

## Hacia un proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física saludable Towards a healthy Physical Education teaching-learning process

Erélice Morales Osorio<sup>1</sup> ([erelicemorales@gmail.com](mailto:erelicemorales@gmail.com)) (<https://orcid.org/0000-0002-9167-200X>)

Rolando Borrero Rivero<sup>2</sup> ([rolandobr@ult.du.cu](mailto:rolandobr@ult.du.cu)) (<https://orcid.org/0000-0002-2428-3389>)

### Resumen

En el presente trabajo se exponen los fundamentos teóricos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física con una orientación saludable, desde la perspectiva de las ciencias de la Cultura Física, la salud, la pedagogía y la didáctica. Se emplean métodos empíricos y teóricos para sistematizar una concepción didáctica desarrolladora de la Educación Física. Se ofrecen argumentos que significan el lugar principal de la Educación física para conservar, fomentar y recuperar la salud, mediante el desarrollo de estrategias físico-educativas para lograr la práctica de estilos de vida saludables, con la participación de la escuela, la familia y la comunidad. Se analizan las implicaciones pedagógicas del estudio y se realiza una exploración de las enfermedades cardiovasculares escolares de la Educación Primaria en la provincia Las Tunas al aplicar la concepción didáctica que se propone, la cual se somete a consideración por los expertos.

**Palabras claves:** educación física saludable, concepción didáctica, cardiopatías.

### Abstract

This paper presents the theoretical foundations of the teaching-learning process of Physical Education with a healthy orientation, from the perspective of the sciences of Physical Culture, health, pedagogy and didactics. Empirical and theoretical methods are used to systematize a developmental didactic conception of Physical Education. Arguments are offered which mean the main place of Physical Education to preserve, promote and recover health, through the development of physical educational strategies to achieve the practice of healthy lifestyles, with the participation of the school, family and community. The pedagogical implications of the study are analyzed and an exploration of cardiovascular diseases in primary school students in the Province of Las Tunas is carried out by applying the didactic conception proposed.

**Key words:** healthy physical education, didactic conception, cardiopathies.

<sup>1</sup> Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Las Tunas. Cuba.

<sup>2</sup> Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular. Centro de Estudios de Dirección de la Universidad de Las Tunas. Cuba.

## **La formación integral de niños y niñas desde su inclusión a la actividad física**

En Cuba, fortalecer la atención sistemática de los niños y niñas desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, constituye una prioridad de la política educativa. Para lograr este propósito se han aprobado resoluciones y documentos en el Ministerio de Salud Pública (Minsap), Ministerio de Educación (Mined) y el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (Inder).

Es un objetivo estratégico, fortalecer de manera integrada la atención a los escolares en las diferentes instituciones, al favorecer su incorporación a las actividades físicas, educativas y socioculturales con la participación de la familia y la comunidad; sin embargo, los autores han identificado como problema de investigación: insuficiencias en la atención integral del niño desde la Educación Física en la Educación Primaria. Problema que afecta y limita su participación en las diferentes actividades sociales, culturales, educativas y físicas, y con ello su desarrollo integral desde la inclusión en estas actividades.

De tal manera, se aprecia la presencia de un problema que afecta la salud integral del niño desde una concepción amplia, que entorpece el bienestar físico, psíquico, biológico y social del niño, que además obstaculiza su desarrollo individual. Después de profundizar en las investigaciones relacionadas con esta temática, los autores consideran que la causa fundamental de este problema está condicionada por la insuficiente profundización de la teoría científica desde las ciencias de la Cultura Física, al desconsiderar las potencialidades de la tecnología e innovación educativa para dirigir científicamente la práctica de la Educación Física en función de desarrollar todas las potencialidades de todos los escolares de forma inclusiva.

La manifestación de este problema social provoca consecuencias negativas en la salud individual de los niños y no favorece las relaciones óptimas de la familia, lo que afecta la inserción protagónica de los sujetos en actividades que se desarrollan en la comunidad. Por lo que se determina como objetivo general del presente trabajo: exponer los fundamentos teóricos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física con una orientación saludable, desde la perspectiva de las ciencias de la Cultura Física, de la Salud, la Pedagogía y la Didáctica.

