

La educación para la salud como vía necesaria en la educación física del nivel superior

The education for the health as way necessary in the education physics of level superior

Lic. Darlenis Medina-Bueno^I, MSc. Antonio Michel Elías-Costa^I,
Lic. Cynthia Martínez-Aguilera^{II}

dmedinab@uo.edu.cu, aelias@uo.edu.cu, yamirka@80.nauta.cu

^I Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba, ^{II} Escuela Primaria 26 de julio, Santiago de Cuba, Cuba

Recibido: julio, 2020

Aceptado: diciembre, 2020

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo contribuir a la educación para la salud en los estudiantes universitarios desde la asignatura Educación Física. Entre los antecedentes fundamentales están Chillón (2005); Marracino (2010); Espinosa (2010); Uguet, (2014), Romero (2016), Ruiz (2018). Estos autores centran sus investigaciones en temáticas relativas a la salud, resaltando la importancia que tiene la actividad física en los individuos. Sin embargo, se necesitan nuevas investigaciones dirigidas hacia la Educación Física en la educación superior, que garanticen estudiantes mejor preparados para alcanzar estilos de vida saludables y así enfrentar otras tareas en su desempeño futuro. Para dar solución a dicho problema se utilizaron métodos de investigación como fueron teóricos, analítico-sintético, la observación, las técnicas de investigación, entre ellas la entrevista y la encuesta. Los resultados aportan una mayor percepción de riesgo a la vez que potencian el desarrollo de estilos de vida más sanos en los estudiantes universitarios a partir de las actividades programadas dentro del proceso docente. Las actividades propuestas son un complemento al proceso educativo con mayor calidad, lo cual permite que en el 95 % de los estudiantes de la muestra, manifiesten cambios saludables en sus modos de actuación.

Palabras clave: educación para la salud, educación física, educación.

Abstract

This research aims to contribute to health education in university students from the Physical Education subject. Among the fundamental antecedents are Chillón (2005); Marracino (2010); Espinosa (2010); Uguet, (2014), Romero (2016), Ruiz (2018). These authors focus their research on issues related to health, highlighting the importance of physical activity in individuals. However, new research is needed directed towards Physical Education in higher education, which guarantees students better prepared to achieve healthy lifestyles and thus face other tasks in their future performance. To solve this problem, research methods were used such as theoretical, analytical-synthetic, observation, research techniques, including the interview and the survey. The results provide a greater perception of risk while promoting the development of healthier lifestyles in university students from the activities programmed within the teaching process. The proposed activities are a complement to the educational process with

higher quality, which allows 95% of the students in the sample to show healthy changes in their modes of action.

Keywords: health education, physical education, education.

Introducción

La presente investigación se realizó en el Municipio Santiago de Cuba, en la Universidad de Oriente, facultad Ciencias Sociales, con la carrera de Licenciatura en Letras. La cual cuenta con una población de 30 estudiantes, los cuales se tomaron como muestra. Como problema científico de la investigación se plantea: ¿Cómo perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la educación para la salud de los estudiantes universitarios? El objetivo de la investigación es: la elaboración de una metodología sustentada en un modelo de educación para la salud mediante la Educación Física en estudiantes universitarios.

La Educación Física como asignatura del nivel superior posee potencialidades que permiten dirigir una enseñanza basada en acciones conducentes a adquirir conocimientos, hábitos saludables y habilidades que capaciten y faciliten cambios de conductas negativas y el fortalecimiento de otras, para lograr estilos de vida saludables.

Cuba le confiere especial atención a la educación para la salud de las nuevas generaciones como parte de su formación integral y la preparación para la vida. Muestra de ello es la creación del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación.

Es importante que en la formación de los estudiantes universitarios se concrete un grupo de acciones desde asignaturas como la Educación Física, las que, como parte de la educación para la salud, constituyan un punto de partida para la conformación de una cultura en salud. Torres Cueto, G. (2011) la describe como "el estado físico, psíquico y social que necesitan los individuos que se involucran en el proceso pedagógico y abarca la influencia de la educación para la salud en la formación y desarrollo del educando". Ello se hace posible si se trabaja como propósito en los objetivos educativos de las clases.

Es necesario desarrollar desde el proceso formativo del estudiante universitario, acciones de educación para la [salud](#), lo que reconoce que dichas acciones que se instrumenten en el [Sistema Nacional de Educación](#) no posean un carácter espontáneo. Se hace indispensable brindar conocimientos sobre la importancia que tiene la Educación Física para consolidar o alcanzar niveles superiores de salud, así como conocer elementos que aporten saberes relacionados con la salud.

