



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD UPN 098 D.F. ORIENTE**

“LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGÍA
PEDAGÓGICA PARA LA CONSERVACIÓN Y
CONTROL DE PESO CORPORAL DE LOS ALUMNOS
DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA”

TESINA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

**QUE PRESENTA:
TERÁN HERNÁNDEZ AÍDA BEATRIZ**

**ASESOR:
MTRO. JAIME RAUL CASTRO RICO**

MEXICO, D. F.

2012

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

México, D.F., 27 de junio de 2012.

**C. TERÁN HERNÁNDEZ AÍDA BEATRIZ
P R E S E N T E.**

En calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo recepcional titulado: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGÍA PEDAGÓGICA PARA LA CONSERVACIÓN Y CONTROL DE PESO CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA”**

Opción: **TESINA** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo, y se le autoriza proceder a la impresión del mismo, así como realizar los trámites correspondientes para presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**


**DR. MARCELINO MARTÍNEZ NOLASCO
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN**



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 098
D.F. ORIENTE
DIRECCIÓN

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los asesores: Que me transmitieron sus conocimientos, por su orientación, su tiempo y dedicación a lo largo de mi carrera.

Agradezco al Prof. Ernesto Herrera Gutierrez y a la Profa. Xóchitl Tlatuani Barajas por su orientación, apoyo, y paciencia en la elaboración y culminación de este trabajo.

Agradezco a mi querido Asesor y Prof. Mtro. Jaime Raúl Castro Rico por su tiempo, orientación, confianza y apoyo en la realización de esta TESISINA.

Agradezco a mi amado esposo por todo su amor, apoyo y acompañamiento en este largo tiempo para la culminación de este trabajo.

DEDICATORIA

A mi Padre:

Por qué con sus pláticas y consejos que tanto extraño y necesito, me enseñó que YO puedo lograr todo lo que quiera si me lo propongo. Por heredarme tu fortaleza y serenidad en los momentos difíciles

A mi Madre:

Por la vida, por su amor, por su apoyo, por heredarme tu fortaleza y el tenacidad para seguir adelante y concluir lo que empiezo.

A mi esposo

Te agradezco infinitamente hoy y siempre por todo tu apoyo, comprensión, paciencia, tiempo y dedicación; para que yo pudiera culminar con esta nueva meta que parecía imposible de lograr.

A mis hijos

Por darme la fuerza para seguir adelante cada día, con todo mi amor

A mi nieta(o)

Por traer una nueva ilusión a mi vida.

INDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	1
CAPITULO I	
CONTEXTO SITUACIONAL	3
1.1 Contexto geográfico	4
1.2 Contexto socio cultural	12
1.3 Contexto institucional	16
1.4 Contexto áulico	19
1.5 Diagnóstico	24
1.5.1 Situación Problema	24
1.5.2 Justificación	27
1.5.3 Propósitos	29
1.5.4 Metodología	29
CAPITULO II	
EDUCACION PARA LA SALUD	32
2.1 La activación física y la educación para la salud	33
2.2 El sobre peso infantil y juvenil	44
2.3 Los teóricos hablan de la activación física y su relación con el sobrepeso	53
CAPITULO III	
LA ACTIVACION FISICA COMO ESTRATEGIA PARA CONSERVACION Y CONTROL DE SOBREPESO	68
3.1 Importancia de la Activación Física en la Educación Secundaria	69
3.2 La activación física un pretexto para la Educación Física	73
3.3 Propuesta Didáctica “la activación física es salud”	77
CONCLUSIONES	85
BIBLIOGRAFIA	88
ANEXOS	91

PRESENTACIÓN

Entonces demos puerta abierta al saber
(Ashanti, 2012)

Pensamos que la educación sobre la activación física que los alumnos deben de formar durante su estancia en la escuela secundaria, tiene que ser sin las grandes pretensiones desde la consideración de rutinas difíciles de realizar, primeramente por carecer del hábito, por la falta de ganas, de tiempos y de quien los motive, en donde dichas rutinas requieran de un sacrificio que estos no estén dispuestos hacer.

Para lograr tal empresa los profesores debemos de estar implementando proyectos, modelos y prototipos didácticos que nos llevaran a pensar en; ¿en qué magnitud se vive el problema del sobrepeso en los alumnos que atiendo?, ¿Cuáles son las causas que generan tal situación? Y ¿Cuáles serian las estrategias de activación física que se tendrían que estar implementando para disminuir, el sobre peso en los alumnos de primer grado de la escuela de educación secundaria “Ricardo Flores Magón ”?

Lo anteriormente mencionado es con el firme propósito de contribuir en la formación integral de la niñez mexicana y en específico la población juvenil Chimalhuaquense. A través de considerar no sólo el aspecto cognitivo como preponderante sino también dar la importancia necesaria a la activación física, como al resto de las asignaturas que conforman el Plan de estudios.

Con la intención de alcanzar el propósito propuesto se construye este documento en donde la investigación se hace presente y se manifiestan sus avances en tres capítulos, siendo que en el primero de estos se encarga de dar a conocer el contexto en el cual se desarrolla dicha indagación, en el mismo

se establece el diagnóstico, la situación problema, los motivos que la justifican y los propósitos que se persiguen, así mismo se acompaña con la metodología implementada para lograr los resultados que se presentan en los capítulos posteriores.

En el segundo capítulo se analizan las aportaciones teóricas y se desarrolla un debate sobre las ideas de los que saben, piensan, investigan y hablan de la activación física y sus repercusiones que tiene y que puede traer de no acatar sus indicaciones al pie de la letra.

Por último en el tercer capítulo se describe la implementación de la estrategia didáctica denominada “la activación física es salud” en donde se plantea el diseño desde un proyecto didáctico y el planteamiento de las actividades que se pretenden realizar.

Así mismo se hace acompañar de las conclusiones a las que se llega después de vivir el proceso de dicha investigación, a la vez se presentan la bibliografía y los anexos que dan sustento a la misma.

CAPÍTULO I
CONTEXTO SITUACIONAL

Desde el punto de vista metodológico, es recomendable iniciar una indagatoria a partir del contexto situacional; acción que de suyo, supone algunos problemas, ya que es indispensable aplicar una serie de instrumentos que permitan desde el dato, realizar una descripción puntual de aquel lugar, en donde, se aplica la investigación.

De entrada, sugieren los metodólogos, que es importante partir del contexto ambiental y/o geográfico, mismo que permite apreciar la condición del lugar en donde se realiza la indagatoria, en ella y a partir de ella, se describe lugar, sus características, la zona específica donde se ubica la institución escolar a la que nos referimos. Después de realizada esta tarea, procederemos a la descripción contextual de la dimensión sociocultural, dando cuenta, del tipo de actores y sujetos de nuestra investigación. Acto seguido abordaremos al contexto institucional y áulico.

1.1 Contexto geográfico

Iniciamos dando la relevancia necesaria al contexto geográfico y cultural en el cual se desarrolla la comunidad Chimalhuaquences, respondiendo a las interrogantes ¿cuál es la definición e historia del lugar geográfico donde se ubica el municipio de Chimalhuacán? y ¿cuáles son las tradiciones culturales que le dan la identidad que representa?, mencionando cuál es la relación que guardan las tradiciones culturales con el sobrepeso y la nula o escasa activación física.

Siguiendo por esta ruta, el nombre del municipio es Chimalhuacán-Atenco se remonta a la llegada de sus fundadores quienes le llamaban “Chimalhuacantoyac”. La palabra Atenco, del náhuatl también A, que significa “agua”; tentli, “labio” y co, “lugar” y significa “a la orilla del agua” (Fuentes, 2004)

El municipio de Chimalhuacán se ubica en la zona oriente del valle de México, colindando al norte con el municipio de Texcoco, al sur con los municipios de La Paz y Nezahualcóyotl; al oriente con los municipios de Chicoloapan e Ixtapaluca y al poniente con el de Nezahualcóyotl.

Se le considera una de las cunas del hombre mesoamericano, debido al hallazgo en 1984, del "hombre de Chimalhuacán", cuyos restos tienen una antigüedad aproximada de unos 12,000 años.

El glifo aparece en el Códice Quinatzin (Fernández, 2001), simboliza una rodela o escudo sobre un cerro, teniendo como interpretación alterna el nombre Chimalltepetl = "Cerro de los escudos" ó "Sitio de los escudos"; con gran probabilidad refiriendo al cerro "Chimalhuache", elevación montañosa que se ubica dentro del municipio, en la cual, se asienta el núcleo central del pueblo.

Debido a los procesos de migración interna de México, las áreas desecadas del antiguo Lago de Texcoco, han dado cabida a numerosas nuevas colonias en el municipio. La dinámica de crecimiento poblacional del mismo, ha propiciado que hoy Chimalhuacán sea uno de los suburbios del Área Metropolitana de la Ciudad de México más grandes, marginados y con menor calidad de vida.(Fernández 2001)

En lo referente al arte, destaca la actividad llamada las andancias (Limón, 1998), las cuales se denominan a un baile regional que representa a los peregrinos de Nazaret pidiendo posada, de igual manera estos personajes disfrazados de mujeres y animales salen a las calles a realizar dicho baile y durante el transcurso de este se realiza una colecta en favor de la parroquia de

cada comunidad con lo que culmina una fiesta regional exquisitamente representativa de Chimalhuacán.

Entre los nombres de algunas comparsas podemos encontrar "Los Calaveras" y los Gavilanes, entre otros. La Guelaguetza es una tradición en este municipio con más de 10 años en el que se fusiona la tradición y cultura de Oaxaca y Chimalhuacán, se lleva a cabo cada año en la explanada de la casa de cultura del Barrio Vidrieros en los últimos tres años asistieron alrededor de diez mil visitantes.

En este tradicional festejo participan representantes de las ocho delegaciones municipales, quienes reparten a los espectadores comida y antojitos típicos de Oaxaca y culmina con la venta de artesanías y muestra gastronómica de Oaxaca.

Otro baile muy tradicional que se realiza en las bodas es el baile del Tonal (Limón 1998), es una tradición traída del estado de Oaxaca que consiste en bailar en hombros a dos guajolotes atados en un canasto, uno cargado por una mujer y otro por un hombre estos deberán ser los papás o padrinos de los recién casados, realizando el baile con el fin de atraer la abundancia para los recién casados y la buena suerte.

En relación al gobierno, se organiza y administra de manera interna, cuenta con 46 delegaciones y 92 consejos de participación ciudadana (www.chimalhuacan.edo.mex.gob.mx).

En relación a la alfabetización se puede mencionar que en el año 2006 se estimaba a Chimalhuacán con más de 15 mil personas que no sabían leer y escribir (INEGI 2006); sin embargo, se tiene el apoyo de la Secretaría de

Educación Pública Estatal que ha tomado medidas para el combate del analfabetismo, contando para ello, con los Centros de Educación para los Adultos (CEPLAS), los que laboran vinculados al INEA (Instituto de Educación para los Adultos) con respecto a la certificación de los niveles de primaria y secundaria, dirigido a estudiantes a partir de los quince años cumplidos.

Estos centros cuentan además, con el área de Capacitación para el Trabajo con cursos de Corte y Confección de ropa, Alta costura, Cultura de Belleza, Estilismo, Secretariado con computación, estudios que cuentan con reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública (SEP 2011) y están dirigidos a la población en general.

En materia de educación, Chimalhuacán es considerado por el Gobierno Federal como el municipio urbano más marginado del país (GF 2008), en este sentido, en agosto del 2008, abrió sus puertas el Centro Universitario de Chimalhuacán; es la primera con el Sistema Universidad Abierta y a distancia (SUA-UNAM), que existe en el Estado de México; ofrece cuatro licenciaturas: Economía, Trabajo Social, Psicología y Derecho. De esta forma los estudiantes podrán trabajar o realizar otras actividades, al mismo tiempo que estarán cursando su licenciatura, sin ningún problema de horarios, ni de transporte, ya que no será necesario acudir a la institución a menos que se les solicite.

A partir del 2008 Chimalhuacán cuenta con el CRIS (Centro de Rehabilitación e Integración Social), en donde se atienden a personas con discapacidad, contando con personas capacitadas para brindar orientación, capacitación, terapias, etc., en fin lo necesario para ayudarlos a su integración en la educación y al trabajo, haciéndolos más independientes en su vida cotidiana.

(www.chimalhuacan.edo.mex.gob.mx)

El gobierno de Chimalhuacán está construyendo un nuevo hospital de maternidad llamado “60 camas” el cual está ubicado en Av. Emiliano Zapata, con este nuevo hospital el gobierno pretende ayudar a las personas que se ubican en este municipio además de generar nuevos empleos para tratar de evitar que las personas de este municipio tengan que buscar ingresos en partes retiradas

En lo referente a la cultura, Chimalhuacán cuenta con un Museo de Antropología, en el que se tienen datos acerca de la historia, arte, sociedad y economía de éste. A su vez, que cuenta con piezas muy antiguas que se han encontrado a lo largo de la creación del mismo, en construcciones, obras públicas, pero sobre todo por mera investigación y no sólo por casualidad. En este museo se tienen entre figurillas, armas, utensilios de trabajo, algunos dioses a los que se adoraba en la época en que los aztecas radicaban en este lugar; precisamente el museo se encuentra en un centro ceremonial en el que se tiene un área en la que se realizaban los sacrificios y ofrendas a los dioses. Estos se llevaban a cabo justamente sobre una víbora de piedra que se encuentra sumergida rodeada de una gran barda de piedra es la pieza más importante del lugar.

La religión predominante es la católica, con un total de 189,227 creyentes los cuales representan el 91.5% del total de la población del municipio, sin dejar de indicar que existen otras como la evangélica que profesa el 4.3%; la judaica el 0.1%; otra 2.0%; ninguna 1.7% y no especificada el 0.4% de acuerdo con datos del INEGI (2006)

Dentro de las tradiciones en el Barrio de Xochiaca, del municipio de Chimalhuacán, existen muchos artesanos del tallado de piedra, anteriormente;

entre las calles y en la plaza se escuchaba el repique de las piedras. Era una tradición que se enseñaba de generación a generación.

En la actualidad, es menor la población que se dedica al tallado de piedra, pero sobresale la iglesia de Santa María de Guadalupe que es adornada por estos artesanos. En reconocimiento a la importancia cultural que tiene el tallado de piedra, el municipio creó una escuela, donde los artesanos apoyan a todo aquel que quiera preservar esta tradición.

También es de gran relevancia la fiesta del Rosario, en la cabecera municipal, que se celebra el 7 de octubre en honor de la Virgen del Rosario por ser la patrona del pueblo, todos los barrios participan en los festejos y aún se cuenta con la presencia de feligreses de Iztapalápa quienes vienen a ofrecer sus saludos.. Esta celebración tiene una duración de tres semanas; procedente de la época colonial. El 4 de agosto, se celebra la fiesta en honor al patrono de la parroquia, Santo domingo de Guzmán; también en la cabecera del municipio.

Cabe mencionar que desde hace 9 años en el municipio se inició la recuperación de espacios públicos que estaban abandonados y en mal estado, los cuales fueron utilizados como basureros y por indigentes de la comunidad, estos sitios eran propicios para cometer actos delictivos porque no había seguridad pública, además de servicios básicos.

El gobierno inició este programa para poder establecer áreas públicas recreativas y deportivas las mismas que han sido aprovechadas al máximo por los vecinos del municipio y esto regenera que los mismos habitantes tengan la seguridad de acudir a dichos lugares, con lo cual se beneficia a los jóvenes y personas mayores con las creaciones de áreas recreativas, deportivas y culturales para la comunidad.

Dicho lo anterior, cabe mencionar que el contexto geográfico del municipio de Chimalhuacán no escapa a las problemáticas de tipo social y en particular las que hacen referencia al aspecto de la salud (SS 2006); el asunto del trabajo convertido en una serie de servicios implican largas jornadas de trabajo, sin movilidad por parte de los adultos, llevando a que los estudiantes no tengan un ejemplo o una guía para hacer actividad física, pues desde hace ya algún tiempo se han recuperado los espacios recreativos los cuales no son usados propiamente para realizar juegos organizados, deportes de grupo, mínimamente hacer caminata, no es algo que sea frecuente de hacer en los jóvenes estudiantes.

También se tiene el sector salud desde clínicas particulares, IMSS, Seguro Popular, que son instancias poco visitadas para el tratamiento del sobre peso, pues la actividad sedentaria de la población obliga necesariamente a tener hábitos poco adecuados para el cuidado y atención de la persona.

Los hábitos alimenticios que posee Chimalhuacán, son producto de la herencia cultural de sus habitantes, donde destacan emigrantes de Oaxaca, Chiapas, y la propia, llevan ingredientes como harinas, grasas, azúcares y sal, que conlleva a una inadecuada alimentación, sobre todo no balanceada, así como el acceso a comidas rápidas o la llamada chatarra que comúnmente ingieren en las escuelas o en la calles.

El sobrepeso no es solo producto de la falta de una adecuada alimentación, sino a la falta de la actividad física – ejercicio – así como promover la cultura del deporte, desde una consciencia que permita hacer crecer al municipio en el ámbito de la buena salud, la alimentación y menores índices de obesidad, sobre peso y falta de ejercitación física.

