

ENFOQUES ACTUALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. RETOS E INTERROGANTES: EL MANIFIESTO DE ANTIGUA, GUATEMALA

Pedro Gil Madrona y Onofre R. Contreras Jordán *

SÍNTESIS: El objeto de conocimiento de la educación física (en adelante EF) es el movimiento del ser humano y su reciprocidad a través del ejercicio físico, en cuanto le va a relacionar con la educación, con la socialización y con la cultura. En ese sentido, en el presente artículo intentaremos aportar algunas reflexiones de interés: de una parte, para el docente del área de EF, y, de otra, para los estamentos sociales que tienen asignadas competencias de decisión en los gobiernos de los diferentes países.

Este artículo intenta reproducir los contenidos, los debates surgidos, el manifiesto final de los participantes, y las propuestas de futuro desarrolladas en el transcurso del seminario, que, bajo la denominación de «Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes», se llevó a cabo en el Centro de Formación de la Cooperación Española de la Agencia Española de Cooperación Internacional en Iberoamérica, y que tuvo lugar en Antigua, Guatemala, entre los días 21 y 25 de noviembre de 2005.

En efecto, irrumpimos en el concepto de EF como ciencia, así como también en los conceptos de raza, de religión y de cultura, en un intento de pasar de una multiculturalidad racial, étnica y religiosa, a una interculturalidad a través de la EF, con la idea de la actividad física y de la salud desde una perspectiva actual (obesidad, anorexia, bulimia y tercera edad) en el deporte en la edad escolar, y en los valores asociados al deporte como cultura universal, en el ocio y en la recreación. A su vez, nos ocuparemos del diseño y del desarrollo curricular en la actividad física y deportiva, inmersos estos temas en los diversos apartados a modo de estándares. Como consecuencia, plantearemos ejemplos de cómo abordar la obesidad, la bulimia y la anorexia nerviosa, la identidad racial, o los valores en el deporte, por medio de la actividad física y deportiva. Así mismo, hablaremos acerca de la evolución profesional del maestro de EF y del educador deportivo, para concluir ofreciendo a nuestros lectores el manifiesto final del citado seminario de formación de La Antigua,

* Universidad de Castilla-La Mancha, España.

Guatemala, cuyos participantes fueron personas con responsabilidad en el ámbito de la EF en los diferentes países de América Latina.

SÍNTESE: *O objeto de conhecimento da educação física (mais adiante EF) é o movimento do ser humano e sua reciprocidade através do exercício físico, enquanto o vai relacionar com a educação, com a socialização e com a cultura. Neste sentido, no presente artigo tentamos apontar algumas reflexões de interesse: de uma parte, para o docente da área de EF, e, de outra, para os estamentos sociais que têm designadas capacidades de decisão nos governos dos diferentes países.*

Este artigo tenta reproduzir os conteúdos, os debates surgidos, o manifesto final dos participantes, e as propostas de futuro desenvolvidas através do seminário que, sob a denominação de «Enfoques atuais da educação física e o esporte. Desafios e perguntas», se levou a cabo no Centro de Formação da Cooperação Espanhola da Agência Espanhola de Cooperação Internacional em Ibero-América, e que teve lugar em Antigua, Guatemala, entre os dias 21 e 25 de novembro de 2005.

Efetivamente, irrompemos no conceito de EF como ciência, assim como também nos conceitos de raça, de religião e de cultura, numa tentativa de passar de uma pluralidade cultural, étnica e religiosa, a uma pluralidade cultural através da EF, na idade da atividade física e da saúde desde uma perspectiva atual (obesidade, anorexia, bulimia e terceira idade), no esporte na idade escolar, e os valores associados ao esporte como cultura universal, no lazer e na recreação. Em seu momento, nos ocuparemos do design e do desenvolvimento curricular na atividade física e esportiva, imersos estes temas nos diversos tópicos a modo de padronização. Como consequência, planejamos exemplos de como abordar a obesidade, a bulimia, e a anorexia nervosa, a identidade racial, ou os valores no esporte em e através da atividade física e esportiva. Assim mesmo, falaremos a respeito da avaliação profissional do mestre de EF e do educador esportivo, para concluir oferecendo a nossos leitores o manifesto final do citado seminário de formação de A Antigua, Guatemala, cujos participantes foram pessoas com responsabilidade no âmbito da EF nos diferentes países da América Latina.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo intenta reproducir, aunque sea a modo de pinceladas y siquiera sea brevemente, los contenidos temáticos que fueron estudiados, los debates que surgieron, el manifiesto final de los participantes, y las propuestas de cara al futuro emanadas del seminario, que, con el mismo nombre que el título del artículo, se llevó a cabo en el Centro de Formación de la Cooperación Española de la Agencia Española de Cooperación Internacional en Iberoamérica, en Antigua, Guatemala,

y que se celebró entre los días 21 y 25 de noviembre de 2005. En él participaron los siguientes países iberoamericanos: Bolivia, Chile, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Perú, Uruguay y Venezuela, y contó con la colaboración del Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación y Ciencia de España, a través de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).

Está claro que el movimiento del ser humano es el objeto de conocimiento de la EF, y que la conexión que con ella se lleva a cabo mediante el ejercicio físico se va a relacionar con la educación, con la socialización y con la cultura. En tal sentido, intentaremos aportar algunas reflexiones que pueden ser de interés para el docente de nuestra área de conocimiento, por un lado, y, por otro, para los estamentos sociales en general y para los políticos en particular de los diferentes países, en este caso los iberoamericanos, que tienen asignadas competencias en la toma de decisiones en sus respectivos gobiernos.

Por cuestiones de espacio, se nos planteó una duda: exponer íntegramente uno de los temas tratados, o bien presentar una pequeña síntesis de cada uno de los capítulos que se abordaron; al final, optamos por esta última alternativa. De ahí que, debido a las citadas razones de espacio, presentemos solamente algunas de las nociones y de las ideas que allí se discutieron, así como un esquema de las propuestas planteadas acerca de una posible intervención. En dicho sentido, irrumpimos en este trabajo, al igual que lo hicimos en el seminario al que nos referimos, en el concepto de EF como ciencia, como también en los conceptos de raza, de religión y de cultura, en un intento de pasar de una multiculturalidad racial, étnica y religiosa, a una interculturalidad a través de la EF; en la idea de la actividad física y de la salud desde una perspectiva actual (obesidad, anorexia, bulimia y tercera edad); en la de la corriente psicomotriz; en la del deporte en la edad escolar, y en los valores en el deporte, en el ocio y en la recreación. A su vez, nos hemos ocupado del diseño y del desarrollo curricular en la actividad física y deportiva, y de la progresión profesional del maestro de EF y del educador deportivo, si bien aquí estos aspectos estarán inmersos en los diversos capítulos, ya que, obviamente, son temas de los que cada uno daría para un artículo independiente. En dicho sentido, pensamos que debíamos presentar los diferentes aspectos tratados de modo abreviado, y ofrecer por eso el manifiesto del seminario de formación de La Antigua, cuyos participantes eran personas con responsabilidad en el ámbito de la EF en distintos países de América Latina.

2. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO CIENCIA

Haciendo un poco de historia, la EF nace con el hombre, pero la EF moderna surge en el siglo XVIII con un enfoque terapéutico e higiénico. Esta idea «médica» da paso, en el siglo XIX, a la «gimnástica», más próxima a la idea de EF. En los primeros años del siglo XX se inician dos vertientes alusivas a esta materia: la del deporte, en las Islas Británicas, y la que se lleva a cabo en el continente europeo, que es higienista y militar. A partir de los años 70 del pasado siglo XX, se produce de manera simultánea una reconceptualización y una renovación indiscutible de la EF. 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 o los deportes de aventura, la expresión corporal, las escuelas de iniciación deportiva y el deporte educativo, y la EF enfocada a la salud. Estas manifestaciones pueden ser de sumo interés para afrontar dilemas como los que se plantearon en el seminario.

González (1993, p. 52) define la EF 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». Si observamos con detenimiento la definición, son tres los conceptos que se repiten: la EF es una ciencia, ya que tiene un cuerpo de conocimiento suficiente y específico, derivado de una metodología científica. En segundo lugar, el objeto de conocimiento es el movimiento humano, pero no desde un punto de vista exclusivamente mecánico, sino con una cargada intencionalidad cognoscitiva, afectiva y social. En tercer lugar, la palabra «educación» forma parte inseparable de esta ciencia. La EF, por lo tanto, es, ante todo y sobre todo, educación.

