

# **LOS PROGRAMAS INDIVIDUALES COMO FÓRMULA DE INTERVENCIÓN ACTIVA EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD CORPORAL**

**Pedro Luis Rodríguez , Juan Antonio Moreno y Francisco Ruiz**  
Facultad de Educación. Universidad de Murcia

## **1. INTRODUCCIÓN**

La salud corporal está adquiriendo gran importancia dentro del currículum escolar. La consideración interdisciplinar de este concepto está provocando paulatinamente una mayor intervención por parte de sectores de fuerte influencia social. Dentro de estos sectores, destacamos el ámbito educativo como lugar representativo a la hora de fomentar la concepción de una vida saludable.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por Perea (1992) que destaca la salud como el *“conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”*.

Shepard (1995) define la salud como *“Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”*.

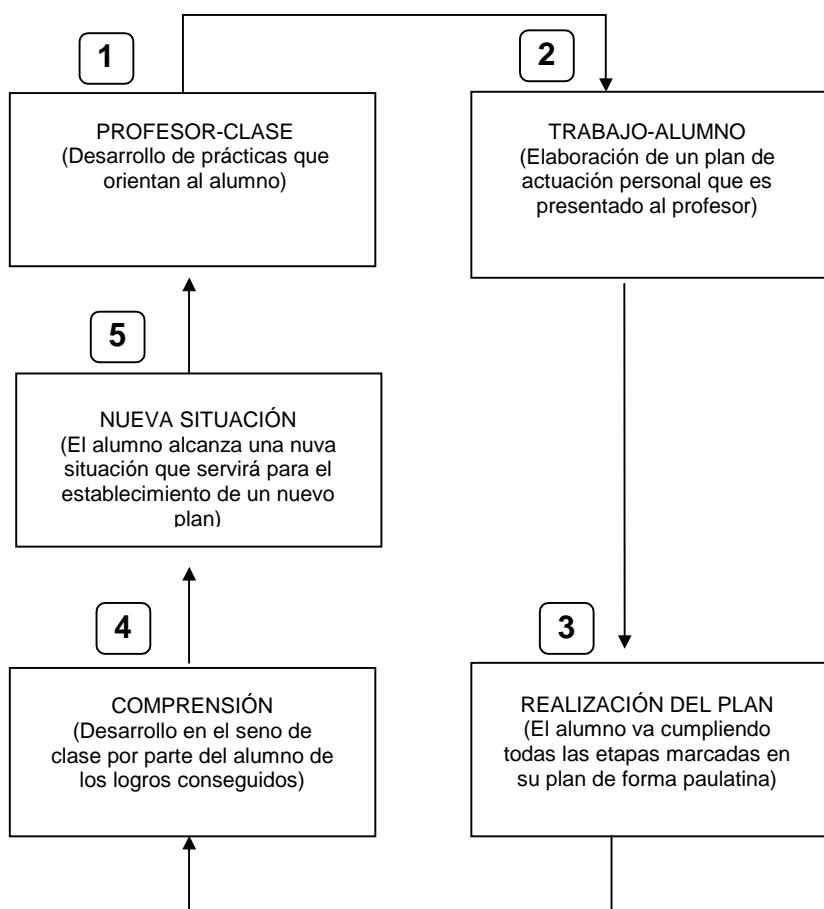
Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un *“factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”*. La salud, por tanto, se presenta como un fenómeno de creciente importancia y repercusión socio-cultural. En este sentido, la conciencia pública sobre aspectos de salud y el papel de las actividades físicas al servicio de la misma puede constituir un fuerte impulso a los docentes que orienten la educación física en el currículum bajo una perspectiva de fomento de la salud (Smith, 1984; Arnold, 1985; Breslow, 1987; Caldecott, 1989; Sallis y McKenzie, 1991; Fox, 1993) . Se crea de esta forma un círculo dentro del ámbito educativo que transmite valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés a la sociedad, a la vez que dota de recursos de intervención que alimentan las necesidades de una sociedad interesada por las cuestiones de la salud.

La Educación para la Salud debe ser entendida como *“el proceso de información y responsabilización del individuo con el fin de que adquiera los conocimientos y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual, colectiva y de la naturaleza”* (Martí, 1977).