Ahora veamos de manera puntual como la cultura que se vive y desarrolla en la colonia en donde se encuentra inmersa la escuela secundaria “Ricardo Flores Magón”, mantiene una relación íntima con el sobre peso y la activación física. A través de la interrogante ¿Cuáles son los haceres de los colonos y como repercuten estas en el sobre peso y la nula activación física de los niños – jóvenes?

De la colonia barrio alfareros se puede mencionar que cuenta con una historia de más de 100 años, las personas que han ido habitando el lugar la mayoría tiene ya algunas décadas de vivir aquí, otros se han ido integrando del interior de la república, predominantemente de Oaxaca, Chiapas o bien han emigrado de otros municipios del mismo Estado de México.

La comunidad que conforma la colonia mantienen ciertas tradiciones, como es el carnaval que se ha transmitido a otros municipios, así como tallar piedra para hacer esculturas promoviendo así no solo este trabajo sino este arte milenario. De donde se desprende el nombre que recibe actualmente.

La colonia se ha dado a conocer por los servicios que ofrece, sobre todo tiendas de consumo en abarrotes, tlapalerías, papelerías, así como por contar con escuelas de educación básica, lo cual genera una cierta comodidad y seguridad a los habitantes ante este respecto.

Este contexto cuenta con centros recreativos, algunos parques, y espacios públicos para realizar actividades diversas, desde deportes como zumba, tai-chi, para los de la tercera edad, se ofrecen cursos de cocina, tejido, las cuales se ven visitadas por pocos participantes, haciendo que estas actividades

tiendan a perderse, pues aunque son la mayoría sin costo, se ven en peligro por la falta de participantes.

Contrario a esto, en la colonia se albergan ciertos establecimientos que ofrecen videojuegos, o juegos de azar, en donde se ha visto mucha concurrencia, sobre todo de adolescentes lo cual hace que el deporte sea promovido en un bajo nivel.

Así también se sabe que, la población no tiene otros ambientes como teatros, cines, etc., que promuevan cultura más cercana a los pobladores, lo cual genera que su atención esté captada en la televisión, el Internet, la radio, es decir, hay nula movilidad física, esto derivado de las acciones que se tienen de manera cotidiana.

Completando el cuadro la poca atención de los padres de familia ya que estos están centrados en sus trabajos, en labores de la casa, de tal modo que, los jóvenes y niños se encuentran realizando el tipo de acciones que se han mencionado.

Es por ello que la obesidad ha cobrado fuerza y ha subido de niveles de porcentaje, esto ya es preocupante, además de que hay que luchar contra esas formas de ser, de hacer y el pensar de los sujetos que por el momento esto no les implica un problema o un asunto de salud serio.

1.2 Contexto socio – cultural

Ahora estamos en posibilidades de decir, qué tipo de familia predomina en esta población, a través de las respuestas que se pueden dar a las interrogantes ¿Cuáles son las características de las familias que predominan en esta colonia?

¿A qué dedican su tiempo libre? ¿Cuáles son las actividades a las que se dedican? y ¿cómo se relaciona esta respuestas con el sobre peso y la activación física?

Las familias que componen la población de la colonia que nos ocupa, son grupos familiares que gozan de una conformación sólida, ya que es mal visto que las familias se separen; principalmente recae sobre la mujer el hecho de presentar una separación ya que esta es catalogada como “la dejada” o “la abandonada” y que por ciertas razones no supo retener al hombre, en el caso de los varones, no existe dificultad, ya que inclusive se ve con buenos ojos, “es muy macho”. Con lo anterior no se quiere decir, que no existan casos de separaciones o de familias desintegradas, pero estos casos no son alarmantes y se presenta entre la población más joven, estos últimos alcanzados por las dinámicas de la socialización de las grandes urbes.

Así mismo estas familias se pueden caracterizar como “extensas”, entendiéndose, por ello, a aquellas que se aglutinan en las casas maternas, donde se incluye a los abuelos. En la actualidad se ha presentado un debilitamiento de esta característica familiar, en donde, los hijos que se casan regularmente abandonan la casa paterna.

En este sentido, podemos decir, que anteriormente las familias eran extensas, porque las constituían un gran número de hijos, pero actualmente, las características de poblaciones modernas, nos dicen, que, tener muchos hijos, ya no es de su preferencia, encontrando que las familias modernas que integran la comunidad chimalhuaquese, se componen en promedio de cinco elementos o sea de tres hijos cuando más (INEGI 2006)

Siguiendo con la descripción de las características tenemos por tradición, la población estudiada, ha designado que la mujer se debe a las labores del hogar y al cuidado y educación de los hijos, aunque lo anterior solo sea representativo para las generaciones más longevas (INEGI 2006), ya que las generaciones nuevas, la mujer se ha integrado al sector económico de manera importante (INEGI 2006), en ocasiones de mayor magnitud que los varones.

Una característica más, es que tanto los hombres como las mujeres, representan físicos más grandes, que la media que predomina entre los mexicanos, lo anterior se dice, que puede haber sido por la mezcla de gente nativa de Chimalhuacán, con la gente que vino de otras poblaciones.

Teniendo entonces, que éstos representan sobrepeso, mostrando espaldas anchas en el caso de los varones y piernas y abdomen abultados en el caso de las mujeres, principalmente en las mayores de edad, aunque esto también está impactando en los niños y los jóvenes desvinculados de estas generaciones.

A manera de conclusión parcial se puede decir que: los cambios de la estructura familiar; debilitamiento de la familia extensa, reducción de número de hijos en la familia nuclear y el aumento de familias uniparentales y la incorporación de las mujeres al mercado laboral, muchas de las cuales son jefes de familia, se expresa en la reducción de tiempos de atención y convivencia de adultos con los niños y los jóvenes, ello implica, tanto menores estímulos para el desarrollo de sus capacidades de comunicación, como menores oportunidades para establecer relaciones sociales y aprender acerca del mundo. (SEP. 2004)

Por otro lado, se debe de hacer mención de la pobreza y la desigualdad creciente que mantiene a una enorme proporción de niños y jóvenes en graves

situaciones de carencia de las satisfacciones de sus necesidades básicas, muchos se encuentran en verdadera situación de riesgo, de no alcanzar un desarrollo pleno.

Los medios de comunicación masiva, especialmente la televisión, son prácticamente componentes omnipresentes en esta colonia, mismos, que ejercen una influencia muy importante en la vida de los sujetos. Pero además, debemos de estar conscientes que esta práctica junto con la del uso del internet, así como la vida sedentaria, sus malos hábitos de alimentación como de salud, en la que los niños - adolescentes se encuentran inmersos; obliga a la escuela, a ejercer un papel de apoyo para el procesamiento de la información que reciben y ayudarlos en la interpretación crítica de sus mensajes, así como a impulsar una educación física que los lleve a la activación física permanente.

Aunque de manera general, ya se ha explicado cuáles son los actores principales que constituyen la vida de los niños y los adolescentes de la comunidad que nos ocupa, tenemos que decir, que la mayoría de la ocupación del tiempo libre, es a través del uso de la computadora, juegos de [video o del navegar en la internet](#) y, en una proporción considerable, ver la televisión, alejándose de la activación física, presentando serias dificultades en cuanto al control del peso corporal y, en algunos casos, considerables enfermedades ligadas con el sobre peso y la nula activación física.

En lo que respecta a los padres, difícilmente utilizan los tiempos libres que llegan a tener, a la práctica de algún deporte o a la convivencia con sus hijos, ya que argumentan estar cansados, por las actividades que genera su trabajo tanto en el hogar como en sus empleos respectivos.

Lo anterior se manifiesta por los diferentes oficios y/o profesiones de los padres de familia, en donde son la mayoría comerciantes, tienen negocios propios, la minoría labora en empresas, fabricas aledañas a la comunidad, o bien ofrecen servicios desde sus casas, generando así ingresos importantes para solventar las situaciones que se les presentan.

Como podemos observar, las actividades productivas generan un amplio esfuerzo físico y en tiempos que dedican a la labor productiva, generando, que difícilmente éstos, se pudieran acercar a la activación física ya sea por convicción y/o por salud o por estética, ya que estas, no son características culturales que estén presentes en la comunidad Chimalhuaquense.

1.3 Contexto institucional

El tratamiento del sobrepeso corporal a través de la activación física se fundamenta desde la política educativa a través de una serie de programas, como la escuela y salud, activación física en la educación básica, escuela para padres, consejos de participación ciudadana, la alimentación en la cooperativa escolar, entre otros que nacen a través de las reformas educativas y que se olvidan por el transcurrir de los tiempos en la práctica misma del desarrollo de los contenidos en las aulas de nuestras escuelas. Teniendo entonces que estos solo forman parte de una política educativa momentánea y de “apaga fuegos”, sin lograr una verdadera formación en los individuos para el cuidado de la salud a través de la activación física.

El siguiente paso de nuestra indagatoria abordará el contexto en el cual está insertada la escuela secundaria “Ricardo Flores Magón”, esta se ubica en la calle Ahuacátl sin número, colonia Barrio Alfareros, Municipio de Chimalhuacán; dicho contexto, destaca por ser de concentración amplia, capta alumnos de

varios barrios o colonias; destaca que esta institución, se encuentra rodeada de establecimientos, tales como una tlapalería, papelerías, peleterías, siendo estos establecimientos los más concurridos por los alumnos para resolver algunas cuestiones escolares.

Sin embargo, cuenta también con otros servicios, como “las maquinitas” o videojuegos, en donde, los estudiantes pasan gran parte de su tiempo libre; así como el centro de computo, en donde, están concentrados en virtud de las redes sociales, intercambiar comentarios, platican con sus compañeros a través de este medio. Lo cual genera una pasividad física en los adolescentes y niños, que tienen tiempo de salir de sus casas, desaprovechándolo de esta manera, evitando, tal parece, el hacer ejercicio.

En el contexto, se observan una serie de puestos ambulantes, establecidos desde la hora de entrada de los alumnos al centro escolar, es decir, desde temprana hora de la mañana, en donde la mayoría de los productos que se venden son consumidos por los estudiantes: productos “chatarra”, como los chicharrones, papas fritas, ‘chetos’, sopas ‘maruchan’, en donde el ingrediente favorito es la salsa picante, limón que contiene ácidos, así como sales de sobra, lo cual conlleva al consumo de grasas, sales, que elevan los niveles del colesterol, triglicéridos, es además un excesivo consumo de calorías, mismas que son energía que no se consume.

Al no haber actividad física, esto se convierte en grasa, que va al tejido adiposo, promoviendo el sobrepeso, que se da en procesos de los cuales, el alumno no es del todo consciente, por dar más gusto al paladar que hacerse de la idea de una alimentación basada en frutas y verduras, así como el hábito del ejercicio físico.

Dichos establecimientos son tolerados alrededor de la escuela. Pero esto no es todo, pues dentro de la institución, se cuenta con una cooperativa, en donde, los alumnos pueden consumir de todo lo que ésta vende, en su mayoría productos como: tortas hechas con pan de sal, mayonesa, jamón, tocino, salchicha, queso de puerco; así como refrescos o agua de sabor artificial y otros productos para beber envasados como boing, bonafina, Del Valle, Lala, sin dejar de lado los productos empaquetados de la línea sabritas, barcel, entre otros, en sus muy diversas presentaciones; frente a esto, no hay restricciones, pues la venta de este tipo de comestibles durante mucho tiempo se ha visto como una práctica cotidiana, normal, sin que sea regulada, por no percibir que desde este espacio, se puede llevar a los alumnos a una cultura alimenticia, ser conscientes de los beneficios de una buena alimentación y por supuesto el ejercicio físico.

En relación a la infraestructura, la escuela es grande, tiene edificios específicos para las sesiones de clase en las diferentes asignaturas, hay un laboratorio, una sala de computo, módulos sanitarios para alumnas y alumnos; la escuela tiene también un área administrativa, sin dejar de mencionar los espacios para el ejercicio físico, como canchas de basquetbol, voleibol, área de atletismo, la cual se ocupa también para los partidos de futbol; es decir, el espacio existe, lo que hace falta es no solo someter a los alumnos a las sesiones de educación física que se dan dos veces por semana y aunado a esto la actividad física a veces es reducida a la revisión de la teoría sobre algunos deportes que nunca han practicado ni practicarán los alumnos.

La activación física que se ha implementado, consiste básicamente en algunos minutos al día, sin embargo, en ocasiones, no está el responsable de dicha comisión y actividad, porque no tenía horas ese día, es decir, las ocasiones siguen siendo pocas, situación que empobrece en cierto modo lo que se desea

alcanzar con los alumnos, en el sentido de ayudarles a construir un pensamiento sobre lo que ofrece la actividad física más allá de quemar grasas para estar delgados; sino basado en un criterio de cuidado personal y no institucional.

1.4 Contexto áulico

En este espacio, se dan a conocer las características que guarda el espacio áulico y las características de los alumnos, que en conjunto conforman este ambiente, así como la relación de estos factores con el sobrepeso y la activación física de los alumnos.

La estructura física del aula es caracterizada como tradicional, ya que es un espacio físico, que guarda la cantidad suficiente de butacas para que cada uno de los alumnos puedan permanecer sentados, se caracteriza por tener grandes ventanales, que dan a la plaza cívica, resolviendo con lo anterior, el hecho de contar con una iluminación y ventilación suficiente, para soportar las horas de permanencia en la misma en las mínimas condiciones. Aunque no se descarta, que tal situación, genera en ocasiones el hecho de que los alumnos se distraigan por estar mirando hacia fuera.

La relación que guarda lo anterior, en cuanto a los alumnos que tienen sobrepeso, se presenta en que los espacios que quedan para el andar por el aula libremente son angostos y a los alumnos con estas características se les dificulta su tránsito por el aula, ya que regularmente para pasar tienen que pedir permiso o molestar a los compañeros para que ellos puedan pasar y al pasar puede que se golpeen las piernas con las butacas que se encuentran a los lados.

Así mismo, las butacas están hechas con unas características específicas cumpliendo con el 'estándar' antropométrico de los niños de México, todas iguales, ninguna considera el hecho de que pueda ser usada por un alumno que mantenga sobrepeso considerando las dimensiones de su cuerpo.

Considerando la afirmación (López, 2010) en cuanto a que aula, no es el espacio físico si no la conformación del grupo que constituye entre alumnos y profesores, que en este caso, ubicamos como sujeto al grupo de 1o. "A", en donde, tal aseveración da cuenta entonces del aula, que se conforma en la práctica de la activación física, ya que para efectuar ésta, no se hace necesario de un espacio específico y que guarde las características propias de un aula como la conocemos tradicionalmente.

Ya que en la Escuela Secundaria 'Ricardo Flores Magón', se hace aula de activación física principalmente en las canchas deportivas, ex profeso para la realización de la educación física y, que estas, se presentan como espacios amplios y abiertos, con una placa de cemento en su totalidad, misma que muestra aros para ejercitar el deporte de básquetbol y orificios en donde se pueden postrar postes de fierro movibles para el desarrollo del deporte de voleibol, así mismo, se presenta la pintura de las dimensiones que delimitan cada una de las canchas, para la implementación de estos deportes.

Sin embargo, se hace necesario precisar que estas canchas presentan unas características nada idóneas para el desarrollo de la práctica de la activación física, ya que cuentan con grietas profundas en las placas de cemento, los tableros están afectados por las inclemencias del tiempo y la pintura de las mismas, se encuentra en muy malas condiciones, por la falta del mantenimiento continuo.

El grupo 1º “A”, se conforma de 25 mujeres y 27 hombres; las edades oscilan entre los 11 años 9 meses a los 13 años 2 meses, desde la perspectiva de Piaget, se encuentran dentro del estadio mental de las operaciones preoperacionales (Piaget citado en Meece 2007) y en cuanto, al desarrollo físico el desarrollo es al cien por ciento.

Es evidente que no existe la prevalencia de un sexo sobre el otro, en cuanto al estudio en la escuela secundaria, desde el inicio del ciclo escolar los grupos se encuentran distribuidos de manera equilibrada; la conformación del grupo la constituyen alumnos que mantienen características similares en cuanto a edades, aprovechamiento escolar representado por el promedio y en cuanto al número de hombres y mujeres por igual. (SEP 2011)

Y aunque en estos momentos, exista una ligera mayoría de hombres, se puede explicar, por el hecho de que dos alumnas se cambiaron de domicilio cambiando de escuela.

Otra característica digna de mencionarse, es el hecho de que los alumnos que conforman el grupo presentan características similares por encontrarse viviendo en los diferentes barrios que conforman la zona, pero que sus culturas difieren en algunos casos drásticamente, causando en algunas ocasiones riñas por la búsqueda del liderazgo entre los compañeros.

En cuanto al sobrepeso, motivo central de esta reflexión, tenemos que este no es privativo de algún género o sexo específico, ya que está afectando por igual a la totalidad del grupo, la mayoría de los estudiantes presenta sobrepeso en diferentes porcentajes (Ver Anexo 1). Están presentes sobrepesos que van desde 2 hasta 25 kilogramos de más; las alumnas poseen caderas anchas y pechos abultados; los hombres, principalmente espaldas anchas y piernas

gordas; en ambos casos estaturas altas para la edad, con respecto a la altura promedio del mexicano y por ende Chimalhuaquenses.

