

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO VÍA PARA EDUCAR EN SALUD A LOS ESTUDIANTES DE CARRERAS PEDAGÓGICAS

LA ACTIVIDAD FÍSICA CON VÍA PARA EDUCAR EN SALUD

AUTORES: Darlenis Medina Bueno¹Dayana Margarita Lescay Blanco²DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: dmedinab@uo.edu.cu

Fecha de recepción: 12 - 09 - 2018

Fecha de aceptación: 16 - 11 - 2018

RESUMEN

La educación para la salud es un proceso que posibilita asumir los modos de actuación responsables y estilos de vida saludable en los estudiantes, de ahí que este se inserte de manera coherente en el proceso formativo de las carreras pedagógicas. El desarrollo de la actividad física en la Enseñanza Superior, en específico, la práctica de ejercicios físicos en los profesionales de la educación, contribuye a fortalecer el estado físico, mental y psíquico de estos a partir de la promoción de acciones dirigidas a fortalecer la salud. Esto se logra a partir de una práctica sistemática y responsable de la actividad física en los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: actividad física; educación para la salud; estilos de vida.

THE PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO EDUCATE IN HEALTH TO THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL CAREERS

ABSTRACT

The education for the health is a process that facilitates to assume the responsible performance ways and healthy lifestyles in the students, with the result that this it is inserted in a coherent way in the formative process of the pedagogic careers. The development of the Physical Activity in the Higher education, in specific, the practice of physical exercises in the professionals of the education, contributes to strengthen the physical, mental and psychic state of these starting from the promotion actions directed to strengthen the health. This is achieved starting from a systematic practice and responsible for the physical activity in the students.

KEYWORDS: physical activity; education for the health; lifestyles heal.

¹ Licenciada en Cultura Física. Aspirante a Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

² Doctor en Ciencias Pedagógicas. Máster en Investigación Educativa. Licenciada en Educación, Especialidad Química. Profesora Auxiliar. Docente Investigadora. Departamento de Pedagogía. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador / Departamento de Extensión Universitaria. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. E-mail: dlescay@utm.edu.ec

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la ciencia y su progreso está determinado por las demandas de la sociedad. Esto quiere decir que su desenvolvimiento no puede analizarse sino en concatenación con la práctica productiva y las necesidades sociales. En esta misma medida, el ser humano, como la fuerza productiva más importante en cualquier sociedad, requiere estar preparado para el avance científico del mundo actual y prospectivo, para asimilar sus progresos y ser también sujeto de los nuevos descubrimientos y aportes científicos. Para ello necesita ampliar sus conocimientos, habilidades, desarrollar valores y adquirir una cultura general integral.

La humanidad tiene que trabajar sostenidamente por resolver diversos problemas de carácter global, de cuya solución depende, objetivamente, la existencia de la especie humana. Se observa y es evidente que estamos en presencia de un problema complejo, que muchas sociedades han subestimado y que, en general, no se reconoce, con el valor y relevancia que su atención priorizada requiere.

El desarrollo de la ciencia y su progreso están determinados por las demandas de la sociedad. Esto quiere decir que su desenvolvimiento no puede analizarse sino en concatenación con la práctica productiva y las necesidades sociales. En esta misma medida, el ser humano, como la fuerza productiva más importante en cualquier sociedad, requiere estar preparado para el avance científico del mundo actual y prospectivo, para asimilar sus progresos y ser también sujeto de los nuevos descubrimientos y aportes científicos. Para ello necesita ampliar sus conocimientos, habilidades, desarrollar valores y adquirir una cultura general integral.

La educación en el siglo XXI requiere de un perfeccionamiento radical en relación con las exigencias sociales de un mundo globalizado, de abundante flujo informático y creciente desarrollo tecnológico. Por ello, la sociedad cubana actual se caracteriza, entre otros aspectos, por profundas transformaciones educacionales orientadas a lograr mayor calidad en el aprendizaje, que propicie el desarrollo de una cultura general y la formación integral de los educandos.

