

LA IMPORTANCIA DE LOS TÉCNICOS, PADRES-Y MADRES EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES COMO PROMOTORES DE LA SALUD. PAUTAS DE ACTUACIÓN.

**Juan Antonio Corral Pernía. Facultad de CC. De la Educación,
Avda. Ciudad Jardín, 22. Universidad de Sevilla.**

Tfn: 954551734; juancorral@us.es.

**María Garrido Guzmán Facultad de CC. De la Educación,
Avda. Ciudad Jardín, 22. Universidad de Sevilla.**

Tfn: 954551738; mariagarrido@us.es

Grupo de investigación: “Educación Física, Salud y Deporte”

1. INTRODUCCIÓN.

La promoción de la salud podemos considerarla en el siglo XXI como uno de los grandes objetivos marcados a nivel internacional, ya que el proceso de modernización y reestructuración socioeconómica en países desarrollados y en vías de desarrollo ha modificado los modelos nutricionales y de actividad física, los cuales tienen una serie de consecuencias negativas que a largo plazo se pueden traducir en un grave problema para la salud pública.

Este problema se pone de manifiesto en un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), donde se incluye la obesidad dentro de los diez factores de riesgo claves, así como el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras, todos ellos responsables del desarrollo de enfermedades crónicas,

La citada problemática constata por tanto la importancia de la modificación del estilo de vida de las personas, debiendo desarrollarse así un estilo de vida saludable, entendiendo por el mismo “aquel que tiene como fin la mejora de la calidad de vida, intentando para ello, adquirir una serie de conductas en nuestra vida cotidiana que nos permitan mantener un comportamiento aislado de riesgos para la salud” (Corral, J.A., 2005)₁.

Ahora bien, dichos estilos de vida saludables deben asentarse haciendo de ellos un hábito en nuestra vida, donde podemos plantearnos los siguientes interrogantes: ¿cómo? y ¿cuándo?, cuyas respuestas las podemos encontrar en el deporte, dadas las características del mismo e incidiendo desde las primeras edades.

Es aquí donde entran a formar parte de este engranaje, técnicos, padres y madres, creándose una triangulación fundamental en la citada creación de hábitos saludables, ya que son ellos, dentro de una escuela deportiva, los responsables de la formación y educación de los niños/as.

2. LA SALUD COMO CONTENIDO A CONSIDERAR EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.

Según la O.M.S. (1948) la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental, social y no consiste solamente en la ausencia de enfermedad”, por lo que aporta una

concepción integral de la salud quedando comprendidas las dimensiones psicológicas y sociales. En este mismo sentido Rodríguez Marín (1995) la define como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”.

Como podemos apreciar en ambas definiciones, la importancia de la adquisición de la salud es primordial, ya que como cita Perea (1992) ésta es “un conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Por lo tanto, consideramos que estas condiciones y calidad de vida deben desarrollarse en edades tempranas para que los niños/as se desarrollen como personas en su plenitud y cómo no, a través del deporte, dándole de esta manera importancia a la “promoción de la salud”, la cual quedó definida en la Carta de Ottawa (1986) como “el proceso que permite que las personas ejerzan control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud”.

A su vez, en la citada carta quedaron recogidas cinco áreas de acción en promoción de la salud pública:

- Establecer una política saludable.
- Crear entornos que apoyen la salud.
- Fortalecer la acción comunitaria para la salud.
- Desarrollar las habilidades personales
- Reorientar los servicios sanitarios.

