

**Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física**

Legitimando la Educación Física Liceal

Autores: Liber Antúnez

Cinthia Muñiz

Mercedes Portela

Magela Rossi

Rodrigo Suárez

Tutora: Ma. Lucía Stefanelli

Montevideo, marzo, 2015

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	4
2	OBJETIVOS	6
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
4	MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	11
4.1	Perspectiva de género y hegemonía masculina	11
4.2	Género y Actividad Física	14
4.3	Actividad Física y Rendimiento Escolar	17
4.4	Promoción de Salud	20
4.4.1	Elaboración de una Política Pública sana	21
4.4.2	La creación de ambientes favorables	22
4.4.3	El reforzamiento de la acción comunitaria	22
4.4.4	El desarrollo de las aptitudes personales	22
4.4.5	La reorientación de los servicios sanitarios	23
4.5	Calidad de vida	24
4.6	Sedentarismo y Adolescencia	29
4.7	Beneficios de la Actividad Física en los adolescentes.	31
4.8	Políticas públicas de salud adolescente en el Uruguay	33
4.9	Educación Física Liceal - Reformulación 2006.....	37
5	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	38
6	RESEÑA METODOLÓGICA	39
6.1	Tipo de investigación	39
6.2	Universo y Muestra	39

6.3	Recolección de datos	39
6.4	Análisis de datos	40
6.5	Procedimiento	40
6.6	Limitaciones	41
7	RESULTADOS	42
8	ANALISIS DE LOS RESULTADOS	53
8.1	Motivos por los cuales los estudiantes optan o no por realizar las Actividades Deportivo Recreativas (ADR).	53
8.2	Género y participación en las Actividades Deportivas Recreativas (ADR).	61
8.3	Relación entre actividad física y rendimiento escolar.....	63
8.4	Adolescentes y recomendaciones de calidad de vida establecida por la OMS y tomadas por el MSP	67
8.5	Importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato..	72
9	CONCLUSIONES	79
10	BIBLIOGRAFIA	82
11	ANEXOS	88
11.1	Anexo I: Documento Actividades Deportivo Recreativas (ADR)	88
11.2	Anexo II: Documento Horas Deportivas Recreativas (HDR)	91
11.3	Anexo III: Encuesta a los estudiantes que realizan Actividades Deportivo Recreativas	93
11.4	Anexo IV: Encuesta a los estudiantes que no realizan Actividades Deportivo Recreativas	95
11.5	Anexo V: Carta al Consejo de Educación Secundaria (CES)	97
11.6	Anexo VI: Complemento de carta dirigida al CES	99
11.7	Anexo VII: Carta dirigida a la Dirección del Liceo N°10.	100
11.8	Anexo VIII: Autorización solicitada a los padres	101

1 INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se enmarca dentro de la línea de investigación en promoción de la salud en el medio educativo y la educación física que desarrolla el NIEFDS (Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud), registrado en la Comisión Sectorial de Investigación Científica (CSIC) N°881627, Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la UDELAR.

La misma pretende establecer la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato, años en los cuales en la actualidad solo se cuenta con actividades deportivo recreativas opcionales. Para ello intentaremos estudiar diferentes variables que colaboren con establecer el objetivo general tales como: motivos por los cuales los estudiantes de 5to y 6to año de secundaria deciden participar o no de dichas actividades opcionales, grado de participación de mujeres y hombres en las mismas, relación entre rendimiento escolar y la práctica de actividad física, parámetros de calidad de vida incorporados por las y los adolescentes e importancia de la obligatoriedad de la Educación Física.

La importancia de este trabajo se fundamenta en la necesidad de brindarles a los adolescentes de nuestro país actividad física en todo su proceso de escolarización. Actualmente los niños, niñas y adolescentes cuentan con educación física obligatoria desde el inicio de la misma y hasta 1er año de bachillerato, por lo cual proponemos reflexionar y fundamentar sobre la importancia de que exista Educación Física obligatoria también en los últimos dos años de Secundaria.

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo de las personas, hábitos negativos para la salud como el sedentarismo se acentúan en este momento en hombres y aún más en mujeres, y aumentan las probabilidades de que ello derive en enfermedades como hipertensión, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Varios estudios han comprobado los beneficios de la práctica de actividad física para la salud a nivel biopsicosocial. Mejora la relación con el entorno y con uno mismo, aumentando los niveles de bienestar. En cuanto a la actividad física en la adolescencia

mejora el relacionamiento con sus pares, aumenta su autoestima y la calidad de vida de los mismos generando y promoviendo hábitos saludables.

Utilizamos una metodología cualitativa para el estudio del caso, apoyados en encuestas como método de recolección de datos. Se encuestaron 60 estudiantes del Liceo N°10 de Montevideo, 30 de los cuales realizaban actividades deportivas recreativas opcionales y 30 que decidieron no participar de las mismas. Dichas encuestas constaban de 17 preguntas (semiabiertas) que nos ayudaron a responder las interrogantes que nos planteamos tales como indagar sobre: las razones por las cuales los y las adolescentes participan de las ADR, las causas de la diferencia de participación en las ADR entre hombres y mujeres, si existe o no relación entre rendimiento escolar y actividad física, si cumplen con los parámetros de calidad de vida establecido por el MSP y si reconocen la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física Liceal hasta el último año del bachillerato.

Establecimos relaciones entre diferentes variables de ambos grupos (estudiantes que realizan ADR y estudiantes que no realizan) como ser: motivos por los cuales los estudiantes participan de las ADR, participación según el género, rendimiento escolar y parámetros de calidad de vida, que nos permitieron llevar a cabo el análisis.

Esperamos con esta Investigación brindar un aporte a la concientización y reflexión acerca de la necesidad de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato.

Pretendemos generar un antecedente para el Consejo de Educación Secundaria (CES) que sirva en la indagación y análisis de este problema de la Educación Física Liceal, además de realizar un aporte para el estudio de posibles políticas públicas en cuanto a esta temática.

2 OBJETIVOS

Objetivo General

Establecer la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato.

Objetivos Específicos

- 1.** Identificar los motivos por los cuales los estudiantes optan o no por realizar las Actividades Deportivo Recreativas (ADR).
- 2.** Determinar la participación en las Actividades Deportivo Recreativas de mujeres y hombres.
- 3.** Identificar si existe una relación entre actividad física y rendimiento escolar.
- 4.** Identificar en qué medida integran los adolescentes las recomendaciones de calidad de vida establecida por la OMS y tomadas por el MSP.

3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El tema que nos ocupa en la presente investigación es en primer lugar, la determinación de los fundamentos por los cuales es relevante la práctica de la Educación Física a lo largo de todo el ciclo de escolaridad de nivel secundario. A partir de ello, pretendemos resaltar la importancia de la obligatoriedad de dicha práctica, atravesando nuestro planteo con elementos vinculados a los aspectos socioculturales que tienen que ver con el tema.

En nuestro país actualmente en Secundaria la Educación Física es una asignatura obligatoria hasta 4to año, teniendo en los primeros tres años una frecuencia de tres clases semanales (45 minutos por clase) y en 4to año se reduce a dos.

En el correr de nuestra investigación pudimos constatar que los estudiantes de 2do y 3er año de bachillerato cuentan con Actividades Deportivo Recreativas (ADR) las cuales son opcionales y cuyo contenido a desarrollar está determinado por cada centro educativo en conjunción con la propuesta docente. Estas actividades se implementaron en los liceos públicos a partir del año 2011 (anexo I). A pesar de que a partir del año 2014 Secundaria reformuló este proyecto cambiándole el nombre por Horas Deportivas Recreativas de Segundo Ciclo (anexo II), el liceo n°10 "*Dr. Carlos Vaz Ferreira*" continúa utilizando la nomenclatura ADR.

Entendemos la importancia que tiene la actividad física en la etapa adolescente en la cual se comienzan a asentar hábitos que acompañarán al individuo a lo largo de su vida, tales como el tipo de alimentación, la práctica de actividad física, así como aquellos que no son saludables como por ejemplo el sedentarismo. El problema a partir del cual desarrollamos este proyecto es que, a pesar de la importancia de la práctica de actividad física durante el ciclo secundario completo y de la promoción existente en cuanto a la generación de hábitos saludables en los adolescentes, constatamos una muy baja asistencia de los estudiantes a las ADR, siendo la única propuesta de actividad física establecida por Secundaria en los últimos dos años de bachillerato. Contando con la particularidad de que la misma es de carácter opcional.

Encontramos como antecedentes de este trabajo, por un lado lo expuesto por el Plan Nacional Integrado de Deportes (2012 – 2014) donde se establece que el sistema escolar

uruguayo no genera hábitos de práctica de actividad física, ya que se da una disminución de la frecuencia obligatoria de la misma a lo largo del transcurso por la educación secundaria. Lo cual provoca que la mayoría de las y los adolescentes que egresan de la enseñanza media dejen la actividad física, no habiendo incorporado el gusto y el interés por la realización de deporte en todos los años previos. A su vez hacen referencia a la discriminación de las mujeres en la participación deportiva, dado que a nivel general son muy pocas las mujeres que practican actividad física y fundamentalmente deportes por estar identificados al género masculino. Esta realidad se acentúa por la escasa difusión por parte de los medios de comunicación de los deportes practicados por mujeres, por ejemplo el fútbol femenino. (PNID, 2012, p.59-61).

Si bien esta es una realidad que se encuentra instaurada en nuestra sociedad, no se justifica desde el desinterés de las y los adolescentes ya que encontramos como antecedente la investigación desarrollada por los estudiantes del Instituto Superior de Educación Física con la autorización del Consejo de Educación Secundaria en el año 2013, titulada: “Representación de los adolescentes en cuanto a la Actividad Física y Deportiva”. En dicho trabajo de investigación pudimos obtener datos que nos permitieron tener una visión general de las actividades de mayor interés elegidas por las y los adolescentes. Es así que podemos observar que de un total de 435 encuestados, las tres actividades más elegidas por estos fueron: fútbol (14.5%), natación (11.7%) y voleibol (10.5%). Si diferenciamos los intereses según el género podemos observar que en los hombres primaron: fútbol (23.4%), natación (12.5%) y básquetbol (10.4%). En tanto las mujeres optaron por: voleibol (14.6%), handball (11.8%) y natación (10.9%). (Brum, Deneo y Polleri, 2014).

Otro antecedente que habla de la actividad física desarrollada por las y los adolescentes y que plantea la diferencia de género en cuanto a la participación es la Segunda Encuesta Nacional de Salud Adolescente, del programa del Ministerio de Salud Pública (MSP) del Uruguay. El universo de estudio de dicha encuesta fueron adolescentes escolarizados, entre 13 y 15 años de liceos públicos y colegios habilitados del territorio nacional. De la cual se obtuvieron datos importantes en relación a la actividad física que realizan los adolescentes. El porcentaje de estudiantes que realizó actividad física al menos 60 minutos al día, cinco o más días durante la última semana es del 28.8%. Cuando se divide el porcentaje según el sexo existe un cambio sustancial. El porcentaje de mujeres que realizó actividad física fue

del 16.3%, mientras que los hombres realizaron actividad en un 41.5%. Este antecedente da cuenta de la importancia de analizar este tema también a través de una perspectiva de género. (MSP, 2012). Otro dato que resulta relevante a este trabajo es el porcentaje de estudiantes que habitualmente pasan tres o más horas realizando actividades sedentarias por día, el total en nuestro país es el 59,1% (II Encuesta Nacional de Salud Adolescente, 2012).

Por otro lado los beneficios que se obtienen con la práctica de la actividad física son diversos, a nivel biomédico se considera que crea una serie de hábitos saludables, los cuales son recomendables, a su vez es aconsejable para personas con problemas cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, entre otras. A nivel psicológico además, genera una disminución de la depresión, reducción de la ansiedad, mejora del autoconcepto, beneficios en los procesos cognitivos, como ser la memoria, reduce la fatiga, la confusión, la agresividad y el estrés. De lo planteado anteriormente se desprende que las personas que desarrollan actividad física se caracterizan por ser más independientes, tener mejor sentido del humor, ser más pacientes, optimistas, tener mayor confianza en sí mismos, tener una mejor estabilidad emocional, ser más extrovertidos y sociables entre otras cosas. (García, 1997).

En tanto desde hace algunos años las políticas de estado se han orientado hacia la promoción del ejercicio y la actividad física en favor de una mejor calidad de vida. Podemos entonces mencionar algunos ejemplos de dichas políticas, comenzando por la Ley de Educación Física obligatoria (Ley N° 18.213, 2005), en la que se declaraba obligatoria la Educación Física en todas las Escuelas Públicas del país. Luego se comenzaron a establecer en 2011 los Gimnasios al Aire Libre, dispuestos en Montevideo e interior del país para la utilización deliberada de la población en pos de una vida más activa y saludable. Así como también se decretó la prohibición del consumo del tabaco en espacios públicos cerrados. (Ley N° 18.256, 2005).

Por otro lado el Estado promueve a través de la Ley General de Educación (Ley N° 18.437, 2009), en sus primeros artículos una educación de calidad para todos sus habitantes y a lo largo de toda la vida. Reconoce también el derecho a la Educación, que tiene como fin el pleno desarrollo físico, psíquico, ético, intelectual y social de todas las personas. Esta Educación dice la Ley; “estará orientada a la búsqueda de una vida armónica e integrada a través del trabajo, la cultura, el entretenimiento y el cuidado de la salud” entre otros factores. (Ley N° 18.437, 2009).

Si el estado garantiza una educación de calidad para todos sus habitantes, si reconoce que su fin es el desarrollo integral de los educandos y si además esta educación debe estar orientada a la búsqueda de una vida armónica que integre tanto entretenimiento, como cuidado de la salud, ¿No es necesario entonces que la Educación Física esté completamente integrada a la currícula que esta Ley ampara?

Si están los adolescentes, estudiantes de 5to y 6to año de secundaria incluidos en todos los habitantes que conforman el estado, y que por lo tanto tienen el derecho de una Educación de calidad ¿Por qué no brindarles esta asignatura que promueve varios de los factores promulgados en mencionada Ley? ¿Sobre qué bases podemos afirmar que algunas asignaturas obligatorias en bachillerato al día de hoy, son más necesarias o importantes que la Educación Física?

Pero afinemos más el problema que se nos presenta, el Estado por su parte también ha elaborado políticas y programas específicos para promover la salud adolescente, tales como: Programa Nacional de Salud Adolescente, Guía de los derechos de niños, niñas y adolescentes en el área de la salud, Guía de abordaje a la salud integral de adolescentes en el primer nivel de atención entre otros, estos se enmarcan en la reforma de la salud (Ley N° 18.131, 2007) y plantean un cambio en el modelo de atención que privilegia la atención integral y que pondera la prevención, y cuyo propósito es mejorar la calidad de vida de la población adolescente, promoviendo su crecimiento y desarrollo integral. (MSP, 2007).

Hemos mencionado los beneficios que la actividad física promueve en la salud de las personas y puntualmente en las y los adolescentes, es entonces que nos volvemos a preguntar en vista de los objetivos de las políticas estatales planteadas tanto a nivel de educación como de salud y teniendo en cuenta el lugar que ocupa la Educación Física en secundaria **¿No se hace necesario legitimar la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de bachillerato?**

4 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

4.1 Perspectiva de género y hegemonía masculina

El término género fue impulsado por el feminismo anglosajón en la década de los setenta intentando diferenciar las construcciones sociales y culturales, de la biología. Además de plantear esta diferenciación tenían un objetivo político, “distinguir que las características humanas consideradas “femeninas” eran adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social en vez de derivarse “naturalmente” de su sexo”. (Lamas, 1996 p.1).

Como plantea la autora “el género, como simbolización de la diferencia sexual, se construye culturalmente diferenciado en un conjunto de prácticas, ideas y discursos”. (Lamas, 1996 p.8). Esta concepción conlleva a desnaturalizar las esencialidades atribuidas a las personas en función de su sexo, en este proceso de construcción de las prácticas y significados asignados a los mismos, han sido las mujeres las menos favorecidas.

“Las apariencias biológicas y los efectos indudablemente reales que ha producido, en los cuerpos y en las mentes, un prolongado trabajo colectivo de socialización de lo biológico y de biologización de lo social se conjugan para invertir la relación entre las causas y los efectos y hacer aparecer una construcción social naturalizada (los géneros en cuanto que hábitos sexuales) como el fundamento natural de la división arbitraria.” (Bourdieu, 2000, p. 13-14).

La diferencia biológica entre los cuerpos femeninos y masculinos, y más específicamente la diferencia entre sus órganos reproductores se transforma en la justificación natural de la diferencia socialmente construida, que coloca al género masculino como dominante.

Según lo que plantea Bourdieu esta dominación no se promueve fundamentalmente en el seno de la familia, que es donde más visible se presenta, sino a través de instituciones tales como la Escuela, la Iglesia y el Estado, lugares de elaboración e imposición de principios de dominación, así como también en otra medida, el deporte y los medios de comunicación. (Bourdieu, 2000, p. 15).

El orden social masculino explica Bourdieu, está tan arraigado que no necesita justificación, se impone a sí mismo y es visto como natural. El éxito del género masculino radica en que legitima una relación de dominación argumentada desde lo biológico que en sí mismo es una

construcción social (Bourdieu, 2000, p.22). Podemos observar en la lengua por ejemplo, como el sexo masculino aparece neutro, como no caracterizado, en relación al femenino que está explícitamente mencionado. Cuando hablamos de fútbol, por mencionar un caso, resulta evidente que nos referimos al fútbol masculino, como si el deporte le perteneciera solo a ese género, en cambio si queremos hablar del fútbol femenino, debemos hacer alusión explícita del género al que nos referimos.

“La división de los sexos parece estar en el orden de las cosas, como se dice (...) para referirse a lo que es normal y natural, hasta el punto de ser inevitable: se presenta a un tiempo, en un estado objetivo tanto en las cosas, como en el mundo social y, en estado incorporado, en los cuerpos y en los hábitos de sus agentes, que funcionan como sistemas de esquemas de percepciones, tanto de pensamiento como de acción.” (Bourdieu, 2000, p.21).

La dominación masculina que el autor refiere se ha impuesto a consecuencia de la violencia simbólica, invisible para sus propias víctimas, que se ejerce a través de principios simbólicos conocidos y admitidos tanto por el dominado como por quien domina. (Bourdieu, 2000). En referencia a esto Hargreaves plantea que muchas mujeres creen tener características que las diferencian de los hombres, y creen estar mejor preparadas que estos para el cuidado de sus hijos. Motivo por el cual en ocasiones sitúan el matrimonio y la familia por encima del placer que puedan encontrar en otras esferas de la vida, con lo cual no hacen más que reforzar su propia subordinación, este es un ejemplo de lo que la autora denomina control por consentimiento. (Hargreaves, 1993).

La fuerza simbólica es una forma de poder que se ejerce sobre los cuerpos, al margen de cualquier coacción física, que opera apoyándose en disposiciones que se registran en lo más profundo de los cuerpos (Bourdieu, 2000). Este poder simbólico se ejerce gracias a la contribución de los dominados, pues ellos lo construyen como tal. Dicha construcción no es un acto consciente, sino el efecto de un poder que se inscribe en los cuerpos bajo la forma de esquemas de percepciones e inclinaciones. “Los cuerpos se hacen femeninos y masculinos en la cultura y esas representaciones, a pesar de ser siempre transitorias, marcan nuestra piel, nuestros gestos, nuestros músculos, nuestra sensibilidad y nuestro movimiento.” (Vilodre, 2007, p.183)

La sociedad funciona como una "máquina simbólica" que ratifica la dominación masculina, la división sexual del trabajo, la distribución de actividades según el sexo, y la estructura del espacio; espacio público para los hombres y privado para las mujeres.

“Cuando los dominados aplican a lo que los domina unos esquemas que son el producto de dominación, o, en otras palabras, cuando sus pensamientos y sus percepciones están estructurados de acuerdo con las propias estructuras de la relación de dominación que se les ha impuesto, sus actos de *conocimiento* son, inevitablemente, unos actos de *reconocimiento*, de sumisión”. (Bourdieu, 2000, p.26)

Vemos entonces como a través de operaciones de diferenciación, se demarcan en cada ser, sea hombre o mujer, las características exteriores más adecuadas y se condenan los comportamientos inadecuados según el género. Se trata de que los hombres mantengan sus características de masculinidad y virilidad, negando el lado “femenino” que pueda haber en ellos. Lo mismo ocurre con las mujeres, en las que elegancia, delicadeza y buen comportamiento son rasgos que se deben adquirir de forma inconsciente o por obediencia deliberada. “La moral femenina se impone sobre todo a través de una disciplina constante que concierne a todas las partes del cuerpo” (Bourdieu, 2000, p. 42).

Esa imposición de cómo debe y no debe comportarse una mujer y las actividades atribuidas a su género, se producen como venimos desarrollando en todas las esferas de la vida, y la actividad física no está ajena a esta problemática.

4.2 Género y Actividad Física

Históricamente el rol asignado a las mujeres les ha prohibido disfrutar del tiempo de ocio, han sido las encargadas en su rol de madre, esposa e hija de todas las responsabilidades que devienen del ámbito privado; hacerse cargo de todas las tareas del hogar y el cuidado de la familia, relegando por imposición cualquier actividad del ámbito público, del que parece ser el género masculino el legítimo merecedor. (Lamas, 1996).

Se configuran en el seno de cada sociedad estereotipos asociados al género, que imprimen en los cuerpos formas de sentir, pensar y actuar que determinan roles sociales así como el interés por practicar un determinado deporte o práctica físico-deportiva. Vemos que para las mujeres los motivos más valorados a la hora de realizar actividad física son aquellos relacionados con la salud y la imagen corporal, en tanto para los hombres dichos motivos son las relaciones sociales y la competición. (Pavón citado en Moreno Murcia, 2006) La implicancia de estos imperativos físicos-sociales que mencionamos, es tal que niños y niñas llegan a la escuela con actitudes sexistas, que además se ven reforzadas por la institución educativa. (Moreno Murcia, 2006).

Un ejemplo claro de las actitudes sexistas dentro de las instituciones educativas es el espacio que se le brinda en las clases de EF a uno y otro género. Los varones tienden a ocupar los espacios más amplios y centrales, mientras la mayoría de las mujeres (y algunos varones) utilizan los espacios pequeños. Esta situación influye en las actividades motrices, separando, jerarquizando y reforzando estereotipos de género naturalizados. Y contribuye también a estimular en las niñas la idea de pasividad, intimidad y protección de sus cuerpos. (Scharagrodsky, 2004).

“Ciertos comportamientos corporales, gestos, actitudes, posiciones, desplazamientos, movimientos, usos corporales, aderezos etc. se van cristalizando y hacen del campo de la educación física escolar un espacio de configuración y reconfiguración de sujetos con un género de un tipo determinado”. (Scharagrodsky, 2004, p.61).

Las conductas corporales que deben y que han aprendido a cumplir las y los estudiantes durante las clases de EF, hacen que sus cuerpos se vayan configurando como femeninos y masculinos contribuyendo al mantenimiento del orden sexual establecido. (Scharagrodsky, 2004).

Esto provoca que paulatinamente las niñas se vean desmotivadas en participar de las clases de Educación Física y por ende en la posterior realización de actividades físicas extracurriculares. (Moreno Murcia, 2006).

Es preciso tener en cuenta que se establecen diferencias de práctica de actividad física según las distintas franjas de edad. Estudios sociológicos realizados revelan que los porcentajes de práctica de actividad física escolar disminuyen progresivamente hacia la edad adulta, encontrando la tasa más alta de abandono durante la adolescencia. (Stephens y cols., citado en Gálvez, 2004).

