAFÍOS**

**JOSE ARNULFO LEYVA MARTINEZ**

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
VILLAVICENCIO  
2019**

**EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y SALUD: ENTENDIMIENTO Y DESAFÍOS**

**JOSE ARNULFO LEYVA MARTINEZ**

**Código 148103318**

**Ensayo como requisito para optar por el título de Licenciado en Educación  
Física y Deportes**

**Director**

**SANDRA EDITH GONZÁLEZ VARGAS**

**Magister en Deporte y Actividad Física**

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
VILLAVICENCIO  
2019**

	<b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>CÓDIGO: FO-DOC-97</b>
		<b>VERSIÓN: 02</b>   <b>PÁGINA: 3</b>
	<b>PROCESO DOCENCIA</b>	<b>FECHA: 02/09/2016</b>
	<b>FORMATO AUTORIZACION DE DERECHOS</b>	<b>VIGENCIA: 2016</b>

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

**AUTORIZACIÓN**

Yo Jose Arnulfo Leyva Martínez mayor de edad, vecino de Villavicencio, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1121938537 de Villavicencio, actuando en nombre propio en mi calidad de autor del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado denominado EDUCACIÓN FÍSICA ESCULAR Y SALUD: ENTENDIMIENTO Y DESAFÍOS, hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

**EL AUTOR – ESTUDIANTE**, Como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los 29 días del mes de Noviembre de dos mil diecinueve (2019).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma

Nombre: Jose Arnulfo Leyva Martínez

C.C. No. 1121938537 de Villavicencio

**AUTORIDADES ACADÉMICAS**

**PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS**  
Rector

**MARIA LUISA PINZÓN ROCHA**  
Vicerrectora académica

**GIOVANNY QUINTERO REYES**  
Secretario general

**LUZ HAYDEÉ GONZÁLEZ OCAMPO**  
Decana de la Facultad Ciencias Humanas y de la Educación

**BEATRIZ AVELINA VILLARRAGA BAQUERO**  
Directora de la Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

**ELKIN GONZALEZ ULLOA**  
Director del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes

## NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado en cumplimiento de los requisitos exigidos por la Universidad de los Llanos para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes En constancia de lo anterior, firman:

---

**FREDY LEONARDO DUBEIBE MARIN**

Director centro de investigaciones de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación

---

**ELKIN GONZALEZ ULLOA**

Director de Programa

---

**EDGAR MANTILLA MORENO**

Evaluador

---

**ELIGIO WILLIAMS CABARROCA**

Evaluador

---

**SANDRA EDITH GONZALEZ VARGAS**

Director de la opción de grado

Villavicencio, 29 de Noviembre de 2019

## EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y SALUD: ENTENDIMIENTO Y DESAFÍOS

Discutir, debatir y comprender los aspectos de la salud en las clases de Educación Física debería ser común entre los profesores, estudiantes de escuelas y colegios, donde es importante que los profesionales de la Educación Física hagan uso de la promoción y prevención de la salud, con el fin de impactar de manera positiva la salud individual y así mismo la salud pública desde edades tempranas. Quizás, la razón del porque hasta el momento estos espacios donde la salud sea lo principal en las clases de educación física no se estén generando, es debido a que el conocimiento de la salud pública y colectiva se fomenta poco en la capacitación de profesionales de Educación Física y siendo más específicos en la formación que se brindaba tiempos atrás, donde las disciplinas biológicas fueron priorizadas sobre las de naturaleza sociológica, en aquel tiempo la educación física fue una disciplina “que ha tematizado el cuerpo desde una visión predominantemente naturalista, entendiéndolo fundamentalmente como *res extensa*, como cuerpo objeto con una visión simplificadora del 'cuerpo máquina' o del procedimiento anatómico y fisiológico”<sup>1</sup>. Donde había espacios a contenidos únicamente de entrenamiento y deporte, priorizando el aspecto biológico.

Así mismo, Luz,<sup>2</sup> al comentar sobre la formación del profesor de Educación Física, advierte sobre la complejidad del área, ubicada en el campo biomédico, en el área de la gran salud, impregnada de disciplinas como la fisiología y la anatomía, dirigidas por el marco epistemológico y heredero biomecánico moderno. La educación física sigue el modelo biomédico, que a su vez considera el paradigma

---

<sup>1</sup> GALLO, L. EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN DA QUÉ PENSAR: PERSPECTIVAS HACIA UNA EDUCACIÓN CORPORAL. Estudios Pedagógicos. Valdivia. 2009.

