

La institución educativa como promotora de la salud y la actividad física

The school as promoting health and physical activity

Didier Fernando Gaviria Cortés

Profesor del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia (Colombia). Licenciado en Educación Física, Especialista en Actividad Física y Salud, Magister en Salud Colectiva, Master en innovación, evaluación y calidad en Educación Física, Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Autónoma de Madrid. Correo: gaviriadidier@yahoo.es

Resumen

La institución educativa, escenario de aprendizaje en su esencia, debe desempeñar un rol protagónico en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde edades tempranas, especialmente ahora que los niños padecen riesgos de diferente índole. La educación física es, sin duda, un área idónea o privilegiada desde la cual educar en salud, entendida esta en un sentido amplio.

En este trabajo se presenta una síntesis de planteamientos actuales de diversos autores acerca del rol de la escuela (con la necesaria participación activa de sus actores) como entidad promotora de estilos de vida saludable, en especial desde el área de la educación física.

Summary

The educative institution as a learning scenario should play a principal role in promoting health and preventing disease from early ages; especially now, that children have different kinds of risks. Physical education is undoubtedly an ideal or privileged area from which to teach in health can be understood in a broad sense.

This paper presents an overview of current approaches of various authors about the school role (with the necessary participation of the actors) as promoter of healthy lifestyles, especially from the area of physical education.

Introducción

Los avances en las ciencias biológicas, psicológicas y sociales, han dado nuevas formas de pensar, comprender y entender la vida humana y el cuerpo. Hoy, el ser humano es considerado una unidad biosicosocial compleja, en el que interactúan todas sus dimensiones.

La actividad física, el deporte y la educación física, intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implican una reflexión teórica desde referentes centrados en el desarrollo humano, la salud y la complejidad, desde una perspectiva orientada hacia la búsqueda de la formación del ser humano en su globalidad.

Es así que el concepto de salud ha experimentado una evolución sustancial, producto de la transformación de la sociedad en la que vivimos; por lo tanto el concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo a la época, la cultura y las condiciones de vida y la idea que las personas tienen sobre la salud está limitada al marco social en el que actúan. (Gavidia, 2001). De esta manera:

Se ha generalizado un paradigma que considera la salud como un concepto holístico positivo que integra todas las características del bienestar humano, y que además concilia dos aspectos fundamentales: la satisfacción de las llamadas necesidades básicas y derecho a otras aspiraciones que todo ser humano y grupo desea poseer; es decir, que además de tener dónde vivir, qué comer, dónde acudir si se está enfermo y contar con trabajo remunerado, también necesita acceder a otros componentes de la salud tales como: los derechos humanos, la paz, la justicia; las opciones de vida digna, la calidad de esa vida; la posibilidad de crear, de innovar, de sentir placer; de tener acceso al arte y la cultura y, en fin, de llegar a una vejez sin discapacidades y con plena capacidad para continuar disfrutando la vida hasta que el ciclo vital se termine. (Restrepo, 2001:24)

La salud “como conjunto de capacidades biopsicosociales de un individuo o de un colectivo” (Weinstein, 1989) es el producto, de la relación del sujeto con la sociedad, con los medios y con él mismo, y se expresa como capacidad vital, goce, comunicación, autocrítica, crítica, autonomía, creatividad y solidaridad.

Debido a esta forma actual de entender la salud, el tratamiento, estudio y reflexión de la misma ha dejado de ser exclusivo del ámbito médico y ha pasado a ser un tema de atención multidisciplinar, donde tiene cabida el profesional de la Actividad Física, la Educación Física y del Deporte (Delgado y Tercedor, 2002). De la misma manera podríamos plantear que se trabaja o lleva a práctica en múltiples escenarios, entre estos la escuela.

Chapela y Jarillo (2001). Plantean que promover la salud es intervenir en las relaciones pedagógicas del sujeto individual o colectivo con la finalidad de elevar sus niveles de salud; es crear los ambientes pedagógicos como referente externo, en donde se le facilita a las personas aclarar su propia identidad, representaciones, contextos, deseos, posibilidades y acciones en torno a sus problemas de salud. Las escuelas facilitan así ambientes favorables de promoción de la salud y la actividad física, en los cuales se posibilita el desarrollo de la salud tanto de los individuos como de los colectivos.

