

## EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR PARA LA SALUD

### *School physical education for health*

Sergio Quintana Guerrero<sup>1</sup>

**Ensayo académico**

Recibido el 17/06/2021

Aceptado el 07/12/2021

### Resumen

La Educación Física Escolar para la Salud a través del tiempo ha tenido grandes cambios conceptuales y prácticos. A principios del siglo XX predominaba la visión higienista y biomédica. Ahora se tiene una visión holística y con carácter multidimensional. Por medio de la práctica en secundaria en la Escuela Normal Superior se observa la perspectiva sutil de la comunidad académica frente a la Educación Física y su importancia relacionada con la actividad física y salud. Es necesario que esta tome su papel como área fundamental en tiempos de pandemia reconociendo la relevancia que tiene dentro de la institución.

Asumiendo una educación física escolar para la salud más allá de la ejercitación del cuerpo, del mantenimiento de la condición física y de la prevención de la enfermedad trascendiendo a una que fortalezca la convivencia, construcción de valores, los hábitos de vida saludable. De acuerdo a esta visión de la educación física, es necesario que sea integrada en la metodología propuesta por la Escuela Normal Superior, que funcione como eje transversal dentro de la virtualización, que sea de manera contextualizada y posibilite la búsqueda de alternativas frente a la actividad física. Por medio de diferentes estrategias didácticas se pueda consolidar el trabajo realizado en la reinención de la educación y establecer esa comunicación con la comunidad educativa. Con el fin de potenciar la educación física escolar desde su visión holística y que perdure más allá de la escolarización.

**Palabras Clave:** Actividad física, Salud, Educación física, Virtual, Pandemia.

---

<sup>1</sup> Estudiante de 8 Semestre en la Licenciatura en Educación física, recreación y Deportes, Universidad Surcolombiana. Cód. estudiantil: 20161146210 Escuela Normal Superior de Neiva Email: [sergioquingue@hotmail.com](mailto:sergioquingue@hotmail.com)

## Abstract

School Physical Education for Health over time has had great conceptual and practical changes. At the beginning of the 20th century, the hygienist and biomedical vision predominated. Now you have a holistic and multidimensional view. Through the practice in the Higher Normal School, the subtle perspective of the academic community regarding Physical Education and its importance related to physical activity and health is observed. It is necessary for it to take its role as a fundamental area in times of pandemic, recognizing the relevance it has within the institution.

Assuming a school physical education for health beyond the exercise of the body, the maintenance of physical condition and the prevention of disease, transcending to one that strengthens coexistence, construction of values, healthy lifestyle habits. According to this vision of physical education, it is necessary that it be integrated into the methodology proposed by the “Escuela Normal Superior”, that it function as a transversal axis within virtualization, that it be contextualized and make it possible to search for alternatives to physical activity. Through different didactic strategies, the work carried out in the reinvention of education can be consolidated and that communication with the educational community established. With the aim of promoting school physical education from its holistic vision and that lasts beyond schooling.

**Key Words:** Physical Activity, Health, Physical Education, Virtual-Pandemic.

## Introducción

La clase de educación física en edad escolar es importante para desarrollar ámbitos tales como: físico, emocional, social, y cognitivo. La salud ha sido uno de los aspectos que se han incorporado en la educación física, enmarcando la relación entre actividad física y salud. Ampliando desde una dimensión física y biológica hacia una dimensión experiencial y sociocultural (Devís & Castro Carvajal, 2007).

La educación física para la salud, se viene desarrollando en los centros escolares a finales del siglo XIX con las orientaciones llamadas “movimiento higienista” (Pastor-Vicedo, Gil-Madrona, Prieto-Ayuso, & GonzálezVillora,

2015), siendo uno de los primeros exponentes dentro de la concepción de salud.

En Colombia, el papel de la educación física tiene continuidad con la higiene en el siglo XX, con el fin de luchar con las enfermedades no transmisibles, en este caso, ligados a problemas cardiacos y obesidad que van estrechamente relacionados a los estilos de vida sedentarios.

