

PROMOCIÓN DE UNA EDUCACIÓN ACTIVA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA*

Promotion of an active education of the physical activity oriented to health in physical education classes

Iradge Ahrabi-Fard, Oksana A. Matvienko

University of Northern Iowa. School of Health, Physical Education and Leisure Services

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Ph.D. Iradge Ahrabi-Fard
School of Health, Physical Education and Leisure Services. University of Northern Iowa
115 Wellness/Recreation Center
Cedar Falls, IA 50614
iradge.ahrabi-fard@uni.edu

Fecha de recepción: Julio 2005 • Fecha de aceptación: Octubre 2005

RESUMEN

La actividad física es un componente clave para el óptimo desarrollo físico y saludable del cuerpo. La sustancial reducción de actividad física en niños durante las últimas décadas ha contribuido a un incremento de la obesidad en la niñez y los problemas de salud relacionados. A nivel educativo, se espera que la asignatura de educación física contribuya al crecimiento saludable de los alumnos y desarrolle y promueva estilos de vida físicamente activos. Sin embargo, esta materia tiene difícil el cumplimentar esta expectativa dado el insuficiente tiempo, recursos, entrenamiento profesional y apoyo curricular y administrativo. El presente artículo aborda una nueva perspectiva en la contribución de experiencias durante las clases de educación física basada en el desarrollo de habilidades, el incremento de las capacidades físicas (*fitness*) y el establecimiento de un estilo de vida saludable y activo. Se realizan recomendaciones prácticas para el incremento de los niveles de actividad física en el colegio con mínimas alteraciones del currículo académico. Los autores introducen cuatro conceptos originales: de educación activa, cultura personal de actividad física, conductas apropiadas según el tipo de actividad física, y capacitación del alumno. A partir de estos conceptos, se propone un nuevo rol de los educadores físicos como facilitadores y promotores de una educación activa y de una vida saludable.

ABSTRACT

Physical activity is a key component of optimal physical development and health. A substantial decline in children's activity levels during the last few decades has contributed to a rising prevalence of childhood obesity and related health problems. Physical education programs at schools are expected to enhance students' growth and development and promote physically active living. However, such programs have difficulty fulfilling the expectation due to insufficient time, resources, trained professional, and curricular and administrative support. A new perspective on the contributions of physical activity experiences during the physical education programs aimed at skill development, fitness enhancement and establishment of a healthy, active lifestyle is the subject of discussion in this article. Practical recommendations for increasing students' physical activity levels at school with minimum disturbance of academic curriculum are outlined. The authors introduce four original concepts of active education, personal physical activity culture, proper demeanors for different categories of physical activity, and student empowerment. In light of these concepts, a new role of physical educators as advocates of active education and promoters of healthy living is also discussed.

* Traducido del inglés por José Manuel Palao Andrés.

Introducción

El documento, "*Healthy People 2010*", elaborado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2000) llama a la promoción nacional de la salud y a las iniciativas de prevención de las enfermedades. El objetivo nú-

mero uno marcado en este programa es incrementar la calidad y años de vida de los ciudadanos. La calidad de vida está predominantemente determinada por el bienestar físico, que a su vez depende de un apropiado crecimiento, de un normal funcionamiento físico, de unos niveles óptimos de cualidades físicas, y del dis-

frute del tiempo libre de forma físicamente activa a lo largo de la vida.

Nuestros ancestros se han adaptado para sobrevivir a través del dominio de las habilidades físicas aplicables en sus vidas. Éstos crearon actividades, juegos y deportes basados en los desafíos físicos de su ambiente. Así, el físico humano es pro-

ducto de siglos de evolución físicamente activa. La estimulación a través de la actividad física contribuye a mejorar el físico humano. Sin embargo, los estilos sedentarios contribuyen a deteriorarlo. En la sociedad contemporánea, el desarrollo y mantenimiento de un físico saludable es un proceso complejo porque la actividad física ha perdido su relevancia en el éxito profesional. El progreso tecnológico ha devenido en una limitación de las necesidades de esfuerzo físico en nuestra vida diaria.

En las sociedades avanzadas económicamente, las personas están gradualmente transfiriendo sus pasiones por la actividad física a otros compromisos que son más importantes para su profesión y para su bienestar (*comfort*).

La importancia de la buena salud para la calidad de vida ha sido reconocida desde hace siglos. De acuerdo al filósofo griego, Herophilis (300 a.C.), "*Cuando la salud está ausente, la sabiduría no puede relevarse a sí mismo, la fuerza no puede ser empleada, la riqueza es inútil, y la razón es impotente*". Mientras las condiciones de la vida no cambian la dependencia de las capacidades físicas para alcanzar el bienestar, el físico humano requiere movilidad y esfuerzo físico para un óptimo crecimiento, desarrollo y funcionamiento. Durante las pasadas décadas, una drástica reducción en los niveles de actividad física ha contribuido a un significativo incremento en la prevalencia de la obesidad y de problemas crónicos de salud asociados (Visscher & Seidell, 2001; National Task Force, 2000). En la actualidad, no hay métodos efectivos y baratos para tratar la obesidad. Aunque muchas personas, por medio de la dieta y del ejercicio, son capaces de perder peso, el 95% de ellos recuperan el peso en un plazo que abarca desde algunos meses a cinco años. De este modo, la mejor solución parece ser la prevención de la obesidad, particularmente entre los niños.

