

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR

*Pedro Vargas Pérez\**

*Rosibel Orozco Vargas\*\**

### RESUMEN

En estos días donde la tecnología y las costumbres del hombre moderno juegan un papel importante en favor del sedentarismo, la obesidad y las enfermedades musculares y cardio-vasculares entre otras, se hace necesario ofrecer una visión del impacto positivo que tiene la actividad física sobre la persona en crecimiento. Los estudios revisados y citados en este trabajo ofrecen una excelente justificación para insistir en la inclusión de la Educación Física en el currículum escolar (entiéndase por escolar los estudiantes de preparatoria, I, II, III ciclo y enseñanza diversificada). Además se debe recalcar en los docentes, padres y madres de los escolares, como en la comunidad en general, la importancia que tiene la práctica de la actividad física en estas edades.

La Educación Física permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. Los beneficios y efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para que exista un programa organizado de Educación Física en los escolares. Molina R. (1998)

Tomando en cuenta lo anterior y revisando los señalamientos de la política educativa hacia el siglo XXI, del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica donde señala 4 grandes ejes transversales, dentro de los que aparece como uno llamado, La Educación para la salud personal, y dentro de este mismo la necesidad de la implementación del tema, El desarrollo físico y mental adecuado. Como medio de respuesta a las necesidades sociales y personales del momento histórico en que se vive, (Magendzo K. 2002)

Lo anterior, hace necesario insistir en la implementación y ejecución de programas reales de Educación Física y Salud en la educación costarricense, basados en señalamientos sobre la importancia de la actividad física en la persona, la importancia y beneficios de la práctica de esta durante toda una vida, la cual puede conllevar a mejores expectativas de salud y bienestar.

**Palabras clave:** Actividad física, educación física, curriculum, escuela primaria, escuela secundaria, Costa Rica

---

\* Universidad de Costa Rica - Sede del Atlántico.

\*\* Universidad de Costa Rica - Sede del Atlántico.

**ABSTRACT**

Nowadays, when new technology and man's habits play an important role in favoring a sedentary life form, obesity and cardio-vascular diseases, it is wise to offer an impacting positive view of the importance of the physical activity on the growing school child and youth. Previous studies, analyzed and quoted in this work, give an excellent justification to insist on including Physical Education in the whole school curricula (including all levels from pre-school, primary to secondary). Besides, the aim of this study is to try to reinforce among teachers, students' parents and community members of the importance of practicing physical activities at growing ages.

Physical Education helps to develop recreational competency skills in children and young people, so that they get the means to be active during their whole life. These positive long-term effects of the physical activity are strong arguments to maintain an organized physical education program among pre-school, primary school and high school students. Molina R. (1998).

According to what has been mentioned before, and while reviewing the educative policy aspects of the Ministry of Education regarding to the XXI century, we may find four great areas, one of which refers to "The education for the personal health" and inside this chapter the reference to the necessity of developing the topic "The right physical and mental growth" as an answer to the social and personal needs caused by the historical moment in which people live. Magendzo K. (2002).

The above points of view compel to put into practice real programs on physical education and health in our educative system.

This study also reinforces the benefits, taking into consideration the results of research works, about the importance of the personal physical activity and its impact on the health and well-being of people during their whole life.

**Key words:** Physical activity, Physical education, Curriculum, Elementary school, High school, Costa Rica

**Introducción****Los riesgos de la falta de actividad física en la salud de los jóvenes**

Las metas generales de la educación son el desarrollo completo del individuo y la preparación del ciudadano para una vida responsable, de acuerdo a las diferentes ideologías de cada país o de cada institución. Las metas de la Educación y de la Educación Física son similares. La Educación Física provee un medio ambiente a través del cual se logran las metas de la educación en general.

Cuanta más atención se ponga en los centros educativos a la regularidad y variedad en la práctica de la Educación Física tanto mayor y más duraderos serán sus efectos sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Una buena formación de hábitos en la actividad física le será de gran utilidad al educando, conforme entre en edades más maduras. Molina R. (2002)

A pesar de lo señalado anteriormente, ya desde hace aproximadamente 30 años diferentes investigadores habían hecho pronunciamientos claros sobre la escasa o ausencia de actividad física, al respecto: Rose K. (1968) identificó los primeros signos de enfermedades cardíacas en humanos, que aparecen alrededor de los 2 primeros años de edad, se debe rescatar que en la misma investigación determina que la enfermedad puede revertirse hasta la edad de 19 años. Lo malo es que si los hábitos de ejercicio de los niños no se cambian, estos sufrirán de presión alta o de obesidad cuando sean adultos.

