



ISSN: 2448 - 6574

La educación física para fomentar el deporte y la salud en alumnos de una institución formadora de docentes

Vianey Sariñana Roacho¹
roacho_80@hotmail.com

Santa Edén Sariñana Roacho¹
sarinana4roacho@gmail.com

Juan Manuel Salcido Soto¹
jmanuelsals@hotmail.com

RESUMEN

El siguiente escrito es una descripción de cómo se han dado cambios favorables en cuanto al gusto por el deporte en un grupo de alumnos normalistas, a través del conocimiento de la Educación Física (EF) en la Escuela Normal J. Guadalupe Aguilera (ENJGA); fomentando la disciplina, trabajo cotidiano y permanente, ponderando la importancia y necesidad de que los estudiantes cuiden su alimentación, para erradicar problemas de sobrepeso, el sedentarismo y, mejorar la convivencia entre ellos mismos.

El presente estudio busca responder ¿Qué es la Educación Física y cuáles son sus antecedentes?, ¿Cómo es visto por la comunidad escolar la práctica de algún deporte? ¿de qué manera influye en el estudiante normalista la práctica continua de algún deporte? ¿Qué tipo de actividades se han llevado a cabo? y, ¿Qué resultados se obtuvieron? Con estos cuestionamientos se analiza la manera en cómo se fue dando el proceso de inserción en el aprecio y disfrute de las actividades físicas, considerándola como una herramienta más para desempeñarse en sus jornadas de práctica, pues hoy en día los procesos educativos demandan que éstos sean de calidad. Por tal motivo, se considera necesario no dejar de lado lo relacionado con la Educación Física y el deporte, más que nada, que se deje de lado la idea de que este tipo de actividades solamente son “de relleno”.

¹ Esc. Nor. “J. Gpe. Aguilera”, Durango, Dgo. México



ISSN: 2448 - 6574

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Deporte, Salud, Estudiante Normalista.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La iniciativa de trabajar con la temática, se dio por la necesidad de que los estudiantes normalistas de una institución formadora de docentes (específicamente de la ENJGA), retomen la EF y el deporte desde una perspectiva que los apoye en una mejora en el ámbito personal, de convivencia y tener la oportunidad de desarrollarse en diversas competencias; en cuanto a los docentes de la escuela normal, propiciar el trabajo con ello, sin minimizar o considerarlo como pérdida de tiempo; para directivos de la institución, fomentar y, proponer que se gestione lo necesario para la práctica de diversos deportes; ponderando siempre que lo anterior implica una mejora en varios hábitos de su vida cotidiana, por ende, causando impacto positivo en su quehacer docente.

Los alumnos donde se dio la intervención son de quinto semestre de la Licenciatura en Educación Primaria (LEP) en la ENJGA, en esta etapa se trabaja el curso de Educación Física, detectándose la importancia y necesidad de que adquirieran el mayor número posible de habilidades, mejoras en su comportamiento y que se preocupen por el cuidado de su persona y de quienes les rodean.

La ENJGA es una institución de nivel superior que ofrece estudios de LEP; la modalidad con la que cuenta es de internado, en el cual, solamente tienen acceso personas del género masculino, consta de aproximadamente 400 estudiantes con edades que oscilan entre los 18 y 26 años.

La planta docente, otro elemento básico, cuenta con un total de 53 maestros, distribuidos en distintas comisiones; pero todos teniendo el compromiso de atender cursos y grupos de la antes mencionada licenciatura; la intervención se llevó a cabo en un grupo de estudiantes de 5° semestre de la LEP, con un total de 21 alumnos.



ISSN: 2448 - 6574

JUSTIFICACIÓN

La ENJGA al momento de ofrecer la LEP exige que no se pierda de vista lo relacionado con el desarrollo integral del estudiante de primaria. La necesidad de fomentar en el alumno normalista el aprecio y disfrute por el deporte, es un eje que se puede utilizar de manera transversal, más aún porque existen niños que presentan ciertas habilidades motrices y deportivas, que en muchas ocasiones son desestimadas por la creencia de que solamente el aspecto cognitivo tiene valor.

