

LA CULTURA FÍSICA COMO BASE DE LAS ACTIVIDADES SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES ECUATORIANOS
PHYSICAL CULTURE AS THE BASIS OF THE HEALTHY ACTIVITIES OF ECUADORIAN STUDENTS

Autores: ¹Wendy Alexandra Villamar Arzube y ²Edwin Jamil Bueno Vera

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5218-9174>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6608-5184>

¹E-mail de contacto: alexitavillamar10@gmail.com

²E-mail de contacto: buenojamil@gmail.com

Afiliación:^{1*}Gobierno autónomo descentralizado de Salitre ^{2*}Ministerio de Educación (Ecuador).

Artículo recibido: 7 de Noviembre del 2023

Artículo revisado: 18 de Diciembre del 2023

Artículo aprobado: 25 de Enero del 2024

¹Licenciada en Cultura Física graduada de la Universidad de Guayaquil (Ecuador).

²Licenciado en Cultura Física graduado de la Universidad de Guayaquil (Ecuador).

Resumen

El artículo revela el papel multifacético de los docentes de cultura física en el mantenimiento, fortalecimiento y desarrollo de la salud psicofísica de los estudiantes. Se revelan diversas formas de actuación psicológica y pedagógica con los estudiantes, tanto en la educación física como en el tiempo extraescolar. Los autores argumentan que solo un enfoque integral, práctico e ideológico de la cultura física y el deporte, dirigido a mejorar la personalidad del estudiante, brinda actividades saludables para la juventud, contribuye a la formación de un estilo de vida saludable para los jóvenes durante su etapa escolar. Sobre la base de las experiencias adquiridas en el ambiente educativo, se revelan los detalles de la introducción de la educación física, los deportes y un estilo de vida saludable a los estudiantes. En general, se ha identificado una actitud positiva e informada de los estudiantes hacia un estilo de vida saludable. Se observó que, para los docentes del área de Cultura Física, se requiere una preparación multinivel y cualitativamente diferente de su actividad psicomotora.

Palabras clave: Cultura física, Salud estudiantil, Estilo de vida saludable.

Abstract

The article reveals the multifaceted role of physical culture teachers in maintaining, strengthening and developing the psychophysical health of students. Various

forms of psychological and pedagogical action with students are revealed, both in physical education and in extracurricular time. The authors argue that only a comprehensive, practical and ideological approach to physical culture and sports, aimed at improving the personality of the student, provides healthy activities for youth, contributes to the formation of a healthy lifestyle for young people during their school stage. Based on the experiences gained in the educational environment, the details of the introduction of physical education, sports and a healthy lifestyle to students are revealed. In general, a positive and informed attitude of students towards a healthy lifestyle has been identified. It was observed that, for teachers in the area of Physical Culture, a multilevel and qualitatively different preparation of their psychomotor activity is required.

Keywords: Physical culture, Student health, Healthy lifestyle.

Sumário

O artigo revela o papel multifacetado dos professores de cultura física na manutenção, fortalecimento e desenvolvimento da saúde psicofísica dos alunos. São reveladas diversas formas de atuação psicológica e pedagógica com os alunos, tanto na educação física quanto no horário extracurricular. Os autores defendem que somente uma abordagem abrangente, prática e ideológica da cultura física e do esporte, visando a melhoria da personalidade do

aluno, proporciona atividades saudáveis aos jovens, contribui para a formação de um estilo de vida saudável para os jovens durante a fase escolar. Com base nas experiências adquiridas no ambiente educacional, são revelados os detalhes da introdução da educação física, do esporte e de um estilo de vida saudável aos alunos. De uma forma geral, foi identificada uma atitude positiva e informada dos estudantes relativamente a um estilo de vida saudável. Observou-se que, para os professores da área de Cultura Física, é necessária uma preparação multinível e qualitativamente diferente da sua atividade psicomotora.

Palavras-chave: **Cultura física, Saúde estudantil, Estilo de vida saudável.**

Introducción

La disciplina Cultura física está incluida en el plan de estudios de todas las instituciones educativas en el Ecuador, tanto en los diferentes campos profesionales seculares (humanitario, natural-científico, médico, técnico, agrícola), como en los religiosos. En el campo de su impacto multifacético, la cultura física permite abordar el logro de una personalidad desarrollada integralmente en una combinación de todos los aspectos de su cultura en desarrollo (corporal, social, espiritual). También contribuye al logro de un cierto nivel de armonía de espíritu, alma y cuerpo (Paredes, 2014).