La importancia de la investigación está dada en su contribución al desarrollo teórico interdisciplinar de las ciencias para resolver una problemática con un alto impacto social. Su actualidad se revela al formar parte de las estrategias aprobadas por las políticas institucionales y administrativas en Cuba, para cumplir con mayor eficiencia los compromisos que a nivel internacional ha convenido Cuba con la Organización de Naciones Unidas, a favor del cumplimiento de los Objetivos del Desarrollo Sostenible hasta el 2030.

## **La Educación Física para el desarrollo integral de las nuevas generaciones**

Al analizar el desarrollo histórico de la Educación Física (EF) sistematizados por Gil y Contreras (2005), con los cuales se coincide, se aprecia que esta surge como ciencia moderna en el siglo XVIII con predominio de un enfoque terapéutico e higiénico.

Este pensamiento médico evoluciona hacia la práctica de la “gimnástica”, idea más próxima a lo que se consideró posteriormente como educación física. A principios del siglo XX aparecen dos vertientes de esta práctica: la del deporte, en las Islas Británicas, y la higienista y militar que se lleva a cabo en el continente europeo. A partir de los años 70 del pasado siglo, se produce de manera simultánea una conceptualización y renovación indiscutible de la educación física como ciencia moderna.

Las líneas de actuación tradicionales se han vivificado, en la actualidad, con aportaciones como la danza, la música, la rítmica, la psicomotricidad, el ocio, el tiempo libre, los deportes de aventura, la expresión corporal, las escuelas de iniciación deportiva y el deporte educativo, y la educación física enfocada a la salud.

González (1993, citado por Fernández, Méndez y Sánchez, 2018), define la Educación Física como “la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y, con ellas, el del resto de sus facultades personales” (p. 5). En esta definición se aclaran tres aspectos esenciales del concepto: se reconoce a la EF como ciencia, ya que tiene un cuerpo de conocimientos suficiente y específico, que incluye sus leyes y principios, derivado de una metodología científica. En segundo lugar, el objeto de conocimiento es el movimiento humano, con una connotación integral, con una cargada intencionalidad cognoscitiva, afectiva y social. En tercer lugar, la categoría educación forma parte consustancial de esta ciencia. De ahí que la EF, por lo tanto, sea ante todo y sobre todo, una categoría vinculada a la educación.

Se comparte el criterio de estos autores al considerar que la EF alcanzará su verdadero valor educativo como desencadenante de mejoras biológicas e higiénicas (condición física y salud), con mejoras perceptivas (organización y estructuración corporal), con mejoras cognitivas (resolución de problemas), con mejoras sociales relacionales (la conducta motriz en sociedad: expresión corporal, juego motor de cooperación-oposición, etc.), con mejoras afectivo-emocionales (motivación al ego y a la tarea, las emociones positivas y negativas), con prácticas (finas y gruesas en la aplicación y en la realización de movimientos) y con mejoras espirituales (morales y éticas).

De tal manera, los beneficios que aportan la actividad física y la condición física en la salud se han documentado basados en numerosos estudios. Se ha demostrado que varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan a estarlo en el período de la niñez (Eisenmann, 2004 y Wedderkopp, 2003, citados por Fernández, Méndez y Sánchez, 2018). A su vez, varias investigaciones sugieren que múltiples beneficios psicológicos están asociados

con un estilo de vida activo y saludable: se reduce la tensión, se aminora el estado de ansiedad, disminuyen la aparición de la depresión, se aumenta la autoestima, en fin, se está en mejores condiciones para alcanzar una calidad de vida más alta.

En este mismo sentido, se ha demostrado que el ejercicio físico tiene efectos emocionales positivos en las personas que practican sistemáticamente la actividad física. La actividad física regular disminuye las hospitalizaciones, las visitas médicas y el consumo de medicamentos. De ahí la importancia de que las personas practiquen deporte y tengan una vida más activa y sana para prevenir daños a la salud y disfrutarla con plenitud.