Tomando en cuenta que hoy en día la EF es tomada en cuenta como obligatoria en Educación Básica y, fundamental en edades tempranas, se retoma la temática con jóvenes de Educación Normal, proponiendo inicialmente actividades que llevaran a la convivencia, para posteriormente, catapultarlos a presentarse en eventos estatales, regionales, nacionales y, por qué no, eventos de clase mundial.

De igual manera, abatir la apatía mostrada por parte de algunos directivos y docentes frente a grupo; quienes de manera reiterada, han externado que se trata de actividades de “relleno”, sin importancia alguna; lo cual, es totalmente falso.

REFERENTES TEÓRICOS

a) Historia de la Educación Física

La EF como tal, o en su modalidad y denominación de gimnasia inicia en México con la llamada educación integral, generada por las propuestas educativas que se derivan de las leyes de instrucción pública de 1867 y 1869, en el marco posterior al triunfo de los liberales sobre los conservadores y el surgimiento de la república restaurada de Benito Juárez.

En los incipientes planes de estudio aparecen las asignaturas humanistas y actividades como la educación física o gimnasia y la educación artística o estética, que desde el punto de vista de la inteligencia liberal propiciaron el desarrollo integral



ISSN: 2448 - 6574

del hombre; todo ello respetando siempre la personalidad del educando y tratando de programar la diferente asignatura de acuerdo con la edad del estudiante. (Chávez, 2012).

Es así como la EF en nuestro país tiene sus inicios coadyuvando al desarrollo integral de las personas en especial de la niñez y la juventud; este mismo postulado es importante mantenerlo para lograr que los futuros docentes no la dejen de lado y realmente le den la importancia que debe tener.

b) Concepto de Educación Física

Se define como la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: sol, agua, etc., como medios específicos. Esta definición sintética tiene el mérito de mostrar que la finalidad de esta disciplina es la educación, y que el medio empleado es el movimiento y la influencia del medio físico. No se trata tan solo de una educación del “físico” del cuerpo, sino de una educación general por medio del físico.

Una definición más concreta es la siguiente:

La Educación Física es una práctica de intervención que ejerce una influencia sobre las conductas motrices de los participantes en función de normas educativas implícitas o explícitas. Esta propuesta está marcada por el concepto de conducta motriz que representaría, según el autor, el objeto de la educación física. (Perlebás, 1976)

Desde cualquiera de estas perspectivas la EF busca el desarrollo y la formación de seres humanos que experimenten su corporeidad de forma existencial, tanto como acceso al mundo físico como en cuanto a interacción social.

En definitiva, la EF se puede considerar como una verdadera pedagogía de las conductas motrices de los individuos. Siendo esta su finalidad la educación y el medio empleado la



ISSN: 2448 - 6574

motricidad, tratándose de una acción que se ejerce sobre los individuos y no sobre los contenidos.

c) Concepto de deporte.

Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

d) Diferencias entre la Educación Física y el deporte

La Educación Física es, esencialmente un proceso educativo mientras que en el deporte el énfasis está en la actividad. El autor abajo mencionado comenta lo siguiente:

Enfatizo que en la educación física el foco de atención está en el proceso de aprendizaje en un contexto primordialmente físico, mientras que en los deportes se daba mayor peso a la actividad y podría resaltarse el producto final, en otras palabras, el desempeño o el resultado. También otro autor resaltaba que a través de la participación en la educación física los alumnos adquirirían las importantes herramientas para continuar en la participación y en el proceso de aprendizaje incluso después de salir de la escuela (Capel Susan, 1991).

