

## **Unidades didácticas en educación física para la formación de estilos de vida saludables**

José Mairení Nina Peña

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU)

[xosenina2@yahoo.es](mailto:xosenina2@yahoo.es)

### **Resumen**

En República Dominicana el 66% de la población de adultos, un 33% de los adolescentes y cerca de un 7% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso y obesidad; estos datos fueron dados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) (2014), y esto representa un problema de salud para los dominicanos, debido a que no se promueve en los ciudadanos el desarrollo de estilos de vida saludables, que se construyen desde la escuela.

La escuela y la educación física constituyen el escenario ideal para la formación de estilos de vida saludables; sin embargo, hay una tendencia a la formación deportiva que contribuye poco a la consolidación de una cultura que promueva la salud y la actividad física.

República Dominicana cuenta con un plan Intersectorial de Prevención de la Obesidad, el cual fue presentado en el año 2017 y se extiende hasta el 2021, con una serie de acciones que buscan detener el aumento de la obesidad en la niñez y la adolescencia, y promover la alimentación saludable.

Por estas razones, el presente trabajo pretende analizar las conductas de los alumnos respecto a los hábitos de la educación para la salud como punto de partida, modificando mediante las Guías Didácticas los hábitos y conductas -desde el ámbito educativo- para la obtención de estilos de vida saludable.

**Palabras claves:** Unidades Didácticas, Educación Física, Estilo de Vida Saludable.

## **INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo es una investigación en curso que se desarrolla en la República Dominicana bajo los auspicios del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), en el marco de la Maestría en Educación Física Integral (MEFI).

El capítulo primero está destinado al planteamiento del problema de esta investigación, así como a los objetivos generales y específicos del mismo, tomando como referencia lo planteado por organismos internacionales, como la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) y el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), en el 53° Consejo Directivo de la OPS/OMS (2014), donde se hace referencia al problema de la obesidad en nuestro país; al mismo tiempo, se plantean los diferentes enfoques existentes en la actualidad relacionados con la Educación Física para que ésta se desarrolle en el marco de un sistema educativo y que, por consiguiente, la finalidad de la misma no pueda ser dirigida al entrenamiento de los cuerpos o a la detección, selección y entrenamiento de posibles atletas de alto rendimiento.

El capítulo segundo contiene algunos conceptos del marco teórico, donde se definen importantes términos (Estilo de vida saludable, Currículo, Unidades Didácticas), que son necesarios para comprender la importancia de iniciar y/o mantener, a través de las Unidades Didácticas, un estilo de vida saludable.

### **Planteamiento del problema**

Se estima que en la República Dominicana, el 66% de la población de adultos, un 33% de los adolescentes y cerca de un 7% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso y obesidad; estos datos fueron dados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) y el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), durante la celebración de un taller para elaborar el Plan Intersectorial para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia, aprobado en el 53° Consejo Directivo de la OPS/OMS (2014).

Lo anterior representa un problema de salud para los dominicanos. Esta es la realidad de nuestros adultos, jóvenes y niños. Por consiguiente, no se promueve en los

ciudadanos el desarrollo de estilos de vida saludables, que se deberían construir desde la escuela.

En una publicación realizada por López et al. (2016), éstos señalaron que, desde mediados del siglo XX, la finalidad de la Educación Física está orientada hacia el rendimiento físico y deportivo. Es decir, hacia el entrenamiento de las capacidades físicas y habilidades de los alumnos y a una iniciación deportiva basada en el desarrollo de los aspectos técnicos; por consiguiente, la educación física está dirigida a un enfoque hacia la competición. Esta tendencia sigue predominando, y es lo que Tinning (1996) define como “discursos de Educación Física orientados al rendimiento”. (Citado por ellos en este artículo).