Los alumnos que presentan sobrepeso de manera desordenada y en proporciones excesivas, son causa de burlas y de sobrenombres. Lo anterior está generando que entre los alumnos se falten el respeto y en ocasiones que no están de humor para soportar los insultos y comentarios peyorativos de sus compañeros, éstos se enfrentan llegando a los insultos con palabras altisonantes, en ocasiones hasta los golpes, de hecho, no nos parece arriesgado, decir que el desorden en el sobrepeso puede ser causa de “bullying” entre los alumnos.

El hecho de enfrentar y convivir diariamente en este tipo de ambiente donde el sobrepeso es la regla, genera una autoestima débil o frágil, errada y baja, donde los alumnos no están conformes con su cuerpo, ni con su persona, no porque ellos quieran, sino porque la sociedad que en este caso, sus iguales, no les permiten ver las cosas desde otra mirada, generando el desprecio y la falta de aceptación hacia sí mismo.

Aunado a lo descrito con anterioridad, tenemos la presencia de los profesores encargados del desarrollo de la activación física en la escuela secundaria, misión que es delegada a los profesores que cuentan preferentemente con el perfil de la Licenciatura de Educación Física, sin embargo, existen casos en donde el profesor es un docente improvisado, que se hace cargo de tal situación para justificar su salario, en otras ocasiones, se delega en algún compañero docente solo por preferencia.

Es irrefutable la ausencia de una cultura física en el nivel de la escuela secundaria, aún más, cuando éste se asocia con inadecuados hábitos alimenticios, propiciados por el modelo social. Como elemento adicional,

observamos que los compañeros designados para la implementación de esta acción, muestran y representan características contrarias a las que se pudieran especificar ser las idóneas para el desarrollo de la activación física sin problemas.

Muchos de ellos, presentan sobrepeso, la activación física no es un hábito en su cotidianidad, implementan y desarrollan la actividad sin involucrarse en los ejercicios, solo dan órdenes, no se presentan con los hábitos idóneos para el desarrollo de la activación física.

Lo más importante de resaltar, es el hecho de que los profesores encargados de esta función, carecen de una conciencia de los riesgos y beneficios que pudiera estar desarrollando en la activación física, tanto en su persona, como en los alumnos que están a su cargo, cabe cuestionar ¿cómo generar una conciencia sobre la importancia de la activación física si como personas y docentes carecemos de ella?

Lo interesante en nuestra reflexión, tiene que ver con que buena parte de estos compañeros, son parte del problema mismo, presentan problemas generados por el sobrepeso; padecen hipertensión arterial, desnutrición, obesidad, problemas cardiovasculares, aumento de triglicéridos, colesterol alto, diabetes mellitus tipo dos (SEP, 2008) entre otras.

En tal sentido, a nuestro juicio, mientras en la escuela secundaria no se propicie un ambiente áulico idóneo para el desarrollo de la activación física, difícilmente podremos estar generando cambios significativos tanto en el ambiente como en la salud de nuestros alumnos y por lo tanto, no podremos generar una calidad de vida diferente de los sujetos que conforman nuestra sociedad Chimalhuaquense.

1.5 Diagnóstico

1.5.1 Situación problema.

Sin lugar a dudas, la sociedad mundial y específicamente la mexicana enfrentan el problema del sobrepeso por la falta de una cultura de la activación física. Dicha situación-problema está asociada a malos hábitos alimenticios y a la avalancha de sucesos desarrollados en las grandes poblaciones urbanas globalizadas, como el hábito de la comida rápida, el uso de los tiempos, la carencia de una cultura de la activación física permanente, los adelantos de los medios de comunicación como el uso de la TV, los avances de la tecnología como el uso de la computadora; internet, video juegos, todo vinculado a la pasividad social en todos los sentidos.

Partiendo de las premisas de que la transformación de la cultura en la alimentación y de la práctica de la activación física, han sido las causales, que han generado tal problemática, misma que la podemos verbalizar de la siguiente forma: “El sobrepeso de los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria”

Los niños - adolescentes que egresan de la educación primaria, traen consigo, una gran carga cultural marcada por malos hábitos alimenticios. La carencia de activación física, se refleja en su salud, los alumnos y alumnas presentan serias manifestaciones de sobrepeso, el 37% de ellos, manifiesta tener más de 5 kilos de sobrepeso, en tanto que el 28%, está consciente de contar de 100 gramos hasta 4 kilogramos de más. (Ver Anexo1)

Solo algunos, presentan características contrarias, falta de peso, anunciando otro tipo de problema alimenticio, que pudieran padecer anorexia y/o bulimia. La

pérdida de peso desde uno hasta 4 kilogramos, representa en el grupo de estudio el 7%, en tanto que el 28% se mantiene el peso ideal, según lo establece la consideración técnico-científica de los márgenes ideales de peso. (Ver anexo1)

Las manifestaciones principales de sobrepeso, que presentan los alumnos a los que hacemos mención, los enuncia como sujetos que padecen un problema de salud, en cuanto a las deformaciones que observan sus cuerpos:

- Los varones presentan estaturas anormales, diferentes a la media de la estatura de los mexicanos promedio, espaldas muy anchas y piernas desproporcionadas, ya que los músculos, representan exageraciones en su tamaño mientras el resto por lo regular es delgado y en ocasiones muy delgado así como abdomen muy abultados y desparramados.
- Para el sexo femenino se presentan algunas características similares, solo se diferencian por mostrar caderas muy anchas y pechos muy abultados.

Los síntomas que manifiestan los alumnos, a los que se hace alusión, relacionados con el sobrepeso y con la mala alimentación, son entre otros: problemas de respiración agitada, cansancio excesivo, carencia de ganas de moverse, movimientos torpes, problemas de ubicación en los espacios por el exceso de dimensiones, entre otros.

Las repercusiones que pudieran tener y que seguro tienen, en cuanto a que los alumnos les está afectando, tanto física, como intelectualmente, ya que estos alumnos, muestran regularmente, una baja autoestima, generada por la imagen que los otros tienen de ellos, porque las características del vestido, son

diferenciadas de los demás, “tallas extras”, rechazados por el sexo opuesto, ofendidos sobre todo al imponerles sobrenombres.

En tal sentido, consideramos que la sociedad en general, pero de manera específica los profesores, tenemos un reto más, que representa prioridad ante otros, y es sin lugar a dudas, el hecho de educar para la buena salud. Esto solo se puede lograr, a través, de la generación de una cultura que perdure para toda la vida, en donde, se modifiquen los hábitos alimenticios, pero algo aún más importante, que los profesores tenemos injerencia directa, es el hecho, de generar una cultura de la activación física que los lleve a formarse el hábito de generar el desgaste de energía, hasta lograr un equilibrio de peso en su cuerpo, generando con esto, una salud ideal para su desarrollo de manera armónica.

Para ello, hemos considerado la pertinencia de construir una serie de preguntas de investigación que tienen la intención de acercarnos al tema-problema de la indagatoria. Preguntas que parten del cuestionamiento básico sobre el por qué la obesidad de los niños y niñas en la sociedad mexicana; ¿se debe esto a un asunto genético ó es una consecuencia del cambio de sociedad en la que nos ha tocado vivir?; ¿hasta dónde los juegos de video, el internet y el modelo de vida sedentaria se han confabulado para imponer a los niños y niñas una carga emocional y física en donde el sobrepeso es la constante?; ¿hasta dónde la escuela y la familia pueden coadyuvar en el cambio de hábitos alimenticios y construir una cultura o educación para la salud? ¿ Es posible que la activación física se pueda convertir en un recurso metodológico en esta empresa ó en su defecto esta es una batalla perdida? ¿el vinculo institución escolar y familiar se pueden poner de acuerdo en y para la prevención y combate de niños obesos a favor de un criterio de calidad de vida?

Teniendo entonces, que lo anterior requiere de la implementación de estrategias didáctico – pedagógicas, que den cuenta del tratamiento de dicha situación problema. Estando conscientes de que lo anterior, solo se puede desarrollar en las escuelas de educación básica, iniciando en el jardín de niños, continuando con la educación primaria y consolidándose en la educación secundaria.

1.5.2 Justificación

El problema del sobrepeso corporal en la niñez y juventud mexicana se ha manifestado con mayor énfasis en los últimos tiempos, convirtiéndose en un problema de salud pública a tratar, de prioridad nacional, donde, el ámbito educacional de la familia así como de la escuela pueden coadyuvar en su solución, responsables directos de los aprendizajes de los niños y niñas. La escuela es la que debe atender esta demanda, es en la institución donde se puede incidir de forma sistemática, a partir de la generación de una cultura sobre el cuidado de la salud, a través del desarrollo de competencias propias de la activación física, completando el cuadro con el tratamiento de la alimentación. (Flores 2011).

Por ello, partimos de la idea de que la educación no formal, es de suma importancia, emitiendo mensajes a favor a una selección en nuestra alimentación, aunque al mismo tiempo, el consumismo nos induce a comer productos con escasos niveles nutricionales y sí, por el contrario ricos en carbohidratos que favorecen la obesidad.

Todo problema social es multifactorial, la obesidad como fenómeno de salud social, también lo es; por ello es necesario instrumentar desde temprana edad,

el gusto por la activación física y la sensibilización en cuanto al tipo de alimentos que consumimos.

Lo anterior sólo se podrá arribar a partir del diseño, aplicación y evaluación de estrategias didácticas representadas por proyectos didácticos, mismos que no se justifica en los contenidos curriculares específicos para la educación secundaria en el primer grado, así mismo convirtiéndose en apoyo y complemento de los programas oficiales, donde tienen el propósito específico de tratar o erradicar deficiencias marcadas o que éste influyendo negativamente en su desarrollo de algún aspecto educativo en este caso la falta de activación física, representada en el sobre peso y la mala alimentación

Ya que si logramos que nuestros niños - jóvenes alumnos se formen el hábito de la activación física acompañado de una alimentación sana, entonces podremos decir que nuestros alumnos han aprendido y desaprendido con miras a un desarrollo físico intelectual de manera integral. Y entonces podremos decir que los cuerpos de nuestros alumnos mantienen un equilibrio en su peso y se refleja en la salud y en la mente sana de los mismos.

A la vez, seremos cómplices en la erradicación de gran número de enfermedades que nuestros alumnos pueden y pudieran padecer en el presente o en un futuro no muy lejano. Así mismo contribuiremos a consolidar mentes que no se preocupen por la apariencia y que se vea reflejado en la imagen que tienen los demás de él.

Entonces se puede decir, que si nosotros como docentes, conjuntamente con los alumnos y la comunidad educativa logramos comprometernos en la empresa de formar una cultura de la activación física a través de la

implementación de estrategias didácticas orientadas desde el desarrollo de proyectos didácticos, estaremos cumpliendo nuestra misión.

1.5.3 Propósitos

- “Crear los cimientos de una cultura de la buena salud, en los alumnos de Primer Grado de la Escuela Secundaria ‘Ricardo Flores Magón’, a través, de la activación física continúa, en la implementación y desarrollo de habilidades, competencias, valores y actitudes implementadas en su vida cotidiana.”

A demás de:

- “Reconocer la importancia de la activación física como forma de vida saludable y perdurable a lo largo de su vida, recordando que somos un cuerpo, único distinto, original, y que esas características nos hacen auténticos como personas.”
- “Impactar en la formación para la salud de los alumnos y alumnas a través de la utilización de la activación física para combatir la obesidad y sus posibles consecuencias.

1.5.4 Metodología

En este espacio se enuncian las herramientas de las que se echa mano, con el fin de realizar el desarrollo de la indagación, considerando que éstas, aportan datos que a la postre nos llevarán a aproximarnos lo más posible al objeto de estudio y, de esta manera, proponer la intervención *in situ* para el problema que nos ocupa.

En primer lugar, ubicamos con toda precisión que la indagatoria que venimos desarrollando, se ubica en el paradigma cualitativo, ya que busca generar una situación de mejora en el contexto de la educación secundaria, en particular, por vía de la modalidad de la investigación acción, como un proceso de intervención que se puede operativizar al interior de una realidad concreta.

En este sentido, hemos hecho uso de una serie de herramientas que nos aportan datos que coadyuvan en una mejora sustancial del problema. Para ello, nos hemos apoyado en la observación, ubicando la asignatura de Educación Física como espacio propio, donde los alumnos, presentan situaciones dignas de rescatar, en cuanto al problema que nos ocupa “el sobrepeso generado por la nula activación física de los alumnos de primer grado de educación secundaria”, aclarando, que se observa detenidamente a la totalidad de los alumnos, con el propósito de detectar a los que serán muestra y objetos de estudio, con el propósito de hacer un seguimiento de éstos sujetos focalizados con anterioridad.

Otro instrumento que se utilizó fue el registro sistemático de las observaciones hechas (Ver Anexo 2) de manera individual de los alumnos focalizados y de manera general situaciones que atañen a la totalidad de los alumnos, en relación a la situación problema de estudio.

A demás de hacer una búsqueda exhaustiva, una sistematización, selección y análisis de la información que pudiera contribuir al estudio del sobre peso de los adolescentes que estudian en la escuela secundaria.

Lo anterior arroja, una serie de instrumentos representados principalmente por cuestionarios (Ver Anexo 2) que se realizaron de forma oral y escrita, en otros casos, como por ejemplo, peso y talla de los alumnos, lo que me llevó a realizar

cuestionamientos directos y bajo la intervención física con sus cuerpos y sus personas.

En tal sentido, se instrumentaron algunas estrategias de activación física, para ver qué resultados arrojaban, en cuanto a su aceptación con los alumnos. Sin la intención de mejorar o disminuir su peso, ya que en éstos, se hace necesario, largos periodos de aplicación de la propuesta, la intencionalidad se propuso generar una cultura de la activación física.

CAPÍTULO II
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

2.1 La activación física y la educación para la salud

La situación de la sociedad mexicana en la primera década del siglo XXI, es realmente confusa y problemática. Por un lado, enfrentamos un deterioro grave del tejido social, observable claramente en la violencia social y la forma irracional como el ejecutivo ha desatado una guerra 'contra el narcotráfico', derivado de ello, mas de 60, 000 muertes a lo largo del territorio nacional en periodo del 2006 al 2012 (cifra dada en diciembre del 2011), todos ellos, sicarios y ciudadanos ligados a la mafia.

En términos económicos seguimos siendo un país ligado a la economía norteamericana; economía dependiente y/o en vías de desarrollo, que parece que no termina de cuajar. Insertos en una alternancia política donde el poder ejecutivo de la nación mexicana es panista (2012). En este mismo tenor, hemos adoptado hábitos y costumbres del primer mundo, ya sea un consumismo exagerado, despilfarro de recursos ambientales, modas en el vestido, en la alimentación, en la forma de ver el mundo.

En términos educativos, se impone una Reforma Educativa basada en competencias, Reforma Integral de Educación Básica (RIEB 2011) que bajo la medición de rendimiento escolar, realizada por OCDE, ha impuesto como criterio de evaluación, a los exámenes PISA, donde el común denominador de los mexicanos, resultamos ser un país de reprobados. No se alcanza un nivel de logro superior a dos en una escala con cinco gradientes.

El sector educativo enfrenta problemas tangibles, tales como el rezago educativo y bajo aprovechamiento, derivado de ello, la deserción escolar, que se tiene a partir de una serie de pruebas que lo validan; aunado a ello, está también el aspecto de la salud, aspecto que tiene que hacer frente la escuela,

desde lo que establece el Programa de Escuela Segura (2008), hace ver que la población en general, en nuestro país tiene grandes problemas alimenticios.

Los malos hábitos alimenticios se han convertido en un factor de riesgo al interior de aquello que se ha denominado como Salud Pública, ello tiene que ver directamente con la alimentación, consumo irracional de azúcares en forma de refresco o aguas saborizadas; comida rápida, rica en proteínas y minerales, consumo excesivo y vida sedentaria, falta de ejercicio físico, aumento de alumnos con obesidad y diabetes.

Padecimientos anormales, sin embargo, parte del cotidiano. Una falta de reflexión y compromiso ante esta circunstancia, así como la invisibilización de sujetos con estos padecimientos. Una de las dificultades consiste en que no los hemos asumido como problemas existentes, han faltado políticas públicas con respecto a ello, no se ha hecho algo efectivo para tal situación.

Ante tales situaciones se hace necesario establecer las características que guarda el tratamiento del problema del sobrepeso y la activación física desde la implementación de la política educativa

Una constante social, tiene que ver con la idea de que cualquier problema puede resolverse en el ámbito educacional, la escuela como panacea en la resolución de conflictos sociales y problemas que impactan a los ciudadanos. De tal suerte, que en lugar de promover políticas públicas efectivas y novedosas, 'la papa caliente' es arrojada a la institución escolar, son ellos, los que tienen que resolver este problema, haciéndose parches al currículo y agregando mas carga a los educadores como responsables sociales del conflicto.

El mismo programa (SEP 2008), menciona que los planteamientos anteriores explican que aún cuando existe sobrepeso, se tiene una severa desnutrición en los estudiantes de nivel básico, entendiendo que este nivel comprende desde el preescolar hasta la secundaria.

Todo ello es alarmante, pues desde 2006, en educación básica se dio a conocer que la población en general, consume altos contenidos de grasas, harinas y sales que derivan más tarde en 'sobrepeso y obesidad', situación que tiene que ser revisada a la brevedad posible, sobretodo, porque los alumnos de las escuelas públicas, pasan un tiempo considerable en la escuela, por lo tanto, la institución escolar es visualizada como el medio para fortalecer el cuidado personal, según estudios de la Encuesta ENSANUT (2007).

