

LA HIGIENE DE LA EDUCACION FISICA EN EL AMBITO ESCOLAR Y SOCIAL

THE HYGIENE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SCHOOL AND SOCIAL FIELD

MS. c. Ángel Fidel Llanos González¹ orcid.org/0000-0003-2273-1093, (angel.llanos@umcc.cu).
Universidad de Matanzas.

MS. c. Addys Caridad Galloza Cogles² orcid.org/0000-0002-9967-9521 (addys.galloza@umcc.cu).
Universidad de Matanzas.

Lic. Rafael Rodriguez Cardoso³ orcid.org/0000-0002-5510-8698 (rafael.cardoso@umcc.cu).
Universidad de Matanzas.

Resumen

Las tareas de la educación física han sido distintas en las diferentes épocas, pues se determinan conforme a las necesidades e intereses de cada sociedad, en la nuestra se han determinados de acuerdo con una posición partidista, comunista, con una base científica y educativa que responde a los intereses y demandas del pueblo. La misma merece el calificativo de científica ya que no le limita a proporcionar conocimientos y desarrollar habilidades y capacidades, sino que, en correspondencia a las características de las diferentes etapas escolares, tiende puentes entre los conocimientos y las convicciones políticos – morales de los educandos, contribuyendo a la educación de ciudadanos conscientes como constructores del socialismo. El presente trabajo busca inculcar en los estudiantes los hábitos de higiene saludables, incrementar este estado de bienestar, el cual repercute directamente en las relaciones sociales de la persona, así como ayudar a crear medidas preventivas para evitar posibles enfermedades.

Palabras claves: higiene, educación física, salud

Summary

The tasks of physical education have been different at different times, as they are determined according to the needs and interests of each society, in ours they have been determined according to a partisan, communist position, with a scientific and educational base that responds to the interests

and demands of the people. It deserves the qualification of scientific since it does not limit it to providing knowledge and developing skills and abilities, but rather, in correspondence to the characteristics of the different school stages, it builds bridges between the knowledge and the political-moral convictions of the students. contributing to the education of conscious citizens as builders of socialism. This work seeks to instill healthy hygiene habits in students, increase this state of well-being, which has a direct impact on the person's social relationships, as well as help create preventive measures to avoid possible diseases.

Keywords: hygiene, physical education, health

La OMS define como Salud al estado ideal de bienestar físico, psíquico y social. Este estado de salud repercute de manera directa en la calidad de vida y en las pautas de conducta de la persona para poder desarrollarse plenamente dentro de la sociedad de la que forma parte.

El presente trabajo busca inculcar en los estudiantes los hábitos de higiene saludables, incrementar este estado de bienestar, el cual repercute directamente en las relaciones sociales de la persona, así como ayudar a crear medidas preventivas para evitar posibles enfermedades.

Los niños pasan por tres fases en la creación y consolidación de hábitos saludables. En un comienzo deben ir elaborando hábitos de higiene corporal y postural, hacer un uso correcto de los materiales e ir adoptando las medidas básicas de seguridad.

Posteriormente tendrán que relacionar estos hábitos con el conocimiento de los efectos de la actividad física en la salud, las normas, rutinas y actividades necesarias para el cuidado del cuerpo, las medidas de seguridad y prevención de enfermedades.

Por último, todo esto debe dar un paso al gusto por el cuidado del cuerpo, la aceptación de los límites y posibilidades de uno mismo y la valoración de la importancia de un desarrollo físico-psíquico equilibrado.

La "Actividad Física y salud", establece para Educación Primaria, trabajar sobre los aspectos de la higiene personal, utilizando el área de Educación Física y las formas de juego como un medio para conseguir crear en los alumnos/as una conciencia crítica sobre la importancia que tiene sobre la salud una buena higiene personal, así como la repercusión que esta tiene en otros ámbitos de la persona como son el social, el físico, el psíquico, ya que como se ha comentado anteriormente, una

buena presencia repercute directamente en las relaciones sociales y en la formación del auto concepto que el alumno tiene de si mismo, así como la creación de unas rutinas saludables que le servirán para evitar enfermedades relacionadas con la falta de higiene personal como pueden ser: caries, hongos, etc.

La Educación Física establece para el 2º Ciclo de la Educación Primaria. Que las formas de juegos son un buen vehículo para despertar en los alumnos el interés por el tema de la higiene personal, ya que a través de los juegos favoreceremos su implicación con la materia, de manera que su preocupación hacia la asignatura se ve aumentada, lo que permitirá que el alumnado vaya adquiriendo el conocimiento de una forma amena y significativa.

