

MATERIAL DE APOYO A LA DOCENCIA: HIGIENE, MEDIO AMBIENTE Y CALIDAD DE VIDA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEACHING SUPPORT MATERIAL: HYGIENE, ENVIRONMENT AND QUALITY OF LIFE IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

Autores: MSc. Alexander Castro- Figueredo¹

Lic. Rey Celso Hidalgo- Santiesteban²

MSc. Carlos Alberto Lores- Real³

^{1y 2} Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

^{3.} Universidad de Holguín

País. Cuba

RESUMEN

La higiene es un componente importante en la Educación Física pues de ella depende en gran medida el éxito y la calidad del proceso, no obstante es insuficiente la bibliografía que permita su consolidación desde el pregrado en la carrera de Cultura Física. El trabajo va dirigido al conocimiento de los requerimientos que deben cumplirse a la hora de impartir una clase de Educación Física que conlleve al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes. Se

propone un material de apoyo a la docencia para ser consultado por los profesores en formación.

Palabras clave. Higiene, clase, Educación Física

ABSTRACT

Hygiene is an important component in Physical Education because the success and quality of the process depends to a great extent on it, however, the bibliography that allows its consolidation from undergraduate in the Physical Culture course is insufficient. The work is directed

to the knowledge of the requirements that must be fulfilled when teaching a Physical Education class that leads to the improvement of the quality of life of the students. A teaching support material is proposed to be consulted by teachers in training.

Key words. Hygiene, class, Physical Education

INTRODUCCIÓN

En su concepción contemporánea, la higiene es la ciencia que trata de la conservación y el mejoramiento de la salud social. Su tarea fundamental es el estudio de cómo influyen los diferentes factores del medio ambiente en la salud y en la capacidad de trabajo de los hombres.

Sobre la base del estudio del medio ambiente, se elaboran medidas prácticas para su saneamiento constante que se denominan medidas sanitarias. Los requerimientos y normas aseguran condiciones óptimas de trabajo y de vida. Precisamente Laptev y Minj (1989) plantean en su libro *"Higiene de la Cultura Física y el Deporte"* que una tarea importante de la higiene en la Educación Física atendiendo a las condiciones medios ambientales y el aumento de la

calidad de vida, es la elaboración de los medios y procedimientos para incrementar el grado de resistencia del organismo a las posibles influencias nocivas del medio exterior, encaminados también al mejoramiento del estado general de salud, desarrollo físico, la capacidad de trabajo físico e intelectual y la resistencia.

Lo anterior es fundamentado en importantes investigaciones científicas, contribuye a elaborar las normas, reglas y medidas higiénicas que se utilizan en la realización de las diferentes formas de trabajo que garantizan el éxito de las clases prácticas. (Pérez, 2016)

En la universidad a pesar que en la Resolución 210/2010 dentro de proceso docente educativo y la formación integral del estudiante, contempla a la higiene como parte de la estrategia educativa de trabajo, no se tiene ningún mecanismo concluyente para los profesores y estudiantes que facilite un mejor conocimiento sobre la higiene, medio ambiente y calidad de vida en la clase de Educación Física, por lo que existe un gran desconocimiento en estudiantes y profesores cuando se profundiza en cómo se debe trabajar la higiene para elevar calidad de vida a través de la clase de

Educación Física. (Colectivo de autores, 2010)

La propuesta es un material de apoyo a la docencia sobre la higiene, el medio ambiente y la calidad de vida en la clase de Educación Física para contribuir a la formación integral de los estudiantes de la carrera de cultura física.

**Material de apoyo a la docencia:
Higiene, medio ambiente y calidad de
vida en la clase de Educación Física**

Introducción

La formación de los profesionales de nivel superior es el proceso que, de modo consciente y sobre bases científicas, se desarrolla en las instituciones de educación superior para garantizar la preparación integral de los estudiantes universitarios, que se concreta en una sólida formación científico técnica, humanística y de altos valores ideológicos, políticos, éticos y estéticos, con el fin de lograr profesionales revolucionarios, cultos, competentes, independientes y creadores, para que puedan desempeñarse exitosamente en los diversos sectores de la economía y de la sociedad en general.

La labor educativa en los centros de educación superior constituye la principal prioridad en el proceso de formación y se desarrolla utilizando un enfoque integral, que involucre a toda la comunidad universitaria con la participación activa de estudiantes, profesores y trabajadores en general. Es por ello que, a través de este material de apoyo, se pretende lograr un aporte significativo a la formación integral del estudiantado dirigiendo el trabajo al cuidado del medio ambiente y la higiene en a clase de Educación Física.

