

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA TRABAJAR EL BLOQUE DE CONTENIDO DE SALUD EN LA ÚLTIMA DÉCADA

Carlos Vallés Ortega¹
Manuel Aguado Fernández²
Laura Rodríguez Gavinet²

¹Diplomado en Magisterio de Educación Física UHU, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte UGR, Master en Educación Físico Deportiva UHU, Preparador Físico del CB Conquero y Profesor de metodología del centro de enseñanza deportiva Al-Andalus.

²Diplomado en Magisterio de Educación Física E.U Inmaculada, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte UGR, Master de Entrenamiento Personal UGR, Entrenador/a Personal en Centro Virge Active Zaragoza.

Carlos.valles.ortega@hotmail.com
Mani318@hotmail.com

RESUMEN:

Observar los resultados de los programas de intervención en Educación Física orientada a la Salud con el objetivo de ver su influencia en los adolescentes y el poder que ejercen sobre ellos para seguir con los buenos hábitos adquiridos de forma responsable en el tiempo.

Se revisaron artículos originales sólo en español publicados en las bases de datos de Psic-Issoc, Scopus, Sportdiscus, Eric, Pubmed, Dialnet y en revistas digitales tales como Apunts, Investigación en la Escuela, Revista Profesorado, Cuaderno de Pedagogía, Habilidad Motriz, motricidad, Nutrición Hospitalaria y Revista Española de Pedagogía desde enero de 2001 a diciembre de 2011.

Se analizaron un total de 10 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión para esta revisión. Todos cuasi experimentales y llevados a cabo en España.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Salud, adolescentes e intervención.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente en nuestro país existen problemas de salud graves, siendo uno de ellos la obesidad que actúa como epicentro de múltiples enfermedades. Éstas han pasado de ser parte exclusiva del mundo adulto a afectar también a nuestros adolescentes debido a la adquisición de hábitos insaludables como inadecuados hábitos alimenticios, la escasa práctica de actividad física y el aumento del sedentarismo. Hoy en día las enfermedades hipocinéticas (hipo "falta de" y cinética "movimiento") tales como: enfermedades coronarias, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad, trastornos musculoesqueléticos (Vivian, H., Heyward, Ph.D. 2001) son un problema grave. Prueba de ello son las siguientes palabras "los gastos sanitarios derivados de la obesidad suponen a España casi 5.000 millones de euros, una cifra que se ha multiplicado por dos en los últimos ocho años" (Roberto Sabrido, responsable de AESAN).

Tanto es la preocupación del Estado que ya se están empezando a hacer hincapié en la práctica de actividad física en las personas para que adquieran hábitos en un futuro. Una muestra de la actual preocupación del estado son las palabras a través del ministerio de Sanidad y Consumo "Necesitamos una auténtica movilización social en pro de la Estrategia NAOS contra la obesidad y en interés de la salud de todos los españoles, especialmente de los que hoy son niños o jóvenes pero que pronto serán los adultos que habrán de "hacer país" cuando nosotros ya nos retiremos."

El Ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, desarrolla la Estrategia NAOS, febrero 2007, un proyecto a favor de una nutrición saludable, la actividad física, contra la obesidad y por la salud.

Debido a todo lo explicado anteriormente adquiere una gran importancia la institución de la escuela y/o instituto ya que los adolescentes tienen Educación Física dos días en semana e incluso sólo uno en algunas zonas.

Por ese motivo la docencia en esta materia se tendría que centrar en que los adolescentes cogieran hábitos saludables (práctica de actividad física, hábitos alimenticios...) y la forma de llevar a cabo las sesiones o clases tendrían que tener muy en cuenta que los adolescentes por sí solos, cambiando la actitud o con compromisos intrínsecos adquirieran estas costumbres.

Este hecho de nuestra Sociedad en la actualidad ha provocado que nos planteemos esta revisión: observar los resultados de los programas de intervención en Educación Física orientada a la Salud con el objetivo de ver su influencia en los adolescentes y el poder que ejercen sobre ellos para seguir con los buenos hábitos adquiridos de forma responsable en el tiempo.