A este respecto, el Programa Nacional de Escuela Segura, coincide con lo que establece el programa de Educación Física (SEP 2006), en el sentido, de promover en el alumno un pensamiento de cuidado personal, que derive más tarde, en la prevención de enfermedades que se pueden generar, si no se atiende el factor alimentación, así como la actividad física; en la guía de Activación Física de Educación Secundaria (SEP 2010), se hace mención, de que es a través del ejercicio, y la aplicación de una práctica cotidiana de ejercicios, que se puede construir un estado de salud equilibrado.

En la Guía de Activación Física de Educación Secundaria (2010), se establece, que para que la población alcance un desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación; a la vez, hace énfasis en que, la escuela debe promover oportunidades para una vida saludable, situación que viene acompañada, de situaciones de conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de salud y, tener así, una mejor calidad de vida.

Entonces, el asunto de hacer ejercicio, no sólo obedece a la política pública, en el desarrollo social, sino, que se trata de preparar al alumno para situaciones futuras, en donde la toma de decisiones y sea consciente, de que eso que haga, le traerá consecuencias a su estado físico, pero que tiene que reivindicar el camino, antes de promover un daño a su persona.

Frente a esto, no se está solo, pues la Secretaria de Educación Pública (SEP), así como la Secretaria de Salud (SS), ponen a disposición del magisterio, un arcón de elementos teóricos y prácticos para contribuir a la mejora del estado de salud de cada uno de los alumnos.

La activación física tiene que ver con la Educación para la Salud, tema emergente y transversal que supone una nueva racionalidad; su sustento pedagógico se ubica en la propuesta de una Educación Integral, misma que desde el Artículo 3ro. Constitucional señala, que todo individuo deberá ser atendido de manera integral, apareciendo aquí el aspecto de la salud, como un derecho a ejercer desde la escuela, siendo entonces que, la ejercitación más que un bajar de peso, se trata de hacer a los alumnos de una consciencia sobre la importancia de estar sanos, desde ahora y, no tener una mirada sobre un futuro incierto, por la falta de cuidado y atención en el aspecto de la salud.

Asimismo se considera, que la educación es una base prioritaria para rescatar a los alumnos del problema de salud que enfrentan (SEP 2008), sin mencionar, en abundancia lo relacionado al uso de las drogas y el embarazo en la adolescencia, pues en este caso, hablar del sobrepeso y obesidad están generando una serie de cuestiones desastrosas, que de no ser atendidas el problema será mayúsculo en un futuro no muy lejano.

Por lo tanto la SEP (2008) establece, que los alumnos tienen derechos, de los cuales, se mencionan los siguientes:

- Tener escuela para poder aprender y ser mejores;
- Estar sanos y comer bien;
- Vivir en un lugar tranquilo con personas que los quieran y los cuiden;
- Ser respetados,
- Jugar, descansar y reunirse entre ellos;
- Vivir en un lugar en donde el aire, el agua y el suelo estén limpios;
- Que nadie lastime su cuerpo y sus sentimientos;

En este planteamiento se trata de hacer partícipes a los padres de familia, a la comunidad en general, pues los resultados no serán los mismos sin la participación de los demás, la escuela se ve sola por la falta de promoción en la participación de los demás actores, de ahí que se esté pretendiendo la coparticipación de todos para lograr el cometido: un nivel de salud sano garantizado para los alumnos.

En este sentido, se tiene el antecedente desde 1996, en el marco internacional se ha comenzado a promover en las escuelas el aspecto de la salud, derivado de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) , pues como ya se ha mencionado antes, todo lo que tiene que ver con la obesidad y el sobrepeso, es un problema de carácter mundial, por lo que las estrategias se han ido implementado en diversos contextos, buscando poder resolver esta cuestión, lo cual, trae consigo realizar un trabajo organizado, sistematizado y con miras a proponer alternativas para los alumnos y los padres de familia, es decir, la comunidad en general; pues la propuesta de guiar y orientar sobre la buena salud no depende solo de las guías y de las recomendaciones de tipo

mundial, sino que se tiene que accionar desde lo local para poder ver resultados satisfactorios.

En el Programa Sectorial de Educación Saludable que surge en el 2001 (SEP 2001), se establece la calidad de la salud, bajo cuatro líneas de acción:

- Educación para la salud;
- Detección, atención y referencia;
- Promoción de ambientes escolares saludables y seguros;
- Participación social; en donde se establecen criterios de acción y participación con la intención de generar una integralidad en la educación, abordando el aspecto de la salud para prevenir, precisamente, la situación actual que se padece a nivel nacional. Se pretende que, a través de la activación física, se vaya construyendo una cultura a través del desarrollo de competencias para la modificación de las causas y factores que incidan en la salud individual, familiar y colectiva; con esto se persigue que se alcance el uso de paquetes de servicios en la prevención y promoción de la buena salud, en donde se incluye la actividad física como parte del modo de vida de las personas, sin dejar de lado la buena alimentación y las actividades recreativas que fortalezcan dicha cultura.

En relación al Plan Nacional de Desarrollo (2007–2012), se extrae el Eje 3, que menciona, la igualdad de oportunidades; pretende que la población tenga una educación de calidad, pues asevera que para una educación completa se debe de abordar tanto el aspecto de aprender, aplicar y desarrollar conocimientos, sin dejar de lado los valores éticos, el civismo, la historia, el arte y la cultura, así como los idiomas y la práctica del deporte, con lo cual, queda claro el atender a los individuos desde sus peculiaridades, sin olvidar el enfoque integral al cual debe obedecer en general la escuela pública.

El Programa Sectorial de Educación (2007 – 2012), menciona en sus objetivos 1, 4, 6, abordan la importancia de elevar la calidad educativa para mejorar en el nivel de logro educativo, así como contar con los medios para tener acceso a un mayor bienestar y contribuyan al desarrollo nacional, esto mencionado desde la visión de que, entre más sanos serán más conscientes de integrarse al proceso de su aprendizaje de manera autónoma; se trata de hacer partícipes a la comunidad escolar y a la población en general, pues la información es lo que genera consciencia en la toma de decisiones y el estar atentos en referencia lo que más conviene desde la salud.

Al mismo tiempo, en el Programa Sectorial de Salud (SS 2011), en su objetivo 1 busca: mejorar las condiciones de salud de la población; acción que se logrará al promover un sentido ético de sí mismos, del autoconcepto, lo cual le permitirá tener en cuenta a las situaciones a las cuales se exponen si no se cuidan, sobre todo en los padecimientos de no tener una buena salud. Lo mismo señala el objetivo 2, en la estrategia 2, bajo las líneas de acción 2.1 y 2.2, que indican la importancia de ofrecer oportunidades de igualdad para todos, se trata de evitar la marginación y la vulnerabilidad en los sujetos; esto significa fortalecer e integrar acciones que motiven a la buena salud, y prevención y control de enfermedades; en tanto que las líneas de acción obedecen a integrar un trabajo participativo y colaborativo para alcanzar el resultado esperado.

Para todo ello, se hace evidente el trabajo conjunto de escuela y sector salud; en conjunto con las instancias de salud que están participando para dicho objetivo, se trata de alcanzar un nivel de vida basado en competencias para la vida, la resolución de problemas, integrar las acciones con los demás participantes para la mejora de la salud desde la activación física.

En tanto, que la política pública y social trata de hacer ver a la escuela, la familia, el sector salud y los distintos programas como uno mismo, caminando hacia la activación física como la estrategia idónea para alcanzar lo que se pretende en términos de la buena salud.

Pero no todo está dicho, pues se hace saber que desde 2003, y hasta el 2012, la Organización Panamericana de Salud (OPS 2003-2012) implementó el Programa Escuela y Salud (PES 2009) como parte de la iniciativa regional, basando sus especificaciones en un enfoque integral, promoviendo la creación y mantenimiento de entornos y ambientes saludables y la provisión de servicios de salud, nutrición y actividad física; pues los sujetos interaccionan todo el tiempo, lo cual genera que se tiene que ir más allá de las expectativas puestas en el conocer y el construir un pensamiento crítico, debido a que los alumnos requieren de movilidad física para poder estar en condiciones óptimas en su proceso tanto de aprendizaje como en el de crecimiento.

Una escuela para promover la buena salud a través de la activación física se distingue por:

- Implementación de políticas que apoyan a la dignidad y el bienestar individual como colectivo;
- Facilitar el aprendizaje a través de poner a disposición de los alumnos los espacios de trabajo así como los servicios de salud escolar, nutrición y educación física;

- Observar que las escuelas que promueven la salud son aquellas que también integran en las acciones y toma de decisiones a la comunidad escolar en general;
- Plantear un plan de trabajo con el fin de mejorar el ambiente escolar tanto físico, psicológico y sus alrededores;
- Supervisar la calidad de la evaluación de la salud de los estudiantes y todos quienes se ven involucrados en este hecho;
- Ofrecer entrenamiento relevante y efectivo a docentes y estudiantes, lo cual genera que este tipo de escuelas se distinga de las demás, por el simple hecho de tomar en consideración a los demás actores del hecho educativo, incluyendo como parte importante: la salud, la activación física y sus resultados; sin olvidar que se apoya del comité local de educación y salud, es decir, se hace saber a todos lo que se está haciendo para tener a la población al tanto de los avances, los resultados y lo que aun hace falta por hacer.

Las declaraciones mundiales también han contribuido a tomar las recomendaciones para la mejora de la salud, así como la implementación de estrategias, evitando así que el sobrepeso y la obesidad se conviertan en un problema mayor al que ya representa; pues este antecedente, se tiene desde Ottawa Canadá (1996); la reunión de Yakarta (1997); Dakar (2000) y Bangkok (2005), en donde se ha dado a conocer la magnitud del problema, estableciendo más allá de la situación estrategias de acción que se ven vertidas en los programas de apoyo a la salud.

Se trata de adquirir la visión con respecto a que la promoción de la salud a través de la actividad física recupera que:

- Se debe promover el desarrollo de competencias para modificar los determinantes de la salud;
- La promoción de entornos seguros;
- La participación social en la escuela;
- El mejoramiento de acceso a los servicios de salud;
- Todo esto en conforme armonía con lo que menciona el programa de escuela y salud que hacen saber la importancia de cambiar algunos determinantes en el deterioro de la salud, tales como promover una: buena alimentación; actividad física; higiene personal; sexualidad responsable y protegida; salud psicosocial: prevención de adicciones y violencia; entornos seguros y favorables a la salud.

Lo anteriormente planteado, tiene una razón de ser, pues como se ha mencionado, la política pública y social, enmarcan la necesidad de poner atención y accionar frente a las cuestiones de salud, todo ello, nace de lo que en el ámbito internacional sucede, como lo ya expuesto.

Sin embargo, al interior de la Escuela Secundaria ‘Ricardo Flores Magón’, lo que sucede en forma grave, es una falta – tal vez – de conocimiento más a fondo sobre los beneficios de la Educación Física, así como un Programa Integral de Activación Física, la promoción de la salud, y desde luego, la filosofía del bien comer. Todo esto se ve afectado por las prácticas que se dan al interior de las instituciones, derivado de la vieja lógica de comer para apaciguar el hambre, sin importar la calidad de los productos, prácticas

educativas y educacionales que responden más a criterios comerciales en la ingesta de productos que no siempre son adecuados para la salud; donde es necesario reconocer que aun hace falta mucho por hacer en términos de Educación para la Salud, desde diversos ámbitos, tales como la familia, la sociedad y la política pública.

De tal suerte que es necesario reconocer que la carga educativa que posee la Activación Física, es de suma importancia, ya que es en ella, en donde el alumno inicia ante la comprensión de su cuerpo y la importancia de mantenerlo sano. La Activación Física se ha apostado como un instrumento didáctico para resolver la problemática del sobrepeso y la obesidad entre otros padecimientos, con ella, se tiene que favorecer el desarrollo de competencias de la buena salud, con miras para que se alcancen criterios de mejoras a nivel nacional.

Sin embargo, dentro de la institución, aun se cree que la asignatura de Educación Física es la responsable de asumir este reto y este compromiso; sin reparar que este asunto es un problema transversal que atraviesa la formación de los educando en todos los sectores, por tanto, hace falta insertar a los padres de familia desde el deber hacer en conjunto con los demás actores sociales que intervienen en este fenómeno social.

Es decir, se trata de crear conciencia en los docentes para que estén convencidos de que es necesario atender a los alumnos en la cuestión de la actividad física como parte de la educación integral, para poder dar paso a lo que sigue en términos de mejora a la salud a través de la actividad física, de ofrecer no solo el saber sino que los alumnos acciones y piensen sobre las consecuencias de su salud al no considerar ciertos factores de riesgo toda vez que consumen sin darse cuenta de ciertos elementos que los ponen en riesgo sobre todo en su salud.

También se trata de fomentar en los padres de familia una cultura y una actitud de participación, coparticipación y corresponsabilidad de la situación que actualmente se está viviendo no solo en los alumnos sino en ellos mismos, lo cual contribuirá a una mejora en la salud desde lo social, evitando así desenlaces fatales por no promover una cultura de la prevención de la buena salud.

2.2 El sobrepeso infantil y juvenil

En términos conceptuales, la obesidad es un mal social que consiste en poseer sobrepeso, lo cual, deriva en problemas de salud y por supuesto problemas alimenticios de toda índole. Fue en la década de 1990, cuando algunos estudios sobre nutrición y salud dieron cuenta de tal situación (IMSS, 2009).

Quizá uno de los factores más importantes en este fenómeno, sea la incorporación de elementos no nutritivos llamados 'productos chatarra' como por ejemplo los "chetos, esos de color amarillo y anaranjado. Su impacto en la salud de los consumidores, colocaba a la gente en un peligro inminente, sobre todo a los niños y jóvenes de educación básica (SEP, 2001), por la facilidad en la adquisición de éstos, sin dejar de lado las pastas, que generan obesidad, entendida como sobrepeso. Ante esta situación, nos preguntamos que entendemos por obesidad. Comprendida como sinónimo de sobrepeso.

En términos científicos, la obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo (OMS, 1998); es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con

numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como obesidad cuando el índice de masa corporal – que es el cálculo entre la estatura y el peso del individuo – es igual o superior a 30 kg/m².

También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm (IMSS, 2009). Esto es algo que en nuestro país, preocupa mucho, no solo porque la obesidad sea un padecimiento únicamente de los adultos, sino que es un problema poblacional – nacional; en donde todo esto se define como una problemática y un tema de prioridad tanto para el Estado como para la sociedad en general

La obesidad forma parte de lo que se conoce como el síndrome metabólico (IMSS, 2009), siendo un factor de riesgo conocido, es decir, es generadora de diversas enfermedades, particularmente las relacionadas con las cardiovasculares, generando desde lo que se conoce como diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus, osteoartritis, así como a algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales; lo cual es un proceso severo para el organismo y una pesada carga económica para quien lo padece, pues debe estar consciente de que se requieren un sin número de medicamentos para poder tener una cierta estabilidad tanto en la salud como en lo emocional.

Por lo tanto, se puede aducir que la obesidad, es una condición clínica individual, pero con el transcurrir del tiempo se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento y la Organización Mundial de la

Salud considera que "La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos"(OMS 2003).

La mayoría de los investigadores que se encuentran realizando estudios en organizaciones como: la Organización Mundial de Salud, Ministerios de salud y cuidado en el mundo (2000) han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en el último cuarto del siglo XX; lo cual es coincidente con los elementos que se distribuyen en las escuelas, sobre todo las de educación primaria y la escuela secundaria; atendiendo más bien al placer del paladar que a la buena alimentación.

A pesar de la amplia disponibilidad información nutricional en escuelas, consultorios, Internet y tiendas de comestibles, es evidente que el exceso en el consumo continúa siendo un problema sustancial.

Por ejemplo, la confianza en la comida rápida densa en energía, se ha triplicado entre 1977 a la fecha, y el consumo de calorías se ha cuadruplicado en el mismo periodo; esto debido también a la globalización y la facilidad para acercar este tipo de establecimientos, así como la facilidad de sus costos al consumidor, generando así un gusto por estos sabores, sin reparar en el daño al organismo que se hace de manera casi inconsciente (S. S. 2002).

El consumo de alimento por sí mismo es insuficiente para explicar el incremento fenomenal en los niveles de obesidad en el mundo industrializado durante los años recientes. Un incremento en el estilo de vida sedentaria también tiene un

rol significativo que jugar; además de las cuestiones sobre el estilo de vida, menos bien establecido, que pueden influir sobre la obesidad incluyen el estrés mental y el sueño insuficiente.

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como:

- Herencia genética;
- Comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico;
- Tipo o estilo de vida que se lleve.

Los mecanismos para que estos factores causen exceso de grasa corporal son:

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.
- Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria, ésta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad, se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

Los padres obesos y la herencia genética tiene un papel importante para influir en el riesgo de sufrir obesidad, en un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos. Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

El aspecto económico es determinante como cofactor de la obesidad, resistiéndose a la teoría de que la epidemia es un nuevo fenómeno. En particular siendo un factor que aparece a través de muchos estudios. Comparando el patrimonio neto, con el índice de masa corporal, un estudio de 2004 encontró que el 50% de los sujetos obesos son ricos.