A través del movimiento se favorece que el alumno se sociabilice y tenga una mayor vivencia e interiorización de todos los conceptos que va aprendiendo, ya que forma parte activa de la clase.

Además de todo ello, la actividad física también produce efectos beneficiosos sobre el propio organismo del alumno, lo que hace que nuestra intervención sea globalizadora en el sentido de que así se forme el conocimiento teórico con el conocimiento de tipo práctico.

¿Por qué es importante la higiene en las clases de Educación Física?

Adquirir hábitos de higiene personal es esencial para el desarrollo de nuestra vida. Estos hábitos se deben adquirir durante los primeros años a través del proceso educativo. Por tanto, padres, madres y maestros juegan un importante papel en el desarrollo de estos hábitos.

Nos puede parecer algo sencillo inculcar hábitos higiénicos a los más pequeños, pero si ponemos la mirada en otros puntos del planeta vemos que esto no es tan fácil de conseguir, dado que muchas escuelas carecen de suministro de agua potable o de servicios higiénicos adecuados. Un simple lavado de manos antes de comer es buen hábito de higiene en nuestros niños.

Por ello, las Naciones Unidas trabajan desde hace tiempo en este tema con el objetivo de reducir la incidencia de enfermedades como la diarrea entre los niños, ya que esto supone cada año una pérdida de 1.900 millones de días escolares.

Durante la etapa escolar, los niños pasan la mayor parte del día en las escuelas, donde se crean hábitos y conviven y se relacionan entre ellos. Es importante que los hábitos de higiene sean adquiridos de manera correcta para prevenir o disminuir el contagio de enfermedades y adoptar buenos hábitos de salud.

La UNICEF propone 6 sencillos consejos para padres y maestros para facilitar a los niños el aprendizaje de los hábitos higiénicos:

Darles ejemplo en los aspectos relacionados con la higiene, tanto personal como del hogar o centro educativo.

Inculcarles hábitos desde pequeños, nunca es pronto para enseñarles.

Ciertos hábitos deben repetirse diariamente, incluso varias veces al día; otros, con mayor periodicidad.

Los artículos de higiene como el jabón, la pasta de dientes o el papel higiénico deben estar al alcance de los niños, pero, sobre todo al principio, los padres deben estar junto a sus hijos cuando los necesiten, supervisando sus actuaciones y enseñándoles a usarlos adecuadamente.

El aseo debe ser grato: no amenazar a los niños con castigos, sino mostrar sus beneficios.

Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultado, además de pacientes debemos ser creativos e inventar tácticas nuevas: usar canciones, bailes, probar a bañarse o a limpiar el cuarto con música, etc.

Además de estos consejos a seguir por padres y educadores, desde proyectos educativos también podemos trabajar con los más pequeños los hábitos de higiene en la vida cotidiana, promoviendo el consumo responsable de agua y transmitiéndoles la importancia de este recurso para el desarrollo de la vida.

¡No olvidemos que con pautas correctas y sencillas podemos tener una vida saludable, tanto para nosotros como para los que nos rodean!

Pautas para realizar deporte en edad escolar

Practicar deporte con regularidad es saludable para todos, grandes y pequeños, siempre que sea una actividad y con una frecuencia e intensidad adaptada a cada edad y forma física. Concretamente, realizar deporte en edad escolar es beneficioso para su salud, ayuda a los niños a prevenir enfermedades, prevenir y/o reducir el sobrepeso, corregir defectos físicos de crecimiento, contribuye al desarrollo de sus huesos y músculos, favorece una mejor alimentación y descanso y les ayuda a coordinar mejor los movimientos corporales.

Pero además de todos esos beneficios para la salud física, está comprobado, que practicar deporte en edad escolar influye de forma crucial en su educación. El deporte les ayuda a socializar y hacer

amigos, fomenta valores como la disciplina y la cooperación o el trabajo en equipo, les enseña a cumplir normas, a ganar y a perder, les acostumbra a tener responsabilidades, aumenta su autoestima, estimula el cuidado de la higiene y mejora su rendimiento escolar.

Ahora bien, la práctica de deporte en edad escolar es beneficiosa en todos los sentidos siempre y cuando se lleve a cabo de forma correcta. Si no, tales beneficios se verán reducidos, eliminados e, incluso, podrían llegar a producir efectos perjudiciales sobre el niño.

Entre las causas que pueden provocar efectos negativos en los niños relacionados con la práctica deportiva destacan la falta de formación, actitud o motivación por parte de aquellas personas que rodean al pequeño durante el desarrollo de la actividad, fundamentalmente hablamos de padres, profesores y entrenadores.