Al respecto, Albinson y Andrews, (1976), Glass (1973), Rarick (1973), entre otros, venían haciendo estudios y buscando señalamientos concretos sobre el riesgo del sedentarismo, o la ausencia de actividad física. Es así como en un estudio se

examinaron a 5000 jóvenes en una escuela pública de Estados Unidos y de estos, el 70% tuvo síntomas de enfermedad coronaria del corazón, incluyendo 7% con niveles altos de colesterol, un alto porcentaje con presión alta y al menos 12% eran obesos.

Hoy día después de treinta años, con el avance tecnológico existente, el cual reduce a un mínimo el esfuerzo físico, la inclusión de comidas rápidas saturadas de grasas como parte de los hábitos alimenticios, la situación se ha agravado. Los nuevos estudios en esa misma línea muestran un acrecentamiento de dicha problemática, la cual requiere de una urgente atención.

Otros investigadores como Busch (2001), Antón (2000), Murphy (1998), Rich (1998), Bar Or, (1994) entre otros, congenian con estudios como los anteriormente citados y señalan que la disminución de actividad física puede contribuir al desarrollo de las enfermedades crónicas, ya sea directamente como factor de riesgo o indirectamente mediante el aumento excesivo de peso. Además señalan que la actividad física es un medio de prevención de enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad, osteoporosis, así como enfermedades causadas por el estrés y las depresiones.

Hoy día cuando los niños y jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo en los centros educativos, donde por lo general se siguen rutinas de actividades de carácter pasivo, se hace más necesario que nunca un adecuado programa de educación física escolar.

Además las largas jornadas de permanencia en los centros educativos en malas posiciones posturales en sus asientos, generan serios problemas músculo esqueléticos como lo señalan Díez M. y otros (2002).

La educación no solo debe favorecer el conocimiento científico, si no, que debe impulsar el crecimiento pleno, íntegro, total, para ello debe preocuparse de las capacidades valóricas que humanicen, de tal forma que dignifiquen sus vidas como estudiantes y como personas.

### **La importancia de fortalecer la Educación Física dentro del currículum escolar**

La Educación Física cobra importancia relevante ya que, es característica de esta asignatura comprender al niño y atender sus necesidades e intereses, sin embargo se desea enfatizar aun más en el significado que tiene esta concepción.

Los objetivos específicos o vertebrales de la Educación Física están centrados en las capacidades de los estudiantes, en sus posibilidades e intereses y se mantienen durante todo el ciclo lectivo o período educativo, porque se consideran fundamentales e intrínsecos a la naturaleza psico-biológica del niño y del adolescente, se desarrollan con el joven, ya que los contenidos de la Educación Física se derivan de la propia naturaleza humana, como propio de la naturaleza humana es la actividad física y el movimiento en sí.

Seún Dwyer la actividad física es:

Cualquier movimiento corporal que de lugar a un gasto energético (quemar calorías). En una palabra significa movimiento, caminar, correr, bailar, subir escaleras, limpiar la casa, hacer el jardín, entre otros, en todas estas actividades el cuerpo tiene actividad física que a su vez significa salud. Dwyer (2001),

Uno de los propósitos de este estudio es ofrecer una visión del impacto de la actividad física sobre la persona en crecimiento, aprovechando estudios citados que ofrecen una excelente justificación

para incluir la Educación Física en el currículum escolar. Por ejemplo, la fuerte preocupación sobre la correlación entre la enfermedad cardíaca y la falta de actividad, la importancia de desarrollar habilidades de competencia en niños y adolescentes de manera que tenga los instrumentos para mantenerse activos durante toda su vida y los efectos a largo plazo de la actividad física son fuertes argumentos para el fortalecimiento de la Educación Física en el escolar.

La política educativa del Ministerio de Educación Pública en Costa Rica ha variado en busca de la apropiación de conceptos como “ Educación para la salud personal y social” por parte de los educandos de manera que permita un mejor desarrollo integral del estudiante, con beneficios a largo plazo. Rodríguez H. Y Saborío E. (2002).