Desarrollo

Principales criterios expuestos por los autores Laptev y Minj (1989) en su libro “*Higiene de la Cultura Física y el Deporte*”.

Medio ambiente y calidad de vida

Por todos es conocido que la higiene es salud. Así también lo prevé el artículo 49 de la Constitución de la República de Cuba y se encuentra garantizado por la adopción de medidas adecuadas para la prevención de accidentes y enfermedades de cualquier índole. (Asamblea Nacional del Poder Popular, 1976; López, 1991; Díaz, 2011). Los organismos del estado y las administraciones, están obligados a garantizar la higiene adecuada a través de planes y acciones.

El incumplimiento de las normas de protección al personal que se beneficia con el servicio prestado e higiene del trabajo, constituye un delito previsto en el Código penal de la Constitución de la República de Cuba que va dirigido tanto al máximo responsable como a todos los implicados, siempre que como consecuencia de ello se produzca la muerte, lesiones graves o enfermedad de alguien. (Asamblea Nacional del Poder Popular, 1976; Díaz, 2011)

Es de ahí, que la Educación Física esté concatenada con el medio ambiente y la calidad de vida de los niños y jóvenes.

La higiene del trabajo docente establece la creación de las condiciones más favorables para la asimilación, por parte de los niños, de los conocimientos teóricos y hábitos prácticos. Por eso, al elaborar un plan docente y un horario de clases, es necesario considerar los requerimientos de la higiene intelectual y las leyes fisiológicas del grado durante el día de clases, la semana y el año.

El medio ambiente es toda la naturaleza que rodea al ser humano. De este depende en gran medida la calidad de vida de todo ser humano. Al adentrarse en el contexto de la clase de Educación Física, es imprescindible que la actividad

se desarrolle en un ambiente agradable, libre de contaminación ambiental y en un terreno acorde con la actividad que se realice. También es importante la selección del horario en el que se va a trabajar con el individuo atendiendo a sus características psico-fisiológicas.

En tal sentido, podemos abordar que la calidad de vida en la Educación Física mejorará a la medida que mejoren las condiciones medio ambientales, materiales y se garantice una buena planificación de la clase. Es por eso que el profesor juega un rol fundamental para que ambos elementos se conjuguen instantáneamente, o sea, que se logre un equilibrio perfecto entre medio ambiente y calidad de vida. Recordemos además, que la salud y el desarrollo físico son indispensables para el organismo.

Terreno

Según las Leyes internacionales rectoradas por la Organización de Naciones Unidas (N y RC 11-65-73) en las escuelas se estipulan las zonas deportivas y locales para la docencia deportiva. Según la matrícula de la escuela, así será el tamaño del área deportiva y los locales. Estos espacios deben estar a menos de 10 m del área docente y los locales o

gimnasios en primer piso aislados de las sesiones docentes.

Para conocer si el terreno es el más adecuado, primeramente hay que tener presente qué actividad se va a desarrollar. Por ejemplo, si se va a impartir como unidad el Baloncesto, preferentemente se necesita una plazoleta de concreto o asfalto, y un aro para los tiros, pero si la unidad es Fútbol, entonces, un terreno de césped es el más adecuado, recordar siempre que el mismo es naturaleza viva y que merece el cuidado de todos. Por lo general en los centros escolares lo principal es el espacio, independientemente de su ubicación o situación geográfica.

En algunos casos, las clases se realizan en gimnasios, donde lo más importante es la iluminación, horizontal, vertical o combinada. También es necesario mantener una buena ventilación del local porque esta contribuye a la realización efectiva del proceso, a la elevación de la capacidad de trabajo, así como evitar enfermedades relacionadas con las vías respiratorias. Los colores agradables en las paredes forman parte del proceso psicológico de los practicantes.

Existen varios factores externos que pueden atentar contra la calidad de la

enseñanza en la clase de Educación Física y su higiene. La ubicación del área de trabajo cerca de un vertedero, fosa comunal o zona de desechos de una fábrica por citar algunos ejemplos. Ello está ligado a posibles consecuencias de aparición de enfermedades producto del mal olor del ambiente y el riesgo biológico que pueda crear en el lugar.