<sup>2</sup> LUZ, M.T. Educación física y salud colectiva: papel estratégico del área y posibilidades de enseñanza en pregrado e integración en la red de servicios de salud pública. En: FRAGA, A.B. y WACHS, F. Educación física y salud colectiva. Políticas de capacitación y perspectivas de intervención. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

cartesiano como su guía. Elimina dudas, comprende el todo desde sus partes, respeta la jerarquía del conocimiento, enumera para replicar y valora la mente sobre la materia<sup>3</sup>.

La Escuela de Educación Física, en su origen, biológico, buscaba formar cuerpos idealizados por el pensamiento higienista, se basaba en la eugenesia y tenía una orientación militar de disciplina y control biopolítico de los cuerpos<sup>4</sup> con el objetivo de servir a la patria y no estimular la conciencia crítica; Actualmente, todavía es posible observar cursos de capacitación para maestros de Educación Física centrados en mejorar la condición física y preocupada solo por los gestos de aprendizaje y las técnicas motoras, en lugar de estimular la reflexión. Ciertos cursos se basan en la visión reduccionista de la Educación Física, implementando la defensa del deporte y la salud individual.

Por lo tanto, no es sorprendente que la Educación Física, en una gran parte de su universo, entienda la salud solo como sinónimo de realizar prácticas de ejercicio corporal; Dicho esto, no tiene en cuenta aspectos importantes para comprender la salud, tales como: distribución del ingreso, saneamiento, vivienda, alimentación, educación, tiempo libre y acceso a servicios de salud y educación. Porque, como subraya Alves<sup>5</sup> "hablar de salud en las clases de educación física requiere que pensemos en la miseria, la desnutrición, aquellos que no tienen dónde vivir o dónde plantar", es allí donde la salud inicia a verse desde muchas perspectivas que

---

<sup>3</sup> ROCHA, V.M.; Centurião, C.H. Profissionais da saúde: formação, competência e responsabilidade social. In: FRAGA, A.B.; WACHS, F. (Org.) Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: UFRGS, 2007. p. 17-31.

<sup>4</sup> FOUCAULT, M. Microfísica de potencia. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

<sup>5</sup> ALVES, E. Actividad física y salud La perspectiva del siglo XXI: preparar a los jóvenes para el envejecimiento. In.: Mourão et al. (orgs.). Anais da III Semana da Educação Física, Esporte e Lazer. Rio de Janeiro: UGF, 2001, p. 37-45

subyacen del vivir de los seres humanos, donde se le da un sentido más complejo y minucioso.

Así mismo, Miranda<sup>6</sup>, explica que el ejercicio físico por sí solo no produce salud, de forma lineal y determinista. También advierte que las personas que practican apropiadamente actividad física tienen apoyo nutricional, financiero y de tiempo libre, es decir, una gran parte de la población, en este caso, según el autor, está excluida de la práctica de actividad física. Es decir, las personas que practican debidamente actividad física pertenecen a las clases sociales más ricas, al reflexionar sobre esto, consideramos que los programas y políticas públicas son ineficaces en la mayoría de la población que pertenecen a estratos sociales más bajos, porque se hace difícil que desde el estado se puedan brindar a las personas todas las condiciones apropiadas para que al practicar actividad física se mejore el estado de salud. aunque en el presente, con la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física 2019-2029 realizada por el instituto municipal de deporte y recreación (IMDER) de Villavicencio, ha detallado que es importante llegar a las zonas vulnerables de la ciudad para que se cumpla la premisa de deporte, recreación y actividad física para todos, donde se llevan practicas inclusivas, que se desarrollen en entornos saludables y que tengan continuidad para poder impactar significativamente la salud pública. En la Política Pública Del Deporte, La Recreación y La Actividad Física<sup>7</sup>, en el lineamiento 1: Desarrollo de prácticas deporte, recreación y actividad física para todos, dan a conocer la elaboración de una oferta pública que responda a la atención de las poblaciones menos favorecidas; el diseño de la oferta que vincule a todo el ciclo vida, es decir, primera y segunda infancia, adolescentes, jóvenes, adultos y en situación de envejecimiento

---

<sup>6</sup> VICIANA, J. et al. Análisis de las opiniones del profesorado información inicial acerca de la planificación de la Educación Física. I Congreso nacional innovación y experiencias educativas en el ámbito de la actividad física y el deporte. Jerez de la Frontera, España. 2014. p.48-59.

