

EDUCACIÓN FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES; UNA MIRADA A LOS REFERENTES ACTUALES

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH LIFE STYLES; A GLIMPSE TO CURRENT TOPICS

Juan Manuel Rivera Sosa¹, Juan Francisco Aguirre Chávez¹, Oscar Núñez Enríquez^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

 JMRS <https://orcid.org/0000-0003-0288-7293>

 JFAC <https://orcid.org/0000-0003-0767-1176>

 ONE <https://orcid.org/0000-0001-6573-6762>

Como citar:

Rivera Sosa, J.M., Aguirre Chávez, J.F., y Nuñez Enríquez, O. (2022). Educación física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 1-10. DOI: 10.54167/rmccf.v1i1.891

Correspondencia: onuneze@uach.mx (Oscar Núñez Enríquez)

Recibido: 7 de diciembre de 2021; Aceptado: 15 de diciembre de 2021

Publicado por la Universidad Autónoma de Chihuahua, a través de la Dirección de Investigación y Posgrado



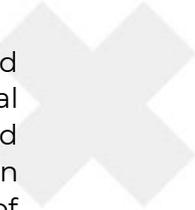
RESUMEN

La adecuada conceptualización y aplicación de los referentes teóricos de la educación física y la actividad física, representa la oportunidad para el desarrollo de las acciones correspondientes a cada una de ellas, para de manera sincrónica y sustentable producir en la comunidad escolar y a través de ella, en la sociedad general los aprendizajes necesarios para la construcción de los estilos de vida saludables y activos, tan necesarios actualmente. La sociedad en lo general requiere de mayor claridad sobre ambos para entender su contribución e impacto en los diferentes momentos y etapas del individuo, así como de las comunidades en donde el sedentarismo cada día parece incrementarse y con ello, mayor prevalencia de factores de riesgo y enfermedades asociadas al estilo de vida sedentario. Sin duda el actuar profesional del educador físico, desde los ambientes escolares y sus diferentes acciones representa el factor de cambio para el desarrollo de una sociedad más saludable y activa, donde la clase de educación física es la base y la fuente origen de dicha conducta social.

Palabras Clave: Educación Física, Actividad Física, Estilos de Vida Saludables, Aprendizaje.



SUMMARY



An adequate implementation and understanding of the theoretical concepts in physical education and physical activity, represents an opportunity for the development of current and proper responses for each one these concepts, which in synchronous and sustainable ways produce knowledge and understanding in a school culture within a community to build healthy life styles and other aspects necessary for these moments. Today's society requires a greater understanding about both concepts in order to differentiate specific moments and individual stages, so that can have a greater impact in surrounding communities where sedentarism seems to increase in a daily basis, thus, having a higher incidence of risk factors and illness associated with the lack of engagement in physical education and physical activity. Without doubt the professional of physical education, from school environments and its different forms and actions represent a change for the development of a healthy and active society, where physical education is the key and origen for this social conduct.

Keywords: Physical Education, Physical Activity, Healthy Life Styles, Learning.



INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años la definición de educación física ha tomado varios caminos donde destaca su vinculación estrecha con el ámbito de la salud (Kirk, 2010). La conexión estrecha entre educación física y actividad física es un producto natural y sustentable para el desarrollo de una cultura física orientada para generar estilos de vida saludables en la comunidad escolar y con ello de toda la sociedad en lo general. Ambos conceptos educación física y actividad física están vinculados tanto como propósitos, así como herramientas para la promoción de un estilo de vida saludable de niños, adolescentes y adultos; lo cual, se ha establecido de manera puntual en la *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte* proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO por sus siglas en inglés) (UNESCO, 2015), los cuales comprenden: el juego físico, el esparcimiento, el deporte, los juegos organizados, competitivos, informales, tradicionales e indígenas, por lo que son denominados patrimonio inmaterial de la humanidad y derecho fundamental de los todos, donde tienen especial preferencia los niños y adolescentes.

Educación Física en el contexto nacional

La clase de educación física es considerada curricularmente como el espacio fundamental en la educación del escolar, en donde se deberá de consolidar la formación de los estudiantes a través de la vivencia de la actividad física en sus diversas

modalidades, no solo de una manera recreativa y lúdica, sino también formativa y adecuada (SEP, 2017). De esta forma, es un complejo que requiere de un referente conceptual y metodológico claro, tanto para los docentes, como para los estudiantes y los padres de familia, quienes deberán de dar seguimiento a la formación en los diferentes espacios y acciones extraescolares en que se participan los niño y adolescente.