Recientemente se ha estudiado, que la mayor disminución en los nivel de práctica de actividad física corresponde al periodo comprendido entre los 15 y los 18 años de edad. Se muestra en dicha investigación que los porcentajes más altos de abandono de la práctica de actividad física se dan durante la adolescencia (Caspersen y cols., citado en Gálvez, 2004).

En general, se ha demostrado la situación de correspondencia entre edad y sedentarismo que se incrementa con los años, y se acentúa aún más en el género femenino. (Mendoza, citado en Gálvez, 2004).

En cuanto a las adolescentes, estas identifican más la actividad física con el varón que con ellas mismas, esto genera que se piensen en condiciones de inferioridad respecto al género masculino en cuanto a sus condiciones de aprendizaje, lo que también repercute en su falta de motivación para la práctica de actividad física. Otros motivos que influyen en las adolescentes negativamente a la hora de realizar actividades físicas son también, el nivel de agresividad y la concepción de la masculinización del cuerpo femenino. (Moreno Murcia, 2006).

Encontramos el par dicotómico agresividad-delicadeza que corresponde a uno y otro género (masculino-femenino), que delimita y repercute tanto en el comportamiento sentimental y corporal de las personas como también en las actividades física que estos practican. Entonces asociamos deportes y actividades de fuerza y agresividad con el género masculino, en tanto delicadeza y gracia son necesarias en actividades realizadas por el género femenino. Esta concepción nace siglos atrás cuando Rousseau expresa “La prioridad del entrenamiento corporal es común a ambos sexos, aunque se dirige a objetivos diferentes. En el caso de los chicos, su meta consiste en desarrollar la fuerza, en el caso de las chicas, en suscitar encantos”. (Scharagrodsky, 2004, p. 60). Fueron entonces actividades

prioritarias para las mujeres, en EF, actividades rítmicas, gimnasia femenina, danzas, ejercicios decentes y no violentos destinadas a la construcción de cierta feminidad vinculada con la maternidad, la reproducción y el ámbito doméstico (Vázquez, citado en Scharagrodsky, 2004). También lo afirma Scraton, de las mujeres se espera comportamientos suaves y no tan bruscos. El comportamiento femenino aceptable supone autocontrol, silencio y orden. En el contexto deportivo perder delicadeza y feminidad u hombría y virilidad supone el rotulo de machona y mariquita. (Scharagrodsky, 2004). Es por causa de algunos de los motivos antes mencionados, que diferentes investigaciones han demostrado que el sexo femenino participa menos en las clases de Educación Física y realiza menos deporte luego de la etapa escolar, existiendo un incremento del número de las adolescentes que abandonan la práctica de actividades físicas-deportivas en comparación con el sexo masculino. (Moreno Murcia, 2006).

4.3 Actividad Física y Rendimiento Escolar

Por mucho tiempo, se ha vinculado la importancia del deporte solamente a aspectos sanitarios referidos a lo biológico. Sin embargo, existen razones para considerar los efectos que la práctica de actividad física tiene sobre otros aspectos de la vida humana. Específicamente, existen evidencias que demuestran que la práctica de actividad física puede incidir positivamente en lo referente a;

“...las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de trastornos de ansiedad, depresión y estrés. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares.” (Hanneford en Ramirez, s/d, p.3 y 4).

Debemos tener en cuenta que la actividad física incide en más de un aspecto que puede vincularse a la temática que aquí deseamos abordar, el rendimiento escolar o académico.

“...el rendimiento académico ha sido definido como la productividad del sujeto, el producto final de la aplicación de su esfuerzo, matizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos”. (León, Muela Martínez, García León, Augusto y López Zafra en González y Portolés, s/d, p. 53).

“...o de forma más concisa, el producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. (Tilano, Henao y Restrepo en González y Portolés, s/d, p. 53).

Por una parte y en lo que refiere al aspecto netamente neurocognitivo, se han hecho estudios que demuestran que un grado de entrenamiento a nivel físico mejora las funciones cognitivas específicas.

Un ejemplo importante es la experiencia realizada en la universidad de Handa (Japón) en 2002, en el cual se trabajó con una muestra de siete jóvenes saludables, que fueron sometidos a un programa de entrenamiento de tres meses.

“Una vez transcurrido el período de seguimiento, las puntuaciones fueron contrastadas, mostrando que después del programa de actividad física los resultados en las pruebas aumentaron de forma significativa en todos los participantes. Además, se reportaron cambios en otra variables neurocognitivas como es velocidad de procesamiento de información.” (Ramirez, s/d, p.9).

Otro ejemplo a subrayar fue el realizado tras 9 años de intervención, donde se compara una escuela en la que se realizaban 2 horas de actividad física y deportiva extraescolar al día (grupo experimental), con otra escuela donde no se realizaba actividad física y deportiva

extraescolar (grupo control). La misma resulto en que; “Los alumnos que realizaban educación física tenían mayores niveles de salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los alumnos que no realizaban educación física”. (Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004, p.7).

No debemos olvidar que el rendimiento escolar o académico depende de muchas variables. Entre ellas se encuentran las psicosociales, socioeconómicas, institucionales, culturales, etc. Por lo cual no debemos pretender que el factor al que estamos apuntado (la actividad física) sea el único determinante, pero se destaca en el artículo de William Ramírez que;

“Los jóvenes que practican actividad física adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas, tienden a mostrar mejores cualidades tales como: mejor funcionamiento del cerebro, en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento, que incide sobre los procesos de aprendizajes.” (Cocke, 2002; Dwyer, 1983; Shephard, 1997; Tremblay, Inman & Willms, 2000, citdo en Ramirez, s/d, p.10 y 11).

Y en otro artículo de Juan González y Alberto Portolés se menciona que;

“En la adolescencia, comienzan y/o incrementan conductas y aprendizajes externalizantes (antisocial, agresividad, maltrato, violencia) e internalizantes (timidez, ansiedad social), con una relación muy directa con bajo rendimiento académico.
La actividad física no sólo se relaciona beneficiosamente con el rendimiento académico, sino que también negativamente con conductas que afectan negativamente a la salud y están asociadas a problemas académicos, como son el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas”. (Kovacs , 2008; Paz-Navarro, Roldán y González, 2009, citado en González y Portolés, p.4).

Por lo tanto, podemos observar que no solo se afectan positivamente los factores netamente cognitivos vinculados a lo neurobiológico o neuropsicológico, sino que también aparecen otras variables importantes en lo que hace a los procesos de aprendizaje. Nos referimos especialmente por ejemplo a los niveles de autoestima, muy relevantes para el establecimiento de un vínculo saludable de los niños y adolescentes con la tarea escolar. Por otra parte, según un artículo del Observatorio FAROS (plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil) del Hospital Sant Joan de Déu en Barcelona, debe tenerse en cuenta que: “el deporte, planteado desde un diseño pedagógico adecuado, resulta generador de valores sociales y personales muy positivos. Su práctica grupal e individual contribuye a la formación integral de la persona.” (Drobnic, 2013, p.38).

Partiendo de esta base, se plantea que la práctica de deportes, juegos o actividades físicas y/o recreativas que tengan en cuenta el momento del desarrollo evolutivo de quienes

participan, puede modificar aspectos esenciales de la vida emocional y conductual de éstos, como ser:

- Ayuda a su socialización
- Enseña a seguir reglas
- Ayuda a superar la timidez
- Frena los impulsos excesivos
- Hace más colaborador y menos individual
- Hace reconocer y respetar que existe o puede existir alguien que sabe más
- Enseña a tener responsabilidades.

Se puede considerar que todos estos factores contribuyen a la posibilidad de que el niño o adolescente por una parte se adapte más saludablemente al contexto institucional educativo y al trabajo con otros, y por otra pueda por ejemplo tener un grado mayor de tolerancia a la frustración, así como lograr poner al otro en el lugar de alguien de quien puede aprender. (Drobnic, 2013).

Todo esto, sumado a los beneficios a nivel cognitivo configura una clara muestra de que la práctica de actividad física es una variante válida a considerar a la hora de pensar el rendimiento a nivel educativo de los adolescentes.

4.4 Promoción de Salud

En la actualidad el concepto de Salud ha ido evolucionando, la antigua concepción de la misma como simple ausencia de enfermedad, ha dado paso a un planteamiento holístico, que abarca otros aspectos de la vida cotidiana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la misma se define como un:

"...estado de completo bienestar físico, mental y social, (...) es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud." (OMS, 1978).

En la Carta de Ottawa se plantea la necesidad de mejorar ciertas esferas de la vida para influir positivamente en la salud de los individuos, tales como educación, vivienda, alimentación, justicia social y un ecosistema estable entre otras. Es por ello que dicha tarea no puede ser responsabilidad absoluta de los centros sanitarios, sino que exige la responsabilidad y acción coordinada de los diferentes actores sociales, estatales y privados.

"La salud ha de formar parte del orden del día de los responsables de la elaboración de los programas políticos, en todos los sectores y a todos los niveles, con objeto de hacerles tomar conciencia de las consecuencias que sus decisiones pueden tener para la salud y llevarles así a asumir la responsabilidad que tienen en este respecto". (Carta de Ottawa, 1986, p.2).

Esta responsabilidad de los gobiernos de cuidar la salud de los ciudadanos, obligación que sólo puede lograrse mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas, se viene planteando desde la Declaración de Alma Ata en 1978.

El logro de una buena salud es el mejor recurso para el desarrollo personal, económico y social, además de ser una dimensión importante para la mejora de la calidad de la vida. El sistema político, económico, social, cultural, de medio ambiente, de conducta y biológico no necesariamente interviene a favor de la misma. Por lo que el objetivo del accionar por la salud va a centrarse en que los mismos sean propicios para promocionarla. (Carta de Ottawa, 1986).

El disfrute del mayor grado posible de salud es reconocido como un derecho fundamental en la carta de Bangok. Y la promoción de salud se basa en el mismo como factor determinante de la calidad de vida.

“La promoción de salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de salud no concierne exclusivamente al sector de salud sanitario.” (Carta de Ottawa, 1986, p.1).

A su vez en la Declaración de Yakarta se plantea que:

"Las personas tienen que ser el centro de la acción de la promoción de la salud y de los procesos de toma de decisiones para que éstos sean eficaces. La alfabetización sanitaria / aprendizaje sanitario fomenta la participación. El acceso a la educación y a la información es esencial para conseguir una participación efectiva al igual que el empoderamiento de las personas y las comunidades." (Promoción de salud. Glosario, 1998, p. 11).

En la Carta de Ottawa se plantean tres estrategias para la promoción de salud, donde plantea la abogacía por la salud con el fin de crear las condiciones sanitarias, facilitarles a las personas el poder desarrollar su completo potencial de salud y mediar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad.

A su vez estas estrategias se basan en cinco áreas de acción, para promocionar la misma: donde incluyen; establecer una política pública saludable, crear entornos que apoyen la salud, fortalecer la acción comunitaria para la salud, desarrollar las habilidades personales, y reorientar los servicios sanitarios.

4.4.1 Elaboración de una Política Pública sana

Para promover la salud se debe aspirar a un objetivo más amplio que el mero cuidado de la misma, es necesario tomar medidas políticas donde se combinan y complementan diversos enfoques, dentro de los cuales se encuentran; la legislación, las medidas fiscales, el sistema tributario y los cambios organizativos. Como se plantea en la carta de Ottawa;

“es la acción coordinada la que nos lleva a practicar una política sanitaria, de rentas y social, que permita una mayor equidad. La acción conjunta contribuye a asegurar la existencia de bienes y servicios sanos y seguros, una mayor higiene de los servicios públicos y de un medioambiente más grato y limpio”. (Carta de Ottawa, 1986, p.2).

A su vez se plantea que las políticas de promoción de la salud deben favorecer la adopción de medidas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma. Este objetivo se debe conseguir por medio de la identificación y eliminación de

obstáculos, logrando así que la opción más saludable sea también la más fácil de hacer para aquellos que se encargan de la elaboración de los programas. (Carta de Ottawa, 1986).

4.4.2 La creación de ambientes favorables

La unión existente entre el individuo y su medio constituyen la base de un acercamiento socio-ecológico a la salud.

En la Carta de Ottawa se plantea como parte de las estrategias de promociones de salud, la protección de aquellos ambientes tanto naturales y artificiales, como también la conservación de sus recursos. Aquellos cambios que se den en la forma de vida, de trabajo y ocio afecta significativamente a la salud, por lo que debe ser un objetivo de la misma crear aquellas condiciones de trabajo y de vida que sean agradables, seguras y estimulantes. A su vez se plantea una evaluación sistemática de la repercusión que tengan los cambios del medio ambiente sobre la salud, en diversos sectores, como ser: tecnológico, trabajo, producción, urbanismo. Estas evaluaciones deben ir de la mano con medidas que garanticen los efectos positivos de esos cambios en la salud pública. (Carta de Ottawa, 1986).

4.4.3 El reforzamiento de la acción comunitaria

La promoción de salud busca la participación efectiva en la comunidad, fijando prioridades, tomando decisiones, elaborando y llevando a cabo estrategias que permitan alcanzar un mejor nivel de salud.

Los recursos humanos y materiales son la base para un buen desarrollo de la comunidad, logrando así estimular la independencia y el apoyo social, así como también el desarrollo de sistemas flexibles que consoliden la participación pública y el control en cuestiones sanitarias. (Carta de Ottawa, 1986).

4.4.4 El desarrollo de las aptitudes personales

Para proporcionar a la población la posibilidad de tener el control sobre su propia salud y el medio ambiente, y para que estos puedan optar por todo aquello que favorezca la salud, la promoción de salud debe propiciar el desarrollo personal y social, por medio la proporción de información y de la educación sanitaria.

Es fundamental preparar a la población para que pueda enfrentar las diferentes etapas de la vida, como también poder afrontar las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se puede lograr por medio de las escuelas, hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario. (Carta de Ottawa, 1986).

4.4.5 La reorientación de los servicios sanitarios

Como se plantea en la carta de Ottawa la responsabilidad de la promoción de la salud no es únicamente del sector sanitario sino que se comparte con los individuos, los grupos comunitarios, los profesionales de la salud, las instituciones y servicios sanitarios y los gobiernos. Debe existir un trabajo en conjunto por la obtención de un sistema de protección de la salud.

Se plantea una reorientación del sector sanitario donde se busca que juegue un papel cada vez mayor en la promoción de salud, trascendiendo del mero servicio clínico y médico. Los mismos deben cambiar y reorganizar sus servicios de forma que giren en torno a las necesidades del individuo como un todo. (Carta de Ottawa, 1986).

4.5 Calidad de vida

Se puede hablar del concepto “calidad de vida” desde varios puntos de vista, ya sea económico, ambiental, sociológico, tecnológico, biomédico o psicológico. El mismo por tanto, es por su naturaleza polémico, elaborado desde varias disciplinas científicas o distintas perspectivas teórico-prácticas, las cuales afirman y defienden variados y contrapuestos intereses.

La complejidad de tal concepto ha ido evolucionando con el devenir de los años, el mismo tuvo sus comienzos después de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos como una forma de investigar la percepción de las personas en cuanto a si tenían una buena vida o si se sentían financieramente seguros. (Campbell, citado en F. Urzúa, 2012, p. 62).

Luego a partir de los años 60, los científicos sociales comienzan a investigar y a recolectar un mayor número de datos objetivos como ser, el estado socioeconómico, nivel educacional, tipo de vivienda, entre otros. Aun así estos indicadores eran insuficientes (Bognar, citado en F. Urzúa, 2012, p. 62), ya que sólo eran capaces de explicar un porcentaje mínimo de la varianza en la calidad de vida. Por lo que se planteó desde la psicología, como forma de resolver esa situación, el realizar mediciones subjetivas, tomando indicadores como, la felicidad, la satisfacción entre otros. (Campbell & Rodgers, citado en F. Urzúa, 2012, p.62).

En la actualidad la OMS define Calidad de Vida como:

“La percepción de un individuo de su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación con sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones. Se puede considerar como uno de los determinantes del nivel de salud”. (OMS, 1995).

La búsqueda del logro de una mejor calidad de vida es algo que se viene dando con el correr de los años y para conseguirlo se han generado distintas soluciones como ser; farmacéuticas, quirúrgicas, tecnológicas entre otras. En esa búsqueda de una mejor y larga vida no se ha tenido en cuenta hasta entrado este siglo aquellos hábitos y estilos de vida que desarrollan los sujetos, como elemento condicionante de ese bienestar y por tanto del logro de una mejor calidad de vida. Tales hábitos y estilos de vida han ido modificándose, visualizándose esta situación en la disminución del horario laboral, cambios en los hábitos

alimenticios y de higiene, los adelantos tecnológicos, entre otras cosas generando así un aumento en la concientización en cuanto a lo relacionado a la salud y también aumentando el interés por el disfrute del tiempo libre. Durante el mismo las actividades que se realizan con mayor frecuencia son aquellas relacionadas con el ejercicio físico y el deporte, a los que cada vez más se suma un mayor porcentaje de sujetos y sectores de la población. (García, et. al., 1997).

Debido al desarrollo planteado anteriormente es q se ha dado lugar en la sociedad a atender en mayor forma al cuidado de la salud, del cuerpo, su estética y de esta forma despertar el interés de un número mayor de personas a realizar ejercicio físico y actividades deportivas. Logrando abarcar aquellos sectores que en algún momento fueron relegados de la práctica de los mismos por diferentes motivos. Los mismos hacen referencia a que anteriormente la práctica de ejercicio físico era accesible para unos pocos, ya que se restringía a una clase de la sociedad alta y jóvenes sanos entre otras cosas, en la actualidad tal restricción es impuesta por el propio sujeto. Según (García Ferrando, 1990; Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996; Dishman, 1997) a partir de los 17-21 años existe un descenso de personas que realizan algún tipo de actividad física habitual, etapa que coincide generalmente con la finalización de período escolar o años inmediatamente posteriores. (García, Sánchez, García 1997).

Esta concepción que se inscribe en el deporte y actividad física, en la cual el mismo es para aquellas personas sanas y jóvenes ha ido dando paso a una concepción de la actividad física y deportiva donde se fomenta que los sujetos estén o se encuentren jóvenes y sanos, tanto en el plano psicológico, social y/o físico. (Guillén, García, et al., 1997).

Por lo que el considerar la actividad física desarrollada habitualmente como un medio de prevención de diversas enfermedades o como tratamiento de las mismas es una concepción que se ha ido generado recientemente.

En la sociedad actual se viene generando un estilo de vida sedentario que condiciona la calidad de vida de los sujetos. La falta de actividad física diaria está vinculada a diferentes problemas de salud, por el contrario aquellos individuos que tienen una vida más activa logran obtener mayores beneficios tanto a nivel físico como psíquico. Esta nueva concepción que asocia actividad física y salud, se viene gestando desde principios de los

años 70, debido al desarrollo de estudios desde diversas áreas, tanto desde la medicina, como la psicología de la salud y psicología del ejercicio entre otras. (García, et al., 1997).

Por lo tanto la actividad física y/o el deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar. (Powell, citado en García, 1997).

Por ende el autor concluye que para el logro de una mejor calidad de vida el sistema no debe tener el fin de combatir enfermedades, sino buscar una continuidad y sistematicidad de un programa de prevención, a través de la actividad física.

Los beneficios en cuanto a la realización de la misma son diversos, a nivel biomédico se considera que crea una serie de hábitos saludables, los cuales son recomendables, a su vez es aconsejable para personas con problemas cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, entre otra. A nivel psicológico genera una disminución de la depresión, reducción de la ansiedad, mejora del autoconcepto, beneficios en los procesos cognitivos, como ser la memoria, reduce la fatiga, la confusión, la agresividad y el estrés. Por lo planteado anteriormente se desprende que las personas que desarrollan actividad física se caracterizan por ser más independientes, tener mejor sentido del humor, ser más pacientes, optimistas, tener mayor confianza en sí mismo, tener una mejor estabilidad emocional, ser más extrovertidos y sociables entre otras cosas. (García, et al., 1997).

Por otro lado, en los últimos años ha habido un mayor interés tanto de los medios de comunicación como por parte de investigadores, generando trabajos e investigaciones científicas que desarrollan el tema de la alimentación y sus repercusiones en la calidad de vida, ya sea de forma genérica como específica (Obesidad, Trastornos de Conducta Alimentaria, entre otras). Es relevante destacar que la comunicación en salud es un medio valioso para modificar conductas inadecuadas, reforzar las correctas y así en la sociedad actual complementar aquel trabajo que realiza el personal de la salud desde el conocimiento, sin crear falsas expectativas o desvirtuando conocimientos en una población que se encuentra ávida de salud a través de la alimentación. Teniendo en cuenta que la salud es un bien social, el Educador tiene una función relevante en este proceso de promover conductas positivas en educación nutricional. (Pérez, 2007).

Carolina Pérez plantea: que los mejores resultados en educación nutricional se han conseguido cuando la información sobre alimentación/nutrición se ha ofrecido dentro de la enseñanza reglada impartida por el propio docente responsable de grupo, teniendo en

cuenta los beneficios que conlleva el trabajar coordinadamente con otros profesionales o programas nutricionales paralelos que, refuercen la acción del profesor. (Pérez, 2007)

Para el logro de un mejor resultado expresa:

“es preciso, advertir que aunque es importante la adquisición de conocimientos (ya que éstos influyen en la evolución del pensamiento, de las percepciones, de los propios conceptos, y por tanto, ayudan a valorar la importancia de la dieta para la salud y pueden conducir a que la persona tome decisiones adecuadas), es preciso, además, estimular un estado de opinión crítico sobre “salud nutricional” a través de la comunidad y de los medios de comunicación, como refuerzo a esta tarea.” (Pérez, 2007, p.4).

Nos centraremos en el periodo de la adolescencia donde la autora da relevancia a que en el mismo se producen importantes modificaciones en el organismo, donde aumenta su tamaño y varia su morfología y composición, se debe tener en cuenta los requerimientos nutricionales, para mantener el ritmo de crecimiento. Teniendo en cuenta que esta etapa es de riesgo nutricional, la alimentación pasa a tener un papel crítico en el correcto desarrollo del adolescente. (Pérez, 2007).

Para que exista una buena intervención en cuanto a educación nutricional en el periodo de la adolescencia, se deberán tener en cuenta algunas premisas que plantea la autora: por un lado esta etapa es en donde se establecen muchos de los hábitos de vida que permanecerán en la adultez. Sería importante plantear cambios a nivel de comportamiento, en aquellos individuos que comienzan a tener un cierto grado de autodeterminación, ya sea a nivel nutricional como de actividades que realiza. También es necesario dar a conocer la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo y en relación a esto, los peligros que se corren en cuanto a la falta de equilibrio entre el gasto calórico y el aporte, ya que de esta forma se puede predisponer a ciertas enfermedades. A su vez es importante desarrollar un modelo de comportamiento proactivo en busca de la prevención y el fomento de la salud, enseñando aquellos hábitos y estilos de vida que colaboran con el equilibrio nutricional. Por otro lado hay que promover la realización de actividades físicas informando sobre sus importantes beneficios, y de esta forma resaltar el cómo llevando a cabo determinados hábitos adecuados se puede obtener una mayor calidad de vida. (Pérez, 2007).

La educación nutricional debería existir desde las primeras etapas de la vida, comenzando en el hogar y reforzándose a nivel institucional, y de esta forma en el período de la adolescencia asentar dichos conocimientos.