Teniendo entonces, que las diferencias en el ingreso fueron comparados, la inequidad persistió, los sujetos delgados fueron por herencia más ricos que los obesos. Una tasa mayor de un bajo nivel de educación y tendencias a depender de comidas rápidas baratas, es vista como una razón por la cual estos resultados son tan diferentes. Otro estudio encontró que mujeres quienes se casaban dentro de un estatus más alto son de forma predecible más delgadas que las mujeres quienes se casan dentro de un estatus más bajo.

Como un dato importante referente a un país industrializado, que es el caso de los Estados Unidos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad hace de la obesidad un importante problema de salud pública.

Los Estados Unidos tienen la tasa más alta de obesidad en el mundo desarrollado. Desde 1980 al 2002 la obesidad se ha duplicado en adultos y la prevalencia de sobrepeso se ha triplicado en niños y adolescentes. De 2003 a 2004, "en los niños y adolescentes en edades comprendidas entre 2 y 19 años, 17,1% tuvieron sobrepeso... y el 32,2% de los adultos de 20 años y mayores fueron obesos". La prevalencia en los Estados Unidos continúa en aumento (OMS, 2001).

En China, el ingreso promedio se incrementó debido al boom económico, la población de China ha iniciado recientemente un estilo de vida más sedentario y al mismo tiempo empezó a consumir alimentos más ricos en calorías. Desde

1991 al 2004 el porcentaje de adultos con sobrepeso u obesidad se incrementó desde el 12,9% al 27,3%.

La obesidad es un problema de salud pública y política debido a su prevalencia, costos y carga, aumentando continuamente por dos décadas. Este repentino aumento en la obesidad es atribuido a factores del medio ambiente y de la población, más que a un comportamiento individual y biológico debido al aumento rápido y continuo en el número de individuos con sobrepeso y obesidad.

El medioambiente actual produce factores de riesgo por disminución de la actividad física y por un incremento en el consumo de calorías. Estos factores ambientales operan sobre la población para disminuir su actividad física e incrementar el consumo de calorías.

Teniendo entonces que los factores del medio ambiente resultan ser de la siguiente manera: mientras frecuentemente podría parecer obvio por qué un cierto individuo engorda, es más difícil entender por qué el peso promedio de cierta sociedad ha estado recientemente aumentando.

Mientras que las causas genéticas son centrales para comprender la obesidad, éstas no pueden explicar completamente por qué una cultura engorda más que otra. Esto es más notable de Estados Unidos (OMS 2001) . En los años justo después de la Segunda Guerra Mundial hasta 1960 el peso promedio por persona se incrementó, pero pocos fueron obesos. En las dos y media décadas desde 1980, el crecimiento en la tasa de obesidad se aceleró marcadamente y está cada vez más convirtiéndose en un problema de salud pública.

No se puede dejar de lado que existe un número de teorías para explicar la causa de este cambio desde 1980. La más creíble es la combinación de varios factores:

- Pérdida de actividad: la gente obesa está menos activa en general que la gente delgada y no precisamente por su obesidad. Un incremento controlado en el consumo de calorías de la gente delgada no los hace menos activos, correspondientemente cuando la gente obesa pierde peso no comienzan a ser más activos. El cambio de peso no afecta los niveles de actividad.

- Costo relativo más bajo de los alimentos: cambios masivos en las políticas agrícolas en los Estados Unidos y América ha conducido a una disminución en los precios de los alimentos a nivel de los consumidores, como en ningún momento en la historia. En el debate actual acerca de las políticas comerciales se destacan desacuerdos sobre los efectos de los subsidios. En los Estados Unidos, la producción de maíz, soya, trigo y arroz está subsidiado a través del proyecto de ley U.S. farm. El maíz y la soya, los cuales son la principal fuente de azúcar y grasas en los alimentos procesados, son por lo tanto más baratos comparados con las frutas y los vegetales.

- Marketing incrementado: este también ha jugado un papel. Al inicio de 1980 la administración Reagan en los Estado Unidos levantó la mayoría de las regulaciones referentes a las propagandas dirigidas a niños sobre dulces y comida rápida. Como resultado de esto, el número de propagandas vistas por el promedio de los niños se incrementó grandemente y una larga proporción de estos consumieron comidas rápidas y dulces.

- El cambio en la fuerza de trabajo: cada año un mayor porcentaje de la población pasa su día completo de trabajo detrás de un escritorio o una

computadora, sin hacer virtualmente ningún ejercicio. Se ha incrementado el consumo de alimentos congelados densos en calorías que se cocinan en el horno de microondas (muy cómodos) y se ha fomentado la producción de "snacks" cada vez más elaborados.

- Una causa social que muchos creen que juega un rol es el incremento en el número familias con dos ingresos, en las cuales ninguno de los padres permanece en el hogar para cuidar la casa. Esto incrementa el número de restaurantes y comidas para llevar.

- La expansión incontrolada de las ciudades puede ser un factor: la tasa de obesidad se incrementa en la medida la expansión de las ciudades aumenta, posiblemente debido a que existe menos tiempo para caminar y para cocinar.

- Desde 1980 los restaurantes de comida rápida han visto un crecimiento dramático en términos del número de ventas y consumidores atendidos. Comidas a bajo costo y una intensa competencia por una porción del mercado, ha conducido a un incremento en el tamaño de las porciones, como por ejemplo, las porciones de las papas fritas de McDonald's, aumentaron desde las 200 calorías en 1960 hasta más de 600 calorías hoy en día.

Por lo tanto, la obesidad es un problema de niveles mundiales, teniendo en cuenta que países de primer nivel no se salvan, como tampoco es una determinante el hecho de ser de economía alta o baja, es decir, la falta de una adecuada alimentación, así como ejercicio físico, diario, y el hacer actividades vigorizantes son las apreciaciones desde el deber ser, la ejecución de estas actuaciones son deberes, si, de la escuela, pero en acompañamiento de la sociedad, las políticas educativas son determinaciones necesarias para hacer frente a esta problemática de salud que se vive hoy en día.

2.3 Los teóricos hablan de la activación física y su relación con el sobre peso

Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sin número de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de asear el coche, atender a los hijos, podar el jardín, ir de compras, y todas esas actividades que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, como lo menciona Sánchez (1996), “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Por lo contrario, el ejercicio físico es adoptado como un conjunto de movimientos estructurados, de tareas realizadas y de acciones motrices encaminadas hacia un fin, previamente planeadas, organizadas y con unos objetivos claros. Mosston (citado por Manzano, 2004, p.60), define el ejercicio físico “como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad”. Sin embargo, en todos los documentos, investigaciones y trabajos que mencionan las acciones motrices como beneficio, no mencionan directamente el ejercicio físico como el concepto importante y específico, sino que dan alusión y trascendencia al concepto de Actividad Física, por ser, de algún modo, una palabra más precisa, elegante y entendible hacia cualquier tipo de población, implicando un conjunto más amplio de factores biológicos, personales y socioculturales.

Además, por ser un concepto ya establecido dentro de las investigaciones. Se convierte así la actividad física en una manifestación más de la vida que

aglutina tres dimensiones que irrumpen en el ser humano como son la biológica, personal y sociocultural. Llamándolo de un modo más completo como movimiento corporal, la experiencia personal y la práctica sociocultural, respectivamente. Aquí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones. (Devis, 2000, p. 12).

Para una definición más completa del concepto de actividad física, se menciona a González (2004), quien dice: “La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y a su vez una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”.

Por lo tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario, en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas, y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo. Devis (2000, p.64), nos aclara, “La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardíaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad”. Así, la actividad física desde su semántica debe estar ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen,

precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de las personas.

La actividad física debe ser una alternativa de mejoramiento social para las personas, procurando cada vez más verla como un elemento saludable dentro de su estilo de vida. Evitando el aumento del sedentarismo, entre otras, como la mayor causa de la morbilidad y mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud tiene al sedentarismo como un problema de salud pública global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad; se considera que aproximadamente dos millones de muertes son atribuidos a la inactividad física y Esta le otorgan el 12% de las cifras de muerte (OMS 1998).

La vida del ser humano en la actualidad tiende a ser más sedentaria, resultado de la tecnología y la automatización de los procesos industriales y productivos que han reemplazado la mano de obra, además junto con esto, se le suman los estilos de vida sedentarios y la inactividad física de las personas.

También el aumento de las responsabilidades y las ocupaciones del hogar, el trabajo, la escuela, incluso la poca importancia que se le da a la Educación Física por parte de los planteles educativos. Mariño (2008) afirma “La cantidad de actividad física que se realiza disminuye a medida que aumenta la edad. Las escuelas de educación secundaria han disminuido la clase de educación física, incluso simplemente la desaparecen del currículo influyendo así desde las bases los hábitos de vida saludable”.

Son innumerables los trabajos que le dan atribuciones positivas a la actividad física relacionada con la salud, Samaniego (2004), Sánchez (1996), González (2004), Devis (2000), Gómez y otros (2005), entre otros, visionándola como

factor protector de la misma y retomándola desde una perspectiva integral, incluso como medio de intervención en ella, acción preventiva, efectos sobre el bienestar y función rehabilitadora (González, 2004).

Del mismo modo se le ha dado a la actividad física facultades en cuanto al mejoramiento de la condición física y estética en cualquier individuo. Igualmente existen trabajos investigativos que mencionan los efectos benéficos de la actividad física a nivel fisiológico como son: el aumento del volumen máximo, la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo al igual que la frecuencia respiratoria, disminución de obesidad visceral, entre muchas otras. Además la disminución de las enfermedades cerebro-cardiovasculares y metabólicas.

Todo esto es claro y ha sido comprobado, pero ¿qué relación e importancia ha tenido la actividad física con el mejoramiento de las relaciones interpersonales, el bienestar mental y social, el mejoramiento de la autoestima y auto imagen de las personas? Sánchez (1996) menciona dos aspectos fundamentales de la actividad física: “El primero es el cuantitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física, es decir, a la actividad metabólica. El segundo aspecto es el cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de la actividad que se ha de realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla”.

Explicando entonces, el aspecto cuantitativo se describe como todas las variables realizadas en cualquier actividad con un objetivo fisiológico: volumen, intensidad, frecuencia, densidad, etc. Y el aspecto cualitativo, como las categorías que se contemplan en el contexto social donde se desarrolla el individuo y los determinantes de esa misma práctica.

A través de esta ilustración se quiere acentuar en el aspecto cualitativo de la actividad física orientada hacia la salud, como un componente más allá de lo fisiológico del ser humano, trascendiendo los contextos, hábitos, experiencias, sentimientos y perspectivas de vida de las personas. Así Gómez y otros (2005) lo apoyan: “En la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos.

Por otro lado, la socialización puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo”. Visto de este modo, se puede tener en cuenta la actividad física como un componente de inclusión social, como medio de socialización, como promotor de la salud mental, como herramienta en la enseñanza en valores y aprendizaje de normas, recalcando aún más no solo lo biológico, pues si no se establecen unos criterios básicos de cuidado y seguridad, la actividad física vista y realizada desde lo fisiológico y lo estético, puede traer consigo riesgos por el simple hecho de buscar resultados inmediatos a nivel orgánico y competitivo, por seguir la corriente de moda que idealiza el cuerpo socialmente saludable, por querer ser el primero, por inducir al consumo de sustancias y productos que ayuden a reducir o aumentar de peso, mejorar la apariencia, entre muchos otros supuestos beneficios.

Al trascender los aspectos cuantitativos de la actividad física, se trae consigo conceptos que se relacionan íntegramente a ella, y que ayudan a sostenerla desde una forma holística en las personas. Estos conceptos podrían ser, entre muchos: calidad de vida, bienestar, estilo de vida, etc.

Para entenderlos mejor la OMS (1998), según el glosario de promoción de la salud propone la siguiente definición para calidad de vida: "Percepción personal de un individuo de su Situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses". Y para estilo de vida describe "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Y aunque el bienestar puede ser un concepto intrínseco e individual, algunos autores, como Díaz (2004) lo definen "como la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos".

Así pues, se puede notar cómo las definiciones incluyen conceptos relacionados con la actividad física y la salud, desde las relaciones con el entorno o contexto social, las características personales y los objetivos que las personas tienen frente a la vida.

La actividad física debe ser un medio por el cual el mejoramiento íntegro del ser humano se evidencie a cada instante, y del mismo modo se refleje desde lo interior hacia el exterior de la persona, generando en esta una reflexión de lo que es salud; en otros términos, que esté inmerso en una educación para la salud y no para el consumo. Gómez y otros (2005), mencionan este concepto: "La educación para la salud es la disciplina encargada de comunicar a las personas de lo que es la salud, considerando las tres facetas que la conforman: biológica, psicológica y social, así como de transmitir información sobre los comportamientos específicos que suponen un riesgo para la salud y aquellos otros que por el contrario ensalzan la salud".

Cuando se habla de una educación para la salud, se interviene desde todos los campos donde el ser humano presenta su desarrollo (social, biológico, físico, sexual, etc.), pero una de ellas, y que no se ha relacionado mucho con la actividad física, es la parte mental y psicológica y aunque son pocas las investigaciones que hablan del tema, se ha comprobado la importancia de la actividad física en el mejoramiento de la salud mental de las personas y hasta de los procesos cognitivos. Los programas de ejercicio físico divulgan procesos positivos y saludables frente al aumento y la valoración positiva de la autoestima, del mejoramiento del auto concepto personal, la disminución de los niveles de ansiedad y estrés, el aumento del bienestar emocional, entre muchas otras (Ramírez y otros, 2004).

De este modo, se puede concebir la actividad física como un concepto no solo integrador de la salud física del ser humano, sino también de la salud mental y social de las personas, como medio de mejoramiento cultural y acrecentamiento de la calidad de vida de los individuos

A través del tiempo son muchas las definiciones que se le han dado al concepto de actitud, concepto nacido de la sicología social y que ha sido de parte de importantes estudios del ser humano y su entorno social, varía tanto de contexto como de autor; dentro de las definiciones más conocidas se encuentran la dada por Fishbein y Ajzen (citado por Pérez y Devis, 2004, p. 6), como la “Predisposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respecto a un objeto social dado”. O Dosil (2003), quien afirma que “las actitudes son un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera a un individuo”. La actitud se vale de tres componentes que, según Carretero (2002, p.106) son:

Cognitivo, que hace referencia a las convicciones, creencias, valores, ideas, expectativas, etc. que una persona tiene sobre algo. Estos conocimientos son los que permiten asumir juicios de valor, tales como verdadero ó falso, bueno ó malo, positivo ó negativo, deseable ó indeseable.

Afectivo, está ligado a las emociones y sentimientos que una persona tiene hacia un determinado objeto. Sentirse bien o mal cuando se piensa en algo predispondrá favorable o desfavorablemente al individuo a actuar en convicción a su sentir.

Conductual o conativo, hace referencia a la predisposición, tendencia o inclinación a actuar o reaccionar de una determinada manera respecto a un objeto. Se determina entonces que, una persona ante determinado objeto tendrá una actitud, resultante de la representación cognitiva que hace del objeto, la asociará con hechos agradables o desagradables y actuara en consecuencia.

Esto se amplía al ámbito de la actividad física; cuando una persona asume una actitud ante cualquier actividad es porque ha ocurrido todo un proceso que lo ha llevado a comportarse de una manera selectiva ante dicha situación, que le permite distinguirse ante los demás por dicha característica, pero que incluso así, estos comportamientos se pueden recopilar en unos grupos con características similares. Desde la teoría, se pueden diferenciar seis subdominios que permiten delimitar la actitud del sujeto hacia la actividad física en un modelo multidimensional propuesto por Kenyon (citado por Pérez y Devis, 2004), quien elaboró un inventario para valorar este tipo de actitudes, denominado ATPA (Attitudes Toward Physical Activity), las cuales son: Experiencia social, Salud y forma física, Búsqueda de vértigo, Experiencia estética, Catarsis y Experiencia ascética. Este estudio ha servido como

referente de muchas otras investigaciones, las cuales pretenden identificar las actitudes de las personas hacia la actividad física.

De otra manera, investigaciones más recientes, como la de Samaniego (2003) ponen de manifiesto que la teoría de la acción razonada (TRA) (Fishbein y Ajzen, 1975) y la Teoría de la Conducta Planificada (TBP) (Ajzen, 1985) son los modelos sociales más utilizados para el estudio de las actitudes hacia la actividad física. En ambas teorías, la actitud representa la evaluación psicológica de un determinado objeto en función de atributos como bien-mal, beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable. Según el modelo expectativa-valor, la suma de los atributos asignados al objeto de la actitud configura una predisposición psicológica positiva o negativa del sujeto hacia dicho objeto (Pérez y Devis, 2004). Así, las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos, y actitudes negativas hacia las que les atribuyen rasgos negativos. En la TRA la actitud y la norma subjetiva (La presión social percibida por el sujeto para realizar o no la conducta) influyen en la intención, considerada como el elemento predictivo más inmediato del comportamiento. La TPB (Ajzen, 1985) amplía este modelo con la inclusión del control conductual percibido, es decir, la impresión que tiene el sujeto sobre lo fácil o difícil que es desarrollar la conducta (Pérez y Devis, 2004).