Según señalan Guzzo y cols. (1984), la concepción bio-psico-social de la salud puede ser acometida desde una perspectiva docente que posibilite la

formación de una conciencia y hábitos de salud, siendo fundamental la adopción de métodos de enseñanza-aprendizaje que permitan la reflexión y el aprendizaje significativo. Estos autores destacan el método de enseñanza “escalera del conocimiento” como el más eficaz a la hora de conseguir logros en la consecución de hábitos de salud. En dicho método la teoría o mensaje es llevada a la práctica para, posteriormente, efectuar una reflexión de la misma, estableciendo una dinámica de teoría y práctica (figura 1).

**Figura 1. Representación esquemática de las fases a establecer durante el desarrollo de un proceso de enseñanza que fomente la participación directa del alumno en su propio aprendizaje**



Toda esta serie de ideologías nos debe hacer reflexionar sobre la orientación crítica y reflexiva que ha de tener el planteamiento de actividades físicas encaminadas hacia la salud, fundamentalmente cuando se encuentran dentro de un contexto educativo (Cale y Harris, 1993; Harris, 1994; Peiró y Devís, 1995).

## **2. MODELO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD A NIVEL ESCOLAR**

Según señala Len Almond (1992) una educación física basada en la salud dentro del ámbito escolar ha de conseguir una serie de metas principales, tales como:

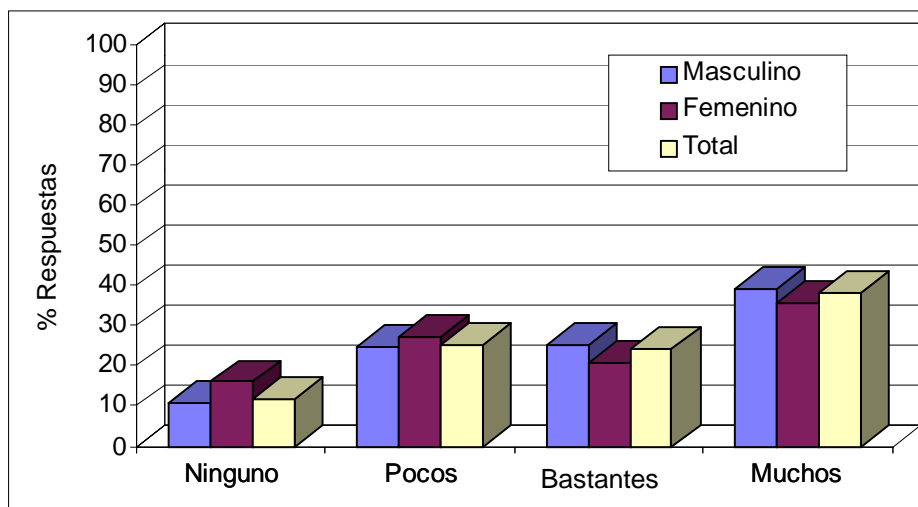
1. Que los escolares vean favorecido el proceso de maduración y desarrollo equilibrado de los sistemas del organismo.
2. Adquieran conocimientos, habilidades y comprensión para reconocer los valores del ejercicio físico para la salud.
3. Aprendan cómo adoptar un estilo de vida activo y mantener un compromiso con la vida activa.
4. Evolucionen desde la dependencia del profesor a aprender a actuar con independencia.

Este autor manifiesta que una educación física para la salud ha de poseer dos orientaciones fundamentales que se centren, por un lado, en facilitar un crecimiento y desarrollo equilibrado del escolar y, por otro lado, proporcionar una vida activa que asegure la participación en actividades físicas fuera del entorno escolar. La consecución de estas dos aspiraciones requiere la puesta en marcha de toda una serie de mecanismos de intervención docente.

Uno de los problemas principales que ha de afrontar el profesor de educación física durante el desarrollo de su labor docente, se centra especialmente en las limitaciones de tiempo disponible para la realización y cumplimiento de los contenidos reflejados en su programación.