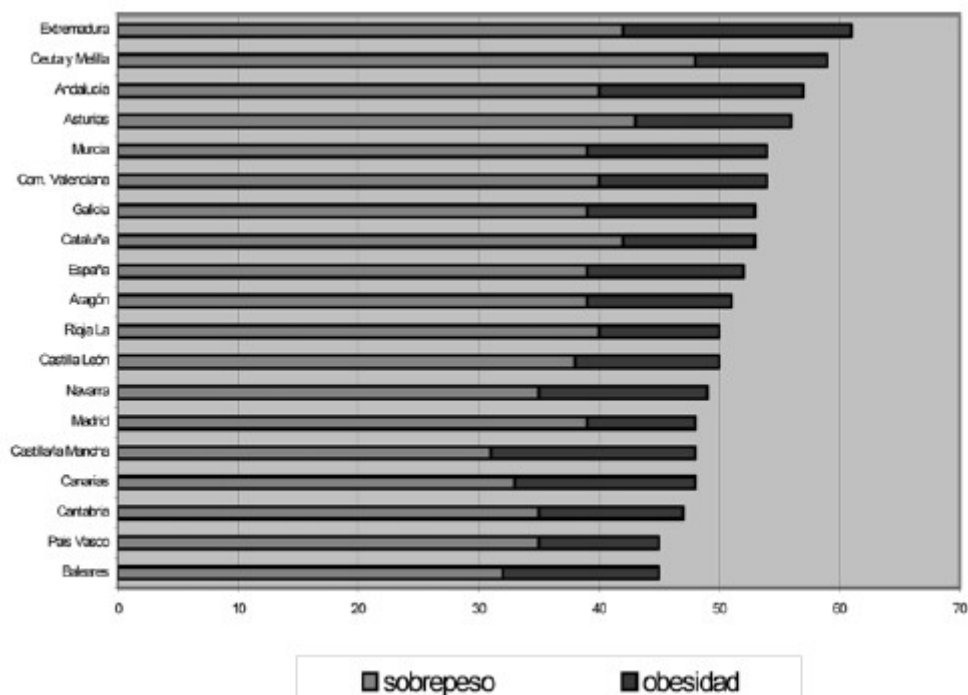
No obstante más reciente, la Declaración de Yakarta de 1997 identifica también cinco prioridades para la promoción de la salud en el siglo XXI:

- Promover la responsabilidad social para la salud.
- Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud.
- Expandir la colaboración para la promoción de salud.
- Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos.
- Garantizar la infraestructura para la promoción de la salud.

Como podemos apreciar, los centros educativos entre otras instituciones, tendrían un papel fundamental en la promoción de la salud, pero dadas las edades y utilizando el deporte como vehículo de transmisión de valores podemos ampliar el radio de actuación diversificando parte de estas responsabilidades a las escuelas deportivas, pero más concretamente a las municipales, pues las finalidades de las mismas con las de un club difieren, teniendo la primera un enfoque más educativo dado que debe primar la iniciación ante la detección de talentos.

En definitiva, la promoción de la salud se hace indispensable dada las graves consecuencias que derivan de los factores de riesgo citados con anterioridad. Un ejemplo de ello lo encontramos en el siguiente gráfico, en el que apreciamos la prevalencia de sobrepeso y obesidad y, donde según la Encuesta Nacional de Salud del 2003 (En Ruiz Fernández, J., 2006) una de cada dos personas adultas (mayor de 15 años) tiene exceso de peso, situando a su vez a la comunidad autónoma de Andalucía en el tercer lugar en la prevalencia de la obesidad en ambos sexos, siendo la primera en cuanto se refiere a las cifras de mujeres.

Prevalencia (%) de sobrepeso y obesidad en la población de 16 años y más, por Comunidad Autónoma y España.



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud. (En Ruiz Fernández, J., 2006)

3. LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL COMO ESCENARIO DE ACTUACIONES.

Actualmente podemos decir que las Escuelas Deportivas Municipales abastecen una gran demanda social donde realizar deporte, lo cual pone de manifiesto la importancia que adquiere el Ayuntamiento como organismo convocante, que unido a las características y finalidades de las Escuelas Deportivas Municipales hacen de ellas un eslabón importante en la promoción de la salud para la adquisición de hábitos saludables. Esto queda reflejado en el cuadro siguiente con la finalidad que persiguen las mismas, aunque desafortunadamente, en la actualidad podamos encontrar Escuelas Deportivas Municipales que persigan la misma finalidad que un club/equipo:

ESCUELA (Ibáñez, 1997)	CLUB/EQUIPO (Ibáñez, 1997)	ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL (Corral, J.A., 2005)₂
<p>Fines de la iniciación Favorecer la educación integral del niño mediante la práctica deportiva, como elemento del currículum de educación física.</p>	<p>Búsqueda del máximo rendimiento atendiendo a la educación integral del niño, mediante la práctica de una manifestación deportiva específica.</p>	<p>Educar mediante la acción física recreativa de carácter deportivo, así como crear un estado de participación masiva en el deporte y orientada a la creación de hábitos.</p>

Atendiendo a dicha finalidad, también consideramos que la Escuela Deportiva Municipal reúne una serie de características que hacen de ella un escenario adecuado para promocionar la salud:

