

# DEPORTE Y ESCUELA

Herramientas interdisciplinarias  
de abordaje para prácticas  
superadoras



**Sandra Pinto**

**COAUTORES: Laura Fortunato / María Isabel Valdéz /  
Noelia Blanco / Nadia Marrapodi / Luciana Lind /  
Julieta Borghi / Sergio Arancibia**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
LA MATANZA

DEPORTE Y ESCUELA: HERRAMIENTAS INTERDISCIPLINARIAS  
DE ABORDAJE PARA PRÁCTICAS SUPERADORAS



---

# **DEPORTE Y ESCUELA: HERRAMIENTAS INTERDISCIPLINARIAS DE ABORDAJE PARA PRÁCTICAS SUPERADORAS**

---

AUTORA Y COMPILADORA: MAG. SANDRA PINTO

CO AUTORES: MAG. LAURA FORTUNATO

LIC. MARÍA ISABEL VALDEZ

LIC. NOELIA BLANCO

LIC. NADIA MARRAPODI

LIC. LUCIANA LIND

LIC. JULIETA BORGHI

PROF. SERGIO ARANCIBIA



Universidad Nacional de La Matanza

Deporte y escuela : herramientas interdisciplinarias de abordaje para prácticas superadoras / Sandra Pinto ... [et al.]. - 1a ed - San Justo : Universidad Nacional de La Matanza, 2024.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-6611-04-8

1. Educación. 2. Deportes. 3. Escuelas. I. Pinto, Sandra

CDD 371.7

© Universidad Nacional de La Matanza, 2024

Florencio Varela 1903 (B1754JEC)

San Justo / Buenos Aires / Argentina

Telefax: (54-11) 4480-8900

editorial@unlam.edu.ar

www.unlam.edu.ar

Diseño: Editorial UNLaM

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Prohibida su reproducción total o parcial

Derechos reservados

# Índice

INTRODUCCIÓN .....	9
SOBRE LOS AUTORES .....	15
CAPÍTULO 1	
DEPORTE Y ESCUELA: UNA TRANSFORMACIÓN NECESARIA.....	21
1.1 Presentación.....	21
1.2 Talento Deportivo .....	23
1.3. Ciencias de la Salud y Deporte .....	30
1.4. Bibliografía:.....	32
CAPÍTULO 2:	
LA IMPORTANCIA DEL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SOSTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA EN DISTINTOS ESPACIOS Y TIEMPOS .....	33
2.1 El profesional de la Educación Física.....	33
2.2 Funciones del profesor.....	34
2.3 La educación física en el Diseño Curricular.....	35
2.4 La formación de los profesores de educación física.....	37
2.5 La Importancia de la Educación Física Escolar .....	39
2.6 El rol del profesor de Educación Física.....	46
Bibliografía.....	47
CAPÍTULO 3	
ESPACIOS DE FORMACIÓN: VIOLENCIA SIMBÓLICA, AUTORIDAD Y DOCENCIA. 51	
3.1 Familia-Escuela- Club. Procesos de socialización. ....	53
3.2 ¿Qué pasa hoy con las instituciones? ¿Qué pasa con las infan- cias? .....	55
3.3 Estereotipos de género ¿qué son? .....	57
¿Cómo podemos cambiar los estereotipos?.....	59
Bibliografía.....	63
CAPÍTULO 4	
FORMADORES: ABRIENDO CAMINO HACIA APRENDIZAJES INTEGRALES.....	65
4.1 Niñez entre los 6 y 9 años.....	67
4.2 Niñez entre los 10 y 12 años.....	70
4.3 Adolescencia entre los 13 y los 15 años.....	72

4.4 Adolescencia entre los 16 y los 20 años.....	74
4.5 Herramientas y habilidades para entrenadores y formadores ..	74
Bibliografía.....	84

## CAPÍTULO 5

“ALIMENTACIÓN: UN PUENTE HACIA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SANOS” .....	87
Bibliografía.....	108

# INTRODUCCIÓN

*Mag. Sandra Pinto*

La presente publicación surge en el marco de los resultados obtenidos de la Investigación Articulación Deporte y Escuela: Un puente necesario. Ese proyecto pudo concretarse por el apoyo del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de la Matanza durante el período Enero 2022 a diciembre 2023.