Otro de los riesgos que puede atentar contra la calidad de la clase, su higiene y calidad de vida, son los peligros colindantes al área de práctica, incluso dentro de la misma área. Ejemplo de esto puede ser: los aros deteriorados con riesgo de que se puedan desprender y provocar un accidente a los practicantes, así como la ejecución correcta de los ejercicios. El área mojada o con charcos de agua también son peligros potenciales de accidentes dentro de la clase. Y por último, otros riesgos pueden ser las cercas de espinas, alambradas, palos o cabillas enterradas en el suelo muy próximo al terreno donde se desarrolla la actividad y hasta una pared que delimite dicha área.

Existen otra característica que contribuye al buen desarrollo de la clase como son las condiciones hidrosanitarias, por ejemplo, en un terreno debe haber aledaño a él, baño sanitario y agua

potable. El baño puede resolver varias necesidades fisiológicas de los educandos y educadores que se presenten durante la realización de la clase, pero además, es muy higiénico y saludable para el organismo tomar un baño después de las actividades físicas.

Por lo general, una piel sucia es la causa de enfermedades piógenas. La base del cuidado de la piel es el lavado del cuerpo con agua caliente y jabón, además es obligatorio el cambio de ropa interior. Éste ayuda a recuperarse del cansancio o la fatiga más rápido, limpia la piel de impurezas, microbios y suciedades que se adquieren durante la interacción con el medio circundante. Así mismo, el agua es la mejor bebida para calmar la sed y evitar la deshidratación. Aproximadamente se pierde cada día al sudar, cerca de medio litro, se elimina con las heces fecales 100 ml, y alrededor de 1 litro y medio en la orina. (Egües, 2012)

El cuerpo contiene de un 50 a 70 % de agua que circula por el organismo, transporta sustancias nutritivas vitales y elimina productos metabólicos. El cerebro es muy sensible a la deshidratación. Como consecuencia pueden aparecer dolores de cabeza y migraña. Los intestinos necesitan una buena cantidad de agua

para evitar el estreñimiento, y la piel puede envejecer, verse poco luminosa y con arrugas por la falta de agua.

La ingestión de líquidos desordenada y en exceso, no solo aplaca mal la sed, sino también que ejerce un efecto desfavorable en el organismo. Es conveniente tomar agua con relativa frecuencia, no más de un vaso a la vez. La sensación de sed es ocasionada por la sequedad de las membranas mucosas de la boca por lo que su enjuague la disminuye. No se debe utilizar agua muy fría, sino al tiempo.

Horario de clases

Es muy importante tener presente el horario de clases en la Educación Física si se conoce que Cuba es un país cálido y los rayos ultravioletas del sol pueden ser perjudiciales para la piel. La significación biológica de la radiación solar es sumamente elevada. Además del efecto calorífico y luminoso, esta ejerce una influencia favorable sobre el tono general del organismo, el estado de ánimo, el metabolismo y otras muchas funciones.

Los rayos ultravioletas inciden directamente en el aparato neurorreceptor de la piel, aumenta la capacidad de trabajo fisiológico. Se relajan los músculos lisos de la piel, se dilatan las aberturas sudoríparas, mejora el proceso de

termorregulación y la piel se hace más elástica. Realizar los debates y conversatorios a la sombra es muy importante. La piel se vuelve más gruesa resiste mejor las lesiones mecánicas y las infecciones, lo que mejora la función protectora.

Atendiendo a esto, es muy saludable e higiénico para alumnos y profesores, utilizar para la impartición de clases los horarios antes de las 11:00 am de la mañana y después de las 3:00 pm de la tarde con un tiempo aproximado de 35 a 45 min.

De no ser posible, juega un papel importante el vestuario deportivo que se utilice por los practicantes, como gorras, monos deportivos y sweaters de mangas largas, porque el efecto de radiación por la acción excesiva de los rayos solares produce quemaduras e insolación que pueden ser muy perjudiciales y ocasionar daños irreparables al organismo.

Cuando se está en presencia de un *shock* térmico, el estudiante presenta síntomas de debilidad, apatía, somnolencia, vértigos, dolor de cabeza, centelleos y oscurecimiento de los ojos, sed, náuseas y vómitos, profunda sudoración, elevación de la temperatura corporal, aceleración del pulso y la respiración, y hasta desmayos.

Cuando esto sucede el profesor debe trasladar al estudiante a un lugar fresco, desvestirlo, mantenerlo en reposo total, e incrementar el movimiento del aire a su alrededor. Debe colocarle compresas frías en la cabeza, el cuello y la región del corazón.