La actividad física es un importante colaborador en la prevención de la obesidad. Los profesionales de la salud recomiendan firmemente incrementar el tiempo de actividad física diaria en niños. Sin embargo, esta recomendación raramente se traslada a la práctica a nivel de colegios. Actividades sedentarias,

incluyendo la lectura, el estudio, y la adquisición de habilidades relacionadas con la tecnología, son hoy en día vistas como claves para la competencia y el éxito profesional. Desafortunadamente, la larga adherencia a las actividades sedentarias es un hábito establecido y tiene un impacto negativo sobre el deseo de ser activo. La vida sedentaria está afectando adversamente a la salud de nuestros niños. Ello contribuye al rápido incremento de la obesidad infantil y al incremento de enfermedades crónicas en la edad adulta (Dietz, 1998; Troiano et al., 2000). Los estilos de vida sedentarios son a menudo establecidos en la infancia con una alta probabilidad de persistir en la vida adulta. Hoy en día, los dos aspectos de la vida de nuestros niños –actividad física por el interés de la vida saludable y educación sedentaria por el interés del desarrollo y éxito profesional– están en constante conflicto y competición. Además de la educación sedentaria, los modernos ambientes de aprendizaje y entretenimientos sedentarios contribuyen al problema de la inactividad. Algunas de las nuevas comunidades de los Estados Unidos están siendo construidas sin aceras y jardines para los niños o están lejos de las áreas de compras y de los colegios o requieren el cruce de carreteras. Esta clase de comunidades promueve el uso de transporte en vez de andar. Así, ver la televisión y trabajar o entretenerse con el ordenador están asociados a la reducción de los niveles de actividad física y con los problemas de peso entre los niños (Eisenmann et al., 2002).

En este artículo, se introducen cuatro conceptos originales: educación activa, desarrollo de una cultura personal de actividad física, el establecimiento de una conducta de participación para las diferentes categorías de actividad física y el concepto de capacitación del alumno.

Los beneficios de salud asociados con la actividad física han sido bien establecidos y contrastados. Un cambio en la función de la educación física, desde el aumento de porcentaje de actividad física hasta programas de capacitación de los alumnos para asumir adecuadas cantidades de actividad física diaria por ellos mismos, debe ser considerada como una

nueva perspectiva. A partir del énfasis puesto sobre la responsabilidad personal de una vida saludable a través de estilos de vida físicamente activos, los profesores de educación física se enfrentan a tareas adicionales para abogarlos. Su implicación en esta campaña es especialmente necesaria para la introducción de una educación activa en los colegios.

Una educación de calidad es la base de la salud

La inactividad de la vida moderna ha provocado la necesidad de que los colegios y los padres se preocupen e impliquen en el incremento de la salud de los niños. La importancia de una adecuada actividad física para un apropiado crecimiento y una vida saludable, han sido bien establecidos (Harsha, 1995). Además, un estudio realizado por el Departamento de Educación de California (2002) mostró que altos niveles de condición física están asociados a altos logros a nivel académico en 5º, 7º, y 9º curso. En realidad, los niveles de actividad y condición física de muchos niños y adolescentes están lejos de ser los adecuados. La Asociación Americana de Deporte y Educación Física (NASPE, 2004) recomendó que los niños de educación primaria acumularan diariamente de una a varias horas de actividad física apropiada para su edad, participando en varios periodos de actividad física de al menos 15 minutos, y evitando periodos extendidos de inactividad (dos o más horas). Trost et al. (2002) monitorizaron los niveles de actividad física de los alumnos de educación utilizando acelerómetros. En su estudio, determinaron que los estudiantes (jóvenes niños) empleaban una media de 200 minutos al día involucrados en actividad física moderada-vigorosa. Sin embargo, la realización de este tipo de actividad diariamente cae significativamente con la edad. La mayor caída ocurre entre los cursos 1º-3º y 4º-6º de primaria.

