

La enseñanza de la prevención y promoción de la salud en el contexto de la formación de profesores y licenciados en educación física

- ❖ **GABRIEL TARDUCCI** | gtarducci@hotmail.com
- ❖ **SOFÍA GÁRGANO** | gargano.sofia@gmail.com
- ❖ **AGUSTINA GANDINI** | agusgandini11@gmail.com
- ❖ **AMALIA PAGANINI** | elmer1963@hotmail.com

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación | Universidad Nacional de La Plata

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo relata la experiencia pedagógica recogida durante 10 años de desarrollo de un seminario de pregrado en la formación de los profesores y licenciados en Educación Física de la UNLP. El espacio formativo se creó con el fin de fortalecer la formación teórica y práctica en áreas no tradicionalmente ligadas a la Educación Física como disciplina. Su creación vino a complementar aspectos formativos que tienen que ver con la esencia de la profesión pero que los planes de estudios vigentes no habían contemplado suficientemente.

Para comprender la dimensión que adquirió este seminario es necesario contar desde qué perspectiva teórica se basa y qué productos y resultados se obtuvieron luego de esos años.

LA SALUD COMO CONCEPTO INTEGRAL

El concepto moderno de salud se hizo masivo luego de la segunda guerra mundial, lo cual ha generado que se haya asociado tradicionalmente a la medicina y a los sistemas sanitarios con el objetivo puesto en el tratamiento y atención de enfermedades y/o discapacidades. En este sentido, la salud se conceptualiza como la ausencia de enfermedad o discapacidad, y se otorga la responsabilidad de promover y mantener la salud al área de la medicina.

Sin embargo, con el correr de las décadas y a partir de cambios sociales, culturales, económicos y políticos, el concepto de salud se fue modificando. La definición actual cobra vigencia a partir de que organismos internacionales comenzaron a plantear la necesidad de una acción urgente por parte de los gobiernos, el personal sanitario y la comunidad mundial para proteger y promover la salud de todos los pueblos del mundo (Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, 1978). Esta definición expresa que la salud es el "estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de enfermedad o afección" (OMS, 1948). Esta definición le otorga una mirada multidimensional a la salud, lo cual la convierte en una problemática social. Como problemática social que es, todos los actores sociales tienen un rol que jugar en ese proceso. Como es el "completo bienestar" y no "solo la ausencia de enfermedad", significa que las personas pueden haber perdido la salud, sin necesariamente estar enfermas. Y hoy se sabe que muchas personas, si no la mayoría, están en ese estado intermedio que no es "salud plena" ni "enfermedad".

En este contexto, "la promoción de la salud comprende los esfuerzos por aumentar los aspectos positivos de la salud (bienestar) y prevenir los aspectos negativos (enfermedad, lesión, discapacidad o fenómeno no deseado)"(Downie, 1990). Por tanto, desde una perspectiva social, la salud es promovida por diferentes instituciones, asociaciones y profesionales de diversos campos, con el fin abordar esta problemática de forma colectiva e integral.

Este enfoque fue reforzado con el estudio que se realizó en el año 1974 por el entonces Ministro de Sanidad de Canadá Lalonde, quien analizó los factores que influían en la salud de la comunidad, llegando a la conclusión de que la salud estaba determinada por la interacción de cuatro dimensiones: La biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida, y el sistema de asistencia sanitaria. De los cuatro, comprobó que el que afectaba más directamente a la salud pública, era el estilo de vida (Lalonde, 1981). Por tanto, la salud excede largamente el quehacer médico.

LA SALUD NO ES UN PROBLEMA MÉDICO, LA SALUD ES UN PROBLEMA SOCIAL

El estilo de vida se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

El estilo de vida actual está determinado entre otros factores, por el consumo habitual de alimentos, el patrón de actividad física y el consumo de tabaco y otras drogas. Este conjunto de conductas influye directamente sobre el bienestar, el rendimiento general y la salud. En este contexto, la OMS adoptó en mayo de 2004 “la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, reconociendo la oportunidad que representan la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física como estrategia eficaz para reducir sustancialmente la carga de morbilidad y la mortalidad a nivel mundial (OMS 2004).

La actividad física debe ser entendida como una experiencia personal y una práctica sociocultural y no ser reducida a la tradicional concepción biológica, y su relación con la salud no debe limitarse a la mirada sanitarista, vinculada con fines terapéuticos y preventivos, sino que debe permitir una visión global que incluya al bienestar personal, social y espiritual. Según Devís (Devís, 2000) la actividad física podría ser definida como “cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Por lo tanto, por medio de la actividad física se busca aumentar el bienestar, contribuir al desarrollo personal y social, y mejorar la calidad de vida independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones.