En clases al aire libre la temperatura favorable es de 18 a 20 grados Celsius para una humedad normal del aire y una velocidad de 1,5 m/s. En locales de docencia deportiva de 15 a 17 grados y en las duchas de 25 grados.

Otro aspecto importante es evitar la fatiga e incrementar la capacidad intelectual, por lo que se recomienda en grados inferiores, realizar la Educación Física a segundo o tercer turno de clases y en grados superiores después del cuarto turno de la docencia.

Vestuario

El vestuario para la clase de Educación Física también contribuye a la higiene y calidad de la actividad que se desarrolla. La ropa y el calzado protegen al organismo del enfriamiento y el sobrecalentamiento, ayudan a conservar el equilibrio térmico. A su vez, protege al individuo de lesiones mecánicas y las sociedades. Para eso, el vestuario deportivo debe ser sencillo, con estética,

práctico, con elasticidad, para que el cuerpo tenga libertad de movimientos, que no ofrezca peligros al individuo que lo porta y a los que se encuentran en constante interacción con el mismo que permita mantener condiciones favorables para el funcionamiento de los órganos y sistemas.

Los horarios donde el sol sea intenso, es recomendable el uso de gorras para proteger la cabeza y los ojos, pañoletas, suéter o pulóveres de mangas largas. Por lo general, el tejido de la ropa debe ser permeable, con buena conductividad del calor y retención de la humedad. El color en dependencia del clima, en verano debe ser claro para que refleje mejor la radiación solar y sea absorbida.

Los requerimientos del calzado deportivo repiten, en gran medida, los requerimientos planteados por para la ropa, pero algunos son más elevados. Su principal función es la de proteger los pies de lesiones mecánicas, el frío y la humedad. Este debe ser ligero, de material resistente, cómodo, confortable y que permita realizar movimientos bruscos sin que el individuo pierda el equilibrio o se vire los tobillos, por lo que deben ser lo suficientemente amplio, pero de acuerdo con el tamaño del pie y no mayor, debe

mantener un equilibrio parejo del peso corporal.

Asimismo no deben alterar la circulación sanguínea, la transpiración de la piel, ni ocasionar deformaciones, rozaduras y sudoración. Todo ello evita dolores plantares, problemas circulatorios, callos, inflamación, deformación de los dedos y pérdida de su movilidad, además, deforma y disminuye la elasticidad del caminar y ocasiona pies planos.

El uso de accesorios y prendas forman parte de los posibles riesgos de accidentes como cortaduras y golpes contundentes.

Muy importante dentro del vestuario, es entrenar el temple, que no es más que la adaptación del organismo a las influencias desfavorables de los diferentes factores meteorológicos (frío, calor, radiación solar, disminución de la presión atmosférica y otros) ante todo, el aparato termorregulador, donde el organismo adquiere la posibilidad de conservar constante la temperatura del cuerpo y con esto, otras funciones fisiológicas que ayudan a fortalecer la salud.

Uso correcto de materiales y medios

Los materiales deportivos y medios de enseñanza forman parte del desarrollo exitoso de la clase de Educación Física.

No se puede concebir una clase donde no estén presentes los mismos. Es por eso que se les confieren una particular importancia durante la planificación de las actividades. Estos, como el vestuario, el calzado y el terreno, deben ser operables (fácil de utilizar), prácticos, con colores llamativos, con estética, duraderos, y que no ofrezcan peligros.

Los materiales deportivos y los medios de enseñanza siempre van a estar presentes en los tres grupos de enseñanza; el básico, el preparatorio y el especial.

Los materiales deportivos, amplían las posibilidades de desarrollo físico multilateral del organismo en crecimiento, permiten perfeccionar las funciones coordinativas y fisiológicas, y con este el fortalecimiento de la salud y del temple. Contribuyen al perfeccionamiento de las cualidades motrices fundamentales: rapidez, exactitud y coordinación de los movimientos, agilidad, fuerza y resistencia. Educan valiosas cualidades morales y volitivas: colectivismo, determinación, firmeza, dominio de sí y disciplina. También logran un alto nivel emocional y educan la capacidad de actuar con sangre fría ante situaciones difíciles.

Los medios de enseñanza forman parte del desarrollo psico- pedagógico, crean un

ambiente favorable, elevan a un alto grado la motivación y con esta, aumenta la capacidad de trabajo físico e intelectual.