Para nuestro país, la definición de Educación física en las últimas décadas ha sufrido pequeños cambios y orientaciones, según consta en los últimos programas educativos: para la Secretaría de Educación Pública, México en la pasada reforma de la Modernización Educativa se indicaba que la educación física es "...una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento" (SEP, 2011 p.58-59; SEP, 2013 p.102). Ese concepto se vio actualizado en el programa vigente de Aprendizajes Claves para la Educación Básica (SEP, 2017) que indica: "La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras.



Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes. La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz” (SEP, 2017 pp. 161). Dada la vigencia del Programa de Aprendizajes Claves de Educación Física en donde se postula que “La Educación Física brinda experiencias, aprendizajes y vivencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos. La principal contribución pedagógica de esta área se refiere a la edificación de la competencia motriz, entendida como la capacidad de un infante o adolescente para dar sentido a sus acciones y saber cómo realizarlas. Dentro de esta capacidad destacan la percepción, interpretación, análisis y evaluación de las acciones vinculadas con distintos saberes adquiridos en otros contextos, con procedimientos, actitudes y valores integrados a la personalidad (SEP, 2017).

Por otro lado, es importante la definición que oferta el Grupo de Expertos autores de la obra Hacia una Estrategia para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano (INSP, 2018) que indica que la educación física “debe considerarse conceptualmente dentro de un contexto de estrategias relacionadas entre sí para fomentar el desarrollo y formulación de un currículo inclusivo y equitativo, que brinde experiencias significativas a nivel personal y relevantes a nivel cultural y social. Estas estrategias invitan a los jóvenes a fomentar el placer y alegría de la actividad física, que propicia un estilo de vida activo y saludable a lo largo del ciclo vital” (INSP, 2018).

Lo anterior, permite reconocer una orientación de la conceptualización de la EF en México que gradualmente ha migrado hacia una más aproximada a una visión integral y funcional desde la competencia motriz y la necesidad social - educativa que se necesita para afrontar las principales problemáticas que en México se asocian a la Salud, desde un enfoque fundamentalmente educativo y preventivo, para la generación de estilos de vida saludables y la práctica de diversas manifestaciones de actividad física y el deporte en todo el trayecto de vida de la persona.

Educación Física en el Contexto Internacional

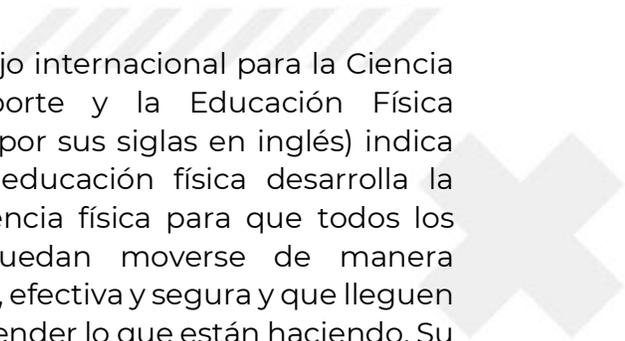
La conceptualización de Educación Física en el contexto internacional, ha tenido un proceso caracterizado por la diversidad de orientaciones, lo que ha presentado un estado de



conceptualizaciones diferenciadas, lo que ha derivado en la ambigüedad de su conceptualización y del área curricular misma. Dentro de las definiciones más representativas en el contexto internacional se ponderan las siguientes:

En el escenario internacional a finales de los 60's del siglo pasado, la Federación Internacional de Educación Física (FIEP por sus siglas en francés) elaboró el *Manifiesto Mundial de la Educación Física 2000*, en el cual se vio ampliado el concepto de Educación Física que, después de este referente, se entenderla como derecho de todos, al pronunciar en su documento que: la educación física es uno de los medios más eficaces para la conducción de las personas a una mejor calidad de vida; por sus valores, debe ser comprendida como uno de los derechos fundamentales de todas las personas y elemento de educación que utiliza sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales, donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad; y en este referente, se estipula que la Educación física es el fundamento de la Cultura Física (FIEP, 2000).