El Consejo Europeo de Información sobre Alimentación en colaboración con la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas, creó un decálogo para adolescentes, donde transmite consejos en cuanto a una alimentación saludable, el mismo desarrolla los siguientes puntos:

- La alimentación debe ser variada
- Se han de tomar frutas y verduras
- La higiene es esencial para su salud
- Se ha de beber en cantidad suficiente
- No hay que intentar cambiar los hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro.
- Es preciso consumir alimentos ricos en hidratos de carbono.
- Educar en la idea del mantenimiento de un peso adecuado para la edad
- Hay que comer regularmente
- Es indispensable hacer ejercicio
- Enseñar de forma “enérgica” que no hay alimentos buenos ni malos y que tampoco existen las “dietas milagro”. (Pérez, 2007)

4.6 Sedentarismo y Adolescencia

El sedentarismo es una característica de la sociedad actual donde el ser humano como entidad biopsicosocial se ve afectado en todos los ámbitos. Existe un aumento del estrés y una disminución en la funcionalidad de las estructuras biológicas, a la vez que afecta el relacionamiento con el otro, es decir, el entorno social donde se encuentra inmerso el individuo.

El estilo de vida, siendo un factor determinante de la salud, es el que incide en mayor medida en la salud de las personas (en comparación con la biología humana, el medio ambiente y el sistema sanitario). En este sentido José Francisco Marcos al hablar de sedentarismo expresa lo siguiente: “La forma de vida adoptada por los ciudadanos condiciona en alto grado el porvenir de su estado de salud, dado que las causas más frecuentes de enfermedad y muerte se relacionan íntimamente con en estilo de vida” (Marcos, 1990, p. 28-29).

Destacando a su vez el factor ambiental y su repercusión en los hábitos del individuo la Organización Panamericana de la Salud establece que la masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. (Organización Panamericana de la Salud 2002, OPS).

Al hacer referencia a las causas que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida sedentario encontramos que algunos de los motivos que llevan a la escasa o nula práctica de actividad física es la falta de tiempo, oportunidades y motivación para realizar dicha actividad. A medida transcurren los años generalmente se da esta disminución.

Lo cual genera, con el paso del tiempo, la predisposición a sufrir enfermedades asociadas a la falta de actividad física. Parafraseando a Bermúdez el sedentarismo constituye un factor de riesgo para desarrollar diversas enfermedades, principalmente enfermedades cardiovasculares. (Bermúdez, 2007).

La adolescencia es una etapa compleja en la vida del individuo, repleta de cambios de todo tipo: físicos, emocionales y sociales. Según la definición brindada en el Programa Adolescente del Ministerio de Salud Pública:

“Adolescencia en términos históricos es una noción relativamente reciente. Actualmente debemos concebirla como una categoría evolutiva con derecho propio y atravesada por dinanismos psicosociales extremadamente específicos y no meramente como un momento de pasaje entre los dos grandes momentos de la infancia y la adultez.”(MSP, 2007).

La delimitación de la edad en la cual se ingresa a la etapa de la adolescencia, y la edad en la que dicha etapa culmina, es variada según diferentes estudios y autores. Basándonos en la definición de la OMS, la adolescencia es la etapa comprendida entre los 10 y los 19 años. A su vez, dentro de esta etapa se encuentra la “adolescencia temprana” entre los 10 y los 14 años, y “adolescencia tardía” entre los 15 y los 19 años. (OMS, 1990)

Teniendo en cuenta este dato es que traemos lo expuesto por Bermúdez quien constata la necesidad de que se consoliden hábitos saludables en las dos primeras décadas de nuestra vida. (Bermúdez, 2007). En este sentido la infancia y la adolescencia constituyen momentos clave donde resulta necesaria la educación en hábitos saludables apuntando a prevenir posibles patologías derivadas de un estilo de vida sedentario.

4.7 Beneficios de la Actividad Física en los adolescentes.

Diversos estudios abordan el tema de los beneficios que la práctica de actividad física genera en los individuos. Antonio Calderón reflexiona acerca de las características de la sociedad actual donde hace referencia a que la necesidad de realizar actividad física en los países de Occidente se ha incrementado debido a los avances tecnológicos y a un estilo de vida sedentario, haciendo hincapié al efecto que tiene en desarrollo del individuo de la siguiente manera:

“Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvие el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico” (European Commission, 2004, citado en Calderón y Cols., 2009).

Debido a la innovación tecnológica constante es cada vez menos necesario moverse para lograr conseguir los objetivos. Objetivos éstos impuestos por una sociedad de consumo que busca la comodidad asociada al menor gasto de energía posible. Debido a que las niñas y niños, a la vez que las y los adolescentes constituyen una población vulnerable en cuestión de adquisición de hábitos sedentarios existen diversas recomendaciones para evitar que esto ocurra. De esta forma la OMS en su libro “Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud” hace referencia a ciertas indicaciones específicas subdivididas por edades. Encontramos que se establece para aquellos que se encuentran entre los 5 y 17 años de edad lo siguiente:

“Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.” (OMS, 2010, p. 7).

Estas recomendaciones se basan en que se producirían los siguientes efectos beneficiosos, en cuanto a lo fisiológico, en los jóvenes:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable. (OMS, 2015).

Desde un punto de vista de los efectos psicológicos y de la relación del individuo con su entorno la OMS hace referencia a que la práctica de actividad física genera un:

“...mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.” (OMS 2015).

Calderón hace referencia a los beneficios de la práctica de actividad física tanto en la niñez como en la adolescencia especificando que la misma estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables. Con respecto al tipo de actividad que ésta población debe realizar el autor antes mencionado afirma lo siguiente: “Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.” (Calderón y cols. 2009).

En palabras de Astolfo Romero dentro de las recomendaciones existentes es importante destacar que la actividad física debe llevarse a cabo de forma regular y consistente. Aquellas actividades esporádicas no son suficientes para lograr un beneficio real que afecte tanto a los órganos como a los sistemas en su conjunto. Por lo cual se recomiendan actividades que se caractericen por ser continuas y controladas (Romero, 2003).

4.8 Políticas públicas de salud adolescente en el Uruguay

La adolescencia es una etapa compleja, comienzan aquí a surgir en la mayoría de los individuos de nuestro país, diferentes factores de riesgo directamente relacionados con la salud, como son el consumo de drogas y el sedentarismo.

Debemos tener en cuenta que son varios los factores que afectan directa o indirectamente en la salud de nuestros adolescentes. Enormes dificultades por las que transitan en sus vidas personales, la pérdida de valores a nivel social, un cambio a nivel general de la estructura familiar en estos últimos tiempos (aumento de divorcios, hogares monoparentales) que muchas veces implican la desaparición de un rol adulto como protector y guía, y que a su vez conllevan a que el adolescente se vea en la necesidad de trabajar para mantener sus estudios, colaborar en su casa, etc. Este hecho afecta directamente en el rendimiento escolar y muchas veces en el cese de los estudios para dedicarse plenamente al trabajo. (MSP, 2007).

Es una cuestión de estado atender ésta y todas las causas que puedan de alguna manera afectar la vida de los adolescentes, contemplando que no sean excluidos de nuestro sistema educativo formal, las dificultades que puedan tener para ingresar en el mundo laboral, como así también los hábitos de consumo, los trastornos alimentarios, que, entre otros, son algunos de los problemas por los que atraviesan adolescentes y jóvenes de hoy en día.

Para hacer frente a la compleja situación que viven los y las adolescentes de nuestro país, es que el Ministerio de Salud Pública (MSP) ha desarrollado e implementado el Modelo de Atención Integral de Adolescentes, entendiéndolo como aquel que;

“...privilegia la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de probables riesgos, (...) se centra no sólo en la familia sino también en el soporte social existente, (...) cuenta con la activa participación de los jóvenes, (...) se accede no solo en los servicios tradicionales de salud sino también en los ámbitos donde las y los jóvenes habitan, estudian, trabajan o se recrean” (MSP, 2007).

Es de esta manera que el estado se propone una amplia intervención en pos de una mejor calidad de vida de nuestros jóvenes, no solo desde de la mejora a nivel médico y asistencial, sino que, y primordialmente, mediante la promoción de buenos hábitos, la participación de los adolescentes, y el trabajo interdisciplinario que fomente una vida saludable.

“El desafío en los próximos años, podría plantearse en la búsqueda de los mejores resultados de las acciones que se implementen destinadas a proteger su salud, logrando además la participación de las y los adolescentes en el proceso de construcción de su propia identidad”. (MSP, 2007).

Se vuelve necesario abordar la salud de los y las adolescentes desde un enfoque integral que mejore su calidad de vida presente y futura, ya que se considera un elemento básico para el desarrollo tanto personal como social, económico y político.

Como es sabido, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad o la hipertensión ¹. Frente a esta problemática, es que en la actualidad se está recurriendo a la prevención, por encima de la curación. Una de las principales formas de prevención de estas enfermedades, es la actividad física, la cual debe ser promovida en instituciones públicas educativas. (Chalela, s/d).

Teniendo en cuenta los datos surgidos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, realizada en el año 2008 por la División Epidemiología del MSP:

“... se definen como ejes estratégicos para la promoción de la salud los cambios hacia estilos de vida saludables, la promoción de la actividad física y recreativa, la alimentación saludable, la participación ciudadana, los entornos saludables (en particular la vivienda como espacio natural de la vida de las personas) y los ambientes libres de humo de tabaco”. (MSP, 2010).

Consideramos que el liceo es un espacio fundamental para la promoción de la actividad física y las prácticas corporales como estilo de vida saludable, y como estrategia para la promoción de la salud, teniendo en cuenta que:

“Los centros educativos constituyen un espacio privilegiado y fundamental para sostener esta estrategia, ya que permite involucrar la enseñanza práctica y el desarrollo de habilidades individuales y colectivas. Implica responsabilidades conjuntas de diferentes organismos del Estado, entidades privadas y entornos familiares”. (MSP, 2010).

Por otro lado, según el documento “Estrategia Nacional Para La Infancia y La Adolescencia 2010-2030” (ENIA), formulado por el gobierno, la salud es una de las redes de mayor cobertura en Uruguay, y a través de ella se podrían llevar a cabo fuertes medidas

¹ Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud, OMS, 2010.

preventivas en lo que respecta a las temáticas de higiene, alimentación, salud mental, salud sexual y reproductiva, hábitos saludables y adicciones.

La actividad física regular es un hábito fundamental en la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, y son recomendados como mínimo 30 minutos diarios de actividad física para tener una vida saludable.²

“Los estudios epidemiológicos y clínicos indican que se pueden obtener beneficios sustanciales para la salud con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, andar en bicicleta y bailar. La OMS y los CDC han refrendado tal recomendación y la DPAS también la apoya”. (OMS, 2006-2007).

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso. (OMS, 2010).

Hubo una encuesta a nivel nacional para recabar datos sobre hábitos deportivos y de actividad física, realizada por el estado en el año 2005. Dicha encuesta fue aplicada bajo la forma de un módulo complementario de la Encuesta Continua de Hogares que releva el Instituto Nacional de Estadística en mayo-junio de dicho año.

Los objetivos de la encuesta fueron:

- Identificar el nivel real de actividad física y práctica deportiva, frecuencia y lugar de realización.
- Conocer las causas de abandono o no realización de actividad física. (INE, 2005).

Algunos resultados arrojaron los siguientes datos:

- En lo relacionado al género, el masculino es físicamente más activo a lo largo de toda la vida.
- Analizando los datos según la edad, hay un importante descenso de la población que realiza actividad física, al entrar en la franja que abarca los 18 a los 29 años de edad.

²

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, OMS, 2004.

- Los mayores cambios radicales en cuanto a la práctica de actividad física se dan en la adolescencia, luego este cambio se mantiene a lo largo de los años sin grandes variaciones. (INE, 2005).

Por lo tanto parece de suma importancia el rol del Estado de generar las posibilidades de que en esta etapa de la vida nuestra población cuente con una variedad de posibilidades que lo adentren en la práctica de actividad física generando un hábito que perdure a lo largo de toda su vida.

“Es en el área de la salud donde se plantean los mayores desafíos para prevenir enfermedades y discapacidades, y lograr que los años agregados a la vida lo sean en condiciones de calidad. El logro de estas metas estará en parte condicionado a la modificación de comportamientos y actitudes individuales y colectivas en relación a los estilos de vida de las generaciones más jóvenes, de modo que conduzcan a un envejecimiento activo y saludable.” (MSP, 2012).

Por lo tanto la etapa liceal es un momento donde los hábitos relacionados con la salud deben ser trabajados fehacientemente, entre ellos está la realización de actividad física, y como dice Chalela, “La Enseñanza Secundaria es un lugar privilegiado para establecer y desarrollar patrones de comportamiento relacionados con la salud y el bienestar, en el que se incluye la actividad física”. (Chalela, s/d, p. 1).

A nivel educativo, el Estado ha tomado medidas para reforzar la práctica de actividad física en las instituciones públicas, como es el caso de la Ley de Universalización de la Educación Física, Ley N° 18.213, que ha permitido que en las escuelas se practique actividad física al menos 1 hora semanal, y en los liceos al menos 2 horas semanales, pero este avance no llega a colmar el mínimo de actividad requerido para una vida plenamente saludable. A su vez, cabe mencionar que queda aún por resolver la situación de las escuelas públicas rurales, ya que no todas cuentan con profesores de Educación Física a cargo. (Del Campo Vega, 2014).

4.9 Educación Física Liceal - Reformulación 2006

En la reformulación 2006 encontramos a la Educación Física (EF) incluida únicamente en 1º año de Bachillerato, con una carga de 2 horas semanales, en tanto observamos como otras asignaturas poseen mayor carga horaria, es el ejemplo de Dibujo e Inglés con 3 horas semanales y Literatura e Historia 4 horas semanales.

La EF se fundamenta como una práctica regular que se adapte a intereses y posibilidades de los estudiantes, promoviendo hábitos, actitudes saludables y fomentando la reflexión crítica de los factores socioculturales, que influyen y condicionan el desarrollo de los mismos. (Reformulación 2006, p.1).

La Educación Física Liceal:

“...ofrece un espacio único de acceder a una práctica formativa - deportiva - recreativa, por lo que se procurará que la misma legitime y pragmatice el reclamo, inquietudes e intereses de la población adolescente, teniendo en cuenta, que el educando es el verdadero protagonista de su proceso educativo”. (CES, 2006).

Los contenidos básicos esenciales propuestos en el programa son: aspecto lúdico, educación en valores, comunicación y expresión, conciencia ecológica y salud y calidad de vida, los mismos serán abordados según los intereses de cada institución. El último contenido mencionado y que tiene relación directa con el presente trabajo, hace referencia a la influencia de la práctica de la actividad física en la salud, de la necesidad de incorporar conductas apropiadas y de generar espacios en el que los estudiantes se transformen en agentes promotores de salud. (CES, 2006).

En tanto el programa establece como unidades didácticas el desarrollo corporal, la recreación y el deporte desde tres dimensiones; procedimental, actitudinal y conceptual. En las mismas podemos observar la necesidad de generar una actitud reflexiva, concientizando en cuanto a la prevención y promoción de la salud.

5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Nos surgen una serie de preguntas que intentaremos responder a lo largo de este trabajo. En primer lugar creemos importante cuestionarnos *¿Por qué razones optan o no los estudiantes por realizar Actividad Deportivo Recreativa?* A su vez teniendo en cuenta que existe a nivel social una participación desigual en el ámbito deportivo en cuanto al género, donde predomina el dominio masculino es que nos preguntamos *¿A qué se debe la diferencia de participación en las Actividades Deportivo Recreativas según el género?*

Cuando nos planteamos la idea de una educación que contemple el desarrollo integral del individuo es que nos cuestionamos *¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física regular y el rendimiento escolar?*, relación estudiada por diversos investigadores que nos parece interesante y colabora al propósito de este trabajo.

Teniendo en cuenta los parámetros de calidad de vida que deben cumplir los individuos en general y promover los Estados, siguiendo las indicaciones establecidas por la OMS y posteriormente en nuestro país tomadas por el Ministerio de Salud Pública es que nos preguntamos: *¿En qué medida cumplen los adolescentes con el mínimo de actividad física recomendado por el MSP?*

Al ir respondiendo esta serie de preguntas que nos realizamos es que buscaremos derivar en responder nuestra pregunta principal: **¿Cuál es la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato?**

6 RESEÑA METODOLÓGICA

6.1 Tipo de investigación

La siguiente investigación es de tipo exploratoria, donde se utiliza como herramienta de recolección de datos la encuesta. Para realizar el análisis de datos se utilizó una metodología cualitativa.

Desde el punto de vista de los objetivos extrínsecos podemos decir que nuestra investigación es pura ya que los conocimientos adquiridos no se utilizarán en aplicaciones concretas.

6.2 Universo y Muestra

El universo de nuestro trabajo son los estudiantes de 5to y 6to año del Liceo N° 10 “*Carlos Vaz Ferreira*”, ubicado en el barrio Malvín.

La muestra son 60 estudiantes entre 15 y 17 años, de los cuales 30 participan de las Actividades Deportivo Recreativas (ADR) y 30 estudiantes que no participan de las mismas.

Del total de encuestas realizadas 27 fueron estudiantes del género femenino y 33 del género masculino.

6.3 Recolección de datos

Como herramienta de recolección de datos utilizamos la encuesta (Anexo III y IV). Realizamos un formato de cuestionario que constaba de 17 preguntas cerradas y semiabiertas, dicha encuesta se aplicó tanto a los estudiantes que realizan como los que no realizan ADR.

6.4 Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos confeccionamos tablas, cada una de ellas se corresponde con una pregunta del cuestionario utilizado, obteniendo de esta forma los resultados generales de los datos recabados en los cuestionarios efectuados a las y los adolescentes.

Para analizar los datos tratados en las tablas, confeccionamos gráficas que nos permitieran analizar y realizar una correlación transversal de variables. Las variables que utilizamos en nuestra investigación son: motivos por los cuales los estudiantes de 5to y 6to año de secundaria deciden participar o no de dichas actividades opcionales, grado de participación de mujeres y hombres en las mismas, relación entre rendimiento escolar y la práctica de actividad física, parámetros de calidad de vida incorporados por las y los adolescentes e importancia de la obligatoriedad de la Educación Física.

Según el objetivo a analizar tomamos una variable y observamos los resultados en cada grupo analizado (ADR, no ADR) y/o tomamos un grupo y correlacionamos dos de estas variables, contrastándolo con los conceptos del marco teórico.

6.5 Procedimiento

Previo a la implementación de las encuestas a nivel de campo, se solicitó en el mes de setiembre el correspondiente permiso tanto a la Dirección del Liceo, como a la Inspección del Consejo de Educación Secundaria (CES) (Anexos V, VI y VII). Una vez obtenida la respuesta positiva tanto desde el CES como de la Dirección del Liceo, concurrimos a este último para presentarnos e informar acerca del trabajo de investigación, y solicitar autorización para comenzar con la entrega de los permisos (Anexo VIII), recibida dicha autorización concurrimos en los días siguientes a aplicar las encuestas a estudiantes de 5to y 6to año del Liceo N° 10.

Asistimos en varias instancias al liceo solicitando colaboración a los docentes de las diferentes asignaturas para que nos brindaran un espacio de su clase para efectuar dichas

encuestas, en esta instancia el personal no docente (Adscriptos y Administrativos) fue de gran ayuda para que pudiéramos desarrollar las mismas con mayor celeridad.

El proceso de solicitud de la autorización a las Instituciones correspondientes, y la puesta en práctica del proceso de recolección de datos, tuvo una duración aproximada de dos meses.

6.6 Limitaciones

Entendemos importante mencionar que encontramos como una limitación de este trabajo de Investigación, el escaso número de estudiantes encuestados. Esto se debe a que buscamos encuestar la misma cantidad de adolescentes en los dos grupos analizados, es decir estudiantes que no participan de las ADR y los que participan de las mismas. Pero dentro de este último grupo encontramos tan solo 30 adolescentes en todos los 5tos y 6tos años del Liceo N°10, motivo por el cual realizamos 60 encuestas en total.

7 RESULTADOS

Tabla 1: “Total de estudiantes que realizan la encuesta”.

Total de estudiantes que realizan la encuesta					
Realizan ADR			No Realizan ADR		
Género	N° de estudiantes	%	Género	N° de estudiantes	%
Mujeres	6	20%	Mujeres	21	70%
Varones	24	80%	Varones	9	30%
Total	30	100%	Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 2: “Ocupación de la madre y padre de los estudiantes que si realizan ADR”.

Si realizan ADR		
Ocupación de la madre	N° de estudiantes	%
a) Profesional	6	20%
b) Trabajadora independiente	1	3,3%
c) Comerciante	4	13,3%
d) Empleada	18	60%
e) No trabaja	1	3,3%
f) Otros	0	0%
total	30	100%
Ocupación del padre	N° de estudiantes	%
a) Profesional	5	16,7%
b) Trabajador independiente	5	16,7%
c) Comerciante	4	13,3%
d) Empleado	15	50%
e) No trabaja	0	0%
f) Otros	1	3,3%
total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 3: “Ocupación de la madre y padre de los estudiantes que no realizan ADR”.

No realizan ADR		
Ocupación de la madre	N° de estudiantes	%
a) Profesional	5	16,7%
b) Trabajadora independiente	1	3,3%
c) Comerciante	1	3,3%
d) Empleada	18	60%
e) No trabaja	4	13,3%
f) Otros	1	3,3%
Total	30	100%
Ocupación del padre	N° de estudiantes	%
a) Profesional	2	6,7%
b) Trabajador independiente	7	23,3%
c) Comerciante	1	3,3%
d) Empleado	20	66,7%
e) No trabaja	0	0%
f) Otros	0	0%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 4: “Máximo nivel educativo de la madre y padre de los estudiantes que si realizan ADR”.

Si realizan ADR		
Máximo nivel educativo de la madre	N° de estudiantes	%
Primaria inc	0	0%
Primaria comp	0	0%
Secundaria inc	16	53,3%
Secundaria comp	4	13,3%
Otros (cursos, talleres)	0	0%
Universitario inc	3	10%
Universitario comp	7	23,3%
Total	30	100%
Máximo nivel educativo del padre	N° de estudiantes	%
Primaria inc	0	0%
Primaria comp	1	3,3%
Secundaria inc	14	46,7%
Secundaria comp	7	23,3%
Otros (cursos, talleres)	2	6,7%
Universitario inc	1	3,3%
Universitario comp	5	16,7%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 5: “Máximo nivel educativo de la madre y padre de los estudiantes que no realizan ADR”.

No realizan ADR		
Máximo nivel educativo de la madre	N° de estudiantes	%
Primaria inc	0	0%
Primaria comp	1	3,3%
Secundaria inc	13	43,4%
Secundaria comp	3	10%
Otros (cursos talleres)	6	20%
Universitario inc	1	3,3%
Universitario comp	6	20%
Total	30	100%
Máximo nivel educativo del padre	N° de estudiantes	%
Primaria inc	0	0%
Primaria comp	0	0%
Secundaria inc	13	43,4%
Secundaria comp	4	13,3%
Otros (cursos talleres)	6	20%
Universitario inc	4	13,3%
Universitario comp	3	10%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 6: “Hábitos de alimentación de los estudiantes que si realizan ADR”.

Si realizan ADR						
Hábitos de alimentación						
	SI	%	NO	%	Total	%
Respetar 4 comidas	21	70%	9	30%	30	100%
Más de 5 frutas y/o verduras al día	7	23,3%	23	76,7%	30	100%
Toma 2 o más litros de agua por día	19	63,3%	11	36,7%	30	100%

Fuente propia.

Tabla 7: “Hábitos de alimentación de los estudiantes que no realizan ADR”.