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 social-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 práxias (finas y gruesas en la aplicación y en la realización de movimientos), y con mejoras espirituales (morales y éticas).

3. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA: CULTURA, RAZA Y RELIGIÓN

3.1 DE UNA MULTICULTURALIDAD A UNA INTERCULTURALIDAD A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La escuela, como institución, ha sido estudiada desde diversas perspectivas. Una de ellas es la perspectiva social. En ese sentido, la escuela tiene encomendadas una serie de tareas sociales orientadas a los planos individual y social del individuo, tales como contribuir a su desarrollo personal, físico, intelectual, afectivo y social o relacional, intentando integrar a la persona en la comunidad como un miembro activo y participativo.

En los años finales del siglo XX, y en estos primeros del siglo XXI, el mundo se ha convertido en una «aldea global». Lo que ocurre en cualquier lugar del mundo repercute en las decisiones que se tomen en coordenadas extremas. Las tecnologías de la información y de la comunicación han permitido que lo que ocurra a unos cinco mil kilómetros de nosotros, lo conozcamos en cuestión de horas. Si tradicionalmente Europa, Estados Unidos, Canadá... han sido lugares de inmigración, en los últimos años este suceso se ha visto «desbordado» (Gil Madrona, 2003).

Los fenómenos migratorios internacionales surgidos en los últimos tiempos han adquirido tal magnitud, que algunos autores han denominado este siglo como «la era de las migraciones», siendo cada vez más reducidas las zonas del mundo que quedan al margen de las corrientes migratorias, que se producen unas veces como consecuencia del hambre y de la miseria, otras por los devastadores efectos de las guerras, y, a veces, por motivos de persecución política.

El respeto y el reconocimiento hacia el «diferente» son requisitos para una convivencia pacífica entre las diversas culturas, y son estos objetivos los que deben ser prioritarios en «la escuela», en una verdadera educación intercultural, donde los niños aprenden a convivir a través del proceso de la socialización, al tiempo que van adquiriendo valores como la tolerancia, el respeto, etc., pero teniendo en cuenta que, del mismo modo que pueden adquirir estos valores, también pueden aprender la intolerancia, la intransigencia y el rechazo de lo diferente. De ahí que la escuela, al lado de la familia, constituyan un espacio para formar a los futuros adultos en una convivencia intercultural (Monreal y Amador,

2004). La educación intercultural, por tanto, surge no sólo por razones pedagógicas, sino también por motivos sociales, ideológicos y culturales.

No obstante, es importante que diferenciamos las líneas que estas políticas pueden seguir. Desde diversos referentes teóricos (Rosalles, 1994; Siguán, 1998; Arnáiz y Martínez Abellán, 2002), se suelen clasificar en tres categorías:

- **Asimilacionismo:** implica la pérdida de su cultura para los grupos minoritarios. La identidad de origen no es tenida en cuenta, e, incluso, supone un obstáculo para el proceso de integración escolar y para la incorporación a las estructuras sociolaborales y políticas en el territorio de acogida. Lejos de estas inadecuadas medidas, se sitúan las recomendaciones que Botton, Puigvert y Taleb (2004) resumen en un *ni imponer, ni obligar*.
- **Segregacionismo:** es un proceso de desarrollo paralelo, en el que cada grupo étnico-cultural posee sus propias instituciones laborales, sanitarias, culturales y educativas, pero en el que el contacto con otros grupos intenta ser prácticamente nulo.
- **Interaccionismo:** pretende un desarrollo diferenciado de los diversos grupos culturales, pero manteniendo una permanente relación de comunicación entre ellos. Se trata de facilitar, por medio de las instituciones políticas y escolares, la mejor intervención posible desde una política que fomente una igualdad de oportunidades, y de una socialización por medio de prácticas deportivas, en contraposición a políticas en las que la competitividad y la victoria –o el récord–, generen e incrementen las desigualdades, posturas que ejemplificarían las políticas derivadas del *asimilacionismo* o del *segregacionismo*.

En esta línea, y desde las referencias de Gutiérrez Sanmartín (1995), se subraya que, a través de las actividades físico-deportivas, se pueden alcanzar, entre otros, los siguientes valores multiculturales: respeto a los demás, cooperación, relación social, trabajo en equipo, pertenencia a grupo, convivencia, responsabilidad social, justicia, amistad, etcétera.

Sin embargo, la respuesta deportiva al multiculturalismo no es fácil, y requiere para cada caso un conocimiento exhaustivo que permita una intervención significativa. Desde esta perspectiva, indicamos una serie de objetivos educativos que pueden ayudar a orientar la práctica educativa a través del deporte, para conseguir una sociedad plural y democrática. Nos valemos para ello de un *decálogo*, que estaría formado por los siguientes puntos (Almeida, 2003):

- Contribuir a la educación del alumno, para que sea capaz de escoger la actividad física como medio de interrelación personal.
- Facilitar a los estudiantes el descubrimiento de otras culturas, mediante el reconocimiento de otros cuerpos.
- Facilitar al educando las posibilidades que las prácticas físico-deportivas permiten para el desarrollo de la cooperación y para el trabajo en equipo.
- Analizar las posibilidades lúdicas de los deportes y de las actividades físicas, disociándolas de su intención agonística.
- Saber adecuar la actividad física a unas características recreativas que hagan aumentar su disfrute en relación con otras minorías étnicas.
- Conocer y valorar las prácticas físico-recreativas de otras culturas, como un planteamiento integrador propio de una sociedad plural.
- Ampliar la incidencia que tienen la educación física y el deporte en el proceso de la educación multicultural.
- Contribuir a la organización de la actividad deportiva del centro educativo dentro y fuera de él (por medio de asociaciones juveniles), así como aprender a organizar todo tipo de actividades deportivas, potenciando la convivencia entre alumnos de diversas culturas.
- Conseguir una educación integral a través de la práctica del deporte.
- Rehabilitar los valores morales y educativos inherentes al deporte, es decir, mejorar la comunicación social, favorecer el agrupamiento de sexos y de razas, y, finalmente, desarro-

llar la deportividad intentando superar los prejuicios y los estereotipos culturales. Por tanto, el deporte aparece como un importante mediador cognitivo, dada su característica de «ideología maleable» que permite una interiorización de los valores, lo que facilita la socialización de los inmigrantes, y en donde la escuela y las asociaciones deportivas no pueden quedar al margen.

No obstante, en la labor descrita el deporte también presenta sus límites, ya que, aunque es particularmente válido por su capacidad de movilización colectiva y de regulación de los comportamientos, el carácter universal del gesto deportivo aparece como el mejor aliado de aquellas políticas que no se dejan comprometer por las diferencias culturales. Desde este punto de vista, las técnicas deportivas no son un instrumento de construcción y de afirmación de la identidad cultural de las minorías étnicas, sino un artificio para la mecanización y la estandarización de la sociedad industrial. En ese sentido, la competición deportiva aparece con toda claridad como el medio de producir una elite más abierta, que no tiene en cuenta ni las razas ni los orígenes sociales unidos en un mismo imperativo de competitividad internacional (Contreras, 2003).

En conclusión, podemos decir que el referencial deportivo juega un papel capital, en la medida en la que participa en la modelación de las identidades colectivas, de manera que la eficacia simbólica del discurso deportivo permite la difusión de creencias y de ideologías que no son propias, y, por consiguiente, la integración de minorías étnicas. La «ciudadanía deportiva» tiene una función reguladora, que permite a personas de orígenes socioculturales diferentes tener las mismas funciones, los mismos significados y los mismos valores de los hechos deportivos, de modo que suponen elementos exógenos a su propia cultura, por lo que facilita la comunicación transcultural.

3.2 LA RELIGIOSIDAD COMO UN DETERMINANTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos en un momento de resurgimiento de las religiones en el mundo, cuestión de gran importancia no sólo por su relevancia cultural, sino también por la gran influencia que ejercen sobre la identidad racial. Las postrimerías del siglo XX han conocido una reactivación global de las religiones en todo el mundo, lo que ha supuesto la intensificación de la conciencia religiosa y la aparición de movimientos

fundamentalistas, circunstancias que han llevado consigo una acentuación de las diferencias entre las religiones (McNeill, 1993).

A mediados de los años setenta la tendencia hacia la acomodación de la religión al laicismo «dio marcha atrás», y tomó forma una nueva aproximación religiosa encaminada a recobrar un fundamento sagrado para la organización de la sociedad, que se expresaba en multitud de líneas, y que abogaba por el abandono del modernismo fracasado, atribuyendo sus reveses al alejamiento de Dios.