<sup>7</sup> POLÍTICA PÚBLICA PARA EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN VILLAVICENCIO. PP DRAF Villavo 2019-2029.

y personas con diversidad funcional. Buscando el desarrollo de hábitos que favorezcan la salud pública de Villavicencio.

## **La Educación Física En La Escuela**

La Educación Física es un componente curricular obligatorio dentro de la educación formal, de conformidad con el artículo 23 y 14 de Ley 115 de 1994 del Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Por lo tanto, la provisión de esta disciplina en las escuelas públicas y privadas debe usarse como un medio de promoción y prevención de la salud, ya que llegaría a todos los estudiantes, desde las clases más favorecidas hasta las más bajas. Dentro de este orden de ideas, es oportuno de manera general definir la educación física, es “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”<sup>8</sup>. Agregando a lo anterior, la educación física no toma el cuerpo únicamente desde las perspectivas del cuerpo y sus capacidades, también tiene en cuenta el desarrollo mental a través del movimiento, además de su gran importancia como promotor de la socialización, el trabajo en equipo e inclusión mediante el juego, teniendo la posibilidad de contagiar buenos hábitos en pro de la salud y valores en el desarrollo de los niños y adolescentes; en esa misma línea, “la educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”<sup>9</sup>, en este sentido vemos de la importancia de la educación física en la formación de seres con armonía en todo su cuerpo, llevándolo a un balance entre cuerpo y mente, un todo capaz de pensar y realizar movimientos, además de racionarse con las

---

<sup>8</sup> WUEST, D y BUCHER, C. Fundaciones de la educación física y de los deportes. Boston. 1999. Pág. 8.

<sup>9</sup> CASTAÑER, M y CAMERINO, O. La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona. 1991. Pág. 34.

personas de su entorno. Uno de los propósitos de la educación física enmarcados dentro de los Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte es “Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física”<sup>10</sup>. siendo así, la educación física escolar un actor fundamental en la formación de personas idóneas e integrales, formando no solo en prácticas físicas, sino también en lo que concierne al desarrollo de las dimensiones inmersas en el ser humano y también el desarrollo social.

Así mismo, la escuela, apoyada por la política familiar y pública, debe ser el primer contacto de los niños con su comprensión de la salud. El entorno educativo tiene los requisitos necesarios para ser el punto de partida en la búsqueda de conocimiento en salud a través de acciones de educación de la salud. Gerber y Maitino afirman que, al educar a los niños para la salud, produciremos futuros adultos saludables. Así, la Educación Física, al ser un componente del área de salud y aparecer obligatoriamente en el cuerpo de las asignaturas escolares, se impone como un medio poderoso para tal propósito. La educación física escolar, al estudiar el movimiento humano, puede proporcionar a los estudiantes conocimientos sobre el mantenimiento y la adquisición de la salud. De acuerdo con los Parámetros Curriculares Nacionales de Ministerio de Educación Nacional incluidos en la Ley 181 de 1995, especifica los artículos 1, 3,3,13, 7,8,9,10 y 12.

Sin embargo, la educación física escolar no es socialmente reconocida como un campo de conocimiento, para muchos es solo un momento de gimnasia o deporte.

---

<sup>10</sup> Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Resolución 2343 de 1996.

Muchos profesores de la disciplina, técnicos, realizan sus actividades de manera meramente práctica y sin discusiones teóricas, no solo sobre salud, sino sobre las diferentes bases teóricas en cuanto a cuerpo y movimiento. La Educación Física no se ha resuelto de manera efectiva cuando se piensa en proporcionar conocimientos de salud a los estudiantes.

La intención de buscar respuestas sobre cómo el pensamiento dominante en el área en relación con la salud se produce como un contenido de educación física a través de un estudio bibliográfico, que involucra a algunos de los principales autores que realizaron estudios sobre este tema. En esta búsqueda, escudriñamos la literatura, a través de artículos en revistas, disertaciones de maestría, tesis doctorales y libros de referencia en el área, lo que permitió una mayor contextualización del fenómeno estudiado y una mayor flexibilidad en el estudio.