2- METODO

Se revisaron artículos originales sólo en español publicados en las bases de datos de Csic-Issoc, Scopus, Sportdiscus, Eric, Pubmed, Dialnet y en revistas digitales tales como Apuntes, Investigación en la Escuela, Revista Profesorado, Cuaderno de Pedagogía, Habilidad Motriz, Motricidad, Nutrición Hospitalaria y Revista Española de Pedagogía desde enero de 2001 a diciembre de 2011 (ver anexo 1), de estudios cuasi experimentales para estudiar los programas de intervención en Educación Física

orientada a la salud con adolescentes en el horario escolar. Fueron seleccionadas las anteriores revistas porque consideramos que su contenido está relacionado con la docencia y la salud.

Las palabras clave utilizadas en la búsqueda fueron: "Educación Física", Salud, adolescentes e intervención.

En total se encontraron 183 artículos con las pautas indicadas anteriormente (a través de las palabras clave: "Educación Física", Salud, adolescentes e intervención) de los cuales después de pasar por doble ciego leyendo título y resumen se quedaron en 24, reduciéndose al final en un total de 10 artículos (ver anexo 2), debido a desechar o rechazar aquellos que no tuvieran programa de intervención en Educación Física, que el programa no estuviera relacionado con el contenido Salud, que fuesen descriptivos o aquellos que coincidieran en el contenido, es decir, estuvieran duplicados.

3.- RESULTADOS

Se analizaron un total de 10 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión para esta revisión. Todos cuasi experimentales y llevados a cabo en España. Los datos obtenidos vienen reflejados en la tabla 1.

4.- DISCUSIÓN

Este estudio es el primero que se hace sobre los programas de intervención relacionados con la salud, en centros educativos, con adolescentes en España de trabajos publicados en la última década. Los estudios se realizaron en las siguientes ciudades: Murcia, Albacete, Gandía y principalmente en Granada. Todos los estudios son cuasiexperimentales debido a que se llevan a cabo en centros educativos y en horario escolar.

Se observa heterogeneidad en el diseño de los estudios, en el tiempo de intervención (el que más dura: 6 meses y el que menos: mes y medio), en las características étnicas de la población y en los instrumentos utilizados para evaluar las intervenciones lo que limita la generalización de los resultados.

El cien por cien de los estudios utilizados tiene beneficios saludables con respecto a la intervención realizada. No hay ninguno que perjudique o no se obtengan beneficios saludables.

La familia tiene mucha importancia en estas intervenciones dándole más índole a los programas ya que al haber más personas comprometidas hay más probabilidad de que tenga éxito los objetivos a conseguir.

Consta en todos los artículos que la conciencia, el compromiso, la responsabilidad, etc. en resumen el aprendizaje significativo de los alumnos se hace imprescindible para que pueda dejar huella el programa en éstos y se convierta lo trabajado en hábito y perdure en el tiempo.

Los alumnos tienen que ser conscientes y/o reflexivos de lo que se realiza en las intervenciones ya que es bueno para ellos (les dota de autonomía, responsabilidad, etc) para que los esfuerzos o tareas que llevan a cabo durante la intervención se vean recompensados con refuerzos intrínsecos.

Las nuevas tecnologías en general se ven como nocivas a la hora de que los adolescentes sean activos, pero en esta revisión se ha comprobado que si se utilizan correctamente y orientadas con un objetivo claro y/o controlado puede llegar a ser muy útil en el desarrollo integral del adolescente actual.

La duración de los programas no es una variable que tenga mucha importancia ya que se hace más hincapié en que el adolescente reflexione sobre el proceso y el resultado del programa de intervención.

5.- CONCLUSIÓN

En este estudio se ve claramente que si la intervención provoca reflexión y hace partícipe al adolescente crea un hábito en su vida cotidiana para la mejora de su salud (aumento de actividad física, una dieta equilibrada,) de ahí parte la importancia de las sesiones de Educación Física en los centros educativos ya que muchos adolescentes la única práctica física que llevan a cabo son dichas sesiones y en ellas tenemos que hacerles meditar sobre su compromiso con su propio cuerpo y en general con su estado de salud.