La participación en periodos continuos de 20 minutos de actividad física fueron pocos o ninguno en todos los estudiantes, de todos los cursos. Los datos de estudios longitudinales sugieren que el mayor declive en los niveles totales de actividad física ocurre habitualmente durante la tran-

sición de la niñez a la adolescencia (Kimm et al., 2000). Strauss et al. (2001) indican que los niños de 10-16-años emplean una media de un 1,4% (12 minutos) de su tiempo diario en actividades vigorosas. Las clases de educación física diaria sólo son ofrecidas en el 5,6% de los colegios de Estados Unidos (Nader, 2003). En su estudio en 684 colegios de primaria, los alumnos de tercer curso participaban en una media de 2,1 clases de educación física en las cuales realizaban una media de 25 minutos de actividad física moderada-vigorosa por semana. Los niños, que no tienen las oportunidades de ser activos en la escuela, no tienden a compensar esta inactividad fuera del colegio. Dale et al. (2000) encontraron que los chicos menos activos después del colegio eran los chicos menos activos en las clases de educación física y en los recreos.

La calidad de vida está en gran medida condicionada por la calidad de la educación. Sin embargo, sin educación para la salud no puede existir educación de calidad.

Generalmente, los colegios han hecho la vista gorda sobre las necesidades de actividad física diaria de los estudiantes como prerrequisito de una vida saludable y una educación de calidad. Como la demanda física de nuestra vida se ha reducido drásticamente, la dependencia de los estudiantes sobre los niveles de actividad física adecuados se ha incrementado considerablemente. La educación sedentaria actualmente prevalece en nuestro sistema educativo, en parte por la culpa del incremento de la vida inactiva y el deterioro de la salud.

Educación activa

A la vista del problema de la prevalencia de la inactividad entre los niños, debe comenzar a ser prioritario un cambio en la inactividad hacia la educación activa en la educación. En este artículo, el término *educación activa* es definido como la implicación de los alumnos en al menos dos horas de práctica físicamente activas en el marco de los colegios. Hay algunas aproximaciones factibles para incrementar la educación activa en los colegios. Incluir múltiples recesos diariamente, utilizar cortas experiencias activas entre las sesiones en el aula, y dar diferentes oportunidades de estar físicamente activo antes y des-

pués del colegio, además de las clases de educación física, son algunas de las opciones para alcanzar las dos horas de actividad física diaria.

Los colegios consumen, como media, de entre siete a ocho horas de las diez que los alumnos, principalmente, pueden ser físicamente activos. El aprendizaje en el aula es sedentario por naturaleza. Cuando éste se mantiene durante más de dos horas, se contribuye a anteponer los estilos sedentarios y se va en contra del desarrollo de niños físicamente activos y saludables. Aunque las investigaciones apoyan la educación activa, y los expertos recomiendan encarecidamente incrementar el tiempo diario de actividad física (Carter, 2002; Sothorn, 2004), las recomendaciones no parecen trasladarse en la práctica a nivel escolar.

La competición por el tiempo de los niños está sobrecargada, y la ración de tiempo para la actividad física se encuentra al final de la lista de las prioridades. Normalmente, las únicas opciones disponibles para los estudiantes en el colegio son los 30-40 minutos al día, de una a tres veces a la semana, de educación física, más los cortos y semi-activos recreos.

Mientras nuestra educación generalmente ha guardado relación con los avances de la información y de la tecnología durante las últimas décadas, el papel de la educación física ha decaído gradualmente, hacia una contribución no eficaz en la salud de los estudiantes. El incremento de la actividad física diaria, particularmente en los colegios, contribuye a la salud de los niños y tiene muchos valores educativos.

Es importante permanecer sensibles a las necesidades académicas de los alumnos e implementar una educación activa con mínimas interrupciones del currículo. Sin embargo, la educación activa es prerrequisito para una educación de calidad. La cuestión más importante es: ¿Cómo pueden los colegios cumplir con todas sus actuales obligaciones mientras se implican en la educación activa? La respuesta yace en las formas de pensar de las personas que deben tomar las decisiones y en los educadores. Éstos deben ver la salud de los estudiantes como una prioridad educativa. Sin embargo, éstos tienen legítimamente excusas superficiales para

mantener el *status quo* de la educación inactiva si:

- Los administradores del colegio no sienten la urgencia e ignoran las cruciales consecuencias de no hacer nada sobre la perpetuación de la educación inactiva.

- El valor de la adecuada cantidad diaria de actividad física es injustamente comparada con el valor de otras asignaturas en el colegio.

- La infrecuente educación física es la única oportunidad para ser activo en la escuela.

- Los educadores físicos no promueven fuertemente una actividad física más activa.

- Los colegios no implican activamente a los padres y a las comunidades en el compromiso de asegurar que los alumnos continúan realizando una vida activa fuera de los límites del colegio.

Los colegios, como unidades funcionales de nuestra sociedad, deberían unirse completamente al esfuerzo de los profesionales de la salud para combatir la inactividad y la nutrición inadecuada como una solución para los niños no saludables.