A estas ideas se puede añadir que la EF como actividad contribuye a elevar la interacción social entre los sujetos participantes. A partir de su práctica se fomenta la comunicación y la participación en acciones de prevención y promoción de salud en correspondencia con los objetivos que se planifiquen, lo que se traduce en el desarrollo integral de los implicados, entre ellos: escolares, maestros, familiares, agentes promotores y personas participantes en el contexto educativo.

### **El desarrollo de estilos de vida saludables desde la Educación Física**

La salud humana ha sido abordada a partir de diferentes criterios y posiciones, dependiendo de la perspectiva con que es analizada por los autores. Inicialmente se entendía como ausencia de enfermedad.

Se coincide con Borrero, Borrero y Tirado (2017) y Morales y Borrero (2021), cuando expresa que la posición anterior revela en su planteamiento la pobreza de argumentos porque prácticamente no concibe la complejidad del estado de bienestar humano, sitúa en ambos extremos a la salud y a la enfermedad, sin revelar la esencia de la categoría salud.

De acuerdo con Alcántara (2008), la Organización Mundial de la Salud profundiza en esta conceptualización y refiere a la salud como el “estado de completo bienestar físico, mental y social, sin ninguna indicación de que alguno de estos tipos de bienestar haya de primar sobre los demás” (p. 95). Para alcanzar esta meta es indispensable que la prestación de asistencia sanitaria se base en una concepción global del individuo y la comunidad.

Esta definición dada por la Organización Mundial de la Salud (1948) ha sido la más aceptada porque lo físico, lo psíquico y lo social se tienen en cuenta en un mismo nivel, sin restar importancia a uno u otro factor en el logro del estado de salud, aclaración que permite revelar sus principales dimensiones. No obstante, existen criterios opuestos acerca de la posibilidad real de alcanzar un estado de completo bienestar, por lo que algunos autores lo consideran utópico y etéreo. Otro elemento a considerar es la omisión de la posición activa del sujeto con respecto a su salud.

En el planteamiento anterior queda claro que el sujeto portador de salud debe estar capacitado para la búsqueda de los elementos que pueden completar su propio

bienestar físico, psíquico y social. De esta manera queda declarada la función activa del sujeto en el logro de su salud individual.

Para la Oficina Regional para Europa, de la Organización Mundial de la Salud, la salud es considerada como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y de responder de forma positiva a los retos del ambiente, y la considera como un recurso para la vida y no el objeto de la vida. En esta definición se aprecia que no existe una clara posición acerca de la forma en que las personas deben responder positivamente ante los retos del medio ambiente: o bien adaptados a la nueva situación, o bien implicados activamente en su transformación.

Los autores del presente trabajo, comprenden a la salud, no como ausencia de enfermedad, sino como el estado de bienestar físico, psíquico y social que se crea por las personas en el marco de su vida cotidiana.

Asumen que se deben explicitar con mayor intencionalidad otras dimensiones que inciden en los determinantes de la salud como los factores económicos, culturales y ambientales, posicionamiento que reúne los elementos necesarios para ser utilizada en el marco teórico de las estrategias didácticas para el tratamiento de la educación para la salud, mediante los programas escolares de Educación Física.

Lo planteado se basa, en primer lugar, en que cumple funciones metodológicas, que constituyen una guía para la acción, al orientar los tres niveles que abarca el estado de bienestar. En segundo lugar, tiene una orientación positiva, porque destaca que la sociedad y las personas, con sus propios recursos y capacidades, son quienes deben y pueden potenciar la salud, tanto individual como colectiva.

Al analizar estas definiciones, se puede concluir que, el marco teórico de la categoría salud ha evolucionado hacia una comprensión más integral y compleja de la salud, hacia el reconocimiento de la capacidad que debe tener toda persona de desarrollar su propia salud, queda claramente expresada la posibilidad que tiene cada cual de aprender a alcanzar la salud y preservarla, de acuerdo con sus condiciones personales. Se reconoce que las condiciones económicas y sociales en las que se desarrolla el individuo son factores determinantes en el logro de su salud; se considera esencial el rol activo del sujeto para transformar favorablemente sus condiciones de vida.