En efecto, las fuentes de identidad y los sistemas de autoridad existentes desde mucho tiempo atrás se rompen, los campesinos emigran del campo a la ciudad, se alejan de sus raíces, y realizan trabajos nuevos o no trabajan, se mezclan con gran número de extraños y establecen nuevas relaciones. Precisan nuevas formas de identidad, nuevas maneras de agrupación estable, y nuevos conjuntos de preceptos morales que les proporcionen un sentimiento de sentido y de finalidad. Es la religión, sea ella moderada o fundamentalista, la que satisface dichas necesidades. Pero en todas ellas surgieron movimientos de esta segunda categoría, empeñados en la remodelación de la conducta personal, social y pública, de acuerdo con los dogmas religiosos (Huntington, 1997).

El cuerpo, como el yo, han cambiado siempre a través de la historia: primero se configuró como receptáculo material del alma, pero hoy se presenta como un objeto de consumo que promete control, poder y renovación de la moral.

Los principios sobre los que se basa la idea del cuerpo, en la actualidad, están conectados con regímenes específicos, como el ejercicio y la dieta. Dichos regímenes integran prácticas que requieren un absoluto control, y que están social y culturalmente organizados y formados a través de creencias personales, incluyendo las religiosas. De esta manera, los regímenes tienen suma importancia en la identidad del yo, porque conectan los hábitos con aspectos visibles de la apariencia del cuerpo como un símbolo.

La doctrina de una religión puede afectar de manera positiva o negativa las conductas saludables, ya sea prescribiendo determinados comportamientos, ya sea rechazando otros. Si una religión, como es el caso del Adventismo del séptimo día, prohíbe el consumo de alcohol, de tabaco y de bebidas con caféina, pero que, a la vez, anima al ejercicio regular, no cabe duda de que desarrolla conductas saludables. En

sentido contrario, hay religiones cuya doctrina puede restringir la práctica de estas conductas, desaconsejándolas expresamente, o priorizando otros valores diferentes, como es el caso, por citar alguno, de lo que ocurre con las mujeres judías y con las musulmanas ortodoxas, que han de seguir preceptos relacionados con la prohibición del vestido inmodesto o con la convivencia entre diferentes sexos en el ejercicio al aire libre (Kahan, 2002).

Desde este punto de vista, la simbología del cuerpo, la moral de los distintos grupos sociales, la liturgia de sus creencias religiosas... son elementos que condicionan en gran medida la participación de los alumnos en las actividades físicas, tanto en el ámbito escolar como en los quehaceres de esta naturaleza que se realicen fuera del recinto educativo. En dicho sentido, parece necesario que la formación del profesorado de educación física tenga en cuenta las creencias religiosas de los alumnos (Contreras, 2003).

4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA ACTUAL: OBESIDAD, ANOREXIA, BULIMIA Y TERCERA EDAD

234

4.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PERSPECTIVA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La salud es un concepto que la mayor parte de la gente cree saber, hasta que se le cuestiona su significado. La salud puede tener diferentes acepciones, dependiendo de las personas que la definan. Para unos, la salud puede ser equivalente a tener una buena condición física, y, para otros, disfrutar de un sentimiento de felicidad producido por la consecución de una buena imagen corporal, o de un bronceado permanente. Así mismo, mientras que para un joven la salud puede estar asociada con la participación en diversos deportes, para una persona mayor puede estar vinculada a la capacidad de llevar a cabo actividades menos intensas, como, por ejemplo, salir a pasear o hacer la compra todos los días. Por tanto, la salud puede abarcar aspectos físicos, mentales y sociales, cuya definición resulta difícil y compleja: un buen estado de la salud puede ser definido como «la capacidad psicológica de realizar, de forma normal, actividades diarias con seguridad e independencia, sin fatigarse excesivamente».

Los beneficios de la actividad física y de la condición física se han documentado sobre la salud, basándose en numerosos estudios fiables (Leon, Connett, Jacob y Rauramaa, 1987; Leon y Norstrom, 1995, entre otros). Así, por ejemplo, se ha demostrado que varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya a estarlo en el período de la niñez (Eisenmann, 2004, y Wedderkopp y cols. 2003). A su vez, muchos son los datos que sugieren que multitud de beneficios psicológicos están asociados con un estilo de vida activo: se refuerza el humor, se reduce la tensión, se aminora el estado de ansiedad, disminuyen los niveles de aparición de la depresión, se aumenta el autoconcepto positivo de sí mismo, y, en fin, se logra una calidad más alta de vida (Pangrazi, Cosbin y Welk, 1996). Por otra parte, el ejercicio tiene efectos emocionales positivos en el tratamiento profesional de la presión severa (Internacional Society of Sport Psychology, 1992).

La actividad física regular está asociada con un menor número de hospitalizaciones, de visitas médicas y de medicamentos. De ahí que es importante que la gente joven sea activa si quiere estar sana, ahora y en el futuro, y, a su vez, es fundamental para las personas estar sanas si quieren ser activas físicamente.

Desde una perspectiva actual, la EF integral, en este siglo XXI, debe aportar el conocimiento sobre las necesidades y sobre las posibilidades de la persona en su globalidad, sobre sus hábitos de comportamiento con relación a la salud, sobre el desarrollo funcional del cuerpo y su capacidad expresiva y de placer, y sobre los valores personales, interpersonales y de inserción social, por ejemplo, para lo que hace falta contar con expertos en EF, tal como se hace en otras áreas del conocimiento.

La propuesta de un modelo de educación para la salud llevará consigo la creación de hábitos saludables (de trabajo, de higiene corporal, de higiene postural, de alimentación, de prevención de accidentes), el desarrollo de la condición biológica (impulso de la condición física y evaluación de la aptitud física), y la utilización de los espacios y de los materiales (vestimenta adecuada, análisis de los espacios y uso adecuado del equipamiento y del material) (Devís y Peiró, 1992).

4.2 LOS PROBLEMAS DE LA OBESIDAD Y LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

La obesidad es una enfermedad consistente en un exceso de peso, teniendo en cuenta la interrelación que debe existir entre la masa corporal (más de un 20%) y la estatura de la persona. Si se trata de los adultos de Estados Unidos, y tomando en cuenta los períodos comprendidos de 1976 a 1980, y de 1999 a 2000, la obesidad ha alcanzado proporciones de epidemia: casi 59 millones de adultos son obesos. Además, dicha epidemia no está limitada a los adultos, pues el porcentaje de gente joven que tiene sobrepeso ha experimentado tal crecimiento, que en los últimos 20 años se ha visto cómo su cifra se ha incrementado en más del doble.

Las personas con sobrepeso tienen un riesgo elevado de sufrir enfermedades del corazón, de contar con una presión alta en la sangre, de padecer diabetes o de adolecer de artritis relacionadas con discapacidades, y de contraer algunos cánceres. El coste anual de la obesidad y del sobrepeso, según estimaciones hechas de su población en Estados Unidos en el año 2002, fue de cerca de 117 billones de dólares.

Las enfermedades crónicas son las responsables de siete de cada diez muertes en Estados Unidos, y de más del 75% de los gastos que se han requerido de atención médica. Por otro lado, muchas enfermedades crónicas reducen la calidad de vida de millones de americanos. Gran parte de la carga de la enfermedad crónica es evitable. La inactividad física y el comer insanamente contribuyen a la obesidad, a que surja el cáncer, a producir enfermedades cardiovasculares y a la diabetes. Juntos, estos dos comportamientos son responsables de 400.000 muertes cada año, por lo menos. En el 2001, se estimó que la obesidad producía 9.000 muertes prematuras anuales en el mundo. Sólo el tabaco suele causar más muertes evitables. Por todo eso, frenar la epidemia de la obesidad es uno de los compromisos de la salud pública que debe asumirse en el nuevo siglo.

A pesar de los beneficios comprobados que produce la actividad física y que ya han sido descritos, más del 50% de los americanos y de los europeos adultos no vive una suficiente actividad física que les proporcione beneficios en la salud; el 26% no es del todo activo en su tiempo libre. La actividad disminuye con la edad, y esta es menos común entre las mujeres que entre los hombres, y entre aquellos con ingresos más bajos y con menor educación.

La actividad física insuficiente no está limitada a los adultos. Más de una tercera parte de las personas jóvenes comprendidas entre los 9 y los 12 años no se dedica regularmente a la actividad física enérgica. La participación diaria en las clases de EF en los colegios ha decaído de un 42% en 1991, a un 32% en el 2001. En ese sentido, se están tomando medidas nacionales sobre la salud para el 2010, que incluyen incrementar el nivel de la actividad física y la reducción del sedentarismo en el comportamiento de los niños y de los adolescentes, para promover en ellos una vida sana.