Si no es menos cierto que este enfoque ha predominado, ellos señalan que en los últimos 30 años han surgido diferentes corrientes críticas a este enfoque, existen propuestas o alternativas basadas en que la Educación Física se desarrolle dentro de un sistema educativo y que, por consiguiente, la finalidad principal no puede ser el entrenamiento de los cuerpos o la detección, selección y entrenamiento de posibles atletas de alto rendimiento; citando a Tinning (1996), defienden los «discursos orientados a la participación», donde lo realmente importante es que toda la población realice actividad física regularmente, tenga interés por ella y logre, con ello, el bienestar, independientemente de sus capacidades físicas y deportivas, como corresponde a una materia que forma parte de un sistema educativo universal y obligatorio.

Sin embargo ellos no descartan que se desarrolle el deporte de alto rendimiento, sino que éste debe ser ejecutado por el deporte federado, pero fuera de la escuela, ya que la tendencia de la Educación Física es que ella contribuya a la formación integral del alumno y, por consiguiente, debe tener una orientación formativa.

Estas inquietudes los llevan a plantear tres grandes finalidades como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público. A saber: a).- El desarrollo físico-motriz del alumnado; b).- La creación y recreación de la cultura física del alumnado; c).- Su aportación al planteamiento global de desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática.

Esta última parte es lo esencial para el desarrollo de un trabajo de tesis, ya que la misma tiene, como lo plantean estos autores, una finalidad global, que nos identifica, relaciona y une con el resto de compañeros de otras áreas, con todos los profesionales de la educación y con toda la comunidad educativa. Y desde allí dos aportaciones fundamentales: (a) El desarrollo, en mayor o menor medida, de las competencias clave (o básicas); y (b) Una importante aportación al desarrollo integral de nuestro alumnado, desde, con y a través de la motricidad.

Torrebadella (2012) manifiesta la importancia de educar físicamente a toda la masa de la juventud y no limitarse a preparar unos cuantos para el deporte, ya que, a través de las manifestaciones del olimpismo moderno y de su proyección social por la burguesía a las clases medias, el deporte fue aceptado rápidamente y muy pronto eclipsó el sistema de educación física; éste sigue diciendo, en otra parte de este artículo, que políticamente las instituciones utilizan el deporte como proyección política mediante discursos retóricos que se repiten hasta la saciedad, pero que no conectan en orientar un discurso pedagógico práctico.

En el currículo que actualmente está vigente en la República Dominicana en el área de la educación física, en lo referente a estilo de vida en el Primer Ciclo de Primaria, éste se centra en el desarrollo de la práctica de hábitos de higiene, durante y después de las actividades físicas dentro y fuera de la escuela. En el Segundo Ciclo, se hace referencia a la participación regular de actividades que promuevan estilos de vida activos y saludables.

Para el Nivel Secundario, se hace referencia a la preparación para la actividad física, nutrición, hábitos alimenticios saludables, requerimientos calóricos, hidratación, obesidad; para el Primer Ciclo y para el Segundo Ciclo, se promueve la actitud crítica y autocrítica hacia la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas que realiza, observa y reproduce. Pero todo esto se convierte en simples enunciados para cumplir con los requisitos exigidos por los organismos internacionales.

Una gran cantidad de artículos se han escrito sobre la reconocida y evidente importancia que tienen la actividad física y el ejercicio sobre las personas y que su práctica regular y moderada produce, de inmediato, una mejora en el estado de bienestar

general del individuo. Además de su clara influencia y utilidad para rehabilitar enfermedades y prevenir muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, entre otras). Según lo expresado por Acuña y Cortes (2012), éstos recomiendan la promoción de estilos de vida saludables: aunque la educación y la promoción de la salud pueden llevarse a cabo en todas las edades (niños, adolescentes, adultos, tercera edad), poseen relevancia en la infancia y en la adolescencia. Esto es así, debido a que en estas edades se adquieren los hábitos de estilo de vida, que serán más difíciles de modificar en la vida adulta.