CAMBIAR PARADIGMAS

Como se mencionó anteriormente, la salud y, por tanto, la calidad de vida están condicionadas por los hábitos y estilos de vida de la población. Para hacer frente a los estilos de vida que perjudican la salud, las políticas tradicionalmente estuvieron dirigidas a mejorar los hábitos nutricionales, lo que generó que se descuiden otros aspectos del estilo de vida que también influyen en la pérdida de la salud. Una de las explicaciones de las enfermedades de la modernidad es que existe un desfasaje entre el ser biológico y el ser cultural, lo que significa que, si bien la estructura y función del ser humano no se han modificado en el transcurso de miles de años, la cultura, incluida la tecnología, han evolucionado de manera constante y en especial en los últimos decenios. En una mirada rápida se podría decir que hace miles de años éramos cazadores recolectores, hace cientos de años comenzó la industrialización y hace sólo unas décadas la tecnología cambió radicalmente, generando una amplia modificación en el estilo de vida, reduciendo al mínimo la necesidad de movimiento corporal.

Por todo ello, no deberían limitarse las causas de las enfermedades actuales a la mala alimentación, como ha sucedido mayormente dando lugar al “paradigma nutricional”.

Según la evidencia científica actual este paradigma debería ser revisado. En la última década se reconoció que el insuficiente gasto de energía es un concepto clave en relación con el riesgo de desarrollar enfermedades. El gasto de energía sería, entonces, un factor protector de la salud de primer orden (Tarducci, 2010; Tarducci 2013).

SEMINARIO DE PRESCRIPCIÓN Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EN LAS CARRERAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

En este contexto, se propuso en el año 2004 la creación de un seminario optativo para alumnos del profesorado y licenciatura en Educación Física que abordara estas temáticas desde un punto de vista dinámico y actualizado.

FUNDAMENTOS PRESENTADOS PARA LA CREACIÓN DEL SEMINARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

En el presente, nuestro país como el resto de Latinoamérica, atraviesa una transición epidemiológica que implica un rápido incremento de los problemas ligados a la mala alimentación y un estilo de vida poco activo. Todo ello conforma un cuadro de situación que de no revertirse supondrá un grave peligro para la población general y en especial los sectores más vulnerables e históricamente marginados. En efecto, se comprueba que aun cuando se puede pensar lo contrario, son los sectores de menores recursos los que sufren más profundamente las consecuencias del cambio de hábitos y estilos de vida caracterizados por el exceso en la ingesta de macronutrientes y energía por un lado, y la falta de actividad física por el otro. Esto además, condiciona profundamente las potencialidades de educabilidad, desarrollo, crecimiento y socialización.

Como fue mencionado más arriba, la Estrategia mundial de la OMS otorga un rol preponderante a la Educación Física y entre otras cosas, sugiere que se implementen clases de educación física escolar todos los días de la semana. La Organización Panamericana de la Salud a su vez, incluye entre sus asesores a profesores en Educación Física y conforma grupos de trabajo multidisciplinarios con la activa participación de estos profesionales con el fin de combatir los ingentes costos en vidas y discapacidades que provoca un estilo de vida sedentario y hábitos poco saludables.

En nuestro país existen grupos que incluyen a profesores en sus equipos de trabajo y en algunos casos, estos profesionales integran proyectos internacionales de investigación.

En este marco la Universidad debe asegurar la capacitación de personal idóneo para la realización de tan importante tarea y contribuir a la formación de recursos humanos aptos para la creación de nuevos conocimientos en el contexto de un sistema científico nacional que permita el acceso a nuevos saberes y mejore las prácticas cotidianas.

La actividad física es parte fundamental del campo disciplinar del profesor en Educación Física. La Universidad Nacional de La Plata tiene un rol pionero en la formación de profesionales de la Educación Física en el marco de la Universidad pública, marcando líneas de acción claras en cada una de las tendencias que fue adoptando la disciplina desde sus primeros pasos como carrera universitaria. Por ello es necesario que nuevamente, la Facultad de Humanidades, a través del Departamento de Educación Física se ponga al frente de las nuevas tendencias del conocimiento y las necesidades de la sociedad del siglo XXI creando un espacio curricular que contemple esta problemática y de respuesta a los problemas sociales ligados a la falta de actividad física para la salud.

ANTECEDENTES DE LA CREACIÓN DEL SEMINARIO

Inicialmente, el HCA desestimó la implementación del Seminario basando su criterio en la tradicional visión de que la “salud” es un problema médico y por tanto, se debe abordar desde la facultad de medicina. Luego de algunos debates, se comprendió que la salud lejos de ser un problema médico es un problema social como ya se expresó anteriormente. Y finalmente, a fines del año 2005 se aprobó la asignatura “Promoción y prescripción de actividad física para la salud”. Desde esa fecha más de setecientos alumnos han optado por cursarla y muchos de ellos definieron su área de trabajo ligada a esta temática.

DESARROLLO DEL SEMINARIO

El Seminario se desarrolla con la metodología de clases teóricas, clases prácticas, visitas programadas a centros de investigación, asistencia a reuniones científicas afines a la problemática de la materia y participación en proyectos de extensión.

