

BARRIOS Y ESCUELAS SALUDABLES

Autores: Dr. C. Antonio Rodríguez Vargas¹, Dra. C. Giceya Maqueira Caraballo².

¹Docente y Director del Departamento de Investigaciones Fac. de Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de Guayaquil. chico4vb@hotmail.com

² Docente y Directora del Departamento de Acreditación y Evaluación Interna Fac. de Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de Guayaquil. giceyamc@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En la última década en nuestro país estamos asistiendo a un resurgir de temas relacionados con la salud, la actividad física y el deporte por motivo de la niñez y adolescencia en altos índices de alcohol, droga y delincuencia.

Preocupación de la sociedad actual por rescatar y mejorar su salud y calidad de vida. Si el objetivo de la sociedad es mejorar su calidad de vida, la nuestra como educadores debe ser la de desarrollar el hábito por la actividad física y el deporte en los alumnos y ciudadanos de las distintas unidades educativas fiscales y barrios periféricos de la ciudad.

Los daños a corto, mediano y largo plazo, en la salud humana van apareciendo conforme se acumula la adicción. En algunas personas tardan más en aparecer que en otras. En la época moderna estos males sociales se ven engrandecidos por el ambiente, la sociedad, niveles de estrés, y otros. Alterando la forma de pensar, sentir y actuar de la niñez y adolescencia.

Para García (1986) existe una crisis de valores que está atravesando la población, incluyendo la juventud y que supone una pérdida de pilares tan importantes como la familia o las creencias religiosas.

Existen aspectos concretos del beneficio de la actividad física y el deporte, como son: mejor imagen de sí mismo, mantener la salud mental, levantar el

ánimo, ayudar a sentirse mejor. Son diversos los beneficios que contribuyen en los trastornos emocionales tales como: la depresión, la ansiedad, la ira, la hostilidad, las fobias y el comportamiento psicótico, canaliza la agresividad, disminuye el estrés y facilita la relajación.

Es aquí donde el tema de la actividad física y el deporte cobra una gran importancia, ya que estos favorecen y facilitan la reeducación. Valverde (1994) menciona diversos estudios científicos que demuestran la efectividad física incluida como una terapia psicomotriz dentro de los programas de rehabilitación.

En Guayaquil existen muchos centros o clínicas de rehabilitación que acogen para su tratamiento a niños y adolescentes, pero ninguno tiene un programa de actividad física y deporte. Más aún la problemática se agudiza debido a la complejidad de falta de profesores con nombramiento en las instituciones educativas fiscales y el poco interés de activar la actividad física y el deporte como política de estado, otro hábito es la tecnología digital, los juegos de wi, play station ha consumido a la niñez y adolescencia, alejándolo de su activación motriz.

Nuestro trabajo esta fortalecido por El reconocimiento igualitario de los derechos de todos los individuos, implica la consolidación de políticas de igualdad que eviten la exclusión y fomenten la convivencia social y política. El desafío es avanzar hacia la igualdad plena en la diversidad, sin exclusión, para lograr una vida digna, con acceso a salud, educación, protección social, atención especializada y protección especial. (2013 Objetivo 2 Plan del buen vivir)

Los pedagogos, médicos, psicólogos, neurólogos y otros especialistas han hecho aportes significativos que han permitido el salto cualitativo a una pedagogía para todos, que promueva la integración social, constituyendo un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa y calidad de vida de la población, a través de las actividades educativa-deportiva sistemáticas y bien dirigidas, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas en los individuos; ejerciendo un importante papel en el desarrollo de la personalidad y en el mejoramiento de su organismo.

El desarrollo de la Actividad Física y el deporte como ciencia, garantiza que el individuo alcance un mejor estado de salud desde todos los puntos de vista físico, psíquico y espiritual, además, pueden aliviarse enfermedades que provienen directamente del consumo de las drogas y el alcohol y todas aquellas en las que este hábito signifique un importante factor de riesgo para la salud.