La Educación física para la Asociación Nacional de Educadores Físicos (NASPE, por sus siglas en inglés) es un programa formativo parte esencial del currículo escolar, cuyas finalidades son: aumentar la competencia física, condición física relacionada con la salud, y la auto-responsabilidad que facilita el disfrute de actividad física para todos los escolares (NASPE, 2000).



El Consejo internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE por sus siglas en inglés) indica que “la educación física desarrolla la competencia física para que todos los niños puedan moverse de manera eficiente, efectiva y segura y que lleguen a comprender lo que están haciendo. Su resultado, la alfabetización física, es una base esencial para el pleno desarrollo y logro de los escolares”. Para el ICSSPE, “la educación física en la escuela es el medio más eficaz e inclusivo para proporcionar a todos los niños, independientemente de su capacidad/discapacidad, sexo, edad, cultura, raza / etnia, antecedentes religiosos o sociales, las habilidades, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para la participación de por vida en la actividad física y el deporte” (ICSSPE, 2010).

Para la comisión de Altos Ministros de Educación Física y Deporte de la UNESCO, la Educación Física de Calidad (EFC) es un punto de partida esencial “para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen modelos positivos de comportamiento”; la definen como “área de los planes escolares que hace referencia al movimiento humano, la buena forma física y la salud. Se centra en el desarrollo de la competencia física de modo que todos los niños puedan moverse de manera eficaz, efectiva y segura, y entendiendo que es lo que hacen. Es esencial para su pleno desarrollo y realización, y para la participación a lo largo de su vida en la actividad física” (UNESCO-MINEPS V, 2013).

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



(UNESCO, 2015): Educación Física de Calidad “es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. [...] 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 [...] debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa.” (UNESCO, 2015 p.9).

Sin embargo, dada la vinculación de los conceptos de educación física y actividad física, es necesario se establezca su adecuada conceptualización y diferenciación, ya que ambos contribuyen y determinan tanto la promoción como el entendimiento de su efecto sobre la construcción de los estilos de vida fundamentalmente activo entre las personas y sus comunidades a que pertenecen.

Tres de las principales instituciones de los Estados Unidos de América como son la Sociedad de Salud y Educadores Físicos (SHAPE America por sus siglas en inglés), el Instituto Nacional de Salud (NIH por sus siglas en inglés) y el Centro para el Control de Enfermedades de (CDC por sus siglas en inglés) ofrecen una conceptualización vinculada con la salud y su impacto educativo para la generación de estilos de vida saludables en la sociedad.

La Sociedad de Salud y Educadores Físicos de los Estados Unidos de América (por sus siglas en inglés de



SHAPE America) define a la educación física como la mejor oportunidad de proveer actividad física a todos los niños(as) y enseñar las habilidades y conocimiento necesario para establecer y sostener un estilo de vida activo. La SHAPE America reconoce la importancia que tienen los educadores físicos o maestros(as) ya que estos tienen la capacidad de evaluar el conocimiento, las habilidades motrices y sociales además de proveer una instrucción segura y un ambiente escolar favorable. Además, indican que la educación física y sus programas deben de aportar oportunidades de aprendizaje, una instrucción apropiada, un contenido del currículo significativo y retador para todos(as) los(as) niños(as) y además tener como pilares cuatro componentes esenciales: 1) Políticas educativas y ambiente, 2) currículo, 3) una instrucción apropiada y 4) la evaluación de los estudiantes.

El Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos de América (NIH por sus siglas en inglés) menciona que la educación física es un área de estudio formal que esta basada en estándares y se compone de una evaluación de los aprendizajes esperados dentro de los estándares y sus puntos de referencia. También menciona que la educación física debe de contar con una planeación secuencial de los contenidos, así como de una instrucción apropiada para el desarrollo de las habilidades motrices, conocimiento y comportamiento que conllevan un estilo de vida saludable, aptitud física, deportivismo, autorregulación e inteligencia emocional.

