

## RESIGNIFICACION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, "ES UNA NECESIDAD?"

33 aportes, reflexiones y miradas diferentes de profesionales amigos y amigas, para pensar juntos en una co-construcción y otros materiales vinculados ....

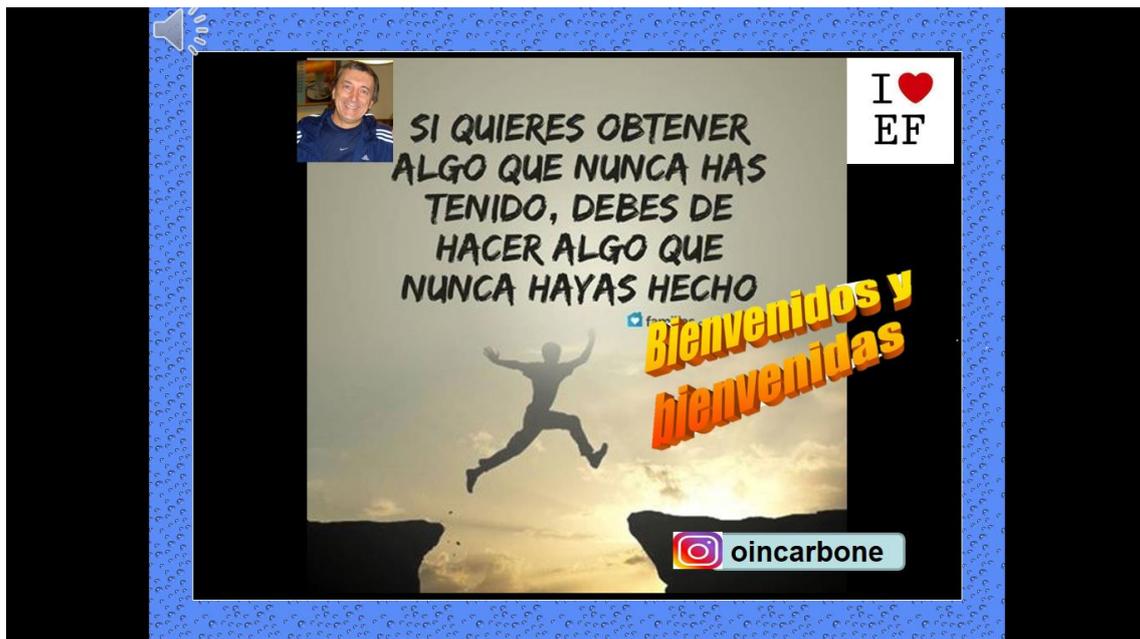


Por el Prof. Dr. Oscar Incarbone

(aportes especiales, por orden que recibí el material, Dr. Víctor Matsudo, Prof Dr. Manuel Vizuette Carrizosa, Dr. Enrique Chávez, Dra. Luciana Valenti, Dr. Miguel Malo, Mgter. Mario Virgolini, Dra. Arantes Ana Cristina, Dr. Néstor Lentini, Dr Jorge Vázquez, Dr. Luis Erdociain, Lic. Víctor Bloise, Lic. Andrés Charadia, Dr. Luis Valenzuela, Prof, Pablo Oviedo, Dr. Maciste Habacuc Macias Cervantes, Dr. Carlos Marino, Lic. Rosa Valentina Campos. Lic. Gustavo Zunino, Dr. Jorge O. Kriskovich, Ent. Walter Rodríguez, Dr Fabio Città, Lic. Godofredo Chirinos, Lic. Roberto Saber, Lic. Marcos Fariña, Prof. Paulo Rojas, Lic. Pablo Pascualini, Dr. Sergio Gelman, Prof. Luis Vázquez, Lic. Abel Baratti, Msc. Hannia Quirós Quirós, Lic. Luis Carlos de Oliveira, Lic. Sergio Redi, Prof. Gustavo Pravetoni.

Edición I (28 de enero de 2022)





Como siempre iniciando el año, uno hace los balances del caso, no estoy ajeno a ese grupo, y recordé en más de 30 años de docencia frente a grupos esa hermosa experiencia, cuanto hoy con otra mirada y en el día de mi cumpleaños, de pronto hubiera cambiado algunas posiciones del pasado, dar más lucha a temas que hoy siguen en danza, pero bueno a seguir construyendo. Así que espero tomen este material, como un aporte, para discutir las ideas y no las personas.



Que agradecido estoy, cuando me saluda Marcos creciendo y creciendo en CABA, Mariano y sus escuelas de fútbol, Ariel, con su gran desarrollo internacional, Adriana con su nueva propuesta en ADEF, Florencia en Iuymca, Leny allá en el sur, Lucho con sus ideas maravillosas y muchos y muchas más ex alumnos, compartir hoy proyectos con varios de ellos, me llena de orgullo, la verdad, gracias a todos los que no volví a ver mis respeto a todos y al final de este material les dejare mi contacto, será una gran alegría poder saber de los

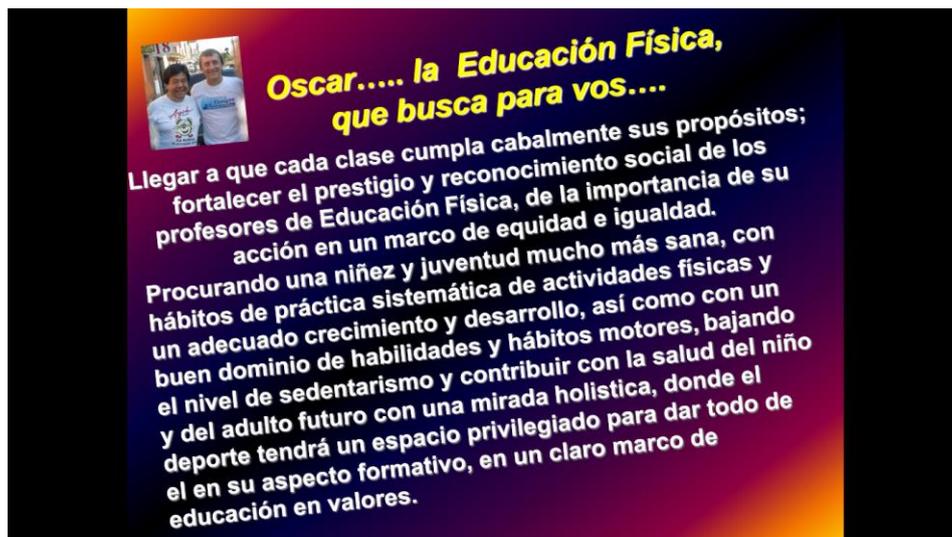
que perdí comunicación o de reencontrarme con aquellos/as que alguna vez compartimos una capacitación.

**Y quiero dedicar este material, totalmente gratuito y de divulgación y reflexión, para uds. los lectores en primer lugar**

**Y con un alto reconocimiento, a mis queridos amigos que físicamente no están hoy, Hugo Guinguis, Leonardo Parafita, Gabriel Andreu y José Pepe Guccione, QEPD, los extraño mucho.**



**Algunos amigos y amigas del COPEF, me preguntaron.....**



El tema que quiero colocar como bien aparece a modo de pregunta abierta en el título, ya la venía hablando el Lic. Mario Lopez en el INEF y otros ex docentes, cuando era alumno, creo que hoy ya debemos ponerlo en la agenda más que nunca, no debemos perder el momento que dejó la terrible Sindemia del COVID, pensando cuanto se logró demostrar por medio de investigaciones sobre los beneficios en la actividad física y los que logramos generar hábitos en nuestros alumnos porque no, haberles salvado la vida en algún caso, tal como indican las diapositivas a continuación de lo que le ocurre a un sedentario. Y hablo de Sindemia, porque hay dos pandemias que necesitan mucho de nosotros para combatirlas, la del sedentarismo y la de la obesidad, hoy ya en nuestra infancia, aportando, además, que esta epidemia dio un crecimiento y

dejara secuelas en los que seguro serán las nuevas personas con ECNT. “los nuevos crónicos”

H/TV

Coronavirus,  
¿Pandemia o  
sindemia?

**Sindemia**  
es la suma de dos o más **epidemias** o brotes de enfermedades concurrentes o secuenciales en una población con interacciones biológicas, que exacerban el **pronóstico** y carga de la enfermedad.  
El término, que es un **neologismo** con la unión de las palabras SINergía y epiDEMIa, acuñado por M. Singer en **1990**.  
Las sindemias se desarrollan bajo inequidad sanitaria, causada por la **pobreza**, el estrés o la violencia estructural, y son estudiados por **epidemiólogos** y **antropólogos médicos** interesados en la salud pública, la salud comunitaria y los efectos de las condiciones sociales en la salud.

oincarbone

De la epidemia a la sindemia

**EPIDEMIA**  
se cataloga como epidemia cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. De esta forma, aumenta el número de casos en una área geográfica concreta.

**PANDEMIA**  
Para que se declare el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria.

Brote    Epidemia    ¿Pandemia?

**SINDEMIA**

Se refiere a problemas de salud sinérgicos que afectan la salud de una población en sus contextos sociales y económicos.

La sinergia entre un mal infeccioso y enfermedades crónicas

Estamos observando una sindemia donde los altos niveles de estas enfermedades crónicas nos predisponen a tener un pronóstico no tan favorable en caso de estar expuestos a esta infección.

Los peores desenlaces en cuanto al SARS-CoV-2 se han dado precisamente en personas con obesidad, diabetes e hipertensión, o en aquellas con tabaquismo.

Coronavirus está interactuando con otras enfermedades no transmisibles

**Sindemia: Unido lo social y lo biológico**



Problemas de salud sinérgicos que afectan la salud de una población, (económico y social).

**Por qué el COVID-19 es una sindemia, no una pandemia**  
The Lancet alertó que en la actualidad coexisten dos categorías de enfermedades: la infección por coronavirus y una serie de patologías no transmisibles, cuya desatención causará muchas más muertes que las que se quieren evitar.

El concepto describe la circulación de varios patógenos en una misma población al mismo tiempo pero hoy también es usado para resumir las grandes problemáticas que, interconectadas, podrían definir la sociedad de las próximas décadas.



**La diferencia de ser sedentario o activo, frente al COVID**

# SINO TE MUEVES

**Una buena condición física atenúa la mortalidad en hospitalizados por la COVID-19**  
**Dr. Javier Cotelo**  
**15 de abril de 2021 publicado en Medscape 28 de abril**

**MADRID, ESP. El estilo de vida basal sedentario es un factor de riesgo independiente de mortalidad en pacientes hospitalizados por la COVID-19, según los resultados de un estudio español publicado en Infectious Diseases and Therapy.[1]**

La fal... la bu... ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio

Deja que la

**Los autores concluyen que los pacientes con baja actividad física basal tienen mayor riesgo de mortalidad por COVID-19, independientemente de otros factores de riesgo descritos anteriormente. La mortalidad global fue más elevada en el grupo de pacientes sedentarios: 13,8% frente a 1,8% de los que realizaban alguna actividad física de forma regular.**

## Coronavirus: jóvenes obesos tienen mismo riesgo de morir que los ancianos

Una investigación revela que el sobrepeso es un factor que empeora el pronóstico y que no debe subestimarse



Un nuevo estudio publicado en *The Lancet* revela que la obesidad agrava el pronóstico de **coronavirus Covid-19 en los jóvenes**. "Hay que contemplar la obesidad por sí misma como un **factor de riesgo suficiente en gente joven que llega a la UCI**", explica el autor principal, **David Kass**, profesor de Cardiología de la Facultad de Medicina de la **Universidad Johns Hopkins**. La investigación se realizó en **265 pacientes (58 por ciento hombres)** a finales de marzo en varios hospitales de Estados Unidos y los hallazgos refuerzan otras investigaciones recientes que indican que la obesidad es uno de los mayores factores de riesgo de la enfermedad grave por Covid-19. Además, un estudio británico demostró que, después de ajustar las comorbilidades, **la obesidad era un factor significativo asociado a la muerte en el hospital**.

## «Ninguna medicina puede fortalecer el sistema inmunitario como el deporte», el respaldo a la práctica deportiva en Bélgica

El deporte como medida de mejora de la salud y como medida de fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico. En Bélgica han buscado mantener el deporte como un hábito incluso en época de confinamiento para contar con los beneficios que aporta al cuerpo en situaciones de riesgo de contagios.

[Compartir en Facebook](#) [Compartir en Twitter](#)

Bélgica ha sido uno de los pocos países que ha mantenido la posibilidad de practicar deporte durante su periodo de confinamiento. Hasta el punto que incluso lo recomendaban. Una línea muy diferente a la de otros países, donde el deporte al aire libre ha estado y está totalmente prohibido, hasta el punto de haber sido «criminalizado» a pesar que su práctica de forma individual y en entornos sin aglomeraciones no supone ningún riesgo de contagio. Parte de la prohibición del deporte al aire libre ha llegado con la excusa de evitar posibles accidentes que requieran de asistencia sanitaria y den más carga de trabajo a los hospitales, al tiempo que se permiten otras actividades estadísticamente mucho más propensas a los accidentes, como el trabajo en el sector de la construcción. Por poner un ejemplo. La decisión de Bélgica de permitir el deporte llegaba con el respaldo de instituciones sanitarias. Un reconocido doctor belga especialista en deporte, Rued Van Thienen, ha explicado el porqué sus compañeros han asesorado de esa forma a su gobierno y las ventajas de la práctica deportiva en la salud de la sociedad.

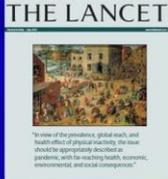
Los beneficios en la salud de las personas que practican deporte de forma regular son importantes en la reducción de posibles contagios

Ahora como convencer a los líderes de opinión, dato para los medios, para los directivos de las escuelas, para los gobernantes, espero que mis queridos amigos del **COPEF**, de den uso:

**Tema importante, para la Educación Física**

**Disminución de la actividad física destroza la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio metódico la salva y la preserva**

Pamela Das & Richard Horton, Lancet , July 2012




**Beneficios de la Actividad física en la Pandemia**

- 1.- Reduce la gravedad del COVID 19: Los músculos activados por el ejercicio, generan sustancias que mejoran la inmunidad y disminuyen la inflamación
- 2.- La actividad física reduce el riesgo de comorbilidades
- 3.- La Actividad Física reduce el stress mental, la ansiedad Y el riesgo de depresión, tan importantes a tener en cuenta.
- 4.- La actividad física, reduce el riesgo de desequilibrio o aumento de Cortisol (**gran supresor del sistema inmune liberado por las glándulas suprarrenales, que aumenta en situaciones de estrés**), lo que aumenta el riesgo de depresión Inmunológica y los procesos inflamatorios, por ende la recomendación de moverse mas.

**AF & Longevidad, niño activo, adulto saludable**

■ Comparados con individuos sedentarios, los activos que alcanzan los 150 minutos por semana viven 3 años a mas

Wen CP, Lancet ,2011: 378:1244-53

**Inactividad Física**

■ Causa 6-10% de todas las muertes por enfermedades crónicas

■ Causa 9% de las muertes prematuras

■ Mas de 5,3 de las 57 millones de las muertes que ocurrieron en el planeta en 2008.

I-Min Lee et al, Lancet , 9-19, July 2012

**BENEFICIOS PSICO - SOCIALES**

- Disminuye la Depresión
- Mantiene la Autonomía
- Reduce el aislamiento social
- Aumenta el Bienestar
- Mejora la auto-imagen
- Alivia el Stress
- Aumenta la Auto-estima

**Recomendaciones Salud Mental**

**Corona-virus**

2020 | WORKSHOP SEDENTARISMO

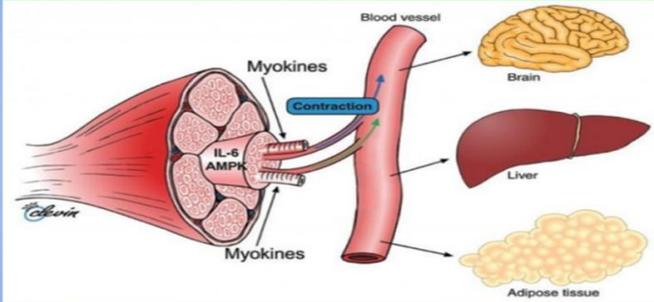
Nuestros dirigentes, saben lo que se ahorra en gastos de salud, apoyando programas de promoción, miren y compartan esto....

Que claramente Víctor Matsudo explico en su momento y también mi reconocimiento a los incasables Godofredo Chirinos, Enrique Chavez, Miguel Malo, Jim Skinner, Luis D'Oliveira, Enrique Jacoby, entre otros de mis queridos amigos internacionales, que permanentemente luchan por la promoción de la vida activa y saludable.



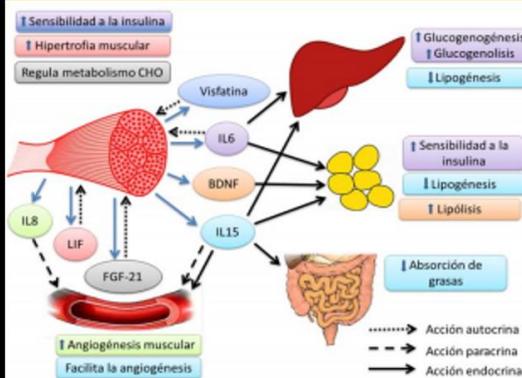
Para los que solo aprendimos a que el musculo es una contracción, las nuevas investigaciones, hablan de su valor inmunológico:

## El músculo es un órgano endócrino



El descubrimiento de múltiples sustancias químicas de acción tanto endocrina como auto/paracrina denominadas en conjunto como miokinas (Brandt & Pedersen, 2010).

## El músculo se comporta como un órgano endócrino



El papel hormonal del músculo que durante la actividad contráctil libera múltiples sustancias químicas de acción:

- endocrina,
- autocrina
- parácrina

## Miokinas

Journal of Sport and Health Research, 2012.

Entonces, debemos replantearnos si no es momento de pensar algo diferente, en mis charlas suelo pasar un video que demuestra las transformaciones, ahora me llevo por whats, comparto algunas, y luego pensemos, como podemos seguir en muchos lugares con las mismas propuestas cerradas, las mismas metodologías y los mismos juegos que nosotros hacíamos en otro siglo.....

**Antes que nadie se ofenda, desde ya rindo homenaje a los batalladores y batalladoras que en el patio hacen magia con pocos recursos y hacen realmente una clase grupal, dando apoyo a cada caso en particular y muchas veces más allá del horario formal de la clase.**



Algunas predicciones muy interesantes, pero también aterradoras y uds, piensen en sus contextos:

\* 1. Los talleres de reparación de automóviles desaparecerán. Un motor de gasolina / diesel tiene 20.000 piezas individuales. Un motor eléctrico tiene 20. Los coches eléctricos se venderán con garantía de por vida y solo los reparan los concesionarios. Solo toma 10 minutos quitar y reemplazar un motor eléctrico. Los motores eléctricos defectuosos no se reparan en el concesionario, sino que se envían a un taller regional que los repara con robots.

5. Las bombas de gasolina desaparecerán de a poco, recuerden los que nos emocionamos cuando apareció el FAX. Las esquinas de las calles tendrán medidores que dispensen electricidad. Las empresas instalarán estaciones de carga eléctrica; de hecho, ya comenzaron en el mundo desarrollado.

6. Las industrias del carbón desaparecerán. Las empresas de gasolina / petróleo cerrarán. La perforación petrolera se detendrá. ¡Dile adiós a la OPEP! Oriente Medio estará en problemas.

7. Las casas producirán y almacenarán más electricidad durante el día y luego la usarán y venderán de nuevo a la red. La red almacena y distribuye a industrias que son grandes consumidoras de electricidad. ¿Alguien ha visto el techo de Tesla? Esto ya está en uso, personalmente hace años lo vi en una fábrica de Alfajores en Uruguay.

8. Recuerden en 1998, Kodak tenía 170.000 empleados y vendía el 85% de todo el papel fotográfico en todo el mundo. A los pocos años su modelo de negocio desapareció y se declararon en quiebra. ¿Quién hubiera pensado que pasaría eso? Lo que sucedió con Kodak y Polaroid ocurrirá en muchas industrias en los próximos 5 a 10 años ... y la mayoría de la gente no se lo imagina. ¿Pensaste en 1998 que 3 años después, nunca volverías a tomar fotos en película? Con los teléfonos inteligentes de hoy, ¿quién todavía tiene una cámara en estos días? Las cámaras digitales se inventaron en 1975. Las primeras tenían solo 10,000 píxeles, pero seguían la ley de Moore. Entonces, como con todas las tecnologías exponenciales, fue una decepción por un tiempo, antes de que se volviera muy superior y dominante en solo unos pocos años.

9. ¡UBER es solo una herramienta de software, no poseen ningún automóvil y ahora son la compañía de taxis más grande del mundo! Pregúntele a cualquier

taxista si se dio cuenta de esto. Airbnb es ahora la empresa hotelera más grande del mundo, aunque no posee propiedades. Pregunte a los hoteles Hilton si anticiparon esto.

10. Inteligencia artificial: las computadoras se vuelven exponencialmente mejores para comprender el mundo. Este año, una computadora ganó el premio al mejor Go-player del mundo, 10 años antes de lo esperado.

11. En los Estados Unidos, los abogados jóvenes ya no pueden conseguir trabajo. Gracias a Watson de IBM, donde puede obtener asesoramiento legal (por ahora, lo básico) en segundos, con un 90% de precisión en comparación con el 70% cuando lo hacen humanos. Entonces, si estudia derecho, deténgase de inmediato, ya que habrá un 90% menos de abogados en el futuro, (¡qué idea!) Solo quedarán los expertos omniscientes.

12. Watson ya ayuda a las enfermeras a diagnosticar el cáncer y es 4 veces más preciso que las enfermeras humanas.

13. Facebook ahora tiene un software de reconocimiento de patrones que puede reconocer rostros mejor que los humanos. Para 2030, las computadoras serán más inteligentes que los humanos.

14. Automóviles autónomos: En 2018 llegaron los primeros automóviles autónomos. En los próximos 2 años, toda la industria comenzará a detenerse. Ya no querrá tener un automóvil, ya que llamará a un automóvil con su teléfono, aparecerá en su ubicación y lo llevará a su destino. No necesita estacionar, solo paga por la distancia recorrida y puede ser productivo mientras conduce. Los niños de hoy nunca tendrán una licencia de conducir y nunca tendrán un automóvil. Esto cambiará nuestras ciudades, porque necesitaremos entre un 90 y un 95% menos de automóviles. Podemos convertir los antiguos aparcamientos en parques verdes. Aproximadamente 1,2 millones de personas mueren cada año en accidentes automovilísticos en todo el mundo, incluidas la distracción o la conducción en estado de ebriedad. Ahora tenemos un accidente cada 60.000 millas; con la conducción autónoma, se reducirá a 1 accidente en 6 millones de millas. Esto salvará más de un millón de vidas en todo el mundo cada año. Las compañías de seguros tendrán grandes problemas porque, sin accidentes, los costos serán más bajos. Su modelo de negocio de seguros de automóviles desaparecerá.

15. La producción solar ha estado en una curva exponencial durante 30 años, pero ahora puede ver que el impacto aumenta. Y solo está aumentando. Las empresas de energía fósil están tratando desesperadamente de limitar el acceso a la red para evitar la competencia de las instalaciones solares en el hogar, pero esto simplemente no puede continuar: la tecnología se encargará de esa estrategia.

16. Salud: El precio de Tricorder X se anunciará este año. Hay empresas que fabrican un dispositivo médico (llamado "Tricorder" de Star Trek) que funciona con su teléfono, que escanea su retina, su muestra de sangre y su aliento. Luego analiza 54 biomarcadores que identificarán casi todas las enfermedades. Hay docenas de aplicaciones telefónicas disponibles en este momento para fines de atención médica.

17 Si miramos con atención, podemos detectar la aparición de un nuevo grupo social que antes no existía: personas que ahora tienen entre sesenta y ochenta años. A este grupo pertenece una generación que ha expulsado la palabra envejecimiento de la terminología, porque simplemente no tiene la posibilidad de hacerlo en sus planes actuales. Es una verdadera novedad demográfica, similar al auge de la adolescencia; en ese momento, que también era un nuevo grupo social, que surgió a mediados del siglo XX para dar identidad a una masa de niños en flor, en cuerpos adultos, que no sabían, hasta entonces, dónde ir ni cómo vestirse.

18 Este nuevo grupo de humanos, que ahora tiene unos sesenta, setenta u ochenta años, llevó una vida razonablemente satisfactoria. Son hombres y mujeres independientes que trabajaron durante mucho tiempo y lograron cambiar el oscuro significado que tanta literatura latinoamericana le dio al concepto de trabajo durante décadas. Lejos de las tristes oficinas, muchos de ellos buscaron y encontraron, hace mucho tiempo, la actividad que más les gustaba y en la que se ganan la vida.

19 Los que se han retirado disfrutan plenamente de sus días, sin miedo a la ociosidad ni a la soledad, crecen interiormente. Disfrutan de su tiempo libre, porque después de años de trabajo, crianza de hijos, necesidades, esfuerzos y hechos fortuitos, bien vale la pena contemplar el mar, la montaña y el cielo. Pero algunas cosas ya sabemos que, por ejemplo, no son personas estancadas en el tiempo; personas de sesenta, setenta u ochenta, hombres y mujeres, operan la computadora como si lo hubieran hecho toda su vida. Escriben y ven a sus hijos que están lejos e incluso se olvidan de su antiguo teléfono para ponerse en contacto con sus amigos a los que les escriben mails o whatsapps. Hoy en día, las personas de 60, 70 u 80 años, como es su costumbre, están iniciando una era que **TODAVÍA NO TIENE NOMBRE**. Antes, los que tenían esa edad, eran viejos y hoy ya no lo son ... hoy están llenos física e intelectualmente, recuerdan su juventud, pero sin nostalgia, porque la juventud también está llena de caídas y nostalgia y lo saben bien. . de eso.

20. Hoy en día, las personas de 60, 70 y 80 años celebran el sol todas las mañanas y se sonríen a sí mismas muy a menudo ... hacen planes para sus propias vidas, no para las vidas de los demás. Quizás, por alguna razón

secreta que solo los del siglo XXI conocen y sabrán, la juventud se lleva internamente.

Mi referente es Alberto, con esta frase hermosa

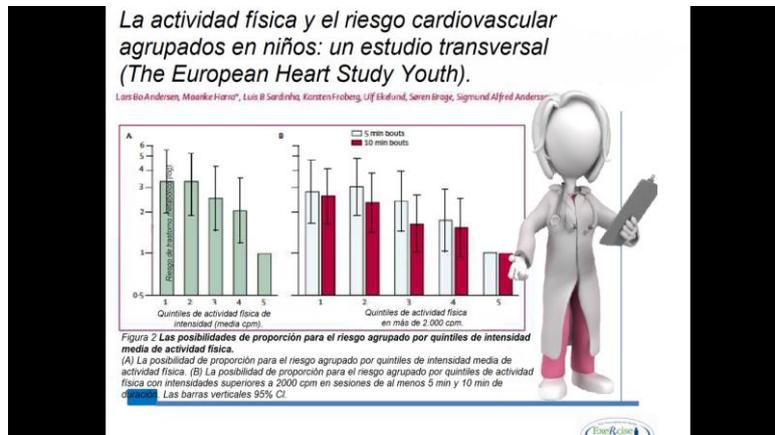




### OBESIDAD EN INFANTES. COMPLICACIONES

- Psicosociales**
  - Baja autoestima
  - Burlas, Bullying
  - Hostigamiento
  - Depresión
  - Desórdenes alimentarios
  - Intentos de suicidio\*
- Cardiovasculares**
  - Dislipidemia
  - Hipertensión
- Gastrointestinales**
  - Cálculos biliares
  - Hígado graso
- Endócrinas**
  - Diabetes tipo 2
  - Pubertad precoz
  - Ovario Poliquístico
  - Hipogonadismo (Varones)
- Pulmonares**
  - Apnea de sueño
  - Asma
  - Intolerancia al ejercicio
- Músculo esqueléticas**
  - Desplazamiento de la cabeza del fémur
  - Pie plano

\*Journal of Adolescent Health. M. Swahn, Center for the Advancement of Health, news release, May 18, 2009



**BIENVENIDO AL MAÑANA, que en realidad llegó hace unos años ...**



Material adaptado de Silvio Bertocco: Comentario de Sandra Pujol, gracias por el envío, y cumplí con lo solicitado, fue reenviado con creces.....

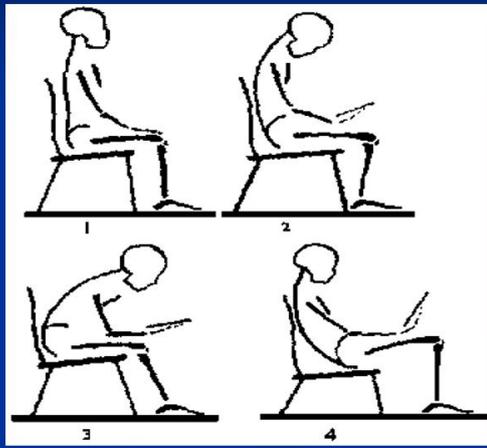


El que se entusiasmó con la lectura ( y espero así sea) , no lo puedo dejar avanzar, es momento después de hablar tanto del sedentarismo de hacer una pausa activa:



**Primero colocarse en la posición adecuada**

## Posturas en posición sentada



Y luego iniciando con el ejercicio 1, durante 30 segundos cada uno de ellos, sin nunca forzar el movimiento ni llegar al dolor, realizarlos y si es con música, mejor.....

¿Sugerencias?

**Duración aproximada 4 minutos**

Estar sentado en el ordenador por largos periodos, a menudo causa dolor de cuello y hombros; dolor que se expande a lo largo de la espalda. Desde Fisioclínicas Pisuegra, te recomendamos realizar estos sencillos ejercicios de estiramiento una o dos veces a lo largo de tu jornada laboral. Fotocopia esta hoja de estiramientos y guárdatala en un cajón. También camina alrededor de la oficina cada vez que hagas los ejercicios. Te sentirás mejor!!

Fisioclínicas Pisuegra, S.L. © 2014 - www.fisioclinicas.es

## Oscar, para que me sirve ?:

- Activa la circulación
- Oxigena el cerebro
- Mejora la respiración
- Recupera fuerzas
- Mejora el estado general
- No hay desgaste físico
- Mejora la calidad de vida
- Evitamos los típicos dolores que aparecen al estar mucho tiempo sentado y repercuten muchas veces a la hora de dormir



oincarbone

Pausas activas, se lo dedico a la **Editorial Hola Chicos**, para que se lo envíen a todas las/os especialistas en nivel inicial y en especial a las amigas y amigos de **UNADENI** y a todos los profesionales de la salud, que muchas veces están horas y horas sentados velando por nosotros, gracias Dra Julieta Graselli, Dr. Nicolás Avellaneda y todo el equipo en lo personal.

Sigamos.....



