

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SU APOORTE A LA SALUD EN LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS DEL HUILA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS CONTRIBUIÇÕES À SAÚDE NAS
INSTITUIÇÕES DE ENSINO DO HUILA**

**PHYSICAL EDUCATION AND ITS CONTRIBUTION TO HEALTH IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE DEPARTMENT OF HUILA**

Ricardo Cumaco Castillo

Magister en Educación por la Universidad de Caldas.
Docente de catedra de la Universidad Surcolombiana.
Grupo de Investigación Acción Motriz.
ricardo.cumaco@usco.edu.co

Didier Antonio Trujillo Méndez

Magister en Educación de la Universidad del Tolima.
Docente de catedra de la Universidad Surcolombiana.
Grupo de Investigación Acción Motriz.
didier.trujillo@usco.edu.co

Yennifer Polania Trujillo

Estudiante de la Universidad Surcolombiana.
Integrante del Semillero de Investigación Innovar, adscrito al Grupo de Investigación
Acción Motriz.
yelapo1208@hotmail.com

RESUMEN

Este documento es el resultado de un proceso de capacitación desarrollado por el Grupo de Investigación "Acción Motriz" de la Universidad Surcolombiana durante el año 2013, dirigido a docentes de Educación Física adscritos a instituciones educativas del departamento del Huila. El objetivo principal fue capacitar a los docentes del área para liderar el proceso de construcción de instituciones educativas promotoras de salud.

Este proceso implicó un trabajo presencial y otro de aplicación por parte de los docentes. El trabajo presencial se desarrolló a través de la realización de tres talleres de capacitación que brindaron a los educadores elementos conceptuales y metodológicos para la estructuración e implementación de una "Escuela Saludable". Estos talleres presentaron un carácter teórico-práctico, en los cuales se debatieron temas como los aspectos necesarios para orientar esta estrategia en las instituciones educativas, entre ellos: la definición de núcleos de interés; el fortalecimiento del trabajo interdisciplinar e interinstitucional y su definición como un proceso investigativo. Otro aspecto abordado, fue el referente a la ruta metodológica que debe asumir el establecimiento escolar, la cual, consta de seis etapas: la identificación de las problemáticas sociales que afectan a la comunidad; la institucionalización de estas problemáticas; el fortalecimiento del accionar interdisciplinar; la definición de estrategias de proyección social; la evaluación del impacto y la reflexión y retroalimentación de todo el proceso.

El trabajo de aplicación se desarrolló por cada docente en su respectiva institución educativa en dos etapas: una evaluación diagnóstica realizada a través de una encuesta estructurada a partir de tres ejes temáticos (actividad física, tiempo libre y hábitos alimenticios), la cual, evidenció diversas dificultades en los hábitos de la población evaluada, principalmente en su alimentación y en la práctica de actividad física. La segunda etapa consistió en la aplicación de las diferentes acciones definidas en los talleres para la estructuración de la estrategia en cada establecimiento educativo entre ellas un diagnóstico de riesgos en la institución y la conformación de un equipo gestor para el desarrollo de la propuesta.

El proceso finalizó con la estructuración de una propuesta para implementar los estilos de vida saludable desde una perspectiva transversal. La implementación de la propuesta consta de tres niveles. *Sensibilización y formación de hábitos saludables*: comprende los grados 6° y 7°, su objetivo principal es fomentar desde cada asignatura actividades que contribuyan al fortalecimiento de hábitos saludables en los escolares. *Conceptualización y*

profundización en las estrategias: abarca los grados 8° y 9°, el establecimiento escolar define una o varias estrategias a desarrollar con los estudiantes, las cuales deben contar con el apoyo continuo de todos los docentes y directivos de la Institución. *Intervención e impacto en la comunidad:* comprende los grados 10° y 11°, donde los escolares con la orientación de sus profesores y el apoyo de diferentes entes instituciones, realicen intervenciones en el sector comunitario sobre hábitos saludables.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, escuela saludable, hábitos saludables, problemática social.