### **Concepciones Sobre La Salud En La Educación Física Escolar**

Autores como Guedes, defienden que la Educación Física Escolar necesita en su propuesta pedagógica abordar nuevas direcciones, en este caso, educación y promoción de la salud en las escuelas. En este sentido, la disciplina debe superar sus raíces técnicas y biológicas, centrada únicamente en el desarrollo de habilidades deportivas y atléticas, e incluir en sus contenidos el tema salud. Ahora bien, mirando la salud desde una perspectiva educativa, que este dentro del ámbito escolar, hace que se origine la educación para la salud, entendida así: “La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la

salud individual y de la comunidad”.<sup>11</sup> Dentro de este concepto es válido acuñar que además de la comunicación de información o conceptos, la educación para la salud también desarrolla las habilidades sociales, incluye la motivación como medio para su realización y fomenta el autoestima; características que no son ajenas a la educación física y que se vivencian en el que hacer de las clases.

La teoría de Guedes y Guedes, llamada Salud, renovada por Darido y Rangel<sup>12</sup>, tiene excelentes colaboraciones con la educación física, como la lucha contra el espíritu deportivo y el tecnicismo, la guía para que los maestros favorezcan el conocimiento sobre la actividad. Posicionamiento físico y final para estimular una vida activa, incluso después de la edad escolar. Todos estos aspectos son favorables en el pensamiento de los autores. Sin embargo, al pensar en la salud desde una perspectiva colectiva, con todos sus factores sociales, vemos la falta de debate en la teoría de los autores, sobre las condiciones de alimentación, vivienda, educación, ingresos, medio ambiente, trabajo, transporte, empleo, ocio, libertad, acceso y propiedad de la tierra y acceso a los servicios de salud. Rocha y Centuriao<sup>13</sup>, afirman que el pensamiento centrado en la enfermedad conduce a una noción de salud relacionada solo con aspectos orgánicos. Por lo tanto, si pensamos en la Educación Física solo como un remedio para la inactividad física y la obesidad, estamos pensando en una Educación Física preocupada solo por los aspectos orgánicos.

---

<sup>11</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Promoción de la salud Glosario. Ginebra. 1998.

<sup>12</sup> DARIDO, S. C; RANGEL, I. C. A. Educación física en la escuela: implicaciones para la práctica pedagógica. Río de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

<sup>13</sup> ROCHA, V y CENTURIÃO, C.H. Profissionais da saúde: formação, competência e responsabilidade social. In: FRAGA, A.B.; WACHS, F. (Org.) Educação Física e Saúde Coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: UFRGS, 2007. p. 17-31.

Bagrichevsky<sup>14</sup>, también critica la relación entre la actividad física y la salud como la única preocupación de la educación física. El autor menciona que, a principios de la década de 1980, hablar sobre la aptitud física significaba preocuparse por la salud. Afirma que ningún autor se ha molestado en cuestionar las dimensiones individualistas y la preocupación única del área con la actividad física: el paradigma de la salud. Para el autor, hubo un conformismo sobre el aspecto biológico de la salud en la educación física. Los aspectos de la actividad física adicional de salud, como el significado resultante de las condiciones de vida ofrecidas por el Estado, fueron excluidos de los debates académicos en Educación Física. Otros autores expresan preocupación por el incuestionable axioma de la educación física: la actividad física es salud. Ceccim y Bilibio<sup>15</sup>, informan que la Educación Física fue considerada positivista por la relación de causa y efecto entre el ejercicio físico y la salud, donde la falta de actividad física se considera la causa de enfermedades y su aplicación a la restauración de la salud. Para los autores, la Educación Física no debe tener como objeto la curación o la aptitud física, sino la producción de cuidado para la vida en su expresión corporal. Y es en la escuela que la Educación Física se legitima como un medio eficaz para la educación sanitaria.