Efectos inmediatos y a largo plazo de la educación y la actividad física sobre la vida saludable

Existen dos maneras de luchar contra los problemas de salud (incluida la obesidad infantil): la prevención y la rehabilitación. La rehabilitación de los problemas de la salud es una cuestión médica a todos los efectos y debe ser conducida bajo el control de un médico. La prevención de los problemas de salud que afectan al crecimiento y al funcionamiento del cuerpo es un aspecto educativo. El problema del excesivo peso en la niñez continúa hasta la vida adulta (Serdula et al., 1993). Es importante comenzar con una educación preventiva en las primeras etapas y continuar este proceso en la adolescencia (Caballero, 2004; Dietz, 2001).

Actividad física y salud personal

La actividad física es definida por los autores como un esfuerzo físico que requiere gasto energético de los grandes grupos musculares. Healthy People (2010) identifica diez factores que afecta a la sa-

lud. La educación física es el primero de la lista. La práctica regular de actividad física redundará en numerosos beneficios:

- Facilita el crecimiento y permite que se alcance el potencial físico.
- Optimiza el completo y saludable funcionamiento del cuerpo.
 - Mejora el metabolismo y previene el acúmulo de tejido adiposo excesivo.
 - Mejora el funcionamiento psicológico y cognitivo.
 - Retrasa el declive provocado por la edad en el funcionamiento del cuerpo y preserva la calidad de vida.
 - Sus resultados implican la adquisición de ciertos niveles de condición física para la salud, el deporte y otras tareas.
 - Desarrolla habilidades relativas a deportes, juegos, y otras actividades físicas de interés.
 - Incrementa las actividades relativas al conocimiento y al vocabulario.
 - Promueve el desarrollo de una pasión por la participación entusiasta y espontánea en actividades físicas.
 - Ayuda a formar actitudes responsables y positivas hacia el cuidado del cuerpo de por vida.
 - Desarrolla una cultura personal sobre la actividad física.
 - La actividad física es beneficiosa a cualquier edad.

El alcance y los tipos de beneficios asociados con actividad física dependen de las características de las actividades físicas realizadas tales como: frecuencia, duración, intensidad, etc.

No existe una relación de actividades físicas que puedan ser identificadas como la fuente definitiva de todos los beneficios relacionados. Varias actividades y su combinación proporcionan diferentes beneficios para el desarrollo muscular, capacidad cardiovascular, fuerza del hueso, salud psicológica, y otros. La promoción de éstas es una parte esencial del proceso educativo y la estrategia para promover un estilo de vida activo. El último objetivo educativo es influenciar la conducta y facilitar la formación de una actitud responsable e implicada hacia la vida activa. Una participación regular en una variedad de actividades físicas proporciona efectos beneficiosos para la salud, disfrute del tiempo libre, y establece una cultura personal sobre actividad física.

Cultura personal sobre la actividad física

El proceso de adquirir conocimientos y experiencias, toma de decisiones, y compromiso en la actividad física, es un desarrollo integral que conlleva a una "*Cultura personal de actividad física*". Los autores definen el término "*Cultura personal de actividad física*" como el conjunto de valores y pasiones relativas a la actividad física y a la vida activa. La cultura personal es el resultado de complejas interacciones entre el potencial individual, el conocimiento, las experiencias, la influencia de la cultura, y el ambiente de vida. Es una fuerza subconsciente que determina las acciones individuales de preferencia en circunstancias particulares. La cultura personal de actividad física está formada por experiencias prácticas a la edad apropiada, por apoyo social, y por suficientes oportunidades de refuerzo que faciliten el desarrollo de habilidades físicas, actitudes y conductas apropiadas. Los años de niñez y adolescencia son críticos para el desarrollo de la cultura personal de actividad física. La contribución de los colegios para el desarrollo de esta cultura se logra a través de los programas de actividad física y proporcionando un amplio y adicional número de oportunidades para ser activo en el colegio.

Un programa de educación física sensible a las diferencias individuales puede desarrollar las habilidades requeridas para la iniciación en la participación en actividades apropiadas a la edad. Mediante estas actividades suplementadas con abundantes cantidades de oportunidades de refuerzo en la escuela y con adicionales oportunidades fuera del colegio, los niños serán capaces de desarrollar fuertes culturas personales de actividad física y tener vidas saludables.

Educación física

Una larga lista de ambiciosos objetivos de la educación física está dificultando a los alumnos la completa comprensión del propósito de esta asignatura. Actualmente, la adquisición de beneficios en la salud, asociados con las adecuadas cantidades de actividad física está entre los objetivos de la educación física. Tales beneficios pueden ser adquiridos a través de vidas activas fuera de los programas de

educación física. La realidad es que con los limitados recursos de tiempo, de espacio, de instalaciones, de profesionales entrenados y de apoyo administrativo, el desarrollo de alumnos habilidosos y con niveles óptimos de condiciones físicas a través de los programas de educación física es un sueño filosófico. La mejora de los actuales programas de educación física, para que puedan provocar óptimos beneficios para la salud, a través de las cantidades adecuadas de actividad física, requeriría un drástico ajuste curricular y una reducción de otros programas/contenidos. Incluso, con la fuerte defensa actual de la necesidad de incremento por parte de los niños, es irreal esperar que la administración a nivel educativo realice drásticos cambios curriculares en favor de una adecuada cantidad de actividad física con los programas de educación física.