Miradas de la salud desde los puntos anteriores, pueden motivar o despertar el interés del individuo y los colectivos por prácticas de actividad física y deporte más reflexivas, revisar sus acciones y participación, generar conciencia en el sentido que sus actos y decisiones pueden afectar su salud y la de las personas que lo rodean.

Promoción de la salud y educación para la salud

Para comprender el papel de la escuela en la promoción de la salud, se debe entender, el significado que tiene en la actualidad el concepto de promoción de la salud; según la Carta de Ottawa (OPS, 1986):

Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz, de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.

También, desde esta mirada Uribe, Gallo y Castro (2002) plantean que la promoción de la salud implica una mirada en positivo de la salud, a la vida y el bienestar, una mirada al proceso vital humano. Desde estos mismos lineamientos. Estos conceptos afirman que las personas son en sí mismas quienes como actores pueden alcanzar y construir el poder de transformar sus realidades individuales y sociales, en consonancia tomar las decisiones para ello.

Estas concepciones nos invitan a pensar en un modelo de hombre que no puede ser improvisado, un modelo que requiere acciones pedagógicas orientadas a la persona en su globalidad, a la inteligencia, a la razón, al sentimiento y a la voluntad, y para llevar a cabo

esto se cuenta con una herramienta importante: la educación para la salud (EPS). Castillo (citado por López, 1998:35) la define como:

Una acción ejercida sobre un individuo o sobre un grupo, acción aceptada e incluso buscada por ellos, para modificar profundamente sus formas de pensar, de sentir y de actuar, de forma que desarrollen al máximo sus capacidades de vivir, individual y colectivamente, en equilibrio con su entorno físico, biológico y socio cultural. La Educación para la Salud debe ser esencialmente liberadora: debe contribuir a despertar en cada uno un sentimiento de responsabilidad sobre su propia salud y sobre la de los demás.

Perea (citada por Delgado y Tercedor, 2002:39) plantea la educación para la salud como:

El proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individual como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva.

Se debe formar al alumno, por medio de los programas de educación para la salud, para el cuidado de su cuerpo en relación con el medio ambiente, las demás personas que lo rodean, el uso del tiempo libre, la higiene, el desarrollo de buenas relaciones sociales, la convivencia, la solidaridad, la autonomía, etc. Se trata que el alumno o comunidad educativa cuide de su propia salud y adopte estilos de vida saludable.

Escuelas promotoras de salud y actividad física

Considerando este marco de la EPS en la promoción de la salud, Hernán y Pozuelos (citados por Delgado y Tercedor, 2002:40), plantean que el centro escolar se ha convertido en un pilar básico, debido a diferentes razones, entre las que se pueden destacar:

- Porque es algo que afecta a nuestra calidad de vida (presente y futura)
- Porque es un ámbito complejo que afecta a muchos factores: sociales, ambientales, biológicos, económicos,... y por ello no es exclusivamente sanitario.
- Porque su preservación precisa nuestro compromiso y esto se aprende: no es espontáneo, ni fortuito. Necesita de un proceso continuado y reflexivo.
- Porque la escuela sola no lo consigue, pero su apoyo la propicia y facilita.

Además agregan que la escuela es una institución por la que pasan todas las personas y es el momento ideal para la adquisición de hábitos de vida saludable.

Las escuelas promotoras de salud se definen como aquellas que refuerzan constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar, con el fin de conseguir este objetivo, una escuela promotora de salud implica al personal de salud y de educación, a los profesores, a los estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud. Fomenta la salud y el aprendizaje de todos los medios a su alcance y hace todo lo que está en su mano para ofrecer ambientes favorables para la salud y una serie de programas y servicios claves de promoción y EPS. (Delgado y Tercedor, 2002:40)

Se trata de que la escuela se convierta en un espacio constructor de desarrollo social y que, a través del currículo, se creen los ambientes adecuados para crecer y ser, aprender y transformar en cada una de las acciones que se realicen dentro de una organización viva y dinámica como es la escuela.

Según Pelicione (citado por Guimarães, 2009) la escuela promotora de salud procura desarrollar conocimientos y habilidades para la reducción de la vulnerabilidad, valiéndose o utilizando todas las oportunidades educativas con las que cuenta la escuela, ya que la escuela fomenta el análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las conductas, las condiciones sociales y estilos de vida que contribuyen a la mejora de la salud, el medio ambiente y del desarrollo humano.