Muy importante también el esfuerzo del contexto (familia, monitores, etc) a la hora de que los adolescentes adquieran los hábitos saludables comentados anteriormente.

Los resultados de este estudio provocan un vuelco antes no visto en la materia de Educación Física donde además de que los adolescentes se diviertan y realicen actividad física haya una concienciación y reflexión de futuro en cuanto a estado de salud se refiere (práctica de actividad física, dieta equilibrada, etc. en general hábitos saludables).

Los resultados de estas intervenciones sugieren la necesidad de diseñar nuevos estudios y programas que traten de promover, aún más, la actividad física en los adolescentes.

6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ardoy, D. N., Fernández Rodríguez, J. M., Chillón, P., Artero, E. G., España Romero, V., Jiménez Pavón, D., Ruiz, J. R., Guirado Escámez, C., Castillo, M. J., Ortega, F. B. (2010) Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFIT: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista Española Salud Pública*, 84(2), 151-168.
- Calmeiro, L., Matos, M. (1998) Efectos del programa de gestión personal en la promoción de la actividad física en adolescentes. *Revista de Psicología del deporte*, 8(2), 87-101.
- Contreras Jordán, O. R., Gil Madrona, P., García López, L. M., Fernández Bustos, J. G., Pastor Vicedo, J. C. (2009) Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de Educación*. 357.
- Delgado Fernández, M., Chillón, P., Tercedor Sánchez, P., González Gross, M. (2002) Actividad físico-deportiva en adolescentes. Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (1), 5-12.
- Delgado Fernández, M., Santaella Romero, L. F. (2003) Modificación de actitudes hacia la actividad física orientada a la salud en 4.º de Primaria. *Apunts*.

- González. M., Gómez. J. J., Valtueña. J., Ortiz. J. C., Meléndez. A. (2009) La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2):159-168.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2004) El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Martínez, M.^a I., Hernández, M. D., Ojeda, M., Mena, R., Alegre, A., Alfonso, J. L. (2009) Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 24(4), 504-510.
- Martínez. M.^a I., Hernández. M. D., Ojeda. M, Mena. R., Alegre. A. Alfonso J.L. (2009) Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*. 24(4), 504-510.
- Medina-Blanco. R. I., Jiménez-Cruz. A., Pérez-Molarales. M. E., Armendáriz-Anguino. A. L., Bacardí –Gascón. M. (2011) Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 265-270.
- Noreña Mejía, M., Rojas Segura, N., Novoa Gómez, M. M. (2006) Análisis relacional de las contingencias asociadas a las prácticas deportivas con los trastornos de alimentación en adolescentes entre los 16 a 18 años. *Revista Diversitas*, 2(2), 229-240.
- Pérez, I. J. (2006) Una experiencia de innovación en educación para la salud a través de las nuevas tecnologías. *Revista de Educación*, 341, 917-932.
- Pérez, I. J. (2009) “El trébol de la salud”: una evaluación diferente, motivante y divertida en Educación física. *Apuntes*, 95, 44-48.
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M (2010) Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*, 360.
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M. (2003) Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de actividad física orientada a la salud tras un programa de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 165-179.
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M. (2007) Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 61- 77.
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M. (2010) Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*,
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M., Chillón, P., Martín Matillas, M., Tercedor Sánchez, P. (2005) El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apuntes*, 82, 19-25.
- Pérez, I. J., Delgado Fernández, M., Rivera García, E. (2009) Efectos de un juego de rol sobre los procedimientos de práctica de la actividad física relacionada con la salud en secundaria. *Profesorado*, 13(3).
- Tercedor, P., Martín Matillas, M., Chillón, P., Pérez López, I. J., Ortega, F. B., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., Delgado, M., grupo AVENA.(2007) Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutrición Hospitalaria*, 22(1), 89-94.
- Velázquez Buendía, R., Hernández Álvarez, J. L., Martínez Gorroño, M. E., Martínez de Haro, V. (2009) Educación Física y conocimiento teórico-conceptual: estudio trans-cultural en Argentina, Brasil y España. *Revista Educación*. 356.