La obesidad en la infancia fue reconocida como un asunto serio de la salud pública en Estados Unidos en los años 80. Sin embargo, la obesidad está ahora tomando un lugar importante, y el asunto del sobrepeso en los niños ha causado alarma tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo en todo el mundo, y es similar a las estadísticas de los adultos. Es evidente, en todos los países donde los datos están disponibles, que la obesidad en la niñez está demostrando una tendencia al alza, lo que ha generado mucha preocupación en los académicos, en los médicos, y en los mismos gobiernos.

Las proporciones que presenta Europa en la actualidad parecen mostrar ciertas variables. Existe un perfil más o menos graduado, reduciéndose desde el sur hacia el norte, con niveles bajos de incidencia en países como Holanda (sólo el 12% de los niños). Alemania, Dinamarca y Suecia también experimentan índices relativamente bajos de incidencia, mientras que los países del Mediterráneo exhiben por lo general índices más altos de obesidad; así, por ejemplo, España es el tercer país de Europa en el índice de niños obesos y con sobrepeso (14% y 29%, respectivamente, de los que están en edad escolar).

¿Qué hay detrás de la actual epidemia de obesidad en la infancia?, ¿es que los niños consumen ahora más comida que antes?, ¿están sus dietas más cargadas de grasa?, ¿deberíamos señalar un progresivo declive de la actividad física?, ¿son estas preguntas las únicas razones o existen algunos otros factores? Las respuestas para intervenir no están tan claras.

Para aquellos que confían en las leyes de la termodinámica, el acercamiento a la explicación de este asunto no es tan difícil: para la estabilidad del peso corporal y para la de su composición, la energía *in* (entrante a través del alimento) debe complementar a la energía *out* (saliente mediante la actividad física): puesto que formamos parte de

una sociedad, no podemos seguir permitiendo realizar elecciones pobres de salud, tales como ser físicamente inactivos y tener una dieta insana, ya que, sin duda, estas elecciones conducen a la obesidad.

Los niños obesos tienen un alto riesgo de padecer el Síndrome Metabólico. Este síndrome es definido como aquel que conduce a la adquisición, como mínimo, de los problemas siguientes: obesidad abdominal, escasez de alta densidad de lipoproteínas, colesterol, hipertrigliceridemia, hipertensión, y no tolerar la glucosa. Aquí es donde las escuelas deben ser las protagonistas. *¿Qué papel pueden adoptar las escuelas para encontrar una solución?*

Ambos, el entorno de la escuela y el ambiente familiar, son los responsables del creciente aumento de la obesidad infantil. De nueve a diez meses al año los niños van a la escuela cinco de cada siete días de la semana, durante cinco, seis o siete horas diarias. La cafetería de la escuela está provista de diferentes alimentos, el programa de EF determina el tiempo dedicado a la actividad física, y el currículo escolar controla los aprendizajes acerca de las relaciones entre la conducta personal y la salud. Aparte de la escuela, la familia influye con no poca intensidad en la vitalidad del niño. Los padres son quienes deciden comprar alimentos de altas calorías, y/o los que permiten que sus hijos caigan en largos períodos en los que sólo realizan labores sedentarias, facilitando la balanza entre la toma de energía y el gasto. Con el incremento de la actividad física y con una dieta equilibrada, se puede reducir la obesidad, aunque hay que tener en cuenta que es mejor prevenirla que curarla. En Dinamarca y en Holanda montar en bicicleta es difundido como una forma de transporte, pues del 60% al 70% de los niños se vale de este medio para ir al colegio cada día. Esos dos países tienen el índice más bajo de sobrepeso y de obesidad de la niñez en Europa.

4.3 LA CORRECTA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA COMO INSTRUMENTOS DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES

Los trastornos producidos por la conducta alimenticia constituyen un fenómeno en continuo aumento entre la juventud, que está produciendo enormes problemas: desde los sanitarios hasta los económicos, pasando por los de naturaleza afectiva que se dan dentro de las familias.

Algunos de los componentes de los trastornos de las conductas alimenticias son los que están relacionados con la distorsión de la imagen corporal producida por la propia insatisfacción corporal, que se dan en todas las edades, pero principalmente durante la adolescencia, y sobre todo entre las mujeres, si bien en los últimos años hay un aumento de casos también en los chicos.

Los llamados por lo común trastornos de la alimentación, son, de hecho, alteraciones de la conducta que se tienen en relación con los alimentos, y que se conocen también como desórdenes o perturbaciones del comer, de la ingesta, de la conducta alimenticia, etc. Entre ellos, los más importantes son la anorexia y la bulimia nerviosas, así como los conocidos médicamente como trastornos alimentarios no específicos.

Las características esenciales de la anorexia nerviosa consisten en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo o normal, en un miedo intenso a ganar peso, y en una alteración significativa de la percepción de la forma o del tamaño del cuerpo. Además, las mujeres afectas a este trastorno, aunque hayan pasado la menarquia, sufren amenorrea.

Por su parte, la bulimia nerviosa consiste en atracones y en métodos compensatorios para evitar ganancias de peso. De otro lado, la autoevaluación de los individuos con esta enfermedad se encuentra excesivamente influida por la silueta y por el peso del cuerpo.

Hilde Bruch (1962) fue la primera en sugerir la existencia de una alteración de la imagen corporal en la anorexia nerviosa, de forma que argumenta: «Lo patognómico de la anorexia no es la gravedad de la malnutrición per se, sino más bien la distorsión de la imagen corporal asociada a esta». Así, la citada autora (1973) considera como circunstancia primordial de la anorexia la producida por los trastornos de la imagen corporal, pues al referirse a la distorsión de tal imagen incluía alteraciones tan variadas como conciencia cognitiva del yo corporal, conciencia interoceptiva de sensaciones corporales, sensación de control sobre las funciones del propio cuerpo, consideración afectiva de la configuración corporal real, y autovaloración de la deseabilidad del cuerpo por parte de otros. De esa manera, el malestar producido por la percepción de la imagen corporal y de su evaluación estética negativa, constituye el principal factor que precede a la intención de adelgazar.

Otros estudios han puesto de manifiesto que la distorsión perceptiva corporal es muy superior en pacientes con trastornos alimen-

ticios. Por ejemplo, Sunday y otros (1992) observaron que las pacientes anoréxicas sobrevaloraban el tamaño de sus caderas y el grosor relativo de su cuerpo. Fichter y otros (1986), por su parte, habían verificado tal valoración en la cintura y en la zona superior de los muslos. Distintos trabajos han evidenciado que las pacientes con trastornos alimenticios tienden a fijar su atención preferente en las partes de su cuerpo que menos les satisfacen, mientras los sujetos normales se concentran sobre todo en la silueta corporal global (Freeman y otros, 1991). Así mismo, Gila y otros (1998), hallaron que las adolescentes anoréxicas sobreestimaban todas las partes de su cuerpo, aunque las percibidas con mayores distorsiones fueron tórax, cintura y caderas.

Comoquiera que los programas de EF incorporan entre sus contenidos aspectos relacionados con el esquema corporal, con la imagen corporal, con aspectos perceptivos, etc., es decir, que tratan, entre otras cosas, de educar la percepción tanto interoceptiva como exteroceptiva del propio cuerpo, es por lo que surge y se sugiere una intervención educativa en y desde el área de la EF, con la intención de prevenir los desajustes perceptivos sobre el propio cuerpo en jóvenes púberes.

Se trata, por tanto, de que la intervención del profesor de EF, hasta ahora inexistente en el tratamiento de este trastorno nervioso, pueda ayudar a prevenir dicha enfermedad, al ser de gran ayuda en el aprendizaje de la percepción de la imagen corporal y del autoconcepto, que son algunas de las variables implicadas en la aparición de este trastorno. El tratamiento de un desarreglo como el de la Anorexia-Bulimia debe ser multidisciplinar, y, una vez que se ha producido el diagnóstico diferencial, las terapias suponen la parte de un todo no excluyente: la aportación de la EF.

Desde el campo de la educación en general, y de la EF en particular, trataremos de contribuir a la reducción de los trastornos alimenticios en púberes y en adolescentes, de corregir la mala asimilación de la imagen corporal para prevenir las citadas disfunciones, de mejorar la insatisfacción con la propia silueta, de plantear y de enseñar actividades psicomotrices que les permitan afianzar y aceptar su imagen corporal, de informar de la manipulación a la que se ven sometidos los adolescentes por los medios de comunicación, de concienciar de la existencia de cánones de belleza establecidos, diferentes para hombres y para mujeres y variables en el tiempo, para realizar juicios críticos.