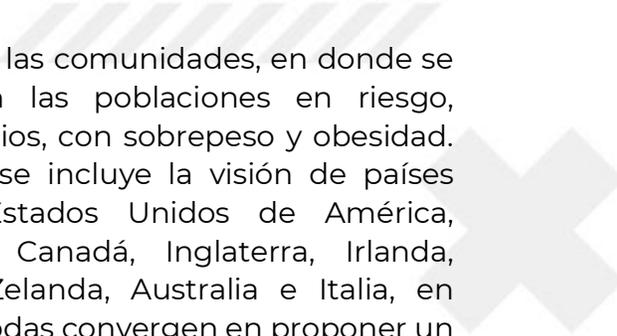




Por otra parte, el Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos de América (CDC) menciona que la educación física es la base para un programa comprensivo de actividad física en las escuelas. Es una materia académica que se caracteriza por la planeación secuencial de un currículo, basado en los estándares nacionales. Además, resalta que la educación física provee de contenido cognitivo y su instrucción debe estar diseñada para el desarrollo de habilidades motrices, conocimiento y comportamientos para el desarrollo de estilos de vida saludables.

Desde la perspectiva de estas instituciones del vecino país de EUA, la educación física tiene una estrecha vinculación con la salud, ya que invita a la promoción y desarrollo de estilos de vida saludables mediante la práctica de la actividad física. Aunque reconocen la importancia de los(as) educadores físicos(as) como actores y promotores de estos hábitos mediante el uso de instrucciones y acercamientos pedagógicos apropiados y acordes a las necesidades de los individuos. Ya que, el objetivo principal son los(as) niños(as) como centro de la promoción de hábitos y un estilo de vida saludable.

Por otro lado, no podemos dejar de mencionar un texto actual que plantea un enfoque actual desde el rediseño de esta área y materia curricular desde una postura de alcance mundial en la obra de Lawson (2018). A partir de las aportaciones y visiones de diversos autores colaboradores, se reconoce que el enfoque prevaleciente en el contexto internacional es de una educación física con perspectiva preventiva y para la



salud de las comunidades, en donde se destacan las poblaciones en riesgo, sedentarios, con sobrepeso y obesidad. En ella, se incluye la visión de países como Estados Unidos de América, Escocia, Canadá, Inglaterra, Irlanda, Nueva Zelanda, Australia e Italia, en donde todas convergen en proponer un modelo de educación física que incida en la salud de los individuos y comunidades, que contribuya de manera sustancial y fundamental la generación de estilos de vida fundamentalmente activos. Sin embargo, también se exhorta sobre la necesidad del planteamiento de una nueva escuela y sistemas educativos para lo cual, invariablemente también se requiere de una nueva y actual visión de los nuevos programas de formación del estudiante de LEF y del enfoque bajo el cual deberá de ser formado, abandonando prácticas del pasado y del presente, para ser sustituidas por unas no solo, nuevas sino más eficientes y acordes a las necesidades y problemáticas de las comunidades y la sociedad en general. Lawson (2018) postula tres factores básicos para poder entender la contribución tanto de la EF como de los profesores de EF, con base en los beneficios asociados en el estilo de vida de las personas y por tanto respecto a las agendas nacionales referentes a la salud pública: Educación, Deporte y Salud. Para ello, los autores, postulan que la alfabetización física juega un rol determinante y esta a su vez es el enfoque prevaleciente en Norteamérica y diversas partes del mundo, lo cual también es incluida en la postura de la UNESCO (2015) al mantener como meta de la clase de educación física y producto de la misma en los escolares: la generación de estilos

de vida saludable activos y para toda la vida.

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

De esta forma podemos decir que la evolución de la educación física tanto en el ámbito nacional como en el internacional ha tenido un crecimiento y entendimiento incompleto por los actores involucrados como son los docentes, estudiantes y padres/madres de familia. Es importante mencionar que esto puede deberse a varias razones, las cuales pueden ser determinantes de acuerdo a la evolución y practicas de cada sociedad. Por ejemplo, en el ámbito nacional, la educación física tiene un entendimiento relacionado con los aspectos de salud y sus beneficios para la vida mayormente. Por otro lado, en el ámbito internacional, este entendimiento puede tener varias vertientes, desde los aspectos de salud, hasta cubrir los aspectos de diversidad cultural y social. Sin embargo, se puede decir que esta evolución se ha mantenido en constante cambio debido a los esfuerzos latentes de los profesionales de la educación física desde sus diferentes trincheras. De esta forma fortaleciendo aspectos que no han sido discutidos o comprendidos en su totalidad, pero brindando herramientas para la adquisición de hábitos para la vida desde una perspectiva pedagógica y de salud tomando en cuenta las características de una sociedad siempre cambiante. Por lo que podemos concluir que los docentes actores de la educación física son de suma importancia para este