Estos autores plantean la distinción entre actitud hacia el resultado y la actitud hacia el proceso, para el estudio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud; hacen énfasis y diferencian dos componentes desde las actitudes, los cuales son el afectivo y el cognitivo, dichos componentes dan claridad y especifican la actitud. Actitud hacia el resultado la denominan como la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como saludables, entre las que se

destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la auto superación y la victoria.

El componente cognitivo de la actitud hacia el resultado está relacionado con el conocimiento de las características objetivables y cuantificables de la actividad física relacionada con la salud. Las cuestiones sobre la actividad física que emergen de este componente cognitivo tienen que ver con el tipo cantidad de práctica considerada saludable. Es decir, con las prescripciones cuantitativas de la actividad física como la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad (variables FITT). Mantener o mejorar el rendimiento personal en estas magnitudes se considera indirectamente como un indicador de buen funcionamiento orgánico (Pérez y Devis, 2004, p.158)

El componente afectivo de la actitud hacia el resultado está vinculado con las sensaciones que se producen tras la práctica. La salud se valora como una meta que se alcanza a través del ejercicio, por lo que la forma en que se obtengan las adaptaciones orgánicas pasa a un segundo término. Por otra parte, la práctica saludable de la actividad física se asocia exclusivamente con sensaciones obtenidas mediante el esfuerzo y el sacrificio. Estas sensaciones relacionadas con la salud son equivalentes a las sensaciones que transmiten los logros obtenidos en el rendimiento deportivo, caracterizados por la búsqueda de la autosuperación y/o la victoria. Otro rasgo afectivo de la actitud hacia el resultado sería la satisfacción por la construcción de una apariencia corporal que está socialmente valorada como un reflejo simbólico del estado de salud (Toro, citado por Pérez y Devis, 2004).

Actitud hacia el proceso lo definen como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física. La mejora de la condición física, la victoria o cualquier otro resultado de la actividad física se consideran consecuencias más

o menos importantes de la práctica, pero no le dan su sentido último. Éste, en cambio, viene proporcionado por la vivencia de la propia práctica.

El componente cognitivo está relacionado con el autoconocimiento y el conocimiento de la práctica. El punto de partida para conocer las relaciones entre la actividad física y la salud no son sus características objetivas, sino los gustos, capacidades, posibilidades y preferencias de las personas y los grupos que la practican. La actividad física se considera saludable no solo en su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica. Esto no implica tanto un nuevo tipo de actividades, sino un modo distinto de hacerlas, más centrado en las vivencias inherentes a la práctica que en la medición y la constatación del rendimiento físico. Estas consideraciones enfatizan la importancia de una realización segura de la práctica que evite en lo posible los riesgos y consecuencias negativas de formas inadecuadas, compulsivas o adictivas de actividad física (Boone, citado por Pérez y Devis, 2004).

El componente afectivo está relacionado con experiencias satisfactorias que se producen durante la práctica. No obstante, se debe precisar que la experiencia subjetiva de satisfacción y bienestar no hace de la actividad física una práctica necesariamente saludable, dado que muy diversas formas de actividad física, algunas contraproducentes para la salud, pueden proporcionar sensaciones gratificantes a quien la realiza (Pérez y Devís, 2003). De ahí que desde una perspectiva de salud, las propias sensaciones deben ser valoradas globalmente en función de su relación con el bienestar individual y social (Devís, 2001; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990). Sensaciones somáticas como la fatiga moderada, el estiramiento, la relajación, así como la comunicación con otras personas, el humor, el espíritu lúdico, el reconocimiento y la aceptación del propio cuerpo y el de los demás y el disfrute del medio ambiente serían algunas

sensaciones saludables vinculadas al proceso de práctica (Fox, Stathi, Fox y McKenna, citados por Pérez y Devis, 2004)

La consecuencia de esta distinción es que la actividad física y la salud pueden ser entendidas, sentidas y llevadas a cabo de distintos modos, donde es posible que una persona mantenga actitudes positivas y/o negativas hacia el resultado y/o el proceso; de esta forma, hay personas que tienen actitudes positivas tanto hacia el resultado como al proceso, es decir, aquellas personas cuya predisposición positiva hacia la práctica concuerda con su predisposición positiva hacia las consecuencias que espera obtener de la misma. En cambio, hay otras, en donde las actitudes hacia el proceso y hacia el resultado no concuerdan. En una implicaría una valoración positiva del resultado y negativa del proceso mientras que, por el contrario, la otra se caracteriza por una actitud positiva hacia el proceso y negativa hacia el resultado. Y por último, existen personas con actitudes negativas tanto hacia el proceso como hacia el resultado (Pérez y Devis, 2004, p.160)

Durante gran tiempo el concepto salud ha evolucionado y se ha estructurado acogiendo cada vez más elementos integradores del ser humano, profundizando y evidenciando las necesidades que atañen al hombre, al igual que otras pretensiones que mejoran su calidad de vida y su bienestar, las cuales no se resumen meramente en aspectos puntuales y aislados de simple comprensión, sino que a medida que se ha logrado avanzar en procesos históricos se han rescatado y situado como fines transversales, susceptibles todos al deterioro y/o al mejoramiento.

Para hablar de salud es necesario referirse también al término que lo ha estado acompañando desde su surgimiento, la enfermedad, la cual ha sido causante de que el hombre empezara a pensar en los estados por los cuales transcurría

su vida. Y aunque en la actualidad ambos conceptos parecen haberse discernido cabe destacar que en un principio la incidencia de uno permitió el tratamiento del otro, dice Meyer (citado por Bouché, 2002 p. 62.), “La enfermedad, lo mismo que el nacimiento y la muerte, es ante todo un suceso social impuesto por la condición biológica del hombre, pero, a diferencia del nacimiento y de la muerte, aquella se presenta como algo más o menos reversible y, por consiguiente, susceptible de lucha y, en ocasiones, de victoriosa batalla”. Cada cultura se permitió crear un concepto que definiera lo que para su momento se consideraba como salud, idea que se debía muchas veces al avance presentado en sus principales ramas de conocimiento; así como para la antigua doctrina china la salud es la contraposición a la enfermedad, el equilibrio entre el yang (fuerza activa o masculina) y ying (fuerza pasiva o femenina) los dos grandes principios cósmicos del orden natural llamado Tao y para los griegos se trataba del equilibrio entre los humores que componen el cuerpo humano, estableciendo una perfecta relación entre salud y belleza. (Ackemecht citado por Bouché, 2002).

Una de las primeras acciones con las que trató de dar solución el hombre a las afecciones que atentaban contra su salud fueron las prácticas místicas con las que pretendía dar alivio a los malestares que lo excluían de su cotidianidad. Entre los facultados para llevar cabo el hecho se encontraban los chamanes, los sukias o awapa, curanderos, sanadores, sabias, wisnú, otchimbandas, etc. Cada cultura poseía un personaje conocedor para lo que podría ser considerado un mal específico (Bouché, 2002).

También se conoce que el hombre ha buscado el alcance de la salud a través de lo que bien puede llamarse medicina popular o tradicional, basada en la utilización de medios naturales a los cuales se les otorgaba diferentes cualidades, como dice Bouché (1998) “La medicina popular o tradicional

recurre, generalmente, a la práctica empírica, a las fórmulas transmitidas de generación en generación, en las que se pone de manifiesto la bondad de una hierba, de un vegetal, de un mineral, de un producto orgánico..., todo ello entremezclado con la invocación de fórmulas mágicas, religiosas y el recurso a rituales, sencillos, unas veces, complejos, otras, no”.

El avance de los conocimientos principalmente por parte de las ciencias naturales instauró una medicina académica la cual centró su atención principalmente en sus primeras corrientes en la condición biológica del hombre y trataba de dar explicación a sus afecciones mediante métodos que resultaran lógicos a la razón. Dice Galeno (citado por Gómez, 2002) “La salud es el equilibrio íntegro de los principios de la naturaleza, o de los humores que en nosotros existen, o la actuación sin ningún obstáculo de las fuerzas naturales. O también es la cómoda armonía de los elementos”. Este tipo de definiciones se perduró por siglos hasta la llegada de grandes organismos a nivel mundial que desligaron la fuerte relación entre salud y enfermedad.

Nociones actuales hablan de una salud que ha superado las instancias del paradigma médico y ha transitado por dimensiones que no son aisladas a los procesos del hombre y por el contrario hacen parte fundamental de su integridad. Bajo la influencia del pensamiento científico positivista, la salud fue definida por muchos años desde el ámbito médico como una negación de la enfermedad. Estas nuevas nociones han logrado desprenderse de este enfoque y han involucrado la salud del hombre en perspectivas más amplias. La OMS en su glosario (1986) menciona “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Salleras (citado por Gómez, 2002) dice “La salud es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, y de la capacidad de funcionamiento, que

permitirán los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad”.

Estos nuevos planteamientos permiten ver que la salud ha dejado de ser una materia única de una disciplina para pasar a ser un determinante a tratar desde la multidisciplinariedad de todas aquellas otras vertientes que tienen dentro de su desarrollo, como tema, al hombre y que pueden aportar a su mejoramiento. Así, esta nueva perspectiva se convierte en una puerta abierta para especialistas que no tienen que ver directamente con estados de enfermedad pero que manejan de igual manera aspectos que contribuyen a la concepción amplia e integral de la salud.

Según Bouchard y Cols. (Citados por Sánchez, 1996) “En cada una de las dimensiones física, psicológica y social de la salud, se pueden contemplar dos estados extremos absolutamente contrapuestos: por una parte, un estado de signo positivo, y por otra, un estado de signo negativo”. A los estados positivos de la salud se les asocia con un estilo de vida adecuado, un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, una capacidad de disfrute de la vida y una tolerancia a los retos que plantea el entorno. Por su parte, los estados negativos con respecto a la salud se asocian fundamentalmente con el incremento de niveles variados de la morbilidad y sus efectos asociados de carácter físico, psicológico y social y con una incidencia prematura de la mortalidad.

De acuerdo a lo anterior se rescata la idea de que existen conductas que pueden llegar a considerarse como saludables o no saludables, lo que define la OMS (1998) así: “El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”. El estilo de vida trae

presente algunas categorías que con su cumplimiento lo ubicarían como adecuado o inadecuado según Sherphad (citado por Sánchez, 1996) “Entre los comportamientos que se consideran favorables para la salud este autor contempla fundamentalmente tres tipos de hábitos: una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, y unas pautas de descanso regulares y de la apropiada duración (dormir entre 7 y 8 horas cada noche)”.

Queda claro que con las nuevas consideraciones que se presentan acerca de la salud, el educador físico tiene gran implicación e influencia en el mejoramiento de los estilos de vida de la población en general, educando y transmitiendo su conocimiento y experiencias en miras de un más alto bienestar integral.

Los gimnasios EPM dentro de su filosofía se presentan como una estructura encargada de brindar a la población de funcionarios, beneficiarios y jubilados de la empresa un espacio donde se propicie el cuidado de la salud vista desde una perspectiva amplia e integradora con programas inicialmente enmarcados dentro de la promoción de la salud. Dice Restrepo (2001) “las acciones de la promoción de la salud se dirigen a la población en general, a los grupos especiales y a las condiciones relacionadas con la salud; en este sentido, se dirigen también a sistemas múltiples, interdependientes y a procesos sociales, culturales y políticos que influyen sobre la calidad de vida y la salud de la población”. Promocionar la salud ha dejado de ser únicamente brindar la atención inmediata a asuntos de enfermedad, concepto biomédico en el que estuvo encasillada por largo tiempo; ahora se encuentra que su intervención aparte de buscar la satisfacción de las llamadas necesidades básicas, también pretende alcanzar otras aspiraciones que van en mejora del bienestar humano.

CAPÍTULO III
LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO
ESTRATEGIA PARA LA
CONSERVACIÓN Y CONTROL DE PESO

3.1 La importancia de la activación física en la educación secundaria

En este apartado se da cuenta de la importancia que reviste el estudio de la activación física como una práctica específica en la escuela secundaria, a partir de las interrogantes ¿cómo beneficia a los alumnos el estudio y la práctica de la activación física en la escuela secundaria? y ¿qué relación guardan los beneficios que genera la activación física con la autoestima a través de la imagen física y la salud de los alumnos de primer grado de la escuela secundaria.

Lo anterior se presenta, con la finalidad de poder motivar a la totalidad de los involucrados, en el hecho educativo, con el fin de integrar a las autoridades, docentes y alumnos con las tareas específicas propias de la activación física, y bajo la finalidad de que la propuesta se convierta en un hábito, a practicar de manera cotidiana, en la vida diaria de los sujetos.

El estudio y la implementación de la activación física en la escuela secundaria, busca dar respuesta a las interrogantes enunciadas en líneas arriba, aclarando, que no se pretende justificar el fenómeno que nos ocupa, ya que el asunto, se fundamenta en la búsqueda por aportar los elementos necesarios para que quede claro cuál es la importancia de este.

Cabe hacer mención que los sujetos hacia los que se dirige la propuesta, son alumnos y alumnas de educación secundaria, estudiantes que cursan el primer grado de este nivel educacional, caracterizados por ubicarse como niños y/o adolescentes, ya que las características de edad que presentan, justifican su ubicación temporal de la pre-adolescencia, en otras palabras, están saliendo de la niñez y entrando a la adultez, luego entonces, se supone que se hallan en búsqueda de una identidad específica, por el momento.

En la activación física, el niño – adolescente expresa su espontaneidad, desinhibiéndose en sus movimientos, expresiones, gestos y actitudes, hacia los demás en cuanto a la manifestación de sus sentimientos y emociones, lo anterior se presenta así, porque la activación física, genera que se desarrolle, tanto físicamente como mentalmente, encontrando el equilibrio para el desarrollo de su vida cotidiana. A esta forma de trabajo educacional, se le entiende como educación integral, el cuerpo y la mente conformando una unidad,

Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible, el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental, como corporal, teniendo entonces, que la activación física contribuye de manera importante en la formación integral de los estudiantes.

A través de practicar la activación física de manera permanente el sujeto logra fomenta su creatividad, ya que de una manera u otra le lleva a activar la mente en cuanto a plantearse interrogantes y pensar sobre el cómo realizar “x” o “y” movimiento para generar mayor provecho de este, para su organismo, el cómo alimentarse, el cómo conservarse saludable si utiliza este o aquel ejercicio, mismas que puede transpolar a cualquier situación problema que le presenta se desenvolvimiento en la sociedad en donde se encuentra inmerso.

La activación física estudiada y ejecutada en equipo y en el uso de la modalidad de competencia permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. A través del ejercicio de valores como la democracia, la tolerancia, la inclusión y el respeto.

Así mismo tenemos que la actividad física contribuye a la manifestación del niño – adolescente como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos.

En la misma línea del trabajo en grupo (equipos) de la activación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo a través de la interacción constante de ideas y emociones que contribuyan al mejoramiento del grupo en cuestión y de manera altruista una preocupación legítima por los compañeros de equipo.

Una situación que se tiene presente desde la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos es sin lugar a dudas la formación integral del alumno, encontrando que solo la activación física puede cumplir cerrando el círculo de la formación integral de los alumnos que estudian la escuela secundaria. Teniendo entonces que la activación física se convierte en la disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano.

Siguiendo con nuestro reconocimiento de la importancia que reviste el estudio y práctica de la activación física en la escuela secundaria, tenemos que el niño – adolescente alcanza desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Estando claros que la activación física se puede definir como el movimiento físico y mental que los sujetos ponen en acción para una formación armónica, en donde el desarrollo a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura.

Desde esta postura también se generan beneficios a futuro ya que si se estudia y practica una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pie.

"Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; (SEP, 2009) "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

Desde las aseveraciones que se hacen de manera anticipada en las ideas expuestas con anterioridad podemos decir con seguridad que estas están conformando la personalidad de los sujetos alumnos de la escuela secundaria y están contribuyendo de manera significativa para el fortalecimiento de su autoestima. Esto representado a través de formarse una imagen estética de su cuerpo tanto en su representación física como en la mente de él mismo y de los demás.

Además de que si se estuvieran logrando en su totalidad el alumno se encontrará en posibilidad de gozar de una salud integral armónica para su crecimiento en cualquiera de los roles que le presente su vida cotidiana.

A manera de conclusión parcial podemos decir que si la activación física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

3.2 La activación física un pretexto para la educación física.

Hoy en día la actividad física reviste una importancia pareciera natural, visto desde la política educativa, la cual demanda atender a un problema de salud, que es a la vez un tema de prioridad nacional, pues la obesidad en los jóvenes adultos ya nos ha rebasado, lo cual implica tener que atender en un futuro casi in mediato otras situaciones derivadas de este padecimiento, como son enfermedades cardiovasculares, renales, o de otro tipo que se derivan de este mismo mal.

Hasta hace poco, la actividad física era vista como una a asignatura obligatoria en las escuelas públicas, sin embargo la importancia que ésta reviste suele ser poca o a veces nula, pues se sabe que en la práctica docente pocas veces se ejerce este deber y este derecho para con los alumnos, es decir la regularidad de este tema es poco lo cual genera o ha derivado en los padecimientos de salud que hoy como país enfrentamos.