Este estudio contempla a aquellos estudiantes que cursan tanto la educación preescolar y primaria, así, como la enseñanza secundaria, por ende es íntima la relación de la actividad física con la Educación Física en la persona en crecimiento, ya que es dentro de esta donde se forman los hábitos, y se forjan los valores para una vida sana. Universidad de León España (2002)

La Educación Física como tal, es insuficiente como remedio para atender la problemática de la poca actividad física entre los niños y jóvenes, y los problemas derivados de la misma, pero si se plantea como un mecanismo preventivo, esta debería ser un área de interés nacional, tomando en cuenta que el ambiente escolar no está ofreciendo el tiempo ni la actividad organizada suficiente para desarrollar un adecuado nivel de acondicionamiento físico entre sus jóvenes. Molina R. (2002),

Actualmente la Educación Física se imparte como una materia aislada en

contenidos ofreciendo únicamente dos lecciones semanales a los estudiantes, cuando tienen la suerte de que en su centro educativo se imparta esta asignatura. (Programa de Educación Física. Ministerio de Educación Pública 2003 )

Las escuelas pueden estar desviando el interés de los jóvenes sobre el área de salud y bienestar, al no estructurar y atender programas de Educación Física que ofrezcan énfasis y organización para el desarrollo de la salud, relacionada con la condición física, y ligados a programas institucionales donde se trabaje de manera Inter-disciplinada incorporando la actividad física a otras asignaturas que así lo permitan. Molina, R. (2003)

Durante la última década, el interés en la condición física y el aumento de la conciencia de los beneficios derivados de un estilo de vida activo ha provocado un amplio interés en clubes de salud, escritores de libros y revistas relacionados con ejercicios y acondicionamiento, para lo cual encontramos anuncios publicitarios, portadas y revistas completas dedicadas al tema, equipos y aparatos para ejercicios y la construcción de variada infraestructura física para cualquier tipo de actividad física, ejemplo claro del interés creciente por el ejercicio. Desafortunadamente, mucho de este interés en el cambio del estilo de vida está dirigido al mercado económico y es aprovechado en su mayoría por adultos de clase media y alta únicamente.

En cambio el planteamiento de la práctica de actividad física moderada con regularidad, debería estar orientada por medio de los programas sociales nacionales al mejoramiento y mantenimiento de la salud desde las edades escolares. Tomando en cuenta que el movimiento, así, como los juegos activos y regulares promueven el crecimiento sano y el desarrollo

de niños y jóvenes, aumentando así, la confianza, la autoestima y la sensación del logro. Dwyer (2001).

En el caso anterior las instituciones educativas se han quedado rezagadas en hacer los ajustes necesarios en la implementación de programas que favorezcan cambios positivos en la sociedad.

La actividad física debe practicarse de forma moderada y con regularidad para que tenga los efectos positivos que se quieren, esto implica modificaciones de conductas, y la adopción de hábitos sanos del como vivir, para que se tengan los tan esperados efectos positivos sobre el organismo. Orozco R y Molina R. 2003.

### **Importancia del ejercicio físico en edades escolares**

Los beneficios de la actividad física son señalados a diario en todos los medios de información, se señala que el ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta. También señalan la contribución en la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares. Orozco, R. y Molina R. (2003)

Sin embargo es en la educación donde está la riqueza y el potencial para hacer cambios positivos de por vida en la población, al cambiar o fortalecer los hábitos de vida al escolar, sus valores sobre la salud y medio ambiente, así, como derechos y obligaciones.

La adopción de hábitos favorables hacia la actividad física regular, trae como consecuencia beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y

en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad. Rodríguez H. Y Saborío E. (2002). Rodríguez H. Y Saborío E. (2002). W. Brettschneider (1999)

En la medida que las instituciones educativas por medio del currículo escolar fortalezcan los programas de Educación Física, en esa medida estarán fortaleciendo valores que contribuyan al desarrollo integral de la persona, como lo plantean las nuevas políticas educativas, en esa medida la actividad física obtendrá un lugar importante dentro de la vida escolar.

### **La actividad física en el día escolar**

Se toma al escolar como una persona sumamente activa, pero si analizamos lo que ocurre en un día normal escolar, se podrían obtener conclusiones propias.