Del mismo modo, la Educación Física Escolar tiene una gran posibilidad de proporcionar la comprensión de la salud a todos, porque es el único lugar donde los niños, independientemente de su clase, color, credo, género, habilidades técnicas y rendimiento motriz, practican actividades físicas y, por lo tanto, debe recibir instrucciones para comprender la salud y los hábitos saludables. Así mismo, la

---

<sup>14</sup> BAGRICHEVSKY, M ¿Es la formación profesional en educación física del lugar a las perspectivas (críticas) para actuar en salud colectiva? In: FRAGA, A.B. e WACHS, F. Educación Física y Salud Colectiva. Políticas de capacitación y perspectivas de intervención. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

<sup>15</sup> CECCIM, R y BILIBIO, L. Articulación con el segmento de estudiantes del área de salud: una estrategia de innovación en la formación de recursos humanos para el SUS. En: BRASIL. Ministerio de Salud Ver-SUS Brasil: Experiencias y pasantías en la realidad del Sistema Único de Salud en Brasil. Libros de texto. Brasília, DF: Ministerio de Salud, 2004. p. 06-29.

educación física, debe tener como uno de sus objetivos la inclusión de la actividad física relacionada a la salud, es decir, lograr el propósito de proporcionar a los estudiantes bases teóricas sólidas para la apropiación de conceptos relacionados con el mejoramiento de la salud, tales como hábitos y estilos de vida saludable, incluyendo claramente su aplicación práctica, siendo de esta manera significativo y que estos seres en formación lo puedan aplicar en su vida cotidiana; tal como lo dio a entender Guedes<sup>16</sup>, criticando la educación física tradicional, para el autor, el objetivo del curso debe centrarse en la base teórica y práctica que llevaría a los estudiantes a incorporar el conocimiento de la actividad física relacionada con la salud y, por lo tanto, llevarlos a practicar una vida saludable, no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la edad adulta.

Muchos aspectos de la escuela y el desarrollo de los estudiantes en la fase escolar favorecen la Educación Física al proporcionar una comprensión de la salud, la curiosidad inherente al ser humano y específicamente hablando de los estudiantes con sus propios cuerpos y el descubrimiento de posibilidades corporales favorecen la receptividad a la información de la importancia que hay detrás de realizar cualquier práctica corporal que incida directamente en el mejoramiento de la salud.

En Colombia la Educación Física está integrada a la propuesta pedagógica de la escuela y es un componente curricular obligatorio en la Educación, ajustándose a los grupos de edad y las condiciones de la población escolar, para contribuir al desarrollo, el organismo y la personalidad del alumno. Por lo tanto, se observa que el maestro de Educación Física, salvaguardando su derecho a la libertad de planificación, debe afirmar su educación en el área de la salud y recurrir a temas

---

<sup>16</sup> GUEDES, D. Educación para la salud a través de programas de educación física escolar. Brasil. 1999.

que subsidien las acciones de educación para la salud en los entornos de enseñanza.

En las escuelas y fuera de ellas, la sociedad, a través de la amplia difusión de los organismos competentes, reconoce al profesor de Educación Física como un profesional de la salud, ya que está presente en los diversos campos de acción de este ámbito, incluida la participación de la categoría.

En el caso de Brasil por ejemplo el Sistema Único de Salud (SUS) está formado por el conjunto de acciones y servicios de salud proporcionados por agencias e instituciones públicas federales, estatales y municipales, y, de manera complementaria, por iniciativa privada. Se cree que, en las escuelas, la promoción de la salud y la educación podrían convertirse en acciones del SUS.

Agregando a lo anterior, entendemos que los planes de estudio de Educación Física deben realizar transformaciones profundas en sus contenidos, dejando de lado las preocupaciones centradas exclusivamente en el desarrollo de las habilidades deportivas y motoras, privilegiando a los más hábiles y excluyendo a los menos dotados, y desarrollando temas que animen a los estudiantes a pensar la salud y así poder contribuir desde la educación en las escuelas y colegios al mejoramiento de la salud pública, formando en los estudiantes conciencia y hábitos que apliquen no solo durante la trayectoria escolar, sino sean apropiados para toda la vida.

## Educación Física y Salud

la educación física y salud, llevándolo a contexto escolar y de manera soñada incluyéndolo formalmente dentro del currículo, se encaminaría directamente con dos principios importantes de la salud, como lo son la promoción y prevención. Ahora bien, la promoción de la salud “definida como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren”.<sup>17</sup> Es decir, la promoción está encaminada a la parte informativa, educativa y de concientización hacia las personas cuyo objetivo es la comprensión de lo importante que es llevar una vida con salud, además de las posibles transformaciones de actitudes en pro del mejoramiento. Ahora bien, es importante aclarar que detrás de la promoción hay tres mecanismos por los cuales se rige este concepto para su aplicación, según la Organización Panamericana de la salud, estos tres mecanismos que se plantean son: “1. El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud. 2. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo. 3. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud”.<sup>18</sup> Estos mecanismos no velan únicamente por el bien individual, forja para que exista salud a nivel de grupos o círculos sociales.