Objetivos generales de esta propuesta:

- Que el alumno se inicie en el estudio y conocimiento de las problemáticas relacionadas con la Educación Física, actividad física y su aporte como pilar de la salud, la educación y la calidad de vida;
- Que el alumno adquiriera conocimientos básicos sobre los métodos y técnicas de investigación, de la Educación Física aplicados a la salud y la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que el alumno sea capaz de conocer y dominar las variables que intervienen en la prescripción de ejercicio para la salud.
- Que el alumno sea capaz de aplicar juicio crítico sobre los textos y fuentes de información disponibles, con el fin de iniciar su formación en el campo de la metodología cinética.
- Que el alumno aprenda el manejo de la metodología de investigación básica y aplicada en las áreas de actividad física, salud y calidad de vida.
- Que el alumno sea capaz de diseñar programas en el área disciplinar de Educación Física para responder a la demanda de estrategias preventivas desde el movimiento, la actividad física y la lucha contra el sedentarismo.
- Que el alumno intercambie experiencias y saberes con estudiantes y profesores de otras disciplinas o áreas, para iniciarse en la formación de grupos interdisciplinarios de investigación-acción.

EXPERIENCIAS PERSONALES DE ALUMNOS EN EL SEMINARIO

“El seminario lo cursé en cuarto año de la carrera. En ese entonces ya tenía una orientación del área de la educación física a la cual me quería dedicar y la posibilidad de acceder a este seminario fue muy buena para mí porque previo a cursarlo no había tenido materias relacionadas con la promoción de la actividad física en relación a la salud. La oferta en esta materia es muy escasa en Humanidades. El cursar este seminario me permitió conocer nuevas áreas de desempeño profesional vinculadas a la salud, vivenciar proyectos de extensión

en escuelas donde se promovía salud con profesionales de otras áreas, me ofreció salidas laborales ya que en el año siguiente trabajé como docente en uno de esos proyectos de extensión "Proyecto Arte, Deporte y Salud", y dos años después obtuve una beca de investigación de la CIC, lo cual me permitió conocer un área nueva para mí, ya que en la carrera de EF sólo tenemos una materia en el plan de estudio con duración de un cuatrimestre relacionada a la investigación, pero ofrece un panorama muy general, ya que el tiempo es muy poco."

RESULTADOS OBTENIDOS EN ESTOS AÑOS

Los resultados principales de la experiencia del Seminario son el mejoramiento de la oferta de formación del pregrado en Educación Física con cerca de setecientos alumnos formados bajo esta modalidad.

Muchos de los alumnos que se formaron en el Seminario siguieron carreras de postgrado ligadas a la salud desde la perspectiva de los nuevos paradigmas. Algunos de ellos desarrollaron tesis de licenciatura o maestría.

Además, el Seminario permitió que varios docentes se formaran y tuvieran su primera experiencia en docencia universitaria abriendo las puertas a cinco adscriptos y más de diez becarios de experiencia laboral.

Tanto alumnos como docentes participaron activamente de proyectos de extensión comunitaria.

Se cuenta con un personal de apoyo de la CIC para tareas de investigación.

CONCLUSIONES

Se puede afirmar que la experiencia de estos diez años es altamente positiva. Se creó un espacio de formación productivo tanto en términos de cantidad de alumnos como de calidad de la enseñanza y el intercambio.

El crecimiento ha sido sostenido y cada año se cuenta con más proyectos tanto de extensión como de investigación. Algunos de estos proyectos con financiamiento internacional, vinculados a organismos multilaterales como la OPS, OMS y ONU.

En el futuro se vislumbra una meseta relacionada a la estabilidad de la matrícula.

El Seminario se instaló fuertemente entre el alumnado formando parte de la oferta tradicional del programa de materias optativas.

Se prevé seguir formando profesionales de la Educación Física comprometidos con la salud en términos del nuevo paradigma hasta formar una masa crítica que ayude a cambiar viejos conceptos tanto de la propia disciplina como aquellos ligados al imaginario social.

BIBLIOGRAFÍA

Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978.

Devís, J. (2000) (coord.) Actividad física, deporte y salud. Barcelona. Inde.

Downie, R.S., Fyfe, C. y Tannahill, A. (1990) Health promotion. Models and values. Oxford University Press. Oxford.

Lalonde, Marc. A new perspective on the health of Canadians, a working document. Minister of National Health and Welfare. Minister of Supply and Services, Canada, 1981.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004) Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948) Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>.

Tarducci G. (2010) Hacia un cambio de paradigma en la prevención del sobrepeso y las enfermedades no transmisibles desde la actividad física. FUNDADEPS Boletín, revista electrónica.

Tarducci G. (2013) Propuesta de cambio de paradigma para el abordaje del sobrepeso y otras enfermedades cardiometabólicas. Boletín electrónico REDAF. AÑO III, N° 52.