4.4 LA TERCERA EDAD O UNA JUVENTUD CASI ETERNA EN UNA CONSTANTE ALIANZA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tanto nuestro cuerpo como nuestra mente se rigen por una sencilla regla: lo que no se usa, se atrofia. Esta regla cobra más importancia a medida que envejecemos, pues, con el paso del tiempo, vamos perdiendo de manera paulatina nuestra capacidad física e intelectual. Si logramos mantenernos corporal y mentalmente activos, reduciremos el ritmo de deterioro de nuestras funciones, y aumentaremos la calidad de los años dorados de nuestra vida.

Los datos de los que disponemos sobre la población española, por ejemplo, nos indican que en torno al 20% de la población estará formado por personas mayores de 65 años en el 2030. Los cambios que se producen en el envejecimiento son, sobre todo, disminución de la capacidad aeróbica; reducción de la masa ósea, con lo que se es más propenso a sufrir fracturas; decrecimiento de la resistencia y de la fuerza musculares, debido en gran parte a la atrofia muscular; retraimiento del sentido del equilibrio; mitigación del tiempo de reacción; debilitamiento del metabolismo basal y aumento de la grasa corporal; bajón del sistema inmune, y mengua de la flexibilidad.

Si nos fijamos en todos estos cambios, vemos que están relacionados en gran parte con la actividad física y no tanto con el envejecimiento, de tal manera que pueden ser retrasados o atenuados mediante un ejercicio regular aeróbico que movilice grandes masas musculares, y también con ejercicios de fuerza. Por lo tanto, es creíble que muchas de las pérdidas ocasionadas por la edad son evitables, si se combaten con una intervención apropiada de la actividad física. Hay estudios en Estados Unidos que advierten que un dólar invertido en EF supondrá en el futuro un ahorro de tres dólares en sanidad. En este sentido, si un individuo, cualquiera que sea su edad, conoce los beneficios directos o indirectos que puede brindarle el ejercicio, se mostrará más dispuesto a desarrollar cierta actividad física. Algunas personas buscan en el ejercicio una forma de combatir el estrés, mientras que otras lo practican para aumentar su nivel de bienestar. De hecho, hay tantas razones para hacer ejercicio como personas que lo practican.

Hoy los médicos desean que las personas de todas las edades sean más activas, que se mantengan en movimiento: los niños, los adolescentes, los adultos, los mayores de 60, los de 70, los de más de 80,

e incluso los de 90, para quienes mantenerse en movimiento quizás sea más vital que para nadie.

Debido al reconocido valor de la actividad física para preservar la capacidad funcional y para reducir la fragilidad en altas edades, combinado con el soporte de la comunidad médica, ha dado como resultado que se produzcan numerosas clases de *fitness* y de actividad física, apareciendo en diversas instituciones (ejemplo: centros para mayores, hospitales, departamentos de recreación, clubes de salud y *fitness*, iglesias, centros de la comunidad, comunidades de retiro, etc.) alrededor de todo el mundo.

4.5 HACIA UN ESTADO DE SALUD PERMANENTE: ¿RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL O PÚBLICA?

Actualmente, el ocio y el tiempo libre han dejado de ser privilegio de minorías, para convertirse en un derecho de toda la población. Con el aumento del tiempo libre, nuevos grupos sociales, con diferentes intereses, han accedido a la práctica de la actividad física y deportiva. Sin embargo, en la mayoría de los países estamos lejos de tener una población físicamente activa, pese al aumento del interés de algunos grupos sociales.

La adopción de un estilo de vida que incluya la práctica habitual de la actividad física es una elección totalmente individual. No obstante, existen múltiples condicionantes que van más allá de la simple voluntad. Ya que llevar una vida activa exige «conocimiento, tiempo, motivación, un cuerpo capaz, un ambiente que ayude y algunas veces un equipamiento caro», todo ello no está al alcance de «los pobres y los desempleados».

La actividad física se está considerando cada vez más como una importante línea de actuación en las políticas sociales y en los planes de salud pública de muchos países desarrollados, y es de esta manera como se ha introducido la actividad física dentro de la filosofía que, desde los años 70 del siglo XX, se ha ido imponiendo alrededor del término «promoción de la salud». En ese sentido, la educación para la salud se debe dirigir a la comunidad, e involucrar a todos los sectores sociales.

5. EL DEPORTE EDUCATIVO O LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA EDAD ESCOLAR

5.1 LA EDUCACIÓN EN VALORES: REALIDAD O MITO

Por tanto, muchos y veloces cambios se están produciendo en las sociedades contemporáneas: ecología, feminismo, ancianidad, explosión demográfica, inmigración, organización de consumidores, revolución digital de las telecomunicaciones, la propia percepción social del cuerpo, la ocupación del ocio y del tiempo libre, el deporte como fenómeno de masas, etc. José Antonio Camacho, ex seleccionador nacional de fútbol de España, en una entrevista que le hicieron en el programa de TV *Las cerezas*, vino a decir que hoy no se puede entender la vida sin el deporte, y, si cabe, sin el fútbol. No cabe la menor duda de que el deporte ha trascendido su papel meramente motriz, para configurarse como uno de los elementos de mayor promoción política, social, económica y moral (Acuña, 1994).

La actividad deportiva, según la carta Europea del Deporte (1992), es todo tipo de tarea física, que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tiene por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. Y así es vista, en la mayoría de los casos, por los chicos en diferentes investigaciones, en las que se señala que los principales motivos por los que practican deporte son la ocupación del tiempo de ocio, la recreación, la salud, y el estar sanos o en buena forma física (Mendoza y cols. 1994; Castillejo y Balaguer, 1998; Corral, 2005).

Bien es cierto que hasta nuestros días se han venido estableciendo numerosas ideas y juicios en torno a la relación entre deporte y formación moral; pero nos preguntamos: ¿de qué «deporte» se está tratando? ¿se entiende que es del deporte profesional o de elite, en el que la victoria y los resultados adquieren una importancia suprema, en el que la competición constituye sobre todo un espectáculo, y en el que subyacen intereses económicos y políticos?; o, por el contrario, ¿se habla de un deporte practicado por afición o por recreación, en el que la importancia de la victoria y de los resultados es relativa, en el que la competición constituye sobre todo el aliciente del juego, y en ocasiones una forma de ponerse a prueba y de esforzarse, y en el que la diversión y el

bienestar personal constituyen los principales aspectos que motivan la práctica deportiva?

Cuando se habla de la definitiva incorporación del deporte al ámbito educativo, todos los discursos coinciden en que el reto de futuro consiste en que el deporte pase a ser parte importante de la formación integral del niño en el centro escolar, en el barrio y en sus zonas de influencia, desde el ocio y el tiempo libre, ya que ambos transmiten valores.

Ahora bien, el concepto de deporte, durante la etapa escolar, cambia y puede tener diferentes concepciones en función de las condiciones particulares en las que se desarrolle. Moreno (1998) incluye, dentro del deporte escolar, dos acepciones. Por una lado, el deporte en la escuela, que se identifica con la práctica deportiva desarrollada dentro del entorno escolar, con una incidencia directa del profesorado que enseña en ella. Por otro lado, el deporte en la edad escolar, que englobaría todas las actividades deportivas que el alumno realiza fuera del horario escolar.

Ciertamente, la utilización del deporte puede estimular sentimientos de juego limpio y de subordinación de los intereses particulares a los generales, pero también, en otros casos, puede promocionar la insolidaridad, el desprecio hacia los otros o el deseo de victoria por encima de todo. Esta dimensión instrumental nos lleva a considerar el deporte como un medio que el profesor está en condiciones de utilizar para alcanzar sus objetivos de educación moral y ética. En tal sentido, es preciso hacer notar que muchos autores (Gutiérrez Sanmartín, 1995) reconocen en el deporte un contexto de alto potencial educativo para la adquisición de valores y para el desarrollo de actitudes socialmente necesarias.

Hoy en día, uno de los aspectos centrales es la discusión sobre si es factible introducir el deporte en la escuela o no, ya que se entiende que el deporte contiene elementos que promueven una apología de aplastar al contrario, y que desvirtúa valores como la solidaridad, el compañerismo, la ayuda mutua, el altruismo, etc. En parte eso es verdad, porque en el deporte actual lo que importa es el resultado. Por otro lado, la presión social de los aficionados deportivos, de los políticos, de los medios de comunicación, y de los propios alumnos/as, empuja a que el deporte esté en el currículo escolar.