Esta solución sería factible, pero implicaría conflictos y alteraciones curriculares.

La solución viable de la educación física sería la capacitación de los alumnos para convertirse en entusiasmados participantes y buscar oportunidades adicionales de acumulación diaria de la adecuada cantidad de actividad física apropiada para su edad, a partir de otras opciones fuera del programa de educación física. La vida diaria activa facilita el crecimiento y desarrollo de los alumnos y redundará en beneficios de salud y mantenimiento del peso. La adherencia a rutinas de vida activa fomenta el disfrute de experiencias físicamente activas y establece hábitos de realización de las mismas. Así, la educación física debería ser vista como una capacitación, un programa formativo, que ayude a los alumnos a ganar percepción, capacitación y deseo de perseguir experiencias físicamente activas para el beneficio de su salud fuera de los programas de educación física. Los colegios deben establecer cuál es su papel y proporcionar múltiples oportunidades de actividad física en orden a asegurar el alcance de los beneficios saludables. Los objetivos de la educación física pueden ser tan simples como:

A. Capacitar a los estudiantes, proporcionándoles instrucción de calidad y experiencias prácticas a través de actividad física relacionadas con habilidades, cono-

cimientos y conductas para realizar un vida activa y adecuada a su edad.

B. Persuadir a todos los estudiantes a convertirse en apasionados y exitosos participantes en cantidades adecuadas de práctica diaria de actividad física de su elección, a pesar de sus diferencias individuales.

C. Promover la actividad física para el desarrollo de una cultura personal sobre la actividad física de los alumnos.

Por lo tanto, la educación física es un programa de capacitación que debe redundar en el desarrollo de los alumnos, desde la instrucción dependiente, a la participación independiente en actividades físicas de su elección. El énfasis de la capacitación de los estudiantes debería estar en:

- Desarrollar un profundo entendimiento de por qué es necesario comprometerse con una vida físicamente activa.
- Desarrollar una profunda comprensión del efecto que cada categoría de actividad física tiene y sus beneficios asociados a la salud.
- Establecer unos hábitos apropiados de trabajo, con la esperanza de lograr esfuerzos en los estudiantes y así ganar competencia y alcanzar el éxito durante la práctica de actividad física.
- Desarrollar la auto-eficacia para calmar la incertidumbre y abordar tareas desafiantes.
- Alentar a los estudiantes a buscar oportunidades adicionales para implicarse en actividades de su elección.
- Desarrollar maneras de actuar apropiadas durante las experiencias físicamente activas.
- Adquirir competencia social para realizar interacciones adecuadas durante la participación en actividades físicas.

Los objetivos de la educación física antes mencionados pueden ser alcanzados con las mínimas interrupciones del currículo en los colegios. En otras palabras, las clases de educación física pueden actuar como el agente que capacite a los estudiantes para adquirir beneficios saludables a través de la actividad física diaria. La obtención de estos objetivos tendría un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes e influenciaría su futuro.

En una educación seria es necesario el desarrollo de conductas serias en orden

de esperar que el deseo aflore. Es un error conceptual común que la participación en todas las actividades físicas debe ser divertida y entretenida. La actividad física con un propósito requiere una forma de trabajo con ese propósito. La palabra "divertido" es un término engañoso que puede ser asociado con una variedad de interpretaciones y conductas. El ambiente de la educación física debe ser significativo, amigable, agradable, respetuoso, no amenazante, y libre del excesivo estrés que puede afectar adversamente a la participación entusiasta.

El afecto hacia la actividad física está influenciado por la interpretación interna individual y por las experiencias previas. Un par de términos pueden describir mejor el disfrute de la actividad física: satisfacción y gratificación. Cómo un individuo valore su experiencia dependerá de su satisfacción durante la actividad y la gratificación al finalizar la experiencia. La actividad debería ser satisfactoria y gratificante para que el participante, a pesar de la intensidad y reto de la actividad, la disfrute. Las actividades que están promovidas para la diversión y las risas pueden producir cierto grado de "payasada", lo que puede ser divertido en el momento, pero acaban en un humor y disfrute fácil, buscado intencionadamente.