Las dificultades se plantean en todos los bloques de contenidos; pero si nos centramos exclusivamente en lo referido al desarrollo de la salud corporal se puede observar un alto abandono en su tratamiento. Dichos datos son contrastados en una investigación efectuada por Moreno y cols. (1996), donde se observa que el tratamiento de la salud corporal se encuentra muy reducido dentro del ámbito docente, independientemente del género del educador y del tipo de centro (figura 2)

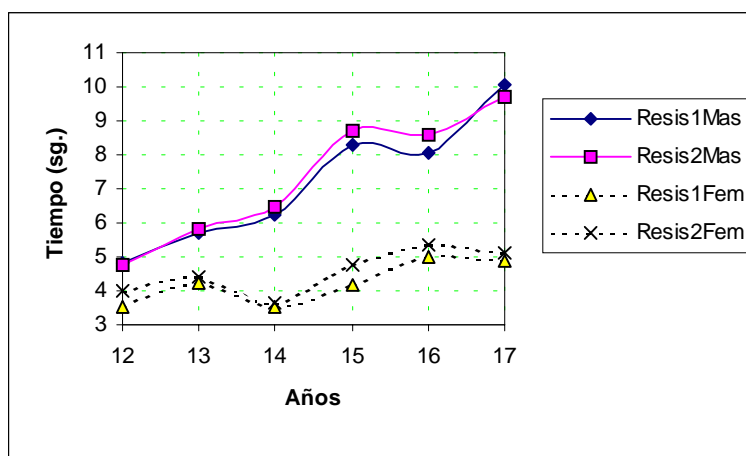
**Figura 2. Respuesta, por género del profesor, respecto al contenido “Beneficios del ejercicio físico para la salud”. Moreno y cols. (1996)**



Para conseguir beneficios de salud por el desarrollo de práctica física es preciso que las actividades se realicen con cierta regularidad y continuidad, con el objeto de producir en el organismo las suficientes modificaciones funcionales que aseguren un incremento del nivel de capacidades en el individuo (Weineck, 1988). Un claro ejemplo de las dificultades de obtención de beneficios orgánicos dentro de las clases de educación física se observa cuando se analizan las diferencias de capacidad aeróbica en test previo y test posterior conseguidas en las clases de educación física en diferentes cursos y edades. El estudio demuestra que no existen diferencias significativas en ningún grupo (figura 3).

**Figura 3. Modificaciones en las ganancias de resistencia aeróbica durante un curso escolar en enseñanza secundaria obligatoria (Moreno y Rodríguez, 1996).**

$p > 0.05$



Es preciso, por tanto, buscar nuevas fórmulas de intervención en salud del escolar. Un enfoque cualitativo de la educación física, la realización correcta de los ejercicios físicos y la búsqueda de autogestión de las

actividades físicas son dos elementos primordiales que han de figurar en la concepción de un currículum basado en la promoción de la salud en el ámbito escolar. Para ello, será imprescindible proporcionar un adecuado conocimiento teórico y práctico que otorgue una adecuada base de apoyo a los escolares (Devís y Peiró, 1992; Peiró y Devís, 1991).

Presentamos los llamados "Programas Individuales" como fórmula organizativa para poder explotar con la máxima eficacia, las posibilidades de trabajo de condición física y salud en el ámbito educativo, favoreciendo la proyección de la acción educativa fuera de las restricciones temporales impuestas por el Sistema Educativo actual, asegurando el proceso de individualización tan necesario en educación física, contribuyendo de manera primordial a la consecución de grandes beneficios para la salud del individuo y fomentando, a su vez, la adquisición de responsabilidades del alumno en su propio proceso de aprendizaje; circunstancia que es altamente positiva de cara a incrementar el grado de compromiso que el alumno establece con la práctica física.

Este modelo de enseñanza es el más beneficioso desde el punto de vista formativo, ya que otorga al alumno una serie de conocimientos que son puramente funcionales y transferibles a sus actividades cotidianas. El alumno observa una utilidad directa de sus aprendizajes y le hace sentirse útil dentro del sistema educativo (Orden Hoz, 1973).

Al hablar de "**Programas Individuales**", resulta ineludible en primera instancia el hecho de considerar los beneficios que aporta al proceso de individualización de la enseñanza, como elemento fundamental y de primera atención dentro de la educación física (Bolvin, 1985; Pieron, 1988).

Todo programa de contenidos educativos debe ser abierto, para que cada cual, reciba aquello que demanda para su formación, y en la dosis y ritmo adecuado a sus necesidades y capacidades. Se trata, por tanto, de anteponer las necesidades educativas del individuo, considerado aisladamente de las supuestas necesidades del grupo como un todo (Sánchez Bañuelos, 1990; Mosston, 1976).

En virtud del empleo del "Programa Individual", el educador podrá proyectar el trabajo fuera de las restricciones horarias del Sistema Educativo, posibilitando de esta manera, una forma de dar continuidad a los estímulos de trabajo dentro de este bloque de contenidos.