El Humanismo orienta al reconocimiento del hombre, su integridad física y moral como el valor supremo, el cual es inherente al ejercicio de la actividad física y el deporte. En nuestro país en el año 2015 dimos a conocer al mundo científico que el ser humano Ecuatoriano es un ente bio-psico-socio-cultural-deportivo.

DESARROLLO

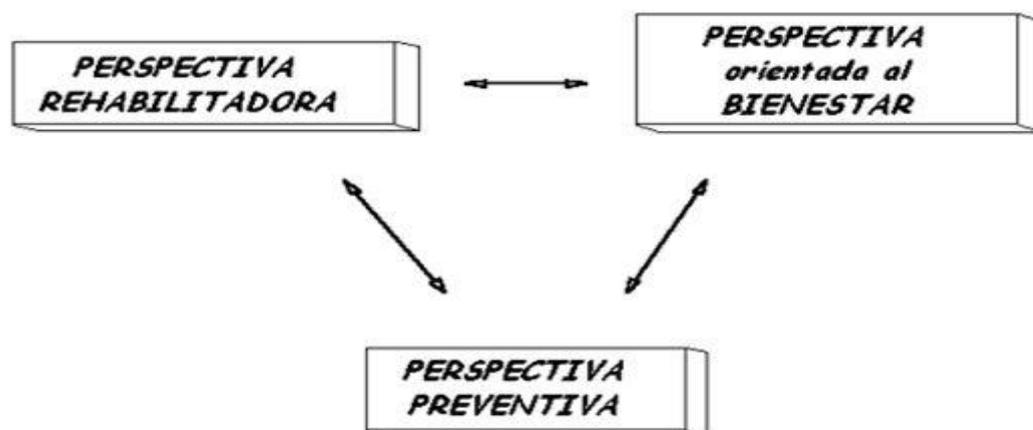
Los educadores y especialistas en actividad física y deporte juegan un papel fundamental fomentando la capacidad creativa, expresiva, y crítica de los niños, y adolescentes, a fin de crear nuevos factores de protección y fortalecer los existentes, mientras se reducen los factores de riesgo. Esto se logra con la participación y compromiso de toda la comunidad guayasense.

No tendría mucho sentido continuar una aplicación práctica de la actividad física y el deporte relacionada a la integración social desde los barrios marginales e instituciones educativas fiscales si no le damos la importancia y enfoque de educar mediante ellos y fortalecer nuestro tema barrios y escuelas saludables. La actividad física y el deporte transmitido consciente logran no solo transformaciones en el cuerpo sino a todos aquellos valores, que se pierden en los espacios vulnerables.

El ejercicio físico permite compensar las debilidades sociales y aleja a los niños y adolescente de la droga, el alcohol, la violencia. Desde este punto de vista la Universidad de Guayaquil, con su facultad de Educación física deporte y recreación junto a sus departamentos de vinculación e investigación fortalece las políticas públicas hacia el mejoramiento de la calidad y estilo de vida del ser humano, brindando incursionar en barrios y escuelas saludables mediante actividades lúdicas, charlas, testimonio de glorias deportivas.

Investigaciones recientes de la organización mundial de la salud (OMS) y la organización panamericana de la salud (OPS) caracterizan un conjunto de 10 habilidades críticas denominadas Habilidades para la Vida, que permiten a las personas actuar frente a los retos del mundo, negociar exitosamente con el entorno social y con las complejidades de la vida, comprender y conducirse satisfactoriamente en su contexto, transformando los entornos que niegan oportunidades y promueven dinámicas de exclusión y drogadicción; estas habilidades son: Autoconocimiento, Comunicación afectiva, Relaciones interpersonales, Empatía, Solución de problemas, Tomas de decisiones, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensión y estrés.