El propósito de este artículo es mostrar la importancia de la cultura física y el deporte en la vida de los estudiantes y en el fortalecimiento de su salud. De acuerdo con el objetivo, se destacan las siguientes tareas: 1) Mostrar el papel de los docentes de la asignatura de Cultura Física en el fortalecimiento de la salud psicofísica de los estudiantes; 2) para identificar los detalles de la cultura física y el trabajo deportivo con los estudiantes, presentándoles un estilo de vida saludable, utilizando la experiencia laboral adquirida por los docentes

de educación física y un estilo de vida saludable en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

Materiales y Métodos

El material de investigación fue una rica experiencia pedagógica acumulada por los docentes de cultura física y entrenamiento deportivo y fortalecimiento de la salud de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. Utilizando métodos psicológicos y pedagógicos, se llevó a cabo un análisis del trabajo educativo, educativo, cultural y de masas con estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa.

Se definen formas únicas de trabajo de enseñanza e investigación de los profesores de la asignatura de educación física con estudiantes de diferentes niveles de aptitud física y con una actitud diferente hacia la actividad física y la mejora de su estilo de vida, de tipo condicional, relajado y con un propósito. Se presenta una generalización de la experiencia de trabajo de los docentes de Cultura Física de Bachillerato General Unificado, teniendo en cuenta las peculiaridades de la preparación psicofísica para mejorar el estilo de vida de estudiantes (Kopzhanov, 2024).

Resultados

En las instituciones de educación en el Ecuador, la educación física se enseña en base a los requisitos de los estándares educativos determinados por las autoridades de los organismos nacionales responsables de la educación en el país. Asimismo, en el proceso de formación y educación física se tienen en cuenta los deseos de los estudiantes de diversas especialidades para el restablecimiento, fortalecimiento y desarrollo de su salud (Mailhos, 2024). El contenido del programa en

la asignatura de Cultura Física es de carácter interdisciplinario. Además del conocimiento especializado en cultura física y deportes, el programa también se elabora con el apoyo del complejo necesario de logros modernos humanitarios y de ciencias naturales. Hoy, los profesores de cultura física deben tener los mismos fundamentos de formación polivalentes. Deben tener información sobre salud humana, especialmente juvenil, de los campos relevantes de filosofía, bioética, valeología, estudios culturales, pedagogía, psicología, anatomía, fisiología, higiene, bioquímica, biomecánica, dietética, educación física adaptativa, medicina deportiva, educación física médica, traumatología, ecología y otros conocimientos científicos y pedagógicos (Mancheno, 2023).

La Cultura Física es una disciplina educativa universitaria multifuncional. En las instituciones de educación superior de Ecuador, esta disciplina tiene como objetivo principal fortalecer y desarrollar la salud de los jóvenes. Realiza toda una gama de tareas interrelacionadas y complementarias (Hoyos, 2024). Estas importantes tareas incluyen lo siguiente:

- Fortalecer la salud física de los estudiantes, aumentando y manteniendo en un nivel óptimo el rendimiento físico y mental, la psicomotricidad de los estudiantes;
- Desarrollo y mejora de las habilidades básicas físicas, psíquicas aplicadas y psicomotrices especiales necesarias en las futuras actividades profesionales en una u otra especialidad (técnica, médica, agrícola, informática-informática, humanitaria y cultural, etc.), con un paulatino aumento de habilidades y destrezas a lo largo de todos los años de estudio;
- Desarrollo de actitudes de valor personal de los estudiantes sobre el uso de calidad de los medios y métodos de educación física como un componente integral de su estilo de vida saludable;
- Desarrollo del proceso de fortalecimiento de la salud de los jóvenes como factor especial en el desarrollo cultural;
- Formación del estado psicofísico de la personalidad de un futuro especialista, teniendo en cuenta el contenido y la especificidad de su actividad motriz. Para profesiones sedentarias, este es el estado psicofísico de una persona con cargas físicas adicionales, y para profesiones con altas cargas locomotoras, con la asimilación de los detalles de los movimientos profesionales;
- En el proceso de formación, la asimilación y acumulación de habilidades prácticas de los medios tradicionales de curación en la estructura de la educación física para fortalecer y restaurar la salud;
- Dominar las habilidades motoras de tal manera que se combinen con el entrenamiento físico aplicado profesionalmente de un futuro especialista en una profesión en particular, teniendo en cuenta las cargas aumentadas en órganos individuales (por ejemplo, visión), en grupos de músculos interconectados separados y dominar métodos de relajación durante sobrecargas;
- Desarrollo de habilidades y destrezas para evaluar el propio estado físico y psicofísico y el necesario ajuste curativo de las condiciones corporales. En relación con este último, el dominio de los métodos para determinar el estado físico, funcional, psicoemocional y energético del cuerpo, así como los métodos de corrección de sus funciones, estados y medios de cultura física;