Veremos algunos temas discutidos en un evento con el gran amigo Español Dr. Manuel Vizquete en uno de sus viajes por argentina y en encuentros internacionales, como siempre para que uds. reflexionen lo lleven a grupos de estudio, y sigamos intercambiando, en unas hojas de lectura más, podrán disfrutar de la actualización de este material....

## Cuestiones claves sobre la Educación Física y el deporte en edad escolar visto desde la escuela.

1. ¿Son los mismos escolares con el mismo tipo de experiencia vital y los mismos intereses?
2. ¿Hemos progresado como ciencia pedagógica en el deporte en edad escolar en la última década?
3. ¿Podemos hablar de la existencia de una didáctica del deporte en edad escolar científicamente planificada y libre de hipotecas conceptuales?
4. ¿Después del COVID, tendremos nuevas perspectivas, necesidades o requerimientos?

## ¿Reflexionemos sobre “Un cambio de paradigma”?

La investigación didáctica y las necesidades sociales, obligan:

1. A un cambio de paradigma.
2. A una reorientación de los procesos educativos:
3. A la redefinición de la función de los docentes de educación física y entrenadores de divisiones inferiores, frente al deporte en edad escolar y frente a la actividad física de los escolares.

**Vamos a tratar de encontrar el equilibrio y las definiciones que sustentan este atractivo debate que, no obstante, es preciso enfriar de enfrentamientos**

Adaptación M Vizuete, Club de Amigos

## ¿Integración o exclusión?

**El modelo educativo y los objetivos planteados:**

- ¿Se orientarán a la adquisición de conocimientos para la salud y la calidad de vida?
- ¿Cómo haces viable la equidad, la igualdad de género?

**¿Qué clase de educación física y deporte en la edad escolar queremos conseguir?**

Adaptación M Vizuete, Club de Amigos

**¿Somos filosóficamente conscientes del tiempo histórico en que vivimos y de las influencias sociológicas sobre la promoción de la vida activa y saludable desde la edad escolar?**

**En como la Pandemia genero o acelero cambios no tenidos en cuenta.....**

**Debemos pensar entre todos y todas sobre la educación física, en:**

- ✓ sus fundamentos y percepciones.
- ✓ las nuevas exigencias didácticas y curriculares.
- ✓ la naturaleza de la enseñanza
- ✓ las características psicofísicas del alumnado
- ✓ las necesidades de movimiento de los niños y niñas.
- ✓ Las perspectivas sobre su horizonte de vida.
- ✓ Su salud y calidad de vida, hoy y en el futuro

**Lo que aprendimos en el pasado, y que probablemente haya sido útil en su momento, no necesariamente es efectivo en el presente.**





Y prepárense, ya hay escuelas con bancos que favorecen el estar en otras posiciones....





## ¿Cómo se modifican las clases?

- Incremento de número y tiempo en actividades moderadas – vigorosas
- Añadir nuevas clases de EF
- Extender las clases de EF existentes, profundizando en cantidad y calidad
- Educación Física dentro del paradigma de la promoción y el cuidado de la Salud



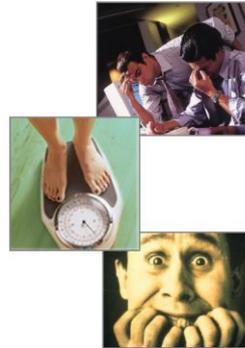
Adaptación M. Pratt 2014

## Estrategia para el cambio de hábitos



## Hábitos Alimentarios

- Alimentos procesados
- Fast foods
- Comidas perdidas
- Ingesta baja de frutas y vegetales.
- Ingesta alta en grasa
- Alta cantidad de calorías
- Inadecuada elección de nutrientes.



## Hábitos y Estilos de Vida

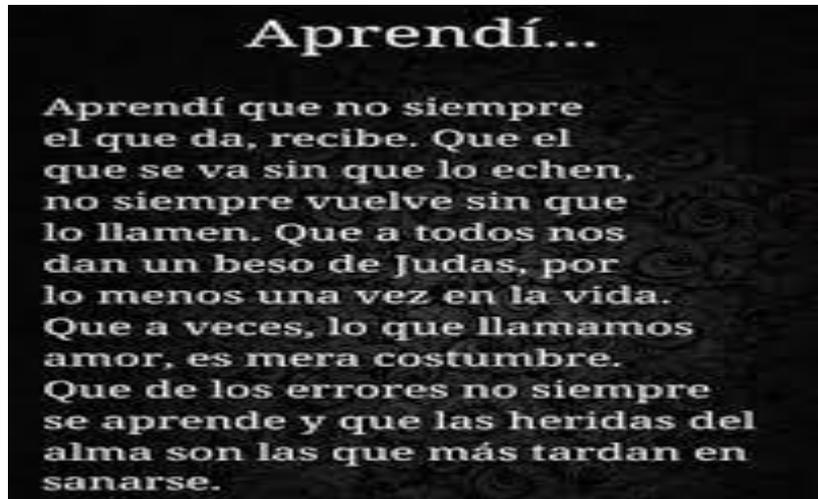
- Cigarrillo
- Alcohol
- Falta de Ejercicio
- Edad
- Polución
- Stress
- Industria
- Estilo de vida rápido



*Silvia, de COPEF, a veces me pregunta Oscar, hacia donde, y les aseguro que busco la luz verde, pero solo imposible..?.....*

**La educación física hoy, como se modificó en contexto de pandemia y post pandemia?**, Evoluciono notablemente en algunos aspectos, pero dejo al descubierto algunas debilidades, la propia naturaleza de la Educación física está en un alto grado de análisis para muchos especialistas, seguimos discutiendo su objeto de estudio, las nuevas tecnologías que impactos tiene en la didáctica que veníamos usando, ya no es solo una materia complementaria como algunos opinan, pero todos lo ven así?, el encierro en pandemia, genero

nuevas demandas, demando nuevos conocimientos, como debe quedar la mencionada cultura del movimiento hoy, alguien visiono sobre esto?, está instalado ahora el concepto niño activo, adulto saludable?. ¿Seguimos discutiendo, deporte si, deporte no? Como ven es lo que espero disfruten al igual que yo, y les comparto esta reflexión,



**Todo lo hasta aquí desarrollado, se convierte en una real oportunidad, pero debemos estar preparados para este desafío.**

Además, como les vengo diciendo, este material está abierto y lo cerraremos con sus aportes, que los volcare en la edición 2, pero para dar algo mas abarcativo, le pedí ayuda a un grupo de expertos, que hablaran desde su mirada y experiencia, sobre la Educación Física (algunos se fueron un poco de tema, pero como era tan rica su mirada, la deje), espero podamos reflexionar con ellos, discutir sus ideas y sumar a una nueva visión, más fortalecida, buscando todas nuestras fortalezas y reduciendo nuestras debilidades.



**A los amigos y amigas que me dieron una mano y que a continuación comparto en muchos casos años de amistad, personas y profesionales increíbles, que tomo como un regalo de cumpleaños para mí su apoyo a mi pedido y un valioso aporte para los lectores, GRACIAS.**

**Espero haber logrado con ellos una mirada muy diversa, para que así podemos de una vez tener miradas y sacar conclusiones, donde podamos dar aportes desde la EF a la epidemia del sedentarismo, que claramente inicia en la niñez y desde la educación, podremos encontrar el camino para generar hábitos, no solo de AF, sino de VIDA activa y saludable.**



**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL  
DE LA SALUD

**Dr. Miguel Malo es asesor**

**internacional en promoción y prevención de la salud en el control de las enfermedades no transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud.**

Reconociendo la OMS que el sedentarismo es una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad, duplicando el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, aumentando el riesgo de padecer cáncer de colon y de pecho, hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, con el lema “ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS: UN PROBLEMA MUNDIAL DE SALUD PÚBLICA” En el año 2002, establece la actividad física como el tema del día mundial de la salud, que fue celebrado en Sao Paulo para reconocer el trabajo de CELAFICS con la iniciativa AGITA BRASIL como un modelo que permitió incorporar la actividad física en la agenda de las políticas de salud a nivel poblacional.

Uno de los resultados de este reconocimiento fue la creación de RAFA PANA, como una red que permitió tanto expandir AGITA BRASIL como difundir, otras experiencias para enfrentar el sedentarismo en amplios sectores de población, y con ello, consiguió en la región de las Américas dinamizar la generación de políticas públicas para estimular la actividad física en distintos niveles de gobierno de los países de la región.

Una de las comisiones más activas de RAFA PANA ha sido la de capacitación en cuya coordinación se ha contado de manera permanente y comprometida con el liderazgo del Dr Oscar Incarbone de Argentina en sus inicios. Considero que la comisión ha tenido el mérito de identificar los espacios y los mecanismos

para establecer procesos de capacitación diversos y efectivos en todos los países de la región, involucrando diversos actores sociales, profesionales y académicos, así como renovando permanentemente metodologías educativas para adaptarse a las circunstancias y condiciones locales.

La pandemia a colocado, sin duda, desafíos adicionales, pero también oportunidades, tanto para reposicionar la importancia de la actividad física en la salud de las personas, como en la necesidad de adecuar metodologías educativas y de capacitación al contexto de aislamiento social.

Recogiendo estas oportunidades y respondiendo de manera excepcional al contexto de COVID19, el Instituto universitario YMCA se ha constituido a lo largo de la pandemia en un nodo fundamental, incidiendo en todo el mapa regional, desde Argentina a México para mantener viva la dinámica de capacitación y reflexión académica sobre actividad física y salud.



## REINGENIERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL NUEVO ESCENARIO DE DESDE EL COVID Y DESPUÉS DE COVID

**Dr. Enrique Chávez - ECUADOR**

La ciencia demuestra que si eres sedentario y con mala condición física te enfermas y te mueres.

Mi aporte es que la mirada Educación Física debe considerar más este tema, ya que tienen muchas herramientas y toda la infancia pasa por sus manos y si el sedentarismo sigue en aumento, sin dudas algo se debe modificar.

Indudable que reingeniería si y la UNESCO en el 2015 en el documento de **Educación Física de Calidad** planteo este concepto:

*“Experiencia de APRENDIZAJE, PLANIFICADA, PROGRESIVA E INCLUSIVA que forma del currículo en EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA. En este sentido, la Educación Física de Calidad actúa como punto de partida de un compromiso con la ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiadas para ayudarles a adquirir LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES, LA COMPRENSIÓN COGNITIVA Y LAS APTITUDES SOCIALES Y EMOCIONALES que necesitan para llevar una vida físicamente activa”*

Analizando el **QUE HAY QUE HACER**. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser

apropiadas para ayudarles a adquirir **LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES, LA COMPRENSIÓN COGNITIVA Y LAS APTITUDES SOCIALES Y EMOCIONALES** que necesitan para llevar una vida físicamente activa

Entonces tenemos que planificar estas áreas de 2 a 18 años, porque Educación Física llega hasta lo colegial

Analizando el PARA QUE: En este sentido, la Educación Física de Calidad actúa como punto de partida de un compromiso con la **ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE a lo largo de la vida**

Entonces tenemos que evaluar a los 18 años si eres activo y/o deportista

Analizando el COMO: Experiencia de APRENDIZAJE, PLANIFICADA, PROGRESIVA E INCLUSIVA que forma del currículo en **EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA**

La sociedad y la familia con el sistema educativo tiene este RETO, por el aumento que se evidencia en las ECNT, ya que estamos fracasando al formar seres humanos a los 18 años sedentarios obesos y que no gustan del deporte.

Alguien dijo: “ Los viejos activos enterraremos a los jóvenes sedentarios”

McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación Física de calidad: guía para los responsables políticos*. UNESCO Publishing



Dr. Victor Matsudo, Líder Mundial en Actividad Física, Medico, Presidente de RAFA PANA.

El querido Amigo y líder mundial en AF, al hacerle el pedido, con la humildad que lo caracteriza esto me responde;

Hola Oscar No soy maestro de Educación Física. Así no se si mis comentarios son pertinentes

**Pero creo que**

- 1- Mas que más clases de EF en la escuela necesitamos de más calidad en las clases
- 2- Esta calidad no va ser alcanzada sin que los maestros se actualicen
- 3- Esta actualización necesita ser de CALIDAD y que no se basen en ideas de iluminados, pero si en evidencias científicas que las sustenten

4- Hay que se disminuir la distancia entre la vanguardia científica y el servicio ofrecido en las clases

5- Buscar ofrecer momentos de placer, nunca olvidando del juego

Equilibrando las técnicas y tácticas deportivas.



**Dr Fabio Città Médico MP: 30113/4 Master en diseño de programas de actividad física para la salud Presidente de la Federación argentina de medicina del deporte (2017/2021) Vocal de la confederación sudamericana de medicina del deporte Ex docente universitario de Educación Física y nutrición**

### **Resignificación de la educación física.**

Cuando sentimos hablar de educación física, la significación de la palabra está siempre asociada al sentimiento causado por la experiencia en nuestro paso por la escuela.

El sentimiento está basado en muchas variables que importan y se quedan en nuestro cerebro y por supuesto son una parte de la modulación de nuestro carácter ya como adultos.

Esta explicación, obviamente que está basada en mi mirada biológica de la epistemología de la palabra, y es lo mismo que le ocurre desde hace mucho a la educación física. Yo como médico deportólogo, que estudia el metabolismo humano y sus patologías, interpreto que es educar al cuerpo físico para tener una vida saludable as aún con la avasallante literatura de estos últimos 10 años donde el músculo pasó a ser de una mero contráctil a un órgano endócrino regulador de todos los demás sistemas del cuerpo humano.

En nuestro país se desvirtuó completamente la función de la escuela como un lugar de crecimiento aprendizaje, socialización, etc. ya no hay una educación que pretende conseguir un objetivo, sino que es un lugar de contención anti estigmatizante y sin el mínimo sentido del mérito. ¿En este contexto, que papel pretendemos que tenga la educación física?

Para que Educamos? para tener un adulto libre de pensamiento, con herramientas para la superación personal y el sentido de subsistencia por acción propia como marca la filogenética, por tal motivo en un mundo tan sedentario deberíamos educar a nuestro niño para que tengan un hábito del movimiento, un órgano endócrino fundamental en la fisiología para regular desde la neuro

troficidad hasta la microbiota intestinal, sin embargo los contenidos curriculares dibujan con expresiones motrices clases donde no existe el mínimo estímulo contráctil que genere una secreción endócrina imperiosamente necesaria, es como dar una clase de arte en la oscuridad y el silencio.

Por supuesto que es una visión de alguien que impresiona con la sarcopenia con la obesidad, con la depresión, con el cáncer y que tuvo que ver morir a obesos sarcopenia en una pandemia que podría haber pasado desapercibida si nuestro sistema defensivo hubiese estado estimulado y potenciado por la masa muscular. Sin embargo, en el mundo algunos países encerraron la población, disminuyendo al mínimo las defensas por la falta de contracción muscular y por el estrés.

Dentro de la medicina hay médicos que estamos leyendo con mucha atención la letra chica de cada trabajo como así también los conflictos de interés que influyen en el resultado, esto es porque los laboratorios se ven beneficiados por estos estudios y venden cada vez más medicamentos, pero que conflicto de interés hay en un profesor de educación física en que la currícula no tenga más horas de educación física? si no solo podemos mejorar la salud a futuro de nuestros niños, sino además aumentar la demanda laboral de la ya devastada sub ocupación laboral y el desprestigio que el profe tiene, siendo que es un actor indispensable en el equipo de salud y hoy no lo está cumpliendo..



Andrés Charadía, **Premio Konex de Platino 1990: Atletismo Premio Konex de Platino 1990. Profesor Nacional de Educación Física. Especialista académico nacional e internacional.**

## **EL Rol del Profe de Educación Física**

¿Cuándo me preguntan a que te dedicas...? les contesto: soy Profe de Educación Física<sup>1</sup>. Y lo digo con orgullo, luego continúo también soy Entrenador de Atletismo, y en el fondo me sale primero lo de Profe, porque el Profe tiene otras herramientas y otra finalidad en su rol, el profe te da distintas oportunidades que pueden apreciarse en la vida cotidiana y te marca la importancia de la educación física en los entornos de aprendizaje.

El ejercicio físico ha sido tratado históricamente como un elemento secundario en la escuela debido a su mínima incidencia en el aprendizaje. Nada más alejado de la realidad y es pura responsabilidad nuestra., hoy me gustaría expresar cuán importante veo a la educación física teniendo presente tanta información y estudios como nos brinda la neurociencia.

Sin duda que vivimos en un mundo tan acelerado que el botón de ENTER o LIKE puede más que movernos unas cuadradas para adquirir y satisfacer nuestras necesidades básicas.

Recuerdo en mi infancia<sup>2</sup>, que el agua provenía del molino y que para hacer la comida, mi tía, necesitaba de la leña que se cortaba y almacenaba seca. Hoy tenemos muchas facilidades y hay veces que: para algunos jóvenes entender que el agua sale de grifo es algo común.. pero no ven el mundo que hay detrás. De igual manera, cuando vemos una persona en su oficio actual sabemos que paso por todas las etapas del desarrollo motor y para ello tuvo que haber estado y aprovechado de la actividad en las clases de educación física.

Siempre digo que, lo primero que tenemos en la vida, son OPORTUNIDADES de hacer o no, de aprender o no, pero no tenemos oportunidad de no crecer o de no vivir, salvo aquellas patologías específicas. Por lo tanto cuando tenemos esa oportunidad porque no aprovecharla y hacerla lo mejor posible sabiendo que en el futuro nos traerá grandes beneficios.

Comencemos por preguntarnos: ¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando realizamos actividad física?

- 1- Se liberan una serie de neurotransmisores tales como la serotonina, la dopamina que impulsan los niveles de atención y motivación.
- 2- También se segregan otras moléculas BDNF (factor neurotrófico). Esta molécula permite la mejora de la plasticidad cerebral a largo plazo, generando nuevas neuronas en el hipocampo (en el que se origina la memoria) y aumenta la vascularidad cerebral (mejora el funcionamiento del sistema neurológico)

Partiendo de estas premisas, podemos ver en numerosos estudios, donde nos argumentan el porqué de la actividad física y como mejora el aprendizaje.

#### THE EFFECT OF ACUTE TREADMILL WALKING ON COGNITIVE CONTROL AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN PREADOLESCENT CHILDREN –

Charles H. Hillman, Matthew B. Pontifex,<sup>1</sup> Lauren B. Raine,<sup>1</sup> Darla M. Castelli,<sup>1</sup> Eric E. Hall,<sup>2</sup> and Arthur F. Kramer<sup>1</sup>

Si tuviéramos que enumerar el aporte desde la clase de Educ.Física, seguro encontramos un sinfín de aptitudes y también me olvidaría de algunas, pero se cubren principalmente los aspectos motores y desde muy temprano la relación con el medio que lo rodea, de relaciones interpersonales comprensión aceptación con desarrollo de valores al esfuerzo y superación personal, el reconocimiento de uno y de sus pares, además del desarrollo del hábito por el cuidado de su cuerpo.

En este último tiempo, de tanto encierro y restricciones para las reuniones, lo más importante ha sido la fragilidad de las relaciones sociales que se ha dado.

Dejando de manifiesto la necesidad en muchos chicos para encontrarse y hacer cosas con sus pares, como un instinto prehistórico de juntarse en manadas y creo que algo en nuestro ADN de ese instinto se sigue manifestando.

La clase de Educación Física ayuda con una propuesta organizada motivando, estimulando y orientando a cada individuo y sabemos que hacer ejercicio desde una temprana edad organizada y multifacética, estimula el cerebro,

“El hombre solamente juega cuando es humano y es completamente humano cuando juega” Otto H. Schiller<sup>3</sup>

En el Rol de profe y con la alta incidencia al atletismo, pretendo brindar a todos los individuos y en especial a los que están en la franja etaria de 8 a 12 años una cultura atlética, como si fuera un modo o estilo de vida y costumbres, aprovechando de que “los niños son como esponjas”

Si bien el Atletismo posee una cultura o más bien, un sistema de interpretación que determinan sus características como deporte. Y la pregunta es: podemos enseñar el atletismo en la escuela, fuera del ámbito estricto y característico de las infraestructuras que demanda.? el docente de educación física puede modificar y adaptar ciertas pautas instaladas culturalmente, como la utilización diversos materiales para su desarrollo en el espacio y el tiempo.

El autor Farault, Jean-Claude<sup>4</sup>. 2016 en el libro: Juegos de Atletismo. Cultura, sensibilidad y performance atlética, propone la “desmaterialización” del espacio. Así se puede pasar de correr entre conos, luego cuerdas hasta llegar a una línea trazada en el suelo o vallas adaptadas con colchonetas, brindando el fundamento de la actividad. Actividades y juegos que deberían entonces servir a este propósito para que los individuos vayan identificando la complejidad del espacio atlético. Las que en algún momento fueron impulsadas por la IAAF hoy World Athletics<sup>5</sup> con la implementación del Mini Atletismo, de la cual hoy quedan muy pocos.

La enseñanza del Atletismo a nivel escolar, escuela deportiva o clubes, se puede llevar a cabo sin necesidad de contar con grandes instalaciones o elementos específicos debido a que se puede adaptar a los niveles evolutivos de cada individuo.

Los niños/as deben aprenden los FUNDAMENTOS de las técnicas, sin caer en la especialización. (Saint Joan Rius).

La condición física también deben desarrollarse, a través de las capacidades, ya sabemos que el ejercicio físico desencadena un proceso de neuroplasticidad cerebral adaptativa, clave para mejorar nuestras capacidades cognitivas, utilizando ejercicios globales o contruidos para eso debemos tener presente que los niños/as no son adultos en miniatura, sus órganos son inmaduros, su

capacidad de rendimiento general es proporcionalmente menor y psicológicamente no está capacitado para soportar el stress de la competencia, pero recordemos que “los niños son como esponjas” por lo tanto no tengamos reparo en brindarles OPORTUNIDADES MULTIFACETICAS, para que los estimulen y desarrollen..., ellos necesitan hacer las cosas correctas en el momento adecuado.

Un programa de desarrollo a largo plazo del atleta sería lo ideal, LTAD6 en los programas de deporte de por vida de Canadá, donde se describen los objetivos y actividades que los atletas deben estar haciendo en cada edad y etapas, mi aporte se enfoca en un programa parecido y mantendría como punto importante con los siguientes objetivos en las edades tempranas (7 a 12 años):

1. Transmitir experiencias motrices
2. Lograr una imagen motriz apropiada
3. Desarrollar programas motrices adecuados
4. Y pensar en las capacidades necesarias para la coordinación motriz

#### GROSSER Y NEUMAIER7

Sin duda para poder este modelo habrá que adaptar el modelo del atletismo al niño/ña respetando algunos puntos:

- Evitar que aprendan gestos y actitudes erróneas
- Tecnicar y corregir las técnicas más sencillas
- Desarrollar las capacidades motrices básicas y adquirir los fundamentos específicos del deporte.
- Aprender lo antes posible los FUNDAMENTOS de las técnicas más complejas.

Como conclusión:

Se debería introducir el movimiento como una actividad ligada al aprendizaje integral, es decir, planificar actividades que impliquen el todo incluyendo el medio que lo rodea y marcando la diferencia fundamental entre una actividad de educación física curricular o recreacional con respecto a la enseñanza del Atletismo.

Como sabemos para la enseñanza del Atletismo es imprescindible hacer las correcciones orientadas a la técnica y volver a repetir.

Corregir la ejecución del movimiento, para que los niños/as no adquieran praxis tóxicas y repetir para lograr cierto nivel óptimo de ejecución motriz, que le servirá de base para seguir avanzando en la perfección de la técnica.

Pero es muy importante y necesario potenciar las clases de educación física para lograr incrementar el acervo motor, desarrollar la postura, y las habilidades motoras de la carrera, el salto, los lanzamientos desde las bases.

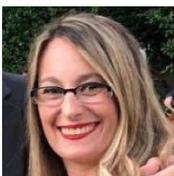
Se debe favorecer el normal desarrollo psicofísico e incrementar las capacidades físicas a lo largo de todo un proceso aprovechando el sistema educativo, ayudando desde lo deportivo a formar y afianzar la personalidad.

Está demás decir que se debe promover y fomentar las zonas de recreo al aire libre que permitan la actividad física voluntaria y libre.

Y por más que hoy en día la carrera del profe deba enfocarse en otros aspectos, el patio será siendo el lugar preferido de los niños/as. Y la clase de Educación Física también.

### **Bibliografía y trabajos de investigación de consultas.**

- 1- <https://www.fundacionkonex.org/b52-andres-charadia>
- 2- [https://es.wikipedia.org/wiki/Faustino\\_M.\\_Parera](https://es.wikipedia.org/wiki/Faustino_M._Parera)
- 3- PLASTICIDAD SINÁPTICA, BDNF Y EJERCICIO FÍSICO Fernando Maureira Cid 2009 EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 7, Num. 40 (mayo-junio de 2016) <http://emasf.webcindario.com>
- 4- [https://en.wikipedia.org/wiki/Otto\\_Harnack](https://en.wikipedia.org/wiki/Otto_Harnack)
- 5- [https://libreriadeportiva.com.ar/libreria/atletismo?product\\_id=1173](https://libreriadeportiva.com.ar/libreria/atletismo?product_id=1173)
- 6- <https://worldathletics.org/kids-athletics>
- 7- <https://sportforlife.ca/long-term-development/>
- 8- <https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-3-ed-primaria-educacion-fisica/tema-8-el-aprendizaje-motor-principales-modelos-explicativos-del-aprendizaje-motor-el-proceso-de-enseanza-y-de-aprendizaje-motor-mecanismos-y-factores-que-intervienen/>



**Dra. Luciana Valenti, médica de familia con varias especialidades, miembro Comité ejecutivo RAFA PANA.**

Para nosotros los profesionales de la salud, es todo un desafío incursionar en el mundo de la AF, incluso ver la diferencia con la Educación Física, lo que, si pude aprender en tantos cursos realizados y ahora como miembro del Comité Ejecutivo de RAFAPANA, que la evidencia es categórica, la actividad física es uno de los factores de riesgo más fuertes que tiene la salud y se convierte cuando un profesional del área, hace una buena prescripción, en la mejor medicina.

Pude observar también dando clases para profesorado de Educación Física, que la parte de la promoción de la salud es algo que aún no está instalado y cada día se observan más profesores integrando equipos de salud, esto nos lleva a no dejar de lado la lógica enseñanza de las habilidades motoras, del juego, el deporte, todo lo vinculado a lo pedagógico, pero los planes de estudios, deben considerar con más profundidad el tema que quedo más que instalado, la salud de las personas, el musculo como órgano inmunológico, el efecto de las mioquinas y una aparición a tener en cuenta, los nuevos crónicos (personas con diabetes, hipertensión, etc. con secuelas post covid), un desafío a trabajar desde el área desde la niñez.



**Prof. Paulo R Rojas Profesor de educación física  
Director de la Escuela Taller Taekwon-do Itf Ex presidente del COPEFIM -  
Consejo de Profesionales de Educación Física de Misiones.**

## **RESIGNIFICACION DE LA EDUCACION FISICA**

### **ES UNA NECESIDAD?**

Mi aporte a la resignificación de la educación física se enfoca con miradas a la importante profesionalización de los docentes del área.

La educación física es una de las materias más importantes en todos los ciclos escolares y extra escolares. Y a pesar de ser una asignatura basada en el ejercicio físico, tiene un gran sentido de fondo: la importancia de los buenos hábitos, donde el profe ha de saber comunicar a los alumnos la relevancia que tiene el deporte, la vida sana y la alimentación saludable. Además, hacer ejercicio es indispensable para el desarrollo psicomotor y de expresión corporal.

El profesor de educación física debe poseer el factor de vocación tan imprescindible en el momento de transmitir sus conocimientos, para esto debe

estar capacitado y actualizado en esta labor que cambia día a día, según los hechos sociales ocurridos actualmente (COVID x/e) y la necesidad de plantearse nuevos métodos y sistemas de enseñanzas y aprendizajes para cada etapa y edad cronológica de los alumnos.

Una de las funciones más importantes consiste en motivar a los alumnos, lo que los anima a ganar confianza en ellos mismos, así como mejorar de forma progresiva su rendimiento físico.

El profesor debe encaminar su labor hacia la concientización de la trascendencia y de los beneficios de hacer deporte.

Además de los propósitos físicos que conlleva esta asignatura, uno de los puntos fuertes de su práctica es el trabajo en equipo.

El Profe debe ser una persona dinámica y con capacidad de organización y adaptación. Además, tiene que tener un gran sentido de la responsabilidad y saber que su asignatura no implica únicamente el desarrollo físico de los alumnos, sino que cumple una función social y educativa al transmitir la importancia de los hábitos saludables.

El profesor de educación física ha de saber comunicar la importancia de colaborar unos con otros evitando una competitividad malsana, cuestión que será imprescindible en la futura vida de sus alumnos.

El Profe, además de cualidades físicas, debe de tener conocimientos sobre todos los aspectos que giran en torno al juego y deporte: nutrición, anatomía, fisiología, prevención y tratamiento de lesiones, primeros auxilios, psicología y pedagogía, entre otras.

¿Cómo el Profesor lograría la profesionalización del área?

La opción, y teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente;

- Es la constante capacitación y adaptación del docente en los tiempos modernos en que vivimos, que la sociedad nos impulsa y nos exige estar con los mejores y últimos métodos de enseñanza aprendizaje.
- Tener formación técnica en actividades y/o deportes específicos.
- Ser especialista en el ámbito en que se desarrollan.
- Capacitarse en centros de estudios que tengan apoyo y valor académico.
- Lograr que la educación física avance a la par de la ciencia y tecnología

En Resumen, necesitamos que los docentes del área tengan opciones de capacitarse en lo que mas le guste, que tengan la motivación de los centros de altos estudios para fomentar la capacitación constante.



**Jorge O. Kriskovich Médico especialista en Cardiología y Medicina del Deporte.**

### **Reflexiones de medianoche: La vimos pasar**

La transición epidemiológica evidencia como las enfermedades crónicas coparon las causas de mortalidad y morbilidad teniendo al sedentarismo, íntimamente relacionado a la obesidad, como eje central para su aparición y desarrollo.

En este contexto, la sociedad en su conjunto siguió un camino directo al precipicio sin que las voces en contrario y los esfuerzos realizados por muchos pioneros que pusieron una voz de alarma desde hace décadas alcanzara para torcer el rumbo, encontrándonos con una epidemia de obesidad infantil, diabetes juvenil no insulinoquiriente, hipertensión arterial desde jóvenes y otras patologías relacionadas.

Por lo expuesto, los profesores de educación física cumplen un rol clave en la sociedad para que desde la más temprana edad posible se pueda inculcar el desarrollo de actividad física como factor de vida personal y como punta de lanza transformadora de cada familia y desde esta, llegar a cambiar la sociedad.