La promoción o tolerancia de la diversión y de la risa no relacionada a la experiencia de aprendizaje distrae y priva a los alumnos del desarrollo de la perseverancia en el hábito del trabajo y de la obtención de los máximos beneficios de la experiencia. La seriedad del ambiente de aprendizaje está comprometida por la urgencia de proporcionar diversión como una estrategia de marketing para encantar la atención del niño. Este encanto temporal puede ser contraproducente para el desarrollo de los beneficios a largo plazo. La naturaleza de la actividad física, en un ambiente no amenazante y seguro, es gratificante y atractiva para niños y jóvenes. Diversión y risas deben ser fomentadas durante situaciones de juego libre y actividades de ocio/tiempo libre auto-dirigidas. El compromiso de instrucción de la educación física requiere tentativas, ilusión por aprender y tener conductas exitosas para un aprendizaje y desarrollo de calidad.

Conductas exigidas en función de las diferentes categorías de actividad física

Hay tres categorías comunes de actividad física durante las clases de educación física: aprendizaje de habilidades, actividad relativas con la capacidad física y actividades libres autodirigidas. El compromiso con el propósito de cada una de estas categorías requiere una conducta específica y beneficiosa para el aprendizaje y el desarrollo de esa actividad. El reciente énfasis en hacer todo tipo de actividades divertidas para niños ha generado un elemento de entretenimiento en el ambiente de aprendizaje de educación física que está socavando el desarrollo del proceso de aprendizaje. El reemplazo de las conductas requeridas con la promoción de la diversión y risa es un serio error al implicar una relajada actitud hacia la actividad física y un fallo para alcanzar resultados óptimos. Las conductas para un óptimo progreso en las tres categorías de actividad física durante la educación física son:

- **Conductas para el aprendizaje de habilidades por el éxito del resultado:** El proceso de aprendizaje de la mayoría de las habilidades motoras requiere: entender el concepto, continuos y perseverantes hábitos de trabajo, abundantes repeticiones, además del deseo de hacer progresos y alcanzar el éxito. El disfrute de este tipo de participación normalmente proviene de los intentos exitosos o del inmediato reconocimiento y recompensa. Tener diversión y risas durante el desarrollo del proceso es irrelevante e incluso puede ser una distracción para el aprendizaje y el desarrollo del proceso.

- **Conductas relativas a actividades relacionadas con la mejora de la condición física y la salud:** El propósito de tales actividades es facilitar el crecimiento y optimizar el correcto funcionamiento del cuerpo. Las actividades relacionadas con el fitness requieren un compromiso a largo plazo. Así, la comprensión del propósito y la adquisición de actitudes serias de compromiso y responsabilidad son las claves para este proceso que durará toda la vida. El cuidado del cuerpo es un proceso continuo, irrelevante a la experiencia de la diversión inmediata. Los beneficios de las actividades que incrementan el

fitness se hacen aparentes tras un periodo de tiempo. La diversión, risas y fácil humor durante el desarrollo del proceso es inapropiado para una aproximación educativa. La gratificación es llegar a estar en forma y en un buen estado de salud. Esto requiere paciencia para que el efecto del ejercicio se produzca.

- **Conducta en la actividad libre autodirigidas:** La participación en juegos y/o actividades por elección y sin dirección formal es un esfuerzo auto-satisfactorio. Estos compromisos están normalmente asociados con la participación entusiasta y de disfrute.

El desarrollo y realización de conductas beneficiosas pasa de ser una actividad a ser hábitos por adherencia, y ésta con el tiempo se convierte en un estilo de vida. El proceso es un reto, pero el resultado es un premio. De la misma forma que aprender a leer es un proceso desafiante, una vez completado el proceso, la lectura de libros de interés se convierte en una experiencia agradable.

Si la inactividad es vista como una cuestión seria de salud, entonces la adquisición de conductas apropiadas de actividad física debe ser fuertemente enfatizada. La cualidad de las experiencias físicas tiene una gran influencia en la adherencia a largo plazo. Crear sesiones de educación física amigables y participativas, alentadoras, interesantes y adecuadas respecto a estos retos es una aproximación para capacitar a los niños con el conocimiento y habilidades, apoyar sus intereses, y ganar su respeto.

Inciendo en la conducta de los estudiantes

Los mejores programas educativos son aquellos que influyen en la conducta de los alumnos. Lograr impactar sobre la conducta de los estudiantes es uno de los retos de los profesores de educación física. El desarrollo de la pasión por lograr actividades apropiadas a la edad de los niños requiere conocimiento, habilidades, refuerzo y apoyo social. Las conductas y actitudes están influenciadas por los valores personales. En la actividad física, los valores personales están influenciados por el propio conocimiento, la competencia motora, la auto-efi-

cia, los intereses personales, el apoyo social, y la frecuencia de oportunidades de refuerzo. Los programas de educación física que influyen en los valores de los estudiantes contribuyen al desarrollo de pasión por la actividad física y juega un papel importante en la capacitación de los estudiantes para lograr una vida físicamente activa.