- Ampliar el arsenal de coordinación motora aplicada. Incrementar el rango de capacidades psicomotrices funcionales del cuerpo humano para prevenir la exposición a factores de producción nocivos peligrosos en futuras actividades profesionales. Comprender el papel de la educación física, la educación física y el autoentrenamiento físico para garantizar la seguridad de su vida;
- Entrenamiento en métodos de autocontrol y control mutuo de indicadores del propio cuerpo en las clases grupales e individuales por medio de la cultura física. Dominar el conocimiento de llevar un diario de autocontrol, compilar y realizar complejos de gimnasia matutina y gimnasia laboral;
- Desarrollo de destrezas en el sistema de educación física, destrezas y habilidades para cumplir con los requisitos de higiene personal y pública. Consolidación de la actitud de valor motivacional para el desempeño diario del régimen motor (teniendo en cuenta las cargas físicas estándar por profesión, en la vida cotidiana y su ajuste por métodos de cultura física).
- Dominar las habilidades de cultura física terapéutica, conocimientos y formas de prevención de posibles lesiones y enfermedades profesionales (en determinadas profesiones). Introducción a los deportes de masas en las diferentes épocas del año. La elección de un deporte en particular en los aspectos de entrenamiento amateur o profesional tiene en cuenta sus cualidades (predisposición genética a ciertos tipos de actividad física, temperamento, educación, intereses de vida, etc.).
- Desarrollo de un interés consciente por la educación física y el deporte. La formación (por medio de la cultura física) de un rechazo significativo de los malos hábitos y

la familiarización con formas específicas de un estilo de vida saludable (régimen diario saludable, caminar y viajar, métodos de endurecimiento del cuerpo, etc.).

A pesar de que la Cultura Física es universal, se imparte en todas las universidades del país, con la formación de especialistas en diversas especialidades, como se puede apreciar del complejo de las principales tareas de esta disciplina, esta asignatura es una especificidad pronunciada en universidades de diferentes perfiles (Urresta, 2024). En este sentido, los profesores de educación física llevan a cabo el proceso de continuar la educación física de los estudiantes, teniendo siempre en cuenta las especificidades de cada individuo en particular (Vargas, 2024).

En consecuencia, el contenido de los planes de estudios de educación física incluye necesariamente: en primer lugar, la parte general de la educación estándar; en segundo lugar, uno especial, donde se desarrollan habilidades especiales de actividad motora en relación con la profesión de un futuro especialista. En el segundo aspecto, es necesaria la labor creativa pedagógica, científica, metodológica e investigativa de los docentes de la asignatura de Cultura Física, teniendo en cuenta esta disciplina en los diferentes niveles de educación del país (Robayo, 2024).

Además, en la actualidad, las competencias pedagógicas de los docentes de educación física y deportes van adquiriendo especificidades teniendo en cuenta la salud de los estudiantes (Herrera, 2024). Como muestran numerosos estudios, desde finales del siglo pasado hasta la actualidad, el estado general de salud física de los estudiantes, en la masa general, no se fortalece, sino que se debilita (Díaz, 2024). No es casualidad que, exista una división especial

de estudiantes según su estado de salud física en los siguientes grupos: grupos médicos especiales, grupos preparatorios, grupos principales, así como como grupos deportivos para deportes individuales que pueden funcionar como secciones deportivas con alta preparación física especializada. En este caso, el profesor de educación física debe conocer bien los parámetros generales del estado de salud de los alumnos con diferentes niveles de su desarrollo físico (Simpson, 2024). En diferentes grupos de estudio, el maestro debe usar diferentes conjuntos de ejercicios (de complejidad variable), y los complejos generales aplicados deben usarse de manera variable: por el momento de la aplicación y por la intensidad de las cargas. Además, los maestros deben tener las habilidades de entrenamiento en varios deportes para trabajar con estudiantes y atletas bien entrenados donde los logros deportivos personales y las categorías deportivas dentro de la asignatura de educación física son importantes (Díaz, 2024).