Tan importante como lo relevado en el Partido de La Matanza en lo concerniente a Instituciones educativas, sociales y deportivas, también lo es lo aprendido de estas realidades, las preguntas que nos siguen atravesando como profesionales del ámbito deportivo y educativo que trabajamos, vivimos y formamos a futuros profesionales del Partido.

Con el desarrollo y finalización del estudio<sup>1</sup>, comencé a pensar sobre la necesidad de aportar herramientas de intervención en esas realidades y contextos específicos y particulares donde la práctica deportiva y educativa tiene lugar.

El trabajo interdisciplinario, debería ser una oportunidad para pensar mecanismos de intervención, trabajo y seguimiento de las trayectorias deportivas desde un enfoque que contemple todos los aspectos del entrenamiento: físico, técnico, social y psicológico.

Este tipo de trabajo implica entender el propósito de una entidad deportiva como un referente local con una propuesta de abordaje de la actividad que requiere de la mirada profesional de los diferentes actores. Entendiendo el deporte como una actividad

<sup>1</sup> Pinto Sandra (2024) . Articulación Deporte y Escuela un puente necesario. San Justo. Universidad Nacional de La Matanza



integral para el desarrollo de las personas, que aporta herramientas propias de su campo, pero que además forma para el trabajo conjunto, temple el carácter, aporta hábitos de vida saludables y, sobre todo, genera proyectos de vida.

La realidad indagada nos muestra que los sujetos que realizan actividades deportivas no tienen facilitado el acceso a distintas disciplinas profesionales: salud física, emocional y acompañamiento experto, todas acciones nucleadas en el marco donde están insertos. Generalmente este tipo de acceso solo es factible para quienes llegaran a contar con recursos que les permitan acceder a estos profesionales de manera particular, pero no vinculados con el ámbito específico donde se desarrollan las actividades. Son solo esfuerzos aislados que no pueden ser sostenidos en el tiempo, inconexos que no se vinculan con una propuesta integral de trabajo y desarrollo posible.

Por otro lado, el deporte que se practica en la escuela, la condiciones en las que se practica (instalaciones, equipamiento, especialización técnica, por citar algunas de las problemáticas encontradas) hace que se adquieran rudimentos técnicos de esa disciplina, pero que, sin continuidad, planificación, competencia no pueden seguir desarrollándose. Tampoco es posible acceder a otro tipo de deportes no convencionales, por lo que muchos niños en edad escolar nunca sabrán si tendrían aptitud para su práctica.

Del estudio presentado encontramos que en el Partido de La Matanza se encuentran escolarizados 322.329 alumnos en ambos tipos de gestión (pública y privada) en los niveles primarios y secundarios. Los datos obtenidos del relevamiento de entidades sociales y deportivas arrojan que en esa franja etaria (de 8 a 17 años) realizan deportes 51.574 personas. Esto implica que solo el 16% de la población escolarizada del partido realiza actividades deportivas fuera del ámbito escolar. De ese 16% que realiza deporte el 48,36% se encuentra en la franja etaria de 8 a 12 años, mientras que el 14,75% corresponde a la edad de 13 a 17 años. En términos generales, el 59,22% de la población que inicia una

actividad deportiva a edades tempranas, no continua con la misma a partir de los 12 años.

Si ya partimos de un deporte inicial con baja cantidad de demanda, lo que sigue confirma la pirámide de desarrollo deportivo clásica, pero con números alarmantes.

Si pensamos desde lo estructural organizacional, el 59,83% del deporte que se practica en el Partido es liderado, llevado adelante por padres de la comunidad o ex deportistas sin formación específica, el 40% por Profesores de Educación Física y el 0,17% posee un equipo interdisciplinario. No es necesario aclarar, que no encontramos la presencia de cuerpos técnicos, nutricionistas y psicólogos, entre otros.