### **Justificación**

La representante de la OPS/OMS, en la República Dominicana, Dra. Alma Morales Salinas, señala que la obesidad en la niñez es un problema importante en la región de El Caribe; entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de sobrepeso y obesidad se ha incrementado de manera significativa. Actualmente, se estima que 42 millones de niños menores de 5 años sufren de este problema. Debido a su gran magnitud, asumimos el reto de promover políticas públicas encaminadas a transformar el ambiente, a fin de que la población tenga acceso a alimentos frescos, nutritivos, y a realizar actividad física.

En cumplimiento de los acuerdos internacionales suscritos por el país, se ha presentado un Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia, aprobado en el 53° Consejo Directivo de la OPS/OMS (2014).

En el Plan se plantean cuatro líneas principales de acción para ayudar a los países a reducir las tasas de obesidad en niños y adolescentes: Entre las líneas de acción está dotar de mayor acceso a los espacios recreativos y a los alimentos nutritivos.

Sin embargo, estas son soluciones de carácter provisional que no resuelven el problema de crear estilos de vida saludables.

Algunas publicaciones de la OMS y de la FAO concuerdan en que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles como la hipertensión y la diabetes, son el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal,

como bocadillos, aperitivos, snacks y la comida rápida, así como la ingesta habitual de bebidas azucaradas y actividad física insuficiente.

La República Dominicana cuenta con un Plan Intersectorial de Prevención de Obesidad, el cual fue presentado en el año 2017 y se extiende hasta 2021, con una serie de acciones que buscan detener el aumento de la obesidad en la niñez y la adolescencia y, entre otras cosas, promueve la alimentación saludable, así como políticas fiscales y reglamentación de la publicidad que incita al consumo de productos comestibles nocivos para la salud. (Periódico El Caribe, de fecha 7 de febrero del 2019).

Para este plan -según esta misma publicación- existen pocas acciones concretas, ya que las que se han implementado consisten en una propuesta de ley aprobada recientemente por la Cámara de Diputados que modifica la Ley General de Salud 42-01, añadiéndole dos artículos, con el objetivo de regular las advertencias publicitarias en las entradas de los establecimientos de expendio de comida rápida.

La pieza -que ya pasó al Senado- contempla la colocación de letreros de advertencia publicitaria con la siguiente leyenda: “El consumo de alimentos procesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, provoca obesidad, problemas cardiovasculares y de diabetes”. Sin embargo, no existen propuestas concretas para la creación de hábitos de vida saludable desde la escuela.

Por estas razones, analizar las conductas de los alumnos respecto a los hábitos de la educación para la salud -como punto de partida en esta investigación- es necesario, a fin de modificar, mediante las Guías Didácticas, los hábitos y conductas desde el ámbito educativo para la obtención de un estilo de vida saludable.

Por ésto nos preguntamos: ¿cuáles son los efectos de la implementación de unidades didácticas en educación física para la formación de estilos de vida saludable, en los centros educativos de la República Dominicana?

#### **OBJETIVO GENERAL:**

- Determinar la incidencia de los contenidos del currículo en Educación Física, en la formación de estilo de vida saludable.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Describir la situación actual de Estilos de Vida Saludables en la población del Centro Educativo “Patria Mella”, del Distrito Educativo 10-04, de la provincia Santo Domingo Este.

- Identificar los contenidos curriculares del nivel primario que pueden ser integrados al diseño de Unidades Didácticas para la formación de estilos de vida saludables.

-Definir las orientaciones para la construcción de Unidades Didácticas en Educación Física para la promoción de Estilos de Vida Saludables en el Centro Educativo Patria Mella.

**Operacionalización de las variables.**

**Tabla Núm. 1.** Operacionalización de las variables unidades didácticas en educación física para la formación de estilos de vida saludable.