El deporte tiene un lugar muy importante en la EF, es un vehículo muy útil para aprender y apoya en el proceso de aprendizaje, ofrece varias experiencias educativas valiosas, por mencionar, el contexto deportivo puede proporcionar un foro donde todos pueden experimentar el éxito y la satisfacción; sintiéndose así, al demostrar sus habilidades, al dominar una actividad o lograr por primera vez complacer a otros, al tener sensaciones de aventura o lograr algo como miembro de un equipo, es así como los estudiantes serán



ISSN: 2448 - 6574

motivados a participar en los deportes más que en otro tipo de actividades físicas. Sin embargo para que sigan contribuyendo de forma positiva al proceso de aprendizaje en la EF, deben seleccionarse por el potencial que tengan.

e) La educación Física desde la perspectiva de la comunidad escolar.

Principalmente los alumnos ven a la EF como una materia más en la currícula de programas de estudio, el cual ellos tienen que aprobar, mas no lo ven con propósitos educativos, refiriéndose a la manera en que aspiran como futuros docentes lograr a través de esta intervención pedagógica ciertos aspectos deseables que queremos conseguir en el alumno.

Básicamente los directivos y maestros en la Escuela Normal (EN) ven a la EF como una posibilidad de intervención donde se busca que favorezca al alumno en el desarrollo de competencias docentes que promoverán habilidades.

Lamentablemente no se detecta el trabajo que debiera ser a través del diseño y la implementación de experiencias de enseñanza- aprendizaje que resultaran pertinentes y eficaces en los distintos periodos de la educación básica aplicadas en nuestro país; esto ha provocado que el estudiante normalista no detecte la importancia que tiene abordar y trabajar contenidos de EF, dejando de promover habilidades básicas para desarrollar alumnos competentes, iniciando por el propio normalista.

OBJETIVOS

Habiendo detectado las características propias de la comunidad escolar que labora en la EN se determinaron los siguientes objetivos:

- Detectar cómo definen los estudiantes normalistas a la EF y al deporte.
- Analizar por qué se le tiene catalogada como una actividad extra escolar sin impacto alguno en la parte académica, por parte de varios actores de la comunidad escolar.



ISSN: 2448 - 6574

- Identificar el impacto y eficacia de las actividades propuestas.
- Reconocer la importancia de que por medio de diversas actividades, los alumnos pueden mostrar una mejora visible en todos los aspectos de su quehacer docente y personal.
- Identificar y reflexionar en cuanto a los resultados obtenidos con los implicados.

Lo anterior, con el apoyo de las siguientes interrogantes:

- *¿Cómo conceptualizan los términos de Deporte y EF? ¿Cuál es la diferencia?
- *¿Qué impacto representa en el desarrollo académico de alumnos normalistas?
- *¿Cuál es la eficacia de las actividades propuestas en los estudiantes?
- *¿Qué resultados se obtuvieron, tomando en cuenta las anotaciones pertinentes?

METODOLOGÍA

El estudio tiene un enfoque cualitativo, Transversal y Exploratorio, cuyo objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado (Hernández, Sampieri y Baptista, 2010), y aunque hay numerosos estudios en relación a actividades relacionadas a EF, es necesario analizar el trabajo que los alumnos normalistas desarrollan en las escuelas de práctica; así como también, la manera en cómo ha influenciado en cada uno de ellos en su vida diaria y profesional.

Participantes: 21 alumnos de quinto semestre de la LEP, plan 2012; tres docentes que se desempeñaron como observadores.

El análisis de datos, se hizo a partir de la observación directa tanto en las jornadas de práctica docente (realizadas en dos periodos, de dos semanas cada uno) como en actividades desarrolladas en la escuela normal, tomando en cuenta indicadores guía como: inclusión de la asignatura de EF en la planeación didáctica de dicha jornada; utilización de material didáctico; presentación personal y adecuada a las actividades a ejecutar; motivación en él, al realizarlas y al proponerlas al grupo de práctica a su cargo; integración de instrumentos de evaluación; colaboración con el resto de sus compañeros



ISSN: 2448 - 6574

para el desarrollo óptimo y eficiente de las actividades propuestas por el docente de la escuela normal; así como las actitudes reflejadas en la convivencia, la condición de su salud física y mental, a partir de estar trabajando y llevando a cabo las actividades diversas en la escuela normal. Lo anterior fue registrado en un Diario, en el que se concentró información centrada en los indicadores de la observación.