También, tradicionalmente, los profesores de la asignatura de cultura física toman parte activa en la labor cultural general de las unidades educativas, aportando en gran medida su parte deportiva. Organizan planes vacacionales de actividades deportivas, juegos deportivos, otros eventos espectaculares y útiles (Salas Hoyos, 2024). Preparan atletas individuales, equipos de estudiantes en varios deportes y equipos de unidades educativas para participar en diversas competencias deportivas en varios niveles. El docente pone en marcha la selección de los mejores alumnos y equipos para participar en competencias municipales y entre otras unidades educativas (Basabe, 2024). En este tipo de actividades se manifiesta la polifacética labor educativa (en educación física), actividades deportivas y especial de

entrenamiento de los docentes de la asignatura de educación física.

Otro aspecto importante del desarrollo de la cultura física está relacionado con el trabajo de organización de un estilo de vida saludable a través de la educación física y el deporte con la participación de todo el personal de la Unidad Educativa. Esto incluye la formación de equipos en ciertos deportes, con participación en competencias en varios niveles, donde los propios profesores del departamento participan activamente en varios deportes. La formación de equipos amateurs mixtos de profesores y alumnos, además, las tradiciones deportivas y recreativas que se transmiten de generación en generación, lo que constituye un importante valor educativo (Maldonado-Fuentes, 2024).

En la primera parte de este artículo, se discuten las tareas generales de la cultura física en las unidades educativas y el trabajo diverso de los profesores de educación física en la educación de estudiantes físicamente fuertes, dirigidos a un estilo de vida saludable durante mucho tiempo, idealmente para vida. Evidenciando el indudable efecto beneficioso de la cultura física en la vida saludable de una persona.

Todo esto en base a la experiencia laboral acumulada y a algunos logros comunes de los profesores de la asignatura de Cultura Física en el fortalecimiento de la salud de los estudiantes del Bachillerato General Unificado, que tiene su indudable especificidad de actividad. En primer lugar, consiste en el hecho de que los estudiantes deben ser un ejemplo de salud y un estilo de vida saludable. Para ello, los docentes deben vigilar su salud psicofísica, para poder fortalecerla y desarrollarla por medio de la cultura física, el deporte, la familiarización con un estilo de vida saludable (Herrera, 2024).

En relación con lo anterior, una universidad que puede y debe, por definición, ser la vanguardia en el fortalecimiento y expansión de las prácticas generales de salud y fitness-deportivas, desarrollar una alta cultura de familiarización con un estilo de vida saludable y resistir activamente las prácticas no saludables. y estilo de vida sedentarios de algunos jóvenes (Rueda, 2024).

Tal declaración de la cuestión es totalmente coherente con las tareas de la medicina y la atención de la salud en el fortalecimiento de la salud. Las leyes ecuatorianas relevantes señalaron que la protección de la salud de los ciudadanos es una combinación de medidas políticas, económicas, legales, sociales, culturales, científicas, médicas, sanitarias, higiénicas y antiepidémicas destinadas a preservar y fortalecer la salud física y mental, la salud de toda persona, manteniendo su larga vida activa, brindándole atención médica en caso de pérdida de la salud (Sánchez, 2024).

No sólo los trabajadores médicos sino también todos los profesores de una universidad están obligados a basarse en estas disposiciones de las leyes ecuatorianas en sus actividades. Principalmente, esto también se aplica a los profesores de educación física, cuyas actividades están relacionadas con el mantenimiento y fortalecimiento de la salud física y psicofísica de los estudiantes, formando sus necesidades, así como habilidades y capacidades para llevar un estilo de vida saludable. En una universidad, este trabajo lo lleva a cabo todo el personal docente, incluso con la estrecha interacción del departamento de educación física y estilo de vida saludable con los departamentos de educación general y especial de la universidad (Herrera, 2024).