Investigaciones en el campo de las ciencias a nivel mundial ha alcanzado un desarrollo tal que ha permitido los avances científico técnico en la sociedad actual. La implementación de estos resultados ha tenido una influencia negativa en la naturaleza en la vida del hombre, en cuanto no se ha racionalizado de manera coherente estos adelantos científicos, ni ha existido la posibilidad de que la población mundial haga uso de estos recursos, lo que ha implicado el aumento de la pobreza, el analfabetismo, la degradación del medio ambiente, el deterioro de la salud, las enfermedades, etc. y una de las problemáticas que actualmente influye en la población es los estado de salud precarios debido a la falta de conocimiento en los individuos, además de no poseer una educación que los prepare para enfrentar los problemas sociales que se hacen notar hoy en la época contemporánea, de ahí que una de las

aristas de la educación, como es la implementación de los ejercicios físicos y la conservación y cuidado del organismo, así como la desnutrición y las condiciones de vida precaria sean una de las causas principales que ha provocado la muerte.

Resulta increíble que la gran mayoría de las enfermedades que hoy causan miles de muertes en los países pobres son enfermedades curables, que la insalubridad y el analfabetismo sigan constituyendo grandes flagelos de los países atrasados, que las desigualdades económicas sigan siendo causas de los conflictos inevitables y de las emigraciones y tráficos humano hacia los países ricos, lo cual es causa de la muerte de miles de personas.

La educación para la salud constituye una de las vías fundamentales para desarrollar un individuo que sea capaz de cuidar su salud personal y colectiva, en tanto el no dominar las habilidades para el cuidado de está contribuiría a la aplicación de estilos de vida no sanos y con ello la aparición de problemas de salud que se representados a través de las enfermedades.

Las Ciencias Pedagógicas y del Deporte sustentan este conocimiento a través del desarrollo de actividades inherentes a la labor pedagógica de docentes, orientada fundamentalmente a la prevención y educación de enfermedades a partir del cuidado de la postura, la implementación de actividades física y de salud, de modo que contribuyan al funcionamiento eficiente de los órganos y del organismo como un todo, en armonía con la plenitud de su desarrollo psíquico, el combate a los malos hábitos nutricionales.

Uno problema social que ha tenido gran repercusión en la sociedad de consumo en un mundo globalizado y desarrollado por la ciencia y la tecnología lo constituyen las enfermedades derivadas del sedentarismo que pueden provocar la afectación cardiovascular, renal, hipertiroideas, etc del individuo. De ahí la necesidad de resignificar la importancia que tiene la Educación Física en la prevención de esta enfermedad por los daños colaterales que trae consigo a la salud y el bienestar del hombre.

Por tanto es importante que en la formación integral del educando se conciban un grupo de actividades físicas- deportivas como parte de la educación para la salud para la conservación de la salud individual y colectiva. En este sentido las Ciencias del Deportes juegan un papel primordial en la comprensión de las consecuencias que provocan el inadecuado uso de los ejercicios físicos, la no práctica consecuente de estos y su aplicación sistemática para preservar la salud.

Es por ello que los docentes en formación, en las carreras pedagógicas deben conocer y aplicar consecuentemente los conocimientos relacionados con la actividad física como elemento indispensable para el cuidado de la salud, la mejora y mantenimiento de las condiciones físicas que lo acompañen a lo largo de la vida y la aplicación de estilos de vida sano que les proporciona la actividad física como medio de equilibrio psico-físico, como factor de prevención

de riesgos derivados del sedentarismo y como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Este fenómeno social toma como punto de partida a las ciencias sociales, en tanto estas estudian al hombre como acontecer social, refiriéndose a todo lo que él conoce, crea y tiene significado para sí y para las relaciones que se establecen en el proceso de su existencia humana, y la cultura debe entenderse como: "...el proceso y el resultado de la aprehensión, por parte de la sociedad en general y de los individuos en particular, de las expresiones de la creación humana contenidas en las ideas filosóficas, políticas, científicas, morales, estéticas, etc., en las normas de convivencia humana, en las relaciones hombre – hombre, hombre – naturaleza, en el arte y la literatura, los sentimientos y valores humanos y en fin en la calidad creciente de las relaciones sociales. Es expresión del grado de desarrollo individual y social. (Cortón, B. 2002)

Por tanto adquirir una cultura física implica estar a tono con el cuidado, crecimiento y desarrollo de un cuerpo sano y saludable, libre de enfermedades y que le posibilite al individuo atenuar y controlar los factores de riesgo que atenten contra su salud como uno de los objetivos fundamentales de los Ministerio de Educación y Deporte y el de la Salud.