Cabe preguntarnos entonces sobre cuales son las actividades que en la escuela promotora de salud se deben de desarrollar para que se alcancen los objetivos o intenciones que se plantean. Dos Santos (sf) describe que los componentes y actividades que la escuela promotora de salud debe de desarrollar e intencionar en su cotidianidad son: construir ambientes favorables para la salud, estimular la alimentación saludable, elevar la autoestima, estimular el buen desempeño escolar, incentivar la formación del profesorado y la comunidad, desarrollar habilidades para la vida, abordar temas como el tabaco, el alcohol y otras drogas, la sexualidad y temas relacionados a la salud reproductiva, la prevención de accidentes y violencia e incentivar la práctica de actividad física.

Al respecto de la actividad física como componente esencial en la escuela promotora de salud plantea:

El cuerpo en movimiento, además de manifestación de expresión de las personas, vigoriza sus energías, libera tensiones, desarrolla autoconfianza y contribuye para la integración social. Así, la práctica de actividades físicas como caminar, nadar,

correr, bailar, andar en bicicleta entre otras, puede mejorar la salud en la comunidad escolar. (Dos Santos, sf:19)

Se dice que, una escuela “que promueve la práctica de actividad física en los miembros de la comunidad educativa y específicamente en el alumnado, es una escuela activa” (Veiga y Martínez, 2008:32).

El programa PERSEO, un proyecto orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable específicamente en la escuela en España, plantea que para la creación de una escuela activa deben adoptarse dos tipos de iniciativas.

La primera, llamada educativas, destinada a estimular la motivación de niños y niñas hacia el movimiento y la actividad física y a aprender las destrezas y los conocimientos que les permitan ser activos a largo plazo” y la segunda ecológicas, “destinadas a crear en la escuela un ambiente propicio para la actividad física, es decir, donde elegir ser activo resulte fácil porque en el entorno se dan las condiciones para serlo. (Veiga y Martínez, 2008:33)

Cabe resaltar que dicho programa es una propuesta de promoción de la actividad física y trata de trascender la misma, más allá de la mera condición física y es así que propone entre sus beneficios la contribución a la disminución de la conflictividad escolar, la mejora de la integración escolar y social, la educación en valores, si su práctica es orientada de un modo formativo.

Martínez, Romero y Delgado (2010) consideran que la enseñanza obligatoria puede constituir un potencial para crear estilos de vida y hábitos saludables mediante el desarrollo de prácticas, costumbres y actitudes. Además, que los niños y jóvenes que participan en actividades físicas frecuentes tienen la probabilidad de continuar participando en la edad adulta. Así, la escuela se puede convertir en el lugar ideal donde se promueva las actividades saludables y se ofrezca la posibilidad de practicar la actividad física. Igualmente, Martínez y Sánchez (citados por Martínez y otros, 2010) consideran que es necesario adoptar estrategias entre las que deben estar las actuaciones que se hagan desde los centros educativos en programar actividades para el tiempo lectivo, de recreo y las actividades extraescolares que constituyan el medio donde se efectúe la actividad física.

Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores sobre promoción de la salud, educación para la salud, escuelas promotoras de salud y escuela activa, se puede decir que la educación física tiene la capacidad de influir sobre la salud de los individuos y el colectivo por dos vías. (ver gráfico 1). La primera, tiene que ver con el efecto directo sobre la salud de la comunidad educativa a partir de la práctica de actividad física, la práctica de valores

y aptitudes por medio de las actividades, juegos, dinámicas y actividades deportivas que se desarrollan en la clase.

La segunda vía tiene que ver con que la educación física puede tener un efecto indirecto sobre la salud en la medida que sea capaz de fomentar hábitos de actividad física, valores y hábitos de convivencia ciudadana, contribuyendo a que las personas y colectivos incorporen estos componentes en su vida cotidiana y a lo largo de la vida.



Gráfico 1. Adaptado de Veiga y Martínez (2007)

La actividad física, entendida como una educación del ser humano que comprende el perfeccionamiento y desarrollo de todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, social, biológica, estética, madurativa, lúdica, erótica, ética, moral, comunicativa, espiritual y motriz), puede convertirse en una gran portadora de desarrollo y calidad de vida de la comunidad educativa, ya que el ser humano no solo se mueve sino que se expresa. Se busca entonces una actividad física que trascienda el aprendizaje de habilidades motrices, capacidades físicas e ideales estéticos y de belleza, en una formación para la vida, buscando el nivel más humano para el individuo y la sociedad.