entendimiento y fortalecimiento de estos elementos dentro de una construcción de una verdadera alfabetización física desde la escuela. Solo de esta manera se contará con un adecuado desarrollo desde los individuos para una cultura física para la vida desde la construcción de estilos de vida saludables fundamentalmente activos que se puedan conservar y mantener durante todo el curso de su vida adulta.

Sin duda el actuar profesional del educador físico desde los ambientes escolares y sus diferentes acciones donde se incluye una diversidad de acciones extracurriculares de actividad física incluyendo las prácticas deportivas, representan en suma el factor de cambio para el desarrollo de una sociedad más saludable y activa; sin embargo, se destaca que la clase de educación física es la base y la fuente origen de dicha conducta social, al ser una actividad curricular, sistemática, planificada, guiada por un profesional de la especialidad y no una práctica azarosa ni de orden recreativo, sino centrada en el aprendizaje y para la vida.

El reto como individuos, no es solo participar de la actividad física, sino ser verdaderamente educados, ser alfabetizados físicamente, con lo cual, se participará con pleno conocimiento, apego y disfrute de diferentes modalidades de actividades físicas, siempre acorde a los intereses y momentos en que se encuentre el individuo, pero suficientes para llegar a tan anhelada meta: la autorregulación permanente por el individuo y la sociedad en lo general, manifestando un estilo de vida saludable activo.

REFERENCIAS

Center for Disease Control (2019). *Healthy Schools: promoting healthy behaviors, physical education and physical activity*. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/physical-education.htm>

FIEP (2000). Manifiesto Mundial FIEP 2000. Federación Internacional de Educación Física. (Consultado el 25 de Octubre 2018). Disponible en la Internet en: http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_manifiestoFIEP.pdf?hash=2a0c2bf6587b9fd7b3feb4912a4f3fca&idioma=EU

ICSSPE (2010). International Position Statement on Physical Education. November 2010. (Consultado el 18 de Octubre 2019). Disponible en la Internet en: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/International%20Position%20Statement%20on%20Physical%20Education.pdf>

INSP (2018). *Hacia una Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano*. Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, México. (Consultado el 5 de Octubre 2019). Disponible en la Internet en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000264037>

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge

Lawson, H.A. (Ed.). (2018). *Redesigning Physical Education. An Equity Agenda in Which Every Child Matters*. London; Routledge.

National Institutes of Health (2013). *Educating the student body: taking physical activity and physical education to school*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201493/>

SEP (2011). Plan de Estudios 2011. Educación Básica. Secretaría de Educación Pública. México. (Consultado el día 15 octubre 2019). Disponible en la Internet en: <http://www.normalexperimental.edu.mx/files/plan2011.pdf>

SEP (2017). *Aprendizajes Claves para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de Estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. Secretaría de Educación Pública. México. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

Society of Health and Physical Educators (2019). *Is it physical education or physical activity?: understanding the difference*. Recuperado de: https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/quality/pa_vs_pe.aspx

UNESCO - MINEPS V (2013). Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte. Informe Final. SHS/2012/ME.2/H/6. (Consultado el 18 Octubre 2019). Disponible en la Internet en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000222898_spa

UNESCO (2015). Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte. SHS/2015/PI/H/14 REV.



(Consultado el día 15/Octubre/2019).
Disponible en la internet en:
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/
pf0000235409_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)



Disponible en la Internet en:
[http://www.edu.xunta.gal/centros/cpira
monpineirolancara/system/files/231340
S.pdf](http://www.edu.xunta.gal/centros/cpira-monpineirolancara/system/files/231340S.pdf)



UNESCO (2015). Educación Física de
Calidad (EFC). Guía para los
responsables políticos. Organización de
las Naciones Unidas para la Educación,
la Ciencia y la Cultura. París, Francia.
(Consultado el 17 de Octubre 2019).



Copyright (c) 2022 Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