Pero, esta forma de organización, que plantea innegables beneficios al proceso de educativo, supondrá necesariamente un mayor incremento de la responsabilidad del profesor, a la hora de asegurar una estructuración y control adecuados de esta metodología de intervención.

### **3. FORMAS OPERATIVAS DE PLANTEAR ESTE MODELO DE ORGANIZACIÓN**

A continuación, expondremos dos modelos básicos y sencillos de poder llevar a la práctica este modelo de actuación para el desarrollo de los

contenidos de condición física y salud corporal. Inicialmente podemos decir que, la confección de dichos Programas Individuales, supondrá un esfuerzo considerable por parte del profesor. Incluso, en enseñanza secundaria podrá participar de la elaboración el propio alumno; pero, una vez elaborados, el alumno será el encargado de dirigir su propio proceso de aprendizaje, ofreciéndose de esta manera una gran libertad de actuación para otras funciones importantes del profesor. Pasemos a analizar las características de estos modelos.

### *3.1. Programa individual basado en la diversificación de los niveles de ejecución y ritmo de aprendizaje*

Esta forma de organización se plantea atendiendo a las diferencias de capacidades existentes en el seno de un grupo de alumnos. El profesor, previo análisis de las capacidades físicas de sus alumnos, por medio de la elaboración de una serie de pruebas iniciales, realiza una serie de programas de tareas con diferentes grados de dificultad, que contemplan un conjunto de ejercicios pertenecientes al desarrollo de las cualidades físicas que considere oportunas dentro de un programa de salud para trabajar durante un período de tiempo establecido a su criterio. En este caso, existirán varios tipos de listas de tareas que responden a diferentes grados de dificultad.

El educador realiza una distribución de alumnos en varios grupos con relación a los datos aportados por las pruebas iniciales, y entrega a cada alumno una lista de tareas en función del grupo de nivel en el cual se encuentre. Las listas de tareas deben poseer una zona, en la cual, el alumno anote los logros que va consiguiendo, y la fecha de realización de los mismos.

Es importante señalar que las listas de tareas, no van a ser un cerco cerrado, sino que siempre se dará posibilidad para que un alumno que avanza rápidamente, pueda pasar a un grupo de nivel superior. Esta circunstancia supone un incentivo realmente importante para el alumno, que refuerza la práctica fuera de las horas de clase.

La evaluación de este proceso, puede ser llevada a cabo por el profesor o por los propios alumnos.

Como podemos comprobar, mediante el empleo de esta forma de organización, se produce un aprovechamiento máximo del tiempo de realización de los contenidos. El profesor emplea apenas una o dos sesiones para explicar y ofrecer detalles de las características de las tareas a realizar, llevándose a cabo descripciones y demostraciones de las mismas, mientras que el alumno debe trabajar fuera del horario lectivo para progresar en el logro de los objetivos.

### *3.2. Establecimiento de un programa individual único que contemple diversos niveles de complejidad.*

Esta fórmula de organización de los contenidos, viene a suponer una manera de perfeccionar los métodos que ofrecen programas variados de tareas con niveles diferentes de complejidad, ya que en este caso, el alumno

tiene en sus manos un único programa, en el cual están reflejados los diferentes niveles de dificultad, circunstancia que ofrece la posibilidad en cualquier momento, de poder realizar un nivel superior dentro de la misma tarea.

En este caso, puede que un alumno siga un nivel bajo para el desarrollo de una determinada tarea, mientras que en otro ejercicio, puede haber alcanzado el nivel de máxima ejecución.

El alumno, a la vez que afianza el trabajo físico conseguido, tiene el estímulo de mejora por medio de la presencia de un nivel superior. En este sentido, el profesor tiene reflejado aquellas tareas en las cuales destaca, y aquellas otras en las cuales está menos capacitado.

Es importante tener en cuenta que los diversos niveles de dificultad, pueden ser establecidos sobre la base de modificaciones cuantitativas de ejecución de la tarea en cuestión, variaciones cualitativas, e incluso hacer modificaciones cuantitativas y cualitativas a la vez.

#### **4. PROSPECTIVA**

Si analizamos detenidamente el grado de intervención del alumno, a la hora de satisfacer las funciones que demanda esta forma de organización de los contenidos de aprendizaje, extraeremos conclusiones al respecto, sobre la eficacia que posee desde el punto de vista de asegurar la individualización en la enseñanza, así como del incremento de posibilidades de explotación máxima de los contenidos de aprendizaje, que pueden ser ampliamente abordados, debido al aumento del tiempo de práctica fuera del horario lectivo.