El principal error que suelen cometer los padres se basa en presionar o forzar al niño a practicar determinadas disciplinas deportivas buscando convertirlos en campeones. Esta actitud puede acabar frustrando al niño, limando su autoestima y empujándole al abandono. Por el contrario, los padres deben motivar a la práctica del deporte como una forma más de diversión, dando una importancia relativa a los resultados obtenidos.

También son perjudiciales determinadas actitudes agresivas por parte de entrenadores, profesores o padres, con el objetivo de “fortalecer el carácter de los niños”. Actuaciones como obligarles a entrenar estando lesionados o castigarles si el resultado no es el esperado, y que, lejos de conseguir tales efectos, todo lo que van a lograr es que el niño se desmotive y relegue u olvide la práctica deportiva a un segundo plano de sus vidas.

Se aconseja a los padres escuchar los consejos de entrenadores y profesores sobre las actividades deportivas más recomendables en cada caso, pero también escuchar a los niños, conocer sus gustos y capacidades; porque en el consenso estará el éxito.

Higiene, salud y Actividad

Higiene de la actividad física y el deporte:

Tiene como fin el preservar y promover la salud, lo que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades.

La obtención de un bienestar personal y social.

La prevención de enfermedades y lesiones.

La actividad física y el deporte inciden en todo esto en cuanto que su práctica cotidiana:

Mejora tus condiciones de vida.

A nivel psicológico compensador del estrés, el trabajo

A nivel social ayuda a relacionarte, conocer a los demás

Inciden sobre valores y normas necesarios para nuestra sociedad compañerismo, cooperación, disciplina, competitividad, liderazgo, esfuerzo, deportividad

Ayuda a ocupar saludablemente las horas de ocio y tiempo libre de los que disponemos.

Es un medio educativo imprescindible para la formación integral de los alumnos.

Medidas de la higiene en la actividad física

El sueño, el reposo, higiene corporal, e higiene alimenticia.

El sueño: Ocurre por fatiga neuronal de forma pasiva y es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica.

Medidas sin embargo, para que esta recuperación sea realmente efectiva es preciso cumplir una serie de normas de higiene:

Dormir por lo menos 8 horas al día.

No variar la hora de dormir en más de media hora.

Acostarse tras 1 hora o más de comer.

La cama de ser dura.

El reposo: Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como estrategia preventiva y rehabilitación.

Existe el reposo relativo: es la disminución de la cantidad de entrenamiento y el reposo absoluto: es el periodo de vida en blanco.

Higiene Corporal: La actividad física es una práctica higiénica, destacaremos dentro de la higiene corporal los siguientes apartados:

La higiene dental

El cuidado de la piel

El cuidado de las manos

El cuidado de los pies

Higiene alimenticia:

En cuanto la higiene alimenticia, lo primordial es seguir una dieta lo más variada posible, intentando a su vez reforzar en ella aquellos alimentos beneficiosos para la salud y disminuir otros perjudiciales.

La dieta equilibrada:

En la dieta equilibrada, está presentes los siguientes alimentos: grasas vegetales (oliva, girasol, soja...) pescados (el pescado azul es rico en ácidos grasos polí saturados= colesterol bueno), legumbres y hortalizas (Arroz, lentejas, garbanzos...ricos en fibras vegetales) frutas (aporte de vitaminas y fibra vegetal) carnes blancas, leches tratadas. Azúcares refinados (riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico), carne y grasa de cerdo, alcohol (riesgo de hipertensión, problemas de corazón y sobrepeso).

Utilizar moderadamente. Sal, huevos, carnes magras de vaca, ternera o cordero y mariscos.

Como comer:

Las comidas deben ser tomadas lo más lentamente posible, las comidas deben ser preparadas de forma apetitosa, no para salir del paso, no deben ser acompañadas de una alta ingestión de bebidas los líquidos diluyen los jugos digestivos y, por tanto, retrasa la digestión.

Llevar un control horario de las comidas más estrictas posibles.

Si es posible no levantarse de la mesa con el estómago repleto.

Respetar los hábitos y gustos.

Cuidar especialmente las comidas fuera del ambiente familiar.

Si se va a cambiar el régimen, no modificarlo bruscamente sino de forma progresiva.

Saber lo que come y porqué lo come.

Antes de instaurar una dieta, cerciorarnos que es la adecuada.

El organismo y la actividad física

Son varias las consecuencias positivas que el hábito de prácticas de actividades físicas tiene para el organismo, destacamos:

A nivel cardiaco: El corazón es un músculo, que, como tal, se puede desarrollar mediante el ejercicio físico. Así, igual que cualquier otro músculo se hipertrofia, se agrandará su capacidad de distribución de sangre. A mayor capacidad del corazón será la distribución sanguínea y mejor irrigados estarán los tejidos del organismo.