De ahí que haya autores, como Acuña (1994), que subdividen los valores, a su vez, en dos subgrupos: por un lado, los que promueven la obtención de un récord, la victoria y la superación, y, por otro, los que se limitan a la diversión, al entretenimiento y al mantenimiento físico. Desde este punto de vista, el deporte escolar, y en la edad escolar, es educativo en la medida en la que, como maestros, además de ocuparnos de la enseñanza de los aspectos técnico-tácticos y del desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos, nos centremos también en transmitir valores.

A este respecto parece oportuno citar a Le Boulch, cuando dice: «un deporte es educativo cuando transmite [a quien lo practica] el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad». Es decir, se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica, etc.), sino, además y sobre todo, de una educación en aptitudes que se configuren en el ámbito global de la personalidad del niño, y que le ayuden a formarse como persona por encima de las creencias, de las ideas y de las ideologías en las que, sin ningún género de dudas, se pueden ver inmersos (Seirullo, 1995). De ahí que el deporte, bien utilizado, puede enseñar resistencia, estrategias de juego, habilidades básicas, coordinación, estimulación del juego limpio y del respeto a las normas, así como a conseguir un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo; y, mal utilizado, el deporte puede fomentar la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria, y el odio a los rivales (Gutiérrez, 1996). En ese sentido, nosotros, como educadores, tenemos la misión de favorecer la primera opción; de lo contrario, habría que preguntarse: ¿Qué sentido tiene para nosotros, desde la pedagogía y el deporte escolar, no enseñar esto? Por lo tanto, desde la perspectiva educativa, la iniciación en los deportes debe suponer la «inmersión» del alumno en un proceso, que, mediante la propia práctica y el propio aprendizaje deportivo, le haga crecer y desarrollarse en los planos intelectual, motriz, moral y actitudinal (Velázquez, 2001).

Pero, por otro lado, ¿podemos hablar de una educación deportiva moral? ¿El deporte es o se hace educativo? ¿Qué debemos tomar en consideración para una educación deportiva en valores? ¿Qué estrategias podemos poner en práctica sin hipotecar tiempos de aprendizaje como el motriz y el cognitivo? ¿Existen propuestas efectivas?

Veamos un ejemplo llevado a cabo en Norteamérica por el profesor Daryl Siedentop (1994) a través de una unidad didáctica de «educación deportiva». El objetivo de la educación deportiva es crear deportistas competentes, cultos y entusiastas. Un sistema de tareas de aprendizaje se planea para obtener como resultado, al mismo tiempo, estudiantes expertos y cualificados, pero que también entiendan las historias, las tradiciones y los matices del deporte, y que sean complacientes participantes dentro de una cultura amplia del deporte.

La educación del deporte coloca a los estudiantes en pequeños equipos. Una sesión típica de educación deportiva involucra a los estudiantes no sólo en la habilidad de aprendizaje y en los juegos, sino, así mismo, en adoptar posiciones de líderes y de ser capaces de asumir responsabilidades para la dirección de la unidad. Entre los roles que un estudiante puede tomar encontramos el de entrenador, el de educador, el familiar, el de capitán, el de árbitro, el de marcador, el de estadista, y el de miembro de la junta organizadora de los deportes. Así, la educación deportiva es diseñada para mostrar a los estudiantes que una experiencia deportiva en grupo es más completa que los deportes en los que sólo hay un jugador de forma individual.

Conforme la sesión avanza y progresa, las habilidades de refinar y de practicar toman menos tiempo de clase, y el enfoque se traslada a una competición de equipo formal en la que el espíritu de dicha competición consiste en reunir puntos para ganar partidos, en mostrar buen comportamiento deportivo y juego limpio, en ser organizado, y en completar deberes directivos. Al final de la competición formal, se presenta una variedad de premios que distingue a los *standings* finales, al árbitro, al juego limpio, y a la participación. El argumento esencial para la educación deportiva reside en la creencia de que las experiencias del deporte dirigidas apropiadamente en comunidad, y el deporte interescolar (entre diferentes colegios), captan el entusiasmo de los participantes y proporcionan experiencias que son valoradas por ellos. Las raíces conceptuales de este modelo denominado educación deportiva, se derivan de la educación del juego: el deporte es una forma de juego, y en una sociedad, cuanto más madura es, cuenta con mayor número de personas que están enganchadas al juego y al deporte.

5.2 LA INICIACIÓN DEPORTIVA: COOPERACIÓN O COMPETICIÓN

Una de las razones por las que practicamos deporte se encuentra en su envoltura competitiva. Sin embargo, «competir es una conducta humana, que, por sí misma, no debe ser considerada como buena o mala; es el uso y la orientación de la misma la que le puede dar uno y otro carácter» (Hernández, 1989). De ahí se puede deducir que es del todo apropiado enseñar a competir, siempre como medio para conseguir autosuperarnos, o para mejorar con respecto a nosotros mismos, pero nunca para violar los derechos de los demás en beneficio propio. Desde esta idea, lo que se propone es un disfrute organizado de la competición (Csikszentmihalyi, 1997), lejos de esa acerba filosofía de «al enemigo ni agua», o «bacalao para la sed».

Según Romero (2004), podemos hablar de tres manifestaciones deportivas: el deporte para todos, el deporte rendimiento, y el deporte espectáculo. El deporte para todos, en su origen, «es una práctica centrada en el ocio, la recreación, la salud, el tiempo libre, adaptado a las posibilidades concretas de cada persona, y organizado por una gran variedad de instituciones, ayuntamientos, barrios, clubes, e incluso hasta la organización espontánea del mismo»; por su parte, el deporte rendimiento «se aparta de la actividad física libre y espontánea, y se practica en un sistema planificado que está articulado y controlado en un primer grado por clubes deportivos y por las federaciones deportivas».

Ahora bien, las escuelas deportivas siempre han perseguido la selección de buenos jugadores, lo cual estaría justificado cuando nos referimos al deporte rendimiento, pero no tiene sentido que esto se haga durante el período de iniciación deportiva. Ruiz y Sánchez (1997) nos señalan que la selección de los mejores jugadores no se puede producir demasiado pronto, ya que a edades tan tempranas lo que deben hacer los chicos es adquirir una buena motricidad a través del juego. Las fases del proceso de enseñanza serían las siguientes: iniciación, desarrollo y perfeccionamiento, y transcurrirían desde los 8 hasta los 16 años.

La mayoría de los autores considera que la iniciación deportiva debe promoverse a partir de los 9 años (Blázquez, 1996; Velásquez, 2001, por citar algunos de ellos). Este ejercicio deportivo, en cuanto a planteamiento metodológico se refiere, debe hacerse mediante prácticas polideportivas, ya que, según Schmidt (1988), la ejecución de múltiples deportes proporciona una gran riqueza motriz, siendo esta la base de la

especialización. Así, el niño realizará al principio el entrenamiento en varios deportes, para que pueda percibir, conocer, y, por último, elegir la realización específica de uno concreto, con el bagaje motriz necesario para una práctica en la que desarrollará las habilidades del que haya optado por ejecutar. En esa iniciación deportiva los aspectos a tener en cuenta serían la maduración y el aprendizaje, la especialización o la polivalencia, la coeducación y la interculturalidad.

5.3 EL EDUCADOR Y EL ENTRENADOR COMO AGENTES DE CAMBIO Y COMO ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El educador, y por extensión el entrenador, son fundamentales en la práctica deportiva, de tal manera que ellos tienen que asumir la responsabilidad de dirigir una práctica físico-deportiva con objetivos estrictamente educativos. Por tanto, las administraciones responsables y los propios profesores del área, deben luchar para que el deporte escolar, y en la edad escolar, no sea un punto y aparte en la formación de los escolares.

Para salir de dudas, es necesario decir que la escuela no es neutral, y que el profesor tampoco lo es (Bolívar, 1995; Prat y Soler, 2003; Savater, 1998). Debemos ser conscientes de que, directa o indirectamente, transmitimos una serie de valores a nuestros alumnos, ya que aquellos son contenidos (explícitos o implícitos) inevitables en todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Bajo esta realidad, es conveniente que sepamos qué es lo que hacemos, por qué lo hacemos, y, sobre todo, para qué lo hacemos. Por lo tanto, estaremos tomando partido por una u otra opción ideológica acerca del modelo de enseñanza, de escuela y de alumno que queremos. Los profesionales de la EF no pueden estar en el mar de la confusión.