Aunque no es la única cuenta pendiente, la formación de los profesionales de la salud estuvo por siglos centrada en la enfermedad con muy escasa dedicación a la prevención; recién en las últimas 2 décadas la formación fue variando a ser más inclusiva y abarcativa de la salud y no solo centrada en la enfermedad, sin embargo la incorporación de prescripción de actividad física como instrumento de salud sigue siendo muy insuficiente en la currícula de capacitación en Medicina. Esta situación se complica más con el hecho que los profesores de educación física participan en forma escasa de equipos de salud. Entiendo que esto tiene un trasfondo histórico que debería avanzar en resolverse para cambiar nuestra pobre realidad.

Deberíamos apuntar a conseguir un equipo de salud activo y capaz de evaluar las condiciones físicas de un paciente y prescribir actividad física adaptada a cada individuo, para esto se requiere que el profesor de educación física se integre al equipo de salud y que todos aprendamos más de lo que sabe el otro,

entendiendo que es la forma de consolidar como equipo y revertir la situación actual.

Para finalizar, aunque como sociedad la vimos pasar, los profundos cambios que trajo la pandemia del SARS-COV2 nos pueden ayudar a reflexionar y entender que cambiar el mundo está también un poco en nuestras manos.



Prof. Dra. ARANTES; Ana Cristina. Sao Paulo Brasil

Doctorado por La Facultad de Educación y Magíster en Educación Física USP; Licenciada en Educación Física y Pedagogía; profesora de Institución de Enseñanza Superior pública y privada de São Paulo; Miembro de la Junta Estatal de Educación - especialista en currículo; numerosos trabajos publicados en congresos internacionales; voluntaria en los Juegos Olímpicos de la Juventud Buenos Aires, 2018.(versión el 23/01/22)

### **La reingeniería de la Educación Física; cambios necesarios para el siglo XXI**

Desde La Antigüedad Greco romana, La práctica guiada y sistemática de actividad física contribuyo al mantenimiento de La salud y La calidad de vida. A lo largo de los siglos, La humanidad creó La ciencia, descubrió nuevas formas de vivir y resolvió los problemas creados por el proceso civilizatorio.

En este proceso, la práctica del movimiento guiado se convirtió en área de estudio, investigación, actividad física extramuros y disciplina escolar obligatoria para todos los niños y jóvenes, incluidos los discapacitados.

Entendida como “gimnasia”o“pelota”; en otras palabras, ejercicios de calistenia o juegos de fútbol recreativos, desde el siglo XX, nuevas teorías han puesto de manifiesto la urgencia de contar con profesionales y docentes más capacitados para las demandas actuales. Depresión, aislamiento social, disminución de la autoestima, progresiva densidad poblacional, produciendo pérdida de propósito personal -estrés crónico- en los ambientes laborales, hábitos inadecuados como comer alimentos procesados, generando obesidad, además de estos, sedentarismo, enfermedades cardiorrespiratorias, los accidentes cardiovasculares cada vez más frecuentes en La población, sin mencionar la pandemia del Covid 19, han impuesto a los individuos una importante revisión de los hábitos de vida y la urgente re significación de la práctica de ejercicios físicos con mayor intensidad.

Reforzando la necesidad real de implementar actividades motrices desde el nacimiento, la Educación Física no formal, así como la practicada en las escuelas, incluye, además de las habituales, gimnasia, lucha, juegos, deporte,

actividades rítmicas y deportivas, corporales urbanas y de aventura. prácticas y la flamante inclusión de juegos electrónicos con tiempo regulado.

Celebrada en academias, calles, parques, asilos y escuelas, debe estar vinculada a los estudios de las ciencias humanas -filosofía, psicología, sociología... y las inherentes a la medicina, contemplando los hallazgos de la fisiología del esfuerzo y Del entrenamiento asistido, entre otros.

Por eso, y por el “ayer” es necesario darle un nuevo formato al currículo del curso de formación en Educación Física. Los egresados, sin perder La especificidad del área, en este nuevo tiempo necesitarán reinventarse.

Como miembro de un equipo multidisciplinario, debe tener una mente abierta y un espíritu de investigación permanente para enfrentar los desafíos que se le imponen; mostrar creatividad, iniciativa, curiosidad y modestia para aprender. Sobre todo, tener ojos y oídos atentos para orientar no solo a los sobrevivientes de la pandemia, sino también a los que tienen secuelas; los enfermos del alma, los inmunes comprometidos y tantos otros que, cada día, acuden a nosotros que, pidiendo más que ejercicio físico, buscan seguridad mental y psíquica, una mejor y más positiva calidad de vida.



**Lic. Godofredo Chirinos Sotelo, Miembro Comité Ejecutivo RAFA PANA, Líder Peruano en promoción de la vida activa y saludable, conferencista internacional.**

### **Aportes para la Educación Física post covid-19 mirando al futuro**



Foro de Davos - Suiza 2016 , nos indicaba un camino a seguir . El sistema educativo debe de formar "ciudadanos para el mundo "

- La cuarta revolución industrial , en cuanto al sistema educativo vera plasmado la inteligencia artificial

- El docente será muy difícil de ser sustituido, pero su mundo tecnológico deberá incrementarse

- Lograr los objetivos de desarrollo sostenible
- Los ámbitos de aprendizaje son :
  - a.- cognitivo: capacidad de reflexión y análisis críticos

b.- socioemocional: se experimenta sentido de pertenencia , se adquieren actitudes de empatía , solidaridad y respeto de las diferencias y la diversidad

c.- conductual: desarrollo de la motivación , de emprendimiento de liderato , teniendo como objetivo un mundo más pacífico y sostenible

Educación para la Salud : Es la enseñanza de cambios de actitud y de conducta para la aplicación de contenidos que permitan la conservación y mejora de la salud

Declaración de ALMA ATA - 1978 Unión Soviética. OMS ya plantea la dimensión educativa de la prevención de enfermedad y la promoción de la salud

- Escuela promotora de salud
- Educación para la salud en la escuela, la familia y comunidad
- Educación y promoción para la salud



**Luis Valenzuela Contreras – Profesor de Educación Física U. de Chile - Dr. En Actividad Física y Ciencias del Deporte U. de Las Palmas de Gran Canaria – España. Posdoctorado en Actividad Física – Universidad de Coimbra – Portugal.**

Todas las perspectivas indican que las posturas de la Educación Física deben tener una orientación hacia la salud, dado los altos índices de inactividad física, obesidad y el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles que se asocian a esta ausencia de inactividad sistemática y los malos hábitos de vida saludable en la población en General.

Chile no ha estado exento, de esta problemática y postura, antecedente que lo confirma la nueva propuesta curricular nacional. De llamarse la asignatura Educación Física pasa a llamarse Educación Física y Salud. Sin embargo, me detengo solo por mencionar dos aspectos que considero no resueltos aún, primero nadie educa lo físico y por otra es poco asertivo el nombre Educación

Física y Salud, “Y salud”, solo esta construcción lingüística da a entender que es otro concepto el que se incorpora, es decir la Salud.

En este contexto, en este último tiempo, todos y todas hemos incorporado como palabra de moda lo integral, quisiera saber que comprende cada uno/a de nosotras/os por integral, cuestión que aún no se define, desde mi perspectiva, para fundamentar mi relato, comprendo lo integral aquello que incorpora lo cognitivo, afectivo y corpóreo (para algunos aún motriz) y por supuesto el entorno sociocultural biológico que nos rodea.

Entonces si comprendemos que la calificación de una educación física, entendida como física, estaría dada por el sentido de la salud y no necesariamente por el aspecto físico y si consideramos una visión integral del ser humano y los procesos de estructuración lingüística (Amador y Valenzuela, 2010) y conceptual. Propias de las ciencias lo más pertinente sería hablar de un Educación Saludable.

Dicho esto, si bien es cierto que la Educación Física en el ámbito escolar debe colaborar a propender a promover mejores hábitos de vida saludable, no es el punto principal de la Educación Física, ya que al final terminaremos realizando actividades no propias de una Educación. La educación física es más que hacer saltar, bailar y correr. Como así también focalizados en la resistencia muscular, la flexibilidad..., en fin y todo aquello que indica la literatura actual, que no comparto.

Por otra parte, Chile ha eliminado del currículo obligatorio en los últimos dos años, de enseñanza media, dejándolo como una actividad electiva, cuestión no compartida por todos los profesores/as del país, y contradictorio, sobre todo ahora en lo que ha significado la Pandemia por el COVID – 19

La propuesta educacional en Chile, se presenta para la Educación Básica y a Educación media, un nombre común Educación Física y Salud. En ambas se comprende a la Educación Física y salud, su propósito está centrado en una formación integral, que realiza práctica sistemática de actividad física y debe adquirir de hábitos de vida activa saludable. En ambas propuestas que presentamos a continuación se construyen de tres ejes centrales, que se complementan con ejes temáticos.

En la enseñanza básica ejes centrales:

- a) Habilidades Motrices.
- b) Vida activa saludable.
- c) Seguridad juego limpio y liderazgo. Y ocho ejes temáticos para desarrollar en la asignatura Educación Física y Salud

## Ejes temáticos

- La importancia del movimiento
- Desarrollo de la condición física
- Cualidades expresivas
- Iniciación deportiva
- Conjunción de factores para una vida activa,
- Seguir reglas del juego
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Concepción amplia de liderazgo.

## La enseñanza media ejes centrales.

- a) Habilidades Motrices
- b) Vida activa saludable
  - Responsabilidad personal y social en el deporte y actividad física Vida activa y saludable,
  - Condición física y principios de entrenamiento
  - Deportes
  - Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural
  - Habilidades expresivo-motrices
  - Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física.

## Fuentes Ministerio de Educación

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Educacion-General/Educacion-fisica-y-salud/Ed-Fisica-y-Salud-2-medio/Amador F., Valenzuela L. 2010>



**Mgter. Mario Virgolini, Magister Universidad ISALUD, ex coordinador del programa Argentina Saludable, Ministerio de Salud, miembro de sociedades científicas, experto en la lucha contra el humo de tabaco.**

Cuando Oscar, me pide una reflexión sobre la Educación Física, pensé cuando era coordinador durante años de Argentina Saludable, donde teníamos el eje AF, que dirigía Oscar. En ese momento entendimos que la formación de los profesionales de la AF debería profundizarse mas en el área de promoción de la salud. Hoy se necesita más que nunca, el profesor no solo está en la escuela con la meta de formar niños activos y saludables, trabaja con adultos, que precisamente por no estar activos y por otros factores de riesgo, muchos de ellos padecen ECNT. Ya desde la estrategia mundial del 2004 se evidenció claramente la importancia de la actividad física como factor protector contra la mayoría de las ENT. Además, en el control de otros factores de riesgo como el consumo de tabaco, o de alcohol, o la mala alimentación, cuánto se necesita de profesores que tengan esa formación en salud y más si trabajan con personas con esas problemáticas.



## LA EDUCACION DEPORTIVA Dr. Luis

### Erdocián

Desde hace años sostenemos que el deporte es una magnífica oportunidad educativa. Pero como dice Bañuelos (1999) resultaría simplista y erróneo pensar que la práctica del deporte es educativa “per se”, ya que para que el deporte sea educativo tiene que desarrollarse sobre unas bases que así lo promuevan.

Me animaría responderle al prestigioso maestro que la respuesta al problema es: Educación Deportiva.

¿Dónde? ¿Cuándo? Donde el deporte se manifiesta. De los posibles espacios voy a seleccionar dos, quizás los más significativos: la iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo

### Iniciación deportiva

Previamente me es obligado mencionar que en la Educación Física, en nuestro país desde la década de los '90 del siglo pasado, como alguna tendencias, o quizás aún más algún núcleo de agentes irreductibles de las mismas, rechazan la práctica del deporte en la escuela como algo nefasto desde el punto de vista educativo, por revestir un valor de formación escaso e incluso con efectos contraproducentes para el niño. Sánchez Bañuelos, (en Blazquez Sanchez:1998,78), en su país ante idéntica problemática expresaba:

“Jamás he podido llegar al fondo real de estas fobias, para ser sincero no he podido dejar de sentir en ellas un cierto tinte dogmático, cultista y maniqueo, lo que yo predico es lo bueno, lo demás es malo mezclado con un cierto apasionamiento proselitista y visceral”.

Adhiero a esas manifestaciones.

La iniciación deportiva es un proceso de socialización, de enseñanza - aprendizaje progresivo, de adquisición de capacidades y habilidades en uno o varios deportes, permitir la máxima inclusión y participación (Blázquez Sánchez, 1988)

Los componentes a potenciar en la práctica deportiva, especialmente en el período de iniciación pueden ser sintetizados en estas cuatro dimensiones:

- Dimensión lúdica. El hombre nunca pierde el sentido de lo lúdico. La práctica deportiva brinda la posibilidad de dar un cauce adecuado a la necesidad lúdica durante toda la vida, y es especialmente importantes en la infancia y la adolescencia.
- Dimensión agonística. Refiere a la capacidad de superación del individuo o del grupo, como asimismo el estímulo para la búsqueda de la excelencia
- Dimensión normativa. El respeto de la norma como aprendizaje por encima de “ganar”, el respeto del otro, las reglas del juego, la cortesía
- Dimensión simbólica. A través del símbolo de la práctica del deporte el individuo aprenderá a afrontar y confrontar su propia realidad personal frente al contexto social. Quizás el principal contenido de la educación deportiva. (Bañuelos, 1999)

Los éxitos - fracasos de los primeros pasos en la iniciación deportiva para que sean educativos deben asegurar

- La exigencia del control motor
- El componente cognitivo motriz de cada disciplina
- La adaptación reglamentaria
- La exigencia física con relación a las capacidades actuales del niño
- Las posibilidades de éxito en la realización

Cagigal (1979) nos decía, hace muchos años pero sin perder vigencia, que toda escuela deportiva debe tener en su planificación tres niveles de objetivos:

- a) El aprendizaje de los gestos técnicos y de la capacidad de juego – destinado al enriquecimiento motor, a las adaptaciones orgánicas y el desarrollo del pensamiento táctico.
- b) La adquisición de dicha práctica deportiva como un hábito de vida – para ello es importante que en las clases se establezcan una corriente afectiva favorable y que los centros de interés se renueven periódicamente.
- c) Convencer, con adecuadas y comprensibles argumentos de los beneficios que conlleva dicha práctica.

Todo lo expresado es contenido de la Educación Deportiva. Plantado de esta manera no hay filtro pedagógico que impida su inclusión en el espacio escolar

### **Entrenamiento deportivo**

En las Recomendaciones para la elaboración de diseños curriculares de Profesorado de Educación Física, publicado por el Ministerio de Educación (2009), se manifiesta que dicho documento pretende abandonar la concepción de hombre entendido como máquina biológica o con la mera disposición de un cuerpo entrenable. Además, reduce al deporte como contenido mediador para la formación corporal y motriz de los ciudadanos, con un sentido recreador de valores y autonomía personal durante la utilización activa del tiempo libre. Adhiero al tema de los valores y la autonomía personal. Pero rechazo la visión reduccionista del entrenamiento emitida en el año 2009.

Este autor entiende que toda persona tiene el derecho de ser la mejor expresión de sí mismo. Para ello necesita entrenar el pianista, el bailarín y el deportista. También afirmamos desde hace muchos años que el entrenamiento es un proceso pedagógico y un espacio para la Educación Deportiva. Los dos más grandes maestros del entrenamiento deportivo así lo entienden.

Matveiev (1983:23), desde una visión educativa, entiende que el entrenamiento deportivo:

“(…) es un proceso didácticamente organizado, que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y autoeducación”.

Verjoshanski (1990:11), desde una visión más amplia, en buena medida complementa aquella definición de Matveiev expresan:

“El entrenamiento es un proceso pedagógico complejo, con aspectos muy variados que tiene una forma específica de organización que lo convierten en una acción sistemática, compleja y global, sobre la personalidad y sobre el estado físico del sujeto”.

Este autor define desde hace años en mis clases al entrenamiento como:

“Un proceso pedagógico, sistémico y complejo por el cual, a través de correlativas adaptaciones, se conduce al deportista con menor grado de incertidumbre a la obtención de un rendimiento óptimo o máximo”.

Esta definición está atravesada por la teoría pedagógica, de los sistemas, de la complejidad, de la adaptación y del caos.

Pero avancemos un poco más sobre lo pedagógico del entrenamiento deportivo.

Frente a diferentes maneras de entender los procesos de enseñanza y aprendizaje e imbuidos de las expresiones de Matveiev y Verjoshanski abordamos esta dimensión, central en nuestro pensamiento.

Es necesario señalar que el entrenamiento debe, fundamentalmente, aportar a la formación integral de los deportistas.

El término pedagogía se ha ido modificando a lo largo de los años. Hoy es un campo del conocimiento y de acciones cada vez más complejas.

Entendemos a la pedagogía como la disciplina y la acción que se encarga de regular el proceso educativo. Pedagogía es el arte de transmitir experiencias, conocimientos, valores, utilizando diferentes recursos tales como: la ciencia, la experiencia, la misma naturaleza, los avances tecnológicos, el lenguaje hablado, escrito y corporal.

Llevar a cabo un acto pedagógico consiste en colocarse en la lógica de una acción contextualizada. Al hecho habitual de enseñar a los estudiantes en un establecimiento escolar, hoy se admite que también esa acción se desarrolle en otros contextos posibles, generalmente denominados no formales. Estos contextos y la diversidad de situaciones posibles hacen del hecho pedagógico un conjunto cada vez más complejo tanto al nivel de los medios, de los métodos, como de su organización.

En nuestro caso concebimos al entrenamiento como un proceso esencialmente formativo que tiene como sujeto al deportista, pero en toda su dimensión personal. Por ello hacemos hincapié en la aplicación cotidiana en el espacio de entrenamiento de los principios pedagógicos. Principios que distan mucho de ser conceptos teóricos, por el contrario, son de rigurosa aplicación práctica.

Nuestra sociedad desarrolla cada vez más diversas organizaciones para favorecer los diferentes aprendizajes. Formación, información y saber están en el centro de las principales dinámicas sociales y hacen de la actividad pedagógica cada vez más un tema estratégico.

Zambrano Leal (2007:42) entiende que un modelo pedagógico es:

“ (...) aquel sistema que integra tres grandes componentes: el polo de las finalidades —axiológico—, el polo de la acción —psicológico— y el polo de las herramientas —praxeológico—, que permiten interrogar hasta qué punto la fascinación por la herramienta impide que los docentes alcancen la altura de pedagogos”.

En ese sentido nosotros pensamos que el modelo pedagógico en el entrenamiento en pos de la Educación Deportiva debe implicar e incluir tres dimensiones:

**EL SER.** Nos referimos a lo axiológico, a los valores, que se expresa en la actitud deportiva. Podríamos resumirlo en el concepto: ser, en primer lugar, una buena persona, un buen ciudadano y, correlativamente, un buen deportista. Entendemos por tal una persona que adopte el concepto de ética deportiva, del juego limpio, que respete la cultura de su deporte y a las instituciones que lo ayudaron a crecer. Imbuido del sentido de la otredad que le permita reconocerse en sus compañeros, sus rivales, sus entrenadores.

Mientras algunos profesionales de la educación denostan al deporte, otros pedagogos del deporte piensan, frente a la crisis actual de valores, que la educación deportiva constituye un excelente campo de acción para el desarrollo de valores personales y sociales en la población, especialmente en los niños y jóvenes. Frente a la tremenda influencia de un sector importante de los medios de comunicación en la instalación de disvalores - sin ningún compromiso ético-, surge la necesidad de implementar una didáctica deportiva, que supere la simple práctica y los instale en la cotidianeidad del entrenamiento y la competencia.

Heinemann (2001) propone, desde una perspectiva sociológica, hablar de valores del deporte examinando las razones y condiciones sociales de las que emanan las decisiones y asignaciones de valor y analizar, correlativamente, las consecuencias que se derivan de las valoraciones emitidas.

Aparecen en este contexto como importante que los profesores de educación física y los entrenadores deportivos deberán tener en su formación, además del desarrollo de la técnica, la táctica o la condición física, aspectos psicoafectivos y actitudinales que le aporten competencias para llevar adelante esta tarea.

**EL SABER.** Este direccionamiento está referido a ampliar los aspectos cognitivos e intelectuales que deben instalar en pos de la educación deportiva. Además de la demostración – que es un importante recurso didáctico-, el deportista debe saber de su deporte, de su disciplina en particular, sus componentes, los medios y métodos de entrenamiento, el entorno social, lo táctico-estratégico, los desafíos volitivos etc. Podríamos resumirlo en los términos saber y saber hacer.

La última década se ha destacado por una especial atención por ampliar esa dimensión cognitiva. Ruiz Perez (2005), en su obra expresa:

“En línea con la psicología cognitiva y la ciencia cognitiva, esta orientación propone la existencia de diferentes tipos de conocimiento: declarativo, procedimental, estratégico, meta cognitivo y afectivo”.

### **Esclarecemos estos conceptos**

- 1.- Declarativo. Es la información que el deportista tiene sobre diferentes aspectos del deporte y que conceptualiza a través de la palabra.
- 2.- Procedimental. Cuando el deportista muestra conocer que acción debe realizar frente a una situación deportiva dada. Los autores proponen para su determinación el uso de protocolos verbales durante el juego y los entrenamientos.
- 3.- Estratégico. Esta referido al conocimiento que posee el deportista de un sistema de producción de resolución de problemas más eficaces que otros frente a la situación deportiva.
- 4.- Meta cognitivo. Es un conocimiento superior. Se alcanza cuando el deportista sabe que sabe. O sea, cuando es consciente de sus capacidades, de sus recursos, de sus posibilidades. Cuando valora su experiencia y la jerarquiza.
- 5.- Afectiva. Es la relación afectiva emocional que tiene el deportista frente a su conocimiento. Es el gusto que muestra el deportista en aplicar su conocimiento e incrementarlo. (Ruiz Perez. 2005)

El deportista agradece en forma manifiesta o implícita cuando el entrenador o el equipo de entrenamiento contribuyen a ese saber, que en definitiva le aportará un mayor conocimiento de sí mismo.

EL HACER. Está referido a la búsqueda de la excelencia y la calidad en la praxis deportiva. Presupone el dominio de la técnica y una equivalente capacidad condicional. Quizás es el aspecto en el que los entrenadores, tradicionalmente, han puesto más énfasis. La buena ejecución técnica fue y sigue siendo un concepto dominante. Sin embargo, ya sabemos que el mismo, per se, no nos asegura el rendimiento. A los componentes técnicos y condicionales hoy se suman los aspectos táctico cognitivos, la gestión emocional, el desarrollo perceptivo y la eficacia en la toma de decisiones, que requieren un espacio creciente en el marco del entrenamiento.

Creemos que el entrenador debe abarcar en su acción pedagógica estas tres dimensiones, sin que ninguna deba hipertrofiarse sobre las demás. Estamos convencidos que si logramos contribuir a la construcción de un excelente

deportista, estamos dando un paso decisivo en la construcción de una sociedad mejor. La actividad social se construye progresivamente alrededor de instituciones, de un sistema educativo y de profesionales que aportan a esa arquitectura (la familia y los docentes son sus protagonistas principales). El sistema deportivo y los entrenadores son sus equivalentes en la formación de deportistas.

De esa manera un sistema de conocimientos (los deportivos en un sentido amplio) aparece en relación con un mecanismo específico – el entrenamiento deportivo -, mediante el cual se transmiten los valores, los saberes, las prácticas y la cultura deportiva de nuestra sociedad.

## **Rendimiento**

Repito toda persona tiene el derecho de ser la mejor versión de si mismo en la versión de su corporeidad que decida perfeccionar. En nuestra definición referimos al concepto de rendimiento óptimo, eludiendo de una manera intencional el de máximo.

Entendemos por rendimiento óptimo aquel que se alcanza en diferentes etapas a medida que avanza la especialización del deportista, el logrado en determinadas fases del ciclo anual de entrenamiento y aún la disminución del mismo en períodos de regeneración frente a una lesión. En definitiva, el mejor para un determinado momento del proceso de entrenamiento, el mejor para cada deportista desde su dimensión individual y social. Es un correlato natural de la aplicación de estímulos óptimos frente a un deportista en formación o con determinadas carencias de los elementos básicos que aportan al rendimiento deportivo.

Podrá coincidir con el rendimiento máximo en deportistas con talentos especiales y que cuenten con la asistencia de recursos humanos, económicos y tecnológicos calificados.

El entrenamiento desde esta concepción merece integrar los contenidos del currículo de los profesorados de Educación Física y supera el filtro pedagógico de su inclusión en la Educación física.

## **Reflexiones finales**

¿Dónde se realiza la iniciación y el deportivo? Los principales son:

- Centros Deportivos Municipales
- Centros de Educación Física
- Escuelas públicas y privadas
- Clubes

- Organizaciones No Gubernamentales (O.N.G.)
- Patios barriales
- Juntas vecinales
- Asociaciones civiles

El deporte será educativo si esos espacios donde se dicta, se practica, se aprende son educativos. Esa es la tarea.

La Educación Deportiva tiene dimensiones axiológicas, intelectuales, de superación personal, de gestión de las emociones, de saber hacer desde la iniciación deportivo pasando por el entrenamiento para toda la vida.

#### Bibliografía

Blázquez Sánchez (1988): La iniciación deportiva y el deporte escolar, INDE, Barcelona.

Grosser M (1989): Alto Rendimiento Deportivo. Ed. Martinez Roca, Barcelona.  
Cagigal J.M.(1979), Cultura intelectual y cultura física, Ed. Kapelustz, Buenos Aires.

Mateveiev L. (1983): Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Raduga. Moscú

Ruiz Pérez L. y Sánchez Bañuelos F (1997): Rendimiento deportivo. Ed. Gymnos, Madrid.

Verhosshabski I. (1990): Entrenamiento deportivo. Martinez Roca, Barcelona.

Zambrano Leal A. (2007): El concepto pedagogía en Philippe Meirieu. Revista Educación y Pedagogía Vol XVIII N° 44)



**Lic. Pablo Pascualini Profesor en Educación Física Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo Maestrando en Políticas y Administración de la Educación Maestrando en Formación y desarrollo del Rendimiento Deportivo**

#### Una oportunidad para la Educación Física

La disciplina ha transitado múltiples cambios desde sus inicios, con una característica común en todos ellos: Al igual que el deporte es una disciplina que la sociedad utiliza para poner en valor los buenos hábitos, pero en la realidad sigue estando "en el patio trasero del sistema educativo" y por

supuesto en el mismo lugar en la política pública nacional Argentina y seguramente esta perspectiva se replique en muchos países.

Al exterior del área siguen impactando discursos que separan "cuerpo y mente" que posicionan, por supuesto falsamente, el desarrollo intelectual por delante del físico. Por otra parte también los actores externos observan a la Educación Física desde sus experiencias personales, muchas veces desde el ámbito escolar y de allí no siempre emanan buenos recuerdos (mea culpa debemos hacer los profesionales por ello, por supuesto no todos).

Al interior se dan discusiones desde el campo epistemológico que ponen en duda desde el propio nombre de la disciplina hasta el objeto de estudio y misión de la misma.

Actividad física, educación física y deportiva son algunos de los nombres que se ponen en disputa en el campo. Y por detrás de estas discusiones transita lo más importante, otra discusión que posiciona perspectivas "biologicistas", "socioeducativas", "deportivistas", entre otras. Aquí es donde aparece para mí la primera oportunidad.

La Educación Física es una disciplina constituida por diversas ciencias, sociales, biológicas, y muchas más, debe por tanto utilizar todos los recursos disponibles en ellas y dejar atrás posicionamientos parciales al respecto, es decir que un entrenador que trabaja en un club pero que se formó en este área utilizará la mirada de las ciencias biológicas para el control de cargas por ejemplo, pero utilizara recursos pedagógicos para su aplicación, así como se espera que tenga una mirada social integradora en el desarrollo de sus prácticas. Es entonces la oportunidad para dejar atrás posicionamientos que parcializan a la EF y la empobrecen.

La segunda gran oportunidad la da el contexto actual, en donde la pandemia puso de manifiesto la influencia de la actividad física sobre el cuidado de la salud, la potenciación del sistema inmune y muchas otras bondades comprobadas científicamente, que también atienden a beneficios psicosociales por ejemplo.

Es aquí entonces en donde pretendo poner el foco de la reflexión. ¿No es momento de poner de manifiesto la necesidad urgente de la ampliación de días de practica escolar en educación física? Por supuesto que mi respuesta es si, y no solo eso, es momento de poner en agenda real en la política pública a la educación física, asociada al sistema deportivo, educativo y de salud, creando hábitos y recuperando el valor simbólico y real en la sociedad, mostrando que la mirada separatista de "cuerpo y mente" va en detrimento de una sociedad más sana, más inteligente y más feliz.



**Dr. Sergio Gellman Medico Deportólogo, MEDICO  
Cardiólogo, Medico Nutricionista Jefe de División Fisiatría y  
Rehabilitación Hospital Militar CENTRAL**

### **Reingeniería educación física**

El aumento a nivel mundial de enfermedades hipo cinéticas , es decir derivadas de la falta de movimiento y sus comorbilidades asociadas ,que con llevan a una disminución de la calidad y expectativa de vida, hace necesario un planteamiento y un posicionamiento que valore la prescripción de ejercicio físico a través de los profesores de educación física , la unificación del trabajo con el apoyo del médico y equipos multidisciplinares , que fortalezcan la figura del profesor de educación física, basada en logros y objetivos concretos , tenemos las herramientas y los recursos para realizarlos , es la voluntad política de ponerlos en funcionamiento, todo lo elaborado en teoría si no se efectiviza en la práctica por ende no existe, a sumar voluntades, para que la práctica regular del ejercicio físico se convierta en un estilo de vida que englobe a toda la población y no en un hecho aislado, ello con lleva a una población más sana, que tiene una relación directa con el rendimiento laboral, múltiples son los factores relacionados a la salud y socioeconómicos que fundamentan los beneficios de la actividad física, a ponerlo en práctica .

Esto todo potenciado con la Pandemia COVID hace mas que necesario un cambio importante y evidenciarlo en la práctica, y no solo en la teoría.



**Walter A. Rodriguez Entrenador nacional de natación Selección Argentina Juvenil.**

### **UNA VISION PARTICULAR DEL CAMPO DE LA EDUCACION FISICA EN EL DEPORTE FORMAL, REGLADO DE ALTO RENDIMIENTO.**

Cumpliendo con lo solicitado, haciendo muy sucinta esta exposición, intentando no faltarle el respeto a ningún profesional de la E.F., que no es lo mismo que entrenador deportivo, me parece importante destacar lo notorio que es dentro del esquema educativo argentino, la poca importancia que tiene el deporte de alto rendimiento, por lo menos el que yo más conozco, la Natación.

Basta solo observar que es casi imposible lograr que el sistema entienda lo arriesgado que es para un nadador de representación nacional a nivel mundial,

que el mismo realice actividades de suelo o riesgosas, que pueden provocar todo tipo de lesión y eso hacer que se desperdicie una planificación anual y hasta frustrar la participación en eventos irrepetibles.