Estas consideraciones demuestran la necesidad de estructurar un sistema de acciones científicamente fundamentada para el accionar de los profesionales de la educación, con énfasis en los de la Cultura Física, que permita incidir con mayor efectividad en la promoción y educación para la salud a partir de una práctica sistemática y responsable de la actividad física en los futuros docentes, concebida desde la mirada del bienestar físico, psíquico y social.

Por la importancia de esta temática constituye una necesidad el desarrollo de la educación para la salud como un eje que atraviese los diferentes procesos educativos y que posibilite modos de actuación responsables y estilos de vida saludable en los seres humanos. Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente este trabajo aborda el papel de la ciencia como forma de la conciencia social y específicamente la relación ciencia-cultura y el papel del hombre, como sujeto y objeto de las ciencias, en la búsqueda de alternativas o posibles soluciones a los problemas sociales de la ciencia.

Lo anterior ha permitido plantear el siguiente problema social: Necesidad una educación para la salud desde la educación física en el profesional de la educación para su desempeño en la profesión y adquisición de estilos de vida saludables.

Este trabajo tiene por objetivo: Valorar el papel de las ciencias pedagógicas en la educación para la salud desde la educación física en el profesional de la educación teniendo en cuenta la relación entre la ciencia - cultura – educación.

DESARROLLO

La relación ciencia- tecnología se plantea entendiendo la tecnología como el conjunto de conocimientos que se relacionan directamente con la reproducción y mejoramiento de bienes y servicios. Lo típico de esta tecnología es que ella incorpora de modo sistemático y creciente los resultados científicos; entonces ciencia y tecnología se integran permanentemente hasta confundirse.

Ambas (ciencia y tecnología) dominan estos tiempos y no se deben censurar los logros de la ciencia insistiendo en los problemas que han podido suscitar en cierto caso; pero sí la incapacidad de quienes han podido evitar el uso irracional de sus recursos, porque el hombre ha demostrado que sus posibilidades creadoras son inagotables y estas deben reflejarse en la aplicación consecuente del desarrollo científico –técnico.

La ciencia produce conocimientos, la tecnología riquezas, incorporando de modo sistemático y creciente los resultados científicos, es decir la tecnología. Esta es la concreción de la ciencia, es la materialización del conocimiento científico. Aquí precisamente está su relación, el conocimiento teórico presupone su puesta en práctica y aquí se evidencia el sistema de valores que conforman al individuo o al sistema.

En este artículo se asume la definición que aporta Díaz-Balart, (2002), al expresar: La ciencia no es solo un sistema de conceptos, proporciones teóricas, hipótesis, etc., sino también es simultáneamente una forma específica de actividad social, dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la naturaleza y la sociedad. Aún más... se nos presenta como una institución social o sistema de organizaciones científicas, cuya estructura y desarrollo se encuentran estrechamente vinculados con la economía, la política y los fenómenos sociales.

Se asume esta definición porque se considera a la Ciencia como un sistema de conocimientos teóricos acerca de la realidad y como una forma de actividad humana y como fuerza productiva directa en la cual se incluye al conjunto de instituciones necesarias para llevar a cabo la investigación, así como métodos y valores. Según este criterio la ciencia hoy puede ser estudiada como una institución social, en la que el hombre es al mismo tiempo objeto y sujeto al formar parte de la realidad reflejada por la misma. Además permite prever y transformar la realidad en beneficio de la sociedad.