Si tomamos en cuenta que un día escolar dura entre 4,5 y 6 horas, estudiantes no son naturalmente activos durante un típico día escolar, desafortunadamente muchos adultos observan a los niños y adolescentes durante el receso, observan a varios moviéndose y asumen que son muy activos. Si los observaran y siguieran individualmente, verían que estos siguen un patrón de movimiento y descanso. Observadores se han dado cuenta que el juego de los niños se caracteriza por largas sesiones de discusiones, y que los colegiales se toman esos espacios para conversar. Otros estudios muestran sobre el hecho de que los niños no se involucran voluntariamente en actividades de alta intensidad. (Cuando la frecuencia cardiaca se eleva a más del 60% de su capacidad máxima).

El ritmo cardíaco de los niños se controló para determinar cuanto tiempo invertían en actividades de alta intensidad durante un período de 12 horas. Y la respuesta fue que menos del 2% del tiempo se usó en actividades de alta intensidad; mientras un 80% del tiempo se gastó en actividades de baja intensidad. Estos no reciben suficiente actividades que incluyan ejercicio físico durante sus juegos para desarrollar un adecuado nivel de acondicionamiento físico relacionado con la salud. Además de este descubrimiento, los investigadores han encontrado también que las mujeres son menos activas que los varones. ( COP, C. 1999, Talbot. M. 1999)

Hoy día aunque las conductas y juegos de niños y adolescentes parecieran requerir de menos movimiento, las investigaciones no cuantifican exactamente los puntos anteriormente citados, los investigadores si consideran que el sedentarismo está en aumento, y que hay que buscar los mecanismos para la práctica de actividad física y la recreación. ( Molina R. 1998, Ibarra, G. 1994)

El papel de la Educación Física dentro de la cultura del movimiento que debe imperar.

Existe cuantiosa información sobre los beneficios de la actividad física en la salud de los adultos. Sin embargo, no son muchos los estudios longitudinales que muestran los efectos de estilos de vida activa durante la niñez y la adolescencia en la salud del individuo

La Educación Física prepara para la vida, dentro de esta se puede observar que el movimiento nace instintivo y de la satisfacción que sienta la persona que experimenta el movimiento. Este carácter no debe perderse cuando se presenta en forma de deporte o forma artística. Por medio de una buena educación del movimiento

se logra despertar la disposición de rendir y producir en actividades físicas como intelectuales, así como se alcanza la seguridad y el éxito en los esfuerzos tendientes a lograr la modelación y el control personal, pero si la persona no es inducida en el movimiento, por medio de la Educación Física y por los programas escolares, posible mente nunca experimente los beneficios que éste puede ofrecerle.

Si el patrón de actividad física aprendido en la niñez y adolescencia continúa en la adultez, el riesgo de enfermedad debe ser reducido. Por lo tanto es importante encontrar formas de motivar a los jóvenes para que se mantengan activos a lo largo de la vida adulta.

La actividad física juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor, y la aptitud de los niños. Por lo tanto, la actividad física es muy importante en esta edad, especialmente porque un aumento de la misma puede ser necesario.

A pesar de que aun falta información sobre la actividad física en los niños en América Latina, no parece ser que la localización (rural o urbana) de los niños sea tan importante como el acceso y la oportunidad de practicarla. La escuela tiene un papel importante en mejorar la cantidad y la calidad de la actividad física en los niños ofreciendo programas de Educación Física y garantizando la supervisión médica y educativa adecuada.

COPAMEDE recomienda que todas las organizaciones nacionales interesadas en la salud y la productividad de sus ciudadanos aumenten sus esfuerzos para educarlos y proveerles mayores oportunidades para una mejor nutrición y actividad física apropiada. Skinner, J., D'Angelo., Lorde A., Frontera. W., Knuttgen H., y otros 1996, reunión de la comisión

científica de COPAMEDE. Santo Domingo, Rep. Dominicana. Nov. 1996.

Adicional a las bondades del ejercicio, también se señala el riesgo de la actividad física desmedida hasta el agotamiento. Ya que científicamente está establecido la influencia benéfica de estas actividades y estos juegos en el desarrollo de la juventud, pero también hay que considerar que los excesos de entrenamiento en los periodos de fragilidad, en vez de desempeñar un papel armónico en el desarrollo del adolescente pueden provocar consecuencias nefastas para el crecimiento en general del organismo, así, como sobre el aparato locomotor, circulatorio y sobre el plano fisiológico.