La educación para la salud se percibe como un proceso integrador, basado en informaciones, conocimientos y acciones dirigidas a adquirir una cultura en salud. La clase de Educación Física constituye una vía importante para la formación de la cultura en salud de los estudiantes, de ahí la importancia que reviste su tratamiento.

Para lograr estos fines educativos se exige que se concreten aspectos metodológicos que deben cumplirse desde la organización de la actividad del estudiante. Este enfoque educativo garantiza su aplicación, sin que se perciba como sobrecarga para los profesores, de manera que forme parte intrínseca de concebir la actividad docente de los estudiantes.

Lograr, desde la Educación Física, que los estudiantes universitarios adquieran una buena educación para la salud, les posibilita, ejercer una acción transformadora sobre el cuidado del medio ambiente. Tomar conciencia de su importancia para la preparación, practicar ejercicios físicos de forma sistemática con la conciencia de que constituyen medios para promover y fortalecer su salud, e identificar conductas no adecuadas.

Es por ello que los estudiantes universitarios deben conocer y aplicar los conocimientos relacionados con la educación para la salud mediante las clases de Educación Física. Sobre todo como elemento indispensable para aumentar su cultura sobre el cuidado, la mejora y el mantenimiento de conductas saludables que lo acompañen a lo largo de la vida.

El Ministerio de Educación se ha preocupado por aplicar programas y proyectos educativos para contribuir al fortalecimiento de este tema. Acciones que se concretan a partir de la introducción de la educación para la salud como contenido principal y como eje transversal en la formación de los estudiantes y en la preparación de los profesores.

Durante la investigación se realizaron observaciones al proceso docente de Educación Física del nivel superior de la provincia Santiago de Cuba. También se practicaron entrevistas y encuestas a docentes de la especialidad Educación Física de la Universidad de Oriente. Las deficiencias encontradas se relacionan a continuación:

- Pobre tratamiento metodológico en la Educación Física para determinar sus potencialidades educativas en el proceso de educación para la salud.
- Las alternativas educativas que se desarrollan en el proceso de educación para la salud, no siempre contemplan la Educación Física para el desarrollo de comportamientos saludables.

- Poco aprovechamiento de los contenidos en la Educación Física para el análisis y la reflexión por los estudiantes ante las actitudes proclives a la asunción de conductas no saludables.

De acuerdo con las insuficiencias señaladas se propone como problema científico: ¿cómo favorecer a la educación para la salud de los estudiantes universitarios desde la Educación Física? En tanto el objetivo de la investigación es contribuir a la educación para la salud en los estudiantes universitarios desde la asignatura Educación Física

Desarrollo

La Educación Física en el nivel superior

La Educación Física se concibe como una asignatura de los Planes de Estudio hasta el segundo año de todas las carreras universitarias de los cursos regulares diurnos. Desde sus inicios en los contenidos hubo una alta concepción atlético-deportiva con menores exigencias hacia las actividades de desarrollo físico general y sin precisión de actividades intelectuales. Las habilidades motrices deportivas y las preparaciones físicas constituyen áreas sustantivas del desarrollo biológico.

Para Chillón (2005) “los estudiantes universitarios deben demostrar desde su actuación profesional y social, el nivel alcanzado sobre las actividades y manifestaciones de la Educación Física, desde su formación inicial”. Al referirnos a esta asignatura se toma en cuenta que se centra en actividad física de forma dirigida, la que resulta fundamental para el mantenimiento y el fomento de la salud. Contribuye a la prevención de enfermedades en cualquier edad, pero específicamente en el período escolar contribuye a anticiparnos a muchas enfermedades, en la que debemos accionar seriamente si deseamos una población saludable.

Múltiples investigaciones destacan la relación de la Educación Física con sus beneficios a la salud, con temáticas de sobrepeso, drogas, sedentarismo, a lo que se les dan tratamiento desde los ejercicios físicos. Esto aporta una visión de las potencialidades de la asignatura para trabajar los contenidos de la educación para la salud dentro del proceso de enseñanza–aprendizaje de la Educación Física para lograr transformar hábitos no saludables de los estudiantes.