Los factores de riesgo pueden influenciar el abuso de drogas de varias maneras. Mientras más son los riesgos a los que está expuesto un niño, mayor es la probabilidad de que el niño abuse de las drogas. Algunos de los factores de riesgo pueden ser más poderosos que otros durante ciertas etapas del desarrollo, como la presión de los compañeros durante los años de la adolescencia; al igual que algunos factores de protección, como un fuerte vínculo entre padres e hijos, pueden tener un impacto mayor en reducir los riesgos durante los primeros años de la niñez. Una meta importante de la prevención es cambiar el balance entre los factores de riesgo y los de protección de manera que los factores de protección excedan a los de riesgo.



Es por esta razón que presentamos a la comunidad la importancia del ejercicio físico dando lugar a un gran número de cambios físicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos, cuya magnitud viene determinada por el tipo,

intensidad, duración y frecuencia del ejercicio. Gans citado por Kraus (1978) menciona que, "la recreación practicada en el tiempo libre es una parte constitutiva de la salud mental", por lo tanto, se le deben ofrecer oportunidades a la niñez y adolescencia para que ese tiempo sea satisfactoriamente utilizado, y contribuir al mantenimiento de la salud mental.

El ejercicio dinámico aeróbico beneficia sobre todo al aparato cardio - respiratorio, por lo que será muy útil en la rehabilitación y prevención de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, no obesidad o depresión.

El ejercicio de baja intensidad se presenta como complementario de los anteriores, siendo beneficioso para los enfermos de cardiopatía coronaria, hipertensión, osteoporosis y depresión, ya que suelen ser ejercicios de amplitud de movimiento o fuerza compensatoria.

El ejercicio de relajación es beneficioso para controlar la ansiedad, depresión o la hipertensión arterial ya que obtenemos el efecto durante y después de la propia actividad.

El ejercicio terapéutico debe estar prescrito por el médico con la intención de corregir alteraciones anatómicas o fisiológicas

Efectos positivos sobre órganos y sistemas

A) Sobre el Aparato Locomotor

Es cierto que el ejercicio físico produce un aumento del volumen de la musculatura, así como mayores posibilidades de movilidad articular y elasticidad, pero si queremos o pretendemos que el ejercicio influya positivamente sobre el esqueleto, favoreciendo la adopción de posturas correctas, este debe programarse con el fin de desarrollar una musculatura equilibrada y compensada, manteniendo los niveles de amplitud de movimiento. Además, debemos tener en cuenta que las tracciones músculo – tendinosas sobre el hueso suponen un estímulo para la formación de nuevo hueso.

Como contraindicación, es necesario destacar que el proceso de hipertrofia muscular, producida por el ejercicio, hace que los músculos necesiten

inserciones óseas fuertes, es decir, huesos capaces de soportar grandes tensiones, pero los adolescentes aún no han completado el desarrollo del sistema óseo (fase de cambio puberal entre los 12-14 años), por lo que el ejercicio inadecuado provocará lesiones en el sistema de inserción músculo – esqueleto.

B) Sobre el sistema Cardio – Respiratorio

La actividad física, y más concretamente el entrenamiento de resistencia aeróbica, practicada de manera habitual y continuada produce una serie de efectos positivos sobre la salud y la posible calidad de vida:

El corazón aumenta su Volumen Sistólico debido al aumento de la cavidad muscular, ocasionando un descenso de la F.C. en reposo. Además, se produce un aumento de la capilarización cardíaca.

Aumenta la capilarización y mantiene la elasticidad arterial, por lo que se favorece la circulación sanguínea, previniendo la arteriosclerosis, la aparición de embolias y las enfermedades coronarias.

Aumenta la vascularización y, en consecuencia, el nivel de hemoglobina, de hecho se necesita más moléculas transportadoras de O₂ al haber un mayor aporte de O₂ y nutrientes.

Los pulmones tienden a aumentar su capacidad de difusión; incrementan la superficie de intercambio gaseoso y el volumen de aire movilizado en cada respiración, con lo que aumenta la capacidad pulmonar y disminuye la F.R.