Por otra parte, la prevención de la salud hace alusión a “La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.<sup>19</sup> En otras palabras, la prevención son las acciones que se llevan a cabo con el fin de anticipar

---

<sup>17</sup> GIRALDO, A. et al. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Manizales, Colombia. Hacia la promoción de la salud. 2010. págs. 128 – 143.

<sup>18</sup> Epp J. Lograr la salud para todos: un marco para la promoción de la Salud. En: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557. Organización Panamericana de la Salud Washington; 1996. p. 30.

<sup>19</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Glosario de Términos utilizado en la serie Salud para Todos. Ginebra. 1984.

el desencadenamiento de posibles complicaciones en la salud, el movimiento es la mejor medicina brindada por la educación física a las personas desde edades tempranas, mejorando o evitando la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles, dando la posibilidad al ser humano de hacerlo de forma colectiva, donde la comunicación, diversión y goce son característica principales que se evidencian en estas prácticas en la escuela, forjando seres activos y sanos.

Agregando a lo anterior, a través del cuerpo, el ser humano se mueve, crea formas de lenguaje y expresa su conocimiento. Por lo tanto, los contenidos de la educación física escolar, como juegos, danza, deportes, gimnasia, luchas, ejercicio, actividad física, etc. se identifican como contenidos, temas que se desarrollarán durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; la educación física, generando cultura del cuerpo y movimiento a través de diversas practicas corporales, que intencionalmente dentro del ámbito escolar se desarrolla y se forman personas que cuiden y respeten su cuerpo en pro de la salud, esto lo ratifica La Organización Panamericana de la Salud, quienes afirman “que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas”<sup>20</sup>. Además de la salud, el hecho de recurrir a las practicas inmersas en la educación física aportan a las personas vivencias que permiten que el sujeto se desarrolle en sociedad debido a que se desarrollan actividades mediante movimientos o patrones motores intencionados a la interacción de las personas.

---

<sup>20</sup> Organización Panamericana de la Salud. Citado por VIDARTE, J, *et al.* ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, págs. 202 – 218.

Por consiguiente, la educación física mediante la promoción y prevención, aportaría significativamente el mejoramiento de la salud pública desde edades tempranas, desde la promoción se generaría conciencia con la conceptualización de Estilo de Vida que son un factor principal para mantener el bienestar o salud de un individuo o de un grupo de personas, el estilo de vida es el conjunto de características conductuales que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo, esto trae inmerso un sin número de conductas características de una personas o de un grupo de personas o cultura, entre ellas puede estar la forma como se ocupa el tiempo libre, horarios para dormir o descansar, las costumbres de alimentación e higiene tanto personal como del entorno; relacionándolo con la salud, el estilo de vida saludable “es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida”<sup>21</sup>, los estilos de vida saludable deben atender de la mejor manera a las necesidades naturales del cuerpo humano, ejerciendo conductas que eleven el nivel de salud tanto físico como mental y social, sabe resaltar que estas conductas que se consideran saludables pueden cambiar según el contexto, cultura y religión.

Por otro lado, desde la prevención se actuaría directamente con practica de actividad física; en el ámbito de la educación física se habla de actividad física la cual es una manera de hacer con nuestro cuerpo toda la cantidad posible de movimientos en nuestro diario vivir, para concretar y dar un concepto claro llevándolo a lo que sucede en el cuerpo cuando se mueve decimos que “la actividad física es representada por cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) corporal, producidos por él músculo esquelético que provocan un gasto energético; convirtiéndose en un pilar básico para mejorar la calidad de vida”.<sup>22</sup> El practicar

---

<sup>21</sup> COCKERHAM, W. Nuevas direcciones en la investigación de la salud del estilo de vida. Revista Internacional de Salud Pública. Editorial Material. 2007; 52(6):327-8.