Vocabulario del profesor y los estudiantes

La palabra es la vía de comunicación más efectiva entre las personas. El conocimiento científico global se evidencia en la lectura de millones de textos bien argumentados. Es por ello, que para el entendimiento de las ideas, se debe usar un vocabulario correcto. El mismo, también forma parte del desarrollo psico- pedagógico, crean un ambiente favorable durante la clase, contribuye en un alto grado al conocimiento, aumenta la capacidad de trabajo físico e intelectual del educando.

El vocabulario correcto mejora la higiene mental, la conducta, la comprensión del por qué y para qué. El profesor debe saber cómo hacer llegar el conocimiento a través de la palabra, debe saber cómo estimular el pensamiento de los estudiantes, cómo elevar la motivación, cómo emplear correctamente las palabras técnicas, cómo mejorar la conducta social con un trabajo educativo y profiláctico y crear un ambiente favorable dentro de la clase para que el estado de salud mental de todos sea cada vez mejor.

Dosificación de los ejercicios

La dosificación de los ejercicios en la clase de Educación Física constituye el eslabón fundamental para el éxito del desarrollo físico general y cumplimiento de los objetivos. Con una buena dosificación se garantiza un estado de salud óptimo del practicante, aumenta todos los índices físicos y mentales. El trabajo intensivo se debe alternar con los más ligeros y con el descanso. El trabajo de velocidad se debe realizar antes de los ejercicios de resistencia y después de estos se ejecutan los ejercicios de fuerza.

Conclusiones

Como se puede apreciar los elementos tratados en el material de apoyo son de un extraordinario valor teórico para el conocimiento de la higiene, el medio ambiente y la calidad de vida en la clase de Educación Física.

Los contenidos tratados en el documento que se propone están fundamentados sobre la base de los estudios realizados por la comunidad científica de la extinta Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) en los autores Laptev y Minj (1989), que en la década del 80 aportaron innumerables resultados al conocimiento de la higiene en la actividad

física, así como de la experiencia cubana del autor López (2001).

Atendiendo a lo planteado en el mismo, y las condiciones actuales de la higiene en la Educación Física, el autor considera que la propuesta posee actualidad y contribuye con su modesto aporte a la formación integral de los estudiantes y profesores.

CONCLUSIONES

Este documento es de profunda importancia para los estudiantes de la carrera de Cultura Física porque a través del mismo se puede elevar el conocimiento del trabajo la higiene, el medio ambiente y la calidad de vida en la clase de Educación Física.

El material de apoyo a la docencia sintetiza la lectura referente al tema y contribuye a su generalización teniendo en cuenta las limitaciones existentes con la bibliografía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asamblea Nacional del Poder Popular (1976) Constitución de la República de Cuba. La Habana.

Colectivo de autores (2010) *Propuestas de modificaciones a la actual resolución no. 210/2007. Reglamento del trabajo docente y*

metodológico del MES. a Habana:
Ministerio de Educación Superior.

Díaz Sotolongo, R. (2011) *La constitución.*

La Habana: Ediciones ONBC.

Egües Cantero, G. E. (2012) *Cuidados para ti.* Colección MILIDEAS.
Editorial de la Mujer.

Laptey, A. y Minj, A. (1989) *Higiene de la Cultura Física y el Deporte.* URSS:
Editorial Ráduga,

López Cazón, R. (1991) *Clases Prácticas, Trabajos Extraclases y Seminarios de Higiene de la Cultura Física y el Deporte.* Ciudad de La Habana:
Editorial Pueblo y Educación.

Recibido: 08032017

Aprobado: 23062017

Datos de los autores:

Alexander Castro Figueredo.

Profesor del departamento Didáctica de la
Cultura Física y Recreación.

Profesor Auxiliar.

Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura
Física

Teléfono: 0154 798512.

acastro@fcf.uho.edu.cu

Rey Celso Hidalgo Santiesteban

Profesor del departamento Didáctica de la
Cultura Física y Recreación.

Profesor Asistente.

Licenciado.

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura
Física

Teléfono: 0152 313749.

reych@fcf.uho.edu.cu

Carlos_ Alberto_ Lores_ Real.

Profesor del departamento Didáctica de la
Cultura Física y Recreación

Profesor Auxiliar

Máster en Entrenamiento Deportivo

Facultad de Cultura Física, Universidad de
Holguín.

Teléfono: 0152 393219.

calores@fcf.uho.edu.cu