Esta nueva concepción refleja el carácter contextual y dinámico de la salud, en que la persona se implica activamente en la transformación del medio ambiente en que se desarrolla para crear condiciones óptimas que contribuyan a fomentarla. En correspondencia con la posición de salud asumida por los autores, se procede a aclarar la posición teórica que se asume en la categoría educación para la salud.

De acuerdo con esta posición, se entiende a la educación para la salud como parte integrante de la educación de la personalidad y como proceso educativo, por ello, se asume la siguiente definición:

... proceso educativo que prepara gradualmente a la persona en la autogestión de su bienestar físico, psíquico y social, en correspondencia con sus necesidades personales y la situación de salud del contexto social, económico y medioambiental donde se desarrolla, y la capacita para decidir flexible y responsablemente, con proyección presente-futura, las alternativas que favorecen la práctica de un estilo de vida saludable. (Borrero, 2017, p. 8)

En esta definición se destacan algunos elementos que la distinguen de otras posiciones teóricas tradicionalistas de la educación para la salud; sintéticamente las relacionadas con: el carácter dialéctico de este proceso que pone de relieve su esencia educativa; se sustenta en un concepto amplio de salud humana; revela su basamento humanista y aclara el carácter integral de la preparación.

### **La educación física como proceso de enseñanza-aprendizaje saludable**

Para comprender las verdaderas potencialidades que ofrece la EF a la educación integral de los escolares, se debe analizar bajo la óptica de las concepciones de la didáctica contemporánea. Es decir, es internalizar que la EF es un proceso de enseñanza aprendizaje y no un elemento aislado de formas organizativas, como lo refieren distintos autores “la clase de EF”. Esta equivocada posición limita la comprensión de la complejidad de este proceso y limita su intencionalidad educativa con relación a su contribución fundamental para la formación de las nuevas generaciones de ciudadanos.

Según Santos y Rico (2000), una precisión teórica fundamental de la dialéctica entre el aprendizaje y la enseñanza, es aportada por los autores del Marco Conceptual del Grupo de Pedagogía (2000).

... La enseñanza y el aprendizaje constituyen en el contexto escolar un proceso de interacción e intercomunicación de varios sujetos, ya que se dan en un grupo en el cual el maestro ocupa un lugar de gran importancia como pedagogo que lo organiza y conduce, pero en el que no se logran resultados positivos sin el protagonismo, la actitud y la motivación del alumno. (Santos y Rico, 2000, p. 54)

Por su parte, Silvestre y Rico (2002) puntualizan la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje como un sistema integrado, en el cual un núcleo central lo constituye el papel protagónico del alumno. Estas autoras destacan como en este enfoque se revela como característica determinante, la integración de lo cognitivo y lo afectivo, de lo instructivo y lo educativo, como requisitos psicológico y pedagógico esenciales.

A partir de estos presupuestos teóricos se fundamenta que el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física con orientación saludable, constituye un núcleo integrador de aprendizajes desarrolladores para fomentar la educación integral cuando se concibe con carácter interdisciplinario, contextual, flexible, inclusivo y con orientación hacia la práctica de estilos de vida saludables, que facilite la apropiación permanente, sistemática y productiva del contenido a favor de la práctica reflexiva de acciones para

la mejora de su calidad de vida, alterne la aplicación de la teoría con la práctica de la actividad física educativa.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, debe favorecer la relación objetivos-contenidos-métodos desde una orientación saludable que revela el aprendizaje de comportamientos que favorezcan la apropiación de estilos de vida saludables. En este sentido, se concuerda con Bowler y Sammon (citados por Morales, 2009) quienes sugirieron los principales contenidos que se deben incluir en los objetivos de la EF para transformar los aprendices en practicantes habituales de la actividad física dentro y fuera de la escuela, y cuyo objetivo final es: desarrollar un estilo de vida físicamente activo.