A nivel respiratorio: El ejercicio físico, de tipo aeróbico, mejora las condiciones respiratorias de nuestro organismo en tanto que provoca un momento de la capacidad pulmonar abriéndose un mayor número de alvéolos.

A nivel muscular: Desarrolla la musculatura del cuerpo y mejora el rendimiento deportivo, sino para la mejora de condiciones fundamentales, como: Mantener la toxicidad necesaria proteger los órganos más sensibles de nuestro cuerpo, prevenir malformaciones o alteraciones posturales, desarrollar musculatura imprescindible para la calidad de vida.

A nivel osteo-articular: En el aumento de la movilidad de nuestras articulaciones, previniendo artrosis o disfunciones articulares, desarrollando la flexibilidad y fortaleza de los ligamentos y tendones.

Normas de higiene en la práctica de deporte

Hacer deporte conlleva mantener una higiene personal correcta. Algunas normas son de sentido común, pero otras a menudo las pasamos por alto por dejadez, comodidad o simplemente por desconocimiento... Aquí tienes una lista completa de todas ellas.

La correcta higiene corporal previene muchas enfermedades y reduce la propagación de bacterias y hongos. Permite gestionar de forma activa su capital de salud y bienestar al deportista. Y garantiza a quien practica deporte a cualquier nivel una regularidad en los resultados y una condición física y psicológica óptimas.

Las normas básicas para mantener una higiene intachable al practicar cualquier tipo de deporte son:

Ducharse inmediatamente después de cada entrenamiento o competición con jabón y sin esponja.

No compartir botellas de agua.

Abstenerse de depilarse el cuerpo completo, ya que es una práctica más cosmética que de higiene.

Lavar de forma rutinaria la ropa después de cada entrenamiento o competición.

Lavar los accesorios tipo rodilleras, muñequeras, etc. semanalmente.

No compartir nunca toallas ni productos de higiene personal como maquinillas de afeitar con otras personas.

Llevar convenientemente cubiertas todas las heridas abiertas.

Hacer que profesionales de la salud evalúen cualquier lesión sospechosa.

Ducharse antes de utilizar saunas, jacuzzis, etc. y nunca hacer uso de estas instalaciones si se tienen heridas abiertas, raspaduras o rasguños de cualquier tipo.

Algunas infecciones fúngicas tienen una prevalencia muy alta entre los deportistas. Es el caso del pie de atleta, la tiña inguinal, etc. Para evitarlas tomar las siguientes medidas:

Llevar siempre calcetines y ropa interior de algodón, no sintética.

Llevar chanclas al usar duchas públicas.

Lavar los pies y el resto del cuerpo con jabón inmediatamente después de hacer deporte.

Secar bien entre los dedos de los pies, las ingles y cualquier pliegue corporal tras la ducha con una toalla limpia.

En caso de no poderse duchar inmediatamente después del ejercicio, utilizar toallitas íntimas (en el caso de las mujeres).

Echase polvos de talco en las zonas clave puede ser una buena forma de prevenir las infecciones micóticas más comunes entre deportistas.

La correcta digestión de las comidas también es clave a la hora de hacer ejercicio físico. En general, no se debe hacer coincidir la práctica de deporte con la digestión de la comida. Y como norma general, se deben observar dos horas entre la comida y la práctica de deporte. Si se va a competir, entonces conviene desayunar unas tres horas antes del partido o competición.

Beber la cantidad correcta de agua también es clave cuando se practica deporte. Se debe beber líquido durante el esfuerzo, pero también al terminar, para una correcta hidratación. Lo ideal es ir bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua.

Por supuesto, después de hacer deporte hay que garantizar un sueño cotidiano de 7 u 8 horas ininterrumpidas para una buena recuperación física y mental.

La ropa del deportista debe ser siempre adecuada a la práctica del deporte que realiza. En general, hay que tomar en cuenta lo siguiente:

Utilizar ropa que no comprima y que sea transpirable. Si se practican deportes al aire libre, que también proteja de la humedad externa.

Usar calzado adecuado a cada actividad. Si se puede, alternar dos pares de zapatillas diferentes.

Comprarlos al finalizar la jornada, cuando el pie está más “dado de sí”.

se debe estrenar calzado deportivo el día de la prueba o competición.

El calzado deportivo no se puede lavar en lavadora ni secar encima de un radiador. Hacerlo a mano si es posible, secarlo al aire libre y esparcir dentro polvos de talco o anti fúngicos.