Objetivo	Variable	Indicadores
<p>1. Describir la situación actual de Estilo de Vida Saludable en la población del Centro Educativo “Patria Mella”, del Distrito Educativo 10-04, de la provincia Santo Domingo Este.</p> <p>2. Identificar los contenidos curriculares del nivel primario que pueden ser integrados al diseño de Unidades Didácticas para</p>	<p>1. Estilo de vida saludable.</p> <p>2. Currículo.</p>	<p>1.1. Ejercicio Físico.</p> <p>1.2. Hábitos de alimentación.</p> <p>1.3 Actividades de tiempo libre.</p> <p>1.4. Chequeos médicos.</p> <p>2.1. Macro Currículo.</p> <p>2.2. Meso Currículo.</p> <p>2.3. Micro Currículo</p>

<p>la formación de estilos de vida saludables.</p> <p>3. Definir las orientaciones para la construcción de Unidades Didácticas en Educación Física para la promoción de Estilos de Vida Saludable en el Centro Educativo Patria Mella.</p>	<p>3. Unidades Didácticas.</p>	<p>3.1. Descripción</p> <p>3.2. Objetivos</p> <p>3.3. Contenidos.</p> <p>3.4. Secuencia de Actividades, Estrategias y Temporalización.</p> <p>3.5. Recursos</p> <p>3.6. Organización del Espacio</p> <p>3.7. Evaluación.</p>
--	--------------------------------	--

## MARCO TEÓRICO

### 1. Estilo de Vida Saludable

Revisiones históricas realizadas por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), señalan que los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber. Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al entender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.

A principios del siglo XX, aparece una orientación personalista representada por Alfred Adler con su Psicología Individual, produciéndose un desplazamiento desde los factores socioeconómicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida. Por consiguiente, desde esta filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor.



Para Mendoza (1990), un Estilo de Vida Saludable es “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”. El mantenimiento de un estilo de vida está relacionada con actividades elegidas por el sujeto. Ya para el 1998, varios autores y organizaciones internacionales de la época lo definen como “El estilo de vida de la actividad física es la acumulación diaria de, al menos, 30 minutos de actividades auto-elegidas, que incluyan actividades de ocio, laborales y domésticas con una intensidad de moderada a vigorosa y que podrían ser actividades planificadas o no que sean un quehacer diario en la vida”.

## **2. Currículo.**

El pedagogo británico Lawrence Stenhouse, en su libro *Investigación y Desarrollo del Currículo*, define el currículo como “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica”.

Sin embargo, Meza (2012) presenta un dilema en cuanto al concepto de currículo, cuando expresa que: el currículo dice lo que se debe enseñar o lo que los alumnos deben aprender; lo importante son los conceptos que se deben transmitir o lo que se pretende desarrollar en los alumnos; el currículo dice lo que se debe enseñar y lo que se debe aprender y debe ser explícito en decir cómo se logra este proceso, haciendo referencia a estrategias, métodos y recursos para el aprendizaje; si el currículo está abierto a la crítica, ¿quiénes deben criticarlo?, ¿los maestros?, ¿los alumnos?, ¿los padres de familia?, ¿las autoridades educativas?

Visto desde esta perspectiva, el currículo tiene como función la organización de la práctica docente, la sistematización de lo que el maestro tiene que realizar en el aula, el conjunto de objetivos, destrezas, contenidos, metodología y evaluación relacionados entre sí, que orienta la acción pedagógica, de tal manera que los docentes en el proceso de aprendizaje tienen que considerar como referencia los niveles de concreción curricular.

Este proceso de concreción constituyen los pasos que se deben observar para ir del currículo nacional a la planificación del currículo en las instituciones educativas y el de aula. Estos pasos le permitirán al maestro orientar el currículo nacional a situaciones más específicas y concretas, de acuerdo con el contexto, sus realidades y necesidades.

### **3. Unidades Didácticas.**

Corrales (2009, p.3), define la Unidad Didáctica como: “Un instrumento de trabajo de carácter unitario que permite al profesor presentar su práctica educativa de forma articulada y completa para desarrollar unos procesos de enseñanza- aprendizaje de calidad ajustados al grupo y al alumno”.