Por otra parte, se revisaron los diarios que estuvieron presentando a su maestro de práctica docente; en donde se buscó si se encontraban los siguientes aspectos: actividades trabajadas – relaciones interpersonales – actitudes hacia actividades de EF – materiales con los que cuenta la escuela y los que el practicante presenta – la manera de abordar temáticas de EF.

Estos elementos también fueron vitales para dar cuenta de manera clara que los estudiantes normalistas presentan bastantes limitantes o la poca importancia que le dan a las actividades deportivas, iniciando por ellos mismos.

De aquí la importancia de haber iniciado con reconocer la definición de EF la cual, se tiene considerada como una variable; por otra parte, la puesta en marcha de diversas actividades que, al momento de reflexionar, analizar y conocer el significado del término antes mencionado, deberían tener un impacto positivo en distintos aspectos formativos de los alumnos.

RESULTADOS

En la actualidad la escuela cuenta con un departamento que forma parte del sistema de apoyo llamado “Área de Difusión Cultura y Deportes” el cual orienta su labor docente en dos líneas de acción; la de promover y dar difusión a las actividades culturales y cívicas de la institución y promoción de las actividades físicas y deportivas.

Las actividades que se llevaron a cabo en la institución, fueron las siguientes:



ISSN: 2448 - 6574

La activación física se realizó de lunes a viernes antes del inicio de clases. Resultó de vital importancia ponderar los beneficios de permanecer con una vida activa, puesto que son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida que las personas inactivas. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social.

Con un propósito similar al anterior se realizaron caminatas, paseos en bicicleta y diferentes carreras atléticas y de convivencia, con alumnos y personal de la institución teniendo como marco principal, las instalaciones aledañas a esta casa de estudios, además de senderos propios para la práctica de estas actividades.

En este sentido, se retoma a Chávez (2012), ya que las actividades que se implementaron, son parte integral de la formación que reciben los estudiantes, convirtiéndolos en personas activas, críticas, sanas física y mentalmente, en decir, con una formación integral en la EN que seguramente se verá reflejada tanto en su práctica docente como en su vida cotidiana.

Aunado a este tipo de actividades físicas, que sin duda tienen mucha relevancia para la población estudiantil, por mencionar que todo esto, viene a surtir un efecto positivo, ya que el alumno en un futuro será capaz de identificar conductas de riesgo para la salud física y mental como base para el desarrollo de actividades didácticas en la educación para la salud, promoviendo además la práctica de hábitos saludables en el entorno escolar y familiar e incidiendo en un mejoramiento a la salud propia y de sus futuros alumnos.

Semanas completas en donde se enfatiza un tema en especial y se realizan charlas con alumnos, maestros y personal administrativo, algunos de los trabajos que se llevan a cabo tiene que ver con los hábitos de higiene, alimentación y nutrición, alcohol y drogas;



ISSN: 2448 - 6574

la importancia del ejercicio físico y cuáles son sus efectos en nuestro organismo. Esto también mediante la organización y puesta en marcha de programas en los que llevan a cabo pláticas y conferencias de información y de reflexión, en colectivo de estudiantes y trabajadores.

Tomando en cuenta que en México es indispensable tomar medidas para disminuir la incidencia de las enfermedades consideradas como prevenibles. Una de estas medidas es la adquisición y el establecimiento de hábitos alimentarios sanos, por lo que se requiere el diseño y aplicación de políticas y programas encaminados a fomentar hábitos más saludables.

Por lo cual, “el maestro debe poseer las herramientas necesarias para participar, junto con el sector salud, en el conocimiento y modificación de los determinantes de la salud, entendidos éstos como todas aquellas causas y condiciones que por sí solas o de manera conjunta, la favorecen o afectan; ya sea del individuo y la de su entorno, desarrollando así una nueva cultura de salud en la población” (SEP, 2013).