La profesionalización del deporte es entendida como la interacción de todas las disciplinas que de manera transversal interactúan para la obtención de logros, pero sobre todo para el bienestar del deportista.

Lo recabado en el Partido de La Matanza nos sirve de muestra para pensar en el deporte Nacional: Nos debemos un proyecto deportivo que contemple y recupere el trabajo desde las bases, ese que los Profesores de Educación Física realizan en los clubes, escuelas, el barrio. Educación y Deporte deben conciliar su acción de modo de contar con bases de información nutricional, social, médica que den cuenta del estado general de la comunidad de alumnos de modo que el pasaje de las estructuras educativas a las deportivas sea coordinado y favorecido.

El trabajo en la detección de talentos es otra de las problemáticas a abordar. Es muy posible que muchos niños no logren nunca descubrir que tendrían aptitudes para algún deporte al no contar con la accesibilidad para aprender y detectar las destrezas técnicas de actividades deportivas no convencionales y que se si no son detectadas y entrenadas tempranamente, no llegarán a desarrollarse; o no logren entender que el deporte es una herramienta indispensable para el desarrollo integral de las personas. No solo por el bienestar físico, con él se adquieren habilidades sociales, se internalizan normas, se entiende la colaboración y la

interdependencia mutua. Se experimenta el éxito, el fracaso y la capacidad de resiliencia.

Generar un proyecto deportivo es contemplar y poner en marcha procesos de diagnóstico, investigación de campo, capacitación. Requiere de un espacio para la escucha y para pensar juntos las respuestas.

Las investigaciones tienen un tiempo acotado para indagar la realidad, pero los efectos de ese trabajo deben ponernos en acción, interpelarnos. Mi propósito al investigar este tema no ha sido únicamente tener una foto de la realidad, sino pensar qué aportes podemos realizar como profesionales a estas instituciones que nos contaron su historia, sus logros, sus obstáculos y sus proyectos.

Con esta convicción es que hemos recibido una distinción que nos indica que el camino pensado es viable: En Diciembre 2023 por Resolución 3330/23 el proyecto ha sido incorporado a la base de datos de Proyectos de Desarrollo Social y Tecnológico del Mincyt bajo el número PDS 0621. Este reconocimiento nos genera un enorme orgullo ya que es la primera investigación de la Carrera de Profesorado y Licenciatura en Educación Física dictada en la Universidad Nacional de La Matanza que logra esta acreditación, pero también un gran compromiso para y con la comunidad. Para poder desarrollarlo, tres instituciones del Partido han decidido ser adoptantes de la propuesta: Dos instituciones educativas de gestión pública una de las cuales se encuentra en la localidad de Tapiales, y otra de la localidad de Villa Luzuriaga y un Club de la localidad de Isidro Casanova.

El recorrido que se propone es el primer eslabón para empezar a concretar este puente de encuentro entre la institución escolar y las entidades deportivas: Deporte y Escuela con la sociedad, superando las alternancias y poniendo en el eje de la escena al sujeto a lo largo de todo el ciclo vital.

Trabajar con otros, ese es el eje central de la propuesta: las respuestas a la realidad nunca surgen individualmente, emanan de proyectos, de aportes profesionales que nos permiten ampliar

nuestra mirada y entender lo complejo y diverso de los contextos en los que la actividad se desarrolla

A lo largo de los capítulos encontrarán los aportes de la Psicología Deportiva, de Expertos en Educación, Licenciados en Psicopedagogía, Trabajo Social, Educación Física y Nutrición que desde las diferentes disciplinas aportarán herramientas para intervenir en ámbitos educativos y deportivos entendiendo que superar los obstáculos, generan un proyecto deportivo formativo demanda de acciones que exceden el trabajo individual y requieren de un proyecto de desarrollo sostenido en el tiempo, damos este primer paso, uniendo nuestras especialidades para que se sumen en la construcción de esta obra, que lejos de estar finalizada, tiene como destino abrir el camino.