Como apunte, decir que el ejercicio en sujetos con cardiopatías congénitas o soplos está contraindicado, aunque bien programado puede mejorar el pronóstico, mientras que, a diferencia de la creencia popular, el ejercicio físico es una indicación para mejorar la calidad de vida de sujetos asmáticos.

C) Sobre el Aparato Digestivo

La actividad física mantenida contribuye a la “quema” de lípidos, evitando así la obesidad como factor de riesgo de múltiples enfermedades, ya que se elimina el colesterol de la sangre y las grasas del organismo.

D) Sobre el Aparato Nervioso

Los efectos positivos de la actividad física bien enfocada van desde una mejora de los aspectos coordinativos hasta la disminución de los niveles de ansiedad (estrés) y agresividad, pasando por el favoreciendo del descanso y el sueño. Además, en casos de epilepsia produce un beneficio para la evolución favorable de la enfermedad.

E) Sobre el Sistema Endocrino

La realización de ejercicio físico es un estímulo potente para la liberación de hormonas, entre ellas la del crecimiento o GH, pero debemos tener presente algunas precauciones; primero que la liberación de GH también se produce como respuesta a otros estímulos (sueño, presencia de determinados aminoácidos,...) por lo que la realización de ejercicio físico intenso puede provocar una alteración en estos otros estímulos y en definitiva en el crecimiento del sujeto, y segundo que la GH produce efectos hipoglucemiantes, es decir, baja concentración de glucosa en sangre, de este modo, en sujetos diabéticos la realización de actividad física facilita el consumo de glucosa por los músculos sin necesidad de la insulina. En definitiva, el crecimiento y desarrollo de los individuos son procesos fisiológicos armónicos que se acentúan en la pubertad y deben ser conocidos por los profesores de E.F. para que el ejercicio físico beneficie y no interfiera en dichos procesos, es decir, para que la expresión de la potencialidad genética de cada individuo sea total. Además, los beneficios se obtienen de la práctica asidua, continuada, y sus efectos sobre la salud se ven potenciados si se acompaña de higiene nutricional y se eliminan los hábitos nocivos.

La persona alcohólica

El alcoholismo es una de las enfermedades más antiguas de la humanidad. La acción del alcohol actúa sobre la salud del individuo, produciendo gran toxicidad al organismo.

Bejarano y Blanco (1993) citan a Jacobson, Atkin y Hacker, los cuales se refieren a la publicidad como la causante del aumento en el consumo de las

bebidas alcohólicas, por lo menos en un 10%, acelera la ingesta excesiva y afecta el comportamiento y las creencias.

Vuori (1987) acota que, el ofrecer actividades físicas ayudará a los individuos a desviar la atención del bombardeo publicitario que hacen los medios de comunicación, a la vez que el ejercicio físico trae efectos indirectos para la salud de las personas, tanto fisiológicos como psicológicos, entre estos están: el reducir el deseo de beber.

La persona drogadicta

Cada día que pasa, el uso de las drogas es más problemático, avanza en forma ascendente y acelerada, en todos los estratos sociales a nivel nacional, provincial y en el mundo entero.

Las distintas sustancias producen en el organismo problemas severos como destrucción del organismo; además, unas deprimen, otras estimulan, la personalidad, a tal extremo que, producen reacciones tardías, erráticas, violentas.

Collingwood, Reynolds, Jester y Debord (1992) están de acuerdo en lo afirmado y comentan una investigación realizada en los Estados Unidos de Norteamérica en el Instituto para la investigación en aeróbicos, en la que desarrollaron un programa piloto de acondicionamiento físico para jóvenes en riesgo y con patrones de abuso de sustancias, el cual estaba integrado a las clases de educación física en concordancia con el programa de prevención de abuso de drogas "DARE".

Los alumnos/as en secundaria se encuentran en una etapa de cambio, a veces desproporcionado que incluso les puede provocar problemas en la coordinación, además, se produce un aumento funcional de las capacidades físicas básicas que se traduce en una mejor disposición para desarrollar la condición física de una manera más específica, lo que nos lleva a incidir en los aprendizajes correctos y en la adopción de actitudes corporales correctas bajo la base del ejercicio físico adecuado a las limitaciones del alumnado.