También resulta difícil entender cuando se le pide a ese alumno que rinda algún examen por escrito sobre temas que no son relevantes ni de aporte a el deporte que practica, o que el profesor lo califique en su técnica, cuando ese alumno es por lo menos campeón nacional en una o varias pruebas.

Sería muy provechoso, que el sistema trabaje sobre la capacitación de ese tipo de alumnos en examen de adquisición de conocimientos de cuidado de su cuerpo, dietas, suplementación y todo lo inherente a los controles anti dopaje, vademécum de sustancias, manejo de imagen en redes sociales, conducta deportiva, idioma técnico y muchísimas otras actividades muy provechosas para el deportista.

Bueno en cumplimiento de ser breve, dejo aquí muy sucintamente mi aporte, a la espera de sumar y no generar en ningún docente una molestia.



**Roberto Saber Profesor Licenciado en Educación Física de la provincia de San Luis, presidente de COPPEF San Luis. Actualmente desempeñándose en el Ministerio de Educación San Luis a nivel primario y secundario, en la UNViME Universidad Nacional Villa Mercedes y en la UPrO Universidad Provincial de Oficios.**

### **Resignificando la Educación Física.**

Es indudable y mundialmente demostrado el valor o importancia de tener un cuerpo sano para poder tener una mejor calidad de vida, y sabemos que el aporte de la Educación Física para conseguirlo está demostrado en múltiples y diversos estudios al punto de ser reconocidos y recomendados por la OMS y la OPS.

La Educación Física en la actualidad toma más valor por sus aportes hacia la salud desde la prevención que hacia lo deportivo o alto rendimiento (sin desmerecer estos últimos mencionados).

El punto más importante es que vemos una sociedad que se dirige a la comodidad y automatización en detrimento del movimiento y es por ello que es muy importante todo lo que podamos aportar como Profesionales de Educación Física, nosotros "seríamos" los 1ros agentes de salud, ya que trabajamos para prevenir las enfermedades o patologías (las personas van al médico cuando ya tienen la patología instalada).

Si seguimos trabajando en concientizar y transformar o reafirmar hábitos saludables como el del ejercicio físico vamos a estar construyendo una sociedad más sana, feliz y corriendo en la línea de tiempo hacia atrás todas las posibles afecciones que podamos sufrir.



**Dr Jorge Vázquez - Médico especialista en Medicina Familiar y en Medicina Deportológica - Miembro de la CD de la Famedep - Creador del Metodo Eupostura Dinámica Aplicada**

### **LA EDUCACION FISICA: HACIA UN GIRO COPERNICANO ?**

Históricamente, la cultura greco-latina estableció las metas deportivas y de EF sintetizadas en *citius, altius fortis*. Para lo que el atleta o el educando debía entrenar sus “motores” musculares- sus sistema musculo esquelético - con la mayor intensidad física y temporal posible y con un régimen higiénico dietético adecuado. El pensamiento de los entrenadores y educadores, de la ciencia deportiva y de los propios atletas, – debía acompañar para hacer cada vez más eficiente la maquinaria musculoesquelética.

Las neurociencias hicieron su irrupción en el campo del deporte y la EF en los últimos 150 años, y con mayor énfasis en las últimas décadas, con lo que los conocimientos integrales del cuerpo humano dieron un formidable paso adelante, con avances técnicos, especialmente en la imagenología funcional, para obtener mayor eficiencia cuantitativa en los cuerpos de los atletas en pos del podio, y para mejorar la salud de los educandos

Sería de esperar que los profesores de EF recibieran en su formación capacitación sobre los complejos hallazgos de las neurociencias, para acoplar a los de por si intrincados conocimientos osteomusculares.

Sin embargo, en las formación de grado de los profesores/entrenadores, se deslumbra con técnicas para obtener solo cada vez más *citius, altius y fortis*. Los avances siguen siendo cuantitativos. El cerebro del entrenador/educador y sus pupilos, sigue estando en la periferia de la acción, “en el banco de suplentes” El Centro Planetario del deporte y la EF siguen siendo los músculos cuantitativamente más eficientes.

Los atletas de elite, por su parte, individual o institucionalmente, han incorporado en proporciones variables el entrenamiento neuropsíquico desprendido de las neurociencias, aunque la reiteración de verdaderos “pánicos de escena” , aquellos que provocan que un “gol servido” vaya fuera del arco, o que los músculos no respondan “como en el entrenamiento”, o las

apuradas elongaciones luego de la AF, hacen que pongamos en duda, si se ha llegado mas allá de ese mero avance cuantitativo

Cuál sería el salto cualitativo esperable ?

Pues, que el entrenamiento neuronal tenga un espacio educativo similar (¿o mayor?) que el de los músculos, tanto en la teoría como en la práctica. Lograr que en el Cosmos del deportista en el Centro esté su cerebro entrenado en pos de la meta. Y sea el sistema musculo esquelético el que gire a su alrededor. Pasar del actual modelo musculo céntrico (miocéntrico) a un modelo cerebrocéntrico (neuropsicocéntrico). Un verdadero giro copernicano.

Si hay un paradigma del esquema que proponemos, es el ajedrez, en el extremo de que los músculos pueden no intervenir para derrotar al, contrario. Si bien aún en los deportes de mayor compromiso muscular, la mente juega un papel decisivo, ello queda libreado a la espontánea estrategia o picardía del atleta. Lo que creemos que falta, es darle forma a ese fenómeno innato de la/s inteligencia/s para su optimización, de la misma manera con que hacemos con las capacidades musculares.

El esquema operativo es relativamente sencillo, lo engorroso no ha de ser la técnica, sino convencer a los responsables de la educación y entrenamiento que esto es necesario y posible. Las trabas han de estar, casi con seguridad, en ciertos bloqueos mentales cuya superación es justamente lo que queremos sortear

Para el inicio de este proceso contamos al menos con estos ejes teóricos.

1. El conocimiento de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y sus sucesores: con el objetivo de que el educador/entrenador conozca cuali y cuantitativamente sus capacidades (inteligencias) neuropsíquicas y las de sus pupilos. Y que estos las comprendan en sí mismos y en los demás. Inteligencias cinético-corporal, matemática, espacial, intra/interpersonales, etc
2. La Teoría de la Mente y el fenómeno de las Células Espejo, con el objetivo de las distintas alternativas relacionales entre el maestro y los pupilos, y entre los pupilos entre si
3. El concepto de Cerebro Trino y su eventual relevancia en la acción deportiva y cotidiana
4. La concepción holística PNIME (hemos agregado la “m” de musculo para orientar al médico práctico y a los entrenadores a que el movimiento es parte de la medicación para enfermedades y convalecencias (“Excercise is medicine”))

5. Los saberes sobre pulsiones positivas y su estímulo : creatividad. inventiva, innovación, resiliencias....
6. Los saberes sobre pulsiones negativas y las formas de dominarlas: dolor, depresión, cansancio, sensación de envejecimiento, “nosepuedes”...
7. La conciencia plena (mindfulness), esto es el desarrollo de las capacidades de autocontrol neuropsíquico y muscular, para el “uso” integral y costo efectivo de nuestras propias herramientas, integradas no solo en la acción deportiva, sino también a la vida cotidiana en pos del bienestar, la buena salud, de lo que el éxito deportivo es su extensión

La práctica para acceder a este giro copernicano que – insistimos, debiera aplicarse en la carrera de grado del profesorado, ha de ser la meditación de la que hay numerosas escuelas originarias de Oriente

### **CONCLUSION:**

El poner el cerebro debiera ocupar en centro de la AF y el deporte. De no hacerse así, seguiremos solo luchando por superar el mítico y cada vez mas inalcanzable, último récord de fuerza, altura y velocidad. La esencia humana, tiene delante de si un escenario muy superior a ello.

Esta integralidad quizá determine que hasta la misma EF adopte una nueva denominación: Educación Psicofísica, que debiera iniciarse en los cursos de profesorado.



**Lic. Víctor Bloise, ex Rector del Instituto Romero Brest, disertante nacional e internacional.**

Pensar en una reingeniería de la Educación Física después de estos dos años de pandemia, pone a prueba mis neuronas.

Ya hace 6 años que dejé la docencia activa en el ISEF Romero Brest. Desde hace más de 50 años se habla de cambios en los planes de estudio. Esos cambios lo que han hecho es que los estudiantes tengan más asignaturas (que en general no aportan mucho a la carrera) y que se extienda la carrera a 5 años. Particularmente considero que debemos volver a pensar para qué formamos a nuestros futuros docentes y para qué país.

Aquí quiero dejar claramente mi postura. Pienso que primariamente se forma para la escuela. Y dentro de la escuela sigo insistiendo en que el deporte es el principal aliado de la EF. Por lo tanto, los profesores deben saber enseñar el

deporte. Es desde mi perspectiva que desde el juego se llega al deporte (a jugar se aprende jugando). Ese es para mí el leit motiv de nuestra profesión, sé que esto posiblemente tenga muchas críticas, pero lo seguiré defendiendo.

Más allá de las asignaturas teóricas básicas, los estudiantes deben poseer herramientas que los lleven a descubrir otras posibilidades dentro de la profesión: la preparación física, la rehabilitación, la discapacidad, la salud y los cuidados. Estas y muchas más son posibilidades de estudio en licenciaturas universitarias. A esto se agrega un punto poco desarrollado en nuestro país que es la investigación.

Por lo expuesto creo dejar claro que no hay que hacer planes de estudio cargados de materias y de horas que hace una carrera de 5 años. Entiendo que se debería ver la posibilidad, sin pensar en lo que le conviene a los docentes que se encargan de esa reestructuración, de acotar a los 4 años con la posibilidad de luego especializarse en una carrera universitaria afín que le de un valor agregado al nuevo docente y le permita seguir estudiando para la mejora de su gestión en el ámbito que desee.



**Rosa Valentina Campos Profesora Nacional de Educación Física Licenciada en Gerontología Docente en IUYMCA**

**Gustavo Zunino Profesor Nacional de Educación Física Técnico en Gerontología Docente en IUYMCA**

### **La Revolución de la Longevidad, una mirada que debe ser considerada en la Educación Física con más fuerza y profundidad.**

El tema del envejecimiento se relaciona con el alargamiento de la longevidad y la esperanza de vida. La posibilidad de que vivamos cada vez más años abre la puerta hacia una reflexión sobre las condiciones en las que nos gustaría envejecer. A lo largo de este siglo estaremos asistiendo al mayor envejecimiento de las poblaciones que se tenga conocimiento en la historia de la civilización humana.

El término envejecimiento debe ser entendido como un proceso largo que comienza cuando nacemos y finaliza con la muerte. Su desarrollo es diferente según el contexto donde se envejece, las experiencias, las condiciones materiales y simbólicas, entre otros factores que intervienen. Así, como lo es la niñez, la juventud o la adultez, la vejez es una etapa más de la vida que presenta características positivas y negativas.

En nuestro país, más de 7 millones de personas son mayores de 60 años, lo que representa el 15,4% de la población. Para el año 2040 se proyecta que sean más de 10 millones. Por primera vez en la historia y quizás para siempre, las personas mayores de 60 años, serán más numerosas que los menores de 14 años.

Lo que es importante saber es que no todos envejecemos igual, hay tantas vejezes como personas mayores existan. Las personas mayores transitan la etapa de la vida más extensa y constituyen el grupo etario más heterogéneo. El nivel socioeconómico, el grado educativo alcanzado, el género, los estilos de vida, la cobertura previsional y de salud, las redes de apoyo social y el entorno en el que viven los mayores van configurando biografías personales muy diferentes.

Todos conocemos personas mayores de 70, 80 y más años, algunas están muy activas jugando tenis, newcom, golf, accediendo prácticas de actividad física virtual y presencial, actividades al aire libre o participando en diferentes espacios y grupos sociales, en cambio otros de las mismas edades atraviesan soledad no deseada, enfermedades y dependencia.

Hay que dejar de ver el envejecimiento saludable como la mera ausencia de enfermedades y fomentar en cambio la capacidad funcional que permite a las personas mayores ser y hacer lo que ellas prefieran. Fomentar un envejecimiento saludable exigirá adoptar medidas en múltiples niveles y sectores, encaminadas a prevenir las enfermedades, promover la salud, mantener la capacidad intrínseca y facilitar la capacidad funcional, lo que implica la interacción con un entorno amigable que permita que las personas mayores tengan una participación significativa en una sociedad sin discriminación por razones de edad.

Es necesario implementar programas que den respuesta a las diferentes necesidades e incluyan a todas las personas mayores independientemente de su condición o limitación en un marco de atención integral con calidad y humanismo que respete sus derechos y les permita vivir con dignidad. La salud y el bienestar en las personas mayores se mide en términos de funcionalidad como una forma de vida saludable y tiene gran trascendencia en la sociedad, en la comunidad y en las familias.

Si bien es importante generar una conciencia sobre el buen envejecer a nivel individual, esto necesariamente debe dialogar con una mirada social, considerando las múltiples desigualdades que intervienen en el posible bienestar y calidad de vida en la vejez. No son solamente los individuos quienes envejecen, sino también las sociedades, y, por tanto, debe existir necesariamente un diálogo entre la mirada individual y social. En definitiva, es importante apelar a la toma de conciencia individual y fomentar estilos de vida

saludable; pero ciertamente, este esfuerzo será en vano si es que no se pone en diálogo con una conciencia social sobre las condiciones de envejecimiento.

Lo fundamental es comprender que la adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas del curso vital, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos puede evitar la discapacidad, mejorar la calidad de vida y prolongar la longevidad “resignificando” ésta etapa como un momento de la vida enriquecedor, activo, pleno y gratificante, con pérdidas y ganancias como en todas las etapas vitales.

Desde Nuestro Instituto IUYMCA seguimos impulsando la educación en valores construyendo conocimiento de calidad para estudiantes, para profesionales, para personas mayores y para todo público que busque informarse de los debates contemporáneos, hallazgos e investigaciones en curso sobre la materia. Este conocimiento se construye en conjunto mediante el diálogo, la publicación, la experiencia y el trabajo en conjunto.



**Profesor. Sr. Luis Carlos de Oliveira Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul, São Paulo – Brasil**

### **Resignificación de la Educación Física Escolar “Es una necesidad?”**

El término “Educación Física” puede tener diferentes significados o representaciones sociales, al momento de utilizar el término, es necesario aclarar si nos referimos a “Educación Física” como un área del conocimiento, relacionada con el estudio del movimiento humano, la actividad física o deportes, en sus diferentes contextos sociales. El término puede estar refiriéndose al ejercicio profesional de los individuos relacionado con prácticas corporales estructuradas y sistematizadas, es decir, la Educación Física como profesión, en algunos países puede presentarse en dos ámbitos bien diferenciados, en el ejercicio docente en el caso de la licenciatura o incluso en los demás sectores de la sociedad en el caso de los bachilleres.

Sin embargo, el término aún puede estar refiriéndose a la “Educación Física” como un componente del currículo en el sistema educativo en los diferentes niveles de la Educación Básica, desde la primaria hasta la educación media

superior o superior técnica. El presente texto se propone realizar algunas reflexiones sobre este último contexto del término Educación Física, en el sistema educativo formal.

La Educación Física como componente del currículo académico de la educación básica presenta, en un contexto global, diferentes propuestas en diferentes países, considerando las diferentes culturas, modelos de sistemas políticos y sociales en diferentes partes del mundo.

Existe una importante institución internacional organizada en el modelo paraguas denominada Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física - ICSSPE, institución de representación internacional en el área de Educación Física y Ciencias del Deporte, que a su vez alberga a otras diferentes instituciones afiliadas, entre ellas la Federación Sociedad Internacional de Educación Física y Deportiva – FIEPS y la Sociedad Internacional de Educación Física Comparada, esta última es una institución científica de carácter notablemente más pedagógico que reúne a estudiosos de la Educación Física en el contexto escolar en diferentes partes del mundo. mundo, cuyo objeto de estudio es investigar las influencias de las diferentes culturas, realidades sociales, contextos económicos y políticos, Se evidenciaron sus diferencias y similitudes en lo que se refiere a las finalidades y propósitos de la Educación Física, sus objetivos, su estructura y su contextualización en el ámbito escolar, así como los contenidos y su pertinencia en los diferentes sistemas.

Las últimas publicaciones del ICSSPE no han sido muy positivas en relación al contexto de la Educación Física en los diferentes encuentros alrededor del mundo, habiendo sufrido una pérdida de espacio e importancia en la mayoría de los sistemas educativos, justificada por la falta de presentación de resultados a los propuestos, dado el predominio de la inactividad física tanto en la adolescencia tardía como la prevalencia de esta inactividad en la edad adulta.

En las últimas dos décadas hemos observado una interesante paradoja en relación a la Educación Física en el contexto escolar. Por un lado, observamos la apreciación de la actividad física en diferentes sectores de las sociedades en la siguiente relación, ocupando la actividad física cada vez más espacio e importancia en la sociedad, condición que es sustentada por diferentes especialidades médicas a partir de la asociación directa de mayor involucramiento con prácticas físicas menores riesgos de que las personas desarrollen diferentes enfermedades, especialmente enfermedades crónicas no transmisibles, relevancia que en los últimos dos años ante la pandemia mundial de COVID-19 ha aumentado, habiéndose relacionado además con una mayor eficiencia del sistema inmunológico sistema, atribuyéndole un mayor factor de protección tanto a la contaminación,

Cuando me refería a la extraña paradoja social de la Educación Física, especialmente en la educación básica, y porque hemos observado que en los últimos años los encargados de organizar los componentes curriculares en las diferentes instancias de los sistemas educativos, desde el nivel federal, pasando por las administraciones en el estado y finalmente en el nivel municipal de organización de los sistemas educativos, no ha seguido la tendencia de otros sectores de la sociedad de valorar las prácticas de actividad física ya sea en la dimensión de ocio, como forma de desplazamiento o incluso en el contexto de la vida doméstica. actividades, así como la práctica de deportes cada vez más extendida en las sociedades más desarrolladas.

Instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud - OMS, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO y el Fondo de Emergencia Internacional para la Infancia de las Naciones Unidas - UNICEF, órgano de la ONU, han publicado periódicamente en sus documentos oficiales posiciones favorables a una mayor inserción de la actividad física en el universo de niños y adolescentes.

Es un hecho que la inactividad física ya es considerada una pandemia mundial, afectando a más del 80% de los niños y adolescentes en el mundo, condición que compromete el desarrollo potencial de las capacidades integrales de nuestros niños y adolescentes. De esta manera, la Educación Física como disciplina integradora transdisciplinaria debe asumir su rol protagónico en el contexto de la educación formal y trabajar en conjunto con las demás disciplinas del currículo a fin de explorar todas las posibilidades de contribución a la formación del ciudadano integral dotado de competencias para continuar su desarrollo personal en la vida adulta.

Teniendo en cuenta mis preposiciones anteriores, tales acciones están condicionadas a dos factores fundamentales. El primero es el uso efectivo del vasto material teórico conceptual que se ha producido y publicado en la literatura científica de las diferentes áreas del conocimiento relacionadas con la Educación Física, tanto en el ámbito educativo como en el de la salud. Esta situación se reflejaría en una mejora sustancial en la calidad de los cursos de formación de los futuros profesores de la disciplina de Educación Física, quienes pondrían en práctica todos los conocimientos producidos y adquiridos en su formación en clases más eficientes y eficaces en relación con los claros propósitos de la Educación Física en la escuela.

Por eso digo aquí que el punto inicial de mutación de la realidad actual de la educación física escolar, identificada como poco efectiva en diferentes partes del mundo, está inicialmente en la formación de los profesionales que actuarán en la escuela.

Es evidente que la sociedad necesita reconocer la importancia, la necesidad y el papel de la Educación Física en el proceso de formación de nuestros niños,

niñas y adolescentes en el contexto de la educación formal. Sin embargo, esta educación física necesita ser de hecho eficiente y mostrar resultados positivos dentro de lo que se propone. Y esto sólo sucederá si los docentes son sumamente eficientes en el desarrollo de sus prácticas docentes, aplicando de manera competente los contenidos desarrollados por los académicos, en una aplicación práctica efectiva.

Si la sociedad reconoce la importancia y necesidad de la Educación Física como imprescindible en los sistemas educativos, exigirá a los poderes públicos, especialmente al poder legislativo, la promulgación de leyes que garanticen la presencia de la disciplina en los currículos de todos los niveles educativos y en un carga de trabajo acorde a sus necesidades.



**Dr. Carlos Marino, Miembro del Comité Olímpico. Delegado Nacional de FIEPS Argentina. Experto en Liderazgo. Docente Universitario.**

### **Recuperar el liderazgo, protagonismo y prestigio de nuestra profesión.**

Escribo estas reflexiones a pedido de un gran amigo, como es el Dr. Oscar Incarbone, con motivo de su cumpleaños. Un excelente modo de festejar, recopilando pensamientos y consideraciones de un grupo de amigos.

Este texto no se pretende epistemológico, sino poner en juego algunas reflexiones para recuperar y potenciar, aún más, el liderazgo que nuestra profesión supo tener. Pero también que supo ir perdiendo, en términos de capital simbólico. desde los años 90 del siglo.

Desde tiempos ancestrales la Educación Física y Deportiva ha sido considerada por las distintas culturas como una práctica social útil y valiosa.

Asimismo, en los tiempos que corren, la Organización Mundial de la Salud instó a gobiernos y organizaciones a invertir más en Educación Física. La iniciativa está destinada a prevenir y contrarrestar los efectos nocivos impuestos por la pandemia de SARS-Covid 19, que nos viene azotando a escala planetaria.

La Educación Física y Deportiva, y utilizo esta denominación en correspondencia con la reciente decisión de la Federación Internacional de Educación Física – FIEP - de aggiornarse como FIEPS, vuelve a tomar un rol protagónico para la sociedad en su conjunto. Debemos aprovechar esta ola revitalizadora. Una ventana de oportunidad dentro de una calamidad. Un rol que va más allá de su función pedagógica o de su faceta recreativa o de

competición en sus distintos niveles. Me refiero a su impacto como factor de salud.

Y a partir de este planteo entiendo necesario impulsar una batalla cultural, teórica y práctica, para rejerarquizar el potencial de nuestra profesión.

Un primer aspecto es recuperar la visión integral del ser humano como unidad biológica, psicológica y social, y también espiritual para quienes creemos en ello.

Algunas corrientes de pensamiento en nuestra disciplina se han empeñado, desde hace tiempo, en darle un sesgo reduccionista que hizo perder de vista esa perspectiva integral a partir del planteo de una falsa opción entre biología y cultura. Probablemente, los aportes de la Neurociencia contribuyan a saldar esta ruptura. Así como también, proponer nuevas estrategias didácticas, a la luz de sus constantes avances sostenidos en evidencias de estudios e investigaciones.

Particularmente, adhiero a la idea que nuestra profesión debe recuperar su esencia y sentido. En mi opinión, sencillamente se trata de lograr que las personas se muevan en cantidad necesaria y calidad suficiente en dos planos: la motricidad básica y la especializada. De allí la perspectiva de aliar estratégicamente la Educación Física con el Deporte.

Es decir, la nuestra es una profesión eminentemente práctica que requiere de un sólido marco teórico capaz de sustentar las mismas, darle direccionalidad y evitar caer en teoricismos abstractos que no hace otra cosa que generar crisis epistemológica, confusión, desorientación y descrédito en la sociedad.

Metafóricamente, en este momento vislumbro más a un escultor, que logra la esencia de la forma quitando el sobrante, que un pintor que agrega material para plasmar su obra. Una vez lograda esa forma esculpida se trata de profundizar en el detalle. En la relación de armonía, equilibrio y proporción entre en todo y las partes. Así mismo en la comunicación adecuada de sus virtudes y efectos positivos, en tanto sea planificada, organizada y conducida por profesionales e instituciones capaces y responsables.

Vamos en busca de una Educación Física y Deportiva que nos motive a construir, día a día y todos los días, la mejor versión de nosotros mismos. Fundamentalmente por felicidad y no como remedio para los males endémicos, cada vez más extendidos y nocivos, como la peste silenciosa del sedentarismo y las enfermedades no transmisibles -ENT- asociadas y derivadas a la falta de actividad, que podían haberse evitado.

Es decir, recuperar una profesión en la cual el objetivo sea mejorar la calidad de vida de las personas y la sociedad en su conjunto. Una actividad que se inicie con potencia en la escuela pero que sea capaz de ir más allá de sus

paredes e instalarse como práctica activa durante toda la vida. Como un verdadero estilo de vida activo y saludable a largo plazo. Al mismo tiempo que abra horizontes y provea de herramientas básicas a aquellos que deseen incorporarse a la práctica del deporte y a la construcción de una carrera deportiva en las instituciones especializadas.

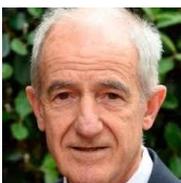
Resulta necesario recuperar y reivindicar palabras que han sido denostadas y demonizadas, tales como entrenamiento y competición. El entrenamiento es la base funcional sobre la cual consolidamos y perfeccionamos los aprendizajes. Y la competición es la posibilidad de aceptar desafíos, enmarcados en principios éticos subyacente, realizado bajo reglas comúnmente conocidas en la búsqueda de superación y desarrollo.

El entrenamiento es una función transversal a todas las edades y actividades, en tanto se procure mejores rangos de maestría en el respectivo campo de actuación. La competición arroja importantes beneficios, en tanto esté correctamente diseñada y adaptada conforme a las posibilidades e intereses de los participantes.

Esta perspectiva de la Educación Física y Deportiva conlleva a una revisión profunda y sistemática de los planes de estudios de los institutos de formación al mismo tiempo que el rediseño de los programas curriculares escolares de los niveles inicial, primario y secundario.

En consecuencia, propongo un modelo de trabajo integrado, centrado en seis dimensiones: Ética; Condicional; Motora (básicas y especializada deportivas en sus distintas disciplinas); Cognitiva; Emocional; y Social. Para ello elaboré un esquema conceptual que representa un sistema planetario que está disponible para la consulta y el debate.

Estas breves líneas implican una posición y un camino a seguir. Somos muchos los que compartimos estas ideas, simples en su exposición y profundas en su sentido. No vamos a caer en el habitual error de decir que vamos a cambiar la historia. La historia es como es y no se puede cambiar. Lo que sí se puede hacer es tomar en el presente decisiones de calidad en términos de futuribles y futurables. Es decir, como futuros tanto posibles como deseable. Esa es la propuesta, el desafío y el compromiso.



**Dr. Néstor Lentini, Medico Deportólogo, Jefe Médico de los últimos juegos olímpicos por argentina, experto nacional e internacional.**

Pasaron muchos años desde que el considerado padre de la Educación Física Dr. Enrique Romero Brest, fundara el primer profesorado Instituto Superior de Educación física que hoy lleva su nombre.

A nivel internacional Mr Thomas Reeve dicta la materia “Ejercicios físicos” mientras que Friedrich Ludwin Jahn establece el Primer Gimnasio al aire libre para niños en Berlín Alemania.

En los últimos años es la UNESCO quien genera orientaciones relacionadas con la Educación física y su implementación en lograr una verdadera calidad de vida a través de distintas orientaciones relacionadas con la Salud, la vida Activa, el cuidado riguroso sobre el crecimiento y desarrollo de los chicos incorporando técnicas nuevas basadas en el conocimiento científico.

Para lograr todo ello se requiere la modificación curricular y la capacitación permanente del profesor de Educación Física, además de crear políticas deportivas que faciliten los ambientes e infraestructura necesaria para actuar en las escuelas, clubes e instituciones deportivas formativas.

Distintos países como Alemania, Estados Unidos, Inglaterra, han realizado esta verdadera revolución en el área de la educación física y la formación y capacitación permanente de los educandos.

En nuestro país: ¿Cuál es la realidad?

El egresado de los Institutos de Educación Física todavía recibe información para su formación que no ha sido actualizada; se sigue con el concepto del chico en el patio en la escuela y sólo la inquietud de los alumnos y profesores recién egresados les permite continuar con su formación con las licenciaturas, masters ó doctorados, pero la currícula a nivel escolar: ¿se ha modificado?

Seguimos con que la hora de educación física en la escuela parece más una hora libre para los chicos para su distención y relajación (siempre y cuando no falte el profesor), que una hora donde se valore a esta materia con la misma seriedad de cualquier materia de la currícula escolar.

Incluso la educación física en la escuela no deja hábito ya que la mayoría cuando son adultos pasan a formar parte de la estadística nacional de SEDENTARIOS.

Los chicos no reciben una verdadera educación física que los incluya en programas de calidad de vida ó incluso en actividades deportivas correctamente dosificadas competitivas. No existe una verdadera política deportiva a nivel nacional y todos los esfuerzos que se logran surgen de inquietudes personales empíricas a nivel municipal, ó provincial.

La educación física como tal NO existe en nuestro país y debemos ponernos a la altura de los países que más han trabajado e imitarlos para lograr el objetivo principal que es la INCLUSIÓN de la población en todo sentido, pero a través de la actividad física bien concebida como agente de salud física psíquica y moral. La educación física es tal vez la herramienta fundamental para lograr estos cometidos y colaborar con la inserción del ser humano hacia una mejor calidad de vida.

### ¿Qué deberíamos hacer?

A) incluir más horas de actividad física en las escuelas

B) Modificar la currícula

C) Facilitar desde las escuelas que los profesores de educación física puedan acceder a cursos de perfeccionamiento y permitir que el profesor pueda incorporarse desde lo laboral a una misma institución escolar para no transformarse en un “taxi driver” tratando de cubrir distintas escuelas para poder vivir dignamente.

D) Si se logra el objetivo (C) será el mismo profesor que verá concretado su trabajo al ver al niño que ingresa al colegio y al adolescente que egresa del mismo colegio.



**Dr. Maciste Habacuc Macias Cervantes, Comité Ejecutivo RAFA PANA, Director del Departamento de Ciencias Médicas en Universidad de Guanajuato**

En consonancia con lo que escribe Enrique y Víctor una forma de llevar a la practica la ciencia es enseñar a los profesores de educación física a utilizar las nuevas tecnologías a su favor y debemos enseñarles a medir nuevos indicadores de salud como el conteo de pasos, pero también las actitudes y conocimientos para poder cambiar los hábitos expongo dos ejemplos de cuantitativos y cualitativos:

En cuantitativos: En México (y creo que en todo el mundo) los niños tienen celular y los celulares tienen contadores de pasos así que una forma divertida y a forma de reto puede ser que el maestro de EF genere retos de cumplimiento de pasos al día, semana y semestre. El incremento de pasos al día disminuye la resistencia a la insulina (1) y únicamente es necesario llevar a jugar a niños a unidades deportivas para que hicieran actividad física recreativa y en casa les pedimos que “ayudaran en las labores del hogar”

Macias-Cervantes MH, Malacara JM, Garay-Sevilla ME, Díaz-Cisneros FJ. Effect of recreational physical activity on insulin levels in Mexican/Hispanic children. Eur J Pediatr. 2009 Oct;168(10):1195-202. doi: 10.1007/s00431-008-0907-7. Epub 2009 Jan 14. PMID: 19142662.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19142662/>

De estas formas el maestro de EF podrá medir y enseñar a medir la actividad física a los niños. La propuesta que mostraste del Ingeniero en robótica creo que seria algo muy innovador para que se vincule con la curricula del maestro de EF.