## SOBRE LOS AUTORES

**Sandra Cristina Pinto.** Magister en Psicología Deportiva. Experta en habilidades Psicológicas para el deporte Amateur y de Alto Rendimiento. Licenciada en Psicología. Profesora Superior en Psicopedagogía. Profesora Adjunta a cargo de Psicología Evolutiva 1 y Psicología Evolutiva 2 de la Carrera Profesorado y Licenciatura en Educación Física de la Universidad Nacional de La Matanza.

Investigadora: Directora del Proyecto de Investigación Articulación Deporte y Escuela: Un puente necesario” (Hum 061. PDTS 0621 Mincyt), y del Proyecto “Detrás del Medallero”: Un estudio sobre el desempeño de las delegaciones argentinas en Olimpíadas período 1998-2022” (2024-2025). Autora del libro Totalmente Deporte: herramientas de Psicología Deportiva para entrenadores y deportistas. Editorial Autores de Argentina. CABA 2023.

Autora del Libro *Articulación Deporte y Escuela: Un puente necesario. Trabajo de investigación.* Editorial Universidad Nacional de La Matanza. San Justo. Enero 2024.

Co directora de tesis: “El discurso de la psicología del deporte y su relación con el cuerpo del deportista. El caso de la Asociación Municipal del Voleibol de El Calafate, Santa Cruz” Universidad Nacional de La Plata.

Psicóloga Deportiva de atletas de alto rendimiento en Natación, Taekwondo, básquet, fútbol femenino, polo femenino, tenis de mesa adaptado.

Psicóloga deportiva de deportistas de iniciación en básquet, natación y hockey.

Capacitadora de cuerpos técnicos y entrenadores. Capacitadora de árbitros. Conferencista.

Jurado de concursos de titulares de cátedra Instituto Superior de Formación Docente Dickens.

Expositora 16° Congreso Internacional de Educación Física y Deporte. Universidad Nacional de La Plata. Octubre 2023

Expositora en la Feria Nacional del Libro 2023 y Feria del libro de la Municipalidad de La Matanza, Septiembre 2023.

**Silvana Laura Fortunato.** Docente. Investigadora. Extensionista. Magister en Educación Superior con mención en gestión de la Educación Superior. Especialista en Educación Superior. UNLaM. Lic. en Psicopedagogía, Prof. Universitaria en Psicopedagogía.UM. Integrante de las cátedras Psicología Evolutiva 1 y 2 y de Didáctica General pertenecientes a la carrera de Licenciatura y Profesorado de Educación Física en UNLaM. Directora de Proyectos socio comunitarios. Co autora de los libros: “Adultos Mayores: una mirada interdisciplinar”, “¿Qué es la extensión universitaria? Trayectos y desafíos de la extensión Universitaria de la UNLaM 1989-2019” y “Proyecto Construyendo con perspectiva. Sistematización de la experiencia”. Expositora en los siguientes Congresos:

“16° Congreso Internacional de Educación Física y Deporte. UNLP. Octubre 2023” “X congreso Nacional de Extensión Universitaria. Marzo 2023 UNLPam”. “XXII Congreso Mundial de Geriátría y Gerontología” junio 2022. “ IX Congreso Nacional de Extensión. VIII Jornadas de Extensión del Mercosur. 2021. UNICEN