- La asistencia a dichas escuelas suele y debe ser voluntaria por parte de los niños/as, aunque en algunas ocasiones sea impuesto por los/las padres/madres, lo cual hace que la motivación del niño/a sea mayor.
- La edad de los niños/as que acuden a estas escuelas es la idónea para adquirir hábitos saludables, pues una vez llegada la adolescencia suelen desaparecer dichos hábitos, ya que la adolescencia suele venir acompañada de un abandono deportivo, tal y como demuestran números estudios (García Ferrando, 1993; Bodson, 1997; Cervelló, 1996, 2001; Ruiz Juan, 2001; Nuviala y Nuviala, 2003).
- Las horas de práctica son mayores que en la escuela, ya que en esta última el número de horas a la semana son dos, mientras que en la Escuela Deportiva Municipal oscila entre tres y cuatro horas y media a la semana.
- La relación técnico-alumno es mayor, ya que el deporte o la práctica de actividad física favorece un clima favorable donde existe un mayor contacto y una mayor confianza con el alumno.

Ahora bien, el hecho de que el “escenario de actuación” tenga una serie de características idóneas para la promoción de la salud no significa que directamente la “función” celebrada, es decir el trabajo desempeñado en el mismo sea bueno, pues la labor de los técnicos y el papel de los padres son claves para que entre todos consigan obtener buenos resultados, ya que ambos se consideran fundamentales para que en definitiva actúen como promotores de la salud guiando y educando a los niños/as.

4. LOS TÉCNICOS, PADRES Y MADRES COMO PROMOTORES DE LA SALUD.

En una pequeña aproximación al deporte en edad escolar, podemos decir que éste es el pistoletazo de salida en el sistema deportivo, por lo que su desarrollo adquiere una gran importancia en la educación deportiva del niño. Dicha educación va a posibilitar o no un desarrollo integral tanto de los niños como de los jóvenes, potenciando con ello la creación de hábitos saludables, pues hoy día no cabe duda de los grandes beneficios que aporta la práctica de actividad física, influyendo en el aspecto físico, psicológico y social. Por consiguiente, es aquí donde deben intervenir técnicos, padres y madres.

En primer lugar, el técnico deportivo se considera como el eje principal en la Escuela Deportiva Municipal, ya que es él quien planifica y desarrolla su programa de actividad física o deportiva. De esta manera adquiere una gran importancia la cualificación-preparación del mismo, dado que sus principales funciones según Viciana, 2005 son: planificar, interaccionar con los jóvenes deportistas o practicantes de actividad física y promover la participación centrándose en fines lúdicos, educativos, orientados a la salud y a la creación de hábitos de práctica.

En segundo lugar, los padres se consideran como el punto de apoyo que deben de tener los técnicos para que su trabajo de creación de hábitos saludables tenga resultado, pues en definitiva, los padres podemos decir que son el eje principal en la educación de sus hijos. Queda de esta manera reflejado cómo son estos últimos los grandes responsables de una buena educación y por consiguiente de la existencia o no de hábitos saludables,

pues no cabe duda de la también importante labor social que se lleva a cabo a través del III Plan Andaluz de Salud, 2003-2008, el cual tiene establecidas una serie de líneas prioritarias de actuación, tales como:

1. Desarrollar un modelo integrado de salud pública moderno, innovador y transparente, que dé respuesta a las nuevas situaciones y que sea sensible a las demandas sociales.
2. Mejorar la salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos de vida saludables.
3. Proteger y proporcionar seguridad ante los riesgos para la salud.
4. Reducir la morbilidad, la mortalidad prematura y la discapacidad a través del desarrollo de Planes integrales contra el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón, los accidentes, los problemas osteoarticulares y a favor de la salud mental y atención a las personas en situación de dependencia.
5. Reducir las desigualdades en el ámbito de la salud, con especial atención a los colectivos excluidos.
6. Garantizar la participación efectiva de los ciudadanos en la orientación de las políticas sanitarias.
7. Impulsar la incorporación y el uso de nuevas tecnologías con criterios de equidad y evidencia científica.
8. Impulsar acciones transformadoras derivadas del desarrollo de los sistemas y tecnologías de la información y comunicación.
9. Desarrollar la investigación en salud y servicios sanitarios.
10. Integrar los avances científicos del genoma humano en la investigación y la prestación de servicios.