Diferentes leyes como la Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte) y la Ley 934 de 2004, articulan políticas gubernamentales con respecto al fomento de la educación física, para contribuir a la salud y a la formación integral de las personas en todas sus edades.

En el marco del sector educativo (Ley 115 de 1994), la educación física es reconocida como uno de los fines de la educación y como uno de los objetivos en la media secundaria, con el fin de aportar a los actores del proceso educativo, necesidades de salud, intereses, dimensiones lúdicas, corporales y la enseñanza de diversas prácticas culturales de la actividad física, entre otros.

En síntesis, los diversos propósitos de la educación física evidencian una amplia relación con la salud más allá de una concepción biomédica e higienista, como un carácter multidimensional y holístico (Carvajal, 2007). Donde los objetivos van más allá del ejercicio físico, mantenimiento de la condición física y la prevención de enfermedades sino también de un carácter social, formativo, cultural, desarrollo de habilidades para la vida y que se enmarca en la educación básica y media secundaria.

Ahora bien, durante la práctica en secundaria en la Escuela Normal Superior, la virtualización fue el eje central de las clases de educación física por causa de la pandemia del COVID-19. En donde, docentes, estudiantes y administrativos tuvieron entre 2 y 3 semanas para pasar de una educación presencial a una educación totalmente virtual. Adaptándose a todos los problemas de desempleo, alimentarios, conectividad, emocionales entre otros.

Las clases de educación física cambiaron totalmente, perdiendo su esencia colectiva a una experiencia individual. Teniendo en cuenta todos esos aspectos y de acuerdo al contexto de los estudiantes de la institución educativa se

planteó una educación física para la salud en tiempos de pandemia.

### **Desarrollo Argumentativo**

Es importante tener en cuenta una educación contextualizada, utilizando la educación física como área transversal. Con el fin de que los estudiantes obtengan aprendizajes significativos y no asilados ni ajenos a la situación actual de la pandemia del COVID-19.

El objetivo principal, es que los estudiantes de la Escuela Normal Superior realicen actividad física en casa, con el fin de traer beneficios hacia su salud (física, emocional, social). Por medio de guías teórico-prácticas donde resalten tales beneficios con juegos, rutinas y/o actividades que a los estudiantes les guste y que, si es posible, puedan realizar con sus familiares.

La idea principal es que los estudiantes realicen actividades físicas que sean placenteras y seguras, Mackenzie (1991) citado por (H. Fernandez, 2004), sostienen que experiencias positivas en la clase de educación física pueden influenciar a los niños en adoptar estilos de vida saludable. Por lo que, en estos tiempos es importante fomentar la idea de realizar actividad física realizar, con periodos permanentes de tiempo, con el fin de empezar a formar hábitos y obtener beneficios saludables a futuro.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015), 7 de cada 10 escolares están un tiempo excesivo frente a pantallas (TV, videojuegos) cifras que se pueden

ver aumentadas por el asilamiento obligatorio preventivo.

La educación física escolar para la salud en tiempos de pandemia debe contribuir en todos los ámbitos del desarrollo integral del estudiante. De acuerdo a la experiencia de la práctica virtual, se consideran varios puntos importantes que deben ayudar a la población escolar.

Una de ellas es atender las recomendaciones mundiales, la (OMS, 2010), dice que los jóvenes (5-17 años) deben realizar 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada que puede ser en su mayoría aeróbica y 3 veces a la semana que refuercen en particular músculos y huesos. Aunque la condición física no debe ser el determinante, sino la actividad física como centro de atención, intentando ir más allá de un carácter biomédico para una actividad física saludable sino también de beneficios de carácter emocional y psicológico (Devís & Castro Carvajal, 2007).

Por otro lado, es que la educación física para la salud debe actuar como área transversal. La Escuela Normal Superior se caracteriza por su pedagogía crítica utilizando un método fundamentado en la didáctica, utilizando los proyectos pedagógicos de aula como papel fundamental en los procesos de enseñanza-aprendizaje (Escuela Normal Superior, 2018). Este aspecto se está fortaleciendo por la virtualización en la educación.