No realizan ADR						
Hábitos de alimentación						
	SI	%	NO	%	Total	%
Respetar 4 comidas	16	53,3%	14	46,7%	30	100%
Más de 5 frutas y/o verduras al día	8	26,7%	22	73,3%	30	100%
Toma 2 o más litros de agua por día	19	63,3%	11	36,7%	30	100%

Fuente propia.

Tabla 8: “Estados de ánimo percibidos de los estudiantes que si realizan ADR”.

Si realizan ADR		
Estado de ánimo percibido últimamente. Criterio: Positivos: <i>Realizada/o, Alegre, Enérgica/o. Negativos: Triste, Desganada/o, Estresada/o, Ansiosa/o.</i>	N° de estudiantes	%
Dos positivos	16	53,3%
Dos negativos	2	6,7%
Uno positivo y uno negativo	12	40%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 9: “Estados de ánimo percibidos de los estudiantes que no realizan ADR”.

No realizan ADR		
Estado de ánimo percibido últimamente. Criterio: Positivos: <i>Realizada/o, Alegre, Enérgica/o. Negativos: Triste, Desganada/o, Estresada/o, Ansiosa/o.</i>	N° de estudiantes	%
Dos positivos	7	23,3%
Dos negativos	6	20%
Uno positivo y uno negativo	17	46,7%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 10: “Actividades sedentarias de los estudiantes que si realizan ADR”.

Si realizan ADR		
Horas al día dedicadas a actividades sedentarias (computadora, TV y celular)	N° de estudiantes	%
De 1 a 2 hs.	12	40%
De 3 a 4 hs.	13	43,3%
De 5 a 6	4	13,3%
7 o más	1	3,3%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 11: “Actividades sedentarias de los estudiantes que no realizan ADR”.

No realizan ADR		
Horas al día dedicadas a actividades sedentarias (computadora, TV y celular)	N° de estudiantes	%
De 1 a 2 hs.	14	46,7%
De 3 a 4 hs.	11	36,7%
De 5 a 6	4	13,3%
7 o más	1	3,3%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 12: “Motivo por el cual los estudiantes participan de las ADR”.

Si realizan ADR		
Motivo por el cual participa de las ADR	N° de estudiantes	%
Porque le gusta la propuesta	19	63,3%
Porque no tiene posibilidad de hacer actividad física en otro lugar	1	3,3%
Porque le hace bien a su salud	6	20%
Porque favorece el relacionamiento con sus compañeros	4	13,3%
Otros	0	0%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 13: “Motivo por el cual los estudiantes no participan de las ADR”.

No realizan ADR		
Motivo por el cual no participa de las ADR	N° de estudiantes	%
No me interesa	4	13,3%
No me ofrecen la actividad que me gustan	4	13,3%
Porque me coincide con otras actividades	7	23,3%
Porque realizo actividad física en otro lugar	8	26,7%
Otros	7	23,3%
Total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 14: “Motivo por el cual los estudiantes participan de las ADR discriminado por género”.

Si realizan ADR				
Motivo por el cual participan de las ADR	N° de est.	porcentaje	N° de est.	porcentaje
Según género	Mujeres	%	Varones	%
Porque le gusta la propuesta	4	66,7%	15	62,5%
Porque no tiene posibilidad de hacer actividad física en otro lugar	0	0%	1	4,2%
Porque le hace bien a su salud	0	0%	6	25%
Porque favorece el relacionamiento con sus compañeros	2	33,3%	2	8,3%
Otros	0	0%	0	0%
Total	6	100%	24	100%

Fuente propia.

Tabla 15: “Motivo por el cual los estudiantes no participan de las ADR discriminado

No realizan ADR				
Motivo por el cual no participa de las ADR	N° de est.	porcentaje	N° de est.	porcentaje
Según género	Mujeres	%	Varones	%
No me interesa	4	19,1%	0	0%
No me ofrecen la actividad que me gustan	2	9,5%	2	22,2%
Porque me coincide con otras actividades	5	23,8%	2	22,2%
Porque realizo actividad física en otro lugar	5	23,8 %	3	33,3%
Otros	5	23,8%	2	22,2%
Total	21	100%	9	100%

por género”.

Fuente propia.

Tabla 16: “Actividad física fuera del liceo de los estudiantes que si participan de las ADR”.

Si realizan ADR		
Realiza actividad física fuera del liceo	N° de estudiantes	%
Sí	25	83,3%
No	5	16,7%
Total	30	100%
De los que sí realizan actividad física por fuera del liceo, la frecuencia es:	N° de estudiantes	%
1 o 2 veces por semana	1	4%
3 veces por semana o más	24	96%
Total	25	100%

Fuente propia.

Tabla 17: “Actividad Física fuera del liceo de los estudiantes que no participan de las ADR”.

No realizan ADR		
Realiza actividad física fuera del liceo	N° de estudiantes	%
Sí	13	43,3%
No	17	56,7%
Total	30	100%
De los que sí realizan actividad física por fuera del liceo, la frecuencia es:	N° de estudiantes	%
1 o 2 veces por semana	5	38,5%
3 veces por semana o más	8	61,5%
Total	13	100%

Fuente propia.

Tabla 18: “Promedios en Matemática, Filosofía y Literatura de los estudiantes que si participan de las ADR”.

Si realizan ADR			
Nota promedio en tres asignaturas			
Materia	Promedio	N° de estudiantes	%
	5 o menos	4	13,3%
Matemática	entre 6 y 8	20	66,7%
	9 o más	6	20%
	total	30	100%
	5 o menos	4	13,3%
Filosofía	entre 6 y 8	22	73,3%
	9 o más	4	13,3%
	total	30	100%
	5 o menos	5	16,7%
Literatura	entre 6 y 8	22	73,3%
	9 o más	3	10%
	total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 19: “Promedios en Matemática, Filosofía y Literatura de los estudiantes que no participan de las ADR”.

No realizan ADR			
Nota promedio en tres asignaturas			
Materia	Promedio	N° de estudiantes	%
	5 o menos	9	30%
Matemática	entre 6 y 8	17	56,7%
	9 o más	4	13,3%
	total	30	100%
	5 o menos	9	30%
Filosofía	entre 6 y 8	16	53,3%
	9 o más	5	16,7%
	total	30	100%
	5 o menos	5	16,7%
Literatura	entre 6 y 8	22	73,3%
	9 o más	3	10%
	total	30	100%

Tabla 20: “Le gustaría hacer otras Actividades físicas en el liceo, estudiantes que participan y no de las ADR”.

Si realizan ADR			No realizan ADR		
Le gustaría hacer otras actividades físicas en el liceo			Le gustaría hacer otras actividades físicas en el liceo		
Sí	9	30%	Sí	8	26,6%
No	21	70%	No	22	73,3%
total	30	100%	total	30	100%

Fuente propia.

Tabla 21: “Motivos por los que piensa que la Educación Física debería ser obligatoria o no, de los estudiantes que sí participan de las ADR”.

Si realizan ADR		
Piensa que la educación física debería ser obligatoria en el liceo		
	N° de estudiantes	%
Sí	19	63,3%
No	11	36,7%
total	30	100%
Motivos por los que piensa que sí		
Porque es saludable	10	52,7%
Favorece relacionamiento grupal	5	26,3%
Tan necesaria como las otras materias	2	10,5%
En otros espacios no tienen oportunidad de actividades físicas	2	10,5%
total	19	100%
Motivos por los que piensa que no		
No es una materia necesaria	2	18,2%
Saca tiempo para estudiar	6	54,5%
Personalmente no le interesa	2	18,2%
No puede realizarla porque siempre es a contrahorario	1	9,1%
total	11	100%

Fuente propia.

Tabla 22: “Motivos por los que piensa que la Educación Física debería ser obligatoria o no, de los estudiantes que no participan de las ADR”.

No realizan ADR		
Piensa que la educación física debería ser obligatoria en el liceo		
	N° de estudiantes	%
Sí	15	50%
No	15	50%
total	30	100%
Motivos por los que piensa que sí		
Porque es saludable	11	73,4%
Favorece relacionamiento grupal	0	0%
Tan necesaria como las otras materias	2	13,3%
En otros espacios no tienen oportunidad de actividades físicas	2	13,3%
total	15	100%
Motivos por los que piensa que no		
No es una materia necesaria	2	13,3%
Saca tiempo para estudiar	4	26,7%
Personalmente no le interesa	4	26,7%
No puede realizarla porque siempre es a contrahorario	5	33,3%
total	15	100%

Fuente propia.

Tabla 23: “Motivos por los que piensa que la Educación Física debe ser obligatoria o no, de los estudiantes que si participan de las ADR discriminada por género”.

Si realizan ADR				
Piensa que la educación física debería ser obligatoria en el liceo	N° de est.	porcentaje	N° de est.	porcentaje
Según genero	Mujeres	%	Varones	%
Sí	3	50%	16	66,7%
No	3	50%	8	33,3 %
Total	6	100%	24	100%
Motivos por los que piensa que sí				
Porque es saludable	2	66,7%	8	50 %
Favorece relacionamiento grupal	1	33,3%	4	25%
Tan necesaria como las otras materias	0	0%	2	12,5%
En otros espacios no tienen oportunidad de actividades físicas	0	0%	2	12,5%
Total	3	100%	16	100%
Motivos por los que piensa que no				
No es una materia necesaria	0	0%	2	25%
Saca tiempo para estudiar	3	100%	3	37,5%
Personalmente no le interesa	0	0%	2	25%
No puede realizarla porque siempre es a contra horario	0	0%	1	12,5%
Total	3	100%	8	100%

Fuente propia.

Tabla 24: “Motivos por los que piensa que la Educación Física debe ser obligatoria o no, de los estudiantes que no participan de las ADR discriminada por género”.

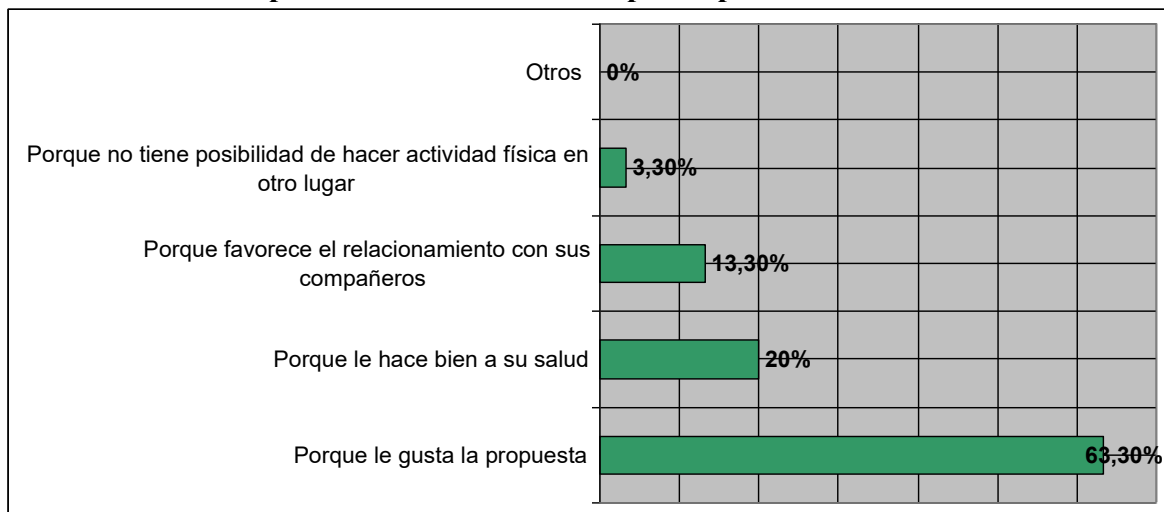
No realizan ADR				
Piensa que la educación física debería ser obligatoria en el liceo	N° de est.	porcentaje	N° de est.	porcentaje
	Mujeres	%	Varones	%
Sí	9	42,9%	6	66,7%
No	12	57,1%	3	33,3%
Total	21	100%	9	100%
Motivos por los que piensa que sí				
	Mujeres	%	Varones	%
Porque es saludable	6	66,7%	5	83,3%
Favorece relacionamiento grupal	0	0%	0	0%
Tan necesaria como las otras materias	2	22,2%	0	0%
En otros espacios no tienen oportunidad de actividades físicas	1	11,1%	1	16,7%
Total	9	100%	6	100%
Motivos por los que piensa que no				
	Mujeres	%	Varones	%
No es una materia necesaria	2	16,7%	0	0%
Saca tiempo para estudiar	2	16,7%	2	66,7%
Personalmente no le interesa	3	25%	1	33,3%
No puede realizarla porque siempre es a contra horario	5	41,6%	0	0%
Total	12	100%	3	100%

Fuente propia.

8 ANALISIS DE LOS RESULTADOS

8.1 Motivos por los cuales los estudiantes optan o no por realizar las Actividades Deportivo Recreativas (ADR).

Gráfica a: “Motivo por el cual los estudiantes participan de las ADR”.



Fuente propia

En cuanto a los motivos por los cuales las y los estudiantes optan por realizar las Actividades Deportivo Recreativas (ADR), vemos que el argumento más fuerte es “porque le gusta la propuesta” con un 63.3% del total (gráfica a). Destacamos en este sentido la importancia del factor de disfrute de la actividad, constatando a su vez que la respuesta más frecuente es aquella que no registra niveles de reflexividad sobre la importancia de hacer actividad física, que vayan más allá del hacerlo “porque me gusta”.

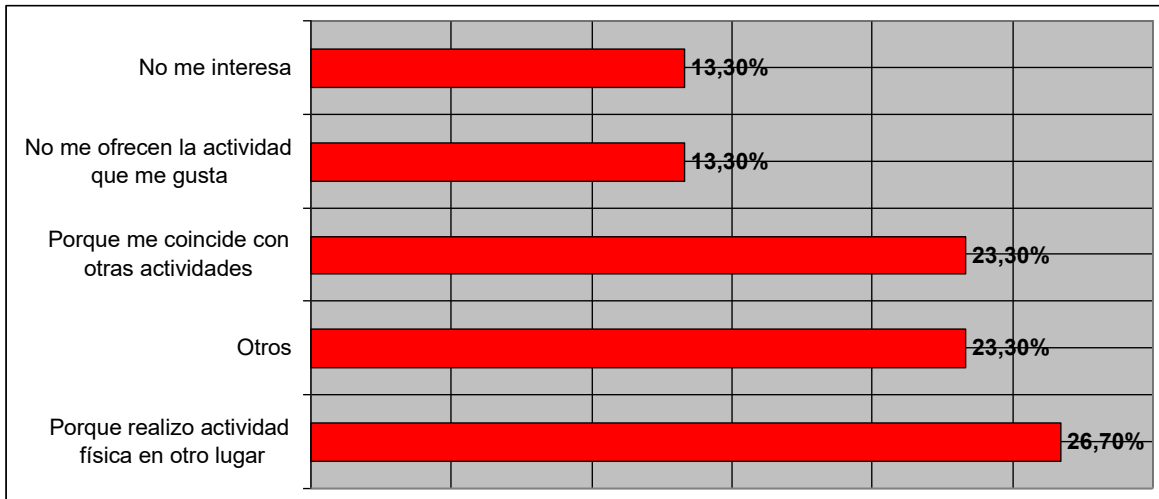
En este sentido, consideramos importante resaltar que solamente la quinta parte (20%) reconoce los beneficios para la salud que brinda la práctica de actividad física. Porcentaje pequeño a nuestro entender, el cual puede ser una deficiencia por parte del sistema educativo. En cuanto al sistema educativo podemos pensar que –en el rango etario que estamos estudiando–, existe desde la educación formal una propuesta no obligatoria y muy acotada en cuanto a la diversidad de actividades que ofrece (en general se centra en deportes colectivos como fútbol o básquetbol, los cuales además se distribuyen según las

pautas hegemónicas de género, no cuestionándose que determinados deportes se vean como correspondientes a lo masculino o a lo femenino). Asimismo, se propone a contraturno, lo cual fomenta en los estudiantes la percepción de que se trata de una asignatura separada del resto, que incluso se contraponen al estudio (gráfica p) y a la cual supone un esfuerzo extra asistir. Consideramos que esta manera de proponer la actividad física contribuye a que la misma sea percibida como algo no importante en sí mismo, y que quede reducida a su sentido puramente recreativo, no ofreciéndose espacios de reflexión a los estudiantes acerca de su importancia.

En cuanto a la responsabilidad personal respecto a la salud, es necesario tener en cuenta que estamos hablando de un momento a nivel evolutivo (la adolescencia) en el cual suele ser característica cierta medida de descuido el cuerpo –por ejemplo en cuanto a la higiene personal- y de los hábitos saludables. A su vez, podemos observar que cuando estos factores se presentan de forma muy marcada, suelen asociarse con estados de ánimo tristes o de desgano, los cuales está probado que la actividad física sirve para combatir. Con lo cual, cuando no se fomenta la práctica de este tipo de actividad a esta edad, se contribuye a un círculo vicioso negativo. Otro elemento a profundizar en futuros estudios es cómo afecta la situación sociocultural de la familia en la inclusión reflexiva de los hábitos saludables en las y los adolescentes, siendo la realización de actividad física uno de los hábitos más importantes.

Entonces, si bien observamos a partir de los datos del cuestionario que es importante que la propuesta planteada sea llamativa y amplia para abarcar mayor porcentaje de estudiantes, es necesario hacer hincapié en el hecho de que otro de los sustentos de esa práctica debe ser que los estudiantes tengan incorporada la práctica de actividad física por salud.

Gráfica b: “Motivo por el cual los estudiantes no participan de las ADR”.



Fuente propia.

En primer lugar, con la salvedad de que no hay una respuesta que se destaque de manera significativa de las demás (gráfica b), ya que las razones de las y los estudiantes para no realizar ADR están divididas en porcentajes similares, se observa una leve predominancia del motivo de realizar actividad física en otro lugar (26,7%). En cuanto a este punto observamos dos cuestiones: por un lado vemos positivo que realicen actividad física extracurricular aunque creemos que sería aún más beneficioso complementarlo con la Educación Física Liceal. Por otro lado no tenemos los datos que nos permitan identificar a qué tipo de actividad física se refieren las y los adolescentes, en qué contexto y con qué fines se realiza, es importante no perder de vista el carácter formador y educativo de la Educación Física Liceal.

Cabe destacar que otro motivo importante que expresan los estudiantes para no realizar ADR, es porque les coincide con otras actividades (23,3%), con lo cual podríamos interpretar que el hecho de que las propuestas sean a contraturno condiciona la asistencia a las mismas, destacando la importancia de que la Educación Física ocupe el mismo turno que las otras asignaturas, esto colaboraría a una visualización de la asignatura con el resto. En cuanto a este punto podemos señalar también, que realizar actividad física y luego asistir a una asignatura teórica mejora la capacidad de concentración de las y los estudiantes. Los adolescentes que practican actividad física, tienden a lograr un mejor

funcionamiento del cerebro, en términos cognitivos y niveles más altos de concentración de energía. (Cocke, 2002; Dwyer, 1983; Shephard, 1997; Tremblay, Inman & Willms, 2000, citado en Ramirez)

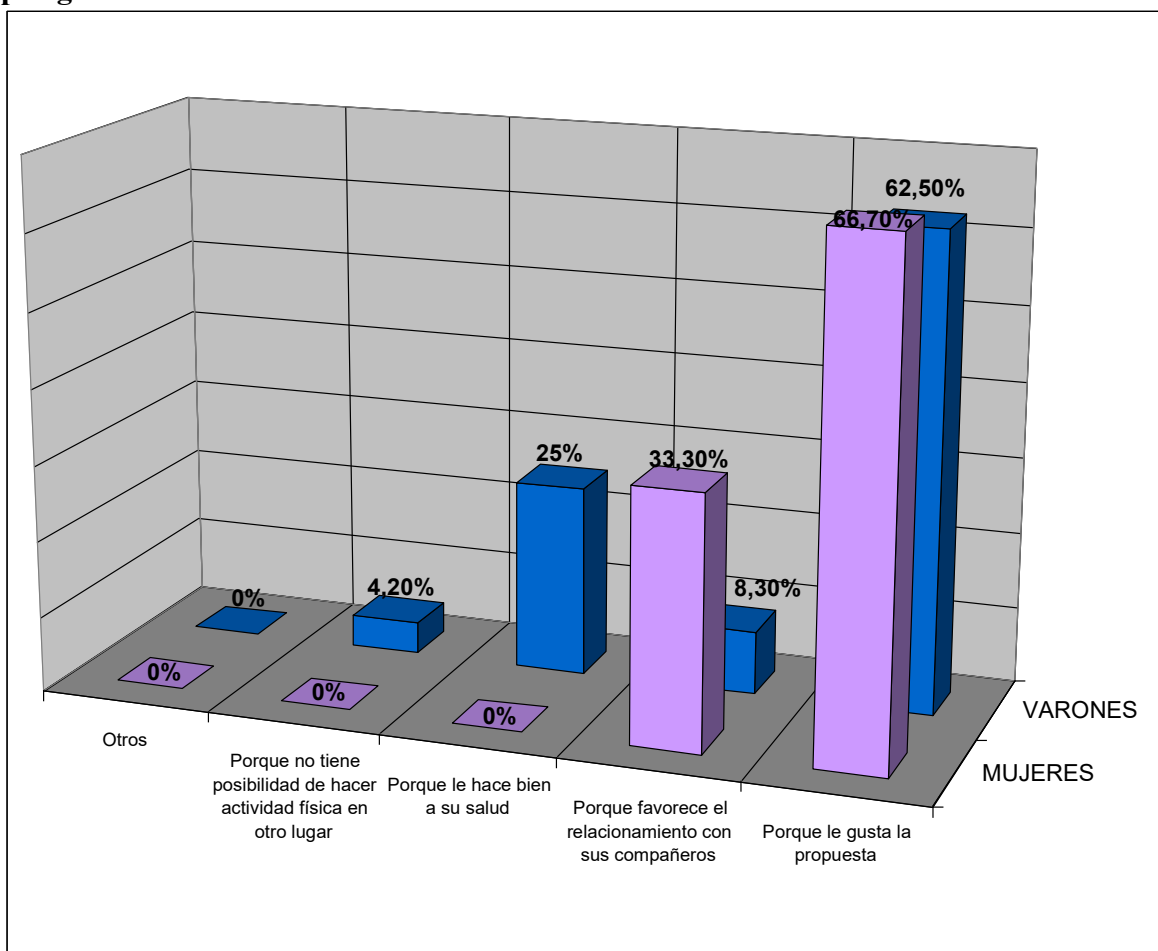
A su vez se observa que hay un gran porcentaje de estudiantes (26,6%) que no asisten debido a la falta de interés (13,3%) o de actividades que le gusten (13,3%) (gráfica b), puntos que consideramos están muy relacionados. De esta manera, podemos decir que, si la propuesta fuera más abarcativa o más variada, se podría incluir a este porcentaje de estudiantes. Creemos fundamental para captar un mayor porcentaje de participación estudiantil, que las actividades o contenidos a desarrollar en las ADR contemplen los diferentes gustos por la práctica de actividad física, reconocemos el valor cultural del fútbol en nuestro país, pero entendemos necesario ampliar el espectro de las prácticas corporales a desarrollar.