**Lic. María Isabel Valdez.** Licenciada en Educación Física (UNLaM.). Profesora Nacional de Educación Física (UNLaM). Entrenadora de Voleibol, niveles Provincial 1 y 2 de la Federación Metropolitana de Voleibol. Ayudante de Cátedra en la asignatura Educación para la Salud de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de La Matanza. Ayudante de Cátedra en la asignatura Metodología de la enseñanza de la Educación Física de la carrera Profesorado y Licenciatura en Educación Física de La Universidad Nacional de La Matanza. Docente en los niveles Inicial, Primario y Secundario del Instituto San Francisco Solano, Isidro Casanova, La Matanza. Investigadora en el Proyecto de I+D “Calidad de alimentación, consumo de alcohol y tabaco y su relación con la

personalidad y percepción del entorno en estudiantes universitarios” (2019-2020) y en el Proyecto de I+D “Relevamiento de los hábitos de alimentación y ejercicio físico de los estudiantes de la UNLaM durante su estancia en la universidad, su clasificación antropométrica y su conocimiento sobre la oferta universitaria de actividades relacionadas al ejercicio” (2017-2018).

**Lic. Noelia Blanco:** Lic. En Trabajo Social, egresada de la UNLaM. Trabajadora Social en la Dirección de Bienestar Estudiantil - SEU. UNLAM Ayudante en la Cátedra de Atención Comunitaria I de la carrera de Lic. En Kinesiología y Fisiatría UNLAM Ayudante de Cátedra de Psicosociales en la carrera de Lic. en Nutrición UNLAM.

**Lic. Nadia Marrapodi,** Lic. En Trabajo Social, egresada de la UNLaM.

Trabajadora Social en la Dirección de Bienestar Estudiantil – Secretaría de Extensión Universitaria - UNLaM

**Lic. Luciana Lind:** Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Nacional de La Matanza. San Justo, La Matanza. Nutricionista especializada en deporte y discapacidad. A cargo de los planteles superiores y juveniles de la Selección Argentina de Paravoley y Beachvoley y, de la Selección Argentina de Básquet Sordo. Nutricionista en hogares y centros educativos terapéuticos para personas con discapacidad. Docente universitaria e investigadora en la Universidad Nacional de La Matanza.

Integrante en el Proyecto de la Investigación Articulación Deporte y Escuela: un puente necesario. Año 2024. Estudiante de la Maestría en Gestión de la Discapacidad de la Universidad de Buenos Aires.

**Lic. Julieta Borghi.** Lic. en Psicología, especialista en terapia sistémica cognitivo conductual. Especialista en habilidades psicológicas para el deporte amateur, alto rendimiento y la actividad física. Ex jugadora profesional de voleibol en diferentes países. Ex



integrante de la selección nacional femenina desde el 1999 al 2006 (categorías juveniles y mayores) en torneos mundiales, sudamericanos, preolímpico, grande Prix, panamericano de voleibol, etc.

Terapeuta en centro de apoyo para personas con discapacidad. Psicóloga en equipo de orientación escolar en colegio de la provincia de Buenos Aires.

Psicóloga Deportiva de atletas de alto rendimiento en patín artístico, Sky de fondo, ballet, básquet, fútbol, pádel, voleibol, hockey.

Psicóloga deportiva de deportistas de iniciación en gimnasia artística, patín, básquet, hockey, hockey sobre patines. Capacitadora de cuerpos técnicos y entrenadores y equipos deportivos.

**Prof. Sergio Arancibia** Profesor en Educación Física egresado de la Universidad Nacional de la Matanza. San Justo, La Matanza. Coordinador de tareas y trabajos en el Taller Protegido Monseñor Raspanti, Merlo. Profesor de las divisiones infantiles del Club Atlético Ferrocarril Midland. Libertad, Merlo. Participante en el taller de Autonomía, autodeterminación, formación para la vida independiente Adolescentes, jóvenes y adultos con discapacidad. CIIE, Merlo. Exponente en las Jornadas de Educación Física y Actividades Deportivas 2023 en la Universidad Nacional de la Matanza. San Justo, La Matanza. Participante en calidad de asistente en el marco del 15° Congreso Argentino, 10° Latinoamericano y 2° Internacional de Educación Física y Ciencias 2023. Universidad Nacional de la Plata. Becario de Iniciación a la Investigación 2023 en la Universidad Nacional de la Matanza. San Justo, La Matanza. Estudiante de la carrera Licenciatura en Educación Física en la Universidad Nacional de la Matanza. San Justo, La Matanza. Docente de Educación Física en el Centro Educativo de Nivel Secundario N°451. Libertad, Merlo Preceptor en el Centro Educativo de Nivel Secundario N°451. Libertad, Merlo

Becario integrante en el Proyecto de la Investigación Articulación Deporte y Escuela: un puente necesario. Año 2023. Universidad Nacional de la Matanza. San Justo, La Matanza.