Es necesario adaptar los ejercicios físicos a las características de los alumnos/as, es decir, en función de estas progresar en su capacidad motriz, ya que cada uno/a presenta un ritmo de maduración, e incluso un nivel de experiencia previa, diferente. Debemos saber dónde se encuentran las dificultades en la realización de las tareas para poder determinar las estrategias adecuadas de enseñanza – aprendizaje.

Fases		Niveles	
I	Confianza y participación	I	Establecimiento de afecto y confianza
		II	Participación
II	Estimulación del valor responsabilidad a través de la actividad física y deportiva	III	Autocontrol de las conductas agresivas y violentas
		IV	Integración y cooperación con los demás
III	Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana	V	Transferencia de los aprendizajes a la realidad personal
IV	Evaluación		

CONCLUSIONES.

- Brindamos a la niñez y adolescentes llenar su necesidad básica amada, segura y valorada, al haber superado sus necesidades, gastado su cuota de energía y haberse divertido.
- La comunidad y las instituciones educativas no ha tomado conciencia de la importancia del cumplimiento del programa de atención al alcoholismo, drogadicción y delincuencia, predominando el enfoque curativo sobre el preventivo en las diferentes acciones a desarrollar.
- Insuficiente planificación de acciones de promoción y prevención de actividades en las comunidades e instituciones educativas en los medios de divulgación masiva.
- Existen estructuras en todos los sectores que apoyan el programa.

- Existencia de personal especializado y capacitado para los programas de actividad física y deportes en la Comunidad y unidades educativas.

RECOMENDACIONES.

- Promover la formación de las nuevas generaciones y su preparación para la vida social teniendo como base la combinación de la educación general de carácter científico, técnico y el desarrollo de la actividad física y deporte para tener seres humanos integrales.

BIBLIOGRAFIA.

- ASTRAND, P. Y RODAL H.L. (1985). Fisiología del trabajo físico. Ed. PANAMERICANA. Buenos Aires.
- Collingwood et al (1992) Enlisting Physical Education for the War on Drugs. Journal Physical Education, Recreation and Dance. (63) 2:2528, febrero.
- Delgado, M. (1995). Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y del entrenamiento de la resistencia del niño y del adolescente. Revista Motricidad, 1. 97-110.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1991). Proyecto Educación Física y Salud. Cuadernos de Pedagogía, 194.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992). Educación Física y salud en la escuela.
- Estévez Cullell, Migdalia MSc. Arrollo Mendosa, Margarita. Lic González Teray, Cecilia. La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editora Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba, 2004.
- García, M. (1986). La Actividad Física en la Lucha por un Objetivo Final y Real: Rehacer Jóvenes Drogadictos y/o Delincuentes. Málaga: UNISPORT.
- González M, R. SOS "Alcohol y Otras Drogas".

- González Menéndez, R. El alcoholismo y sus atenciones específicas, una proposición para el Tercer Mundo. La Habana. Edic C. Médicas 1993, pág 16-24.
- González Menéndez. Cómo liberarse de los hábitos tóxicos. Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol. Cubana Med. Gen. Integr 1995. pág 11.
- Hustache, M. (1991). Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Internet, Artículo. Temas de Educación para la Salud. "Cuida tu Salud". La Habana. Cuba. 19 septiembre 2002.
- Konopka, P. (1988). La alimentación del deportista. Como mejorar el rendimiento mediante una alimentación completa y adecuada. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Levesque, D. (1993). El entrenamiento en los deportes. Colección iniciación deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- López Alonso. Julio E. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana 2004.
- Rodríguez, A. (2015) Ecuador y su planificación hacia logros superiores en el deporte. www.efdeportes.com
- Vuori, I. (1987) Ejercicio Físico y Salud. Foro Mundial de la Salud. 9: 135-159.