Utilizar calcetines de fibras naturales algodón, lana, hilo de Escocia que no tengan costuras internas agresivas.

Llevar unos calcetines limpios para cuando termina el entrenamiento o competición.

También debe hacerse una higiene de la boca exhaustiva, ya que el esfuerzo físico aumenta la acidez bucal. Combinado esto con bebidas y alimentos energéticos, la posibilidad de caries está al acecho. Lo mejor es lavarse los dientes con dentífrico después del ejercicio, usar cada día cepillos o hilo interdental, enjuagarse bien y usar colutorios y acudir al odontólogo de forma rutinaria.

Los pies son una de las zonas del cuerpo de especial atención para el deportista. Además de las infecciones fúngicas, hay que atender a las ampollas. Si la ampolla está cerrada, hay que punzar con aguja estéril, aplicar un desinfectante y cubrir con un vendaje o apósito esterilizado. Si está abierta, se llevan a cabo los dos últimos pasos

Por último, se recomienda a los deportistas llevar al día la vacunación antitetánica, especialmente si práctica hípica. También vacunarse contra la hepatitis B si practica deportes de contacto, y finalmente vacunarse contra la hepatitis A cuando se practica un deporte acuático al aire libre.

Referencia Bibliografía

Bantulá Janot, J. y Mora Verdiny, J. M. (2002): *Juegos multiculturales*. Paidotribo. Barcelona.

Calvo Bruzos, S. (1992): *Educación para la salud en la escuela*. Barcelona. Díaz de Santos.

Fernández García, E.; Cecchini Estrada, J.A.; Zagalaz Sánchez, M.L. (2002): *Didáctica de la educación física en la Educación Primaria*. Madrid, Editorial Síntesis, S.A.

Francisco Ruiz, J.; Gutiérrez Hidalgo, F. y otros (2003): *Los juegos en la motricidad infantil de los 3 a los 6 años*. Inde. Zaragoza.

Méndez Gutiérrez, A. y Méndez Gutiérrez, C. (2004): *Los juegos en el curriculum de la educación física*. Paidotribo. Barcelona

Pineda Chacon, J. y otros (1997): *La salud corporal y los juegos*. Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla.

Bantulá Janot, J. y Mora Verdiny, J. M. (2002): *Juegos multiculturales*. Paidotribo. Barcelona.

- Calvo Bruzos, S. (1992): *Educación para la salud en la escuela*. Barcelona. Díaz de Santos.
- Fernández García, E.; Cecchini Estrada, J.A.; Zagalaz Sánchez, M.L. (2002): *Didáctica de la educación física en la Educación Primaria*. Madrid, Editorial Síntesis, S.A.
- Francisco Ruiz, J.; Gutiérrez Hidalgo, F. y otros (2003): *Los juegos en la motricidad infantil de los 3 a los 6 años*. Inde. Zaragoza.
- Méndez Gutiérrez, A. y Méndez Gutiérrez, C. (2004): *Los juegos en el curriculum de la educación física*. Paidotribo. Barcelona.
- Pineda Chacon, J. y otros (1997): *La salud corporal y los juegos*. Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla.
- BALLESTER BASCO, J. y COLS. (2004): "Guía de salud para jóvenes. (3ª edición)". Murcia: Consejería de sanidad, Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. (2002): "Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física". Inde. Barcelona.
- MIRANDA LÓPEZ, P. y COLS (1992): "Guía de Higiene. Educación para la Salud en Educación Infantil y Primaria". Imprenta Guillén. Murcia.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P.L. (2006): "Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma". Inde. Barcelona.
- MARTÍN VÁZQUEZ, V. (2004): "Hábitos de higiene personal y en la escuela". *Revista digital "Investigación y Educación"*.
- Chillón Garzón, P (2005). Efectos de un programa de intervención en educación física para la salud en adolescentes. (Tesis inédita de doctorado) Editorial de la Universidad de Granada.
- Colectivo de autores (2016). Programa de la disciplina Educación Física plan de estudios "E". La Habana.
- Delgado y cols.(2017).Actividad Física para la salud: Reflexiones y Perspectivas. Universidad de Granada. 4. Espinosa, García. L. (2010). Sistema de acciones de educación para la salud desde las actividades físicas en el adulto mayor en la Escuela Comunitaria Deportiva 2 del Municipio Morón. (Tesis inédita de doctorado). La Habana

Marracino, M. (2010). Educación Física y Salud. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/> La Plata



Monografías 2021
Universidad de Matanzas © 2021
ISBN: 978 - 959 - 16 - 4681 - 1