En los cualitativos el profesor debe aplicar cuestionarios de actitudes y creencias (esos deben desarrollarse por regiones o paises) conociendo estas barreras podrán realizar mejores planeaciones para vencer las barreras locales

Escalante-Guerrero CS, De la Roca-Chiapas JM, Macías-Cervantes MH. Knowledge, attitudes, and behavior concerning nutrition and physical activity in Mexican children. Am J Health Behav. 2012 Mar;36(3):424-31. doi: 10.5993/AJHB.36.3.12. PMID: 22370442.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22370442/>



**Lic. Marcos Fariña. Lic. Fariña Marcos Alberto –  
 Docente Universitario – Nivel Medio – Coordinador de espacios  
 Deportivos - Asesor IUYMCA.**

Desafíos de la Educación Física y Actividad Físicas Escolar en este contexto de pandemia y a futuro en post pandemia.

Los cambios de hábitos que la pandemia ha provocado en los cuidados de la salud, la prevención de enfermedades de riesgo, y la salud mental luego de estos dos años de covid han generado cambios de paradigmas en diferentes áreas. La actividad física, el deporte y la educación física son algunas de ellas.

La Educación Física y la Actividad Física escolar, deben adecuarse a las realidades de este contexto de pandemia y a futuro de post pandemia en los niños y adolescentes. Esto conlleva a establecer nuevas prioridades en los niveles escolare del área de inicial, primaria y secundaria, según el contexto social y la demanda que la pandemia género en las comunidades educativas.

La salud física y mental en este contexto de pandemia y a futuro de post pandemia serán temas prioritarios abarcados en la Educación Física y

Actividad Física escolar en las prácticas cotidianas, donde las áreas de Educación y Salud deberán trabajar en forma conjunta a las necesidades requeridas en todo ámbito escolar en sus diferentes áreas. Los trabajos interdisciplinarios entre docentes, equipo psicológico y profesionales de la salud deberán ser nuevos espacios para potenciar en las instituciones educativas en este ámbito de pandemia y post pandemia.

El mundo generó cambios luego de estos dos años de pandemia en todas las sociedades, y las mismas están adaptándose a las modificaciones internas en su funcionamiento diario. Esto provocó grandes adaptaciones en las instituciones que las conforman desde la familia hasta las escuelas, por consiguiente, el gran desafío de los profesionales de la Educación Física y Actividad Física escolar será comprender estos cambios e implementar las estrategias didácticas adecuadas en sus clases.

Dejo un ejemplo para pensar de lo mencionado ..... Se aprueba que la vacunación sea obligatoria y también el pase sanitario, una familia decide que no está de acuerdo con la medida y todos sus integrantes incluyendo sus hijos no se vacunan. Aparecen los siguientes interrogantes como docentes de esos niños, ¿Cómo se integran esos niños al sistema educativo? ¿Qué consecuencias tendrá para su relación social en la escuela y en la sociedad? ¿Qué aportes desde el área de la Educación Física y la Actividad Física deberán ser abordados en esos niños sin entrar en un debate de derechos? ¿Cuáles serán las capacitaciones generadas para tener herramientas para abordar estas temáticas surgidas por la pandemia y post pandemia en el ámbito escolar?



**Prof. Pablo Javier Oviedo Docente IUYMCA Director de Deportes Colegio Santa Maria Pilar Docente ES nro 20 Manzanares**

¿Educación Física es una necesidad?

¿Las acciones cotidianas del ser humano necesitan del movimiento para satisfacer sus necesidades básicas, también las vinculadas con lo social, ya sea por recreación, deporte o expresión corporal, es por lo tanto la educación física una necesidad?

### **Educación Física**

Es importante definir qué es la Educación Física, ya que muchas veces este concepto se confunde con gimnasia o deporte. Se podría comprender como

una asignatura curricular del sistema oficial de enseñanza, considerando que —inicialmente— su constitución respondió a los procesos de modernización y organización de los estados democráticos capitalistas. Hoy es necesario tener en cuenta los diferentes intereses y usos institucionales a los cuales la Educación Física se está vinculando (BRACHT, 2003).

Uno de los trabajos consultados refiere a la Educación Física como una práctica social que formaliza como contenidos de su enseñanza ciertas formas de la cultura, relativas al cuerpo y al movimiento, con una intención educativa (BRACHT, 1996).

En sus múltiples dimensiones, la Educación Física también es un campo de conocimientos, un saber y una profesión (REMEDI, 1999).

### **Actividad física –Ejercicio físico**

La actividad física se compone de todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas, va más allá del deporte y sobretodo del deporte competitivo, así lo ha señalado la Organización Mundial de la Salud.

Se entiende por actividad física la energía que se consume por el movimiento del cuerpo de las personas en aquellas acciones que éstas realizan en diferentes esferas de su vida diaria.

La promoción de la actividad física considera especialmente las formas utilitaria y recreativa. La actividad física utilitaria comprende las actividades que se realizan en las diferentes esferas de la vida para cumplir con las obligaciones diarias e implican movimiento en las tareas del hogar, en el trabajo, la escuela, otros. En cambio, la actividad física recreativa se realiza en el tiempo libre con fines de distracción y placer (caminar, bailar, jugar, correr, patinar, etc.). Por último, la actividad física deportiva se realiza a través de diferentes disciplinas deportivas y está regida por normas cuyo fin es la competición.

Por su parte, Carvalho sostiene que...el término actividad física engloba cualquier acción humana que comporte la idea de trabajo como concepto físico. Se realiza un trabajo cuando hay un gasto de energía. Y el gasto de energía tiene lugar cuando el individuo se mueve. Todo lo que exija movimiento humano desde el sexo hasta caminar por un parque es actividad física (1998: 48).

El ejercicio físico también es utilizado para mantener la salud, prevenir la enfermedad, el entrenamiento corporal o el desarrollo motor y psíquico. Podría decirse que son movimientos planificados y diseñados específicamente para gozar de buena salud y estar en “forma física”, siendo ésta considerada como las capacidades motrices de resistencia, movilidad y fuerza que se requieren la realización actividades físicas.

Resulta fundamental comprender la importancia de la actividad física para todas las personas en contexto de aislamiento y cómo esta situación, en conjunto, con el avance del uso de la tecnología, contribuyó a generar profundos hábitos de sedentarismo en el último año.

En este marco, la Educación Física se presenta como la única disciplina que se enseña en las escuelas, y con un amplio desarrollo fuera de ellas, que aporta al desarrollo integral de las personas con especial énfasis en su dimensión corporal. Principalmente, esta disciplina con la enseñanza y aprendizaje de sus prácticas contribuye a:

- 1) La apropiación de bienes culturales del movimiento como juegos, deportes, prácticas en ambientes naturales, expresivas, acuáticas y de otras culturas.
- 2) La prevención de enfermedades no transmisibles.
- 3) La reducción de síntomas de depresión y ansiedad.
- 4) La mejora de las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- 5) El fortalecimiento de un desarrollo y crecimiento saludable de los jóvenes.

Como puede verse, los beneficios de incorporar un estilo de vida activo y saludable son muchos. Esto puede ser promovido por la Educación Física desde el movimiento, sumando el desarrollo integral que puede aportar para la formación del ciudadano.

La Educación Física es una necesidad para desarrollar las habilidades motrices del ser humano y su socialización desde temprana edad. La actividad física es fundamental para la VIDA.

Como dice el canta autor Uruguayo Jorge Drexler en su canción MOVIMIENTO.....si quieres que algo se muera, déjalo quieto.



**MSc. Hannia Quirós Quirós Ministerio de Educación Pública Asesora Nacional de Educación Física Tercer Ciclo y Educación Diversificada**

### **Resignificación de la Educación Física**

En Costa Rica las últimas tres décadas del Siglo XIX, se gestaron cambios en la educación, que trajeron el surgimiento de la Educación física en escuelas y colegios del país, primero denominándosele como “gimnasia” (desde 1869) y

posteriormente como “educación estética” (en 1886). Con esta breve reseña histórica y otros cambios que se han producido al pasar de los años, se puede destacar que quizá falta mucho trabajo desde los diferentes poderes, con el fin de obtener una Educación física donde cubra los requerimientos de la sociedad actual, es fundamental una resignificación de la misma como elemento para la vida y que colabore con las personas para cumplir con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud.

El valor si debe ser contemplada como una “materia” de una modalidad educativa donde las personas estudiantes se instan y preocupan por cumplir el requisito de un curso y aprobar un ciclo lectivo. Está contribuyendo a reducir el nivel de sedentarismo y obesidad, ya comprobado por las diferentes estadísticas a nivel nacional y mundial, sobre todo en la población más joven que son el futuro del país.



Lic. Sergio Redi, Docente de Licenciaturas y

Diplomaturas nacionales e internacionales, disertante en Congresos sobre la especialidad a nivel nacional e internacional.

## LA EDUCACIÓN FÍSICA HOY.

Frente a los inminentes cambios que el nuevo siglo demanda, la educación debe posicionarse decididamente y adecuar, replantear y modificar sus planteos pedagógicos, por lo cual, la Educación Física, a la luz de las nuevas tendencias, debe inexorablemente abocarse a la tarea de replantear su campo disciplinar.

En tal sentido debemos situar a la Educación Física en un marco cuyos paradigmas planteen concepciones diferentes en relación al sujeto, su corporeidad, la culturización de su corporeidad y su motricidad, orientándola en lineamientos pedagógicos que sustenten la construcción de los aprendizajes de todos y cada uno.

Teniendo en cuenta que la actividad humana se encuentra siempre en interacción con el medio circundante, en estrecha relación con los objetos y los demás, en situación de percepción, pensamiento o acción, infiriendo la forma , el sentido y la direccionalidad de dichas acciones, observamos que la Motricidad aparece como la base de la construcción intelectual de la persona, desde la construcción y representación del pensamiento, verbalización ,

descentración, y generalización de las acciones y sus posibles participaciones en un verdadero proceso secuenciado de construcción.

Así entonces, la Educación Física debe desarrollar su tarea, en una dimensión tal, que tenga en cuenta a cada individuo y sus conductas motrices, ya que éste cuando acciona se expresa, manifiesta, siente, desea y aprende, sea en forma individual o grupal, haciendo manifiesta su conducta motriz, y estableciendo su nivel de participación, intervención e integración, en clara oposición a cualquier tipo de discriminación.

Pudiendo siempre el individuo responder de acuerdo a sus posibilidades, estableciendo relaciones significativas que le permitan crecer, comunicarse, adaptarse, conocer, comprender, reflexionar, cuestionar, y elaborar respuestas propias, generando un modelo productor propio y no reproductor del “saber de los otros”.

Desde esta perspectiva surge la revisión del concepto de cuerpo, de sujeto corporal y de corporeidad que sin duda evolucionan de igual forma que la motricidad humana, en permanente cambio. Cambios que llevan a evolucionar sobre los modelos de prácticas, que deberán tender hacia propuestas transformadoras y participativas.

Debemos generar una conciencia de Educación Física que incluya al sujeto, manteniendo permanente reflexión y análisis crítico de la realidad para no legitimar modelos hegemónicos que no satisfagan las demandas de muchos sujetos, deseosos de ser incluidos sin discriminación, que incluya a todos, que permita a todos y a cada uno disfrutar de su elección, desechando toda forma de selectividad.

Toda esta concepción tiene mayor peso si nos referimos a la población en edad escolar, ya que la educación debe operar como instrumento para que el sujeto construya su propia historia.

...“para ser válida toda educación, debe necesariamente estar precedida de una reflexión sobre el hombre y de un análisis del medio de vida concreta del hombre concreto a quien uno quiere educar ( o por decirlo mejor: a quien uno quiere ayudar a que se eduque)” (Freire Paulo, Concientización).

Desde este nivel de análisis surge la idea que la educación debe desarrollar en el hombre una actitud reflexiva y crítica, donde este hombre analiza, decide y escoge, para modificar su realidad. Cuanto más reflexiona sobre su contexto, el hombre se compromete con su realidad y con el mismo, ya que esto le permite construir su propia historia en relación con el mismo y su medio físico y social.

Sumamente importante es transmitir fuertemente que todo sujeto podría gratificarse mucho más si su compromiso con la Educación Física lo tiene como actor directo, deseoso de ser protagonista de su propia elección,

obteniendo la doble gratificación que implica poder elegir un aspecto de la motricidad y ser practicante placentero, interviniendo plena y corporalmente de su decisión, involucrando su motricidad.

Las propuestas atractivas, variadas, diferentes, novedosas, inclusivas impactan en el deseo de hacer, generando un ámbito afectivo propicio donde se construyen vínculos comunicacionales necesarios para la construcción de grupalidad, de diálogo, de escuchar al otro y la otra, en un plano de convivencia necesaria para la construcción de ciudadanía, de diversidad, de respeto, de búsqueda de acuerdos comunes, de disfrute permanente, frente a cambios que son consensuados. Siendo el compromiso docente el generador del compromiso del alumno y alumna frente a la actividad física, reeditando hacia una adecuada competencia motriz.

Recordar una frase de Nicolás Maquiavelo, mantendría activo todo el planteo “No hay nada más dificultoso que instaurar un nuevo orden de cosas, pues para ello se cuenta con la fuerte oposición de cuantos se sentían beneficiados por el antiguo orden de cosas, y tan solo con el tibio apoyo de quienes piensan que pueden ser favorecidos por el nuevo orden.”

Sobre esta línea de pensamiento, los aprendizajes nuevos se construyen sobre los anteriores, que son de cada sujeto y a partir de esquemas de acción propios, que surgen de situar al individuo ante problemáticas nuevas, que lo enfrentan a un conflicto cognitivo cuya respuesta será inteligentemente motriz.

Propiciando acciones que revaloricen el “ser diferente” como parte de la naturaleza humana y su dimensión.

En la búsqueda del “ser uno mismo y de aceptarse” para poder aceptar al otro y sus diferencias, hacia una enseñanza democrática en su concepción y en su hacer, construyendo puentes comunicacionales, fuertes y seguros por los que transitarán educadores y educandos, sujetos de una historia compartida.



**Lic. Fernando Laíño, Magíster en Metodología de la Investigación Científica – Universidad Nacional de Lanús.  
Doctorando en Ciencias Biomédicas – Universidad Católica Argentina.  
Investigador Adscripto del Barómetro de la Deuda Social Argentina.  
Universidad Católica Argentina.**

## **La producción de conocimiento en torno al aporte de la clase de Educación Física escolar para la mejora de la salud en niños y adolescentes**

Los niños pasan gran parte del día en la escuela, y éstas brindan canales únicos para la actividad física relacionada al mejoramiento de la salud. En este contexto, la Educación Física escolar es reconocida como la estructura más ampliamente disponible para la promoción de la actividad física entre niños y adolescentes, y por lo tanto es un escenario clave para promover la práctica de actividad física regular a lo largo de la vida, es decir, para generar éste hábito.

Los hallazgos de varias intervenciones escolares para promover la actividad física entre niños y adolescentes, sugirieron que la clase de Educación Física puede tener un gran papel en la mejora de los niveles de actividad física, en la franja etaria referida. En general, los programas de Educación Física modificados para mejorar la actividad física, evidenciaron mejoras sustantivas en la cantidad de tiempo dedicado tanto a la actividad física de intensidades moderada a vigorosa y vigorosa, como al gasto de energía durante las clases.

En relación a lo anterior, se sugirió que los programas de Educación Física relacionados con la salud pueden tener un impacto positivo en diferentes resultados, como indicadores fisiológicos, clínicos, conductuales, cognitivos y afectivos. Por lo tanto, las clases de Educación Física escolar, son bien reconocidas como una estrategia clave para promover la salud (Dias Quitério, 2012, Sallis, McKenzie, Beets, Beighle, Erwin & Lee, 2012, Harris & Cale, 1997).

Sin embargo, la clase de Educación Física es una de las oportunidades para ser físicamente activos, a ofertar, dentro de un modelo integral hacia el que debemos transitar, que es el de las Escuelas Activas, cuya construcción sólida, debe ser realizada como una co-producción de intervenciones que tenga como protagonistas a todos los stakeholders de los sistemas educativo y de salud, mediante enfoques ascendentes y descendentes, en cuanto al diseño y ejecución de políticas públicas, que se traduzcan en un "cambio de sistemas". Así, se arriba entonces a una auténtica innovación (Daly-Smith et al., 2020).

Ahora bien, para lograr intervenciones realmente innovadoras en el campo disciplinar de la actividad física y salud, con foco específico en la Educación Física escolar, la investigación aplicada se convierte en la estrategia clave para dichos fines. Se considera que los nuevos conocimientos producidos deben estar al servicio de intervenciones exitosas, para mejorar los alarmantes insuficientes niveles de actividad física y altos tiempos dedicados a los comportamientos sedentarios.

De esta manera, los responsables de desarrollar los diseños curriculares en Educación Física escolar para todos los niveles educativos (incluyendo la

formación profesional en el área), deberían tener en cuenta, como insumo fundamental, la evidencia empírica generada, y publicada, a partir de la investigación. Aunque debe tenerse en cuenta la necesidad incrementar sustantivamente la formación de recursos humanos, tan insuficientes, que sean capaces de producir estos nuevos conocimientos.

La clase de Educación Física en el contexto de la pandemia de COVID-19: Un aprendizaje para el futuro:

Teniendo en cuenta el escenario actual, en tiempos de la pandemia, que venimos transitando desde hace más de dos años, las clases de Educación Física escolar se han visto severamente afectadas, en cuanto a la cobertura masiva respecto a los niños y adolescentes. Muchos factores han incidido, como, por ejemplo, problemas de conectividad y falta de acceso por una gran proporción de niños y adolescentes, carencia de recursos y falta de capacitación docente ante el desafío de que los niños y adolescentes sean activos en los contextos de la virtualidad y los confinamientos, por sólo mencionar dos problemáticas de gran importancia.

Se debe tener en cuenta que la actividad física durante ésta pandemia tiene un papel protagónico fundamental. Horton (2020), sostiene que COVID-19 no sería una pandemia, sino una sindemia, es decir, una sinergia de pandemias. Reconoce que hay un enfoque muy estrecho para tratar este virus. Todas las intervenciones se centraron en cortar líneas de transmisión viral. Pero COVID-19 no es tan simple. Hay dos categorías de enfermedades interactuantes dentro de poblaciones específicas: la infección por SARS-CoV-2, y una serie de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estas condiciones se están aglutinando dentro de grupos sociales, según patrones de desigualdad social. La asociación de COVID-19 y ECNT, en un contexto de disparidad social y económica, exacerba los efectos adversos de cada enfermedad por separado; por eso, para COVID-19, atacar las ECNT será un requisito previo para una contención exitosa.

Respecto a la inmunidad, hay evidencias que la actividad física aumenta la función inmune a través de movilización de linfocitos y liberación de citoquinas. Las personas con altos niveles de actividad física, son menos vulnerables a ciertas infecciones. La actividad física reduce las infecciones del tracto respiratorio superior (Simpson & Katsanis, 2020, Campbell & Turner, 2018, Fondell et al., 2011).

En conclusión, preventivamente la actividad física quizás también pueda ser considerada como una vacuna, sin costo y al alcance de todos, mientras aguardamos completar una vacunación masiva a nivel global.

Ante estas evidencias, según Frömel, Vašicková, Skalík, Svozil, Groffik & Mitáš (2021), la clase de Educación Física escolar es una intervención clave en

tiempos de pandemia, para incrementar los niveles de actividad física en relación a la salud.

En el contexto de responder adecuadamente a los cambios educativos durante la pandemia de COVID-19, también es necesario considerar que los profesores de Educación Física tienen una experiencia insuficiente con el aprendizaje híbrido. La falta de preparación para el dictado de educación física en línea es obvia.

La pandemia ha traído nuevos desafíos y requisitos para los cambios en el estilo de vida, incluso para los niños y adolescentes. Por tanto, es imperativo responder rápidamente a los cambios en la educación de niveles primario y secundario. Existe un grave riesgo de que aumenten las diferencias en la consecución de los objetivos cognitivos y de salud dentro del proceso educativo, así como el posicionamiento de la Educación Física como asignatura curricular. Por tanto, las consideraciones críticas para simplificar las relaciones entre la Educación Física y la salud pueden profundizarse aún más.

La Educación Física no puede abordar eficazmente los efectos negativos de la pandemia actual en el estilo de vida saludable de los adolescentes, sin el apoyo de la administración escolar, los padres, las instituciones de tiempo libre y los clubes deportivos. A pesar de este hecho, su papel es insustituible (Frömel, Vašícková, Skalík, Svozil, Groffik & Mitáš, 2021).

Los tiempos globales de incertidumbre que estamos transitando en esta pandemia y lo descrito en relación a la realización de actividad física, y específicamente a la Educación Física escolar, deben servir como un aprendizaje fundamental, a la hora de afrontar la posibilidad futuras pandemias, debiendo tener en cuenta la importancia que ha tenido la producción y publicación de investigaciones claves.

#### Bibliografía

- Daly-Smith et al. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 13.
- Dias Quitério, A.L. (2012). School physical education: The effectiveness of health-related interventions and recommendations for health-promotion practice. *Health Education Journal*, 0, 0: 1–17.
- Fondell, E. et al. (2011). Physical Activity, Stress, and Self- Reported Upper Respiratory Tract Infection. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 43, 272–279,
- Frömel, K., Vašícková, J., Skalík, K., Svozil, Z., Groffik, D. & Mitáš, J. (2021). Physical activity recommendations in the context of new calls for change in physical education. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1177, 1-12.

- Harris J. & Cale, L. (1997). How healthy is school PE? A review of the effectiveness of health-related physical education programmes in schools. Health Education Journal, 56, 84–104.
- Horton, R. (2020). Offline: COVID-19 is not a pandemic. The Lancet, Vol 396, September 26.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 Years and HOPE for the future. RQES, 83, 2, 125–135.
- Simpson, R..J. & Katsanis, E. (2020) The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. Brain Behav. Immun.,87, 6–7.



**Prof. Luis Vazquez, Creador y Coordinador**

**Diplomaturas Deporte de Combate IUYMCA Creador y coordinador de la tecnicatura de deportes de combate UNLZ. 2002/2004 Presidente de la Comisión de Investigación y Desarrollo Federación Argentina de Karate y Kobudo Okinawense.**

Celebro la convocatoria del Dr. INCARBONE. a reflexionar sobre la realidad de la actividad física en general y en mi caso sobre la educación física.

Entiendo que nuestro sistema educativo y en especial la Escuela Publica Argentina, es el espacio inclusivo y más democrático para que nuestras nuevas generaciones accedan y se formen en la práctica de la actividad física sistemática dictada por profesionales de 1er nivel.

Contrariamente a esta visión Nuestras escuelas sufren serios problemas de falta de infraestructura deportiva y también de falta de elementos acordes.

Enumero esto solo para dar prioridad a una dificultad q se constituye en una barrera infranqueable a la hora de plantearnos que tipo de actividad física queremos.

Ya, y para no extender esta reflexión digo:

Hoy entrando en la Post Pandemia tenemos la oportunidad única de relanzar la Actividad Física como la herramienta más poderosa junto a las vacunas para recuperar y mantener la buena salud de nuestra población.



Lic. Abel Baratti

## Pensando la Educación Física

... La Educación Física como parte integral de todo un proceso educativo, social y político ha tenido los vaivenes lógicos en un País con cambios en sus componentes ideológicos, tal cual como lo fue la conducción de la Argentina en los últimos 150 años.

Tomo este período como para hacer un análisis muy apretado del accionar en el paso del tiempo comenzando desde los primeros movimientos de una Educación Física en establecimientos educativos que tuvo sus comienzos por la Presidencia de Sarmiento (1.868 al 1.874); cuando introdujo los primeros maestros de Gimnasia en los Colegios Nacionales y también en las Escuelas Inglesas y Alemanas de Buenos Aires y de otras provincias del norte que contrataron aquellos docentes que impartían esas clases de Gimnasia/militarizada. No es mi intención hacer historia de esta materia educativa, pero si transpolar aquellos contenidos que fueron modificándose de lo que fue fines del Siglo XIX y prácticamente casi todo el Siglo XX. La Educación Física siempre ha sido el puntapié y base para que nuestra juventud comenzará en el patio de la escuela sus primeros pasos con el “Deporte, la Recreación y la Vida al aire Libre”. Conceptos que nunca se debieron poner en duda en la formación de nuestros educandos. Y cuando digo “pensando la Educación Física”, rememoro lo sucedido en prácticamente 100 o 120 años desde aquellos 1.870 hasta el 2.000 y si bien la Educación en general y en particular la Educación Física tuvo transformaciones de contenidos y aprendizajes significativos acordes a los años y las décadas que iban transcurriendo, nunca imaginé cambios tan rotundos en mis 41 años de docencia. En definitiva, lo que quiero expresar en este pequeño párrafo es que en estos últimos 25 años la Educación ha dado un vuelco tremendo de aquella Educación Física de la cual nos formamos en los Institutos. Obviamente los adelantos tecnológicos han revolucionado el mundo desde todo aspecto, económico, social, político, la salud, etc, etc. Esos avances tecnológicos han trastocado a mi humilde modo de ver las conductas humanas, si bien el niño es niño en 1.900, también lo es en el 2.022, pero este, con un cúmulo de información y de diversidad cultural que no existía. ¿Entonces a qué quiero arribar...? Quiero decir que a lo mejor los estudios científicos sobre las conductas y manifestaciones de un niño pueden haberse modificado con aquellos esplendidos estudios de Gesell, Freud y otros. Por lo tanto, los educadores físicos de esta época y de los próximos años tendrán que adecuarse a las revoluciones culturales y sociales que el mundo de hoy les está presentando y que no sabemos hasta donde llegará; aunque algunas

películas hayan vaticinado el futuro de la humanidad. También pienso que las Universidades e Institutos formadores tendrán que repensar los Planes de estudios y que seguramente estarán por esos caminos. Por ende, Profesores de Educación Física que en la actualidad tienen esa hermosa tarea de educar con el movimiento, el deporte, la recreación, etc. los espera un “desafío importante”. Han elegido una profesión muy humana y solidaria, fuerza docentes...



**PRF. DR. MANUEL VIZUETE CARRIZOSA**  
**Universidad de Extremadura – España**

**Comité de Expertos del Consejo de Europa** [mvizuete@unex.es](mailto:mvizuete@unex.es)

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR. UN PROBLEMA EN 3D**

### **RESUMEN**

La dinámica social y las nuevas dimensiones educativas otorgadas al deporte, así como la aparición de una nueva concepción del ejercicio en los umbrales del siglo XXI, generando una forma de ser y de vida social y saludable, que hemos denominado *Cultura del Movimiento*, obligan a replantear de forma urgente y efectiva las actuales dimensiones del deporte en la edad escolar.

Una primera aproximación al problema estaría en definir adecuadamente el significado o significados que la palabra deporte tiene en relación con las edades escolares. Una adecuada clarificación de estas dimensiones deberá llevarnos a diferentes definiciones de objetivos, de contenidos y de metodologías.

Una segunda acción deberá situar el concepto deporte escolar en relación con los modelos de formación del profesorado, con el imaginario social del deporte en cada contexto posible y con la finalidad que, en cada caso, le es atribuida.

El deporte en la edad escolar es poliédrico y multifacético. En definitiva y desde el punto de vista educativo, el deporte no es otra cosa que una herramienta de alta calidad, cuyos productos, resultados y efectos, dependen de las manos y de la intención con la que se maneja.

El deporte como método de educación social para la integración en la cultura del movimiento, exige de tres dimensiones esenciales que han de ser definidas, valoradas y equilibradas. La formación de los profesionales que han de manejar el deporte en las edades escolares exige de una especial cualificación que ha de ser desarrollada urgentemente.

Finalmente el deporte en la edad escolar como recurso para la integración y el desarrollo personal de personas discapacitadas, está necesitado de una definición de modelo educativo y de un tratamiento científico que lo haga posible.

## **Introducción.**

Pese a haberse realizado un enorme esfuerzo, en los diseños curriculares, en el planteamiento y en la planificación didáctica en educación física, a todos los niveles, no es menos cierto que estos esfuerzos y los consecuentes cambios estructurales y curriculares propuestos desde las administraciones, no bastan para provocar un cambio significativo en los planteamientos didácticos del profesorado, que conduzcan a la clarificación real de objetivos y contenidos y, consecuentemente, a la mejora de la enseñanza; simplemente porque los profesores no son simples técnicos que se limiten a aplicar las reformas ó las innovaciones curriculares. Los profesores tienen conocimientos, concepciones, valores, actitudes y formas de entender su disciplina que son los que motivan sus tomas de decisión, a los que hay que sumar, su propia experiencia de vida, la situación personal y los contextos sociales y profesionales en los que trabajan, que son especialmente determinantes para la puesta en ejecución de cualquier propuesta curricular.

Las investigaciones que dan lugar a esta conferencia, responden a una demanda social reciente, emergente y acuciante, que busca en la educación física y en la práctica habitual del deporte y de las actividades físicas una defensa eficaz frente a las amenazas contra la salud y la calidad de vida, derivadas de la nueva dinámica social y de los cambios en los estilos de vida. Circunstancias estas que, habiendo crecido en progresión geométrica en el último cuarto del siglo XX, amenazan con convertirse en pandemias, cuando no en cánceres sociales, muy costosos en lo económico, de difícil tratamiento y de gran alarma social.

La desaparición de la guerra fría y la nueva dinámica social impuesta por esta circunstancia a las políticas deportivas, ha marcado severamente las perspectivas y planteamientos tradicionales existentes sobre la educación física y el deporte escolar, hasta entonces orientados hacia un concepto *físico-deportivo*, para ser replanteados,, en función de estas nuevas demandas y perspectivas sociales, hacia un nuevo concepto emergente en Europa,

relacionado con la salud y la calidad de vida, que se define como *cultura del movimiento*. En este sentido han sido claves los estudios e investigaciones realizados por Bart Crum (2004), Brettschneider y Kleine (2003), Hardman y Marsall (2000), Vizuite (2002) Carreiro da Costa (2005) sujetos a rigurosos debates en el seno de la comunidad científica y respaldados por investigaciones y congresos europeos.

El objetivo a la hora de enfocar mi trabajo sobre este tema ha sido, desde la necesaria clarificación conceptual, saber si el deporte en la edad escolar, o las prácticas deportivas que ofrecemos a nuestros escolares, tanto curriculares en la asignatura de educación física como las prácticas sociales del deporte en la edad escolar, promovido por las administraciones, reúnen las condiciones didácticas y educativas, tanto cuantitativas como cualitativas, orientadas y justificadas, hacia esta nueva orientación social de la que la actividad física, entendida como práctica de salud, es una seña de identidad creciente; del mismo modo, establecer cuáles han de ser las acciones institucionales y educativas necesarias para garantizar la dimensión educativa.

