

FAMILIA Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES

MARÍA ESPADA MATEOS

FAC. DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
mariaespada_mateos@hotmail.com

MARÍA DOLORES GONZÁLEZ RIVERA

FAC. DE MEDICINA. DPTO DE PSICOPEDAGOGÍA Y EDUCACIÓN FÍSICA
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES
marilin.gonzalez@uah.es

ANTONIO CAMPOS IZQUIERDO

FAC. DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
antonio.campos.izquierdo@upm.es

El ámbito familiar, junto con el escolar, es donde se conforman y adquieren hábitos saludables en nuestros escolares. Por ello, es importante que ambos trabajen de forma coordinada y complementaria para conseguir conductas sanas.

TEMA DEL MES

Uno de los retos más importantes que tiene ante sí la escuela del siglo XXI es fomentar entre la comunidad escolar todos aquellos factores que posibilitan una mejor calidad de vida y luchar contra aquellos agentes o factores que la degradan, como puede ser el estrés, la agresividad, la violencia y el sedentarismo entre otros (García y Ruíz, 2002).

Hoy en día son muchas las voces que aconsejan el fomento de la práctica deportiva de manera generalizada, y con especial transcendencia entre los niños y los jóvenes, ya que se considera un instrumento eficaz contra la alarmante tendencia de nuestra sociedad hacia hábitos poco saludables. Los estilos de vida sedentarios relacionados con problemas como la obesidad, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, aparecen como problemas cada día más alarmantes.

Tal y como exponen Orts y Mestre (2005) haciendo referencia al prólogo del documento elaborado por la Comisión de Educación de la Unión Europea en el año 2004 con motivo de la proclamación del Año Europeo de la Educación a través del deporte, se declara la importancia del deporte en cualquier política de educación y de cualquier acción educativa. Esto se debe a que el deporte, además de formar parte de los programas de enseñanza,



es portador de valores educativos esenciales tales como el respeto a los demás, tanto a los compañeros como a los adversarios, el respeto de las reglas, la solidaridad y el sentido del esfuerzo, de la disciplina colectiva y de la vida en grupo. Además, facilita el aprendizaje de las reglas de la vida colectiva y favorece la integración de un grupo, por lo que tiene su transferencia hacia las reglas y la integración en la sociedad.

Partiendo de la base de que la educación moderna debe preparar a los jóvenes para el empleo y disfrute de su tiempo libre, y que para que las personas adquieran hábitos deportivos que duren toda la vida es preciso que en la infancia se adquieran dichos hábitos, por lo que el centro escolar juega un papel fundamental para conseguir una población adulta más activa y saludable (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 1978).

Aguado (2004) manifiesta que los hábitos sedentarios que poseen los jóvenes en la actualidad y sus nuevas formas de ocio pueden influir negativamente sobre las buenas prácticas de la sociedad e indirectamente sobre el estado de salud y el futuro de nuestra sociedad.

El centro escolar aglutina a toda la población en las etapas de la educación obligatoria. Además, el centro escolar dispone de instalaciones deportivas y determina el horario libre de los escolares y su modo de vida durante el curso escolar. Por lo tanto, no se entiende que una iniciativa educativa, como es el deporte escolar, escape de la implicación del centro educativo.



Existen varios autores tales como Sánchez Bañuelos (2001) y Fraile y De Diego (2006) que declaran la importancia de la salud como contenido pedagógico. Para ello, la utilización de programas de actividades físico-deportivas complementarios se consideran necesarios para poder adquirir los beneficios físicos, psíquicos y psicológicos que estas actividades aportan. Esta necesidad se debe, entre otros factores, a que diferentes estudios demuestran que el horario lectivo de la asignatura de Educación Física no es suficiente, tanto en la frecuencia como en la duración, para alcanzar los objetivos y los beneficios de la actividad física y el deporte. Así, las Directrices del *American Collage of Sports Medicine* recomiendan que todos los niños deberían participar en actividades físicas, de al menos intensidad moderada, durante una hora diaria (continuada o en periodos de diez minutos a lo largo del día). Para garantizar estos mínimos recomendados para la salud por dicho organismo, es necesario que los centros educativos ayuden mediante la oferta de programas extraescolares físico-deportivos para conseguir alcanzar dichas directrices.