En el siglo XIX Marx había captado el modo contradictorio en que el progreso científico funcionaba en la sociedad capitalista; por un lado su desarrollo acelerado e incorporación creciente a la producción, su vinculación a la ganancia y la competencia y, por otro lado el efecto que ejercía la profesión científica subsumiéndola en la lógica de la sociedad capitalista y su afán de lucro, el modo enajenado en que el producto directo se sitúa frente a la ciencia, es decir en riquezas, bajo las condiciones de relaciones capitalista de producción.

Por ello, para los fundadores del Marxismo, el ideal de la ciencia se funde con el ideal de la transformación revolucionaria comunista del mundo. En su perspectiva solo la superación de la sociedad capitalista podría permitir un empleo absolutamente humanístico de la ciencia y la técnica.

Como dijera el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz...”Bajo un sistema de producción anárquico y caótico, hoy derivado en dominio imperial, hegemónico y unipolar, se han despilfarrado enormes recursos, dañando considerablemente la naturaleza y creando modelos de consumo absurdos e insostenibles, verdaderos sueños que son inalcanzables para la inmensa mayoría de los que habitan hoy y los que deberán habitar mañana nuestro planeta...”

Estamos en presencia de un importante elemento de la cultura espiritual de la humanidad, ligada indisolublemente a la vida de la sociedad. Se trata de un concepto que ha ido enriqueciendo su valor, tanto teórico como práctico, en las distintas formaciones socioeconómicas por la cual ha atravesado la historia de la humanidad, y su evolución ha sido muy notable en la misma medida en que progresa el saber del hombre.

En este proceso la cultura tiene un papel primordial en tanto contribuye a la adquisición del conocimiento a través del estudio de la ciencia ya que es la representación y resultado de este conocimiento en la relación hombre – hombre, y en la interrelación con la naturaleza y la sociedad. Según la concepción marxista-leninista sobre la cultura, se resume en su comprensión como una categoría socio-histórica general, que refleja y contiene en sí misma la realidad social, se fundamenta en la actividad material y espiritual; es actividad y resultado de la misma. Como proceso se concreta en productos humanos y constituye una expresión del grado de desarrollo alcanzado por la humanidad.

Del mismo modo se asume la definición de cultura de Cortón, 2002, que expresa: “...la definición de la cultura que responde a las necesidades de la sociedad cubana actual y del sistema de educación parte de la comprensión de la misma como estilo de vida e implica un conjunto de modelos de representación y de acción que orientan y regulan el uso de los recursos materiales, la organización de la vida social, comunitaria y personal, las formas de pensamiento, las manifestaciones del arte, etc., y que se expresan en la calidad de las relaciones sociales”.

Si se parte de esta concepción, en la que una función de la cultura es la regulación de las relaciones entre los seres humanos. Si se concibe que ésta se desarrolle a partir de normas, representaciones imaginarias y simbólicas e instituciones, que sostienen un modo de organización social. Si, además, se acepta que la cultura se expresa y cobra realidad en las prácticas sociales, hay que destacar, entonces, que el género constituye una construcción socio histórica y cultural, que sintetiza lo que ha sido y es asignado, al sexo femenino y al masculino y a las relaciones entre ambos por las diferentes comunidades humanas.

Formar integralmente la personalidad de nuestros estudiantes constituye la más alta aspiración del estado cubano; un hombre que piense y actúe de forma creadora. La educación de la personalidad es el resultado de múltiples influencias que el individuo recibe, integradas en un sistema, pero es la escuela quien ocupa el lugar central, precisamente por el hecho de que la labor educativa que realiza la misma es un reflejo del cumplimiento de los principios y objetivos de la educación en la sociedad, quiere esto decir que la escuela debe responder a las exigencias que la sociedad le plantea a la educación de las nuevas generaciones.

La educación para la salud del profesional desde la actividad física

La promoción y educación para la salud concebida como un proceso sistemático y consciente encaminado al desarrollo de estilos de vida más saludables de forma que propicie bienestar físico, psíquico y social, que se orienta al crecimiento personal y profesional de los docentes en formación inicial y proyecta su actuación profesional en los diferentes espacios de actuación.