El problema está en no haber sido capaces, hasta el momento, de entender desde presupuestos educativos, los impactantes cambios de mentalidad y de dinámica social, referidos al deporte y a la cultura del movimiento, que han tenido lugar en los últimos años, y que deberían haber sido asumidos por el concepto escolar de la disciplina, redefiniendo el deporte curricular y extracurricular, orientando la educación física hacia esta nueva forma de cultura.

Desde un punto de vista estrictamente científico y educativo, a la luz de las aportaciones científicas del área de conocimiento y de la ciencia educativa contemporánea, hemos de preguntarnos:

- ¿Podemos hoy mantener que la sola práctica de un deporte, sin que medie ningún proceso de planificación didáctica y curricular es en sí misma educativa?
- ¿Desde un punto de vista científico y educativo, se puede seguir aceptando y manteniendo que un niño, o niña, en edad escolar, realice una práctica deportiva con las mismas reglas, el mismo rigor disciplinario y la misma intencionalidad que un adulto?

- ¿Se puede aceptar que una actividad con gran potencial educativo, como es el deporte, pueda ser instrumentalizada, más para deseducar que para formar ciudadanos y ciudadanas democrática y socialmente integrados, en razón a no se sabe cuales intereses y que, además, pueda hacerse desde el puro voluntarismo y sin formación didáctica?

Al objeto de clarificar suficientemente el problema y plantear mis posiciones sobre el mismo, es preciso plantear las 3 dimensiones a las que me he referido en el título:

- a) La dimensión semántica.
- b) La dimensión conceptual y didáctica.
- c) La dimensión social y política.
- d) La dimensión semántica.

## 1. Deporte en la edad escolar y la sociedad contemporánea.

1.1 La deportivización de la sociedad y el deporte como vía para la educación en valores.

En su origen, el deporte no fue otra cosa que un medio de educación social en el que se perseguía, a la manera de los clásicos medievales, *enseñar deleitando*; en este sentido y no en otro ha de ser tomado en el momento de su aparición como fenómeno educativo social en el mundo contemporáneo. El procedimiento, no era nuevo en absoluto ya que el binomio: *educación – deleite*, era un planteamiento educativo que gozaba de una amplia trayectoria histórica que recorría la educación desde la antigüedad clásica planteándose: la escultura, la pintura, la música, el teatro, la lírica y la épica, como recursos didácticos de una educación no formal de los colectivos a los que se dirigía, pretendiendo su educación social y la identificación de estos con determinadas ideas o visiones del mundo y de la vida. Por tanto, en su origen y en su intención, el deporte no difiere gran cosa de otros medios de educación no formales empleados hasta finales del siglo XVIII.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> WAGNER HUGO. (1969-1970) *-Etimología y concepto de Sport en Civis - Altivs - Fortivs - Tomo XI-XII-* Instituto Nacional de Educación Física -I.N.E.F.- Madrid.

La novedad que el deporte introduce es un cambio profundo en las señas de identidad educativa y en las formas de ser interpretado el fenómeno por los colectivos sociales; esto es: frente a las artes clásicas que requerían de la maestría del artista y del preciosismo, el deporte ofrece la accesibilidad plena y el trato igualitario de los participantes en el fenómeno; de alguna manera, el deporte se presenta, frente a otros métodos de educación, como una opción realmente democrática en la que todos los jugadores disfrutan, como principio, de las mismas posibilidades. Del mismo modo y frente a la certeza del arte consagrado y la interpretación del artista, el deporte ofrece la incertidumbre del resultado como atractivo; finalmente, y como cualidades esenciales y definitorias, el deporte ofrece la calidad de actor y protagonista, frente a la de espectador pasivo y la de movimiento activo frente a sedentarismo contemplativo.

No hay en el concepto clásico del *deporte*, ninguno de los ingredientes que pudieran hacer presagiar que el desarrollo de este recurso educativo sería vertiginoso, que desbordaría el campo de la educación y que, en menos de dos siglos, alcanzaría a ser uno de los fenómenos humanos y sociales de mayor impacto mundial.

Sin embargo, el deporte, como fenómeno contemporáneo, a pesar del Movimiento Olímpico, no alcanza el nivel de significación social que conocemos hasta bien entrados los años veinte y, desde luego, no se consolida como fenómeno de gran proyección pública y política hasta después de la Segunda Guerra Mundial.

Es preciso volver a recordar aquí, que el deporte es, en su origen, un método de educación que nace como definición de clase social, es decir, el deporte de principios del siglo XX es patrimonio casi exclusivo de las clases acomodadas y de la educación de elite, tanto masculina como femenina; por ello el *sportman* o la *sportwoman*, lo sienten y lo viven como señas de identidad propias y vinculado a su clase, así pues, el deporte en ese momento histórico, entendido como educación, no es sino una forma concreta y particular de concebir la forma de

ser social; es decir lo que se conocía hasta la Primera Guerra Mundial como *sportsmanlike* entendido este concepto como un patrimonio de clase o de nación.<sup>2</sup>

Son varias las situaciones que han hecho surgir y desarrollarse el fenómeno deportivo hasta su dimensión actual; entre ellas tendríamos como más importantes, la aparición de la publicidad en el deporte, el desarrollo de la guerra fría, el mercantilismo deportivo y los movimientos de democratización y popularización del deporte. Todos estos factores coinciden en el tiempo en el mundo occidental de la segunda post-guerra mundial, de tal manera, que, con su desarrollo extra-educativo, el deporte comienza a perder gran parte de las características que hasta entonces lo habían identificado como un método de educación:

- a) Pérdida de la identidad del deporte como actividad sin ánimo de lucro.
- b) Aparición del *Deporte para todos* como movimiento y como ideología.
- c) Pérdida de la identidad del deporte como patrimonio de los jóvenes.
- d) Diversificación de la oferta y de los tipos de deportes y prácticas deportivas.
  - a. Deportes diferentes para diferentes edades.
  - b. Deportes para personas con discapacidad.

---

<sup>2</sup> **La guerra y el sport** - *¿Que soldados son esos que hacen la guerra en trajes de sport, que toman té por las tardes y que se van a pasar los week-ends o fines de semana a Londres? ¿Que soldados son esos a los que lord Kitchener los despide como si fueran a jugar una partida de foot-ball, dándoles por toda alocución patriótica una serie de preceptos higiénicos? Los ingleses están quitándole toda teatralidad a la guerra.*

*-No son soldados -dice un periódico-. Son hombres de sport.*

Zurich, diciembre de 1914 - CAMBA J.: ABC, Madrid, 15 de Diciembre de 1914.

**Sport y Militarismo** .....*El Ejército de tres millones, que ha comenzado ya ha desembarcar en Francia, mas que un Ejército parece un formidable equipo de foot-ball. Va a combatir como pudiera ir a jugar un match. Su espíritu no es lo que nosotros entendemos por espíritu militar. Es un espíritu sportivo, lo mismo que son sportivi los trajes de los soldados. ¡A jugar la gran partida! ¡A salvar en ella el honor y los intereses de Inglaterra! ¡Y a portarse bien, con valentía, con elegancia, de una manera que sea sportsmanlike!*

*Porque lo sportsmanlike es en Inglaterra lo que en otros países son lo heroico, lo noble, lo glorioso, etc....." Londres Abril 1915. CAMBA , J.: ABC, Madrid, 7 de Abril de 1915.*

- c. Mercantilización de la oferta: fitness, aerobic, gymjazz, etc.
- d. Politización multifacético del fenómeno.

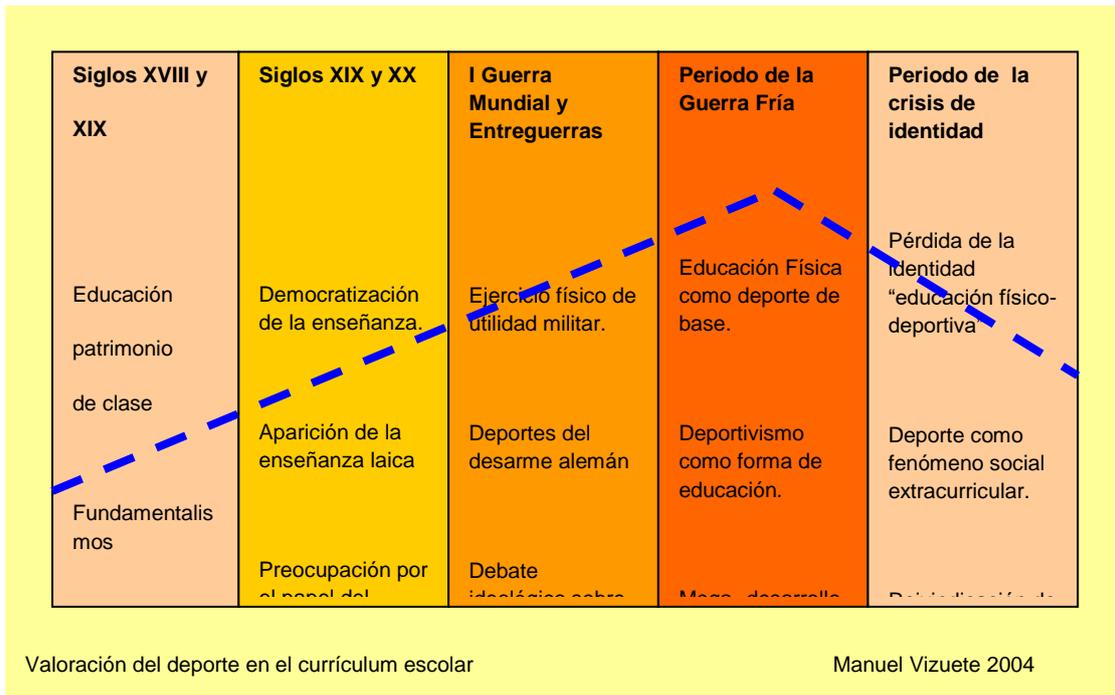
El deporte, en los umbrales del siglo XXI se ha convertido en una serpiente de innumerables cabezas que, en la práctica, permite que hablemos de un deporte a la carta; es decir un deporte para cada individuo en cada edad y en cada contexto; de tal manera, que la educación a través del deporte, o la educación en deporte, se convierten en una nueva dimensión educativa mucho más acorde con las viejas definiciones de *educar para la vida*, que en lo que había venido siendo la tradición del deporte como parte curricular de la educación física escolar. Una ojeada a lo que ha sido la educación física escolar, a los momentos evolutivos de la disciplina y de su profesorado, contribuirá, sin duda, a aclarar un poco más nuestro punto de partida:

El diagrama nos muestra como el crecimiento del deporte, en su valoración curricular, ha tenido una correspondencia inmediata con los hechos históricos relacionados con la utilidad militar del ejercicio y con los procesos democratizadores de la enseñanza; y como, en la actualidad, la fuerte reorientación del valor social del fenómeno y la pérdida del interés político por el deporte, comienzan a provocar una caída en pico, cuyo remonte va a depender de los nuevos intereses sociales y educativos sobre el deporte, relacionados con la aparición de nuevas enfermedades cuyo origen es el sedentarismo y la pérdida del interés social y familiar por la práctica de actividades físico-deportivas de la infancia.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> COUNCIL OF EUROPE: *Towards a policy to increase the opportunities for physical education and sport for children and young people*. Draft paper. 16<sup>th</sup> Informal Meeting of European Sports Ministers Warsaw, Poland. 12-13 September 2002

COUNCIL OF EUROPE: *Proposals for national, regional and local action plans and possible pan-European programmes to improve the quality and quantity of physical and education and sport for children and young people in the member States of the Council of Europe*. Background document. 16<sup>th</sup> Informal Meeting of European Sports Ministers Warsaw, Poland. 12-13 September 2002



## 1. 2. Deporte, valores y cambio social.

El papel jugado por el deporte, como válvula de escape y como expresión gráfica de lo que fue la guerra fría, hasta la caída del muro de Berlín y el fin de la política de bloques llegó a su fin al mismo tiempo que la política que lo había generado. Este momento coincidió en el tiempo con la formulación de una crisis de los valores sociales tradicionales que fue definida como el *postmodernismo*, y que podemos resumir en un camino de ida sin vuelta que va del materialismo al post-materialismo, de la definición de papeles en función de la edad al igualitarismo, de la disposición a la conformación, creatividad y autorrealización, de enfatizar el trabajo y la ética en el trabajo al énfasis en el tiempo libre, de lo ascético al hedonismo, del dominio de la naturaleza a las preocupaciones ecológicas y

---

COUNCIL OF EUROPE: *Summary Report on Access to Physical Education and Sport: Children and Young People. Background document. Draft paper.* 16<sup>th</sup> Informal Meeting of European Sports Ministers Warsaw, Poland. 12-13 September 2002

COUNCIL OF EUROPE: *Resolution No. 1/2002 on improving the quality and quantity of physical education and sport for children and young people in the member States of the Council of Europe.* 16<sup>th</sup> Informal Meeting of European Sports Ministers Warsaw, Poland. 12-13 September 2002

desde la confianza en el progreso científico al escepticismo sobre ciencia y razón.<sup>4</sup>

El deporte, como producto social, no puede ser considerado aparte de lo que acontece en el mundo, ni puede ser encapsulado para protegerse de las dinámicas culturales, socio-políticas o económicas en las que indefectiblemente se ve involucrado, por ello es preciso, antes de realizar un análisis de que significa la educación en valores a través del deporte en la edad escolar, definir cual es el status actual del deporte y establecer las consideraciones sociales que merece en función de lo que ocurre a su alrededor ó de sus propias dinámicas particulares.<sup>5</sup>

El cambio social de posiciones sobre la práctica deportiva personal. Los jóvenes actuales, y el lugar que ocupan en la sociedad, como es habitual están determinado por el que ocupa su generación en el proceso de reproducción de la sociedad, por el momento histórico en que viven y por sus características generacionales concretas.<sup>6</sup> El espacio juvenil, está en el momento presente ocupado, por una generación saliente en la que el deporte forma parte de su educación, no como logro social y reivindicativo, sino como situación de hecho normal, asimilada dentro de un nuevo modelo de educación integral que les ha sido impartido y una generación entrante en la que las prácticas deportivas comienzan a pasar a segundo plano ante la multitud de ofertas de diversión o entretenimiento y, fundamentalmente, por la sobreexplotación temprana de la oferta deportiva juvenil. En una palabra, gran parte de los adolescentes actuales están llegando *deportivamente quemados*, a la edad en la que la oferta deportiva debiera ser un referente esencial para su educación democrática y para su integración social.

---

<sup>4</sup> INGLE HART, R.: *The silent revolution: Changing values and political styles among western publics*. Princeton. 1977

<sup>5</sup> VIZUETE, M.: *La Educación Física. El deporte y el poder político en el diálogo Norte Sur*. en "LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SIGLO XXI, Fondo Editorial de Enseñanza (FEDE), Madrid 1999.pp 75-93.

<sup>6</sup> DE ZARRAGA, J.L.: - *La inserción de los jóvenes en la sociedad*, en INFORME JUVENTUD EN ESPAÑA Publicaciones de Juventud y Sociedad. S.A. - MINISTERIO DE CULTURA -Instituto de la Juventud - Barcelona 1985.

La traducción de estos hechos y circunstancias en las actividades deportivas, y en las de ocio y recreación es notable; el deporte reglado, de *cuatro fundamentales mas atletismo*, característico de los ochenta, ha dejado paso, por aumento del poder adquisitivo en general, y del parque de instalaciones disponible y de libre acceso, a una mayor variedad de deportes y de posibilidades de empleo del tiempo libre. Probablemente, por esta misma circunstancia, se ha dado lugar a una situación especial de rebeldía, sin duda alguna heredada, que en cuanto a las actividades deportivas está desarrollando lo que he denominado<sup>7</sup> el *antideporte* o el *postmodernismo del deporte*, actividades que no suponen tanto el desarrollo de lo que tradicionalmente hemos entendido como deporte, como el acercamiento al concepto de *sport* en su versión original. En el mismo sentido coincide García Ferrando al definir la situación de los hábitos deportivos de los españoles a la altura del 2005.<sup>8</sup>

Las actividades físicas y el deporte suponen para ellos un hecho normal y cotidiano, literalmente no entra en su idea del mundo y de la sociedad un mundo sin deportes, de hecho, pueden ser definidos como la *generación de la raqueta* por llevarla consigo a todas partes. Para la generación juvenil actual, los deportes de asociación, los deportes de equipo, han entrado en crisis, están *demodé*, la medida del *yupie* que es el modelo o el mito de esta generación, es incompatible con el espíritu de sacrificio anónimo del deportista de equipo, del *gregario* en calificativo moderno, se busca una actividad deportiva en la que se pueda asegurar el éxito y el triunfo espectacular, no importa el riesgo, no importa el precio, no importa la complicación técnica; atrae la aventura, el riesgo en solitario, lo sofisticado de los materiales, el ir por delante técnicamente ya es parte del triunfo, estar al día en las noticias de deportes minoritarios o exclusivos, dominar el argot, el *slang* técnico de algo novísimo, es el objetivo deportivo de los jóvenes de la generación presente.

---

<sup>7</sup> VIZUETE, M.: (1991) *Deporte Universitario: Agonía y Prospectiva de una idea* - II Jornadas Nacionales sobre el Deporte en la Universidad - Universidad de Málaga, Noviembre - Actas

<sup>8</sup> GARCÍA FERRANDO, M.: (2006) *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación*. Madrid. Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Ha muerto para esta generación la ilusión por la medalla de promoción oficial, excepto si tiene un buen precio, lo interesante es poder desarrollar una actividad en libertad y estar en el punto de mira, en la atención de los otros, ser capaz de....., estar por encima de....., siempre con la suficiente inteligencia como para que los demás se enteren donde está el número uno.

Podemos anunciar la crisis de los grandes complejos deportivos de sudor y convivencia colectiva; la valoración de los espacios naturales, eso si con el confort necesario, tiene que ver con las inquietudes ecologistas crecientes de esta generación que, agobiada por las instalaciones de práctica deportiva controlada, aburrida por el discurso del deporte tradicional sobre el que se centra parte de su enfrentamiento generacional, busca en la práctica de las actividades físicas en solitario y con riesgo, el placer íntimo y personal de la actividad por la actividad sin ánimo de lucro, exactamente lo que en el principio se definió como *sport*.

### **1. 3. La deportivización de la sociedad y la educación en valores a través del deporte.**

Podemos asegurar, sin temor a equivocarnos, que una de las consecuencias del mega-desarrollo del deporte en la sociedad occidental ha sido la *deportivización* de la misma. Este concepto no supone la existencia de una sociedad practicante de deportes o actividades físicas, sino que esta sociedad, adopta señas de identidad externa y de comportamiento o de lenguaje que son propias del deporte. No se trata tanto de ser un practicante de actividad física, sino de ser reconocido como poseedor de una forma de ser identificable como *deportiva*.

Al contrario de lo que ocurre en otros países de Europa en los que el vocablo *sport* es unívoco, tanto la tardía llegada de los españoles a este modelo social, como la imposición del franquismo de traducir los vocablos extranjeros, generó una doble acepción en castellano; de una parte la palabra *deporte*, cuyo significado supone lucro o beneficio en alguna manera, ya sea físico, social o económico, y de otra el mantenimiento de la denominación original de *sport*, con

la que definimos cualquier actividad, actuación o forma de vestir informal y sin ánimo de lucro, a la vez que placentera.

La deportivización de la sociedad, no obstante, ha de ser entendida en una doble condición, de una parte la ya mencionada de identificación con formas de ser y entender la vida, pero también, en el sentido literal de la práctica deportiva, desde la superación de los viejos esquemas del deporte ortodoxo y tradicional, por la más flexible y democrática aplicación del concepto *deporte para todos* como una opción real de acercarse a los beneficios de la práctica de actividades físico deportivas sin intención competitiva o formal. En este sentido, es preciso señalar, que la sociedad civil, ha roto con el monopolio de los clubes deportivos tanto sociales, privados y tradicionales, como con los públicos planteados como una forma de proyección y de desarrollo político, y ha desbordado las previsiones más optimistas de desarrollo y de promoción de la actividad deportiva que podrían haberse formulado en los setentas u ochentas.

Las consecuencias previsibles de este fenómeno a medio plazo, será la democratización de las estructuras del deporte, ancladas en modelos tradicionales. En este sentido, Crum sostiene que, a la *deportivización del deporte*, debería suceder una *desdeportivización del deporte*.<sup>9</sup> Al establecer estos dos conceptos, se está refiriendo a la necesidad de regular el esfuerzo económico, social y político, empleado en el deporte de elite, como una reacción contra este deporte, en beneficio de una idea más democrática y más en consonancia con la idea del *deporte para todos*. Posición esta que, estaría mucho más cercana a las orientaciones de la sociedad actual y con valores propios del postmodernismo como: autorrealización y salud, narcisismo y hedonismo, deportes alternativos, recreación, aventura, mejora de la condición física, etc. Volviendo a nuestra idea original en la que definíamos la situación del deporte como una hidra de infinitas cabezas que ha generado y dado lugar a una larga serie de formas de entender el deporte contemporáneo, en el que cada una de las tendencias o sistemas deportivos, se vuelve a subdividir en otra larga serie de nuevas modalidades, sin solución de continuidad, y de tal manera que

---

<sup>9</sup> CRUM, B.: *The sportification of the society and the internal differentiation of sport*. Conferencia impartida en el seno del Congreso FISU “*Change and the human dimension of Physical Activity*” Buffalo, NY, USA – 8-11 Julio de 1993.

cada uno de ellos se presenta como una especie de tienda con diferentes ofertas de artículos, con diferentes y nuevas reglas, para nuevos y diferentes clientes que, a su vez, poseen diferentes tipos de expectativas. Esta discusión generada por Crum en Europa, nos llevaría, indefectiblemente a tres cuestiones claves a tener en cuenta:

- a) ¿Qué referentes o modelos deportivos hemos de tener en cuenta para educar en valores, a través del deporte en la edad escolar?
- b) ¿Cuáles serían los valores a transmitir?
- c) ¿A quiénes compete esta función de educar y como ha de hacerse?

Es, en este momento, cuando hemos de plantearnos la organización semántica con fines teleológicos del Deporte en la Edad Escolar a partir de la idea de educación y mediante la aplicación de lo que he denominado el juego de las preposiciones:

	<b>Preposición</b>		<b>Objetivos y Valores</b>
Educación	<b>DE</b>	Deporte	Concepto clasista propio de la Educación Elitista
Educación	<b>DESDE el</b>	Deporte	El deporte educa para la vida social y ciudadana ¿?
Educación	<b>EN el</b>	Deporte	Los/as alumnos/as aprenden deportes para socializarse y conservar la salud. Aprendizaje para la vida
Educación	<b>ENTRE el</b>	Deporte	El deporte es una excusa para la promoción social y educativa
Educación	<b>HACIA el</b>	Deporte	Orientación de la Ed al servicio del deporte
Educación	<b>PARA el</b>	Deporte	Orientación de la Ed para la promoción deportiva
Educación	<b>POR el</b>	Deporte	Supone que las situaciones de juego son trasladables a la vida social y ciudadana.
Educación	<b>SIN el</b>	Deporte	Concepto dualista y clásico de la educación que se sigue aplicando de facto

*Manuel Vizuete Deporte Escolar. Un problema en 3D La Habana 2008*

La siguiente cuestión viene de la mano del tipo de deporte que queremos hacer o conseguir, en este sentido, la deportivización de la sociedad nos ha dejado una serie de modelos deportivos que componen un panorama de complejidad creciente y que, de acuerdo con Crum, es posible identificar fácilmente los siguientes:

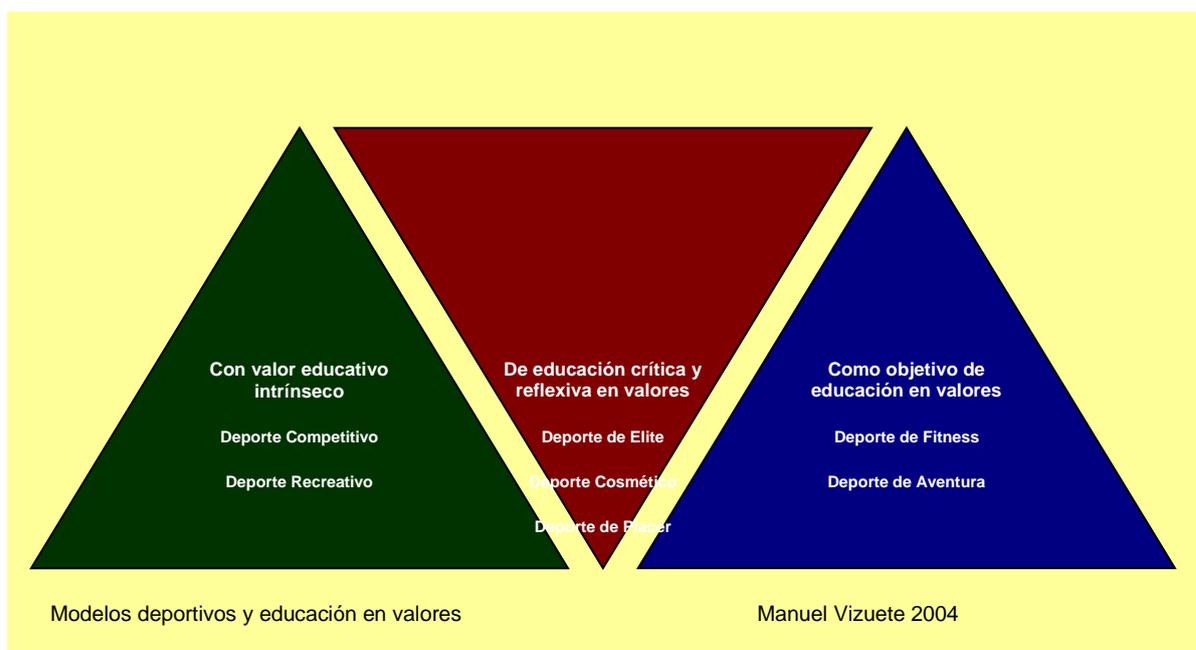
- a) Deporte de elite: tecnificación de los más dotados física y técnicamente y empleo de tecnologías que les ayuden a mejorar.
- b) Deporte competitivo, como un reflejo fiel de los viejos modelos originales del deporte. En este caso la motivación es la excitación y el stress de la competición, relajación y contacto social.
- c) Deporte recreativo cuyos referentes son: relajación, amistades, salud y ejercicio, etc.
- d) Fitness, por lo general es un deporte de práctica individual, en el que la motivación esencial es la mejora de la condición física y cuya promoción se realiza a través de agencias o clubes privados de aerobico,, jogging, etc.
- e) Deporte de aventura cuya motivación es clara: aventura, riesgo y excitación. Cada vez más comercializado, capitaliza actividades complejas como: trekking, rafting, escalada, paracaidismo, etc.
- f) Deporte de placer, incluimos en este grupo aquellas prácticas cuya orientación es la recreación física, casi siempre organizado por empresas, en las que los motivantes clásicos suelen ser: sol, mar, nieve, y velocidad
- g) Deporte cosmético; en este grupo cabría incluir todas aquellas actividades y prácticas cuya orientación más clara es la mejora o la modificación de la apariencia física, casi siempre sujeto a las ofertas comerciales: body-building, modelado, y todo lo relativo a los tratamientos de belleza como bronceado, masaje, etc.

A partir de esta diferenciación de familias o formas de entender el deporte, estamos ante una coyuntura difícil. Definir el concepto de educar a través del deporte o en deporte y que tipos de valores son preciso y posibles desarrollar a través de él, tal y como estuvieron bastante claros hasta bien entrados los ochenta, sin embargo, las crisis y la evolución social del deporte, junto con la ya aclarada *sportificación* de la sociedad, han dado al traste, en apenas un par de

décadas, con ideas, principios y valores que creíamos firme y solidamente asentados.

Otra cuestión clave, es aclarar cuáles de estos modelos están ya presentes en nuestra sociedad y cuáles de ellos están por llegar, teniendo en cuenta que, muchos de ellos dependen tanto de factores económicos como de intenciones y voluntad política y, por la misma razón, cuáles de ellos son modelos con tendencia a desaparecer y cuáles serán los emergentes en el momento en que los actuales destinatarios de la acción educativa del deporte en la edad escolar hayan de enfrentarse, como ciudadanos responsables con libertad de escoger, a una práctica de actividad física concreta.

A las innumerables interrogantes que se abren tras esta diferenciación interna del deporte solo cabe, como posibilidad, remitirse a la escuela y a la teoría educativa, ética y deontológicamente fundamentada, para que se establezcan las posiciones educativas ante cada fenómeno y se definan los valores consecuentes a cada uno de estos modelos. De acuerdo con ello, y desde una posición educativa y de salud, sería importante establecer actitudes ante cada uno de los modelos referidos:



El diagrama pretende representar las situaciones de equilibrio, en cuanto a la educación en valores. La cuestión es esencial para entender cual ha de ser la posición educativa frente a cada uno de los modelos deportivos que, a menudo, se presentan con poca nitidez y sobre los que debería realizarse una eficaz acción educativa claramente diferenciada y fundamentada en cuanto objetivos y contenidos.

Un ensayo sobre la instrumentación didáctica de cada uno de estos modelos, servirá para aclarar cuáles serían los puntos fuertes y débiles de cada uno de ellos en relación con la educación en valores estableciendo, por tanto, un criterio ético y deontológico sobre la inclusión u orientación de uno u otro modelo en el currículum escolar ó extraescolar.

En esta acción vamos a someter a cada uno de estos modelos al esquema de organización educativa y de tratamiento de los contenidos establecidos en la vigente legislación española.

Modelo del deporte en edad escolar con referente al deporte de elite: Educar para el deporte.

El desarrollo didáctico del modelo nos sitúa frente a planteamientos de Cultura Física, propio de los países del este de Europa, en relación con la educación del cuerpo. Este es, obviamente, un modelo educativo que hizo y continúa haciendo fortuna, en los países de la órbita soviética en los que, desde una visión diferente del deporte y de la actividad física, se pone al alumno al servicio de otros intereses distintos a la educación y en los que el educando casi nunca tiene opción a no aceptar o rechazar el modelo.

Objetivos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detectar talentos deportivos.</li> <li>- Desarrollar capacidades físicas.</li> <li>- Avanzar los aprendizajes técnicos.</li> <li>- Desarrollar capacidades tácticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supera test y pruebas idóneas paradesportivas.</li> <li>- Supera niveles de capacidad con suficiencia.</li> </ul> <p>Consigue altas habilidades y destrezas. Ejecuta juegos o habilidades con soltura.</p>

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo.</li> <li>- Rendimiento.</li> <li>- Técnica.</li> <li>- Lucha.</li> <li>- Habilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento.</li> <li>- Competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disciplina.</li> <li>- Autocontrol.</li> <li>- Sufrimiento.</li> </ul>

Modelos deportivos y educación en valores

Manuel Vizuet 2004

### Modelo del deporte competitivo: Educar con el deporte.

Objetivos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las reglas y formas de juego.</li> <li>- Desarrollar capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollar aprendizajes técnicos indiv.</li> <li>- Iniciar en las tácticas de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce y aplica las reglas y formas de juego</li> <li>- Posee una capacidad física adecuada.</li> <li>- Ejecuta con soltura los gestos básicos .</li> </ul>

- Juega solo o en equipo con suficiencia.