Es una unidad de programación del docente configurada por un conjunto de actividades que se desarrollan en un tiempo determinado, para la consecución de unos objetivos didácticos. Da respuesta a todas las cuestiones curriculares al qué enseñar (objetivos, contenidos y secuencia ordenada de actividades; también, cómo enseñar dentro de las actividades, cómo organizar el espacio y el tiempo, uso de materiales y recursos didácticos) y, por último, a la evaluación; todo ello en un tiempo claramente delimitado.

Bajo estos criterios, Coll (1991) define la unidad didáctica como la unidad de trabajo relativa a un proceso completo de enseñanza-aprendizaje que no tiene una duración fija... precisa, de unos objetivos, unos bloques elementales de contenido, unas actividades de aprendizaje y unas actividades de evaluación.

Pierón (1992) la define como períodos durante los cuales la actividad se centra en una especialidad deportiva determinada .Por otra parte, Viciano (2002), define la unidad didáctica “como la unidad mínima del currículo del alumno con pleno sentido en sí misma, aunque contiene unidades más pequeñas que son las sesiones y su unión secuenciada conforma un todo más global que es la programación de aula”.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Acuña, Y. (2012). Promoción de Estilos de Vida Saludable área de Salud de Esparza. (Tesis de maestría) Instituto Centroamericano de Administración Pública Maestría Centroamericana en Administración Pública. San José, Costa Rica.
- Aguilar, R. (31 de marzo de 2006). Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL (Ecuador).

- Arévalo., D. B. (2006). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid. España: Gobierno de España. Ministerio de Educación.
- Coll, C. (1991). *Psicología y currículum*. Barcelona: Paidós.
- Coreil, J., Levin, J. S. & Jaco, G. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y Salud*, 3, 221-231. Coups, E. J., Gaba, A.
- Corrales, A. (2010). La Programación a medio plazo dentro del Tercer Nivel de Concreción: Las Unidades Didácticas. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 1, (2).
- Garzón, D. P. (2004). *Efectos de un Programa de Intervención de Educación Física para la Salud en Adolescentes de 3º de ESO*. Granada. España: Editorial de la Universidad de Granada.
- López, V. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, número 29, 2016 (1º semestre). Universidad de Valladolid (España). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Meza, J. (2012). *Diseño y Desarrollo Curricular*. México.
- Ministerio de Educación y Cultura, *Guía para el Desarrollo del Currículo de 2do. al 10mo. Año de Educación Básica*, Madrid. Pág. 13
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile.
- Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (2014). *53º CONSEJO DIRECTIVO 66.a SESIÓN DEL COMITÉ REGIONAL DE LA OMS PARA LAS AMÉRICAS* Washington, D.C., EUA, del 29 de septiembre al 3 de octubre del 2014. Informe Final.
- Pierón, M. (1992). *Pedagogie des activités physiques et du sport*. Im Editions. Reveue EPS.
- Ramírez, W., Vinaccial, S. y Suárez, G. (2004). El Impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre la Salud, la Cognición, la Socialización y el Rendimiento Académico. *Revista de Estudios Sociales* (18), pp 67-75.
- Salicetti Fonseca, A. et al. (2013). Construcción y Validación de un instrumento de Evaluación de estrategias metodológicas aplicada a la Educación Física. *Agora PE AND SPORT*, (15) pp 210-227.
- Sthenhouse, L. (2003) *Investigación y Desarrollo del Currículum*, Madrid: Moratafalta editorial.

Torreadella, X. (2012). El Deporte contra la Educación Física. Un Siglo de Discusión Pedagógica y Doctrinal en la Educación Contemporánea. Universidad Autónoma de Barcelona. Grupo de Innovación Didáctica y Valores en Educación Física y Deportes.

Viciano, J. (2002). Planificar en Educación Física. Barcelona: Inde.