Estrategias e ideas prácticas para la promoción de la salud y la actividad física en las escuelas

La clase de educación física, por medio de la práctica deportiva, de los juegos y de la actividad física, es y será un elemento de motivación para niños, niñas y jóvenes, teniendo presente las posibilidades de integración, aprendizaje lúdico, formación en normas y participación, todo ello en relación directa con la promoción del bienestar, hábitos saludables, el desarrollo físico y la salud.

La educación física escolar, como parte de la programación y desarrollo curricular, es considerada un programa especial de promoción de la actividad física y la salud en niños, niñas y adolescentes, ya que es el único momento escolar en que este grupo poblacional, independiente de su proeza atlética, tiene la oportunidad de participar en actividades físicas (Devis y Beltrán). La cuestión es ¿cómo desarrollar un enfoque de salud en el currículum de educación física y en la escuela? Para dar respuesta a este interrogante nos apoyaremos en propuestas que presentan algunos autores, las cuales pueden ser aplicadas y desarrolladas teniendo presente las características, necesidades y problemáticas del contexto en el cual se vayan a llevar a cabo.

Delgado (citado por Delgado y Tercedor, 2002:48) propone las siguientes actividades alternativas que se pueden llevar a cabo dentro del contexto escolar:

1. Efemérides. Utilización de los llamados “Día de...” (Mundial de la salud, sin tabaco, contra el sida, sin coche, etc.), para sensibilizar sobre la importancia de la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.
2. Campañas sobre un tema de EPS, como el caso de la educación postural, la prevención de accidentes durante las clases, la adecuada utilización de espacios y materiales en educación física, etc.
3. “Semana de...”, y/o elaboración de revistas de temas de EPS, que ya condiciona que el trabajo de la comunidad educativa se centre en el tema seleccionado.
4. Desarrollo de talleres sobre temas de EPS, que pueden ir inicialmente orientados al profesorado, para que después puedan impartirlos a los alumnos. En educación física se podría realizar ejercicios aconsejados o desaconsejados, tratamiento de hábitos alimenticios en la práctica de actividad física, educación de la respiración durante la práctica de actividad física o el reposo, etc.
5. Integración curricular en unidades didácticas que configuren un tratamiento completo de los temas más relevantes de EPS desde la educación física.

Delgado y Tercedor (2002:122) presentan una propuesta de contenidos básicos a implementar desde la educación física en la escuela:

a. La creación de hábitos saludables

1. Hábitos de trabajo durante la sesión.
 - Estructuración lógica de la sesión de clase o entrenamiento.
 - Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud.
 - Conseguir un horario adecuado para las clases.
 - Educar adecuadamente la respiración.
2. Higiene corporal.
3. Educación postural.
4. Hábitos alimenticios.
5. Prevención de accidentes y conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos.

b. El desarrollo de la condición biológica

1. Desarrollo de la condición física orientada a la salud.
2. Evaluación del nivel de aptitud física: indicaciones y contraindicaciones a la práctica de actividad física.

c. La correcta utilización de espacios y materiales:

1. Análisis crítico sobre el estado de instalaciones.
2. Utilización de un material adecuado.
3. Utilización de una vestimenta deportiva correcta.

Los autores plantean que esta planificación de contenidos y actividades debería dar como resultado final el placer por el cuidado del cuerpo, la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud (física, psíquica y social) y la aceptación de las posibilidades personales para evitar riesgos innecesarios que dañen la salud. El desarrollo físico, mental y social de los individuos y comunidades, la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida social y laboral dependen no solo de las entidades gubernamentales sino de todos los integrantes de la sociedad.

En Colombia, la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia AMEDCO plantea que el trabajo de la promoción de la actividad física en las escuelas no es asunto de unos pocos, debe ser una misión de todos los componentes que conforman la sociedad (Gutiérrez, Sarmiento y Flórez, 2002) y proponen unas actividades y tareas en cada nivel de organización y de responsabilidad.