Durante los años académicos 2002-2003, realizamos una encuesta a estudiantes universitarios que acudían a las instalaciones de la Universidad a realizar ejercicio físico. Fue diseñado un cuestionario para priorizar los tipos de programas y actividades (clases de educación física, deporte en el colegio, deporte en el instituto, deporte a nivel universitario, y deporte no organizado) que eran percibidos por los estudiantes para el desarrollo de sus habilidades y el deseo de practicar deporte durante su tiempo de ocio. De los 118 entrevistados, 37,5% eligieron el deporte no organizado y un 31,3% el deporte en el instituto. El resto de programas fueron descendiendo en orden: "deporte en el colegio" (16,1%), "clase de educación física" (11,6%), y "deporte universitario" (3,6%). Adicionalmente, se preguntó a 206 estudiantes universitarios qué clase de experiencia (clase de educación física en el instituto, deporte en el instituto, actividad física en las instalaciones universitarias, deporte universitario, programas de acondicionamiento fuera del colegio, y deseo personal) tenía más influencia sobre su compromiso voluntario en las actividades de condición física. Las dos respuestas que puntuaron más alto fueron "deseo personal" (66,5%) y "programas de deporte en el instituto" (20,9%). La educación física en el instituto ocupó el cuarto lugar (2,9%). A los estudiantes también se les solicitó que identificaran qué experiencia les había enseñado más sobre acondicionamiento y condición física. Las dos opciones más contestadas fueron "programas de deporte en el instituto" (40,4%) y "uno mismo" (30,3%). Las clases de educación física en el instituto fue la tercera respuesta más contestada (11,6%).

Aunque estos resultados no se pueden generalizar, nos aproximan a la percepción que los estudiantes universitarios tienen sobre la influencia de los actuales

programas de educación física. Otros programas parecen estar capacitando más a los estudiantes y esto es algo que los programas de educación física deberían intentar conseguir y/o cambiar.

La poca efectividad de los programas de educación física, además de la carencia de oportunidades para ser activo en el colegio están fomentado el interés de los estudiantes hacia aficiones sedentarias. Como resultado, el deseo de los estudiantes de ser físicamente activos disminuye, incrementando el riesgo de adoptar pasatiempos y estilos de vida sedentarios.

Educadores físicos contemporáneos

El tradicional rol del educador físico es seguir un currículo establecido y dirigir sesiones de educación física. Además de hacia las tareas tradicionales, los educadores físicos contemporáneos deberían ubicar los hábitos saludables entre su lista de prioridades a nivel profesional. Las contribuciones específicas que los educadores físicos deben abogar para conseguir una educación activa y por consiguiente una vida saludable son:

- Capacitar a los estudiantes durante la educación física para una prolongada vida activa.
- Educar a los estudiantes a convertirse en conocedores y encargados del cuidado corporal durante la vida.
- Hacer ver a los alumnos la necesidad de desarrollar la pasión por ser físicamente activos durante la vida.
- Abogar apasionadamente por una educación activa y buscar diariamente múltiples oportunidades.
- Planificar y organizar el uso de las instalaciones, diseñando recreos activos, y promocionando de forma vigorosa programas de actividad física antes y después del colegio.
- Preparar informes sobre el progreso de los estudiantes, basados en la evaluación de los periodos de educación física, además de en la cantidad de experiencias físicamente activas de los estudiantes en el colegio.
- Convertirse en un defensor de los beneficios de la actividad física y una fuente educativa clave en el colegio y la comunidad.

- Buscar el apoyo de los padres a través de su educación mediante boletines informativos y otros programas de acercamiento.

- Incrementar el conocimiento y comprensión de los padres sobre la contribución de la actividad física o de la carencia de ésta para el bienestar físico de los estudiantes.

- Tomar la responsabilidad de incrementar la conciencia pública sobre los beneficios asociados de la actividad física e influenciar a la comunidad para promover vidas activas y saludables.

- Familiarizarse con las actuales directivas profesionales y adquirir las últimas informaciones sobre cómo estas directivas pueden influir a su colegio, comunidad, y público en general.

Mientras las clases de educación física sean la única oportunidad para influenciar las conductas de actividad física de los estudiantes, los educadores físicos están en desventaja. Son necesarias oportunidades suplementarias para incrementar la salud de los estudiantes y la habilidad para ser competentes y participantes in-

dependientes de actividad física regular.

Los educadores físicos deben unirse con orgullo a la nueva responsabilidad de abogar por más oportunidades de actividad física en los colegios e influenciar a sus comunidades. Ellos deben ser el instrumento de la transición de la educación sedentaria a la educación activa. Los profesores de educación física necesitan tomar una posición profesional sobre la calidad y cantidad de experiencias físicamente activas en los colegios. De igual modo deben conducir la llamada de atención al público y a la administración para avanzar hacia una educación activa en sus colegios y hacia más oportunidades de actividad física en las comunidades.