Resulta necesario formar convicciones en nuestros educandos referidas a la relación existente entre la postura y la salud, toda vez que muchas enfermedades son el resultado de defectos posturales. Una buena postura contribuye al funcionamiento eficiente de los órganos y del organismo como un todo y el maestro debe ser ejemplo de buenos hábitos posturales.

Lograr cultura en salud precisa que desde las primeras edades se trabaje por elevar los conocimientos, desarrollar hábitos y habilidades que se correspondan con el estilo de vida sana; crear las condiciones objetivas y subjetivas necesarias para que las personas aprendan a ordenar su conducta y lograr una vida más larga, activa y productiva. En ese proceso la salud ha de percibirse no como el objetivo, sino como una fuente de riquezas para la vida cotidiana, donde hombres y mujeres aprendan a valorarla como un concepto positivo que trasciende la idea del organismo sano.

Como resultado de la sistematización de la información disponible y los resultados de investigaciones, informes de trabajo y evaluaciones de los cursos escolares, en Cuba se reconoce que no se aprovechan al máximo todas las potencialidades de las instituciones educativas para desarrollar de forma sistemática la Promoción de la Salud y que las escuelas funcionen como “instituciones educativas cuyos integrantes (personal docente, no docentes, estudiantes, familia, organizaciones políticas y de masas de la escuela y la comunidad), hayan tomado la decisión explícita de trabajar juntos para mejorar las condiciones de salud y bienestar de la comunidad educativa”

Además tener en cuenta que la salud se presentan de forma tal, que los problemas no pueden ser acometidos sólo desde la perspectiva de la atención médica tradicional y se requiere de un enfoque multisectorial en el que los sistemas educativos juegan un papel muy importante. Somos muchos los que estamos convencidos de que sin Educación no es posible alcanzar Salud. Es

necesario brindar conocimientos sobre la importancia que para el organismo humano tiene la práctica sistemática de actividades físicas para consolidar o alcanzar niveles superiores de salud, así como conocer los grupos musculares que más inciden en los diferentes procesos productivos de las distintas especialidades, como también las capacidades físicas condicionales y coordinativas que se relacionan con los mismos y cómo ejercitarlas.

La educación es reconocida como una de las funciones fundamentales de la sociedad y, como fenómeno social, posibilita la interrelación dialéctica entre el hombre, la sociedad y la cultura, ocupando un lugar esencial la escuela la que, como contexto, no se limita a la transmisión de conocimientos, su encargo trasciende a propósitos más elevados en la formación integral y multifacética del hombre nuevo, revelando la necesidad concedida al desarrollo de una cultura en salud desde ese escenario y desde enfoques más actuales.

Sin embargo la OMS define a la salud como un “... estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad”. En este sentido la actividad física contribuye al logro de una salud plena porque permite mantener el organismo en equilibrio con su medio ambiente, potenciando el completo bienestar físico, psíquico y biológico, así como un cuerpo libre de enfermedades que afecten la salud.

Por tanto la salud se valora como fuente de riqueza de la vida cotidiana, alcanzable si el individuo o grupo es capaz de identificar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al medio ambiente y darle impulso, promoviendo su logro y su bienestar físico, mental y social.

En este sentido, la educación para la salud y la promoción de la salud representan dos aspectos importantes que no solo deben ser trabajados desde las Ciencias Médicas sino desde las Ciencias Pedagógicas ya que se reconoce internacionalmente la necesidad de ser atendidas, de forma prioritaria desde la escuela, desde la labor educativa del profesional de la educación como eje transversal a través de las diferentes asignaturas y del estrategias curriculares en la Educación Superior.

En muchos países se ofrecen servicios de salud en los centros educacionales, los cuales en su mayoría son destinados a identificar problemas relacionados con la audición, postura, visión, pie plano, desnutrición, caries y otros que puedan afectar el aprovechamiento escolar; también existen programas curriculares de Educación para la Salud en temas diversos, tales como: higiene, alimentación, accidentes, saneamiento, otros.

Al respecto los especialistas Joao Yunes y José Ma. Paganini afirman que “La educación para la salud en las escuelas tiene una larga y rica trayectoria histórica en los países de las Américas. (...)”