1. A nivel gubernamental

- Hacer de la actividad física un tema de relevancia como elemento de promoción de la salud, incorporándolo en los programas y políticas nacionales, regionales y locales de los distintos estamentos gubernamentales.
- Estimular, orientar y controlar el cumplimiento de las entidades prestadoras de servicios en salud, secretarías de salud y aseguradoras de riesgos profesionales para que la actividad física, la recreación y el deporte sean incluida como herramientas de promoción de la salud, la prevención de patologías, el tratamiento y rehabilitación de ellas en el marco de la legislación colombiana.
- Supervisar centros recreativos, gimnasios y cajas de compensación para la práctica sana de la actividad física dirigida y controlada por personal capacitado para tal objeto.
- Crear políticas para incentivar la actividad física limitando al máximo los mensajes contradictorios como: «adelgace en pocos días sin esfuerzos, sin ejercicio», o que el ejercicio o deporte sea patrocinado por empresas licoreras o tabacaleras.

Vincular para la promoción de la actividad física otros sectores gubernamentales para realización de coaliciones que optimicen recursos y tengan un objetivo común.

2. En el escenario educativo

- Mantener, estimular y mejorar la clase de educación física en colegios manteniendo el espacio para la realización de actividad física a nivel curricular observando la importancia en el desarrollo del ser humano no solo a nivel preescolar y escolar sino también a nivel universitario y tecnológico, creando en estos últimos, estímulos no solo a deportistas de alto rendimiento sino al practicante de actividad física recreativa.
- Facilitar el espacio y los materiales necesarios para la participación segura en las escuelas, colegios y universidades.

- Velar para que el personal que asuma la responsabilidad profesional de enseñar la educación física y el deporte tenga el entrenamiento y conocimiento apropiado del tema.
- Desarrollar, implementar y evaluar los programas educativos no solo a nivel curricular sino extracurricular, involucrando la participación del cuerpo docente y padres de familia y otros sectores del vecindario.

3. En el escenario de Entidades de Salud

- Incluir la actividad física como elemento preventivo y terapéutico en los programas de prevención y promoción de la salud.
- Incluir la actividad física como herramienta terapéutica en el tratamiento de enfermedades crónicas y osteomusculares.
- Capacitar al personal médico y paramédico sobre la importancia de la implementación de programas y asesorías adecuadas para el paciente sobre la práctica de actividad física.
- Estimular en los usuarios la realización sana de la actividad física, brindando apoyo científico a quienes así lo requieran.

La propuesta busca que las diferentes instituciones y agentes sociales tengan una participación activa en la promoción de hábitos saludables y de actividad física en la comunidad.

La Organización Mundial de la Salud (1998) con vistas a la formulación de programas escolares y comunitarios para el fomento de la actividad física, nos recomienda algunas directrices a tener en cuenta en algunos escenarios y organizaciones de la sociedad.

Política general

- Formular políticas que fomenten entre los jóvenes una actividad física agradable a lo largo de toda la vida.
- Recabar una educación física completa y diaria para los alumnos de las enseñanzas primaria y secundaria.
- Recabar una educación completa en materia de salud para los alumnos de las enseñanzas primaria y secundaria.
- Recabar que se comprometan recursos adecuados, incluidos presupuesto e instalaciones, para los programas y la instrucción en materia de actividad física.

- Recabar la contratación de especialistas para que impartan educación física en las enseñanzas primaria y secundaria.
- Recabar que la instrucción y los programas en materia de actividad física satisfagan las necesidades y los intereses de todos los estudiantes.

Medio ambiente

- Brindar marcos físicos y sociales que estimulen y permitan una actividad física segura y placentera.
- Brindar acceso a espacios e instalaciones seguros para la actividad física en la escuela y la comunidad.
- Ceder tiempo de la jornada escolar para la actividad física no estructurada.
- Desaconsejar la utilización o la denegación de la actividad física como castigo.
- Formular programas de fomento de la salud destinados al profesorado y al personal de las escuelas.

Educación física

- Brindar programas de educación física planificada y progresiva en las enseñanzas
- primaria y secundaria que fomenten una actividad física placentera a lo largo de toda la vida.
- Utilizar programas de educación física coherentes con la normativa nacional al respecto.
- Desarrollar los conocimientos y las actitudes positivas de los estudiantes en materia de educación física.
- Facilitar la dedicación de un porcentaje substancial del tiempo semanal de actividad física recomendada de cada estudiante a clases de educación física.
- Fomentar la participación en una actividad física placentera en la escuela, la comunidad y el hogar.