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglas y normas.</li> <li>- Capacidades físicas.</li> <li>- Salud.</li> <li>- Técnica.</li> <li>- Táctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica agonística.</li> <li>- Auto-entrenamiento.</li> <li>- Auto-evaluación de la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la práctica.</li> <li>- Disciplina personal.</li> <li>- Valoración del juego limpio.</li> <li>- Interés por las relaciones sociales y la salud.</li> </ul>

Modelos deportivos y educación en valores

Manuel Vizuet 2004

En este caso, estaríamos ante el modelo tradicional educativo escolar occidental, en el que la educación en valores se encuentra plenamente asentada y se ofrece como un valor entendido en la práctica escolar. Se compete, sin olvidar los valores de convivencia, juego limpio, trabajo, superación, etc.

### Modelo del deporte recreativo: Educar para la actividad física.

La ubicación curricular de este modelo debería ser finalista en cuanto a la educación física, entendida esta, como hemos dicho, como educación para la

vida, de tal manera que los objetivos curriculares de este modelo, serían dobles: educación para la vida y generación de hábitos de vida activa desde la práctica de actividades físico recreativas. Programas desarrollados en base al juego y en el centro escolar.

Objetivos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer diferentes alternativas deptvas.</li> <li>- Mantener capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollar aprendizajes técnicos indiv.</li> <li>- Desarrollar la autonomía personal.</li> <li>- Aprender a encontrar actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce diferentes alternativas deportivas.</li> <li>- Posee una capacidad física adecuada.</li> <li>- Ejecuta con soltura los gestos básicos .</li> </ul>

- Elige con autonomía sus opciones deptvas.

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes alternativos.</li> <li>- Capacidades físicas.</li> <li>- Salud.</li> <li>- Técnicas aplicadas a la recreación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica agonística.</li> <li>- Auto-entrenamiento.</li> <li>- Auto-evaluación de la salud.</li> <li>- Búsqueda de opciones personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuentra posibilidades físico-recreativas</li> <li>- Interés por nuevas opciones</li> <li>- Disciplina personal.</li> <li>- Valoración de la creatividad.</li> <li>- Interés por las relaciones sociales y la salud.</li> </ul>

Modelos deportivos y educación en valores

Manuel Vizuete 2004

Modelo del deporte Fitness: Educar para el consumo deportivo.

Objetivos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.</li> <li>- Desarrollar capacidades físicas.</li> <li>- Mejorar o modificar la estética corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practica sistemáticamente ejercicios físicos.</li> <li>- Mejora sus capacidades físicas.</li> <li>- Mejora su apariencia física.</li> </ul>

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness.</li> <li>- Capacidades físicas.</li> <li>- Salud.</li> <li>- Técnicas aplicadas al entrenamiento y fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica disciplinada dirigida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por el ejercicio físico</li> <li>- Valoración del rendimiento.</li> <li>- Interés por las relaciones sociales y la salud.</li> </ul>

Modelos deportivos y educación en valores

Manuel Vizuete 2004

En este caso, nos encontramos ante un modelo educativo empobrecido que conecta directamente con los planteamientos metodológicos de la gimnástica original, tanto en el fondo como en las formas, pese a la apariencia de

modernidad que presentan. El papel curricular sobre este modelo es la educación en la prevención de los riesgos y el posicionamiento crítico ante el consumismo de este tipo de actividades, cada vez más mercantilizadas. En este sentido estaríamos ante un planteamiento de educación del consumidor.

Y otro tanto cabría decir sobre el deporte de aventura, de placer y/o cosmético, en los cuales, la educación para el consumo y el posicionamiento crítico deberían ser los valores esenciales a desarrollar desde un currículum escolar éticamente equilibrado, no ignorándolos ni obviando el fenómeno, sino educando a saber entender este tipo de modelos deportivos, prevenir de sus riesgos y, sobre todo a situarlo dentro de lo que entendemos educación para el consumo.

Como conclusión, estableceremos la dimensión del fenómeno deporte como una seña de identidad de las sociedades desarrolladas en las que su creciente importancia obliga a una educación específica, a través del deporte en la edad escolar, que permita tres dimensiones fundamentales:

- a) Comprensión del fenómeno como una seña de identidad social y una necesidad vital para gozar de una buena salud y calidad de vida.
- b) Necesidad de una educación para la convivencia con el fenómeno deporte y la posibilidad de hacer buen uso de él.
- c) Prevención de los riesgos que un mal uso del deporte conlleva.

Obviamente, en todo este proceso, es necesaria la participación activa del profesorado y de los técnicos deportivos, así como la necesidad de la reeducación de estos colectivos profesionales hacia posiciones más educativas y menos practicistas, así como una reubicación de la disciplina en el contexto escolar, en el que no tienen cabida ni sentido que el fenómeno social y cultural más importante del mundo contemporáneo siga teniendo un planteamiento marginal, y continúe adoleciendo de viejos y enquistados problemas con consecuencias nada deseables.

En la educación contemporánea, la educación física para el siglo XXI, a la que hacemos referencia, se orienta a *educar EN deporte*, más que a *educar A TRAVÉS del deporte*. Las razones son simples y coinciden con lo expuesto. *Educación a través del deporte* exige, como principio, ignorar en la práctica el valor y los efectos del factor de incertidumbre sobre el resultado de la supuesta acción deportivo-educativa, que es lo que hace atractiva la actividad. Científicamente hablando, no se puede plantear una acción educativa asumiendo, *a priori*, un alto grado de incertidumbre sobre los resultados, en tanto que, *educar en deporte*, comporta educar en la aceptación del factor de incertidumbre y reconociendo su valor educativo como impulsor de la práctica habitual de las actividades físicas y de los deportes a lo largo de toda la vida.

En la práctica habitual de actividades físicas, la sociedad se ha adelantado a los planteamientos políticos y a las inercias educativas mostrándonos cada día, cada vez que salimos a la calle, en las noticias deportivas o en la televisión, cuales son las exigencias contemporáneas de conocimientos sobre la actividad física, y cual es por tanto el tratamiento educativo del deporte exigido por la sociedad del siglo XXI.

Así es como el deporte en la edad escolar tiene que ser repensado y orientado, hacia la participación y la integración de los futuros ciudadanos y ciudadanas en la cultura del movimiento. Esto exige planteamientos del deporte escolar curricular menos deportivizado y más cercano a lo humanístico, a la realidad individual de cada escolar, a sus posibilidades físicas y a su integración en esta nueva forma de entender las actividades físicas.

Ha de ser posible una práctica del deporte en la edad escolar a la medida de cada uno y de cada necesidad, lo que nos llevaría, en la práctica, a la aplicación del concepto enseñanza individualizada en la educación física y en el deporte, sin que esto pueda resultar antitético de los valores de solidaridad, cooperación y trabajo en equipo, tradicionalmente atribuidos al deporte, que forman parte de su propia retórica educativa. Este concepto nos lleva a un deporte escolar curricular escolar y extraescolar con exigencia de medios de calidad, con técnicos cualificados, abierto y no traumático, en el que lo realmente importante sea la integración social y el mantenimiento de la salud desde la práctica de actividades físicas.

Estas son las motivaciones que nos llevaron a repensar el concepto deporte en la edad escolar, a la investigación primero y al estudio y prospectiva después, del deporte en la edad escolar en España y más tarde a la elaboración de un Libro Blanco del Deporte Escolar que fundamente, técnica y socialmente, las prácticas educativas de contenido deportivo de los niños y jóvenes del siglo XXI.



**Profesor de Educación Física, Entrenador de Basquetbol, Ex vicerrector Inst. Romero Brest y profesor en diferentes profesorados. Ex coordinador curso de entrenadores de basquetbol en Inst. Sup. de Deportes**

## LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL GESTO GLOBAL

Eran otros tiempos cuando el profesor de educación física pretendía que sus alumnos ejecutaran correctamente los fundamentos técnicos de cada deporte. Prácticas aburridas y repetitivas de movimientos específicos para que los alumnos buscaran algo difícil de conseguir.

Hoy el concepto cambió y la palabra “deporte formal”, en los espacios escolares se reemplazó por la de “juego”.

La idea es que se comprenda que todos los deportes tienen gestos comunes, lógicamente con la carga técnica más conveniente de cada uno de ellos enseñada en el momento oportuno. El pase existe en todos, como así también el traslado del balón o la forma de conseguir puntos y la idea de defensa es la misma en cada partido con la diferencia que a veces se protege un arco otras un cesto y otras una zona. Ya habrá tiempo para dedicarle a los fundamentos de cada deporte en otros horarios extra escolares o después de incorporar esta formación pre-deportiva de base.

Esto cambió la idea de la enseñanza partiendo de una idea global al jugar, lo que comúnmente llamamos “enseñar a jugar” y no “practicar un deporte”. Pasar la pelota si estás defendido, avanzar con el balón si nadie te lo impide, darle la pelota al compañero que esta sin defensor, lanzar al cesto o tirar al arco si estas libre y a la distancia adecuada, impedirle jugar con comodidad al atacante que se te asigne o correr a ayudar al compañero al que se le escapó su marca. Todos conceptos globales que forman al participante del juego y colaboran enormemente para que luego los alumnos entiendan mejor la esencia de cada deporte cuando decidan practicarlo.

Que quedé claro que es imprescindible avanzar en la enseñanza del gesto técnico si se quiere mejorar en la práctica deportiva, por ejemplo al llegar a los grados más altos o en el equipo escolar, ya que en ese ámbito lo que se hace es deporte más formal.

Y no olvidar que es fundamental la enseñanza de estos gestos “copiando situaciones similares a las del partido mismo” y con diferentes grados de oposición. Pero esto es tema para otro capítulo.



**Ahora sigamos con más aportes a la Educación Física, con Movimiento y juego, les parece:**

### **MOVIMIENTO Y JUEGO**

El movimiento: necesidad y capacidad. Todos sabemos que los niños en edad escolar tienen la necesidad y la capacidad de moverse, esta simple observación justifica una seria preocupación por la Educación Física escolar, dentro de un sistema educativo del que se presupone que, satisfacer las necesidades infantiles y el desarrollo de sus potencialidades, forma parte de sus objetivos prioritarios. Hoy en día esto está aún más reafirmado que nunca por los índices a nivel de mortalidad de adultos que difunden los institutos médicos y de prevención de la salud en todo el mundo, lo que nos debe instar a poner el énfasis en las edades tempranas, para facilitarles a los niños un saludable futuro. El riesgo que se corre cuando no se logra desde la infancia arraigar el hábito a la actividad física, realmente tiene serias consecuencias en la vida adulta (fuente Agita Sao Paulo 2001 CELAFISCS).

Los argumentos que se esgrimen en defensa de ese impulso al movimiento suelen referirse a la comparación con el dinamismo de los animales jóvenes, a la singular actividad cerebral de los niños, a las exigencias fisiológicas relacionadas con las demandas de las funciones del organismo y a la natural tendencia infantil a la exploración. Lo cierto es que, independientemente de su justificación, ese impulso hacia el movimiento, opuesto a la inmovilidad, es una realidad incontrastable. Lo que también es cierto, es que esa capacidad de movimiento no permanece inalterable durante toda la vida, sino que

evolucionará a lo largo del crecimiento y estará condicionada por el grado de madurez y por las propias experiencias en el movimiento. Esto último resulta muy significativo, porque es nuestra obligación aportar al acervo motor de cada niño, una apreciable cantidad de experiencias previas, en las que no sólo pensemos en el deporte, sino también en preparar motrizmente al niño, para su vida.



Si se examina la evolución de la motricidad infantil, se confirma que un recién nacido maneja una serie de respuestas que no fueron aprendidas y a las que denominamos reflejos, mientras que simultáneamente puede realizar acciones más amplias, coordinando las distintas partes de su cuerpo. Con la evolución de su sistema nervioso, el niño perderá la mayoría de esos reflejos, reemplazándolos por otros movimientos voluntariamente organizados.

Con la locomoción y la manipulación de objetos, el niño irá construyendo una motricidad básica, que a su vez irá evolucionando con la edad, hasta convertirse en un repertorio de respuestas motrices. A partir de allí, los condicionamientos culturales influirán en los aspectos cualitativos de esa motricidad, de modo que el niño podrá incorporar, mediante determinados aprendizajes, nuevos modelos de movimiento, que modificarán, e incrementarán a aquellos que ya poseía. Hay que recordar que cuando un niño está en capacidad de realizar un nuevo movimiento, lo hace apoyándose en la experiencia de movimientos previamente adquiridos.

Por ello, el desarrollo motor, se constituirá en un proceso continuo de construcción de nuevos programas. Este planteo tiene que considerarse seriamente en los juegos, debemos proponer nuevas experiencias lúdicas, sustentadas en conocimientos previos, esto le permitirá al niño tener más seguridad y por ende, disfrutar a pleno la propuesta. Al hablar de motricidad, aparecen distintos enfoques, que muchas veces sólo logran atomizar o fragmentar la propuesta. El análisis de Manuel Sergio (Portugal) tiende a buscar otra distinción en el tema, más acorde con la propuesta presentada en esta obra y su relación con el juego, apareciendo la motricidad humana, como una capacidad humana de vida, como “la energía que nos hace sentir vivos”. La concepción sería Movimiento Igual a Vida, veamos las distintas vías en la que se apoyan las principales ideas e investigaciones sobre el tema:



## Motricidad vías

FENOMENOLOGIA (Francia 1945. Cuerpo – sujeto, desde aquí Manuel Sergio desarrolla su teoría. Ser humano que percibe la realidad, 1986 Primer Tratado epistemológico sobre la motricidad humana)

BIOMEDICA (Cuerpo)

PSICOMOTRICIDAD (Años 60Francia, cuerpo-mente)

SOCIOMOTRICIDAD (Parlebas, Cuerpo Social)

## Las ventajas que aportan los juegos

En la educación física, los juegos sirven para afianzar ciertas habilidades básicas, que permitirán en el futuro, la adquisición de otras habilidades más complejas. Hay que tener en cuenta que se considera al juego como el generador de las modalidades deportivas, como su precursor. Los docentes deben tener presente que los juegos hacen un aporte muy importante a la socialización y a la integración de los niños, por ejemplo:

- Ayudan a los participantes a obtener confianza en sí mismos.
- Contribuyen a conseguir empatía con los otros.
- Inducen a desarrollar percepciones respecto de los demás.
- Permiten comprender los sentidos de la expectación y la tolerancia.
- Ayuda a la sociabilización grupal.

## El juego como medio de educación

Los juegos de roles, creadores y de dramatización sirven de medio para la educación moral, intelectual, estética y física de los niños y condicionan el desarrollo integral de los mismos. Las cualidades de las relaciones mutuas no se forman en los niños de inmediato, ni por sí solas. Las investigaciones han demostrado que la formación de estas interrelaciones dependen de la capacidad de plantearse un objetivo en el juego y cumplirlo. Únicamente orientando sistemáticamente al niño hacia un objetivo, enseñándole a concentrarse en el juego, respetando sus intereses y guiando el desarrollo de imaginación, se crea una base sólida para consolidar la amistad y consolidar su socialización. Según la visión de R. I. Zhukóvskaia, esa capacidad de

interrelacionarse colectivamente es la capacidad de compenetrarse con los intereses comunes, de respetar los derechos de los demás, de estar preparado para encarar un trabajo que le sea posible, de prestarse ayuda mutua y a ser cuidadosos con los juguetes, los libros y los materiales escolares. Aunque las relaciones entre los niños durante un juego organizado se fomentan en correspondencia con las normas morales, en la ex U.R.S.S. se realizó una investigación que condujo V. P. Pushmina (1969) que detectó tres grupos actitudinales de niños con diferentes normas de conducta.

El primer grupo denotaba una actitud benevolente hacia los adultos y el resto de los niños, la afabilidad en el trato y la renuncia de lo que les agradaba, en beneficio de los otros. El segundo grupo se caracterizaba por su incapacidad de prestar ayuda a los otros y de compartir sus intereses y en ciertos casos, también por una actitud no demasiado benevolente hacia sus compañeros. El tercer grupo de niños se identificó porque sólo mantenían una actitud afable hacia determinadas personas o hacia un grupo pequeño de niños con los cuales simpatizaban.



Para que los niños establezcan relaciones correctas con sus pares y para eliminar los aspectos negativos de la conducta que ocasionalmente algunos niños presentaron, se realizó un trabajo educativo en base a juegos. Los datos obtenidos de las etapa investigativa permitieron inferir que las relaciones entre los niños del segundo y tercer grupo variaron drásticamente y surgieron verdaderos valores morales. El contenido de los juegos que se propusieron apuntó a educar hacia una actitud positiva de las interrelaciones con los adultos. El juego como base del aprendizaje El juego es una actividad fundamental para el desarrollo de la niñez. Los niños juegan para desarrollar sus personalidades, expresar sus sentimientos, relacionarse con los otros y para conocer y conocerse. Es innegable la importancia del juego y, en especial, de los juegos motores, que son fundamentales para que los niños puedan ser y desarrollarse. Comenzando con juegos espontáneos, hasta llegar a los juegos reglados con normas dispuestas por los adultos o elaboradas en forma grupal, incluyendo a los propios niños, estos irán probando las habilidades que vayan adquiriendo, al mismo tiempo que realizarán aprendizajes sociales. Los niños aprenden así a cooperar, a competir sanamente, a aceptar las reglas y, lo que es muy importante a sociabilizarse, y llegar a comprender el sentido de ganar y perder, como parte integrante del juego. Por costumbre, por tradición, por ignorancia o por falta de actualización de conocimientos lúdicos, muchos padres y , lamentablemente, muchos

docentes continúan utilizando al juego como un elemento para imponer orden, para premiar buenas conductas o para imponer algún castigo.



Nos hemos preguntado acaso, ¿por qué se les dice a los niños? "si no haces las tareas, no vas a jugar" o "si no estudias, el fin de semana no vas a jugar". Porque se utiliza al juego como una contrafunción, por qué motivo se utiliza al juego para inferirle al niño una situación amenazante. Los adultos, debemos dejar de lado ese tipo de recursos primitivos y entender realmente la verdadera naturaleza del juego, de ese juego apto como misión pedagógica y no como elemento frustrante. Y me estoy refiriendo a una misión pedagógica que respete los verdaderos intereses y necesidades del niño. De otra forma, jamás vamos a revalorizar al juego. Por otra parte, tenemos que tener mucho cuidado con adherir a una nueva costumbre, casi una moda que hoy se encuentra en muchas bocas, en la que se pretende que el juego se dé en todos los ámbitos. No estoy diciendo que esto no pueda ser, pero debemos ser cuidadosos de no engañar a los niños mediante un envoltorio muy atractivo, muy vistoso, ofreciéndole lo que realmente no se corresponde con la esencia del juego. Del juego que haga crecer al niño desde adentro, desde sus propios valores y lo ayude a prepararse para lo que posteriormente va a enfrentar en la vida.

No lo engañemos, pidiéndole que se porte bien para luego poder disfrutar de un juego o un juguete. ¡Cuidado! el juego debe ser considerado algo muy serio. Mucho más razonable sería seguir el ejemplo de los muchos hogares que, pese a los inconvenientes que ya hemos expuesto, continúan rescatando los valores de encontrarse en familia, manteniendo el diálogo fluido entre padres e hijos, compartiendo los buenos momentos y porque no... jugando juntos. Todavía, recuerdo con nostalgia, el grato momento de mi infancia, cuando mi padre me enseñó a armar una cometa, nuestro famoso barrilete, ese momento es uno de los que más atesoro en mi vida.

Por otra parte, los profesionales de la actividad física tenemos la obligación, mejor dicho, la misión de inculcar, familiarizar y facilitar a los niños la expresión del juego, mediante planes pedagógicos y actitudes personales que respondan a una planificación, que acompañe el desenvolvimiento total de los niños y los guíe y oriente a la manera de verdaderos tutores.



Pero queda claro que siempre serán los padres los primigenios y principales responsables de inculcar a sus hijos los valores morales y saludables, que son la piedra fundamental sobre la que se basará el edificio de su desarrollo futuro. Ha llegado el momento en que los niños se apropien definitivamente de su espacio de juego. Ese juego que se juega con placer y libertad, con el pleno apoyo de padres y educadores.

### **Los cambios que la globalización está imponiendo a los juegos**

A los sentidos y contenidos de los juegos, que ya hemos visto, habrá que adicionarles los cambios que están produciendo en las actitudes de los jóvenes hacia los juegos con compromiso motor, que son una consecuencia indeseable de la globalización y especialmente del auge de los juegos virtuales por computadora. Bryan Cratty ha señalado que si se los deja librados a su propia iniciativa, los niños norteamericanos eligen juegos que requieren cada vez menos actividad vigorosa, a pesar del hecho que presentan necesidades físicas básicas que deben ser satisfechas. Este autor también menciona, que los niños de Noruega muestran esa misma tendencia, lo que confirma lo de la globalización de esta conducta. Por fortuna, en Latinoamérica tal tendencia aún no se ha manifestado masivamente en las comunidades de nivel medio y bajo. Sin embargo, ya se comienza a observar en los niños de nivel adquisitivo o económico–social alto, quienes prefieren pasar largos tiempos con sus juegos virtuales, a poner de manifiesto su potencial físico en juegos motores que demanden sus esfuerzos físicos y como consecuencia, relegando también a la consiguiente interacción social.

Como esta tendencia a reemplazar lo virtual es evidentemente nociva y potencialmente peligrosa, es muy importante que a los niños se les ofrezcan nuevas propuestas que logren capturar o recapturar su interés, presentándoles temáticas actualizadas y metodologías avanzadas, que sean idóneas para alcanzar tal propósito. Lo importante es que los estudios realizados han demostrado que se puede afirmar que los juegos en los que prevalezca la actividad motriz, contribuyen grandemente al mantenimiento de la buena salud de los niños y a su creciente sociabilización, pero además contribuyen eficientemente a que estos logren enfrentar mejor todos los problemas que les trae aparejado el aprendizaje en su actual segmento etario. LA INFLUENCIA DE LOS FACTORES TECNOLÓGICOS Juguetes tecnológicos e inmovilidad



En la década del 50 comenzó a aparecer el concepto de la enfermedad del oficinista, que no era otra cosa que la suma de los dolores de espalda y nuca que aquejaban a quienes estaban obligados a permanecer muchas horas sentados, generalmente, escribiendo a máquina. Naturalmente, las víctimas eran mayoritariamente las secretarías de aquellos años de la posguerra, cuando apenas comenzaba la expansión de las grandes corporaciones y recién se insinuaba la imparable aparición de la vida oficinesca. Pero, años más adelante un nuevo peligro para la salud comenzó a ser difundido por el periodismo médico, se trataba del colesterol, ese silencioso asesino que acecha agazapado en la inmovilidad. Ya para aquellos años el fantasma de la inmovilidad comenzaba a asolar a los humanos y, aunque débilmente, el peligro se comenzaba a advertir. Estas enfermedades – clasificadas como enfermedades profesionales – eran las consecuencias no deseadas de ejercer un empleo en una época de pleno empleo y las soluciones que se propusieron en aquel entonces, resultaron tan ingenuas como imprecisas y básicamente se podrían sintetizarla con la frase: “después de su trabajo, haga ejercicios”. Desde la década del 50 hasta hoy la humanidad generó y presenció enormes adelantos, especialmente en los aspectos científicos y tecnológicos, que lograron hacer desaparecer enfermedades endémicas milenarias, temidas y letales. El hombre extendió sus dominios al espacio y puso sus pies en la luna, mientras que la histórica máquina de escribir pasó a exhibirse en los museos, desplazada por la hipertecnológica y ultra veloz computadora. En síntesis todo evolucionó, mejoró y se superó, pero el problema de la inmovilidad en lugar de mejorar se agravó y hoy día el diagnóstico es bastante sombrío.

### **Pasando más cercanos al deporte, dejo una nueva reflexión esperando sus aportes:**

Al hablar de Iniciación Deportiva en la Escuela, debemos clarificar los siguientes puntos:

- Desde qué perspectiva y contexto partimos.
- Qué valores pretendemos transmitir a partir de este proceso.
- Dejar de lado la disputa, entre Educación Física y Deporte.

- Cómo orientar al niño en su camino a los clubes.
- Cómo trabajar las fases sensibles en cada etapa.
  - NO DUDAR DE LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.

Esto último dedicado al gran amigo Carlos Marino.

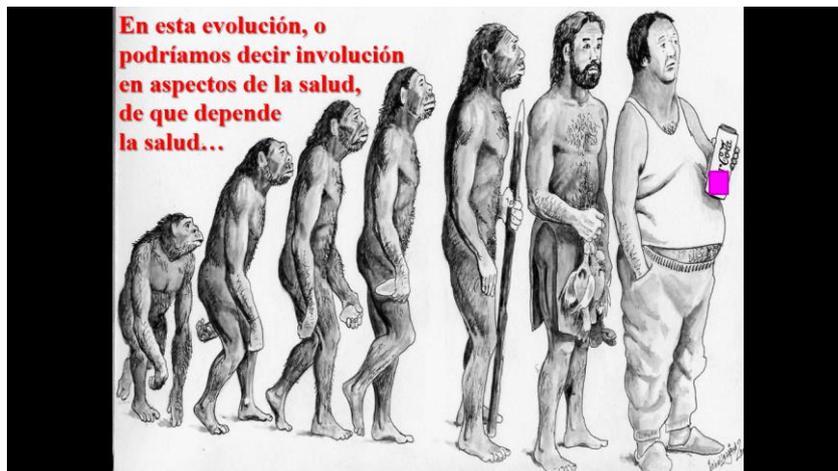


Entonces, cuando hablamos de la salud, cuando se habla de la involución de la AF, ya sabemos que las enfermedades del adulto, está ya en nuestra niñez, hace un rato hablando con el querido Juan Carlos Enseñat, me dio otra clase de cómo hacer educación física, Juani, que lindo sos, cuando me enseñaste y



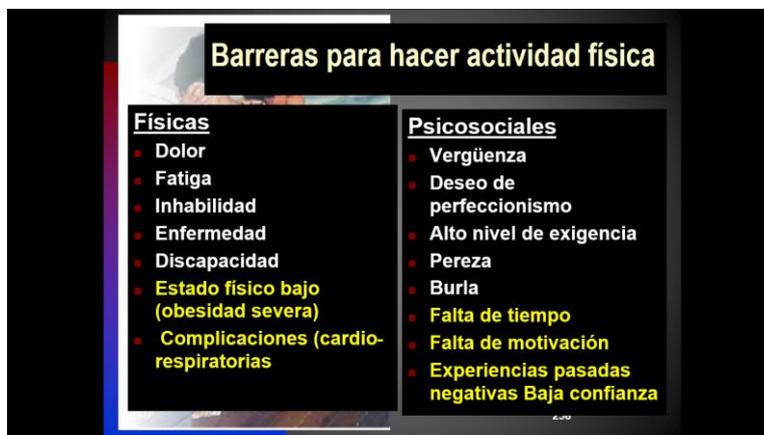
un placer seas uno de los profesores reconocidos en IUYMCA

**Veamos algunas diapositivas, para inspirarlos a que me envíen comentarios.**





Y siempre a considerar las barreras....



Muchos de los más jóvenes no conocieron al Querido Antonio Alcazar, siempre para mejorar dejo este material de su autoría, dando un aporte a temas de Salud.....

Las competencias deportivas infantiles deben reunir las siguientes características,

Según el Decálogo del Dr. Alcázar,:

1. Deben limitarse a niños aptos para el esfuerzo que demanda la situación deportiva. Los niños con trastornos de desarrollo, especialmente del sistema esquelético, o con enfermedades crónicas o agudas en evolución, deben ser separados en forma transitoria o definitiva de las competencias deportivas. Por eso se hace necesario una evaluación mínima, antes de la actividad. Los discapacitados deben realizar actividades físicas adaptadas (esto no tiende a excluir, sino todo lo contrario, nos insta a buscar alternativas óptimas para este grupo tradicionalmente excluido.)

- 2.- No deben aparejar riesgos para la salud psicofísica de los niños. Las competencias intensas pueden exacerbar enfermedades anteriores.
- 3.- Deben ser varios los deportes, para evitar el entrenamiento intenso y especializado en una sola actividad. A nivel escolar, todos los alumnos tienen derecho a ser incluidos en equipos (de distintos niveles) y beneficiarse de las competencias que deben ser para todos.
- 4.- No deben tener estructuras demasiado rígidas impuestas por los adultos. Los niños deben poder elegir con libertad las actividades físicas que más satisfagan sus intereses y sus necesidades.
- 5.- Deben dejar tiempo libre al niño. Vagabundear libremente en bicicleta, jugar un partido en un baldío o remontar barriletes, son también actividades físicas que interesan mucho a los niños.
- 6.- Deben realizarse dentro del marco educativo de la escuela, programadas y dirigidas por educadores físicos especializados con objetivos adecuados. Este desideratum sólo podrá alcanzarse cuando las escuelas cuenten con el personal idóneo suficiente y la infraestructura necesaria.
- 7.- Deben realizarse agrupando a los niños de acuerdo con su edad, peso y talla y, en lo posible, con el grado de maduración psicofísica y el nivel de destreza necesaria para el deporte elegido.
- 8.- Deben favorecer la cooperación grupal, el espíritu deportivo y estimular el esfuerzo sostenido. Moderar el énfasis por ganar y aceptar la derrota como una eventualidad común en el deporte son pautas de gran valor educativo.
- 9.- No deben ser afectadas por las presiones de los adultos: directores de la escuela, profesores, padres, etc., que desean verse ellos mismos ganadores, a través de la actuación de los niños.
- 10.- No deben ser instrumento de propaganda política. Utilizar la inocencia de los niños para ese fin es someterlos a un disimulado vasallaje.

Otro tema muy en la agenda hoy en día, y que debemos tener en nuestro día a día, muy en cuenta.....**Discriminaciones motoras, de género y encubiertas y porque no poner en agenda la violencia infantil.** Con el sistema de iniciación deportiva escolar, que hasta ahora se ha admitido como natural y eficiente en muchos lugares y que tiende a premiar a los mejores y a olvidar a los demás, poniendo en especial en este contexto que posibilidades tiene la niñez con obesidad o que no disfrutaban de la AF, desde ya no hablamos de todos, ud. vea su propio contexto o sus experiencias al respecto.