En este artículo se asume la definición que aporta Carvajal Rodríguez, C (2000) sobre Educación para la Salud cuando expresa: “...oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente con vista a facilitar cambios de conducta

encaminados hacia una meta predeterminada, está estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud, desarrollar su comprensión y las habilidades personales que la promuevan”

Por tanto se trata de una actividad educativa planteada para aumentar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud“, este planteamiento nos coloca en la posibilidad de entender la Educación para la Salud como un concepto pedagógico dirigido a mejorar el estilo de vida.

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social. (Morales Aguila, Antonio. (2000).

La Cultura Física como ciencia forma parte de la realidad de la existencia humana, por ser el "movimiento", un hilo de enlace fundamental de la persona con el medio en el que se desarrolla. Asimismo exterioriza sus necesidades, instintos, motivaciones, se comunica, expresa, relaciona, conoce y se conoce, aprende a hacer y a ser y por último tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud.

Además es un componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre (Morales Aguila, Antonio. (2000).

La educación física como ciencia no puede ser vista desde una perspectiva tradicional como conocimiento puro, como teorización, sino desde "una visión que integra las diversas dimensiones del trabajo científico" Nuñez, J. (1999) lo cual le imprime un verdadero carácter de ciencia.

Por tanto, la educación física "es toda ciencia o actividad que gire en torno al hecho de educar con el empleo del movimiento humano. Por lo que olvidar cualquiera de los dos aspectos (hecho educativo y motor) supone falsear la realidad" (Cecchini 1996). "La Educación Física se puede considerar como una verdadera pedagogía de las conductas motrices de los individuos. Su finalidad es la educación y el medio empleado la motricidad". (Blázquez, 2001)

Se enmarca como una rama especializada dentro de las Ciencias de la Educación, aunque vista en su sentido amplio constituye un término genérico abarcador también de las Ciencias del Movimiento Humano. La educación física como ciencia cuenta hoy con un sistema de conocimientos científicos y

tecnológicos consolidado, con procesos de investigación en este campo que permiten obtener nuevos conocimientos y una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura (Cultura Física) y con funciones sociales bien identificadas por esferas de actuación.

Desde el "Congreso Mundial de Educación Física y el Deporte" Madrid 1966 comienza a generalizarse el término de Educación Física junto al de Deporte para determinar el conjunto global del conocimiento en el campo motriz. Ambos forman parte de la misma realidad, el cuerpo humano en movimiento, pero con fines distintos: la educación física cuyo fin es la educación, mientras que para el deporte lo constituye la realización y expresión socio cultural. A su vez la educación física es definida por Gruppe (1976) citado por Moreno, J.A. (1999, 24) como "el ejercicio físico elegido de conformidad con unos criterios pedagógicos, el cual abarca formas de juego, de gimnasia y deporte individual y colectivo" donde se destaca la estrecha interrelación entre educación física y deporte y el papel del deporte no solo como un fin en sí mismo (deporte de alto rendimiento) sino como un medio educativo de la educación física.

Desde el punto de vista científico Arnold 1992, citado por Moreno, J.A. (1999, 25) interpreta la educación física o el "movimiento" como un campo de estudio como un área de conocimiento que, para lograr su desarrollo teórico y práctico, implica necesariamente a otras disciplinas tales como: antropología, fisiología, psicología, biomecánica, estética, ética, sociología, historia y filosofía, entre otras. Ello evidencia que la educación física además de tener un carácter particular y específico de disciplina, también presenta características multidisciplinares e interdisciplinares.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

En este sentido, aplicar ejercicios físicos en la prevención de los problemas cardíacos:

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón.

Su aplicación en el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.

- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

En el funcionamiento del organismo, específicamente en el metabolismo:

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejora de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

En la prevención de las drogodependencias, el tabaquismo y el alcoholismo:

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.
- Dedicar el tiempo libre a la ejercitación del cuerpo a través de la actividad física como las bailes terapéuticos, la práctica de deportes de combates, los juegos deportivos, las competencias deportivas, etc.