Actividades extraescolares

- Brindar programas de actividad física extraescolar que satisfagan las necesidades y los intereses de todos los estudiantes.

- Brindar a todos los estudiantes una diversidad de programas de actividad física, competitiva y no competitiva, idónea para el desarrollo.
- Vincular a los estudiantes con los programas comunitarios de educación física y utilizar los recursos comunitarios para apoyar los programas de actividad física extraescolar.

Participación de los padres

- Incluir a los padres y a los tutores en la instrucción en materia de educación física y en los programas comunitarios y extraescolares de actividad física y alentarlos para que apoyen la participación de sus hijos en actividades físicas placenteras.
- Alentar a los padres para que aboguen por instrucción y programas de calidad en materia de actividad física para sus hijos.
- Alentar a los padres para que apoyen la participación de sus hijos en actividades físicas idóneas y placenteras.
- Alentar a los padres para que sean modelos en cuanto a la práctica de la actividad física y planifiquen actividades familiares que comprendan la actividad física y participen en ellas.

Formación de personal

- Impartir al personal de la escuela y la comunidad encargado de la educación, el entrenamiento, la recreación, la atención de salud y tareas de otra índole una formación que transmita los conocimientos y las aptitudes necesarios para fomentar eficazmente entre los jóvenes una actividad física placentera y a lo largo de toda la vida.
- Formar a profesores para que utilicen las estrategias de aprendizaje activo necesarias para desarrollar los conocimientos y las aptitudes de los estudiantes en materia de educación física e infundirles confianza a la hora de practicar la actividad física.

Servicios de salud

- Evaluar las modalidades de actividad física que se dan entre los jóvenes, prestarles asesoramiento en materia de actividad física, adscribirlos a los programas idóneos y abogar por que se impartan instrucción y programas de actividad física a los jóvenes.
- Abogar por una instrucción y unos programas de actividad física que satisfagan las necesidades de los jóvenes.

Según Veiga y Martínez (2007:56) el Programa PERSEO propone algunas actividades que se deben tener presente a la hora de pensar en clases más activas desde la educación física, algunas de ellas relacionadas con el proceso de enseñanza dentro del contexto escolar, podemos destacar las siguientes:

1. Proponer actividades motivantes.
2. Preparar y disponer el material que se va a necesitar con tiempo suficiente.
3. Establecer metas que los alumnos puedan alcanzar.
4. Efectuar grupos de nivel dentro de la clase.
5. Utilizar material diverso, sencillo y motivante.
6. Animar constantemente, ser dinámico y activo.
7. Proponer un número de tareas adecuado para cumplir los objetivos de la sesión.
8. Organizar la actividad de la clase de forma que la ejecución de los alumnos sea simultánea y/o alternativa.
9. Considerar los juegos y actividades preferidos por el grupo clase.
10. Eludir organizaciones, juegos populares y otras actividades en las que el niño/a está la mayor parte del tiempo parado y sin realizar esfuerzo físico alguno.
11. Concluir la sesión con una actividad final global y motivadora.
12. Pautas de organización que favorezcan la participación.
13. Utilizar estrategias globales.
14. Presencia de situaciones que supongan reto.

Como se puede ver, estas propuestas consideran algunos elementos que muchas veces no se tienen presentes a la hora de pensar en una educación física saludable, como son la planificación y el proceso de enseñanza.

Entender la relación de la educación física y la actividad física con la salud es comprender, entender y valorar las diferencias de desempeño de cada uno de los alumnos, sus experiencias y conocimientos adquiridos sumados a los del contexto escolar, que le posibilitan conducir su vida de forma más saludable.

A manera de conclusión

En concordancia con los planteamientos expuestos, se hace necesario el desarrollo de modelos para la salud y la actividad física que orienten programas y proyectos en los cuales se manifiesten de manera implícita y explícita la participación del Estado, de los sujetos y de los colectivos sociales como protagonistas y orientadores de todos y cada uno de los procesos que se realicen.

La actividad física dentro de la clase de educación física debe ser considerada desde un enfoque transdisciplinar, que comprenda en sus objetivos básicos el tratamiento de la salud desde una visión amplia y compleja del ser humano integral, en la cual se presentan interacciones biológicas, psicológicas y sociales en sus procesos de desarrollo.