<sup>22</sup> Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

actividad física conlleva beneficios a nuestra salud “los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud y el bienestar son numerosos. Muchos de ellos rigurosamente demostrados, y otros apoyados en fuertes evidencias, han sido ampliamente detallados y comentados por un gran número de autores y organizaciones”<sup>23</sup>, por ejemplo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha demostrado que el practicar actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes e hipertensión, además de ayudar a controlar el sobre peso, siendo este un factor que toma relevancia en la actualidad de las escuelas y colegios, según la OMS “La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas”<sup>24</sup>, enfermedades causadas principalmente por malos hábitos alimenticios, donde se le da a los niños alimentos hipercalóricos, donde abundan en ellos azúcares y grasas pero donde escasea las vitaminas y minerales, además de la tendencia cada vez más sedentaria, donde no se logra el equilibrio de lo que el niño ingiere mediante los alimentos y lo que gasta hablando energéticamente mediante actividades físicas o deporte.

Por consiguiente, yéndonos al contexto de la escuela o colegio, la promoción y prevención de la salud aportaría significativamente al mejoramiento de la salud pública desde edades tempranas, pensando en que la escuela y colegio hace parte de un todo que es la sociedad y cuando las personas que ingresan allí, terminen todo su proceso escolar, no solo se apropien de conocimientos de cada asignatura brindada, sino también salgan apropiados y conscientes de la importancia de estar

---

<sup>23</sup> Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte/González Aramendi José Manuel/pág. 42/2.003

<sup>24</sup> Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_consequences/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/)

saludable y poder disfrutar la vida a cabalidad; pensar la salud en sociedad o en conjunto es cómo surge la salud pública que “es un concepto social y político destinado a mejorar la salud, prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de las poblaciones”.<sup>25</sup> En otras palabras, hablar de salud pública, nos hace referencia a que es importante pensar la salud en que todas las personas pertenecientes a diferentes grupos o poblaciones, puedan alcanzar ese estado de bienestar, que desde la educación física se pueda contribuir en lo que en ella concierne, como hábitos y estilos de vida en pro de la salud de toda la comunidad educativa; . Para este propósito, la Educación Física debe elegir contenido de relevancia social para los estudiantes, que retrate la salud y tenga en cuenta los aspectos sociales y colectivos. “La Salud Pública es la práctica social integrada que tiene como sujeto y objeto de estudio, la salud de las poblaciones humanas y se le considera como la ciencia encargada de prevenir la enfermedad, la discapacidad, prolongar la vida, fomentar la salud física y mental, mediante los esfuerzos organizados de la comunidad, para el saneamiento del ambiente y desarrollo de la maquinaria social, para afrontar los problemas de salud y mantener un nivel de vida adecuado”<sup>26</sup>. Es así como el concepto de salud pública nos da a conocer que más allá de la preocupación de la salud individual, la salud pública es un concepto que abarca al ser humano en su totalidad, teniendo en cuenta su contexto y las enfermedades que surjan y que puedan surgir en su entorno, vigilando poblaciones desde una mirada integral, donde también es importante el bienestar mental y social de los individuos.

## **Consideraciones Finales**

---

<sup>25</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Promoción de la salud Glosario. Ginebra. 1998.

<sup>26</sup> FIGUEROA, S. Introducción a la Salud Pública. Universidad de San Carlos. Facultad de Ciencias Médicas Fase1. 2012. Pág.: 2.

Partiendo del debate como una presuposición teórica, la Educación Física puede convertirse en un medio efectivo en la adquisición y el conocimiento sobre la salud de sus estudiantes. Existe una relación directa entre las tendencias de promoción de la salud y la actividad física relacionada con la salud. Es necesario tener una madurez relativa sobre la función real de la disciplina en relación con el tema de la salud, siempre teniendo en cuenta la realidad de sus alumnos.

Los conceptos de salud discutidos en las asignaturas de Educación Física Escolar deben incluir conceptos de salud más allá de los aspectos biológicos. En este sentido, la situación de la vivienda, el acceso a la cultura, el ocio, el empoderamiento político, entre otros, son elementos básicos para comprender la salud en su totalidad.