Según estos autores, estos escolares practicantes deben mostrarse motivados, expresar sentimientos de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas; autonomía (conductas intencionales, volitivas), de competencia (sentimientos de eficiencia), y de relación (esfuerzo para interactuar con otros). Asimismo, como practicantes informados para decidir cómo, cuándo y dónde realizar actividad física, participar de manera segura y efectiva, y por qué es importante mantener niveles adecuados de práctica de actividad física. Además, como practicantes críticos: individuos reflexivos que son capaces de identificar las buenas prácticas de las nocivas, reconocer peligros y barreras.

Si se logran estos objetivos se consigue desplazar al estudiante de un estado de dependencia en la práctica y motivación externa a un estado de independencia, toma de decisiones y motivación intrínseca. Los docentes pueden desarrollar autonomía al ofrecerles la posibilidad de elegir actividades y ceder responsabilidades en la organización; pueden fomentar la competencia al proporcionar experiencias exitosas para todos, lo que puede generar sentimientos de progreso y mejora, y pueden fomentar la relación facilitando el contacto positivo entre los compañeros de clase y con el profesor.

De las posiciones asumidas por los autores, se derivan algunas implicaciones muy importantes para orientar y desarrollar la educación para la salud desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, entre ellas:

- Debe basarse en una concepción amplia y compleja de la salud, que considere como principales dimensiones, lo social, lo biológico, lo psicológico, lo económico, lo ambiental y lo cultural, a favor del beneficio que aporta para la salud.
- Reconocer su carácter estratégico, la educación es la vía fundamental para lograr el desarrollo integral de la personalidad.
- Debe tener un enfoque, personalizado, inclusivo, desarrollador, flexible y sistemático.

- Considerar el entorno físicoeducativo y la participación de las personas en la solución de los problemas relacionados con el fomento de la salud.

Las investigaciones realizadas por los autores posibilitan proponer algunas vías para gestionar la Educación para la Salud desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en las escuelas y comunidades, en las siguientes etapas:

**Etapas:**  
Etapa I: Preparación del sistema de actividades físico-educativas saludables.

Desarrollo del diagnóstico de los objetivos y contenidos de la Educación Física en el entorno y determinación de las necesidades de aprendizajes y potencialidades físico-educativas.

Planificación de actividades, acciones, tareas y ejercicios físicos para atender integralmente a los estudiantes fomentar la inclusión y flexibilidad físico-educativa.

Organización del trabajo individual y grupal desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, en coordinación interdisciplinar con otras asignaturas y otros factores educativos en la escuela y la comunidad, para promover estilos de vida saludables y la práctica responsable de la actividad física en todos los estudiantes.

Etapa II: Directiva del sistema de actividades físico-educativas saludables.

Desarrollo de estrategias físico-educativas que permitan a los participantes apropiarse de los objetivos y contenidos al relacionar la Educación Física con la promoción, la prevención de salud y la educación para la salud con motivación, comprensión, razonamiento crítico, comunicación reflexiva, debate participativo y práctica responsable de las actividades físicas.

Etapa III: Valorativa de la eficacia y eficiencia del sistema de actividades físico-educativas saludables.

Se efectúa la retroalimentación sistemática y continua de los resultados alcanzados en la educación integral de los estudiantes desde la Educación Física para determinar logros y nuevas necesidades para el perfeccionamiento de las estrategias físico-educativas saludables diseñadas.

### **Experiencias en el diagnóstico de atención físico-educativa de niños cardiopatas**

Para este trabajo, se realizó una exploración de las enfermedades cardiovasculares en los escolares de la Educación Primaria de la provincia Las Tunas. En trabajo conjunto de médicos especialistas del territorio y los profesores de Educación Física con experiencia pedagógica que imparten docencia en este nivel de enseñanza se seleccionó una muestra de 100 escolares y 9 maestros de Educación Física de las distintas escuelas primarias del municipio Las Tunas, incluidas escuelas rurales y urbanas. En este diagnóstico, se pudieron constatar los siguientes resultados:

- Bajo nivel de preparación de los profesores de Educación Física para realizar el trabajo personalizado desde el proceso de enseñanza-aprendizaje.