Conclusión

Las clases de educación física deben permanecer como la asignatura clave para promover estilos de vida activos. Nunca deben ser vistas como un lugar para promocionar a los hábiles y el rendimiento de la condición física como si fuera un club. Más bien, los programas

de educación física deben capacitar a los alumnos para ser capaces de buscar óptimos niveles de capacidades físicas y habilidades fuera del programa curricular. El concepto crucial es promover, desde una profunda comprensión, los beneficios en la salud de las distintas variedades de educación física, el establecimiento de conductas relativas al trabajo para ganar beneficios, y la pasión y el entusiasmo por las experiencias físicamente activas.

La promoción del desarrollo de una cultura personal sobre la actividad física por parte de los alumnos es una de las misiones más importantes de la educación física.

Los profesores de educación física tienen la obligación de convertirse en responsables de transmitir y crear en sus alumnos estilos de vida saludables y activos. Deberá encontrar medios y estrategias para proporcionar actividad física fuera de los límites de la educación física. Éste será el principal reto para el futuro de la profesión que requerirá un compromiso sincero.

BIBLIOGRAFÍA

- Caballero, B. (2004). Obesity prevention in children: opportunities and challenges. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 28(Suppl3), 90-105.
- California Department of Education. (2002). State study proves physically fit kids perform better academically. <http://www.cde.ca.gov/nr/ne/yr02/yr02rel37.asp>, accessed May 11, 2005.
- Carter, R.C. (2002). The impact of public schools on childhood obesity. *Journal of the American Medical Association*, 288(17), 2180.
- Dale, D., Corbin, C.B. & Dale, K.S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 240-248.
- Dietz, W.H. (1998). Childhood weight affects adult morbidity and mortality. *Journal of Nutrition*, 128(Suppl2), 411-414.
- Dietz, W. & Gortmaker, S.L. (2001). Preventing obesity in children and adolescents. *The Annual Review of Public Health*, 22, 337-353.
- Eisenmann, J.C., Bartee, R.T. & Wang, M.Q. (2002). Physical activity, TV viewing, and weight in U.S. youth: 1999 Youth Risk Behavior Survey. *Obesity Research*, 10, 379-85.
- Harsha, D.W. (1995). The benefits of physical activity in childhood. *American Journal of the Medical Sciences*, 310 (Suppl 1), 109-113.
- Kimm, S.Y., Glynn, N.W., Kriska, A.M., Fitzgerald, S.L., Aaron, D.J., Similo, S.L., McMahon, R.P., & Barton, B.A. (2000). Longitudinal changes in physical activity in a biracial cohort during adolescence. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(8), 1445-1454.
- Nader, P.R. & National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development Network. (2003). Frequency and intensity of activity of third-grade children in physical education. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 157(2), 185-190.
- Nader, P.R., Stone, E.J., Lytle, L.A., Perry, C.L., Osganian, S.K., Kelder, S., Webber, L.S., Elder, J.P., Montgomery, D., Feldman, H.A., Wu, M., Johnson, C., Parcel, G.S. & Luepker, R.V. (1999). Three-year maintenance of improved diet and physical activity: the CATCH cohort. Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 153(7), 695-704.
- NASPE (2004). *Physical activity for children: A statement of guidelines for children ages 5-12* (2nd ed.). Reston, VA: NASPE Publications.

- National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity. (2000). Overweight, obesity, and health risk. *Archives of Internal Medicine*, 160, 898-904.
- Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., & Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Preventive Medicine*, 22(2), 167-177.
- Sothorn, M.S. (2004). Obesity prevention in children: physical activity and nutrition. *Nutrition*, 20(7-8), 704-708.
- Strauss, R.S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 155(8), 897-902.
- Sturm, R. (2002). The effects of obesity, smoking, and problem drinking on chronic medical problems and health care costs. *Health Affairs*, 21, 245-253.
- Troiano, R.P., Briefel, R.R., Carroll, M.D., Bialostosky, K. (2000). Energy and fat intakes of children and adolescents in the United States: data from the National Health and Nutrition Examination Surveys. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(Suppl 1), 1342-1353.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., & Sirard, J. (2001). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 350-355.
- Tudor-Locke, C. (2002). Taking steps towards increased physical activity: using pedometers to measure and motivate. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(17).
- Vincent, S.D. & Pangrazi, R.P. (2002). An examination of the activity patterns of elementary school children. *Pediatric Exercise Science*, 14(4), 432-452.
- US Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People 2010*. Washington, DC. <http://www.healthypeople.gov/document/>, accessed June 5, 2005.
- Visscher, T.L.S., Seidell, J.C. (2001). The public health impact of obesity. *Annual Reviews of Public Health*, 22, 355-375.
- Wee, C.C., McCarthy, E.P., Davis, R.B., & Phillips, R.S. (1999). Physician counseling about exercise. *Journal of the American Medical Association*, 282(16), 1583-1588.