Con la intervención del sector salud, aludiendo también al desarrollo social eficiente y efectivo es que se han tomado cartas en este asunto, que compete también a la sociedad en general; sin dejar de lado el aspecto de la Organización Mundial de la Salud, quien a través de sus observaciones y reportes señala el grave problema sobre la alimentación y la falta de ejercitación física en los alumnos de nuestro país, lo cual es algo alarmante, generando así una incertidumbre de cómo se tendrá que enfrentar y resolver esta cuestión de salud a nivel internacional, que evidentemente genera gran especulación en torno a nuestra sociedad.

Hoy una alternativa, y una estrategia es buscar el apoyo de las escuelas públicas y privadas, para que los jóvenes educandos realicen actividad física, el

pretexto, “por lo menos 30” minutos en el día de esta actividad, que más que contribuir a la baja de peso es crear en los alumnos un sentido positivo del ejercicio físico en su vida cotidiana.

La organización mundial de la salud en coordinación con los gobiernos al interior del mundo participantes en esta dependencia no gubernamental, ha hecho recomendaciones tales como la explicada con antelación.

Frente a este hecho se sabe que el gobierno federal a través de la política educativa en nuestro país ha implementado no solo el hecho de dar la indicación para atender la problemática de salud social que nos aqueja; llevando a cada institución manuales que no solo explican qué es, para qué y cuál es el objetivo, sino la implicación directa sobre este hecho en acciones reales; por ejemplo se tiene ya la “guía de activación física en educación, preescolar, primaria y secundaria” es decir, se ha tratado de hacer saber al docente a través de fuentes impresas, cuál es el sentido y la necesidad de actuar en consecuencia.

Lo que limita en cierto modo el que se alcance dicho planteamiento es precisamente la práctica docente, en el sentido de las situaciones de nivel de logro, por la poca relevancia que el mismo profesorado le da, pues hay argumentos varios de los cuales se menciona lo siguiente porque en otro apartado se explicitará este sentir docente; se tiene que el profesor de y en día ve más una carga de trabajo el implementar la media hora de la jornada sobre el trabajo efectivo que se realiza de manera cotidiana; así también la mayoría de los encuestados asumen que no con treinta minutos se acabará el problema; lo que no se alcanza a comprender del todo, es que, la práctica del ejercicio es en referencia a motivar y promover el hábito y gusto por el ejercicio.

Hay que reconocer que el acierto frente a esto que se plantea es que se quiera promover la actividad física, más allá de una asignatura como un modo de vida, que el alumno, ciudadano, padre de familia prevea a través de estas breves acciones la importancia de la ejercitación física como un futuro estable y sin complicaciones como las que menciona el mismo principio de la educación integral, para todos y de calidad, muestra de ello es el propio ejercicio como un recurso de mejorar la calidad educativa.

Entonces la actividad física viene a hacer una tarea de todos, pues se implica a todo el personal docente, los directivos, los padres de familia, esto planteado desde criterios establecidos en el programa de salud a través de las guías de educación física con las cuales se debe de trabajar en la educación básica, esto se dice desde el plan general de desarrollo social, que alude a tender lo que la sociedad demanda desde problemas que atañen a la salud, siendo en este caso la obesidad en los alumnos de este nivel educativo: la educación básica.

La activación física desde hace ya mucho tiempo, desde el diseño y regulación del plan y programa de estudios, desde 1921, se tiene en consideración el aspecto físico como parte de la educación integral que todo sujeto a de recibir; a la vez se alude a lo que constitucionalmente se interpreta en el artículo tercero constitucional, de que todo individuo recibirá educación integral, integrando en esa integralidad la educación física como parte de la promoción en el aprecio por sí mismo de las personas, es decir, cuidado y respeto a partir del conocimiento de si, apoyándose con ello del ejercicio físico, ateniendo así a la autoestima, el autoconcepto, la aceptación del propio sujeto y así con los demás.

La actividad física, por excelencia ofrece más allá de buenas intenciones una coparticipación en el crecimiento del individuo por el individuo, es una

necesidad de bienestar, la actividad física como tal ofrece otro aprecio por la persona, más cercano, autentico, propio de cada sujeto, con lo cual se genera un pensar distinto, pues eso no se dice solo en el plan de desarrollo social, la normatividad y otros documentos, este criterio aparece a finales del siglo XIX en Europa como una transformación en el buen vivir, situación que se comenzó a ejercer en las instituciones, se trataba de dar a los alumnos elementos que le permitieran poder ejercer a los individuos desde situaciones más pensadas, analizadas, la activación física, entonces, es sin duda un parte importante en la formación del sujeto desde un sentido no solo físico, sino también desde el favorecer su rendimiento intelectual, afectivo, social y por su puesto físico.

De tal manera, que la actividad física reviste ya en si una alternativa de solución viable, lo que hace falta es que la población en general la ponga en uso, sin embargo se tienen enemigos como los medios de comunicación, llamados; televisión, internet, radio, entre otros medios que lejos de promover en sus promocionales el ejercicio físico atrapa al alumno de educación básica en entretenimientos en los cuales invierte gran parte de su tiempo; sin embargo no se puede negar que la propuesta existe como tal y es buena en sus apreciaciones y en su buena voluntad, hace falta la transformación de los hechos ya existentes en acciones reales y de resultados como se espera que se accione teniendo un impacto de visión en un futuro no muy lejano.

La actividad física, es definida hoy en día al interior de nuestras aulas como un remedio necesario de implementar para establecer las líneas de acción que con la coparticipación de los tutores, se ha de alcanzar una mejora en la educación, sobre todo por lo que facilita el hecho de hacer al alumno consciente del beneficio que le implique el hacer ejercicio, no solo porque el profesor se lo diga o porque todos los días se deba hacer dicha actividad, sino que tiene que alcanzar a reconocer que es un bien necesario para todos, lo cual no será algo

mediato, sino progresivo a través de la constancia y esto solo será a partir de la información y de la acción como un hecho realizado en donde se alcancen las metas establecidas más allá de la aplicación y uso de la guía de educación física o de activación física para el nivel de educación básica.

Es además, un acierto en la promoción del bienestar social que la actividad física trae no solo el fortalecimiento en lo corporal y la nivelación en masa – cuerpo – peso corporal, sino que trae consigo el hecho de poner en juego competencias cognitivas que implican poner en juego la fuerza, el equilibrio, el desplazamiento, cuánta fuerza imprimir, los movimientos que se tienen que hacer para ir de un lugar a otro, cambiar de la frecuencia en el ritmo de correr, o cambiar de un lugar a otro, es decir, la actividad física no es meramente un acto mecánico que solo tenga repercusiones físicas, sino que es un ir y sobre pasar los mismos mitos o creencias que los docentes y la comunidad en general se han hecho al respecto, por lo tanto carece de credibilidad y de entusiasmo para aplicar con frecuencia dichas acciones.

3.3 Propuesta didáctica “La activación física es salud”

Por lo tanto la educación de la formación de la activación física tiene que estar cimentada en ejercicios que parezcan parte de nuestra cotidianidad y que más que el hecho de poder caminar sin necesidad de tener que recurrir al auto, por ejemplo para trasportarnos en distancias cortas y medianas. Entonces las rutinas establecidas tienen que tener la caminata como centro de acción, porque se considera que si formamos el habito de la caminata esto puede y debe de contribuir para ejercitar el cuerpo y de esta manera evitar el sobre peso.

La estrategia que se ha elegido después de haber tomado la determinación de qué rutinas (ejercicios) pueden ser los adecuados para el tratamiento del problema que nos ocupa, (el sobre peso y la activación física,)

En donde las estrategias se pasan para su planeación, ejecución y evaluación en un prototipo didáctico mismo que se presenta con características que se alejan de las orientaciones metodológicas propias implementadas de desde la política educativa. Haciéndose ajustes a las estrategias de enseñanza en los tiempos, los espacios y momentos que dura la activación física, a la vez se plantea que la activación física pudiera estarse complementando con la asignatura denominada educación física y otras asignaturas como biología, física de manera directa y de forma complementaria otras como español. Química e historia y que además mantenga una pretensión dirigida a la resolución de una situación problema el sobre peso y la activación física en un contexto determinado como lo es la vida social y la escuela.

A continuación se presenta el proyecto que enmarca las rutinas que proponemos para su aplicación además de las actividades (ejercicios) que conforman las mismas.

A través del diseño de un proyecto didáctico denominado la Activación Física Motivo de Salud (AFMS 2010).

PROYECTO DIDÁCTICO

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL 0400 “RICARDO FLORES MAGÒN”

DOCENTE: AIDA BEATRIZ TERAN HERNÁNDEZ

PERIODO: PERMANENTE GRADO: 1º. “A”

BLOQUE: 5º. TITULO: “LA ACTIVACION FÍSICA ES SALUD”

PROPÓSITO DEL BLOQUE: IMPLEMENTEN Y EJECUTEN UNA ESTRATEGIA DE ACTIVACIÓN FÍSICA QUE CONTENGA ACTIVIDADES FÁCILES DE REALIZAR DE MANERA PERMANENTE, QUE TENGAN COMO RESULTADO EL CUIDADO DE LA SALUD DE LOS ALUMNOS

COMPETENCIA EN LA QUE SE INCIDE FORMACIÓN DE UN PENSAMIENTO Y UN CUERPO SANO A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE HABILIDADES DE NIVEL SUPERIOR: PENSAR, ANALIZAR Y REFLEXIONAR

TEMA DEL BLOQUE: PLANEAR Y ORGANIZAR LA ACTIVACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS

CONCEPTUALES: ACTIVACIÓN FÍSICA		PROCEDIMENTALES: EDUCACIÓN FÍSICA		ACTITUDINALES: EJERCICIO	
APRENDIZAJES ESPERADOS: INTEGRAR SU DISPONIBILIDAD CORPORAL Y CONOCER MEJOR SU CUERPO Y SUS CAPACIDADES					
CONCEPTUALES		PROCEDIMENTALES		ACTITUDINALES	
RASGOS A EVALUAR		ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • ACTITUD • COMPETENCIA • BAJE DE PESO 		PROPUESTA DIDACTICA ➤ SECUNECIAS DE EJERCICIOS		<ul style="list-style-type: none"> • UNIFORME DEPORTIVO • ZAPATOS TENIS • AGUA EMBOTELLADA 	
OBSERVACIONES					
ACTIVIDADES PERMANENTES					
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar de su casa a la escuela y viceversa • Desde que sale de su casa portar el uniforme deportivo instituido por la propuesta prototipo y el cubre boca 					

- Caminar desde su casa en pareja hermanos padres amigos compañeros de escuela
- Comer durante el refrigerio basado en el plato del buen comer comprarlo en la cooperativa o ser preparado o por los padres de familia
- Colocar garrafones de agua al interior y fuera del salón de clases
- Involucrar a los integrantes del consejo de participación social en el comité de activación física

ACTIVIDADES TEMPORALES

PRIMER MOMENTO CAMINANDO

- Caminar en parejas por afinidad
- Caminar sin esfuerzo alguno, simplemente caminar.
- Comentar platicar tema libre
- Cargar una botella de agua de 600 ml en cada mano
- Tomar agua cuando lo apetezca o lo requiera

SEGUNDO MOMENTO TROTANDO

- Trotar sin esfuerzo alguno, simplemente caminar.
- Comentar platicar tema libre
- Cargar una botella de agua de 600 ml en cada mano
- Tomar agua cuando lo apetezca o lo requiera

TERCER MOMENTO CAMINADO Y EJERCITANDO

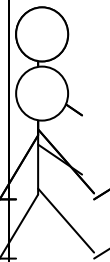
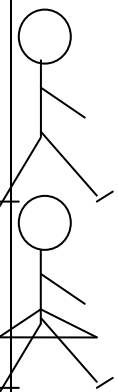
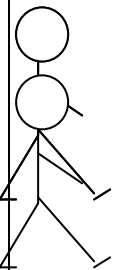
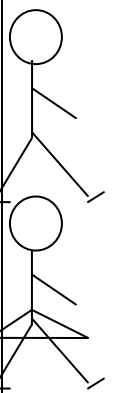
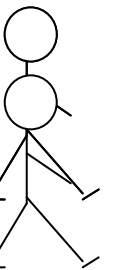
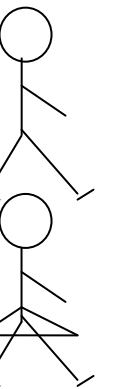
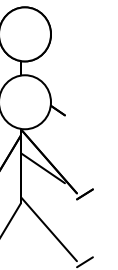
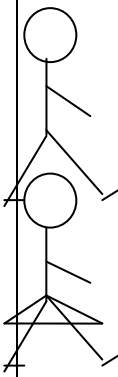
- Caminar en parejas por afinidad
- Caminar sin esfuerzo alguno, simplemente caminar.
- Comentar platicar tema libre
- Cargar una botella de agua de 600 ml en cada mano
- Tomar agua cuando lo apetezca o lo requiera
- Realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento, afirmación de masa muscular

CUARTO MOMENTO JUEGOS DE CONJUNTO






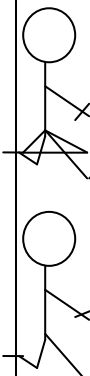


- Fut bol
- Una selección de hombre y una de mujeres
- 2 selecciones mixtas
- Encuentros simultáneos de diez minutos cada tiempo

SECUENCIAS DE ACTIVIDADES TEMPORALES

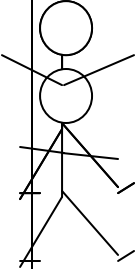
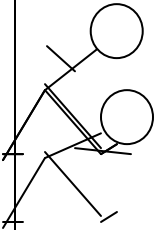
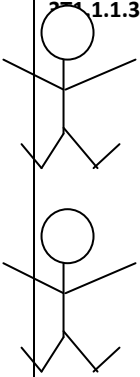
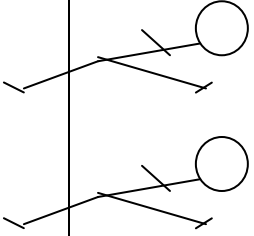
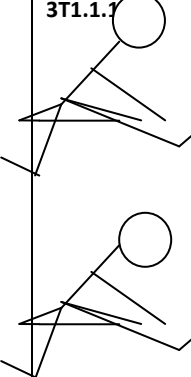
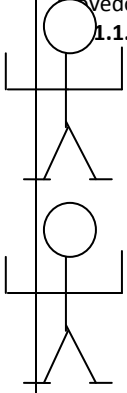
SECUENCIA 1T

<p>caminado con un compañero en la cancha</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T1</p> 	<p>caminado con una compañera en la pista del centro deportivo</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T2</p> 	<p>caminado con un compañero y comentando con las manos y con la boca</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T3</p> 	<p>caminado con una compañera y comentando con las manos y con la boca</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T4</p> 	<p>caminando con un compañero que se vea como cargan la botella de agua en la mano</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T5</p> 	<p>caminando con una compañera que se vea como cargan la botella de agua en la mano</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T6</p> 	<p>Caminando con un compañero y tomando agua</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T7</p> 	<p>Caminando con un compañero y tomando agua</p> <p>tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>1T8</p> 
--	---	--	---	--	--	--	---

SECUENCIA 2T

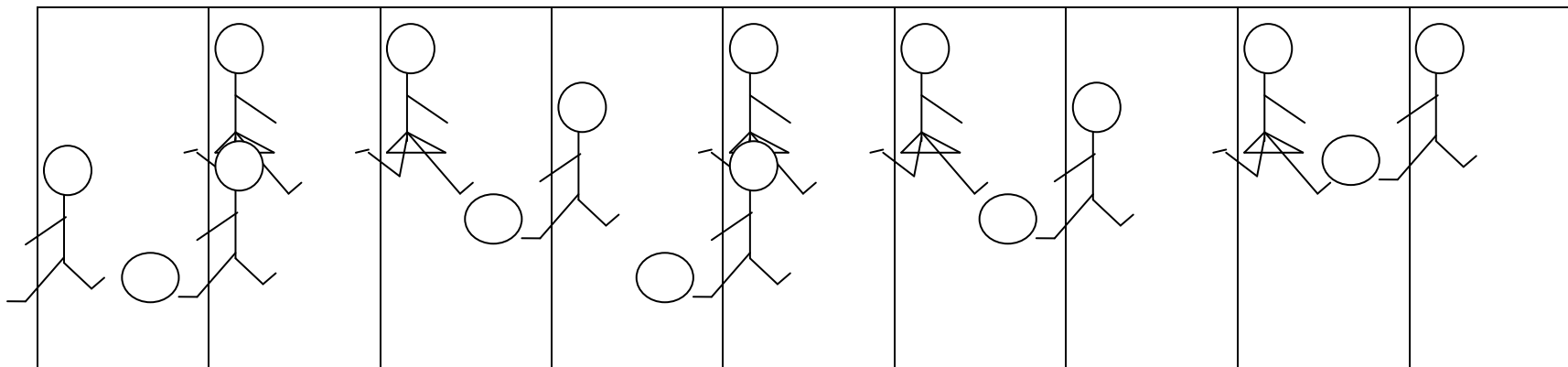
<p>Trotando con un compañero en la cancha tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T1</p> 	<p>Trotando con una compañera en el deportivo tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T2</p> 	<p>trotando con un compañero y comentando con las manos y con la boca tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T3</p> 	<p>Trotando con una compañera y comentando con las manos y con la boca tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T4</p> 	<p>Trotando con un compañero que se vea como cargan la botella de agua en la mano tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T5</p> 	<p>Trotando con una compañera que se vea como cargan la botella de agua en la mano tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T6</p> 	<p>Trotando con un compañero y tomando agua tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T7</p> 	<p>Trotando con un compañero y tomando agua tener de fondo al resto del grupo con las mismas características</p> <p>2T8</p> 
---	--	---	--	--	--	--	---