La salud en el ámbito educativo, según investigaciones realizadas por Romero (2016) y la de Ruiz (2018), aportan al proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, modelos de acciones saludables para los estudiantes en formación. De manera que les permitan poner en práctica esos conocimientos en la labor que se desempeñen.

La enseñanza de la Educación Física exige “desarrollar los contenidos de salud establecidos en los diferentes planes y programas de estudio” (Marracino, 2010). Los cuales se insertan de forma flexible en los programas de las diferentes asignaturas y a través de la práctica profesional. Lo que se concibe como interacción directa de los estudiantes en la transformación de la realidad educativa, diseñados sobre la base de los siguientes ejes temáticos:

- Higiene personal y colectiva
- Educación sexual
- Educación nutricional e higiene de los alimentos
- Educación antitabáquica, antialcohólica y antidroga
- Prevención de accidentes y educación vial
- Medicina tradicional y natural, comunicación y convivencia

El Programa de la disciplina Educación Física plan de estudios “E” (2016), como documento rector vigente, tiene la intención de elevar la condición física y propiciar la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos en los estudiantes universitarios. Refleja en su interior el enfoque integral físico educativo donde sus objetivos suponen asegurar el aprendizaje de conceptos, sistemas de conceptos y modos de referencia unidos a la formación de valores y actitudes. De esta manera se integra el nuevo conocimiento a las vivencias y experiencias previas de los alumnos, para imprimirle un significado y sentido personal a los aprendizajes.

Ello constituye una fortaleza en tanto que:

(...) los aspectos que van dirigidos a ese proceso de educación para la salud no solo deben resumirse hacia la salud física, sino también al enriquecimiento de su cultura en salud mediante los contenidos que desde las clases se les deben de dar a conocer (Espinosa, 2010, p. 21).

De ahí que, el contenido se imparta utilizando los tipos de clases aplicados en la modalidad presencial, para garantizar el cumplimiento de los objetivos. No obstante, en todos los casos, la tendencia debe encaminarse a disminuir el tiempo dedicado a la utilización de clases teóricas y al aumento de las actividades prácticas.

Para (Uguet, 2014, p. 36) “el carácter práctico de la disciplina exige que sea transmitida la fundamentación científica de la actividad que se realiza, teniendo en cuenta el carácter educativo de la asignatura”. Es necesario modificar formas de pensar desde la propia Educación Física para alcanzar mejoras en la salud de la población estudiantil.

La educación para la salud persigue que dicha población desee estar sana, sepa y haga lo que pueda, individual y colectivamente, para mantener la salud.

En la Educación Física con acciones de educación para la salud debe predominar el fomentar estilos de vida sanos. Su objeto se dirige a mejorar la salud de los estudiantes desde el punto de vista preventivo y capacitarlos para evitar problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitando sus posibles consecuencias.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de dicha asignatura se realiza, con toda su amplitud, en cualquier sistema educativo. Sin embargo, en la educación superior se requiere que esta clase evidencie la creatividad del docente para motivar a los estudiantes para el cuidado de su salud. Y, de esta forma, amplíen sus conocimientos con una participación activa para el establecimiento de sus nexos con la futura profesión.

A partir de las observaciones realizadas aparecen limitaciones, entre las que podemos mencionar: estudiantes con malos hábitos tanto higiénicos (vestuario no adecuado), como de adicciones (fumadores). Esto conlleva a que se trate un tema específico de educación para la salud en el proceso docente, individualizando las temáticas.

En la parte inicial de las clases, a los ejercicios de adaptación al trabajo físico, no siempre se les da a conocer a los estudiantes la importancia que tienen para enfrentar con éxito la actividad. Desde el punto de vista psicopedagógico se pudo observar que no se aprovecha este ambiente educativo en el intercambio con los estudiantes. La motivación y la orientación de los objetivos que se proponen en las clases, no siempre van dirigidas a lograr la independencia cognoscitiva de los y la visualización del nivel productivo en las actividades propuestas.

En la parte principal, los contenidos que se trabajan se dirigen al deporte motivo de estudio, o al trabajo de la habilidad motriz, según el programa que se trabaje, además de la preparación física para mejorar las capacidades físicas planificadas. Ello constituye un elemento fundamental de esta parte de la clase. Sin embargo, se adolece de la incorporación de contenidos teóricos sobre el cuidado de la salud. De manera general, el desarrollo de las clases carece de un tratamiento a los contenidos de la educación para la salud.