Por tanto, el centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promueve el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida (González Rivera, 2008).

Por otro lado, existen otros factores que inciden en los jóvenes escolares a la hora de realizar práctica deportiva. El ámbito familiar, junto con el escolar es donde se conforman y adquieren hábitos en nuestros escolares, ya que la percepción positiva hacia el deporte por parte de los padres y madres y su implicación activa influyen positivamente en la práctica de sus hijos y de sus hijas.

AMPA's

Las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos han sido y son, sin lugar a dudas, las grandes promotoras de las actividades físico-deportivas extraescolares, aunque no han contado con el apoyo de otros órganos o entidades implicadas que aporten el conocimiento profesional necesario para el desarrollo óptimo de estas actividades (Burriel y Carranza,

1995). La participación de los padres y madres en la organización de las actividades de los centros educativos se constató a partir de la Ley Orgánica 8/1985 y sigue vigente en la actual Ley Orgánica 2/2006, de Educación. Igualmente, González (2004) afirma que las AMPA's realizan una labor muy interesante en otros elementos del proceso educativo y que en las actividades físico-deportivas extraescolares muestran una buena voluntad e intención, pero no suelen tener la formación necesaria para controlar una enseñanza de actividad física y deporte con la calidad necesaria. En la misma línea, se defiende la intervención de las madres y padres en la actividad deportiva de sus hijos, perteneciendo a la estructura organizativa del deporte escolar, pero bajo la responsabilidad del profesorado que dirige el deporte escolar en el centro.

Además, en el estudio de González Rivera (2008) se obtiene que el 74,4% del profesorado que imparte actividades físico-deportivas extraescolares en los centros educativos de Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Madrid sí tiene relación con los padres y madres de su alumnado, sin embargo, de este porcentaje, el 37% del profesorado afirma que esta relación es negativa.

Ante esta situación, la coordinación e implicación del ámbito familiar y escolar son necesarias para favorecer los programas de actividades físico-deportivas extraescolares. Asimismo se considera necesaria la oferta de estos programas para paliar las pocas horas lectivas de la asignatura Educación Física que es insuficiente para la salud de los escolares. Teniendo en cuenta que estos dos pilares son muy impor-



tantes para desarrollar hábitos y conductas saludables en los escolares sería interesante seguir trabajando y así aportar nuevas alternativas para mejorar la situación actual.

EN ESTE SENTIDO, MONTALVO (2008) PROPONE ACCIONES TALES COMO:

- Organización de actividades con el concurso y la participación de la familia. En esta línea se deberá tender a realizar campañas divulgativas que informen a las familias de las ofertas de servicios de deporte escolar y así favorecer su integración y participación en este marco.
- Promover procesos que garanticen una mayor implicación de los padres en la vida deportiva del centro (AMPA, club deportivo) asumiendo labores en los cuadros directivos de las asociaciones del propio centro.
- Concienciación y sensibilización de la familia en campañas de promoción deportiva orientadas a valorar y conocer la importancia en el deporte escolar.
- Participación de padres y madres en los tejidos asociativos vinculados a la práctica deportiva de escolares.
- Promoción de la idea de club deportivo escolar como punto de encuentro de la familia en el centro y en horario extraescolar, optimizando recursos y creando tejido asociativo.■

PARA SABER MÁS

-AGUADO, J.L. (2004). La federación internacional de deporte escolar (ISF). *Revista de Educación (Madrid)*,(335),189-194.

-FEU, S. (2002). Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. *Lecturas: Educación Física y Deportes* (51). En web: <http://www.efdeportes.com>

-GARCÍA, M. E. y RUÍZ, F. (2002). Retos de la escuela del siglo XXI ante la sociedad postmoderna del ocio y el tiempo libre. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (1), 6-8.