Con respecto a los aspectos psicológicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien"

después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

Teniendo en cuenta el aparato locomotor:

- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Importancia de la aplicación de Actividad Física en la sociedad

La aplicación de esta ciencia a la prevención de enfermedades crónicas de que padecen los individuos, favorece el tratamiento a través de la actividad física y de áreas terapéuticas que no permiten el desarrollo progresivo del deterioro de los diversos órganos del cuerpo. La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Actividad Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos y en el cuidado de la salud individual y colectiva. En el proceso pedagógico de la formación inicial del profesional de la educación, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

La Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida según Escudero Sanz, D. (2014) ya que:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.

- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.

La organización y planificación de la Educación Física en los diferentes niveles de enseñanza está sujeta a las características de los estudiantes hacia los cuales está dirigida, siempre tributando a un desarrollo íntegro de éstos. En este sentido es preciso y lógico señalar que su expresión como actividad propia de un proceso pedagógico depende en gran medida de las características generacionales de los educandos y de los requerimientos que demanda la sociedad para la formación de los ciudadanos.

En cuanto a la forma en que los estudiantes se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la Educación Física también radica una de sus peculiaridades de gran importancia, pues por las propias características de la asignatura es común el aprendizaje a través de la información propioceptiva derivada de las ejecuciones, lo que constituye una variante productiva en el cumplimiento de los objetivos a alcanzar, garantizando así una mayor solidez en lo que se aprende.

Independientemente de las aportaciones de Escudero Sanz, D. , existen otros beneficios que proporciona la aplicación consecuente de la actividad física en la vida de los individuos y que contribuye al fortalecimiento de la salud, tales como:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Ésta beneficia el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes así como su equilibrio emocional y psíquico y la salud en general. Los contenidos que se plantean apoyan al aumento y la recuperación de la capacidad de trabajo intelectual, también al control y autocontrol de la conducta, a la formación de cualidades morales como la perseverancia, la honestidad, el compañerismo, el trabajo en equipo, todo esto con una buena dirección del maestro, por lo que se

demanda de este docente su preparación continua y sistemática, de forma tal que pueda aportar en la adecuada formación de sus alumnos, haciendo además sus clases dinámicas y variadas, con un adecuado conocimiento de sus estudiantes.

La salud es un derecho humano fundamental y el logro del grado más alto posible de ella es un propósito social poderosamente importante, por lo que para alcanzar esta aspiración se requiere de la intervención de diversos sectores sociales y económicos, además del que se responsabiliza de la salud de la población a nivel gubernamental, es un requerimiento para la vida en el que se recalcarían, como concepto efectivo, los recursos sociales y personales además de las capacidades físicas.

La aplicación de los programas de Educación Física en el sistema educativo cubano son de trascendental significación en la promoción de la actividad física, de la salud y del bienestar, numerosos factores pueden perjudicar la participación de los escolares en actividades físicas que afecten en sus estilos de vida. Entre estos factores se encuentran la cultura, los valores, el conocimiento, las actitudes, las habilidades, los medios de comunicación, la vida social y la influencia del círculo de amigos y de la familia, entre otras.

La promoción de la salud en el ámbito educativo a partir de los contenidos de la Educación Física debe considerarse como una prioridad de carácter impostergable, atendiendo a las condiciones actuales en nuestra infancia en tal sentido. Es preciso garantizar el derecho a la salud tanto como la educación de la infancia, ello es responsabilidad de todos, en función de asegurar un futuro social y humano sostenible. Deben concebirse como procesos paralelos, que van de la mano, atendiendo al papel que desempeña la escuela en tal sentido.

La promoción de la salud en y desde el ámbito escolar parte de una perspectiva sistémica, multidisciplinaria del ser humano, valorando a las personas en sus diferentes contextos: familiar, comunitario y social; en el constante desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para la atención de la salud y la prevención de conductas de riesgo en todas las oportunidades educativas; fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, conductas, condiciones sociales y estilos de vida, en busca de desarrollar y fortalecer aquellas acciones que favorecen la salud y el desarrollo humano; posibilitando la participación de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa en la toma de decisiones, aportando y promoviendo relaciones socialmente positivas.