Se revelan insuficiencias en la utilización del trabajo independiente, el cual se orienta siempre al trabajo físico, para encontrar vías y formas de acceso al conocimiento en

relación con las necesidades, intereses y motivaciones del estudiante. Se observa pobre control en su realización, lo que impide la existencia de un nivel de reflexión sobre el aprendizaje, su carácter integrador, formativo y autogestionador.

En las actividades metodológicas observadas se desarrollaron explicaciones sobre la entrega de informes de asignaturas, problemas de disciplina de los estudiantes y orientaciones generales del trabajo. Se le brinda especial atención a la necesidad del trabajo docente en la labor educativa, sin hacer referencia a las posibilidades que desde la clase pueden desarrollarse contenidos de la educación para la salud.

Resultados de la propuesta a los estudiantes universitarios

La investigación evidencia transformaciones en los modos de actuación de los estudiantes universitarios respecto a la percepción de los factores de riesgo (tabla 1). La propuesta que se presenta toma lo mejor de las contribuciones realizadas por autores como Delgado y cols, (2017), en torno a la realización correcta de los ejercicios físicos y la búsqueda de autogestión de las actividades físicas, los cuales son dos elementos primordiales que han de formar parte de la concepción de un curriculum basado en la promoción de salud en el ámbito educativo.

Tabla 1. Efectividad de la propuesta aplicada a los estudiantes universitarios

Indicadores	% Inicial	% Final
Percepción de conductas de riesgo	70	100
Cultura en salud	65	89
Conciencia de autorresponsabilidad	57	97
Reconocimiento de los patrones saludables	56	92

Todo ello demuestra que la propuesta es viable y factible de aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física con estudiantes universitarios. Propone la introducción, mediante la clase, de una gran cantidad de información que genere el conocimiento necesario y facilite la toma de decisiones por parte del estudiante. Se trata de conseguir modificar el estilo de vida y dirigirlo por caminos más saludables, despertando la conciencia de autorresponsabilidad.

Se añade a estas ideas el proporcionar un adecuado conocimiento teórico y práctico que otorgue una correcta base de apoyo a los estudiantes. La aplicación de acciones en la práctica pedagógica promovió una actitud positiva hacia la educación para la salud desde las clases de Educación Física. La factibilidad de su ejecución se expresó en el clima de aprendizaje y en los resultados logrados, y a su vez en el carácter perfectible a través de la investigación científica y el trabajo metodológico de los docentes.

Discusión

En el período de realización de la investigación se corroboró que una dirección pedagógica acertada e intencionada de la actividad lúdica redundó en el desarrollo integral del niño en específico su percepción visual. Los niveles de interrelación con el medio que le rodea y sus compañeros son mayores. Los infantes desde una adecuada dirección lúdica pueden a su vez reproducir la experiencia social.

A partir de los referentes teóricos citados en este artículo, se evidencia desde la mirada tradicional una pobre integración entre la Educación Física y la Educación para la salud. Con ello se reconoce la pertinencia de realizar estudios relacionados con la temática. En las clases, se trabajan algunos de estos contenidos. Sin embargo, se necesita mayor tributo a las estrategias curriculares existentes como vía fundamental para desarrollar un individuo capaz de cuidar la salud personal y colectiva, dominar las habilidades para el cuidado de esta y propiciar el desarrollo de estilos de vida saludables.

La investigación evidencia transformaciones en la integralidad del proceso educativo. La propuesta que se presenta toma lo mejor de las contribuciones realizadas por autores como Romero (2016) y Ruiz (2018). Se añade a estas ideas una visión integral de aspectos como higiene personal y colectiva, educación sexual, educación nutricional e higiene de los alimentos. También se incluyen la educación antitabáquica, antialcohólica y antidroga, prevención de accidentes y educación vial, medicina tradicional y natural, comunicación y convivencia. Los cuales se insertan de forma flexible en la docencia, como interacción directa de los estudiantes en la transformación de la realidad educativa.

Esta propuesta, supera la manera tradicional en la que se ubica a la Educación Física, en tanto estimulan el aprendizaje y el desarrollo de cómo conseguir introducir temas transversales en una asignatura práctica, además de especificar lo que se debe aprender y, por consiguiente, proponer cómo hacerlo. Educar en y para la salud, significa también educar multilateralmente, lo que reconoce desarrollar conocimientos, hábitos,

habilidades, ambientes saludables y actitudes favorables hacia la salud, es desarrollar la educación para lograr estilos de vida saludables.