Al respecto Palacios (2000), menciona que si la actividad física supera los límites máximos permitidos, se utilizan posiciones y ejecuciones incorrectas o se realiza con cargas excesivas podría tener efectos negativos, por ello es muy importante que el deporte infantil y la actividad física de base sean impartidos por técnicos, educadores, o entrenadores, suficientemente formados y especializados que sean capaces de adaptar la actividad física, el deporte y los juegos a las necesidades y capacidades de cada edad y de cada individuo, evitando así caer en posibles errores que puedan interferir negativamente en el desarrollo y crecimiento del niño o causarle lesiones o malformaciones que posteriormente tendrán difícil corrección.

### **Los beneficios de una Educación Física de calidad**

Sobre la importancia de la Educación Física en la vida de la persona Brettschneider (1999) cita:

“La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades

motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa”.

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han mostrado una y otra vez que las clases de Educación Física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Una Educación Física de alta calidad es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.

La prescripción de actividad física es un elemento fundamental tanto en aspectos preventivos como en aspectos terapéuticos, está claro que la recomendación del ejercicio físico programado es un aspecto que difícilmente puede quedar de lado en personas que quieran gozar de buena salud. Savedra C. (2000)

Algunos de los beneficios que se encuentran en la literatura especializada y que se le pueden atribuir a la Educación Física son:

- a) Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- b) Ayuda a familiarizarse con actividades corporales permitiendo desarrollar ante ellas el interés necesario para el cuidado personal (salud), algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo comprende la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de prevención en el desarrollo de algunas enfermedades.

- c) Ayuda a fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás.
- d) Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.
- e) Desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- f) Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge, Talbot (1999).
- g) Es una de las pocas materias que se preocupa por el desarrollo integral de la persona ya que desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva.
- f) Permite aprender más fácilmente por medio de actividades física.
- g) Dar un cause natural a la inclinación del niño por la actividad física. (Cumbre mundial 1999).
- h) Durante un día escolar es una de las pocas materias que permite satisfacer la necesidad de movimiento del educando.

A pesar de todos los beneficios señalados anteriormente en Costa Rica la Educación Física responde a una idea de formación general e integral, la cual debería ser obligatoria. Situación que no siempre se da, si se toma en cuenta que son muchos los centros educativos que no cuentan con el código correspondiente que permita el desempeño de un docente en el área que realice esta labor. Y el menosprecio que ha existido a través de la historia por esta disciplina, de parte de las autoridades educativas, así, como de otros docentes ajenos al área y de los mismos padres y madres de familia. Molina y Camacho 2002.

Además la Educación Física en la parte corporal de hace hincapié en:

- a) Formación de las habilidades motrices
- b) Posibilidad de ejercitar las habilidades bajo vigilancia y supervisión de un profesional
- c) Un mejor desarrollo de la agilidad y del bienestar corporal
- d) Todos los niños y adolescentes independientemente de sus capacidades deben desarrollarse y crecer físicamente.
- e) Vivencia de una infancia como tal, antes de entrar en la vida adulta.

### **El desarrollo físico en edades escolares**

La práctica de un deporte es buena para el desarrollo del individuo, existe el razonamiento de que cuanto más practicado sea su deporte mejor desempeñarán un papel positivo en la sociedad. Artón y Palacios (2000).

Es conveniente permitir que el adolescente experimente y realice todo para lo que está capacitado y lo domine: su objetivo será entonces poner en práctica lo que ha adquirido a través de la Educación Física de una forma global, tanto en la parte motora, como en lo social y afectiva, aquello que le haya permitido elegir.

La relación entre Educación Física y el deporte escolar comienza como una relación de ruptura entre estos dos términos: ya que éstos son de naturaleza diferentes e inclusive antagonista, aunque muchos los confundan. Conviene entonces evitar cualquier confusión entre los dos términos, aunque exista entre ellos una relación de continuidad. El deporte escolar permite al adolescente la puesta en práctica, de una actividad deportiva concreta, a través de formación general recibida en la Educación Física.

El objetivo general de la Educación, la institución, el docente así como del escolar, deben ir mas allá de dominar una actividad concreta.

Se puede decir que el deporte escolar se sitúa en prolongación a la Educación Física, esta prolongación debe preverse con un plan de la actividad del adolescente pero no forzosamente un plan de actividades deportivas.