Integrar la salud y la actividad física como contenido de la educación física, propone considerar aspectos como la socialización de niños y niñas por medio de actividades motrices, en las que se fomente la práctica de la actividad física, la mejora de la condición física, la higiene corporal, la seguridad de los espacios donde se realiza, la promoción de hábitos saludables, el respeto a la diferencia y la participación en condiciones de igualdad y equidad para todos los niños y niñas, sin distinción de género, raza y cultura, además de propiciar espacios para el conocimiento propio y el de las otras personas y educar desde una perspectiva crítica que oriente reflexiones con relación al cambio y la necesidad de construir una sociedad que propenda por lograr mejores modos, condiciones y estilos de vida para su población.

La tendencia de los programas de educación física escolar debe estar encaminada en preparar a los educandos para un estilo de vida activo, en donde la práctica de la actividad física relacionada con la salud y la práctica de valores sociales, pasen a ser parte fundamental de su vida cotidiana a largo de toda su vida.

En este sentido, tal como se ha planteado en los párrafos anteriores, las propuestas que surjan desde el campo de la salud, deben ser propuestas de vida, estructuradas desde modelos educativos orientados por principios pedagógicos que rescaten la idea de un sujeto actor que está llamado a ejercer una función dinámica en la organización social, sujeto que está llamado a transformar el entorno material y, fundamentalmente, el entorno social con el que interactúa, y como tal su acción debe estar dirigida a redefinir las relaciones de trabajo, las formas y modos en que se participa en la toma de decisiones, las relaciones de dominación y las orientaciones culturales.

Referencias

Chapela Mendoza, María del consuelo; Jarillo Soto, Edgar C. (2001). Promoción de la salud, siete tesis del debate. *Cuadernos Médico Sociales*, (79), 59-69.

Delgado Fernández, Manuel; Tercedor Sánchez, Pablo (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona, España: INDE.

Devis Devis, José; Beltrán Carrillo, Vicente Javier (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. En: Diana Cevallos L. y Nery Molina R (Eds.), *Educación corporal y salud: gestión, infancia y adolescencia* (p.29-43). Medellín, Colombia: Funámbulos Editores.

Dos Santos, C. *Escola promotora de saúde: uma visão crítica da saúde escolar*. Brasil: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento Científico de Saúde Escolar .

Gavidia Catalán, Valentin (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española de Salud Pública*, 75(6): 505-516.

Gutiérrez, Javier, Sarmiento, Juan Manuel; Flórez, Antonio María (2002). *Manifiesto de actividad física para Colombia*. Colombia: AMEDCO Asociación de Medicina del Deporte de Colombia.

López Santos, Valle (1998). *Hacia una escuela saludable*. Sevilla, España: Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia.

Martínez Baena, Alejandro César; Romero Cerezo, Cipriano; Delgado Fernández, Manuel (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 57-75.

OMS Organización Mundial de la Salud (1998). *El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas. Estatutos políticos y orientaciones para la acción*. Dinamarca: OMS.

OPS y OMS Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. OPS, OMS.

Pacífico de Asís Guimarães, Claudia Cristina (2009). *Educação física escolar e promoção da saúde: uma pesquisa participante* (Dissertação mestrado). São Paulo: Universidade São Judas Tadeu.

Restrepo, Helena E; Málaga, Hernán (2001). *Promoción de la salud: como construir vida saludable*. Bogotá: Editorial Medica Panamericana.

Uribe Pareja, Iván Darío; Gallo Cadavid, Luz Elena; Castro Carvajal, Julia Adriana (2002). *Sentidos de la Motricidad en la promoción de la salud. Percepciones desde las familias de los municipios de Alejandría y Guatapé (Antioquia)*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Veiga, O., & Martínez, A. (2007). *Actividad física saludable, Guía para el profesorado de Educación Física*. Programa Perseo. España: Ministerio de sanidad y consumo.

Veiga Nuñez, Oscar Luis; Martínez Gómez, David (2008). *Guía para una escuela activa y saludable, orientación para los Centros de Educación Primaria*. Programa Perseo. España: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Weinstein, Luis (1989). *Salud y Autogestión*. Montevideo: NORDAN.