Pero posiblemente, uno de los beneficios principales que se desprenden de esta metodología, sea el encauzamiento del proceso educativo hacia una dirección que presenta al alumno, como eje principal del proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deja de ser la figura central y dominadora, para pasar a ser un elemento de guía y orientación para el alumno, que en este caso será capaz de autodirigir sus propias metas y objetivos de aprendizaje, constituyéndose en un elemento de gran responsabilidad que se implica por completo en la enseñanza dentro del Sistema Educativo.

Para que sea posible una situación de plena armonía en el desarrollo de esta forma de organización, se han de cumplir una serie de premisas iniciales que resumen su foco de interés, en lograr que el alumno posea una gran capacidad en la toma de decisiones, y a su vez, asuma las responsabilidades correspondientes al ejercicio de sus actos.

Esta serie de condiciones pasan por la ineludible necesidad, de orientar la metodología de trabajo en el Sistema Educativo, a conceder cada vez mayor autonomía, responsabilidad e independencia al alumno.

#### **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Almond, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 47-55). Barcelona: Inde.
- Arnold, P. J. (1985). Relational Planning by Objectives of the Movement Curriculum. *Physical Education Review*, 8, 50-61.
- Arnold, P. J. (1988). Health Promotion In Society, Education And The Movement Curriculum. *Physical Education Review*, 11, (2), 104-117.
- Bolvin, J. O. (1985). *Individualized School Programs*. Oxford: T. Husen y T. N. Postienthwaite.
- Breslow, L. (1987). Setting Objectives for Public Health. *Annual Review of Public Health*, 8, 289-307.
- Caldecott, S. (1989). An Idea for Teaching the Role of "Games" in Health Related Fitness. *The Bulletin of Physical Education*, 25 (2), 5-8.
- Cale, L. y Harris, J. (1993). Exercise Recommendations for Children and Young People. *Physical Education Review*, 16, (2), 89-98.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 6, (33), 263-268.
- Fox, K. (1993). Exercise and the Promotin of Public Health: More Messages for the Mission. *The British Journal of Physical Education*, 24, (3), 36-37.
- Guzzo, R.; Casado, A.; Melero, C. y Grinspan, E. (1984). Taller escolar de salud. *Cuadernos de Pedagogía*, 115-116, 56-59.
- Harris, J. (1994). Young People's Perceptions of Health, Fitness and Exercise: Implications for the Teaching of Health Related Exercise. *Physical Education Review*, 17 (2), 143-151.
- Martí, J. (1977). Sanidad escolar y educación para la salud. *Cuadernos de Pedagogía*, (36), 23-25.
- Moreno, J.A; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (1996). Actitudes hacia la educación física: elaboración de un instrumento de medida. En Actas del III Congreso Nacional de Educación Física y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio, 507-516. Guadalajara: Universidad de Alcalá.
- Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (1996). ¿Es la condición física un objetivo de la asignatura de educación física?. Comunicación presentada al VII Congreso Internacional ICHPER-SD Europe Active Living: from school to community. Coimbra, 14 de Abril de 1996.
- Mosston, M. (1976). *La enseñanza de la Educación Física*. Buenos Aires: Paidós.
- Orden Hoz, A. (1973). En el horizonte de la persona. Hacia la individualización y participación en el tratamiento educativo. Tesis doctoral. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Complutense de Madrid.
- Peiró, C. y Devís, J. (1991). Proyecto de Educación Física y Salud. *Cuadernos de Pedagogía*, (194), 70-73.
- Peiró, C. y Devís, J. (1995). Health-Based Physical Education in Spain: The Conception, Implementation and Evaluation of an Innovation. *European Physical Education Review*, 1 (1), 37-54.
- Perea, R. (1992). Educación para la salud. Las materias transversales como criterio de calidad educativa. *III Jornadas sobre la LOGSE*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- Pieron, M. (1988). *Pedagogía de la actividad física y el deporte*. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.

- Sallis, J. F. y McKenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, (2), 124-137.
- Sánchez, A.; Ramos, E. y Marset, P. (1993). Actitud social ante la participación en salud. *Rev. San. Hig. Púb.*, 67, (3), 201-215.
- Sánchez Bañuelos, F. (1990). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Shephard, R. J. (1995). Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus. *Quest*, 47, (3), 288-303.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.