6. MANIFIESTO DE ANTIGUA, GUATEMALA. PROPUESTA DE LOS PARTICIPANTES DEL SEMINARIO DE FORMACIÓN DE FORMADORES

Tal y como hemos visto en las secciones anteriores, los beneficios que puede suministrar la EF y deportiva en la vida de las personas, cualquiera que sea su edad, son muchos. Por eso, la finalidad de las propuestas, algunas ya formuladas en los apartados precedentes de este trabajo, es dar respuesta al siguiente interrogante: ¿Cómo promocionamos

la actividad física en la vida de las personas de cualquier edad? Una estrategia utilizada en numerosos países es la de tratar de asegurarse que en el ámbito escolar, en donde se adquieren hábitos y adherencias, todos los alumnos participen en la asignatura de EF en sus centros educativos. Dicha estrategia cree basarse en premisas como las que afirman que los alumnos participan de manera suficiente en sus clases de EF, que el currículo escolar oferta un número suficiente de clases de EF, y que el disfrute derivado de la participación en las clases de dicha materia derivará en un gusto por la actividad física y por el deporte.

También partimos de la idea de que la promoción de la actividad física con estos fines es una tarea que no es exclusiva de la EF, de que la actividad física no es un monopolio de esta asignatura, de que ella, como materia, no debe tomar como suyas las soluciones a los problemas del sobrepeso o de la obesidad de la población estudiantil y adulta, de los trastornos de los comportamientos alimentarios, de la multiculturalidad, de la delincuencia, de la bebida, ya que algunos de tales problemas están relacionados con aspectos médicos, psicológicos, políticos, etc., todos ellos complejos, y que están más allá del alcance del profesional de la EF. Por lo tanto, nuestro punto de partida es el de que, si bien la actividad física, por sí sola, no podrá resolver estos problemas, sí tiene capacidad o puede ser un instrumento o una herramienta muy valiosa para incidir en la promoción de la salud, en la creación de estilos de vida saludables para el futuro, en la adquisición de valores democráticos, y en la formación en valores sociales, individuales y morales a través de la práctica deportiva; en fin, es un medio para desarrollar los derechos humanos, la unión de las culturas, el diálogo entre civilizaciones, una verdadera interculturalidad, etc. De ahí nuestro análisis y nuestra propuesta.

- Razones por las que las personas no practican actividad física y deportes:
 - Falta de oportunidades.
 - Falta de conocimiento/educación.
 - Promoción/difusión.
 - Falta de tiempo.
 - Cambio de hábitos provocados por el desarrollo tecnológico.

- Cambio de hábitos alimenticios.
- Centralización de las actividades en las urbes.
- Seguridad ciudadana.
- Cómo pueden los gobiernos solucionar estos problemas:
 - Mediante la elaboración de políticas que promuevan la organización de diferentes escenarios/plataformas, para impulsar la práctica de la actividad física y de los deportes a largo plazo.
 - A través de la creación de espacios y de instalaciones para la práctica de la actividad física.
 - Contribuyendo a la formación inicial y permanente de los maestros y profesores de EF.
 - Creando escuelas de padres y madres que les informen de los beneficios de la actividad física y deportiva para toda la vida.
 - Formando técnicos deportivos con altas capacidades.
 - Informando al ciudadano de la importancia que tiene la práctica deportiva para su salud (longevidad y calidad de vida).
 - Exponiendo anuncios publicitarios en paneles y en los medios de comunicación, acerca de la realización de campañas en pro del deporte y de la actividad física como procedimientos para la mejora de la calidad de vida.
 - Organizando foros de discusión y de debate, como el seminario que nos ocupa, en los que se expongan y se conozcan las actuaciones llevadas a cabo en los diferentes países de Iberoamérica.
- Instituciones y/u organizaciones que pueden apoyar los procedimientos destinados a lograr la masificación de la actividad física y de los deportes, y rol de las mismas:
 - CON.
 - Clubes sociales.
 - Escuelas deportivas genéricas.

- Escuelas deportivas específicas.
- Clubes deportivos.
- Asociaciones y federaciones.
- Empresas privadas.
- ONG.
- Medios de comunicación.
- Colegios.
- Universidades.
- Organizaciones sociales (sindicatos).
- Iglesias.
- Sector público (municipios).
- Salud pública/médicos.

Educar al ciudadano en la importancia que debe concederle a la actividad física para él y para su familia, y ofrecerle, a través de educadores y de técnicos deportivos con una práctica múltiple, variada, divertida, en la que imperen ejercicios diversos que motiven a su participación, propuestas acordes con su edad y con sus intereses, y no una mera repetición de ejercicios sin distinción de la edad, de los intereses y de la condición particular de cada participante.

- Cuál es la forma más efectiva para practicar deporte a largo plazo:
 - Sensibilizando y concienciando a la población a través de los medios de comunicación, de anuncios, de propaganda.
 - Confeccionando guías que promuevan la EF para la salud en todas las edades: niñez, juventud, edad adulta y tercera edad.
 - Promoviendo guías de actividad física para las mujeres, para los discapacitados, y para las minorías étnicas.

- Estableciendo guías que puedan ser aplicadas a adultos y a mayores a través del continuo seguimiento de los procesos para ser saludable, independientemente de los ajustes que se tengan que hacer de los adultos mayores en cuidados de larga duración.
 - Promoviendo la posibilidad de organizar a la comunidad para la creación de clubes públicos/privados.
 - Modificando políticas de Estado en relación con el deporte y la recreación: masificando el deporte, la actividad física y la recreación... buscando medallas.
 - Organizando eventos deportivos y competiciones deportivas por edades y por deportes.
 - Capacitando a los educadores físicos: confeccionando guías y currículos para la formación de instructores, de maestros de profesores y de monitores en EF.
 - Una mayor presencia del área de EF en el currículo escolar: cantidad de horas de EF en los colegios y en las instituciones educativas.
 - Una planificación estratégica.
 - Clubes escolares.
 - Clubes universitarios.
 - Clubes deportivos.
 - Oportunidades creadas por el gobierno o por los municipios.
 - Eventos.
- Conclusiones:
 - **Gobierno:** elaboración de políticas que impulsen la organización de diferentes escenarios/plataformas para promover la práctica de la actividad física y de los deportes a largo plazo. Incremento del número de instalaciones deportivas y de espacios donde se puedan llevar a cabo prácticas deportivas por todos los ciudadanos. Mantener informado al ciudadano de la importancia que tiene la práctica deportiva para su salud (longevidad y calidad de vida). Adiestrar a técnicos y a educadores deportivos con altas aptitudes, para que sean capaces de

diseñar y de implementar un currículo de EF que forme en valores, que atienda la obesidad, la multiculturalidad, etc., en los nuevos modelos de iniciación deportiva, ya que la EF escolar encierra un carácter preventivo, que trataremos de evidenciar, para no caer en lo que dice el proverbio turco: «Cuando el carro se ha roto, muchos os dirán por donde no se debía pasar». Por lo tanto, una de las claves está en preparar maestros que enseñen programas que contengan objetivos modernos; si, según nosotros, la EF debería centrarse en la promoción de la actividad física a lo largo de la vida, tenemos que estar seguros de que los profesores han alcanzado la suficiente preparación como para enseñar programas que promuevan esta actividad. El gobierno solo no puede financiar todo el deporte desde la base hasta el más alto nivel, de manera que se precisa la colaboración de clubes privados, de los ciudadanos, etc.

- **Sociedad:** organización de asociaciones/clubes en torno a las propuestas, a los programas o a los proyectos de las actividades del gobierno y del municipio.
- **Medios de comunicación:** incidir en la importancia de la práctica de actividades físicas y deportivas, a través de mensajes en anuncios publicitarios, en los informativos, en programas específicos, o en la propia retransmisión de eventos deportivos, para la mejora de la salud individual y colectiva, y para la adquisición de valores como la superación de metas, la cooperación, la solidaridad, la cohesión entre los grupos sociales, el esfuerzo, el respeto de las normas, etc.
- **Individuo:** que tome conciencia de la mejora individual que le produce la práctica de actividades físicas y deportivas a él y a su familia. Adherencia paulatina a la acción física, a través de su participación en actividades físicas con prácticas variadas, que le produzcan disfrute, que le ocupen el ocio y el tiempo libre en labores físicas que le causen y le provoquen gozo y satisfacción.