Continuando con los datos que se desprenden de la gráfica (b), notamos que la categoría “Otros” tiene un porcentaje bastante relevante (23,3%). Observando el tipo de respuestas que se incluyen en la misma, podemos decir que se trata de casos en los que se expresan como argumento de la no participación, circunstancias personales específicas (por ejemplo, una lesión física temporal). Es importante resaltar en este punto la concepción que se tiene de la Educación Física Liceal en la actualidad, el grado de deslegitimación de la misma es tal que cualquier argumento parecería válido para no asistir tanto a la asignatura como a las ADR. Consideramos que las autoridades del CES tienen cierta responsabilidad en esto, dado que desvalorizan a la asignatura con respecto a otras, por ejemplo permitiendo que se exonere la misma por: a) exoneración por salud, b) exoneración por distancia, c) exoneración por trabajo, d) exoneración federados y e) exoneración por danza (CES Reformulación 2006), y si a esto le sumamos que se realiza a contraturno el porcentaje de estudiantes que asisten es mínimo.

Por último, existe un elemento general que podríamos extraer tanto de los motivos que se expresan para realizar ADR como para no realizarla. Es fácilmente observable, tanto en la respuesta que predomina como motivo de realización de ADR (“porque me gusta la propuesta”), como en varios de los fundamentos que se dan para no hacerlo (falta de interés, no inclusión de las actividades deportivas o recreativas que más les gustan, etc.), la reiterada aparición del factor de agrado o desagrado por la actividad. Si bien consideramos

que es un elemento importante el poder realizar actividad física con un grado de disfrute, observamos que quizás, el hecho de que se trate de una actividad no obligatoria, deja a la actividad física en este período supeditada al “tener ganas o no” de realizarla. Es uno de los factores que nos lleva a cuestionarnos si, tratándose de algo de tanta importancia, debería estar condicionado a estas determinantes.

Gráfica c: “Motivo por el cual los estudiantes participan de las ADR, discriminado por género”.



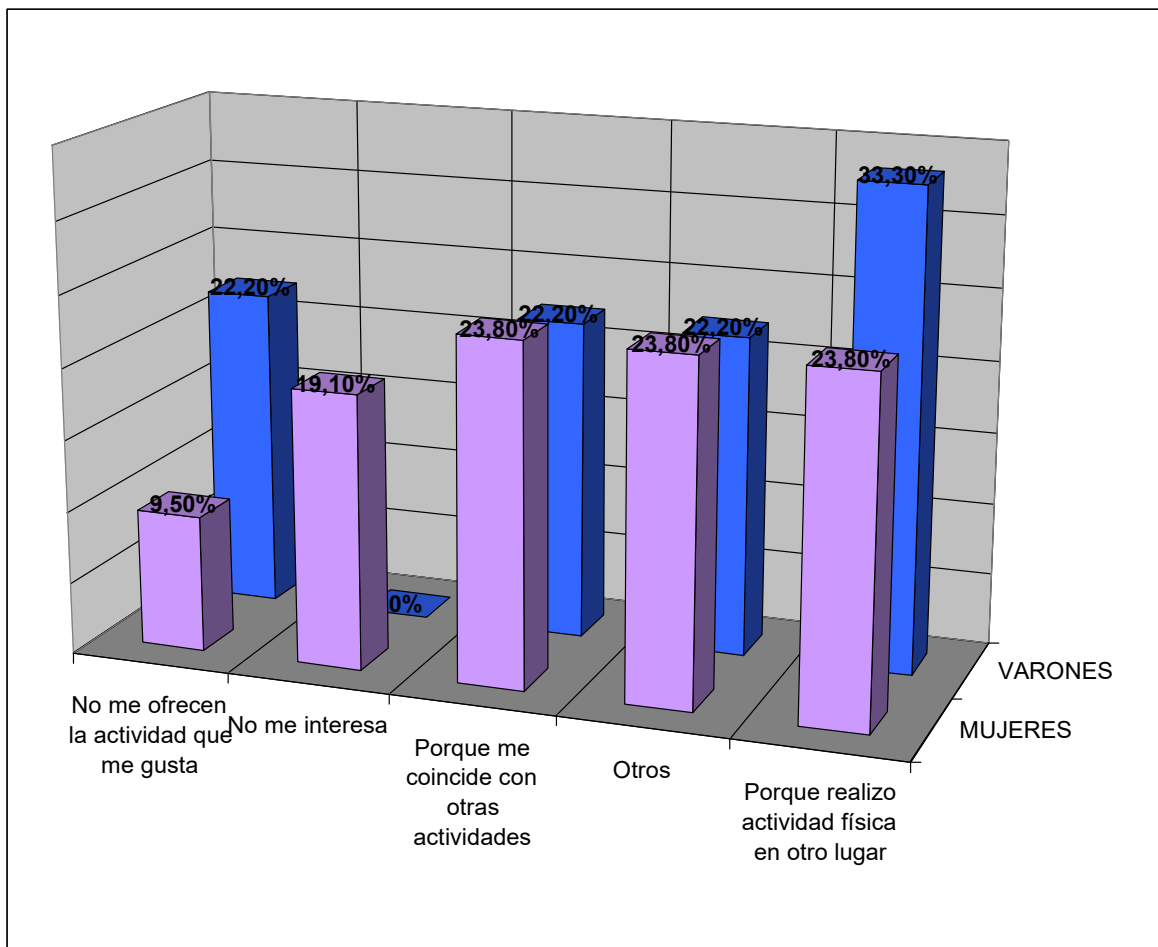
Fuente propia.

Observamos en la gráfica (c) que el motivo que resalta como argumento de participación en las ADR tanto en mujeres (66,7%) como en hombres (62,5%) es “porque le gusta la propuesta”, se vuelve a dar en esta gráfica un análisis similar al tratado en la gráfica (a), destacando en este sentido nuevamente la importancia del factor de disfrute de la actividad,

lo cual consideramos que es importante para motivar la participación e integración de ambos géneros, pero continuamos enfatizando en la necesidad de un mayor grado de reflexividad en cuanto a los beneficios de la actividad física para la salud.

En cuanto al segundo argumento más fuerte para las mujeres encuestadas en esta investigación, decidan practicar ADR “Porque favorece el relacionamiento con sus compañeros” (33,3%), que en lo varones encuestados se reduce (8,3%), se contradice con los datos recabados en los estudios de Pavón, que expresa que para las mujeres los motivos más valorados a la hora de realizar actividad física son aquellos relacionados con la salud y la imagen corporal (Pavón, citado en Moreno Murcia, 2006). Lo mismo sucede con el segundo motivo tomado por los hombres para participar de las ADR “Porque le hace bien a su salud” (25%) a diferencia de las mujeres (0%), en tanto Pavón menciona a las relaciones sociales como uno de los motivos más valorados por los hombres para realizar actividad física (Pavón, citado en Moreno Murcia, 2006). Entendemos en este punto que el número total de adolescentes encuestados no fue suficiente para establecer datos más relevantes que puedan llegar a coincidir o acercarse a estudios internacionales.

Gráfica d: “Motivo por el cual los estudiantes no participan de las ADR, discriminado por género”.



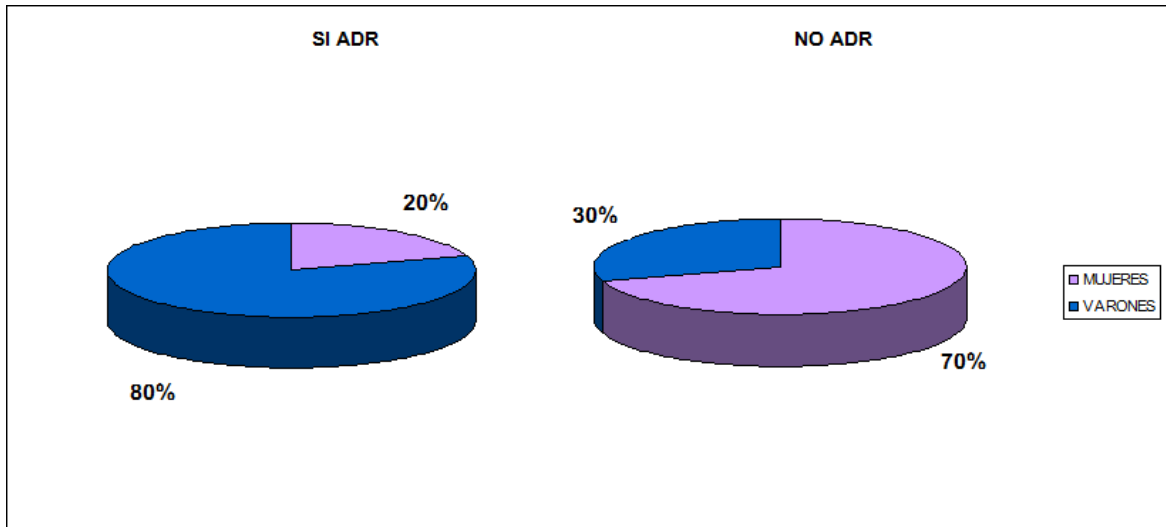
Fuente propia.

En la gráfica (d) podemos notar como para las mujeres los motivos para decidir no participar de las ADR, tienen porcentajes iguales en tres categorías: “Porque realizo actividad física en otro lugar” (23,8%), “porque me coincide con otras actividades” (23,8%), y “otros” (23,8%). Estos motivos son también los de mayores porcentajes en varones (gráfica d), siendo la de mayor relevancia “Porque realizo actividad física en otro lugar” (33,3%), resaltando que se distingue que los varones están más dispuestos a realizar actividad física dentro y fuera del liceo, realidad que se fundamenta en la identificación de la práctica de actividad física con el género masculino, que sienta sus bases en una construcción social que determina según el sexo biológico, desde los comportamientos adecuados a cada género hasta las actividades físicas y deportivas que se asocian a los mismos. Otro dato fuerte que se desprende de la gráfica (d) que se asocia con la idea

anterior, es el porcentaje de mujeres que marcan “no me interesa” como motivo para no asistir (19,1%). Aquí lo importante no es juzgar a las adolescentes por su decisión sino preguntarse el porqué de este argumento. Es lógico creer que si las niñas crecieron sin ser motivadas a realizar actividades físicas y deportivas lleguen a la adolescencia sin dicho interés. Claro está que la responsabilidad reside en la familia que no promueve la actividad física en las niñas pero si en los niños, lo podemos ver en el baby futbol por ejemplo, donde los padres invierten su tiempo para llevar a sus hijos a las prácticas de futbol, mientras que a las niñas les regalan una muñeca para jugar en casa. Si reflexionamos un poco vemos como la mayoría de los juguetes de niñas estimulan la quietud, la tranquilidad, mientras que los juegos para niños promueven siempre que estén activos. También adjudicamos la responsabilidad a las instituciones educativas que en vez de tratar transformar esta realidad, continúan perpetuando las diferencias entre los géneros y reproduciendo las desigualdades entre mujeres y hombres a la hora de la práctica de actividades físicas. Es significativo aquí resaltar la importancia del rol del docente de Educación Física, que debe tratar de cuestionar sus prácticas reflexivamente en pos de alcanzar una coeducación y no continuar reproduciendo dichas desigualdades.

8.2 Género y participación en las Actividades Deportivas Recreativas (ADR).

Gráfica e: “Estudiantes que realizan y que no realizan ADR, discriminados por género”



Fuente propia.

Al comenzar con el análisis del porcentaje de participación en las ADR entre hombres y mujeres, vemos la abrumadora diferencia que existe entre ambos, con un total de 80% de participación de varones y solamente un 20% de mujeres.

Por otro lado es notoria también la diferencia de género en los porcentajes, en cuanto a la no participación en las ADR, siendo un 70% mujeres y un 30 % hombres, destacando como el valor porcentual se mantiene en la lógica de vincular la actividad física con el género masculino.

Se deja en evidencia aquí la concepción de una sociedad que prioriza, promueve e identifica la práctica de actividad física con el género masculino. Esta identificación no es casual sino que se fundamenta en una construcción social que imprime en los cuerpos los comportamientos adecuados a cada género.

“Los cuerpos se hacen femeninos y masculinos en la cultura y esas representaciones, a pesar de ser siempre transitorias, marcan nuestra piel, nuestros gestos, nuestros músculos, nuestra sensibilidad y nuestro movimiento.” (Vilodre, 2009, p. 183).

Vemos entonces como a través de operaciones de diferenciación, se demarcan en cada ser, sea hombre o mujer, las características exteriores más adecuadas y se condenan los comportamientos inadecuados según el género (Bourdieu, 2000), es importante resaltar a nuestro entender que los ínfimos porcentajes (sólo el 20%) de participación de las mujeres en las ADR, se deben principalmente a las causas socioculturales expresadas.

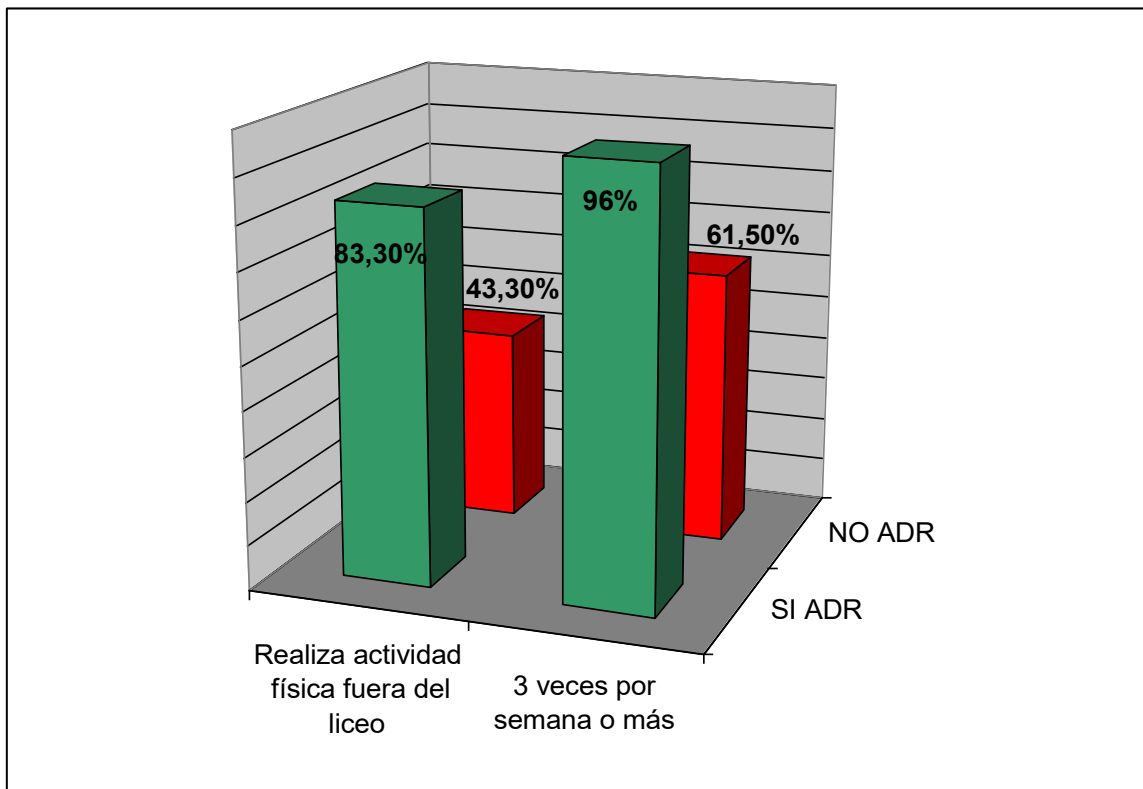
Destacamos que en la etapa de la adolescencia es donde se concreta el alejamiento de las mujeres a la práctica de actividad física. Si bien durante la infancia pudieron disfrutar de practicar juegos y/o actividades físicas (aunque también ceñidas por el género), ya en esta etapa las mujeres tienen la responsabilidad entre otras cosas, de ayudar con las tareas de la casa, además de los cambios corporales que comienzan a atravesar y de las representaciones sociales que también las alejan de dichas prácticas, sobre todo, fundamentados estos factores en los valores de una sociedad patriarcal.

Estas representaciones sociales, la identificación de la actividad física con lo masculino y los comportamientos implícitos a cada género, se gestan en el núcleo familiar y se fundamentan y promueven en las instituciones educativas.

Consideramos fundamental el rol del docente de Educación Física en el ámbito educativo como agente promotor de las igualdades de género, propiciando y motivando a que las y los adolescentes se vinculen y desarrollen por igual en la práctica de actividad física.

8.3 Relación entre actividad física y rendimiento escolar

Gráfica f: “Actividad Física fuera del liceo de los estudiantes que participan y no a las ADR”.



Fuente propia.

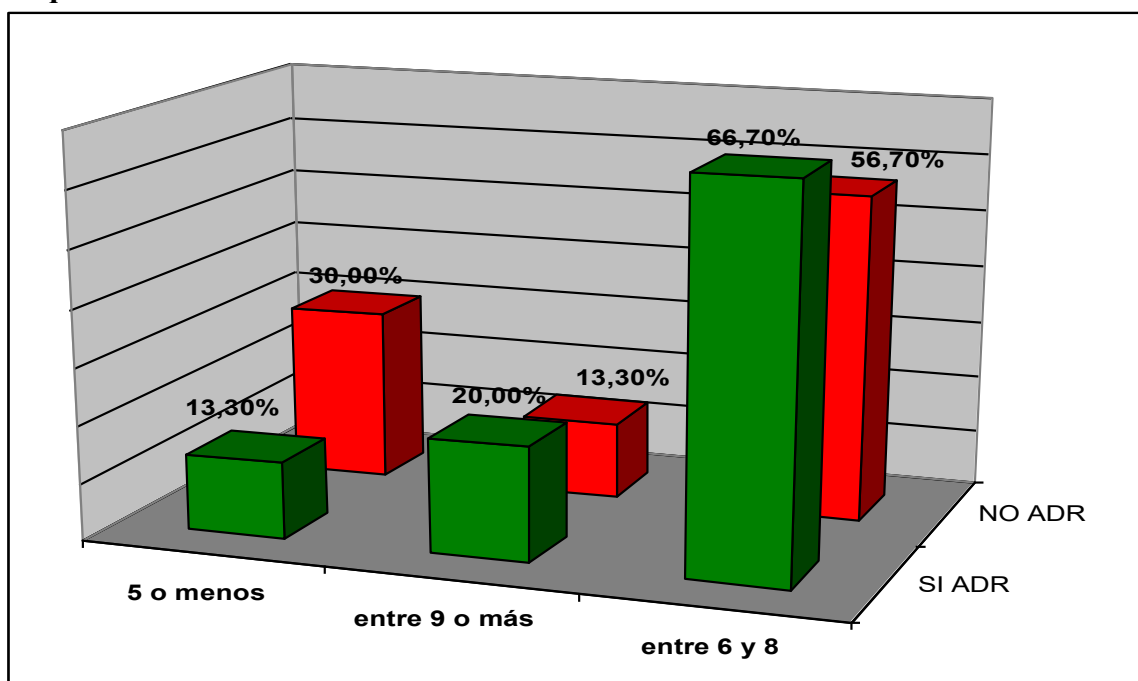
Para comenzar este análisis acerca de la relación entre actividad física y rendimiento escolar se desprenden de las diferentes tablas (16 y 17) los siguientes resultados: quienes asisten a las ADR, realizan actividad física fuera del liceo en un porcentaje que prácticamente duplica (83.3%) a los que no realizan ADR (43.3%).

Dentro del grupo de estudiantes que realizan actividad física extra liceal, tomando en cuenta la variable de la frecuencia semanal igual o mayor a tres veces por semana, se observa que quienes realizan ADR se ajustan a esta frecuencia casi en su totalidad (96%), en cambio quienes no realizan ADR (61,5%) muestran un porcentaje menor (ver gráfica f).

Se evidencia en los resultados que las y los adolescentes que sí realizan ADR, tienen tendencia a realizar actividades físicas con mayor frecuencia a diferencia de los que no participan de las ADR.

Con respecto a lo que se visualiza en la gráfica (f) coincidimos con Ramírez y cols., cuando expresan que: “los alumnos que realizaban educación física tenían mayores niveles de salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los alumnos que no realizaban educación física”. ”. (Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004, p.7).

Gráfica g: “Promedios en Matemática de los estudiantes que participan de las ADR y los que no”.

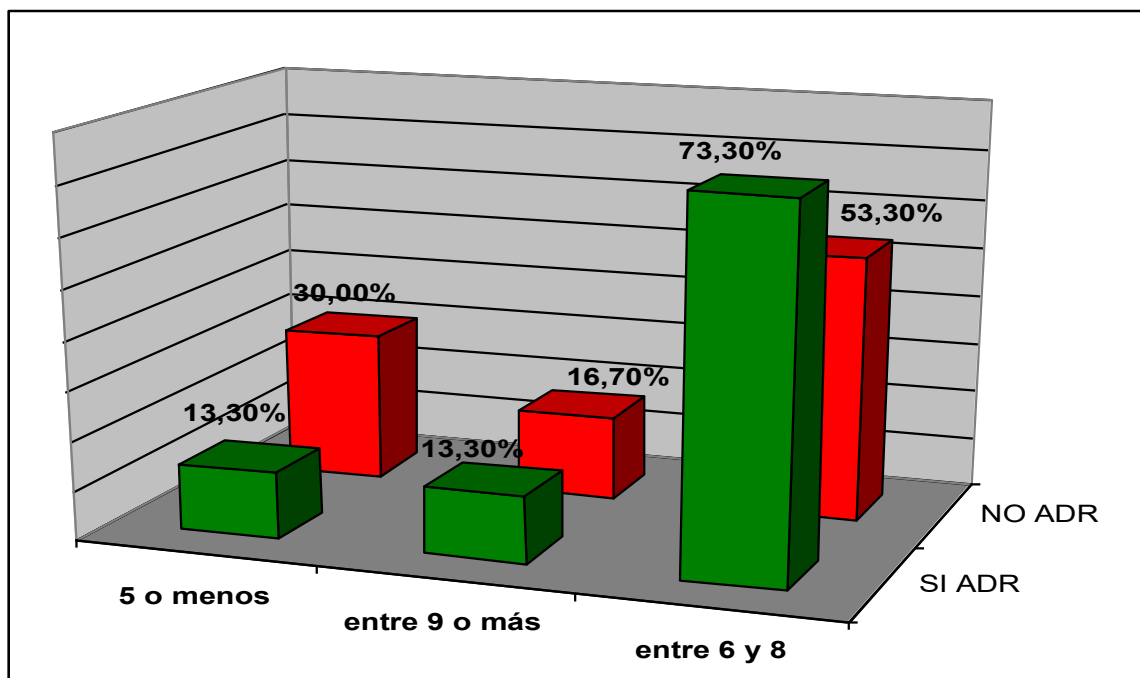


Fuente propia.

En primer lugar cabe destacar que las y los estudiantes que realizan ADR, tienen mejores notas que quienes no realizan, tanto en las asignaturas matemática (tabla 18 y 19) como filosofía (tabla 18 y 19), exceptuando literatura donde se constata una similitud (tabla 18 y 19).

En cuanto a esto, podemos destacar que en la asignatura matemática se observan con notas igual o menores a 5 un 13.3% de los estudiantes que realizan ADR, contra un 30% de aquellos que no realizan ADR. Es de resaltar que el porcentaje de estudiantes que no realizan ADR y que no alcanzan la nota 6 duplican a quienes sí realizan ADR. A su vez esta diferencia también se visualiza en notas que van de 6 en adelante con un 86.7% contra el 70%, entre sí ADR y no ADR respectivamente (ver gráfica g).