Integrante egresado UNLAM del Proyecto “Detrás del Medallero”: Un estudio sobre el desempeño de las delegaciones argentinas en Olimpíadas período 1998-2022” (2024-2025).



# CAPÍTULO 1

## DEPORTE Y ESCUELA: UNA TRANSFORMACIÓN NECESARIA

*Mg. Sandra C Pinto*

### **1.1 Presentación**

Históricamente el deporte forma parte de la educación y la cultura de la humanidad de diversas maneras: en ciertos momentos se le ha dado la misma importancia a la formación del cuerpo como del espíritu, otras en las que se relegó lo físico a un segundo plano y más recientemente, la idea de deporte se va desvinculando de la mera idea de diversión o entretenimiento para ser considerado como una herramienta integral de la formación de las personas.

La reflexión que me permito plantear en este artículo tiene que ver con que comencemos a pensar al deporte y a la escuela como constructos que tendrán que encontrar un punto de encuentro, deberán volver la mirada al eje de sus acciones: el sujeto. El deporte como ámbito de formación de hábitos saludables, pautas de trabajo conjunto, planificación de acciones para el logro de objetivos; escuela como formadora de aspectos cognitivos, sociales, afectivos y culturales. La trascendencia de las acciones que se realizan en ambas instituciones debe responder a la relevancia que ese trabajo genera en una determinada comunidad, impactando en estilos de vida, proyectos, cultura del esfuerzo, sentido de pertenencia que los individuos generan.

Saldar el debate: deporte escolar, deporte en la escuela, deporte de la escuela, implica pensar deporte y escuela para la sociedad.

Para quienes trabajamos en los ámbitos deportivos y educativos es constante la inquietud que nos genera la práctica deportiva tanto en instituciones deportivas como educativas. En particular, el sostenimiento de esa práctica.

En el contexto pandémico y de aislamiento producto de la situación generada por el COVID, se visibilizaron como nunca antes los beneficios de la actividad física y su aporte para la mejora de la calidad de vida de las personas, hablamos tanto de salud física como mental. Más allá de esta situación particular, la actividad física aporta valores para el desarrollo de los individuos a lo largo de todo el ciclo vital. Entendiendo el desarrollo como un concepto amplio: factores biológicos, ambientales, sociales, culturales, emocionales y económicos que van conformando estilos de vida que se comparten socialmente. Si la actividad física que se practique ya sea **competitivamente** como recreativamente tiene este impacto trascendental, es válido preguntarse de qué **manera** las instituciones que se ocupan de su desarrollo se vinculan en pos de coordinar acciones, facilitar el acceso a la práctica de actividades físicas y, lo que es más importante aún sostenerlas en el tiempo.

La Argentina ha obtenido logros deportivos importantes en diversas disciplinas, pero ¿esos logros responden a una política de desarrollo deportivo articulada desde los diferentes ámbitos de toma de decisiones? O bien ¿responden a un talento individual que con el entrenamiento adecuado logra alcanzar el alto rendimiento deportivo?, ¿El acceso a la práctica deportiva es posible para todos los miembros de una determinada comunidad?, ¿Qué rol desempeña la escuela **en la detección, formación** y orientación de los talentos deportivos?, ¿Qué factores fundamentan la práctica de una determinada disciplina?

Acceder a una práctica implica un trabajo previo que supone la detección de una habilidad que predispone, facilita su consecución y sostenimiento en el tiempo. Detectar esa **habilidad**, ese talento resulta uno de los factores cruciales de este entrecruzamiento

institucional que nos proponemos abordar. Detección de talentos, por un lado, y programas de desarrollo para el mismo deberían ser las tareas centrales de un proyecto deportivo.