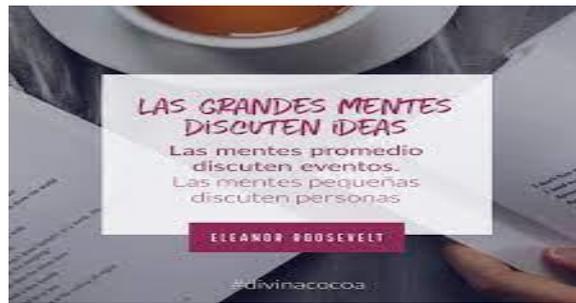


También y en algunos casos inadvertidamente o no, se está cometiendo un acto de discriminación en la niñez y especialmente con las niñas, las que metafóricamente están atadas al mundo de las no oportunidades motrices lúdicas. Lo de niños y niñas olvidados no es sólo una metáfora, porque bien sabemos que muchos profesores orientarán sus preferencias, al momento de integrar los equipos representativos, estos se conforman a partir de una selección, cuya base la conforman los niños con mayores habilidades deportivas – que siempre son los menos – dejando casi de lado a los menos dotados, deportivamente hablando. En algunos establecimientos cerca de la época de torneos se observa, que se imparten clases para unos pocos, o se privilegia la atención al equipo representativo de la escuela, contrariando el concepto democrático que pregona igualdad de oportunidades para todos y en nuestro caso específico, los que más necesitan del apoyo son precisamente los que no integran los equipos.

La **igualdad de oportunidades** es una idea de justicia social que propugna que un sistema **es** socialmente digno y justo cuando todas las personas tienen las mismas posibilidades de acceder al bienestar social y poseen los mismos derechos políticos.



Por favor lejos está de mí, no honrar a quienes dan innumerables oportunidades, pero cada uno debe como vengo escribiendo hacer un análisis de lo que vivió y de lo que pudo ver, no solo de uno, la EF es un colectivo, en mi caso recuerdo haber luchado con colegas que ponían alumnos de otra edad, incluso de otra escuela, ver como se ponía una nota con el test de cooper, por eso, no quiero y lejos esta de mi ofender a alguien, todo lo contrario, vayamos a fondo para resurgir, discutamos las IDEAS y no las personas.



Pero también estarán contrariando a la misma realidad de la vida, en la que sólo unos pocos – verdaderamente muy pocos - se destacan, mientras que inmensas multitudes permanecen en el anonimato, sin que esto las convierta en seres inferiores.

La igualdad de **oportunidades** es un principio basado en la idea de **que** una sociedad justa sólo puede lograrse si cualquier persona tienen las mismas posibilidades de acceder a unos mínimos niveles de bienestar social y sus derechos no son inferiores a los de otros grupos.

El condicionamiento social diferenciado que se ejerce en la escuela sobre el varón y sobre la mujer, preparándolos para un rol futuro dependiente de los estereotipos de lo masculino y lo femenino y que a su vez, orienta las maneras de educar al niño y a la niña según el rol esperado de él o de ella, salió a la luz en 1974 a raíz de un estudio realizado por Belotti en Milán (que fue citado por Le Breton en 1992), nos da una idea de hasta qué punto esa actitud, que aún persiste, ejerce su influencia en las clases de Educación Física y de qué forma se manifiesta.

La equidad de **género** permite brindar a las mujeres y a los hombres las mismas oportunidades, condiciones, y formas de trato, sin dejar a un lado las particularidades de cada uno(a) de ellos (as) que permitan y garanticen el acceso a los derechos que tienen como ciudadanos(as).

Por otra parte, un estudio realizado por Piotti Núñez en 1992, en el Uruguay, reveló que la escuela primaria es la generadora y la reproductora de todos los contenidos sexistas, y pone en evidencia la discriminación sexual que existe, respecto de la mujer. Todo ello como reflejo de las imágenes y modelos sobre los roles sexuales, que contribuyen a difundir los propios textos escolares, los programas de televisión y la publicidad. ¿Cómo se llegó a esta situación ? Investigando el tema desde la perspectiva histórica, Jorge. R. Saraví, localizó un interesante documento que data de 1894 y que dice: “Con relación a la enseñanza de los ejercicios físicos... en todos los grados, se relacionarán los juegos, sean recreativos o gimnásticos, con el sexo de los alumnos...” A su vez otro documento oficial hallado por Saraví, y que data de 1939, determina que “los alumnos serán agrupados por sexo para la enseñanza de la Educación Física”, pero aún más, ordena que, “las direcciones de los establecimientos

determinarán los horarios de esta asignatura en forma tal, que las clases sean dictadas por profesores del mismo sexo...”

Creo que estos ejemplos bastan para demostrar que la división por sexo data de antiguo y fue impartida por las autoridades educativas con absoluta rigidez. Indudablemente, los usos y costumbres de la época avalaban estos proceder discriminatorios que las autoridades de la Educación Física de nuestro pasado imponían con criterios tan marcadamente sexistas, y que hoy nos parecen ridículos y obsoletos pero que, en realidad, todavía se siguen aplicando.

En vista de estos datos, en la actualidad podemos preguntarnos si, a pesar de que en 1979 se promulgó por parte de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) la Convención Internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer – que está incorporada en su texto completo a la Constitución Argentina – no seguimos reproduciendo los viejos esquemas sexistas discriminatorios. Por ejemplo: ¿en qué medida el trabajo con división por sexos no perpetúa esa situación?



Mencionaré únicamente un breve fragmento de la citada Convención Internacional, que resume el amplio espíritu de la reforma que entonces se propuso.

En su artículo 10, dice: “Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, con el fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación...” Y en su inciso c) recalca: “La eliminación de todo concepto estereotipado de los papeles masculino y femenino en todos los niveles y en todas las formas de la enseñanza, mediante los estímulos de la educación mixta y de otros tipos de educación que contribuyan a lograr ese objetivo y, en

particular, 46 mediante la modificación de los libros y programas escolares y la adaptación de los métodos de enseñanza...” En el nivel primario - que ocupa el mayor interés de esta obra - la discriminación es variada, dependiendo de si la escuela depende de las autoridades capitalinas o bonaerenses, con rangos que van desde clases mixtas desde primero a séptimo grado, pero que eventualmente pueden ser dictadas con división de sexos, o con normativas que recomiendan la separación de los sexos a partir del cuarto grado. En el nivel secundario, es generalizada la división por sexos de las clases de Educación Física, aunque existen unas pocas excepciones, por ejemplo, durante las actividades optativas de vida en la naturaleza.

Pero, con motivo de los cambios estructurales, cabría preguntarse, ¿serán mixtas las clases correspondientes a los diez años de enseñanza obligatoria? ¿Se dividirán los sexos en el Polimodal? Y fundamentalmente “por qué” El dilema actual, es optar por dos vertientes opuestas: la separación o la integración de los sexos, esto es interesante a considerar, pues no da una perspectiva de introducción al tema de la igualdad de oportunidades en la actividad física, y el juego, lo que posteriormente involucrara a la iniciación deportiva escolar. Para Gutiérrez Salgado (1966) habría que organizar “una educación física concebida y dirigida de modo específico a la mujer”, lo que implicaría otra educación física dedicada exclusivamente a los varones. Lo opuesto, es tratar de superar las diferencias sexistas e integrar a ambos sexos en una educación física en común, pero respetando fundamentalmente las diferencias. Si recordamos que Jean Le Boulch escribió en 1986 que “Es en la relación y en la comunicación con el otro que el ser humano se realiza”, podemos acordar que el estar con personas del otro sexo durante las prácticas de actividades físicas y deportivas, es sumamente importante para edificar una imagen corporal equilibrada. El intercambiar vivencias motrices con otros u otras, permite a los niños valorar las virtudes y aceptar las diferencias y, justamente, la práctica de juegos y deportes mixtos configura un espacio de excelencia para lograrlo.

Si bien, ya hay avances al respecto de lo reflexionado hasta aquí, aún existen otras dificultades y limitaciones para los niños en su transición del juego al deporte, una de ellas es la ubicación geográfica entre otros elementos.

Naturalmente que las zonas urbanas y las de los cordones suburbanos conexos a cada gran ciudad (por ejemplo, Buenos Aires en la Argentina o San Pablo en Brasil) concentran la casi totalidad de los recursos humanos, financieros y de infraestructura que son necesarios para una eficiente iniciación deportiva y para el seguimiento de las actividades recreativas y competitivas, mientras que las zonas rurales y las aisladas, como lo son la Patagonia Argentina o el Nordeste brasileño, casi no disponen de nada. En síntesis, la situación actual de la iniciación deportiva a nivel escolar (elección de un deporte) en la Argentina – pero con una fuerte presunción de ser extensiva a

otros países de Latinoamérica (tomando como referencia la realidad país y no sectores privilegiados) - se puede resumir en el siguiente esquema: Las zonas urbanas acumulan casi todas las posibilidades de elección de un deporte por parte de los niños que se inician, mientras que las zonas rurales y por supuesto las marginales, no cuentan con ninguna posibilidad de elección.

**Y que pasa con la Violencia en la niñez?** Ud. participo apoyando algún tema al respecto, si puede me lo envíe, estoy recopilando evidencia dentro de la EF, no solo negativas, sino todo lo que aporta al tema un verdadero Señor/a profesor/ra de EF.

El maltrato y el abuso constituyen una vulneración de los derechos de la **niñez**. ... Cuando un niño crece en un ambiente de **violencia** o abuso se vulnera su identidad, se afecta su potencialidad de aprendizaje y de integración con su ambiente y se compromete su capacidad de definir un proyecto de vida



La **violencia** contra las niñas y los **niños** incluye la **violencia** física, sexual y emocional, así como el abandono y la explotación de menores de 18 años. La **violencia** contra las niñas y los **niños** puede ocurrir en el hogar y en la comunidad en la escuela misma. Puede ser perpetrada por conocidos, compañeros o extraños.

### Estrategias para erradicar la violencia, según Unicef

1. Dar apoyo a los padres y madres, los cuidadores y a sus familias. ...
2. Ayudar a los **niños** y adolescentes a hacer frente a los riesgos y desafíos. ...
3. Modificar las actitudes y normas sociales que fomentan la **violencia**



### 6 estrategias para prevenir la violencia contra los niños, según Unicef

Estrategias para erradicar la violencia, según Unicef "La violencia engendra violencia. Sabemos que los niños que sufren violencia tienden a considerar a la violencia como algo normal, incluso algo aceptable... Y tienen más probabilidades de perpetuar la violencia contra sus propios hijos en el futuro. Si no tratamos el trauma que sufren los niños debido a la violencia social estamos abriendo las puertas a problemas que pueden durar toda la vida... Y desencadenar actitudes negativas que pueden reverberar de una generación a otra".

Con estas palabras Anthony Lake, Director Ejecutivo de Unicef, pone en situación a la sociedad para hacer entender la gravedad de la violencia infantil. Estas son algunas estrategias con las que poner fin a este contexto:

## **6 estrategias para prevenir la violencia contra los niños, según Unicef**

1. Dar apoyo a los padres y madres, los cuidadores y a sus familias. Cuando las familias, los cuidadores y los padres y madres reciben educación acerca del desarrollo de los niños en la primera infancia, aumentan las probabilidades de que ellos empleen métodos de disciplina positivos. De esa manera se reduce el riesgo de violencia en el ámbito del hogar.

2. Ayudar a los niños y adolescentes a hacer frente a los riesgos y desafíos. Para reducir la violencia en las escuelas y las comunidades resulta fundamental dar a los niños y adolescentes los conocimientos y aptitudes necesarios para hacer frente y resolver las situaciones de riesgo y los desafíos sin apelar a la violencia, así como a buscar el apoyo requerido cuando se susciten situaciones de violencia.

3. Modificar las actitudes y normas sociales que fomentan la violencia y la discriminación. La manera más segura de evitar la violencia antes de que ésta se desencadene consiste en modificar las actitudes y normas sociales que esconden la violencia oculta a plena vista.

4. Promover y prestar apoyo a los servicios para los niños. Si se alienta a los niños a que busquen apoyo profesional adecuado cuando se susciten incidentes de violencia, y a que denuncian los mismos, se les ayuda a hacer frente y resolver mejor sus experiencias con la violencia

5. Aplicar leyes y políticas que protejan a los niños. La imposición y aplicación de las leyes y políticas de protección de los niños constituyen un claro mensaje a la sociedad en general de que la violencia no es aceptable y será castigada.

6. Llevar a cabo tareas de obtención de datos e investigación. Adquirir conocimientos sobre la violencia (dónde ocurre, de qué manera, y cuáles son los sectores de la población infantil más afectados, desagregados por origen y edad) resulta imprescindible para planificar y diseñar estrategias de

intervención y fijar metas numéricas y plazos para vigilar el progreso logrado y eliminar la violencia.



**Un tema no menor es aumentar urgente las investigaciones, con Juan Ramiro, Marcos y Fernando, estamos con varios proyectos**

Acá doy a modo de resumen uno liderado junto a Fernando Laiño y un equipo, usando acelerómetros, en la página [www.iuymca.edu.ar](http://www.iuymca.edu.ar), podrán encontrar trabajo completo



### *POER LUDENS*

**NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN JUEGOS ESTRUCTURADOS Y ACTIVOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS**

**REVALORIZACION DEL JUEGO COMO APORTE PARA MEJORAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD Y SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS**

Clarín.com · Sociedad · 22/10/15

## Chicos quietos: el 40% tiene poca gimnasia en la escuela

**Educación. Por debajo de las recomendaciones internacionales.** Surge de un nuevo estudio de la UCA. Lo ideal es hacer más de 2 horas y media de actividad física por semana en primaria y casi el doble en secundaria. Pero muy pocos lo cumplen.

- 39,3% entre 5 y 17 años → ninguno o 1 estímulo de Educación Física semanal
- Gestión estatal → 42,2% de déficit
- Gestión Privada → 30,3% de déficit
- Nivel primario → 42,3% de déficit
- Nivel secundario → 34,4% de déficit
- 25% más pobre tiene más probabilidades de insuficientes estímulos que 25% más rico

### LA PROPUESTA DESDE LA SALUD PREVENTIVA

- En Argentina y Latinoamérica las investigaciones demuestran que en promedio 3 de cada 10 chicos sufren sobrepeso y que 1 de cada 10 presenta obesidad. La hipertensión arterial infantil, el aumento de colesterol y la diabetes tipo II muestran cifras en constante aumento en los últimos 10 años
- El porcentaje de niños obesos que permanecerá siendo obeso a lo largo de su vida, depende de la edad a la que se manifiesta: 14% a los 6 meses, 41% a los 7 años y cerca del 70% entre los 10-13 años. Por ende, la detección y el tratamiento temprano de la obesidad, son esenciales.



### LA PROPUESTA DESDE LA SALUD PREVENTIVA

- Las afectaciones nutricionales y de hábitos de estilos de vida realizadas en la infancia tienen repercusiones perdurables para el resto de la vida.
- La evidencia sostiene que por cada US\$ invertido en salud preventiva, se ahorran según el contexto de US\$3.2 a US\$4 en costos asistenciales.



### LA PROPUESTA DESDE LA EDUCACIÓN

- Chicos saludables y felices son sinónimo de mejor rendimiento escolar, mayor asistencia a las aulas, mejora en el comportamiento áulico, mejora la autoestima, y en la adolescencia disminuye el uso de sustancias prohibidas de iniciación en las adicciones.
- A nivel escolar se presenta una oportunidad importante para profundizar la relación maestros profesores y alumnos, internalizando en forma dinámica conceptos que perdurarán a largo plazo



### LA PROPUESTA DESDE LA EDUCACIÓN

- A nivel familiar el objetivo está centrado en la búsqueda de la interacción adultos y niños, dando lugar a la reconocida tracción que los menores tienen sobre las conductas y hábitos del adulto
- Mejora las relaciones familiares y aumenta las responsabilidades en los niños



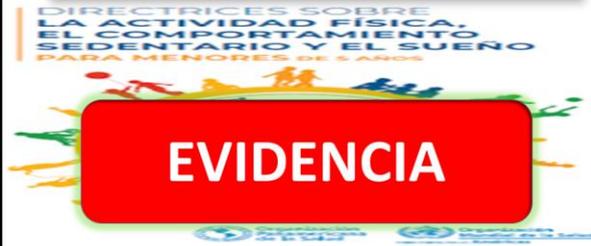
Y no podemos dejar de mencionar las nuevas directrices sobre AF que nos brindó hace poco la OMS, vinculadas al tema anterior.....

Si no las tienen me escriben y con todo gusto se las comparto.

¿En qué nos basamos para brindar recomendaciones?



# ¿En qué nos basamos para brindar recomendaciones?



## Las 24 hs del día...



## Los lactantes (menores de 1 año) deben:

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> al menos <b>30 minutos</b>	<b>TIEMPO SEDENTARIO FRENTE A LA PANTALLA</b> <b>0 minutos</b>	<b>SUEÑO DE BUENA CALIDAD</b> de <b>14 a 17 horas</b> <i>(entre los 0 y 3 meses de edad)</i> de <b>12 a 16 horas</b> <i>(entre los 4 y 11 meses de edad)</i>
<b>Resumen</b>		

## Los/las niños/as de 1 a 2 años de edad deben:

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> al menos <b>180 minutos</b>	<b>TIEMPO SEDENTARIO FRENTE A LA PANTALLA</b> <b>0 minutos</b> <i>(1 año de edad)</i> no más de <b>60 minutos</b> <i>(2 años de edad)</i>	<b>SUEÑO DE BUENA CALIDAD</b> de <b>11 a 14 horas</b>
<b>Resumen</b>		

## Que factores debemos tener en cuenta en la respuesta a la actividad física en los niños?



3. Andrea Ramirez, et. Al. Should they play outside? Cardiorespiratory fitness and air pollution among schoolchildren in Bogotá. Department of Public Health, School of Medicine, Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia. Rev. salud pública. 14 (4): 570-583, 2012

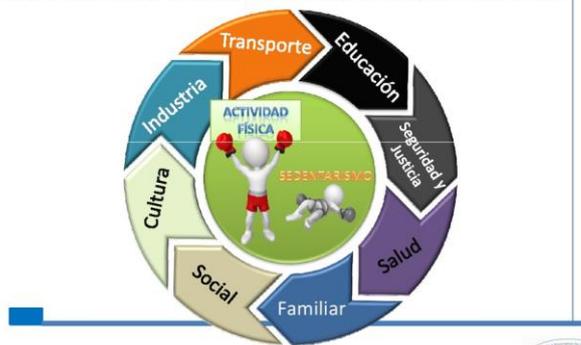


## Pirámide de actividad física



## La intersectorialidad como estrategia

Desafío Transdisciplinario, para enfrentar el sedentarismo infantil



Este espacio casi final es para recordar que el COVID dejara secuelas, debemos seguir investigando, y reformulando planes de trabajo, no lo olviden....









Jueves 4/06 - 18hs.

**RECOMENDACIONES SOBRE EL COVID-19 APLICADA A LA NIÑEZ**

VIDEO CONFERENCIA INTERNACIONAL

RAFA - PANA

Disertantes - Dr. Oscar Incarbone

Socias de Unadeni Argentina

Dr. Oscar Incarbone  oincarbone

Grabando Hablando: Victor M...

**Coronavirus**

Mas de 1000 papers por dia

THE LANCET  
 NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE  
 JAMA  
 BMJ

FEBRERO 2021

**111,8 millones personas infectadas en el mundo**

23.02.2021 | actualización 12:10 horas  
 Por DatosRTVE



 oincarbone

**COVID-19**

Aproximadamente 17% de los sobrevivientes de COVID-19 vuelve a dar positivo en un estudio longitudinal  
 Damian McNamara  
 12 de noviembre de 2020

Por razones desconocidas, aproximadamente 1 de cada 6 personas que se recuperaron de COVID-19 volvieron a dar positivo al menos 2 semanas después, informaron investigadores en un estudio en Italia.

le udas

Dr. Oscar Incarbone  oincarbone

**Algunos escucharon la palabra DESENTRENAMIENTO**

La masa muscular disminuye de forma gradual a partir de los 40 años, acelerándose este proceso tras cumplir los 60 años. La sarcopenia, término acuñado por Irwin Rosenberg en 1989, se define como la pérdida de masa muscular que ocurre durante el envejecimiento.

Diversas situaciones contribuyen a su aparición, como la menor actividad física, la malnutrición, la comorbilidad y la existencia de diversos cambios hormonales (hormonas sexuales, hormona de crecimiento, *insulin-like growth factor*, vitamina D), bioquímicos (interleucinas, miostatina) y genéticos (gen de la miostatina, gen de la enzima angioconvertasa).



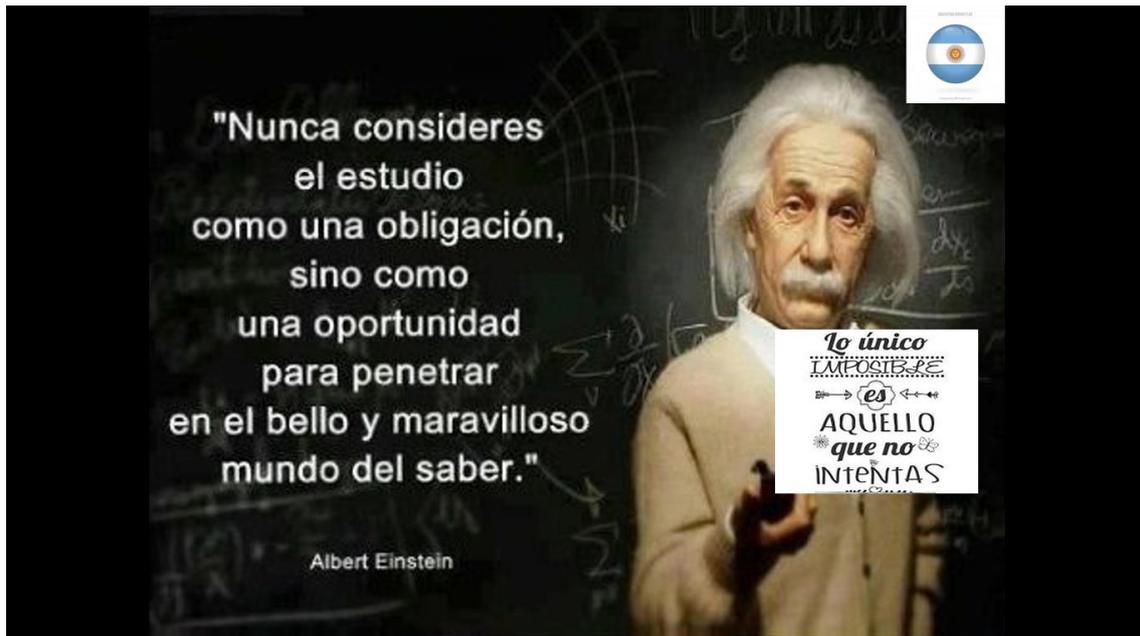
Hemos llegado al final, pero no al fin, ya que les dije, es un material abierto y en base a lo que me llegué de uds. saldrá la Edición 2, me encanta escribir y más, si uds. me ayudan.



con esta foto, que pocos conocen me despido el día de mi cumpleaños....., esperando haber logrado llegar a uds. con un humilde aporte.

Debo agradecer a muchos de los que me facilitaron materiales y por sobre todo me enseñan día a día. Querido Víctor Matsudo mi gran maestro. Enrique Chávez hermano. Néstor Lentini con tu aporte de algunas diapos de nuestro trabajo en ejercicio es medicina. Mario Moscia, hoy Presidente del COA. Jorge Kriscovich, ahí si esta la cardiología.

Alberto Cormillot un maestro y amigo. Luis Carlos de Oliveira, mi tremendo amigo brasileño. Luisito Erdocian mi viejo lobo de mar. Carlos Marino, con sus reflexiones cuanto me hacen pensar. A mi querido Secretario General de YMCA Eduardo Rodríguez. A Mario Cenci, cuanto aprendo a tu lado. El recuerdo de otro grande que me ayudo y confió en mí Norberto Rodríguez (YMCA). Bueno no sigo porque me voy a olvidar de muchos y muchas, y si en especial a Luciana Valenti, con mucha deuda de mi parte en lo personal y profesional, que espero devolver con el tiempo.



### Dr. Oscar Incarbone

#### Breve reseña, antecedentes de funciones realizadas para destacar;

#### Especialista en promoción de la Vida Activa y saludable, Maestro, Profesor y Licenciado en Educación Física, Doctor en ciencias del deporte.

- Integrante del equipo técnico que creo la Ley de Lucha contra el sedentarismo en la República Argentina, aprobada por mayoría absoluta en las dos cámaras.
- Integrante de la Coalición Mundial de Universidades YMCA
- Ex Director Nacional de Políticas y Planeamiento Deportivo, de la Jefatura de Gabinete de Ministros de la República Argentina, Secretaria de Deporte de la Nación.
- Ex Coordinador del Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo, Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles, Ministerio de Salud de la Nación.
- Integrante de la Dirección de Salud Familiar y comunitaria Ministerio de Salud de la nación
- Ex Evaluador de proyectos Comunas y Municipios Saludables, Ministerio de salud de la Nación.
- Experto de UNESCO, designado en Irán 2009.
- Consultor externo y docente en capacitaciones para OPS.
- Miembro del Jurado Internacional del Concurso Iberoamericano de Buenas Prácticas en Promoción de la Salud en el Ámbito Escolar, OMS, OPS Organización Panamericana de la Salud.
- Integrante del CRUP, Consejo de Rectores de Universidades Privadas.
- Embajador y Promotor del IV Concurso Ciudades Activas, Ciudades Saludables, en Argentina. PAHO, CDC y la Red EMBARQ
- Coordinador del Manual Director de Actividad Física y Salud para la República Argentina. Ministerio de Salud de la Nación.
- Colaborador Observatorio Global de Actividad Física - GoPA! -



- GoPA! es un Consejo de la Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud-ISPAAH
- Participante Curso Avanzado de Actividad Física y Salud pública, CDC. 2012.
- Consultor Internacional designado por Cancillería Argentina en programas de Desarrollo FOAR.
- Secretario General de la Red de Actividad Física de las Américas RAFA PANA
- Miembro del "Comité Asesor del Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad" Ministerio de Salud de la Nación.
- Coordinador y docente tutor curso Virtual "Prescripción y Promoción de la Actividad Física: Actividad Física es Salud, Auspiciado por Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, realizado en 20 provincias.
- A nivel Internacional participo en charlas o actividades académicas en; Alemania, Australia, Bélgica, Bermuda, Bolivia, Brasil, China, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, España, Estados Unidos de Norteamérica, Francia, Grecia, Guatemala, Holanda, Italia, Inglaterra, Irán, México, Malasia, Panamá, Paraguay, Perú, Portugal, Puerto Rico, República Dominicana, Suiza, Uruguay y Venezuela.
- En el campo científico académico, realizó publicaciones en revistas, anales de congresos, investigaciones, entre los que destaca el trabajo autorizado por la Comisión Científica del Congreso Preolímpico en Dallas, Estados Unidos, previo a las olimpiadas.
- Experto Formador en programas de Deporte, Recreación y Salud, para el fondo Argentino de Cooperación Horizontal FOAR (Cancillería Argentina)
- Actualmente, cuenta con veinte siete publicaciones, como autor o co autor. Se destaca en sus publicaciones el capítulo sobre "Deporte para todos en la Argentina", del libro Worldwide Experiences and trends in Sport for all, publicado por la UNESCO en el 2002 y la coordinación General de guías de aplicación para AF y Salud
- Contributions from the Physical Activity Network of Americas (RAFA/PANA), para el manifiesto POST COVID 19 CELAFISCS
- Aprobado curso anual de Voluntarios en YMCA Argentina, Rector IUYMCA.
- Coordinador de la comisión de recreación de los CPEF.
- Coordinación de gestión federal en salud.
- Integrante del programa de Atención Primaria de la Salud, del Ministerio de Salud de la Nación.

### **Distinciones o Reconocimientos**

- Nombramiento como miembro Benemérito del Centro de Estudios CELAFISCS Brasil 2018.
- Nombramiento como miembro honorario de Sociedad de Cardiología de la Provincia de San Luis
- Argentina Orden Enrique Romero Brest, entregada por CLACED en Costa Rica.
- Reconocimiento de los Congresos Panamericanos de Educación Física.
- Reconocimiento de la Asociación Guatemalteca de Educación Física AGEFISICA.

- Reconocimiento de la FIEP Federación Internacional de Educación Física.
- Reconocimiento de las autoridades de la Gimnasiada Americana.
- Reconocimiento de las autoridades de los Congresos Latinoamericanos “El niño y el movimiento”.
- Reconocimiento de los Profesionales de la Educación Física Poblana (México).
- Reconocimiento del Sistema Público de Educación de Hidalgo – México 2001.
- Reconocimiento del Sistema Público de Tijuana – México 2003.
- Reconocimiento de la Presidencia de la República del Ecuador, con resolución ministerial, Quito 27 de enero de 2004.
- Reconocimiento Universidad de Tarapacá - Chile, Julio de 2004.
- Reconocimiento del Gobierno del Estado de Baja California, México, 2005.
- Nombramiento como profesor Honorario de la Asociación Peruana de Profesores de Educación Física. 2006.
- Diploma de honor otorgado por la Dirección de Promoción Escolar, Cultura y Deporte, dependiente del Ministerio de Educación Peruano, Perú 2007.
- Diploma de Honor por la participación en el XX CPEF. Lima Perú 2007.
- Profesor Honorario del ISFD n° 13, 2007.
- Integrante de la Red de Actividad Física de la Argentina (Comité ejecutivo).

**Les dejo mi contacto, para seguir reflexionando sobre el material o para contactar a alguno de los amigos y amigas que dieron su aporte.**



**+ 54 9 11 - 4 470 – 8026**



**oscar jose Incarbone**



**oincarbone**



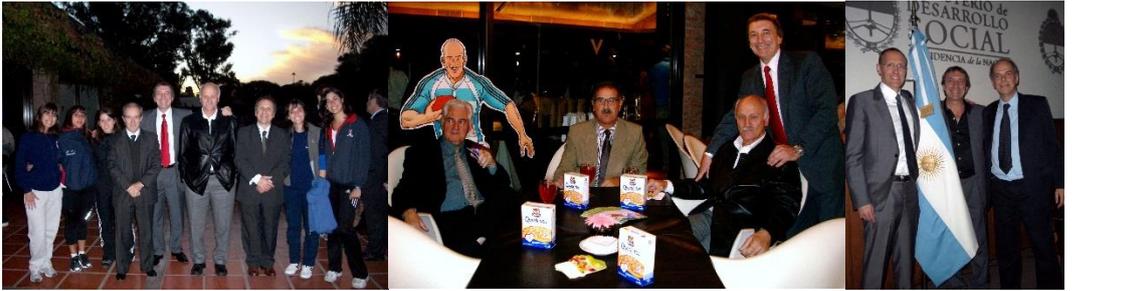
**oincarbo@yahoo.com.ar**



Para cerrar quiero dejar un espacio de agradecimiento a todas las instituciones con las que interactúo, colaboro o me ayudan en lo personal y profesional, gracias como así a tantos amigos y amigas que la vida profesional me acerco, gracias a todos y todas.



Para mis amigos y amigas, un regalo, parte del álbum de los recuerdos que son parte de mi vida, espero sea un grato presente.....









¡Hasta La Próxima!