Por lo cual, la educación física escolar para la salud no debe estar aislada. Es importante que sea integrada de manera contextualizada y que

pueda atender diferentes problemáticas evidenciadas de carácter nacional, regional y de la institución.

Por ejemplo, a nivel nacional la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015), afirma en su documento que el exceso de peso en los menores de edad en edad escolar se incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015.

A nivel regional, por parte de la Alcaldía de Neiva, en su plan decenal de Salud Pública 2012-2021 tiene en cuenta que la falta de actividad física en el municipio conlleva a una deficiencia en el sistema musculo esquelético y metabólico que se traduce en aumento de sobrepeso y obesidad y que asocian enfermedades en el sistema cardiovascular.

En la Escuela Normal Superior, se observa que la prevalencia de obesidad y/o delgadez en secundaria es evidente. Por lo que, el área de educación física enfocado en la salud tenga un impacto en el estudiante y que vaya más allá de una pantalla, con aspectos provenientes del contexto, que sea fortalecido en el currículo escolar e igualmente con la familia y con un trabajo interdisciplinar dirigido hacia un objetivo en común que es la promoción y concientización de la actividad física para la salud en el estudiantado.

Por la escasa presencia de horas de la educación física en las clases virtuales (1 hora semanal), es necesario las guías prácticas con actividades físicas varias para los cumplimientos de los objetivos planteados anteriormente para una pequeña garantía de éxito.

En conclusión, la educación física escolar para la salud en tiempos de pandemia, debe ser observada desde un campo holístico y contextualizado que atienda el desarrollo integral de los estudiantes. Que la actividad física y la salud sea el aspecto principal pero que no solo sea enfocada desde el componente biomédico sino también de factores familiares, psicológicos y emocionales. Que el estudiante desarrolle la actividad física para contribuir a un estilo de vida saludable pero que también nos importe que piense y como se siente al realizar ésta.

Por lo tanto, es relevante que la educación física escolar para la salud en tiempos de pandemia tome la importancia necesaria en la Escuela Normal Superior como área fundamental y transversal. Siendo el eje y/o apoyo de las guías teórico-prácticas de manera contextualizada, con el fin de que inflencie a toda la comunidad académica y perdure más allá de la escolarización.

Desde el ámbito de aprendizaje y formación como un conjunto sólido, desde la Universidad Surcolombiana hemos identificado el aporte que desde el programa de educación física, recreación y deportes se ha brindado para generar ayudas significativas a estudiantes que, debido a los inconvenientes y traumatismos generados por el COVID-19, no han logrado contar con espacios que permitan el desarrollo integral de la actividad física y todos sus componentes, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial Para la Salud.

## Referencias Bibliográficas

- Carvajal, J. A. (2007). *Educación Corporal para la Salud: Gestación, Infancia y Adolescencia*. Medellín: Funámbulos Editores.
- Devís, J. D., & Castro Carvajal, J. A. (2007). *Educación Corporal y Salud: Gestación Infancia y Adolescencia*. Medellín: Funámbulos Editores.
- ENSIN. (2015). Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia.
- Escuela Normal Superior. (2018). *INFORME EJECUTIVO DEL PEI DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE NEIVA Y ESTRUCTURA CURRICULAR Y PLAN DE ESTUDIOS DEL PFC*. Neiva.
- H. Fernandez, J. V.-R. (2004). Validación y Aplicación de Modelos Teóricos Motivacionales en el Contexto de la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1-2.
- Municipal, A. M.-S. (2016). *Plan Decenal de Salud Pública*. Neiva.
- OMS. (2010). Recomendaciones Mundiales Sobre la Actividad Física para la Salud.
- Pastor-Vicedo, J. C., Gil-Madróna, P., Prieto-Ayuso, A., & GonzálezVillora, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 134-140.