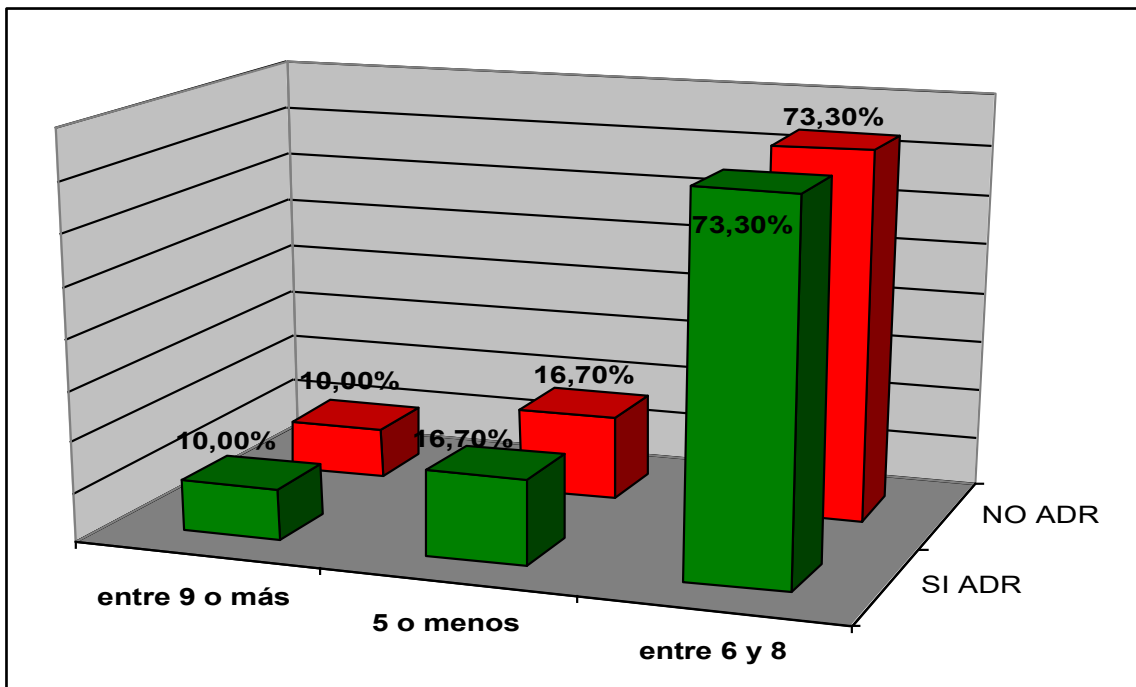
Gráfica h: “Promedios en Filosofía de los estudiantes que participan de las ADR y los que no”.



Fuente propia.

En filosofía se da una situación similar a la anterior, es así que encontramos que las notas iguales o menores a 5 mantienen la misma relación entre sí ADR (13.3%) y no ADR (30%). Aquellas notas de 6 en adelante mantienen la relación 86.7% sí ADR y 70% no ADR. Si bien la suma de los porcentajes de nota 6 en adelante entre matemática y filosofía coincide, cabe destacar que en la primera un 20% de los estudiantes que sí realizan ADR presentan notas mayores o iguales a 9 en comparación con el 13,3% de quienes no realizan ADR. En cambio en filosofía no se observan estos resultados (ver gráfica h).

Gráfica i: “Promedios en Literatura de los estudiantes que participan de las ADR y los que no”.



Fuente propia.

En el caso de la asignatura literatura no se da una diferencia porcentual entre quienes realizan y no realizan ADR (ver gráfica i).

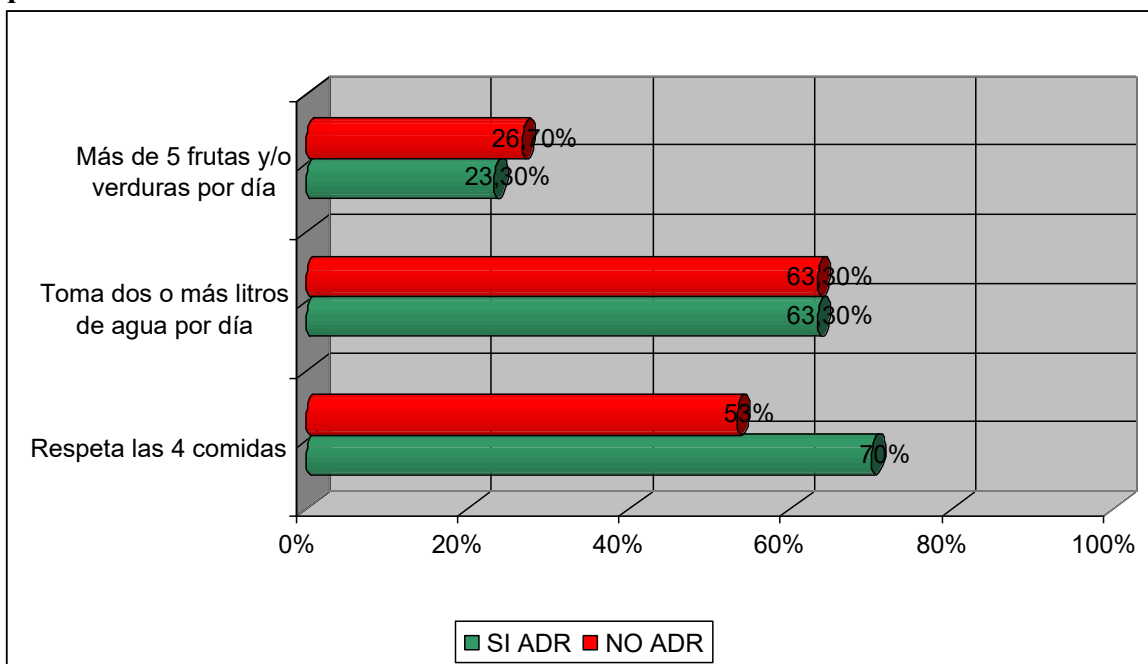
Se puede deducir de estos datos que existe una relación entre el rendimiento académico y la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que quienes realizan ADR y a la vez realizan actividad física con una frecuencia semanal igual o mayor a tres (96%), tienen notas más elevadas que quienes no realizan ADR pero sí hacen actividad física con frecuencia de 3 o más veces por semana (61.5%).

Shephard y otros autores, plantean la relación positiva entre actividad física y una mejora a nivel cognitivo, cuando expresan:

“Los jóvenes que practican actividad física adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas, tienden a mostrar mejores cualidades tales como: mejor funcionamiento del cerebro, en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje” (Cocke, 2002; Shephard, 1997; Tremblay, Inman & Willms, 2000).

8.4 Adolescentes y recomendaciones de calidad de vida establecida por la OMS y tomadas por el MSP

Gráfica j: “Hábitos de alimentación de los estudiantes que participan de las ADR y los que no”.



Fuente propia.

Podemos observar que un 70% de las y los estudiantes que sí realizan ADR respetan las 4 comidas por día, en comparación con el 53.3% de los que no realizan ADR.

En cuanto a comer 5 frutas y/o verduras por día los porcentajes son 23.3% entre quienes sí realizan ADR y 26.7% entre los que no realizan ADR. Si bien el porcentaje es levemente mayor en este último caso, el dato que resalta es que tanto los que sí realizan, como los que no realizan ADR sólo una cuarta parte aproximadamente cumple con la ingesta, es decir, más del 73% del total de los estudiantes encuestados no consume la cantidad de frutas y/o verduras estipulada por el Ministerio de Salud Pública (MSP).

A pesar de que en ambos grupos de estudiantes más del 50% respetan las 4 comidas diarias, no sucede lo mismo con la cantidad necesaria de frutas y/o verduras, por lo que podemos suponer que la calidad de la alimentación no sería la adecuada.

En referencia al consumo de 2 o más litros de agua por día, los valores coinciden en ambos grupos en un 63.3%, es decir, aproximadamente dos tercios del total.

Con los datos expuestos se evidencia que no existen grandes diferencias entre los dos grupos de estudiantes en cuanto a hábitos alimenticios, por lo que podríamos deducir que la práctica de actividad física no influye directamente en éstos hábitos, específicamente en el grupo de estudiantes encuestados.

Si tomamos a las ADR como una intervención en pos de una mejor calidad de vida deberíamos observar una situación totalmente diferente a la que hallamos en esta muestra.

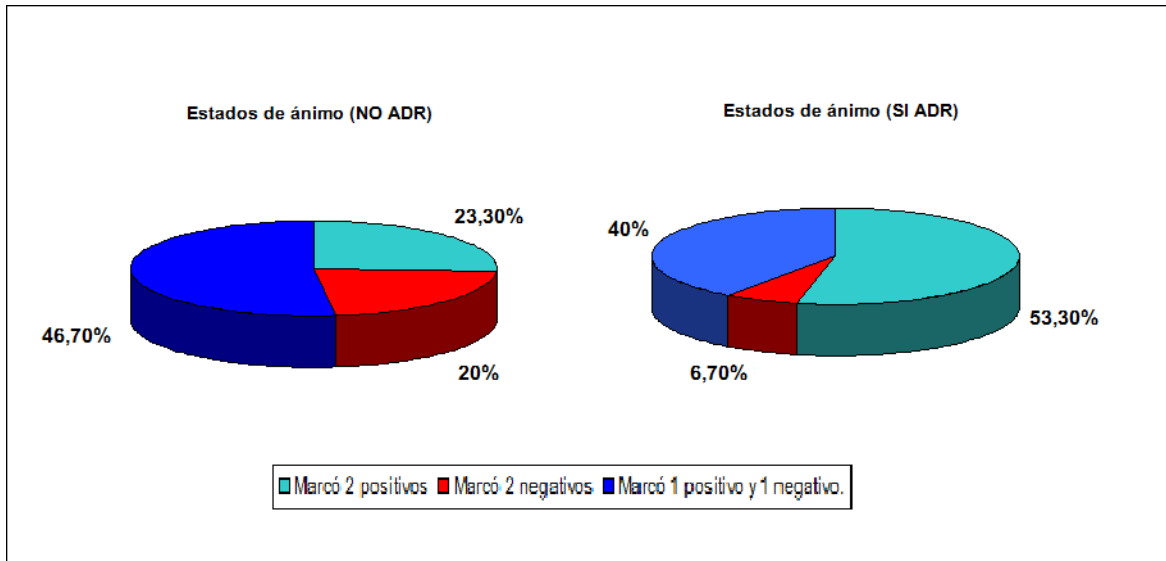
La utilización de la misma como forma de inculcar hábitos saludables no resulta suficiente en relación a un cuidado integral de la salud de estos adolescentes. En este caso en lo que tiene que ver con la alimentación Carolina Pérez plantea que es importante desarrollar un modelo de comportamiento proactivo en busca de la promoción y el fomento de la salud, enseñando aquellos hábitos y estilos de vida que colaboran con el equilibrio nutricional, por lo cual es necesario promover la realización de actividad física informando sobre sus importantes beneficios y de esta manera hacer hincapié en cómo llevando a cabo determinados hábitos adecuados se puede obtener una mayor calidad de vida. (Pérez, 2007)

Podemos decir que a nivel general no existen buenos hábitos alimenticios en cuánto a la calidad de las comidas que ingieren los estudiantes. Esto es un punto a considerar sobre todo en esta edad ya que esta etapa es de riesgo nutricional y la alimentación pasa a tener un papel crítico en el correcto desarrollo del adolescente. (Pérez, 2007).

En el planteo que se realiza en la Carta de Ottawa se expresa la necesidad de mejorar ciertas esferas de la vida para influir positivamente en la salud de los individuos, tales como educación, vivienda, alimentación, justicia social y un ecosistema estable entre otras.

Dicha tarea no puede ser responsabilidad absoluta del sector sanitario, sino que exige la responsabilidad y acción coordinada de los diferentes actores sociales, estatales y privados (Carta de Ottawa, 1986).

Gráfica k: “Estados de ánimo de los estudiantes que realizan y que no realizan ADR”.



Fuente propia.

Los porcentajes que se observan en las gráficas, nos permiten deducir que el estado anímico positivo de los estudiantes que si realizan ADR (56.7%) es mucho mayor en comparación con los que no realizan ADR (23.3%). En lo que respecta al estado anímico “negativo” podemos visualizar que un 6.7% (ver gráfica c) son estudiantes que realizan ADR, en comparación con un 20% de los que no realizan ADR. En éste último grupo encontramos una proporción que triplica el número de estudiantes que transitan por estados de ánimo negativos con respecto a los que sí participan de las ADR.

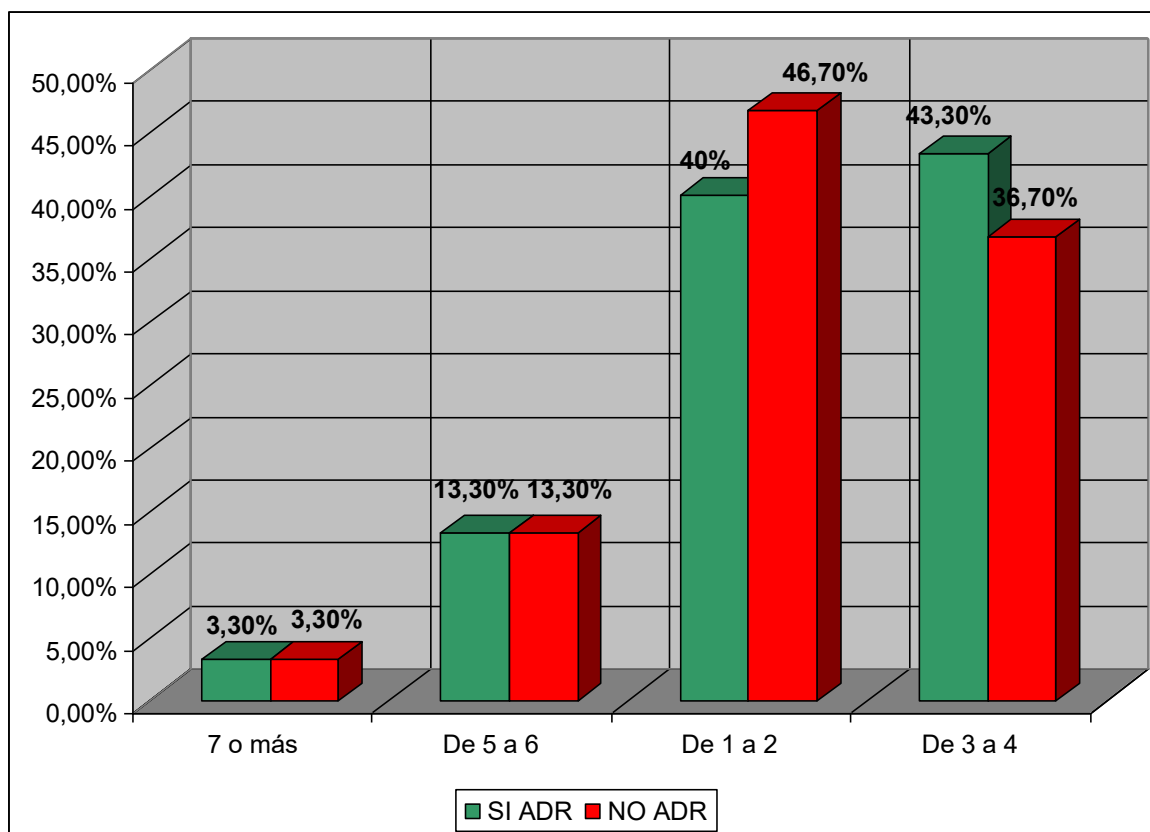
Está comprobado teóricamente que la práctica de actividad física tiene una influencia positiva en el estado anímico de las personas y puntualmente en los adolescentes encuestados. En relación a los beneficios de realizar actividad física vemos que a nivel psicológico según la OMS la práctica de actividad física genera:

“...mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.” (OMS 2015).

Por su parte, García plantea que las personas que practican actividad física se caracterizan por ser más independientes, tener mejor sentido del humor, ser más pacientes, optimistas, tener mayor confianza en sí mismo, tener una mejor estabilidad emocional, ser más extrovertidos y sociables entre otras cosas. (García, 1997).

Por otra parte, se puede apreciar que las respuestas que reflejan estados de ánimo opuestos, son de porcentaje significativo tanto en el grupo de si ADR, como en el de no ADR, (46,7% y 40%, respectivamente) (tabla k). Esta situación se puede relacionar con las características propias de la edad ya que la misma es una etapa repleta de cambios, tanto físicos como emocionales y sociales.

Gráfica I: “Horas al día dedicadas a actividades sedentarias”.



Fuente propia.

Si hablamos de las horas que dedican los adolescentes a realizar actividades sedentarias (computadora, televisión, celular, etc.), podemos observar que un 40% de los estudiantes que realizan ADR le dedican entre 1 y 2 horas diarias, en relación a un 46.7% que no realizan ADR.

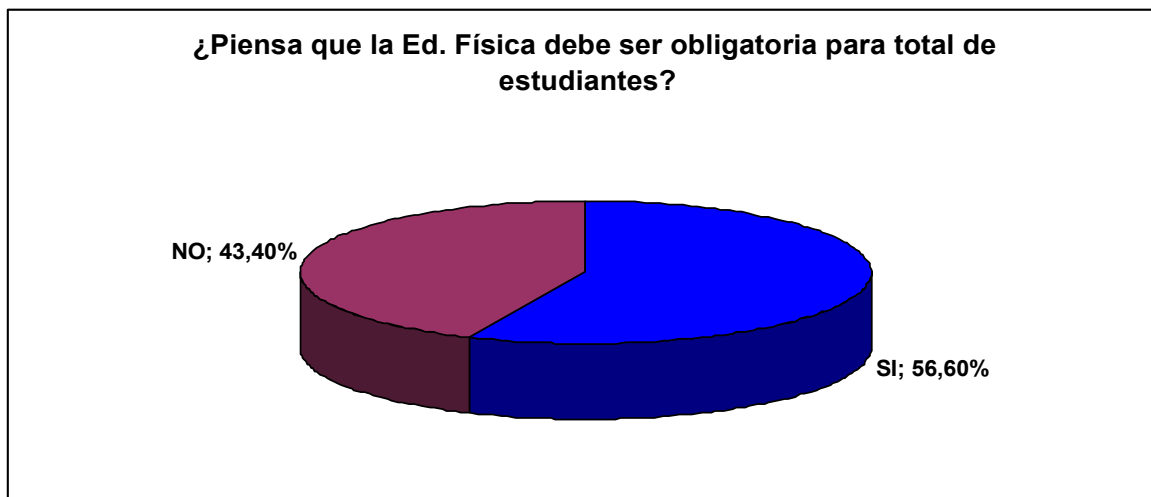
El dato más relevante es que más del 50% de los encuestados dedican 3 o más horas diarias a estas actividades sedentarias. Siguiendo con lo antedicho, cabe mencionar lo expuesto por la “II Encuesta Nacional de Salud Adolescente” realizada a adolescentes escolarizados entre 13 y 15 años de liceos públicos y colegios habilitados del territorio nacional en el año 2012, el porcentaje de estudiantes que habitualmente pasan tres o más horas realizando actividades sentado por día, del total en nuestro país es el 59,1%.

Esta situación se ve reflejada en la sociedad en general donde el avance de la tecnología ha llevado a adoptar un estilo de vida sedentario. Teniendo en cuenta que las ADR deberían promover un estilo de vida activo, éstas no estarían contemplando las necesidades y gustos de los adolescentes. Según Bermúdez algunos de los motivos que llevan a la escasa o nula práctica de actividad física es la falta de tiempo, oportunidades y motivación para realizar dicha actividad. A su vez el sedentarismo constituye uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar diversas enfermedades, principalmente enfermedades cardiovasculares. El autor constata la necesidad de que se consoliden hábitos saludables en las dos primeras décadas de nuestra vida. (Bermúdez, 2007). En este sentido la infancia y la adolescencia constituyen momentos clave donde resulta necesaria la educación en hábitos saludables apuntando a prevenir posibles patologías derivadas de un estilo de vida sedentario.

De gráfica 1 se desprende que existe un 13.3% tanto de los que participan de las ADR como de los que no, que dedican entre 5 y 6 horas por día en actividades sedentarias. A su vez también se observa que un 3.30% en ambos casos (ADR y no ADR) dedican más de 7 horas en estas actividades. Situación que resalta ya que si sumamos los porcentajes encontramos que más del 30% del total de la muestra estaría dedicando un tiempo excesivo a este tipo de actividades.

8.5 Importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en 2do y 3er año de Bachillerato

Gráfica m: “Porcentaje total de estudiantes que opinan en cuanto a la obligatoriedad de la Educación Física”.

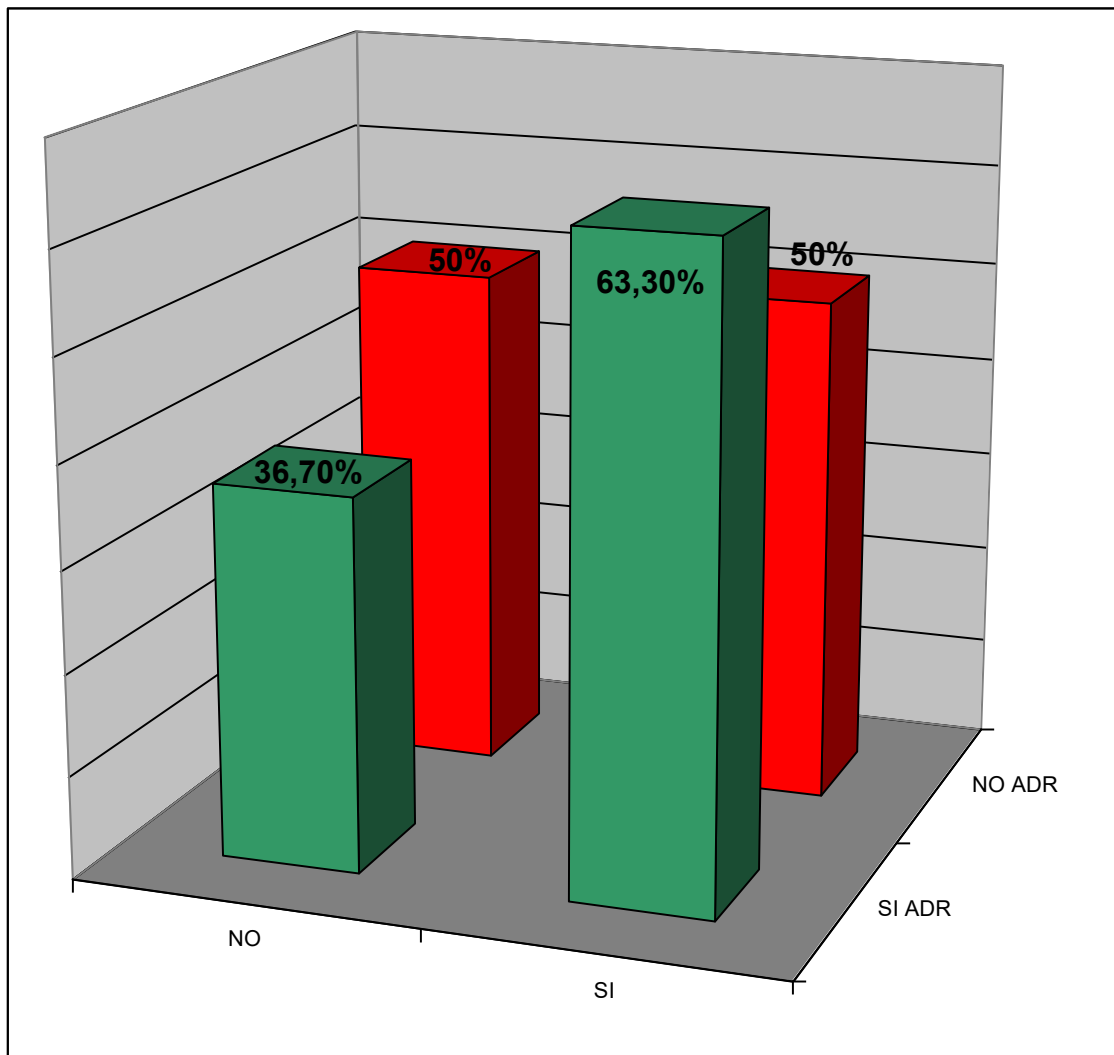


Fuente propia.