Teniendo en cuenta las citadas líneas de actuación, consideramos que las pautas de actuación u objetivos a llevar a cabo por ambos sectores deben ser:

- Padres:
 - Potenciar estilos de vida saludables en el ámbito familiar, ya que los niños deben ser guiados por los adultos para que exista un aprendizaje significativo.
 - Potenciar los hábitos alimenticios y la práctica habitual de actividad física como prevención del sobrepeso y como medida preventiva del sedentarismo. No excluir de la alimentación ningún tipo de nutriente.
 - Establecer reglas para fortalecer conductas deseadas, de manera que se creen una serie de disciplinas que ayuden a la autonomía y disciplina del niño/a.
 - Tomar conciencia como padres que son los educadores y no delegar en la escuela.
 - Fomentar los hábitos saludables a llevar a cabo en su práctica diaria tales como el aseo, utilización de ropa y calzado adecuado, etc.
 - Establecer una comunicación con el técnico para conocer el progreso de su hijo.
- Técnicos:
 - Dar ejemplo de buenos hábitos de vida y de conducta, ya que en ocasiones los niños depositan una mayor confianza en el técnico que en sus padres, teniendo en cuenta que el niño en esas edades aprende y reproduce todo lo que observa en el contexto en el que se desarrolla.
 - Estructurar de forma lógica la sesión de entrenamiento. Antes de la sesión el técnico debe conocer en profundidad los riesgos inherentes de cada actividad y cómo pueden minimizarse, las progresiones didácticas, las ayudas manuales o modificación de la situación y respetar las diferencias individuales. Durante la

sesión el trabajo debe ser estructurado en parte inicial (con calentamiento), parte principal y parte final (con vuelta a la calma).

- Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud, es decir, ejercicios contraindicados o desaconsejados con los que el cuerpo en general, o partes del cuerpo en particular, se mueven de manera forzada, condicionando una acción articular desaconsejada, tales como hiperflexión o hiperextensiones.
- Conseguir un horario adecuado para los entrenamientos, atendiendo a la necesidad del aseo post ejercicio, para no incurrir en este último caso, en problemas de falta de higiene.
- Educar adecuadamente la respiración, por el efecto economizador y de relajación que tiene dicha función fisiológica.
- Promover estrategias de prevención y seguimiento de hábitos para lograr y conservar un buen estado de salud y calidad de vida. Esta podría llevarse de forma conjunta a través de su entidad organizadora, el Ayuntamiento en nuestro caso y los padres-madres.

5. BIBLIOGRAFÍA.

Bodson, D. "La pratique du sport en communauté française". Synthèse analytique des résultats. En Sport, 1997 ; 159-160, 5-42.

Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valencia.

Cervelló, E. M. (2001). *El abandono deportivo. Modelos y Teoría*. Ponencia presentada en el I Congreso Hispano Portugués de Psicología. Simposium sobre Motivación Deportiva. Santiago de Compostela.

Corral, J.A. (2005)¹. *Los estilos de vida en los jóvenes*. I Congreso Internacional UEM. Actividad Física y Deporte en la Sociedad del S. XXI. Madrid.

Corral, J.A. (2005)². *La iniciación deportiva de los niños/as en las Eescuelas Deportivas Municipales*. VI Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar. Córdoba: Gymnos.

García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Nuviala, A. y Nuviala, R. (2003). *La actividad física extraescolar entre los alumnos de 10 a 16 años que viven en la provincia de Huelva*. En Ruiz Juan, F. y González del Hoyo, E. Actas del V Congreso Internacional de FEADEF. (381-386).Valladolid: AVAPEF.

OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo. Reducir riesgos y promover una vida sana. Ginebra.

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Editorial Síntesis.

Perea, R. (1992). "Educación para la salud" en *Las materias transversales como criterio de calidad educativa*. III Jornadas sobre la LOGSE. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

Ruiz Fernández, J. (2006). *Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada 2004-2008*. En el IV Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. "Deporte y Salud". Dos Hermanas, Sevilla: Diseño Sur S.C.A.

Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.

Viciana, J. (2005). *La actividad físico-deportiva en el ocio de los escolares. El papel del entrenador-monitor como factor de calidad*. VI Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar. Córdoba. Gymnos.