- Se identificaron 15 niños(as) que padecen cardiopatía que no practican actividades físicas por el desconocimiento de cómo dosificar cargas físicas para ellos.
- Bajo nivel de atención a escolares sanos para prevenir estas enfermedades.
- Poca participación de la familia en las actividades preventivas relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiente vinculación del proceso de enseñanza-aprendizaje y los especialistas que brindan atención médica a los escolares con estas patologías.

A partir de este diagnóstico se proyectaron actividades dirigidas a elevar la preparación cultural y físico-educativa de los docentes para organizar el trabajo personalizado y grupal desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en coordinación con los demás factores educativos de la escuela, la familia, la comunidad en función de promover estilos de vida saludables y sistematizar prácticas responsables de la actividad física en todos los escolares. Se ofrecieron y debatieron las vías para la planificación y dosificación del sistema de clases de educación física, incluidas otras actividades lúdicas y la atención médico-pedagógica a todos los estudiantes del grupo.

Las actividades se desarrollaron en los cursos 2017 y 2018, en las escuelas y centros de rehabilitación, dirigidos por el Hospital Pediátrico Mártires de Las Tunas, contribuyen a la formación de hábitos de conducta, habilidades y el desarrollo de cualidades físicas y coordinativas muy útiles para su recuperación, que le confieren a los niños y niñas la incorporación a la sociedad como un ser normal. Todos estos elementos fueron valorados positivamente como muy educativos por los escolares, los participantes y los expertos consultados.

### **Consideraciones finales**

El estudio realizado permite sistematizar una concepción teórica de la Educación Física saludable que enfatiza en la atención integral de niños y niñas cardiopatas desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Primaria, para lograr, desde edades tempranas la participación activa de los escolares, maestros, especialistas y otras agencias educativas en la promoción de estilos de vida saludables enfocados a mejorar su calidad de vida.

La concepción asumida, parte de una comprensión amplia de la salud, de un proceso de educación para la salud desarrollador y de la dirección de la Educación Física con un enfoque, personalizado, inclusivo, desarrollador, flexible y sistemático.

Se desarrolló el diagnóstico en una muestra seleccionada y se aplicaron las actividades proyectadas dirigidas a elevar la preparación cultural y físico-educativa de los profesores para organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en coordinación con los demás factores educativos de la escuela, la familia y la

comunidad con el propósito de promover estilos de vida saludables y la práctica responsable de la actividad física en todos los escolares por igual.

## Referencias

- Alcántara, M. (2008). La definición de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapient. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), junio, 93-107. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Borrero, R. Borrero, J. y Tirado, A. de la L. (2017). Education for health and sustainable development. Pedagogical implications in the training of the professional. *Opuntia Brava*, 9(Especial). Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/581/570>
- Fernández, G., Méndez, A. y Sánchez, R. (2018). *Didáctica de la Educación Física para bachillerato basada en modelos*. Madrid: Síntesis.
- Gil, P. y Contreras, O. (2005) Enfoques actuales de la Educación Física y el Deporte. Retos e interrogantes: el manifiesto de antigua. *Revista Iberoamericana de Educación* (39), 225-256.
- Morales, E. (2009). *Conjunto de ejercicios para la rehabilitación de niños y niñas cardiopatas en la enseñanza primaria* (tesis de maestría inédita). Las Tunas.
- Morales, E. y Borrero, R. (2021). La rehabilitación cardiovascular en niños: un problema científico, tecnológico y social de la cultura física contemporánea. *Sinergia Académica*, 1(2).
- Santos, E. M. y Rico, P. (2000). *Hacia el perfeccionamiento de la Escuela Primaria*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Silvestre, M. y Rico, P. (2002). *El proceso de enseñanza aprendizaje*. La Habana: Pueblo y Educación.