SECUENCIA 3T

<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T1</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T2</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T3</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T4</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T5</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de calentamiento ejercicios de calentamiento (novedoso) 3T6</p>
<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.1</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.2</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.3</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.4</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.5</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de estiramiento (novedoso) 3T1.6</p>
<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.1</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.2</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.3</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.4</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.5</p>	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios reafirmación de masa muscular (novedoso) 3T1.1.6</p>
<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.1</p> 	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.2</p> 	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.3</p> 	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.4</p> 	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.5</p> 	<p>caminar en parejas por afinidad haciendo ejercicios de carácter intenso (novedoso) 3T1.1.1.6</p> 

SECUENCIA 4

Jugando fut- bol niños 4.T.I.1	Jugando fut- bol niños 4.T.I.1	Jugando fut- bol niños 4.T.I.1	Jugando fut- bol niñas 4.T.I.2	Jugando fut- bol niñas 4.T.I.2	Jugando fut- bol niñas 4.T.I.2	Jugando fut- bol mixto 4.T.I.3	Jugando fut- bol mixto 4.T.I.3	Jugando fut- bol mixto 4.T.I.3
---	---	---	---	---	---	---	---	---



CONCLUSIONES

- La atención a la situación problema del sobrepeso , es una imperiosa necesidad a tratar desde el espacio escolar, ya que solo el tratamiento de manera sistemática y permanente lograra abatirlo y generar una cultura a favor del equilibrio corporal.
- Los involucrados en el hecho educativo somos los responsables en la atención del problema del sobrepeso , sin descartar que debemos de apoyarnos de los elementos que pudiera estar ofreciendo la sociedad en general y de las instituciones que pudieran aportar a la solución del mismo, principalmente la familia.
- La sociedad mexicana se encuentra en un riesgo latente en cuanto al sobrepeso , situación que nos debe de preocupar y ocupar, pues esta está atentando contra la niñez y la juventud de nuestro país, reflejándose en las poblaciones poco favorecida en cuanto a cultura y economía principalmente.
- El sobrepeso es una manifestación de la mala alimentación y la nula activación física ejercida por los sujetos que lo padecen, repercutiendo directamente en la salud tanto física como mental de estos.
- El sobrepeso es una enfermedad generada por características que ha traído la globalización a través de los adelantos tecnológicos generando una cultura de la inmediatez y los escasos de activación física.
- La escuela debe de generar espacios internos que tengan el firme propósito del tratamiento del sobrepeso , a través de estrategias ex profeso.

- La caminata debe de ser el eje en donde se finquen las diversas actividades físicas que se implementen para el fomento de una cultura de la activación física en los niños – adolescentes.
- La activación física se le debe de dar la importancia que reviste el estudio de otras asignaturas en la escuela secundaria, ya que solo de esta manera estaremos logrando el equilibrio del peso corporal en nuestros alumnos y en la sociedad en general.
- Los tiempos designados al estudio de la escuela secundaria deben ser ampliados para el estudio específico de la activación física a través de actividades que tengan en el centro la ejercitación física del cuerpo de los niños- adolescentes.
- El mantener el equilibrio del peso corporal en los niños – adolescentes nos lleva a general sujetos con una auto estima aceptable para el desarrollo eficaz en la sociedad en donde conviven de manera cotidiana.

BIBLIOGRAFIA

- Arnold, P. (1991) *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Morata, Madrid.
- **SEP (2010)** Curso Básico de Formación Continua para maestros en servicio “Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula” Antología, HIDALGO, MEXICO
- **SEP (2008)** Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. Programa escuelas y salud, programa nacional escuela segura, México.
- Devís, J. (1996): *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Visor. Madrid
- Fernández (2001). La creación del municipio de Chimalhuacán, México
- **SEP (2004)** Fichero de actividades de Educación Física, México
- Flores Godínez F. Javier (2011) “El sobrepeso corporal y la activación física”. Prototipo didáctico, México
- Fuente: INAH Instituto De Salud Del Estado De México [Http://Salud.Edomex.Gob.Mx/Html/Listjur_Busi.Htm](http://Salud.Edomex.Gob.Mx/Html/Listjur_Busi.Htm)
- Fuentes, E (2004). Antropología del Estado de México. México: Anthropos
- García, Raúl, et. al (2000): Chimalhuacán: Rescate de una Historia/ Gobierno Municipal de Chimalhuacán, Edo. de México, Instituto Nacional de Antropología e Historia, México.
- **SEP-SNTE (2010)** Guía de Activación Física Educación Primaria Programa Escuela y Salud, México
- IMSS (2009)
- **Fernández Porrás, José Miguel (2010)** Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Diplomado en Educación Física, España
- OMS (1998). Informe de salud interamericana, para mejorar la calidad de vida. Barcelona; Antrhopos
- OMS (2001). Decreto de educación para la salud y el bienestar social, conferencia iberoamericana, México: SEP

- OMS (2000) Organización Mundial de Salud, Ministerios de salud y cuidado en el mundo (2000)
- S.A (2002) Secretaria de salud , México
- Sánchez Bañuelos, F. Contreras Jordán Onofre. (1998). *Apuntes de Sociología del Deporte*. Toledo.
- Sánchez Bañuelos, Fernando (1997) *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*, Madrid, Gymnos.
- Secretaria de Salud (2001). Alimentación sana. Sector Salud México
- SEP(2009) Salud y alimentación, México
- Tinning, R. (1996) “Definiendo el área ¿cuál es nuestra área?” en *Revista de Educación*. Madrid N° 113.
- www.chimalhuacan.edo.mex.gob.mex.

ANEXOS

ANEXO I

Características de peso de alumnos que integran el primer grado "A" de la escuela secundaria "RICARDO FLORES MAGÓN"

CARACTERÍSTICAS DE PESO DEL GRUPO 1º. "A"				
NOMBRE DEL ALUMNO	PESO ACTUAL EDAD POR DOS MÁS OCHO	PESO NORMAL	SOBRE PESO	OBSERVACION ES
AGUILAR BEAÑA DANIEL	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	37.4	Sobre peso
ALVARADO MARTINEZ MICHAEL ALEJANDRO	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	42.5	Obesidad
ARAGON SALINAS JOSE ALBERTO	$12.3 \times 2 = 24.6 + 8 =$	32.6	36.2	Sobre peso
BELTRAN TRUJILLO SILVANA JESSICA	$11.11 \times 2 = 22.22 + 8 =$	30.2	29.9	Bajo de peso
CARRETO FIERRO LUIS MANUEL	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	37.2	Sobre peso
CASTILLO HIEDRA ESMERALDA TERESA	$12.0 \times 2 = 24.0 + 8 =$	32.0	32.1	Peso ideal
CEJA ALVIRDE KAREN YOSELIN	$11.9 \times 2 = 23.8 + 8 =$	31.8	32.0	Peso ideal
CONDE GARCIA FERNANDO DANIEL	$12.5 \times 2 = 25.0 + 8 =$	33.0	32.9	Peso ideal
CONTRERAS DOMINGUEZ ORLANDO	$11.9 \times 2 = 23.8 + 8 =$	31.8	34.3	Sobre peso
CRUZ GARCIA EDGAR FERNANDO	$12.9 \times 2 = 25.8 + 8 =$	33.8	39.5	Sobre peso
DELGADO MORALES MALANIE MARIEL	$13.2 \times 2 = 26.4 + 8 =$	34.4	38.2	Sobre peso
DESIDERIO LARDIZABAL RICARDO	$12.0 \times 2 = 24.0 + 8 =$	32.0	37.7	Sobre peso
ELIZALDE GOMEZ MARIA ISABEL	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	45.2	Obesidad
ENRIQUEZ VAZQUEZ KAREN LIZETH	$12.6 \times 2 = 25.2 + 8 =$	33.2	37.7	Sobre peso
GALICIA REYES WENDY GUADALUPE	$12.1 \times 2 = 24.2 + 8 =$	32.2	42.1	Obesidad
GALLEGOS CHOLULA MARCO ANTONIO	$11.8 \times 2 = 23.6 + 8 =$	31.6	34.3	Sobre peso

GARCIA ESCAMILLA JONATHAN ENRIQUE	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	47.3	Obesidad
GARCIA GOMEZ LUIS ALBERTO	$12.6 \times 2 = 25.2 + 8 =$	33.2	32.9	Peso ideal
GARCIA ORTIZ LUIS ARTURO	$12.11 \times 2 = 24.22 + 8 =$	32.22	39.0	Sobre peso
GONZALEZ FLORES LENIN ARMANDO	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	37.5	Sobre peso
GUZMAN MENDEZ MARIA FERNANDA	$13.0 \times 2 = 26.0 + 8 =$	34.0	36.3	Sobre peso
HERNANDEZ MARTINEZ LEONEL RICARDO	$11.8 \times 2 = 23.6 + 8 =$	31.6	34.5	Sobre peso
HERNANDEZ MIGUEL YAEL ISAAC	$13.3 \times 2 = 26.6 + 8 =$	34.6	47.5	Obesidad
HUERTA SANTIAGO LUIS FERNANDO	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	33.6	45.9	Obesidad
JUAREZ ORTIZ JAVIER OSCAR	$12.7u \times 2 = 25.4 + 8 =$	33.4	32.7	Bajo de peso
LAUREANO MORALES ALEXIS OMAR	$12.2 \times 2 = 24.4 + 8 =$	32.4	40,2	Obesidad
MARTINEZ CASTILLO RICARDO	$12.0 \times 2 = 24.0 + 8 =$	32.0	33.9	Sobre peso
MARTINEZ HERNANDEZ ABIGAIL	$11.9 \times 2 = 23.8 + 8 =$	31.8	37.4	Sobre peso
MEJIA ZARATE ALMA ROSA	$12.8 \times 2 = 25.6 + 8 =$	32.0	33.9	Sobre peso
MENDOZA VELAZQUEZ MANUEL DE JESUS	$12.0 \times 2 = 24.0 + 8 =$	32.0	33.9	Sobre peso

ANEXO II

Características de talla de los alumnos del grupo 1º. "A" de la escuela secundaria técnica "RICARDO FLORES MAGÓN"

CARACTERÍSTICAS DE TALLA DEL GRUPO 1º. "A"					
NOMBRE DEL ALUMNO	ALTURA ACTUAL	ALTURA NORMAL	SOBRE ESTATURA	ESTATURA BAJA	OBSERVACIONES
AGUILAR BEAÑA DANIEL	1.32	1.37		4.8	
ALVARADO MARTINEZ MICHAEL ALEJANDRO	1.38	1.33	5.0		
ARAGON SALINAS JOSE ALBERTO	1.36	1.34	2		
BELTRAN TRUJILLO SILVANA JESSICA	1.38	1.36	2		
CARRETO FIERRO LUIS MANUEL	1.34	136		2	
CASTILLO HIEDRA ESMERALDA TERESA	1.34	134			
CEJA ALVIRDE KAREN YOSELIN	134	131	3		
CONDE GARCIA FERNANDO DANIEL	134	133	1		
CONTRERAS DOMINGUEZ ORLANDO	138	134	4		
CRUZ GARCIA EDGAR FERNANDO	138	133	5		
DELGADO MORALES MALANIE MARIEL	138	134	4		
DESIDERIO LARDIZABAL RICARDO	137	132	5		
ELIZALDE GOMEZ MARIA ISABEL	139	133	6		

ENRIQUEZ VAZQUEZ KAREN LIZETH	137	132	5		
GALICIA REYES WENDY GUADALUPE	142	132	10		
GALLEGOS CHOLULA MARCO ANTONIO	134	131	3		
GARCIA ESCAMILLA JONATHAN ENRIQUE	140	133	7		
GARCIA GOMEZ LUIS ALBERTO	132	133		1	
GARCIA ORTIZ LUIS ARTURO	139	132	7		
GONZALEZ FLORES LENIN ARMANDO	137	132	5		
GUZMAN MENDEZ MARIA FERNANDA	136	134	2		
HERNANDEZ MARTINEZ LEONEL RICARDO	134	131	3		
HERNANDEZ MIGUEL YAEL ISAAC	141	134	7		
HUERTA SANTIAGO LUIS FERNANDO	135	132	3		
JUAREZ ORTIZ JAVIER OSCAR	137	133	4		
LAUREANO MORALES ALEXIS OMAR	140	132	8		
MARTINEZ CASTILLO RICARDO	139	132	7		
MARTINEZ HERNANDEZ ABIGAIL	134	132	2		
MEJIA ZARATE ALMA ROSA	139	132	7		
MENDOZA VELAZQUEZ MANUEL DE JESUS	141	134	7		

ANEXO III

Características físicas de los alumnos del grupo 1°. "A" de la escuela secundaria técnica "RICARDO FLORES MAGÓN"

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL GRUPO 1°. "A"				OBSERVACIONES
NOMBRE DEL ALUMNO	ABDOMEN ABULTADO	ESPALDA ANCHA	PIERNAS GRUESAS	
AGUILAR BEAÑA DANIEL	X			
ALVARADO MARTINEZ MICHAEL ALEJANDRO	X	X	X	
ARAGON SALINAS JOSE ALBERTO			X	
BELTRAN TRUJILLO SILVANA JESSICA				
CARRETO FIERRO LUIS MANUEL	X			
CASTILLO HIEDRA ESMERALDA TERESA				
CEJA ALVIRDE KAREN YOSELIN				
CONDE GARCIA FERNANDO DANIEL				
CONTRERAS DOMINGUEZ ORLANDO	X			
CRUZ GARCIA EDGAR FERNANDO	X	X	X	
DELGADO MORALES MALANIE MARIEL	X	X	X	
DESIDERIO LARDIZABAL RICARDO	X		X	
ELIZALDE GOMEZ MARIA ISABEL	X	X	X	
ENRIQUEZ VAZQUEZ KAREN LIZETH			X	
GALICIA REYES WENDY	X	x	X	

GUADALUPE				
GALLEGOS CHOLULA MARCO ANTONIO				
GARCIA ESCAMILLA JONATHAN ENRIQUE	X	X	X	
GARCIA GOMEZ LUIS ALBERTO				
GARCIA ORTIZ LUIS ARTURO			X	
GONZALEZ FLORES LENIN ARMANDO	X		X	
GUZMAN MENDEZ MARIA FERNANDA				
HERNANDEZ MARTINEZ LEONEL RICARDO				
HERNANDEZ MIGUEL YAEL ISAAC	X	X	X	
HUERTA SANTIAGO LUIS FERNANDO	X	X	X	
JUAREZ ORTIZ JAVIER OSCAR	X			
LAUREANO MORALES ALEXIS OMAR	X	X	X	
MARTINEZ CASTILLO RICARDO	X	X	X	
MARTINEZ HERNANDEZ ABIGAIL				
MEJIA ZARATE ALMA ROSA		X	X	
MENDOZA VELAZQUEZ MANUEL DE JESUS	X		X	

ANEXO IV Situaciones problema que presentan los alumnos del grupo 1º. "a" de la escuela secundaria técnica "RICARDO FLORES MAGON"

SITUACIONES PROBLEMA DEL GRUPO 1º. "A"							
NOMBRE DEL ALUMNO	RESPIRACIÓN	SOFOCAMIENTO	PRESIÓN ARTERIAL	HIPERTENSIÓN	DIABETES	OTRAS	OBSERVACIONES
AGUILAR BEÑA DANIEL							
ALVARADO MARTINEZ MICHAEL A		X	X	Propenso			
ARAGON SALINAS JOSE ALBERTO							
BELTRAN TRUJILLO SILVANA JESSICA							
CARRETO FIERRO LUIS MANUEL							
CASTILLO HIEDRA ESMERALDA T							
CEJA ALVIRDE KAREN YOSELIN							
CONDE GARCIA FERNANDO DANIEL							
CONTRERAS DOMINGUEZ ORLANDO							
CRUZ GARCIA EDGAR FERNANDO							
DELGADO MORALES MALANIE M							
DESIDERIO LARDIZABAL RICARDO							
ELIZALDE GOMEZ MARIA ISABEL		X		Propenso			
ENRIQUEZ VAZQUEZ KAREN LIZETH							
GALICIA REYES WENDY GUADALUPE		X	X	Propenso			
GALLEGOS CHOLULA MARCO A							
GARCIA ESCAMILLA JONATHAN E		X		Propenso			
GARCIA GOMEZ LUIS ALBERTO							

GARCIA ORTIZ LUIS ARTURO						
GONZALEZ FLORES LENIN ARMANDO						
GUZMAN MENDEZ MARIA F						
HERNANDEZ MARTINEZ LEONEL R						
HERNANDEZ MIGUEL Yael ISAAC	X		Propenso			
HUERTA SANTIAGO LUIS FERNANDO	X		Propenso			
JUAREZ ORTIZ JAVIER OSCAR						
LAUREANO MORALES ALEXIS OMAR	X		Propenso			
MARTINEZ CASTILLO RICARDO	X		Propenso			
MARTINEZ HERNANDEZ ABIGAIL						
MEJIA ZARATE ALMA ROSA						
MENDOZA VELAZQUEZ MANUEL DE J						