En relación a la pertinencia de la obligatoriedad de la Educación Física en 5to y 6to año, del total de las y los estudiantes encuestados un 56.6% (gráfica m) consideran que ésta debería ser obligatoria. Teniendo en cuenta que más de la mitad de los encuestados consideran que la Educación Física en el liceo debería ser obligatoria, podemos deducir que existe un reconocimiento de los beneficios de la actividad física y su importancia en el imaginario de las y los adolescentes. También cabe destacar que las decisiones tomadas por los adolescentes tienen una fuerte carga emocional por lo cual consideramos al gusto por la actividad física como un factor determinante. En este sentido entendemos una fuerte influencia por parte de los medios de comunicación en cuanto al cuidado del cuerpo, como una manera más de ejercer la promoción en salud. En los últimos años ha habido un mayor interés tanto de los medios de comunicación como por parte de investigadores, generando trabajos e investigaciones científicas que desarrollan el tema de la alimentación y los beneficios de la actividad física haciendo referencia sus repercusiones en la calidad de vida, ya sea de forma genérica como específica (Obesidad, Trastornos de Conducta Alimentaria, entre otras). Es relevante destacar que la comunicación en salud es un medio valioso para modificar conductas inadecuadas, reforzar las correctas y así en la sociedad

actual complementar aquel trabajo que realiza el personal de la salud desde el conocimiento, sin crear falsas expectativas o desvirtuando conocimientos en una población que se encuentra ávida de salud. Teniendo en cuenta que la salud es un bien social, el Educador tiene una función relevante en este proceso de promover conductas positivas en educación nutricional. (Pérez, 2007).

Gráfica n: “Piensa que la Educación Física debe ser obligatoria, para los estudiantes que si participan de las ADR y de los que no”.



Fuente: propia.

Si analizamos los porcentajes entre los estudiantes que si realizan ADR, observamos que un 63.3% están de acuerdo con la obligatoriedad, mientras un 36,7% no lo están, dato no menor, ya que al observar los porcentajes de los estudiantes que no realizan ADR no se constata una diferencia (50%).

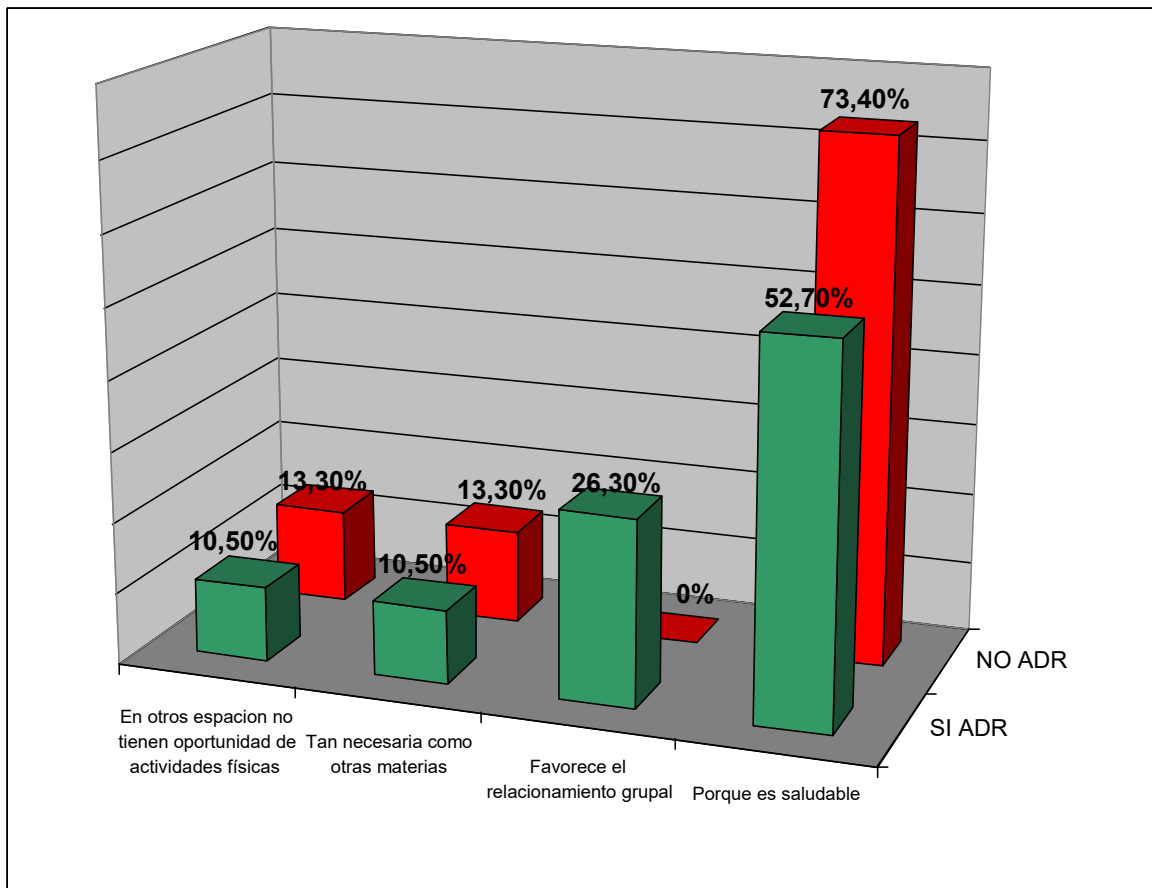
Creemos importante resaltar que el mayor porcentaje de estudiantes que consideran positiva la obligatoriedad de la Educación Física se dan en el grupo de los que sí realizan ADR.

Consideramos que esta situación se debe al hecho de que vivenciar los beneficios de la práctica de la actividad física, concientiza a los y las adolescentes en cuanto a la importancia de la misma.

Por otro lado esa diferencia puede deberse al hecho de que los y las adolescentes tienen incorporado el hábito de la práctica de actividad física, la cual es promovida desde la infancia.

Retomando el dato en cuanto a la igualdad de porcentajes entre los estudiantes que no realizan ADR, consideramos importante resaltar que un 50% (gráfica n) considera necesaria dicha obligatoriedad. Entendemos que de este dato se desprende, en primer lugar, que no se puede dejar al libre albedrío de los y las estudiantes la participación en actividades físicas propuestas por la institución, dado que reconocen su importancia pero sin embargo no la practican. Teniendo en cuenta el factor ambiental y su repercusión en los hábitos del individuo la Organización Panamericana de la Salud establece que la masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. (OPS, 2002); en segundo lugar, continuando con la idea anterior, podemos deducir que la propuesta de las ADR no es abarcativa. Ya que la misma es insuficiente en cuanto a la carga horaria y a la propuesta planteada, donde encontramos que no contempla los intereses de las y los adolescentes. A la vez que la característica de ser optativa tampoco incentiva a tomar la actividad física como un hábito regular.

Gráfica o: “Motivos por los que piensan que la Educación Física debe ser obligatoria para los estudiantes que participan y no de las ADR”.



Fuente propia

De la gráfica se desprende que el motivo de mayor prevalencia para las y los estudiantes sobre la obligatoriedad de la Educación Física, son los beneficios que ésta aporta para la salud, constando un 52.7% entre los estudiantes que sí realizan ADR y un 73.4% entre los que no realizan ADR (gráfica o). Es realmente llamativo que entre aquellos estudiantes que optaron por no participar de las ADR, la mayoría consideren como razones fundamentales para creer en la obligatoriedad de la asignatura, aspectos vinculados a una mejor calidad en la salud.

Podemos por otro lado también, vincular dichos porcentajes con una concepción higienista de la Educación Física, que ha estado asociada socioculturalmente a aspectos relacionados con la salud.

El segundo factor relevante (26.3%) (gráfica o), que mencionan los estudiantes que realizan ADR, es la opción “favorece el relacionamiento grupal”, el cual es muy

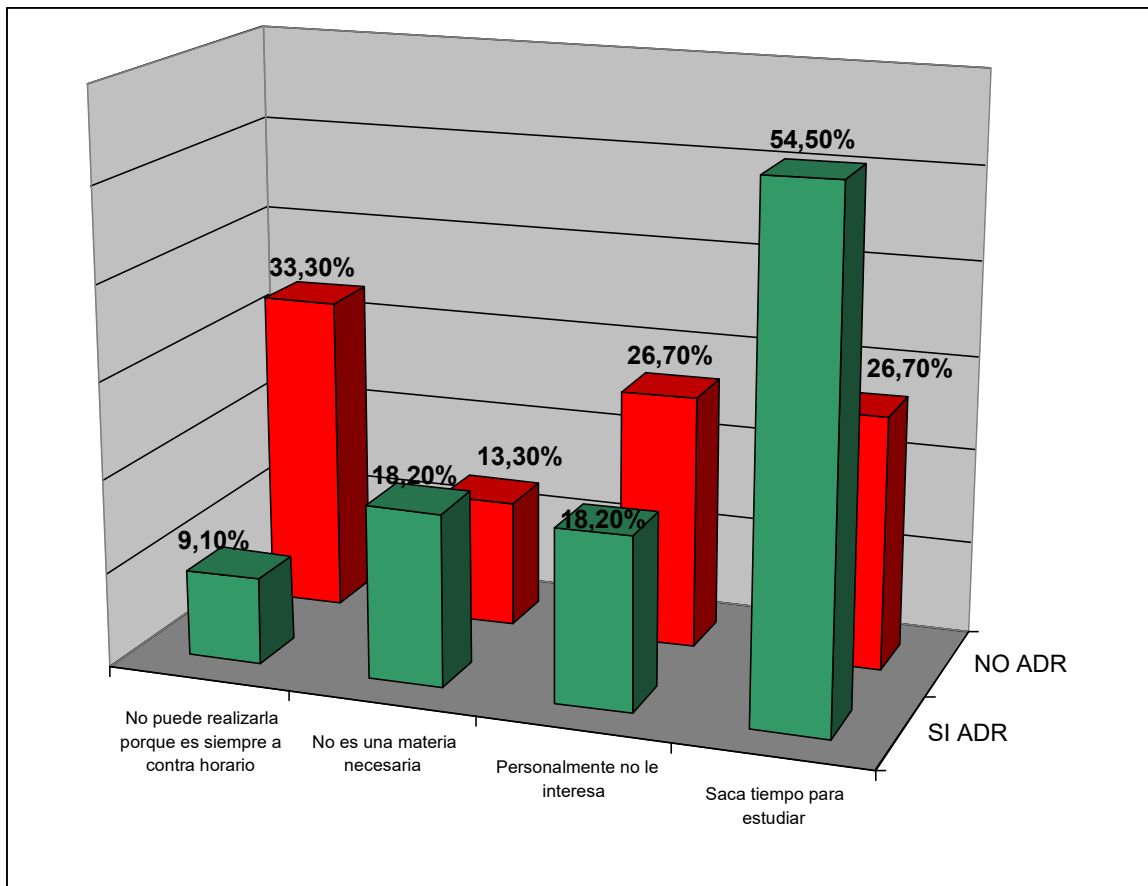
importante en la adolescencia debido al sentimiento de pertenencia grupal que fomenta la socialización e integración con sus pares. Vinculándose fuertemente esto a las características de las clases de Educación Física.

Otro dato importante que cabe destacar es la concepción dentro del grupo de encuestados de que la Educación Física es tan importante como otras materias dentro de la institución, ya que un 13.3% de los estudiantes que no realizan ADR y un 10.5% de los que si participan lo manifiestan (gráfica o).

En igual proporción a la variable anterior (13,3% no ADR y 10,5% si ADR, gráfica o) los estudiantes expresan la imposibilidad de realizar actividad fuera del ámbito institucional. De esta manera queda en evidencia que es preciso contemplar esta situación dentro de las políticas públicas, ya que es necesario tomar medidas políticas donde se combinan y complementan diversos enfoques, dentro de los cuales se encuentran: la legislación, las medidas fiscales, el sistema tributario y los cambios organizativos. Así se plantea en la carta de Ottawa;

“...es la acción coordinada la que nos lleva a practicar una política sanitaria, de rentas y social, que permita una mayor equidad. La acción conjunta contribuye a asegurar la existencia de bienes y servicios sanos y seguros, una mayor higiene de los servicios públicos y de un medioambiente más grato y limpio”. (Carta de Ottawa, 1986, p.2).

Gráfica p “Motivos por los que piensan que la Educación Física no debe ser obligatoria para los estudiantes que participan y no de las ADR”.



Fuente propia.

En cuanto a los motivos de las y los estudiantes en relación a la no obligatoriedad de la Educación Física, vemos que los estudiantes que si realizan ADR destacan la opción “saca tiempo para estudiar” con un 54.5% y en segundo lugar de importancia encontramos la opción “no es una materia necesaria” con un 18.2%.

Se evidencia de esta forma la concepción que se tiene socioculturalmente de la Educación Física en tanto campo recreativo y de tiempo libre, y no vinculado a un saber específico con fundamento teórico-práctico legitimado académicamente. Esta situación se genera dado el lugar que ocupa la asignatura a nivel estatal e institucional en nuestro país. Pudiéndose evidenciar desde situaciones simples como ser el lugar que ocupa la asignatura en las reuniones docentes, ser la única asignatura a contraturno, la utilización de un término incorrecto para nombrar la asignatura (Gimnasia), hasta las múltiples maneras para

exonerar la materia sin fundamentos válidos, logrando de esta forma el desprestigio de la misma.

Otro dato importante que se observa de la gráfica, es el 33.3% de estudiantes que no realizan ADR, que consideran la no obligatoriedad fundamentados en el horario a contraturno, por lo cual se deduce que si ésta se llevara a cabo en el mismo turno que las demás asignaturas no existiría este inconveniente. Esta inclusión de la Educación Física al horario establecido para el resto de las asignaturas en función al turno elegido por los estudiantes ayudaría a concebirla de una forma más integrada.

Para finalizar el análisis que respecta a la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física a nivel liceal, debemos hacer referencia a la relación que tiene ésta con la promoción de salud. Si desde las políticas públicas se insiste en la idea de fomentar en los adolescentes la concientización en torno a los hábitos saludables y si vinculan en las mismas a la Educación Física como promotora de dichos hábitos, por qué no brindarle en las Instituciones educativas el lugar que la asignatura se merece.

9 CONCLUSIONES

Para comenzar a exponer las conclusiones finales del presente trabajo de investigación, desarrollaremos una síntesis con lo analizado en cada objetivo.

En lo que respecta a la interpretación que realizamos de los resultados obtenidos y en función de los objetivos planteados, vemos como para la mayoría de los adolescentes el motivo más fuerte para participar de las ADR es el agrado hacia la propuesta, observamos además que tan solo un 20% de los estudiantes hace referencia a la relación de la actividad física con la salud. En cuanto a los motivos por los cuales las y los adolescentes no participan de las ADR y aunque un porcentaje apenas mayor respondió que se debe a que realizan actividad fuera de liceo, a nuestro entender uno de los datos más relevantes es que la segunda causa más nombrada fue la coincidencia del horario de las ADR con otras actividades. Planteamos aquí la necesidad de que se brinden los recursos necesarios desde el CES y/o el ente estatal que corresponda, para incluir a la Educación Física Liceal en el horario establecido también para las otras asignaturas y no en un horario a contraturno.

Si nos referimos a los porcentajes de participación a las ADR divididos según el género vemos una diferencia sustancial en favor de los hombres, un 80% de los adolescentes que asisten a las ADR son varones. A su vez el dato inversamente proporcional se da en el porcentaje de los estudiantes que no realizan ADR, donde observamos que el 70% son mujeres. Estos resultados no son casuales sino que se justifican a lo largo de la historia, en la que socioculturalmente se ha vinculado la actividad física y el deporte al género masculino. Si en el imaginario social mujeres y hombres identifican al género masculino con la práctica de actividad física y si además las actividades propuestas en 2do y 3er año de Bachillerato no son obligatorias, entonces es lógico que las mujeres participen menos de las mismas, dado que no lo asocian a sus necesidades y aún menos a las conductas que la actividad física imprime en los cuerpos. Pero entonces al dejar librada la participación a la decisión de las adolescentes, cuyo esquema corporal está impregnado de un imaginario social que reprime la práctica de actividades físicas de las mujeres, fundamentados en una construcción social que estipula que el desarrollo de la misma las hace menos femeninas, entonces ¿qué está haciendo el estado para que las mujeres tengan una vida más saludable?,

¿cómo está promoviendo mejores niveles de calidad de vida del género femenino? Referente a este punto que nos parece sumamente relevante, en pos de una igualdad de derechos entre mujeres y hombres es que vemos como desde nuestro rol como futuras/os docentes de Educación Física, pero más que nada como futuras/os formadoras de sujetos sociales, podemos a través de nuestra práctica educativa continuar perpetuando las diferencias en cuanto a género y prácticas corporales, o reflexionar acerca de las mismas para llevar adelante una práctica, si no transformadora, por lo menos que sirva para que las y los adolescentes se sientan y se piensen con los mismos derechos. Creemos fundamental promover cualquier práctica corporal sin distinción de género.

En cuanto a la relación existente entre actividad física y rendimiento escolar podemos observar que los estudiantes que realizan ADR tienen mejores calificaciones que los que no realizan. De los datos analizados, tanto en la asignatura Matemática como en Filosofía se muestra una diferencia a favor de las y los estudiantes que realizan ADR del 86,7% en contraposición al 70% respectivamente.

Con respecto a la asignatura Literatura aunque los resultados no son positivos en favor de los estudiantes que participan de las ADR, tampoco arrojaron resultados negativos, sino que se mantuvieron iguales en ambos grupos. Por tanto podemos decir que la actividad física tiene injerencias positivas en el rendimiento escolar, destacando que se afectan positivamente los factores netamente cognitivos vinculados a lo neurobiológico o neuropsicológico (niveles más altos de concentración de energía, mejora la autoestima y mejor funcionamiento del cerebro).

En cuanto a la integración de las recomendaciones de la OMS para el logro de una mejor calidad de vida y en relación a las tres variables que analizamos: hábitos alimenticios, estados de ánimo y sedentarismo. Podemos concluir con respecto a la primera que no existen grandes diferencias entre quienes participan de las ADR y quienes no lo hacen. Es decir, el total de los encuestados no estaría alimentándose correctamente, resultando esto perjudicial para la salud, lo cual va en detrimento de una buena calidad de vida.

En cuanto a los estados de ánimo se concluye que la práctica de actividad física se encuentra directamente relacionada con sentirse realizada/o, enérgica/o y alegre ya que las y los adolescentes que realizan ADR expresaron en mayor proporción sentirse de esta manera en comparación con quienes no realizan ADR. Estos últimos refieren en mayor

proporción haber transitado por estados de ánimo depresivo, triste, estresado y desganado lo cual refuerza la idea de que la práctica de actividad física influye positivamente en el estado de ánimo.

En lo que respecta a la representación en cuanto las actividades sedentarias que realizan estos estudiantes, se concluye que no existen diferencias entre quienes realizan ADR y quienes no lo hacen. Así mismo quienes participan de las ADR, casi en su totalidad (96%), hacen actividad física extra liceal, con lo cual igualmente podemos concluir que son más activos que quienes no realizan ADR.

A modo de conclusión general con respecto a este punto consideramos que las ADR estarían mal implementadas ya que la actividad física desarrollada por los adolescentes que cursan 2do y 3er año de bachillerato, debería ser obligatoria para lograr un cambio significativo en cuanto a la generación de hábitos saludables que deriven en una mejor calidad de vida, al respetar las recomendaciones realizadas por la OMS y tomadas por el MSP.

En el transcurso de este trabajo de investigación y basados tanto en las lecturas como en las encuestas realizadas, hemos afianzado nuestra idea de la importancia que reviste la práctica de actividad física en la vida de los sujetos y específicamente en la etapa que nos convoca: la adolescencia. Los beneficios que brinda la actividad física en pos de una mejor calidad de vida son indiscutibles y están comprobados académicamente, por tanto, de la misma forma que se consideran ciertas asignaturas obligatorias en los últimos dos años de secundaria como por ejemplo Filosofía y Literatura (por mencionar dos) entendemos que es necesario y urgente que la Educación Física ocupe el mismo lugar. Creemos conveniente teniendo en cuenta los objetivos en cuanto a promoción de salud adolescente propuestos en planes del MSP, acorde también a la ley de educación y a los fundamentos del programa de Educación Física Liceal, enfatizar desde la obligatoriedad de la asignatura la importancia de la relación actividad física – promoción de salud, no podemos dejar librado a la decisión de las y los adolescentes y al grado de placer (momentáneo) que sientan por la actividad propuesta, intereses público-estatales que infieren en el gasto del país.

10 BIBLIOGRAFIA

ASTOLFO, R. (2014) *Actividad física beneficiosa para la salud*. Bs. As: www.efdeportes.com / Revista Digital, 2003. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>. Acceso: 17/01/2015

BERMÚDEZ, M. (2007). *Actividad Física y Salud*. [s.l.] Editorial Lulu, 2007.

BOURDIEU, P. (1998). *La Dominación masculina*. Barcelona: Anagrama, 2000.

BROHM, J; et al (1993). *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: Las ediciones de La Piqueta, [s.a.-]

CALDERÓN, A. (2009). *Beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países del occidente*. Bs As: www.efdeportes.com / Revista Digital, 2009. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm> Acceso: 03/10/2014.

CHALELA, S. [s.a.-]. *Beneficios Psicosociales de la Actividad Física y el Deporte en la Adolescencia*. En: Y todo comenzaba en el campito. Encuentro Nacional de Psicólogos. Canelones -Uruguay: [s.a.-]. Disponible en: <http://www.uruguayeduca.edu.uy/Userfiles/P0001/File/Psicolog%C3%ADa%20deportiva%20J.%20Chalela%20para%20Portal.pdf>. Acceso: 05/02/2015

COMITÉ DE COORDINACIÓN ESTRATÉGICA DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (2010-2030). *Estrategia nacional para la infancia y la adolescencia*. Uruguay. Consejo Nacional De Políticas Sociales 2010-2030.

DROBNIC, F.; et al. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Barcelona: Hospital Sant Juan de Déu. 2013.

GÁLVEZ, A. (2004) *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Murcia: Universidad de Murcia: www.efdeportes.com / Revista Digital, 2007. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm> Acceso: 12/11/2014.

GARCÍA F.; SÁNCHEZ J. y GARCÍA M. (1997). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial*. En: Revista de Psicología del Deporte. [s.l.] v.19, n. 12, p. 91-110.

HERNÁNDEZ, R (2011). *Plan de intervención de ejercicios físicos para la disminución de los niveles de sedentarismo en la población adulta de 25 a 45 años de la comunidad Arenales, Municipio Jiménez*. Bs. As.: www.efdeportes.com / Revista Digital 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd156/plan-de-ejercicios-fisicos-en-la-poblacion-adulta.htm>. Acceso: 03/12/2014.

KORNBLIT, A. (2004). *Metodologías cualitativas: Medios y procedimientos de análisis*. Buenos Aires: Biblos. 2004.

KOVAKS, F. et al (2008). *Relació entre hàbits de vida i qualificacions escolars en adolescents*. En: Apunts. Medicina de l'Esport. [s.l.]: v. 43, n.160, p.181-8.