Lo antes planteado permite ver la educación para la salud como un proceso integrador, que se basa en informaciones, conocimientos y acciones dirigidas a adquirir una cultura en salud mediante la clase de Educación Física, de ahí la importancia que reviste su tratamiento.

La utilización del contenido de educación para la salud en la docencia debe brindar un conocimiento sobre el cambio que ejerce su aprendizaje del tema en cuestión. Se debe recibir una influencia de los factores de riesgo y conductas saludables desde la clase. De manera que se logre vivenciar que la Educación Física brinda esa capacidad de conocimientos y beneficios que no solo se quedan a nivel de lo físico, sino que facilita la integración, la relación y el respeto entre los estudiantes.

De acuerdo a los propósitos de esta investigación se ha operacionalizado entendiendo como beneficio en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física para el tratamiento a los contenidos de salud a:

1. La promoción de un proceso interactivo entre el profesor y el estudiante entorno a su educación para la salud y sus formas de emplearlas dentro de las clases.
2. La orientación del contenido de educación para la salud, aportándole al estudiante conocimientos sobre factores de riesgo y conducta saludable.
3. El logro de una interactividad de la asignatura, con la educación para la salud, y la implicación personal del estudiante, en el establecimiento de vínculos entre las experiencias que poseen y los conocimientos nuevos que aprende con la ayuda del docente de Educación Física.
4. La realización de construcciones intelectuales conscientes que expresan las transformaciones originadas en las estructuras mentales a partir del aprendizaje de nuevas habilidades y conductas para favorecer al aprendizaje de un estilo de vida saludable.

Se considera un área de investigación poco tratada la preparación que necesita los docentes para la introducción adecuada de temas de salud en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física. Se interpreta como resultado final el beneficio de la conducta saludable de los estudiantes universitarios. Sin embargo, resulta imposible desligar los efectos que se aprecian desde el docente como facilitador del proceso de

enseñanza pues este, a partir de los elementos que se proponen, enriquecerá su docencia logrando una mayor motivación e interés.

Conclusiones

1. La investigación pone de manifiesto la importancia de lograr educar para la salud al estudiante universitario, con el empleo de las actividades físicas dentro del proceso docente de la Educación Física, como una vía para alcanzar mejor preparación e irradiar conductas saludables.
2. La propuesta permite preparar a los profesores de Educación Física, sobre nuevos contenidos y vías de trabajar la educación para la salud hacia el logro de estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, elevar su cultura en salud. Todo ello desde el autocuidado y el alcance de estilos de vida saludables, a partir del desarrollo de la independencia cognitiva, con el uso los ejercicios físicos.
3. Se devela la necesidad de intencionar investigaciones en torno a esta problemática en contribución a la preparación del profesional a través de la Cultura Física para trabajar con conocimientos de la salud en otros escenarios y especialidades.

Referencias bibliográficas

1. Chillón Garzón, P (2005). *Efectos de un programa de intervención en educación física para la salud en adolescentes*. (Tesis inédita de doctorado) Editorial de la Universidad de Granada.
2. Colectivo de autores (2016). Programa de la disciplina Educación Física plan de estudios "E". La Habana.
3. Delgado y cols. (2017). *Actividad Física para la salud: Reflexiones y Perspectivas*. Universidad de Granada.
4. Espinosa, García. L. (2010). *Sistema de acciones de educación para la salud desde las actividades físicas en el adulto mayor en la Escuela Comunitaria Deportiva 2 del Municipio Morón*. (Tesis inédita de doctorado). La Habana
5. Marracino, M. (2010). *Educación Física y Salud*. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/> La Plata

6. Romero León, M. A. (2016). *La enseñanza de la Cultura Física Terapéutica con el uso del Taichi a los estudiantes asmáticos del nivel superior*. (Tesis inédita de doctorado). Santiago de Cuba.
7. Ruiz Reyes, S. A. (2018). *La preparación físico terapéutica del maestro primario desde su formación inicial*. (Tesis inédita de doctorado). Santiago de Cuba.
8. Torres Cueto, G. (2011). *Pedagogía de la Promoción de la Salud en el ámbito escolar: ¿Una rama de la Pedagogía?* La Habana: Editorial Educación Cubana.
9. Uguet Sin, S. (2014). *Promoción de la Actividad Física en la Escuela. Beneficios sobre la Salud*. Universidad Internacional de La Rioja.