Al mismo tiempo, las tecnologías de salud se utilizan para estudiantes con problemas de salud en grupos médicos especiales. En grupos de estudiantes sanos, las tecnologías para mejorar la salud se aplican con un aumento constante de las cargas físicas y psicofísicas en diferentes grupos de estudiantes, desde la educación básica hasta la educación superior. Para esto, los profesores y estudiantes, por un lado, requieren un conjunto de conocimientos teóricos fundamentales en la preparación de conferencias y la autoformación teórica (Mancheno, 2023). Pero lo más importante, los profesores y estudiantes necesitan una actividad motora sistemática, enfocada y en desarrollo de los estudiantes en clases prácticas de cultura física y deportes. Para consolidar las habilidades adquiridas, son necesarias la cultura física extraescolar y la práctica de la salud.

Conclusión

Así, el trabajo de educación física, las prácticas deportivas y de fitness, la formación de una cosmovisión y actitudes hacia un estilo de vida saludable de los jóvenes son necesarias para cualquier universidad. En la universidad adquieren un significado especial en relación con las actividades profesionales de los futuros profesionales. Indudablemente, la educación física y la formación deportiva con orientación profesional de los estudiantes universitarios difieren, según la especialidad estudiada por ellos. Esto requiere una especial actividad pedagógica-educativa, investigadora y pedagógica adicional de los profesores de cultura física. En consecuencia, se imponen requisitos especiales sobre la formación de los profesores de educación física en general y en cuestiones especiales de su profesión (por ejemplo, en las áreas de cultura física adaptativa, fisiología del deporte, entrenamiento deportivo en un deporte seleccionado, etc.). Esto mejora la calidad de las

actividades del profesor y, en consecuencia, contribuye a una formación más profunda de los estudiantes en educación física, despierta su interés por la autocuración, para aumentar las reservas psicofísicas de su propio cuerpo, por elegir el camino de la vida asociado con un estilo de vida saludable.

Referencias Bibliográficas

- Basabe, H. (2024). Formación de la cultura metrológica desde las potencialidades del deporte y la Educación Física. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), e1549-e1549.
- Díaz, C. (2024). Efectos de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en universitarios. *Medicina UPB*, 43(1), 11-21.
- Herrera, P. (2024). Prácticas pedagógicas de un profesor eficaz en la Formación Inicial de profesores y profesoras de Educación Física, según académicos y estudiantes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 47-57.
- Hoyos, S. (2024). Percepción de universitarios sobre la inclusión educativa en la Licenciatura en Cultura Física y Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 419-425.
- Kopzhanov, G. (2024). Formar la cultura profesional de un futuro especialista en el campo de la educación física y el deporte adaptativo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51.
- Mailhos, P. (2024). Saberes, experiencias y prácticas corporales culturales: *Educación Física y Enseñanza*. *Journal of Movement & Health*, 21(1).
- Maldonado-Fuentes, V. (2024). Connotaciones atribuidas a la evaluación por futuros docentes de Educación Física en su primer año universitario presencial. Connotations given to assessment by future Physical Education teachers in their first university year on-site. *Retos*, 51, 75-85.
- Mancheno, B. (2023). Las competencias profesionales de educación física y su relación con la formación académica. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 521-536.
- Paredes, D. (2014). La incorporación de la asignatura cultura física en los planes de estudio de los currículos universitarios. *Impetus*, 8(1), 43-49.
- Robayo, Z. (2024). Prácticas innovadoras en el aula: un enfoque metodológico cualitativo. *Polo del Conocimiento*, 9(1), 1674-1699.
- Rueda, P. (2024). La percepción del profesorado sobre la situación de la docencia en Educación Física en educación secundaria: un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 912-922.
- Salas Hoyos, C. (2024). Percepción de universitarios sobre la inclusión educativa en la Licenciatura en Cultura Física y Deporte. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51.
- Sánchez, C. (2024). La Salud en el Ecuador como derecho fundamental ante la Emergencia Sanitaria SARS-COV-2. *Revista Universidad de Guayaquil*, 138(1), 90-111.
- Simpson, S. (2024). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 1345-1350.
- Urresta, A. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos: Physical activity and free time in Ecuadorian university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 701-715.
- Vargas, C. (2024). Potenciando la asignatura de educación física con Tecnología Educativa en estudiantes de básica superior. *Revista InveCom/ISSN en línea: 2739-0063*, 4(1), 1-13.



Esta obra está bajo una licencia de
Creative Commons Reconocimiento-No Comercial
4.0 Internacional. Copyright © Wendy Alexandra
Villamar Arzube y Edwin Jamil Bueno Vera