En resumen, se puede decir que el deporte escolar y la Educación Física son conceptos complementarios que contribuyen de diferente manera pero inseparablemente al arte de la Educación.

Al no recibir el educando las bases y las destrezas básicas, así, como la motivación durante los programas de Educación Física, difícilmente se podría incorporar al deporte escolar, y tomando en cuenta las pocas oportunidades que le ofrece la sociedad a los jóvenes en esta misma línea se estaría minimizando la participación y permanencia de la persona en actividades deportivas y recreativas.

## Conclusiones

Al término de la revisión literaria de los estudios e investigaciones realizadas por una serie de expertos y organizaciones

dedicadas al tema de la importancia de la actividad física en personas jóvenes (escolares), así, como por la experiencia personal en la atención de escolares es importante señalar algunas de las consideraciones más importantes:

Debe quedar claro que la inclusión real de la Educación Física dentro del currículum escolar, con la importancia y el apoyo que ésta requiere, así, como la práctica de alguna actividad física en escolares o colegiales es sumamente importante. Pero que existen personas obesas que más que un problema mecánico o kinésico muestran un problema metabólico, por lo que resulta necesaria la participación del médico, y del fisiólogo del ejercicio para una optimización del plan o programa a seguir. Owens, S. (1999).

- Muchas de las veces la Educación Física dentro del programa de estudio o plan curricular, se convierte en una de las pocas oportunidades para que el escolar practique actividad física.
- Las lecciones de Educación Física deben permitir al estudiante crear una conciencia de la importancia de la actividad física en la persona.
- Durante las lecciones de Educación Física se le debe dar nueva importancia a ala ejecución correcta en la practica de ejercicios físicos, para que esta ayude y favorezca en el acontecer diario, y no se convierta en una herramienta que lleve al perjuicio personal.
- Durante las lecciones de Educación Física se debe incentivar para que los estudiantes tengan algún tipo de practica de actividad física con mayor frecuencia(diaria).
- La Educación Física en el escolar debe ser elemento de cambio hacia

- la practica de actividades y experiencias que mejoren la salud del escolar.
- La formación de hábitos sanos debe iniciarse en el escolar desde que inicia sus etapa pre-escolar los cuales le darán salud y bienestar durante toda su vida.
  - El hecho de que la Educación Física aparezca en un programa escolar, no es suficiente garantía de que la misma se este desarrollando como se debiera, se debe ser tajante de que la misma cumpla con los objetivos para la cual esta planeada.
  - El aprendizaje de los buenos hábitos permite desarrollarse como personas sanas y saludables, por medio de la Educación Física desde un programa escolar, a edades tempranas, ya que se aprenden buenos hábitos sobre la importancia del ejercicio físico en la salud y sus beneficios en la formación integral de la persona.
  - El deporte escolar debe situarse en prolongación a la Educación Física, en el entendido que esto debe darse bajo el marco de un plan preciso de la actividad del adolescente, pero no forzosamente un plan de actividades deportivas.
  - Las lecciones de Educación Física favorecen la práctica de actividad física con regularidad, lo cual es una de las maneras más sencillas de mantenerse con salud, con el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis entre otras.
  - La Educación Física, no puede verse como sinónimo de la actividad física, ya que la Educación Física comprende la parte formal del currículum escolar, y la actividad física es toda expresión que contemple movimiento, por lo que en algunos casos la gente tiende a confundirlas
  - La Educación Física induce a la actividad física, deportiva, o actividad lúdica lo que implica movimiento, y esto como consecuencia mejora no solo las funciones cardiovasculares, sino, que contribuye también a la maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psico - motrices.
  - La actividad física Incrementa la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
  - La actividad física en las mujeres reduce la posibilidad de relaciones sexuales tempranas y embarazos prematuros, debido a que tienen que distribuir mejor su tiempo.
  - El ejercicio reduce el riesgo de actitudes negativas frente a la escuela y la salida de la misma.
  - El ejercicio fomenta la disciplina, la capacidad de concentración y una actitud participativa.
  - Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva la salud en la edad adulta.
  - Está demostrado que en el niño la actividad física tiene efectos positivos contra los miedos y las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.