RESUMO

Este documento é o resultado de um processo de formação desenvolvido pelo Grupo de pesquisa "Ação Motora" da Universidade Surcolombiana, durante o ano 2013, endereçado a professores de educação Física pertencentes a instituições de ensino do Huila. O principal objetivo era treinar professores da área para liderar o processo de construção de instituições de educação promotoras de saúde.

Este processo envolveu um trabalho presencial e outro aplicativo pelos professores. O trabalho presencial foi desenvolvido através da implementação de três workshops de capacitação para educadores que forneceram elementos conceituais e metodológicos para a estruturação e implementação de uma "Escola Saudável". Estes workshops tinham um caráter teórico e prático, no qual debateram temas, como os aspectos necessários para orientar esta estratégia em instituições de ensino, incluindo: a definição de núcleos de interesse; o fortalecimento do trabalho interdisciplinar e interinstitucional e sua definição como um processo de pesquisa. Outra questão abordada foi a referência para o percurso metodológico que deve tomar o estabelecimento de ensino, que consiste em seis etapas: a identificação dos problemas sociais que afetam a comunidade; a institucionalização destas problemáticas; fortalecimento da ação interdisciplinar; a definição de estratégias de divulgação social; a avaliação do impacto e reflexão e feedback de todo o processo.

O trabalho de aplicação desenvolvido por cada professor em sua respectiva instituição de ensino em duas etapas: uma avaliação diagnóstica por meio de um inquérito estruturado a partir de três temas (atividade física, lazer e hábitos alimentares), que mostrou várias dificuldades nos hábitos da população-alvo, principalmente em sua dieta e na prática de atividade física. A segunda etapa foi a implementação das diversas ações definidas nos workshops para estruturar a estratégia em cada instituição de ensino, incluindo uma

avaliação de riscos na instituição e a formação de uma equipa de gestão para o desenvolvimento da proposta.

O processo terminou com a estruturação de uma proposta de implementação de estilos de vida saudáveis a partir de uma perspectiva transversal. A implementação da proposta consiste em três níveis. Sensibilização e formação de hábitos saudáveis: inclui as séries 6 e 7, o seu principal objetivo é promover a partir de cada matéria, atividades que ajudem a fortalecer hábitos saudáveis nos alunos. Conceituação e aprofundamento nas estratégias: inclui séries 8 e 9, o estabelecimento escolar define uma ou várias estratégias a serem desenvolvidas com os alunos, que devem contar com o apoio contínuo de todos os professores e diretores da instituição. Intervenção e impacto na comunidade: compreende as séries 10 e 11, onde os alunos com a orientação de seus professores e com o apoio de várias instituições e entidades, realizam intervenções na comunidade sobre hábitos saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física, escola saudável, hábitos saudáveis, problemática sociais.

ABSTRACT

This document is the result of a training process developed by the Research Group "Acción Motriz" from Universidad Surcolombiana in 2013, aimed at physical education teachers affiliated to educational institutions in the department of Huila, Colombia. The main objective of this research was to train teachers in this area who can lead the building process of health-promoting educational institutions.

The process involved an on-site work and another one administered by teachers. The on-site one was developed through the execution of three training workshops, which provided conceptual and methodological elements to teachers for the designing and implementation of a "Healthy School".

These workshops were theoretical- practical, in which important issues were discussed, such as the necessary aspects for conducting this strategy in the educational institutions, including: The core of interest definition; the interdisciplinary and interinstitutional work strengthening and its definition as a research process. Another issue addressed was the one related with the methodological strategy, which the educational establishments must adopt; it is made up of six stages: The social problems identification that affect the

community; the institutionalization of these problems; the interdisciplinary action strengthening, the strategies of social projection definition, the impact assessment, the reflection and feedback concerning the whole process.