Se proponen las siguientes acciones:

- Impartir charlas educativas dirigidas a mantener una adecuada alimentación para favorecer la nutrición.
- Potenciar la práctica de ejercicios físicos para el beneficio y preservación de la salud, mediante la aplicación de terapias en las diferentes edades.
- Impartir conferencias especializadas encaminadas a la asunción de estilos de vidas sanos y la prevención de enfermedades.

- Desarrollar Proyectos Comunitarios que permitan la inserción de los especialistas en Cultura Física en la comunidad para promover el trabajo físico en los miembros de la comunidad.
- Orientar a la familia, a través de los temas de la escuela de padres dirigidos a la aplicación de una alimentación saludable y equilibrada.
- Realizar prácticas dirigidas a cómo mantener una postura adecuada al caminar y sentarse.
- Desarrollar cursos de veranos relacionado con la importancia de mantener posturas correctas en los individuos para la prevención de enfermedades.
- Realizar competencias deportivas entre los estudiantes de manera que se fomenten valores.
- Realizar en las comunidades áreas terapéuticas para el tratamiento a diversas enfermedades como asma bronquial, diabetes, hipertensión arterial, etc.
- Realizar talleres comunitarios relacionados con Los estilos de vidas sanos.
- Crear grupos de Sanabanda integrados por estudiantes y trabajadores.
- Implementar ejercicios físicos para personas con sedentarismo.

CONCLUSIONES

La ciencia es expresión de la cultura espiritual de la humanidad, cuyo desarrollo está condicionado en gran medida por la forma en que sean resueltos los complejos problemas que en la actividad científica enfrentan los investigadores.

La educación para la salud en consonancia con la Cultura Física se fundamenta desde la relación ciencia – cultura- educación pues contribuye al conocimiento y la formación integral del individuo potenciando estilos de vida saludable.

El desarrollo de una Cultura Física debe instrumentarse como un eje que atraviese los diferentes procesos culturales y educativos, en sus diferentes niveles, de manera que se contribuya a favorecer la salud personal y colectiva.

BIBLIOGRAFÍA

Blanco, A. (2002): Introducción Castro Díaz-Balart, Fidel: “Ciencia Innovación y Futuro”. La Habana.

Blázquez, R. (2009). La creación de un hábito de práctica de ejercicio físico como base para mejorar la salud. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo

Carvajal Rodríguez, C. (2000). Educación para la Salud en la Escuela. Beatriz Castellanos Simona: Ed: Pueblo y Educación.

Carvajal Rodríguez, C. (2003). Educación para la Salud y Educación de la Sexualidad. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Carvajal Rodríguez, C. y otros (1995). La Educación para la Salud a través del proceso docente educativo. Trabajo presentado en el Congreso Pedagogía 95' Ciudad de La Habana.

Carvajal Rodríguez, C. y Rodríguez-Mina, García. M. (1995). La escuela, la familia y la educación para la salud para la Vida. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana:

Carvajal Rodríguez, C. y Torres Cueto G.M. (2005). Relación entre Promoción de Salud, Organización escolar y Escuela Promotora de Salud; Curso 20. Ciudad de la Habana.

Castellanos Simons, B. (2005): Esquema conceptual, referencial y operativo sobre la investigación educativa. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Cecchini (2009). La educación Física en el currículo de la Universidad. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131 - Abril.

Definición de Cultura Física. Disponible en:

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

Ecured. Cultura Física. Disponible en: http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F

Escudero Sanz, D. Educación física y salud. Un binomio en la educación. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos91/educacion-fisica-y-salud-binomio-educacion/educacion-fisica-y-salud-binomio->

Iudin, P. y M. Rosenthal, Diccionario Filosófico.

Morales Águila, A. Salud y actividad física. Disponible en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/relaciones_entre_actividad_fisica_a_condicin_fisica_y_salud.html

Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación (1999). La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Torres Cueto, M.A. (2002): La salud escolar y la calidad de la educación. En Tercer Seminario Nacional. - La Habana: Ed. Pueblo y Educación.