LAMAS, M. (1996). *Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género*. México D.F.: PUEG. 2000.

LEÓN, B. (2008). *Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria*. En: European Journal of Education and Psychology. España: v. 1, n. 3, p. 17-26.

MARCOS, J, [s.a.-] . *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema, S.A. 1989.

MORAL, E., GRAO, A. (2011). *El sedentarismo y la actividad física en la adolescencia, relación con el Índice de Masa Corporal*. Bs. As.: www.efdeportes.com/ Revista Digital, 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd156/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia.htm>. Acceso: 18/02/2015.

MORENO, J., MARTINEZ, C., ALONSO, N. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante*. Murcia: Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2006. Disponible en: <http://www.cafyd.com/REVISTA/art2n3a06.pdf>. Acceso: 24/10/2014.

MTD. PNID (2012). Plan Nacional Integrado de Deporte. Montevideo-Uruguay. Dirección Nacional de Deporte, MTD. 2012

MSP. (2005). Encuesta Nacional Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física. Montevideo, Uruguay: Encuesta continua de hogares, Instituto Nacional de Estadística, 2005.

MSP, Grunbaum, S.; et al. (2012). *II Encuesta nacional de salud adolescente*. MSP, MIDES. 2012.

MSP. DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD (2007). *Programa Nacional de Salud Adolescente*. Montevideo-Uruguay. División de Salud de la Población 2007.

MSP. DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD (2010). *Propuesta Para El Desarrollo De La Estrategia Nacional De Promoción De Salud*. Montevideo-Uruguay. MSP-PPENT 2010.

MSP. DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD (2010). *Proyecto De Prevención De Enfermedades Crónicas-PPENT*. Montevideo-Uruguay. PPENT 2010

OMS. (2005). Carta de Bangkok. Bangkok: OMS. [Www.paho.org](http://www.paho.org).

OMS. (1986). Carta de Ottawa: OMS, 1986. Ottawa: OMS, 1986:1.

OMS. (1978). Declaración de Alma-Ata. Alma Ata: OMS. [Www.paho.org](http://www.paho.org).

OMS. (1997). Declaración de Yakarta. 6 a Conferencia Mundial sobre la Promoción de la Salud. Tailande: OMS, p. 1-5. www.paho.org.

OMS. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [s.l.]: Asamblea Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf Acceso: 16/02/2015

OMS (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [s.l.]: WHO, 2011. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ Acceso: 19/12/2014.

OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [s.l.]: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2010. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. Acceso 15/02/2015.

PEREZ C. (2007). *Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia*. En: Trastornos de la Conducta Alimentaria 6. Toledo. [s.n.], pp. 600-634.

RAMIREZ W. [s.a.-]. *Algunas incidencias de la actividad física y deporte en la cognición, una revisión teórica*. Medellín: Universidad de San Buenaventura. [s.a.-].

RAMIREZ, W., VINACCIA, S. y SUÁREZ, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. En: Revista de estudios sociales. [s.l.]: 2004, n. 18, p. 67-75.

REFORMULACION PLAN DE ESTUDIOS (2006). *Educación Física y recreación. Primero bachillerato diversificado*. Montevideo, Uruguay.

ROMERO, A. (2003) *Actividad física beneficiosa para la salud*. Bs. As.: www.efdeportes.com / Revista Digital, 2003. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>. Acceso: 05/12/2014.

SABINO, C. (1993). *El proceso de la Investigación*. Caracas: Panapo. 1992.

SCHARAGRODSKY, P. (2004) *Juntos pero no revueltos: la Educación Física mixta en clave de género*. Universidad Nacional de la Plata y Universidad Nacional de Quilmes, 2004. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/cp/v34n121/a04n121.pdf>. Acceso: 14/01/2015.

STEFANELLI, M., TRIPALDI, A. [s.a.-]. *Políticas públicas de salud, educación física y calidad de vida. Experiencias, reflexiones y agendas emergentes*. [s.l.]: Montevideo.

TILANO, L., HENAO, G.y RESTREPO, J. (2009). *Prácticas educativas familiares y desempeño académico en adolescentes escolarizados en el grado noveno de instituciones educativas oficiales del municipio de Envigado*. En: El Ágora. Medellín - Colombia: v. 9, n. 1, p. 1-294.

URZÚA A.; CAQUEO A. (2012) *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. En: Terapia psicológica. Chile: v. 30, n. 1, p. 61-71.

VEGA, M. (2014). *Actividad Física en niños, niñas y adolescentes en el Uruguay*. Montevideo, Uruguay, 2014. Disponible en: http://www.tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes45/art_14.pdf Acceso: 05/02/2015

VILODRE, S. (2007) *Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o*

fazer historiográfico. [s.l.]: Movimento Revista da Escola de Educação Física. Vol. 13/ nº2.

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd156/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia.htm>. Acesso: 24/01/2015.

11 ANEXOS

11.1 Anexo I: Documento Actividades Deportivo Recreativas (ADR)



A N E P

CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA

Montevideo,

Orden del Día

Asunto Incluido

Sesión Consejo N° _____

VISTO: *La solicitud elevada por la Inspección de la asignatura Educación Física con referencia a los proyectos de Actividades Deportivas Recreativas de la Reformulación del Bachillerato.*

RESULTANDO: *Que en el año 2010 varios de dichos proyectos han tenido un fuerte impacto positivo en la población estudiantil de cada Centro de Estudios.*

CONSIDERANDO: *I) Que la continuidad de los mismos reforzaría aún más el vínculo con la población estudiantil.*

II) Que por consiguiente deberían aprobarse los mismos para el año 2011

III) Que de establecerse una distribución de Crédito Presupuestal para el ejercicio 2011 similar a la del Ejercicio 2010, existiría disponibilidad de crédito para hacer frente a la presente erogación.

ATENTO: *A lo expuesto.*

EL CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA RESUELVE:

I) Aprobar las horas de acuerdo al detalle que continúa con la finalidad de dar continuidad a los proyectos de A.D.R. a partir del 1° de marzo de 2011 hasta el 29 de febrero de 2012:

LICEO	TURNO	CEDULA	APELLIDOS Y NOMBRES	HORAS	
				1er. CICLO	2° CICLO

ADMINISTRACION NACIONAL DE EDUCACION PÚBLICA
DPTO. DOCENTE/CV/GCB

EL PINAR N° 1	1E	41400813	OHOLEGUY GRUB, MATIAS ANDRES		10
EL PINAR N° 1	2E	41400813	OHOLEGUY GRUB, MATIAS ANDRES		10
LAS PIEDRAS N° 1	1	26566139	DE LOS SANTOS XAVIER, SILVANA MARIA		10
LOS CERRILLOS	2E	20269587	RODRIGUEZ ARCIDIACO, RUBEN NELSON		5
PARQUE DEL PLATA	1E	18505670	TRIGO CHIESA, DARIO	5	
PASO CARRASCO	2	15172214	PATRONE CAMPORA, GRACIELA ELIZABETH		5
SALINAS N° 1	1E	19590264	MORRESI ANGUIANO, MARIELA		10
SALINAS N° 1	2E	18779029	PEREYRA NUÑEZ, MARIA BELEN		5
SALINAS N° 1	2E	34217401	GONGORRA FONTES, RAMON FABIO		5
SAN BAUTISTA	1E	31591169	DELGADO MARTINEZ, ANTONELLA MARIA		5
SANTA ROSA	2E	33546893	COSTA BELTRAN, JORGE FERNANDO		5
SOLYMAR N° 1	1E	15915236	FERNANDEZ DALLA CHIESA, EDUARDO RAUL		10
JOAQUIN SUAREZ	2E	19398375	PERAZA BORBA, STELLA MARYS		10
CERRO LARGO DEPTAL.	2	35091420	MATEO ALVEZ, ALICIA MARGARITA		15
MELO N° 2	3	30647040	ALVAREZ LOPEZ, GISELA DENISE	5	
FRAILE MUERTO	2E	35474399	REBOLLO BORCHE, GLORIA MARIA		5
ISIDORO NOBLIA	2E	32566105	COUSILLAS CUÑA, ADRIANA IBIS		5
RIO BRANCO	2E	35058482	OLIVERA LATORRE, LILIANA		5
COLONIA DEPTAL.	2E	32414586	COLLAZO TOURN, RODOLFO ANIBAL		10
SOLIS DE MATAOJO	2E	37947930	VEGA ALDROVANDI, DANHAE ELIZABETH		5
SAN CARLOS N° 1	2E	17359977	OPIZZO BENITEZ, GUSTAVO GABRIEL		10
RIO NEGRO DEPTAL.	1E	35062550	MORGAN CASABO, MARIA LUCIA		5
NUEVO BERLIN	1E	39929097	MALACRE , MARIA VICTORIA		5
YOUNG N° 1	1E	30881412	RODRIGUEZ GARCIA, PATRICIA LILIANA RODRIGUEZ PEREIRA GABRIELLI, LUCIA GENAR		10
SALTO N° 2	3E	25990460			10
SALTO N° 3	1E	28320993	IBARRA DA ROSA, SIMON GANIMEDES		8
SALTO N° 3	2E	34076423	MAZZARINO GALLINO, EDUARDO NOEL		8
CARDONA	1E	36451289	VELEZ PERDOMO, LAURA INES		10
PALMITAS	1E	33257361	EUGUI PEREZ, MARIA MANUELA		5
TACUAREMBO DEPTAL.	1E	27001530	BETANCURT BERETTA, LAURA		10
TACUAREMBO DEPTAL.	2E	36748741	LESNA RODRIGUEZ, ALVARO FABIAN		10



A N E P

CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA

Nº 2	1E	20211342	OLANO ION, PABLO CARLOS	10
Nº 10	1	16834077	LOPEZ SUAREZ, JORGE RICARDO	10
Nº 15	1E	16834077	LOPEZ SUAREZ, JORGE RICARDO	10
Nº 26	2E	12515213	ORTIZ RODRIGUEZ, ELIZABETH NELSA	5
Nº 35	1E	34657683	VIGNA QUEVEDO, NILDA GRACIELA	15
Nº 35	2E	13111618	MARTINEZ GONZALEZ, ALEJANDRO LUIS	15
Nº 43	1E	38652784	CALCAGNO CORDERO, RICHARD FERNANDO	10
Nº 61	1E	31298503	VERDIA DONTAS, LAURA LOURDES	15
Nº 61	2E	14003054	DESEVICI NEKEFORCHUK, ANA MARIA	15
Nº 65	1E	14452718	ESCOTO PEREZ, GRACIELA RAQUEL	10
Nº 65	2E	15936402	SASSO SILVA, ANA MARIA	10
Nº 68	1E	31767823	GONZALEZ DI PASCA, FERNANDO	5



II) Establecer que las mismas sean abonadas de acuerdo al ciclo del de cada Centro de Estudios y al grado o costo horario de cada docente.

Líbrense las comunicaciones del caso, notifíquese a los profesores por intermedio de cada Dirección Liceal y pase a División Hacienda a sus efectos. Cumplido, archívese.

ADMINISTRACION NACIONAL DE EDUCACION PÚBLICA
DPTO. DOCENTE/CV/GCB

11.2 Anexo II: Documento Horas Deportivas Recreativas (HDR)

12

A N E P
CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA

Montevideo, **20 DIC 2013**

<u>Orden del Día</u>
<u>Asunto Incluido</u>
Sesión Consejo N° <u>EX- 11</u>
<u>REEX- 11 4 13</u>

VISTO: La nota presentada por las Inspectoras de Educación Física, referida a las horas deportivas recreativas de Segundo Ciclo, con miras a su ratificación para el año lectivo 2014.

CONSIDERANDO: I) Que las Inspectoras entienden que estas horas deportivas recreativas de Segundo Ciclo han sido un valioso aporte a la formación de los jóvenes, en virtud de que facilitan la integración y socialización entre pares, dando oportunidades a la práctica de deportes tradicionales y no tradicionales como rugby, beisbol, natación y canotaje.

II) Que la mencionada Inspección solicita que dichas horas estén a disposición de los docentes en los actos de elección de horas docentes para el próximo año, para lo cual aporta el cuadro de horas distribuidas por liceos, en el que se incluye al Liceo N° 25, que fuera incorporado el presente año a la nómina inicial.

III) Que correspondería su ofrecimiento a los profesores efectivos Categoría A, en 2da. Ronda, por orden escalafonario, debiendo elegirse por fuera de la unidad docente, con un máximo de 10 horas por profesor.

ATENTO: A lo expuesto.

EL CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA RESUELVE:

- I) Aprobar la carga horaria por liceo de las horas Deportivas Recreativas de Segundo Ciclo para el año lectivo 2014, según se detalla en cuadro adjunto.
- II) Disponer que las referidas horas podrán ser elegidas en segunda ronda, por docentes efectivos Categoría A, con un máximo de 10 horas por docente.

//

Librense las comunicaciones del caso. Comuníquese a las Comisiones Departamentales mediante publicación en página Web del Organismo. Comuníquese al Centro de Cómputos (Sra. Mónica Francia). Siga a División Hacienda a sus efectos. Cumplido, archívese.



Prof. ANAY ACOSTA
Secretaría General
Consejo de Educación Secundaria



Comisión Ejecutiva de Evaluación
Lic. JUAN PEDRO SÁNCHEZ
División de Evaluación

11.3 Anexo III: Encuesta a los estudiantes que realizan Actividades Deportivo Recreativas

- 1) Año que cursa: 2) Edad 3) Genero: F M
4) Peso aproximado Kg.: 5) Altura aproximada:
6) ¿En qué barrio vive? _____

7) Marque la ocupación de sus padres:

- | MADRE | PADRE |
|------------------------------|-----------------------------|
| a) Profesional | a) Profesional |
| b) Trabajadora Independiente | b) Trabajador Independiente |
| c) Comerciante | c) Comerciante |
| d) Empleada | d) Empleado |
| e) No trabaja | e) No trabaja |
| a) Otros, ¿cuál? _____ | f) Otros, ¿cuál? _____ |

8) Con respecto a su alimentación:

- | | | |
|---|----|----|
| a) Respeta las cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) | SI | NO |
| b) Come 5 o más frutas y/o verduras por día | SI | NO |
| c) Toma 2 o más litros de agua por día | SI | NO |

9) Se ha sentido últimamente:

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| a) Realizada/o | b) Alegre | c) Triste |
| d) Deprimida/o | e) Estresada/o | f) Ansiosa/o |

10) ¿Cuántas horas por día le dedica a la computadora y/o televisor?

- a) de 1 a 2 b) de 3 a 4

- b) de 5 a 6
- d) más de 7

11) Por qué motivos participa de las Actividades Deportivo Recreativas?

- a) Porque le gusta la propuesta
- b) Porque no tiene la posibilidad de hacer actividad física en otro lugar
- c) Porque le hace bien a su salud
- d) Porque favorece el relacionamiento con los compañeros
- e) Otros

12) ¿Realiza actividad física fuera del liceo?

NO

SI, ¿cuál?

13) Si realiza actividad física fuera del liceo, indique cuántas veces por semana:

1 2 3 4 5 6 7

14) Cual es su nota promedio en:

- a) Matemáticas
- b) Filosofía
- c) Literatura

15) ¿Existen otras actividades físicas y deportivas que le gustaría hacer en el liceo?

NO

SI, ¿cuál(es)?

11.4 Anexo IV: Encuesta a los estudiantes que no realizan Actividades Deportivo Recreativas

- 1) Año que cursa: 2) Edad 3) Genero: F M
4) Peso aproximado Kg.: 5) Altura aproximada:
6) ¿En qué barrio vive? _____

7) Marque la ocupación de sus padres (marque sólo una opción, la más importante):

- | MADRE | PADRE |
|------------------------------|-----------------------------|
| f) Profesional | a) Profesional |
| g) Trabajadora Independiente | b) Trabajador Independiente |
| h) Comerciante | c) Comerciante |
| i) Empleada | d) Empleado |
| j) No trabaja | e) No trabaja |
| k) Otros, ¿cuál? _____ | f) Otros, ¿cuál? _____ |

8) Con respecto a su alimentación:

- | | | |
|---|----|----|
| a) Respeta las cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) | SI | NO |
| b) Come 5 o más frutas y/o verduras por día | SI | NO |
| c) Toma 2 o más litros de agua por día | SI | NO |

9) Se ha sentido últimamente (marque como máximo 2 opciones):

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| a) Realizada/o | b) Alegre | c) Triste |
| d) Deprimida/o | e) Estresada/o | f) Ansiosa/o |

10) ¿Cuántas horas por día le dedica a la computadora y/o televisor?

- | | |
|-------------|-------------|
| c) de 1 a 2 | b) de 3 a 4 |
| d) de 5 a 6 | d) más de 7 |

11) ¿Por qué motivos no participa de las Actividades Deportivo Recreativas? (Marque una sola opción, la más importante)

- a) No me interesa
- b) No me ofrecen la actividad que me gusta
- c) Porque me coincide con otras actividades
- d) Porque realizo actividad física en otro lugar
- e) Otros

12) **¿Realiza actividad física fuera del liceo?**

NO

SI, ¿cuál? _____

13) **Si realiza actividad física fuera del liceo, indique cuántas veces por semana:**

1 2 3 4 5 6 7

14) **Cual es su nota promedio en:**

- a) Matemáticas
- b) Filosofía
- c) Literatura

15) **¿Existen otras actividades físicas y deportivas que le gustaría hacer en el liceo?**

NO

SI, ¿cuál(es)?

11.5 Anexo V: Carta al Consejo de Educación Secundaria (CES)

Montevideo, 17 de setiembre de 2014

CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA INSPECCION DE EDUCACION FISICA

Se solicita permiso para realizar la encuesta que se llevará a cabo dentro del marco de la investigación en Promoción de la Salud y Educación Física, de los estudiantes de 4° Nivel de la Licenciatura en Educación Física del ISEF; Líber Antúnez C.I. 4.332.649-3, Cinthia Muñiz C.I. 4.279.426-1, Mercedes Portela C.I. 5.048.835-5, Magela Rossi C.I. 4.256.544-4 y Rodrigo Suanez C.I. 4.946.347-9, con la tutoría de la Profesora Adjunta Mag. María Lucia Stefanelli, dentro de la línea de estudio del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFS) de la CSIC UDELAR y Dpto. de Educación Física Y Salud del ISEF, UDELAR. Se solicita autorización para realizar dicha etapa de la investigación en el Liceos N° 10. La metodología de investigación aludida anteriormente será realizada de forma anónima a los alumnos de 5to. y/o 6to. año que quieran colaborar voluntariamente. Se coordinará con la Dirección del Liceo la solicitud de los permisos y autorizaciones correspondientes de los mayores a cargo de los alumnos, y también la forma de realizar el trabajo sin la interrupción de las clases curriculares. Finalizada la investigación, siendo en última instancia aprobada por los docentes de la Asignatura Seminario Tesina de la Licenciatura en Educación Física, se comunicará formalmente, a través de un informe, los resultados y conclusiones de la misma al Consejo de Educación Secundaria.

Se adjunta modelo de encuesta.

Desde ya muchas gracias.

Saluda atte.

Coordinadora de la Licenciatura en E.F.ISEF UDELAR
Adjunta ISEF
Mercedes Beares
Stefanelli

Profesora
Maria Lucia

mlstefanelli@isef.edu.uy

Líber Antúnez
098464005

Cinthia Muñiz
094785337

Mercedes Portela
094220369

Magela Rossi
095682009

Rodrigo Suanez
091244807

11.6 Anexo VI: Complemento de carta dirigida al CES

El procedimiento para el que solicitamos autorización se realizará siguiendo los criterios que se exponen a continuación. El mismo tendrá lugar en el **Liceo N° 10 “Dr. Carlos Vaz Ferreira”**.

Se trabajará con dos muestras de 25 adolescentes cada una, en relación a la siguiente pauta:

- 1) Uno o dos grupos de 5to humanístico, en los cuales se solicitará la colaboración de aquellos adolescentes que optaron por NO realizar las Actividades Deportivas y Recreativas (ADR). La cantidad de grupos que se aborden dependerá de la posibilidad de acceder al número estipulado de adolescentes. La visita se realizará en fecha y turno a acordar con el Director Prof. Gerardo Ciancio.
- 2) Un grupo clase de ADR, solicitando colaboración a 25 adolescentes de quinto año que realizan la actividad, también en fecha y turno a acordar con el Director.

La herramienta a utilizar es una encuesta anónima que forma parte del proceso de investigación del Seminario de Tesina cursado por los estudiantes del ISEF que suscriben esta propuesta. La pauta de encuesta se adjunta a este documento. El objetivo de dicha investigación se centra en el establecimiento de la importancia de la obligatoriedad de la Educación Física en los años superiores de Educación Secundaria.

Los permisos correspondientes serán entregados a los padres en ocasión a acordar con la Dirección del Liceo. Una copia de los mismos se adjunta también a esta propuesta.

Aclaramos por último que el contacto con el Prof. Ciancio, Director del Liceo N°10, ya fue realizado, y contamos con su apoyo una vez que la propuesta sea aprobada.

11.7 Anexo VII: Carta dirigida a la Dirección del Liceo N°10.

Montevideo, 17 de setiembre de 2014

SEÑOR DIRECTOR GENERAL DEL LICEO N° 10 “Dr. Carlos Vaz Ferreira”

Se solicita permiso para realizar la encuesta que se llevará a cabo dentro del marco de la investigación en Promoción de la Salud y Educación Física, de los estudiantes de 4° Nivel de la Licenciatura en Educación Física del ISEF; Líber Antúnez C.I. 4.332.649-3, Cinthia Muñiz C.I. 4.279.426-1, Mercedes Portela C.I. 5.048.835-5, Magela Rossi C.I. 4.256.544-4 y Rodrigo Suanez C.I. 4.946.347-9, con la tutoría de la profesora adjunta Mag. María Lucia Stefanelli, dentro de la línea de estudio del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFS) de la CSIC UDELAR, Dpto. de Educación Física y Salud del ISEF UDELAR.

La metodología de investigación aludida anteriormente será realizada de forma anónima a los alumnos de 5to y/o 6to año que quieran colaborar voluntariamente y con autorización previa de los mismos.

Desde ya muchas gracias.

Saluda a usted atte,

Coordinadora de la Licenciatura en E.F. ISEF
Mercedes Beares

Profesora Adjunta ISEF
María Lucia Stefanelli.

mlstefanelli@isef.edu.uy

Líber Antúnez
098464005

Cinthia Muñiz
094785337

Mercedes Portela
094220369

Magela Rossi
095682009

Rodrigo Suanez
091244807

11.8 Anexo VIII: Autorización solicitada a los padres

Montevideo, 13 de octubre de 2014.

Autorizo a mi hijo/a _____, CI _____ a participar de la encuesta anónima a ser realizada por parte de estudiantes del Instituto Superior de Educación Física. La misma tiene el objetivo de evaluar aspectos vinculados a la opción o no de realizar Actividades Deportivas y Recreativas en 5to año de Educación Secundaria.

FIRMA DE PADRE, MADRE O TUTOR _____

Aclaración de firma: _____

C.I.: _____

Sin otro particular, saludan atentamente,

Estudiantes Líber Antúnez, Cinthia Muniz, Mercedes Portela, Magela Rossi y Rodrigo Suárez.

Prof. Lucía Stefanelli.

Con el apoyo del Director del Liceo 10, Prof. Gerardo Ciancio.

Universidad de la República Instituto Superior de Educación Física Licenciatura en Educación Física Asignatura Seminario de Tesina				
Evaluación Informe Final de Tesina				
Docentes				
Evaluación	D1	D2	D3	FINAL
Observaciones:				
Lugar, data:				
Firma				