La relación entre la disciplina escolar y la salud va más allá de la barrera de simplemente practicar actividades físicas. Deben discutirse temas como la educación para la salud, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, entre otros, sin descuidar los determinantes sociales inherentes al estudiante. Dichas prácticas pedagógicas por parte de los profesionales de Educación Física pueden generar mejoras directas para los estudiantes, además, los beneficios más relevantes se dirigirían a la población en general, considerando que es posible permitir que los estudiantes multipliquen sus conocimientos.

Es necesario que la Educación Física interrumpa con los conceptos tradicionales de salud, dimensionados en el individuo e intente entender el tema como algo de construcción colectiva, hacia la ciudadanía.

Entendemos que la Educación Física no puede limitarse a las prácticas gimnásticas, la enseñanza de técnicas y tácticas deportivas, el desarrollo de la masa muscular, entre otros. No negamos dicho aprendizaje, pero la disciplina también debe centrarse en favorecer la adquisición de nociones conceptuales, de actitud y de procedimiento de salud y calidad de vida en su sentido más amplio. Debe proporcionar una comprensión de los hábitos saludables, discutir, reflexionar, relacionarse y comprender las situaciones de salud colectiva. Argumentamos en este estudio que la Educación Física debe ir más allá de los aspectos individuales y biológicos de sus prácticas y pasar a un nuevo curso colectivo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

ALVES Junior, E. de D. Actividad física y salud La perspectiva del siglo XXI: preparar a los jóvenes para el envejecimiento. In.: Mourão et al. (orgs.). Anais da III Semana da Educação Física, Esporte e Lazer. Rio de Janeiro: UGF, 2001, p. 37-45.

BAGRICHEVSKY, M. ¿Es la formación profesional en educación física del lugar a las perspectivas (críticas) para actuar en salud colectiva? In: FRAGA, A.B. e WACHS, F. Educación Física y Salud Colectiva. Políticas de capacitación y perspectivas de intervención. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde (SUS): principios y logros. Brasília: Ministerio de Salud, 2000b.

BRASIL, Secretaría de Educación Elemental. Parámetros curriculares nacionales: educación física. SEF. Brasília: MEC, 1988b.

CECCIN, R.B. e BILIBIO, L. F. Singularidades de la educación física en salud: desafíos para la educación de sus profesionales y para la matriculación interprofesional. In: FRAGA, A.B. e WACHS, F. Educación Física y Salud Colectiva. Políticas de capacitación y perspectivas de intervención. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

COSTA, E.M.B. E VENÂNCIO, Actividad física y salud: discursos que controlan el cuerpo. *Piensa practica* 7(1): 59-74, Mar. – 2004

DARIDO, S.C.; RANGEL. I. C.. A. Educación física en la escuela, Río de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

FARIA JÚNIOR, A. G. de. Educación física, deporte y promoción de la salud. Oeiras: Ayuntamiento de Oeiras, 1991.

FERREIRA, H. S. Percepción sobre la calidad de vida en niños de 4 a 6 años: educación (física) en la escuela. Tesis de maestría. Fortaleza: Universidad de Fortaleza, 2005.

FERREIRA, M. S. Aptitud física y salud en Educación Física: ampliar el enfoque. *Revista Brasileña de Ciencias del Deporte*. Campinas: autores asociados. v. 22, n. 2, p. 41-54, 2001b.

FOUCAULT, M. *Microfísica de potencia*. Rio de Janeiro: Graal, 1999

GERBER, Z. R. S. Factores de riesgo aterosclerótico en la infancia: estudio epidemiológico. Disertación (Master) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1992.

GUEDES, D.P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. MOTRIZ - Volume 5, Número 1, Junho/1999

GUEDES, D. P., GUEDES, J. E. R. P. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da Educação Física Escolar. Revista da Associação de Professores de Educação Física de Londrina. V.8, n.15 p:3-11. 1993.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. P. Sugerencias de programas de estudio para programas de educación física escolar orientados a la promoción de la salud. Revista da APEF de Londrina. Londrina. V. IX, n. 16, p. 3- 14, 1994.

LUZ, M.T. Educación física y salud colectiva: papel estratégico del área y posibilidades de enseñanza en pregrado e integración en la red de servicios de salud pública. En: FRAGA, A.B. y WACHS, F. Educación física y salud colectiva. Políticas de capacitación y perspectivas de intervención. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

MAITINO, E. M. Factores de riesgo de enfermedad coronaria en estudiantes de primaria y sus interfaces con la educación física. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista Campus de Marília, 1998