The application task was developed by each one of the teachers in their corresponding educational institution through two stages: A diagnostic assessment conducted through the application of a survey made up of three thematic areas (physical activity, free time and dietary habits), which showed various difficulties in the habits of the observed population, mostly in their diet and the practice of physical activity. The second stage involved the application of the several actions previously defined in the workshops, which were aimed at the design of the strategy in each educational institution, including a diagnosis of risks, and the organization of a management team for the development of the proposal.

The process ended with the design of a proposal for implementing healthy lifestyles from a transversal perspective. The proposal implementation consists of three levels: 1. Awareness-raising and formation of healthy habits: This one comprises the sixth and seventh levels; and its main objective is to promote activities which contribute to the strengthening of healthy habits on students in each one of the subjects. 2. Conceptualization and deepening of strategies: This one comprises the eighth and ninth levels; the educational institution defines one or several strategies to develop with students, which must be supported by the teachers and the institution administrative staff. 3. Intervention and impact on the community: It comprises the tenth and eleventh levels, where students under teachers' guidance and the support of different institutions carry out interventions in the community regarding healthy habits.

KEY WORDS: Physical Education, healthy school, healthy habits, social problems.

REFERENCIAS

1. AMEDCO. (2002). Manifiesto de actividad física para Colombia. *Asociación de Medicina del Deporte de Colombia*.
2. Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *J SportsSci*, 915 - 929.
3. Colombia, R. d. (2009). *Ley 1355. Ley de la Obesidad*. Santa Fé de Bogotá: Republica de Colombia.
4. Cueto, G. (1989). Prevención de aterosclerosis coronaria. Prevalencia de factores de riesgo en burócratas de la ciudad de Mexico. *Arch Inst Cardiol Mex*, 19 - 27.

5. Cumaco, R. (2011). *Transversalidad Curricular: Conceptos, prácticas y rupturas para el departamento del Huila*. Manizales - Caldas: Universidad de Caldas.
6. Educación, M. d. (2002). *Lineamientos curriculares para educación física, recreación y deportes*. Santa Fé de Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
7. Educación, M. d. (2010). *Documento No.15. Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Santa Fé de Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
8. España, G. d. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Madrid: Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Protección Social.
9. Garcia, M. (1997). *Los españoles y el deporte 1980 - 1995*. Valencia: Consejo Superior de Deportes - Tirant Lo Blanch.
10. Guadalajara, U. d. (2009). *Guía de aprendizaje para el bachillerato General por Competencias*. Guadalajara: Editorial Universitaria. .
11. Mantilla, B. (2011). *Modelo para la implementación y seguimiento de la estrategia Escuelas Saludables con población indígena y Afrocolombiana en el departamento del Choco*. Bucaramanga: PROINAP - UIS.
12. Monje, J. (2006). *Lúdica Significado y evolución para tres generaciones*. Calí: Comunicación Visual Creativa.
13. Monje, J., & Figueroa, C. (2011). *Estilos de vida de los adolescentes del departamento del Huila*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
14. Portugal, J. (1991). La obesidad visceral, entidad metabólica con riesgo vascular. *Internacional Medicine*.
15. Ramos, C. (2007). *Factores de riesgo cardiovasculares en el departamento del Huila*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
16. Restrepo, R., Gallego, N., Valverde, S., Henríquez, L., Areiza, L., & Bedoya, C. (1995). Equipo Interdisciplinario. En R. Restrepo, & L. Lugo, *Rehabilitación en salud: una mirada medica necesaria* (págs. 59 - 70). Medellín: Editorial Universidad de Antioquia. .
17. Salud, M. d. (1997). *Anuario Demográfico 1990 - 1996*. Santiago de Chile: Instituto Nacional de Estadísticas.
18. Salud, S. d. (1998). Principales resultados de la estadística sobre mortalidad en México. *Salud Publica Mex*.
19. SOCIAL, M. P. (2006). *Lineamientos Nacionales para la Aplicación y Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables*. Santa Fé de Bogotá: Nuevas Ediciones Ltda.
20. Tercedor, P., & Delgado, M. (2006). Modalidades de práctica de la actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista Digital*.