- El ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético.
- Es importante y necesario el movimiento cada 45 minutos en los escolares para activar la circulación, principalmente en pantorrillas muslos, caderas y rodillas.
- Se recomienda utilizar reposa brazos, que permitan apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la atención muscular en hombros, así, como el uso de respaldo de la silla.
- Es importante rescatar que, así, como la mayoría de la población joven es muy activa, también existe otro número considerado de personas jóvenes que no gustan de las prácticas de actividades física. En los casos anteriores la Educación Física como parte de un programa obligatorio juega un papel preponderante, ya que allí el docente tiene la obligación y trabajo de motivar al estudiante y cambiar esa actitud negativa por una actitud positiva hacia la actividad física y su importancia.
- La Educación Física debe contribuir con los medios que le son propios en el cumplimiento de la misión formativa de la escuela. Su importancia se manifiesta no solo en las contribuciones de formación de hábitos y conductas durante las lecciones, sino, que también en la vida colectiva de la escuela y del alumno durante su vida.

Siendo la actividad física tan importante para el bienestar y la salud de las personas, un programa nacional bien

estructurado y fortalecido desde las mismas políticas del estado, colaborarían en la formación de una población más sana y productiva. De aquí se desprende la importancia de programas íter - institucionales, entre todas aquellas instituciones de bien social, que tengan que ver con el tema en la actualidad.

## Bibliografía

- Albinson, J. G., and Andrews, G. M. 1976. *Child in sport and Physical Activity*. Baltimore, University Park Press.
- Antón Arroyo Pilar. 2000. *Enfermera diplomada Experta en Educación física y el Deporte*. Centro de Medicina del Deporte. Madrid.
- Bar Or. O, 1994. Foro Mundial, Quebec.
- Biddle S. 1995. Foro Mundial, Quebec.
- Blair S. 1999. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Berlín.
- Brettscheider, W. 1999. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Berlín,
- Busch, CR et al. 2001. *The Effects of Breakfast Composition on Cognitive Processes Critical to learning*. (Tufts University) Soc Neuroscience, Vol 27
- Díez M. , Garasa A., Goretti M., Mozas M., 2002. *Trastornos músculo esqueléticos de origen laboral*.
- Dwyer T. 2001. *Et al. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children*. Ped Exer Sci, Vol 13, 225-237.
- Glass, W. 1973. *Coronary heart disease sessions prove vitally interesting*. California AHPER Journal (may - jun) 7.
- Ibarra G. 1994. *El Individuo y la Salud*. Centro de Publicaciones Universidad Interamericana de Puerto Rico.
- Koop, C. 1999. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Berlín, nov. 1999.

- Magendzo K. 2002. *Los Temas Transversales en el Trabajo de Aula*. MEP de Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública Programa de Educación Física 2003 San José C.R.
- Molina R. 1998. *El Ejercicio y la Salud, "La Caminata" Beneficios Recomendaciones*. Revista costarricense de Salud Pública. Año 7, N° 12.
- Molina, R. Y Camacho M. (2002). *Capacitación de Docentes en I y II ciclo de Zona Rural en Educación Física*. Revista Reflexiones, 80 (3) Universidad de Costa Rica.
- Orozco, R. y Molina (2003). *Actividad Física, recreación y salud en el adulto mayor*. Revista Inter Sedes N° 4 Vol. III Universidad de Costa Rica
- Owens, S., 1999 Med Sc. Sport and Exercise, Vol. 31, N°1.
- Palacios Nieves. 2000. Especialista en Endocrinología y Nutrición en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Centro de Medicina del Deporte. Madrid.
- Rarick, L. G. 1973 Physical activity, human growth and activity. New York. Academic Press.
- Rodríguez H y Saborio E. 2002. La Proyección de los Valores en la Practica Educativa. Los Temas Transversales. MEP de Costa Rica. UNESCO.
- Rose, K. 1968. *To keep people in health*. Journal of the American College Heath Association 22, 80.
- Rich, D. 1998. Summer home learnig recipes for parents and children grades 6-8 Brochure, US Dept of Education.
- Skinner, J., D'Angelo, Lorde A., Frontera. W., Knuttgen H., y otros 1996, Reunión de la Comisión Científica de COPAMEDE. Santo Domingo, Rep. Dominicana.
- Savedra C. 2000 Rol de la actividad física en el sobrepeso y la obesidad. Chile
- Talbot. M. 1999. Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Berlin.
- Woodburn, S. y Bolaños G,. Ministerio de Educación Pública C.R.
- Universidad de León. España 2002 Guía para la Prevención de Riesgos Laborales.