Pensamos que la EF puede actuar como un agente de cambio. Ahora bien, la mejor manera de efectuar el cambio será planeándolo. Si la EF va a ser un agente de cambio, primero tiene que tener una clara visión de dónde quiere ir a parar. Si vamos a ser responsables del cambio, es necesario que sepamos decidir para qué vamos a ser responsables. Debemos encontrar objetivos comunes y recursos dirigidos hacia esos

objetivos. Si fallamos en el futuro, será porque no decidimos qué bifurcación del camino queríamos tomar. Si, por otra parte, la EF puede estar de acuerdo con objetivos comunes y con programas para llevar a cabo estos objetivos, puede y esperamos que llegue a ser un importante agente de cambio social para el mañana.

Estas fueron las propuestas del seminario de Antigua, Guatemala, que los participantes intentarán llevar a sus gobiernos. A su vez, todos los participantes consideraron de sumo interés mantener vivos estos eventos al menos cada dos años, con el fin de ver y de contrastar avances y progresos.

BIBLIOGRAFÍA

- ACUÑA, A. (1994): *Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte*, Granada, Universidad de Granada.
- ALMEIDA, A. (2003): «Cuerpos multiculturales y educación físico-deportiva: retos, propuestas y experiencias», en *El Pensamiento del Profesorado. XXI Congreso Nacional de Educación Física*, CD-ROM, Santa Cruz de Tenerife, Universidad de La Laguna.
- ARNÁIZ, P. y MARTÍNEZ ABELLÁN, R. (2002): «La integración de las minorías étnicas: hacia una educación intercultural», en R. Marchena, y J. D. Martín (coords.): *De la integración a una educación para todos*, Madrid, CEPE-ICSE.
- BLÁZQUEZ, D. (1986): *Iniciación a los deportes de equipo*, Barcelona, Martínez Roca.
- BOLÍVAR, A. (1995): *La evaluación de valores y actitudes*, Madrid, Anaya.
- BOTTON, L.; PUIGVERT, L., y TALEB, F. (2004): *El velo elegido*, Barcelona, El Roure.
- BRUCH, H. (1973): *Eating Disorder*, Nueva York, Basic Books.
- (1962): «Perceptual and Conceptual Disturbances in Anorexia Nervosa», en *Psychosom Med*, 24, pp. 187-194.
- CARTA EUROPEA DEL DEPORTE (1992): Junta de Andalucía, UNISPORT.
- CASTILLO, I., y BALAGUER, I. (1998): «Patrones de actividades en niños y adolescentes», en revista *Apunts*, n.º 54, pp. 22-29.
- CONTRERAS JORDÁN, O. R. (2003): «La religión como elemento cultural condicionante de la actividad física», en *II Congreso Mundial de Educación Física*, Granada.
- CONTRERAS JORDÁN, O. R.; FLECHA, R., y LLEIXÀ T. (2003): *Educación física e interculturalidad*, Barcelona, Paidotribo.

- CORRAL, J. (2005): «La iniciación deportiva de los niños/as en las escuelas deportivas. Cooperación o competición», en *Educación física y deporte escolar. Actas del VI Congreso internacional*, Córdoba, España, Gymnos.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997): *Fluir (una psicología de la felicidad)*, Barcelona, Kairós.
- DEVÍS, J. (1992): «Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos», en J. Devís y C. Peiró (eds.): *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.
- FICHTER, M. M.; MEISTER, I., y KOCH, H. J. (1986): «The Measurement of Body Image Disturbance in Anorexia Nervosa. Experimental Comparison of Different Methods», en *Brit. J. Psychiatry*, n.º 148, pp. 453-461.
- FREEMAN, R.; TOUYZ, S., y SARA, G. (1991): «In the Eye of the Beholder: Processing Body Shape Information in Anorexic and Bulimic Patients», en *J Aet Disorder*, n.º 10, pp. 709-714.
- GIL MADRONA, P., y PASTOR VIÑEDO, J. C. (2003): «Actitudes multiculturales exteriorizadas en educación física: el estudio de un caso y la educación emocional como respuesta», en *Revista complutense de educación*, Madrid, Universidad Complutense.
- GILA, A.; CASTRO, J., y TORO, J. (1998): «Subjective Body-image Dimension in Normal and Anorexia Adolescents», en *Brit. J. MedPsychol*, n.º 71, pp. 175-184.
- GONZÁLEZ, M. (1993): «La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica», en VV.AA.: *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*, vol. 1, Barcelona, INDE.
- GUTIÉRREZ, M. (1996): «¿Por qué no utilizar la actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales?», en *Revista Española de Educación Física y Deportes*, vol. 3, n.º 1, pp. 40-42.
- (1995): *Valores sociales y deporte*, Madrid, Gymnos.
- HERNÁNDEZ, J. (1989): «La delimitación del concepto deporte y su agonismo en la sociedad de nuestro tiempo», en revista *Apunts*, n.º 16-17, pp. 76-80.
- HUNTINGTON, S. (1997): *El choque de civilizaciones*, Barcelona, Editorial Paidós.
- INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT PSYCHOLOGY (1992): «Physical Activity and Psychological Benefits: A Position Statement from the International Society of Sport Psychology», en *Journal of Applied Sport Psychology*, n.º 4, pp. 94-98.
- KAHAN, D. (2002): «Religiosity as a Determinant of Physical Activity: the Case of Judaism», en *Quest*, n.º 54, pp. 97-115.
- LEON, A., y NORSTROM, J. (1995): «Evidence of the Role of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness in the Prevention of Coronary Heart Disease», en *Quest*, n.º 47, pp. 311-319.
- LEON, A.; CONNETT, J.; JACOB, D., y RAURAMAA, R. (1987): «Leisure-Time Physical Activity Levels and Risk of Coronary Heart Disease and Death: The Multiple Risk Factor Intervention Trial», en *Journal of the American Medical Association*, n.º 258, pp. 2388-2395.

- MCNEILL, W. H. (1993): «Fundamentalism and the World of the 1990s», en *Fundamentalism and Society*, Chicago, University of Chicago Press.
- MENDOZA, R. (y cols.) (1994): *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*, Madrid, Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- MONREAL, C., y AMADOR, I. (2004): «El centro educativo: escenario intercultural para construir una sociedad tolerante. Las diferencias no son desigualdades: las desigualdades de género», en *XIII Congreso Nacional y II Iberoamericano de Pedagogía*, Valencia, España.
- PANGRAZI, R.; CORBIN, C., y WELK, G. (1996): «Physical Activity for Children and Youth», en *Journal of Physical Education and Research Digest*, 67, 4, pp. 38-43.
- PETRUS, A. (1999): «El deporte como factor de socialización», en J. TOMÁS (ed.): *Trastornos por abuso sexual en la infancia y adolescencia. Valor educativo del juego y del deporte*, pp. 5-20, Barcelona, Laertes.
- PRAT, M., y SOLER, S. (2003): *Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el Deporte*, Barcelona, INDE.
- ROMERO GRANADOS, S. (2004): «Padres, deporte y educación», en *Tercer Congreso Nacional de Deporte en Edad escolar: «Deporte y educación»*, Dos hermanas (Sevilla).
- ROSALES, C. (1994): «El reto de la educación multicultural en la construcción del currículo», en M. A. Santos Rego (ed.): *Teoría y práctica de la educación intercultural*, Santiago, Universidad de Santiago de Compostela.
- RUIZ, L. M., y SÁNCHEZ, F. (1997): *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*, Madrid, Gymnos.
- SAVATER, F. (1998): *El valor de educar*, Barcelona, Ariel.
- SCHMIDT, R. A. (1988): *Motor Control and Learning: A Behavioural Emphasis*, Camping, Human Kinetics.
- SEIRULLO, F. (1995): *Valores educativos del deporte en la iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE.
- SIGUÁN, M. (1998): *La escuela y los inmigrantes*, Barcelona, Paidós.
- SUNDAY, S. R.; HALMI, K.A.; WERDAN, L., y LEVEY, C. (1992): «Comparison of Body Size Estimation and Eating Disorder Inventory Scores in Anorexia and Bulimia Patients with Obese, and Restrained and Unrestrained Controls», en *Int. J. Eat Disord*, n.º 11, pp. 133-149.
- VELÁSQUEZ, R. (2001): «El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evaluación de su significado y funciones sociales», en *Lecturas: EF y Deportes*, n.º 36.

REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN

REGRESAR A ÍNDICE Nº 39

REGRESAR A PÁGINA INICIAL DE LA REVISTA

CONTACTAR