Constantemente se desarrollan torneos intramuros de los diferentes clubes deportivos, con el objetivo principal de fortalecer y mantener las capacidades físicas de los deportistas en óptimas condiciones, además de detectar nuevos talentos que podrán insertarse a reforzar los equipos representativos de la Escuela Normal.

De manera particular, lo que se ha reflejado en los estudiantes normalistas es mayor actividad física, más participación individual y en colectivo ante el desarrollo de tareas en la EN y en las de práctica; incluyen la asignatura de EF en las planeaciones didácticas; cuentan con una noción e ideas más precisas de los juegos, de actividades y estrategias para implementar adecuadamente ante los grupos que atienden como practicantes. Y por supuesto, gran parte del grupo en estudio (5^o semestre) busca mejorar sus hábitos no sólo de alimentación, sino de higiene física y mental, ya que en lugar de dormir por las



ISSN: 2448 - 6574

tardes o ver televisión, se unen al resto para convivir mediante actividades físicas, pláticas reflexivas, entre otras de mayor productividad para ellos.

CONCLUSIONES

Los beneficios son bastantes, principalmente ha influido a que los alumnos se alejen de malos hábitos, ha potenciado el desarrollo de sus habilidades y competencias como futuros docentes, en la toma de decisiones, en su forma de alimentarse y cuidar su salud, académicamente tienen un mejor rendimiento y principalmente en el aspecto físico y mental.

La variedad de estrategias y de actividades que se implementen en las EN a través de la EF, genera que el docente se vea obligado a recurrir para adaptar las prescripciones de sus currículos simbólicos a los contextos específicos de sus prácticas de clase (Sicilia, Delgado, Sáenz-López, Manzano, Varela, Cañadas, & Gutiérrez, 2006)

Jóvenes resistentes que dentro de una población desfavorecida en muchas ocasiones, adquieren gracias a la práctica del deporte la capacidad de superar y remontar con éxito las dificultades que afectaron a sus vidas en alguna otra ocasión, mostrando un gran valor de autocontrol y responsabilidad.

Actualmente la institución participa en distintos eventos deportivos; a nivel estatal se está participando en una liga universitaria con los deportes fútbol asociación, voleibol y basquetbol; se va a participar en cuatro campeonatos nacionales en las disciplinas de atletismo, box, béisbol y fútbol bardas.

Dentro de estos grupos existen jóvenes que padecen la misma situación deprimente, es importante mencionar que entre compañeros se motivan para realizar estas actividades que se convierten en referencias valiosas para la demás población estudiantil que le servirá de ejemplo.



ISSN: 2448 - 6574

Esto es un proceso que requiere dedicación y disciplina por parte de los docentes y los estudiantes implicados, para que poco a poco esto se proyecte y se difunda a otros grupos y posteriormente a otras escuelas, luego a las comunidades, y así sucesivamente, en la búsqueda de mejorar la convivencia y la salud de todos.

REFERENCIAS

Capel, Susan (1991). *Reflexiones sobre la educación Física y sus prioridades*. Matter, USA.

Chávez, L. R. (2012) . *Historia de la Educación Física*. Ed. Trillas. México.

Hernández, S. R. & Fernández C. C. & Baptista L. P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mac Graw Hill, México, D.F.

Perlebas, Pierre (1997). *Problemas teóricos y crisis actual de la Educación Física*. Efdportes, Buenos Aires.

SEP (2013). *Desarrollo Físico y Salud*. Dirección General de Educación Superior, México, D. F.

Sicilia, A., Delgado, M. A., Sáenz-López, P., Manzano, J. I., Varela, R., Cañadas, J. F., Gutiérrez, M. (2006). *La evaluación de aprendizajes en educación física. Diferencias en función del nivel educativo* Motricidad. European Journal of Human Movement [en línea] 2006, 17 (Diciembre) : [Fecha de consulta: 12 de marzo de 2017] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220442006>> ISSN 0214-0071