En la investigación realizada “Articulación deporte y Escuela: un puente necesario”<sup>2</sup>, vinculando los datos obtenidos en relación con los deportes que se practican tanto en clubes, como en escuelas del Partido de La Matanza, encontramos claramente que los deportes tradicionales ocupan el centro de la escena en el deporte escolar, prevaleciendo el fútbol, básquet, handball y vóley. La oferta deportiva de los clubes presenta entre las más demandadas: Fútbol en todas sus variantes, patín, artes marciales, hockey, natación, vóley, básquet y gimnasia artística.

Si los deportes más practicados en los clubes no son únicamente los que se introducen desde el ámbito escolar, es dable plantearnos que la práctica de éstos es motivada por factores ambientales, sociales, culturales que la hacen posible. Ahora, ¿de qué manera un niño puede acceder a conocer y practicar un deporte que la institución escolar no le ofrece?, ¿cómo sabría un niño en edad escolar qué aptitudes podría tener para realizar un deporte determinado?, ¿cómo se detectaría el talento o predisposición para la práctica de un determinado deporte si no se accede a estudios antropométricos, relevamiento de estado nutricional de la población educativa en condiciones de iniciar una trayectoria deportiva?

## **1.2 Talento Deportivo:**

Zatsiorski (1989) indica que “...del talento depende no el propio éxito, sino solamente la posibilidad de su logro”, (p.283). En este sentido que una persona pueda alcanzar un determinado nivel de rendimiento en el desarrollo en una actividad deportiva dependerá de múltiples variables, entre las que podemos considerar:

<sup>2</sup> Proyecto de Investigación . departamento de Humanidades y Cs Sociales Unlam

a-Factores genéticos, biológicos y emocionales que predisponen para una determinada práctica

b- Factores culturales, sociales, económicos, ambientales que predisponen para la realización y sostenimiento de una determinada práctica.

Si tomamos estos dos factores como indivisibles, dos caras absolutamente complementarias y necesarias, ¿por qué solo se plantea el eje de la actividad deportiva en aquellos en los que prevalece el segundo grupo? Para ser más específicos, los deportes que se practican en la localidad relevada son de iniciación temprana, como lo es la gimnasia artística, las artes marciales o el patín y claramente no se correlacionan con los deportes practicados en el ámbito escolar.

Se nos impone entonces el desafío de orientar las acciones para que la práctica deportiva, su acceso y permanencia, sea producto de acciones programadas con un abordaje interdisciplinario.

Por otro lado, Krichesky M. (2006)<sup>3</sup> señala que las Organizaciones de la Sociedad Civil, como lo son los clubes sociales y deportivos, sociedades de fomento, juntas vecinales, son concebidas como organizaciones que brindan servicios a la comunidad donde se insertan, no solo a sus asociados.

Entre los antecedentes próximos que encontramos de esta vinculación, se puede citar el Proyecto: “Prevención del Fracaso Escolar en el Mercosur: Las experiencias de la Organización de la Sociedad Civil, Fundación SES-OEA, 2005.”<sup>4</sup> El objetivo que se planteaba estaba relacionado a brindar soporte técnico pedagógico a las instituciones educativas ante la necesidad de disminuir los índices de abandono, deserción, desgranamiento en todos los niveles del sistema educativo de modo que los destinatarios fueran jóvenes que se encuentran en contextos de alta vulnerabilidad.

<sup>3</sup> Krichesky, Marcelo (2006) “Escuela y Comunidad: desafíos para la inclusión educativa”. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. (pag. 40-47)

<sup>4</sup> Fundación SES (2005) “Proyecto Hemisférico”. Argentina

Las estrategias desarrolladas apuntaban a cuatro áreas específicas:

- Soporte a la educación escolar: Alfabetización, seguimiento de trayectorias deportivas
- Complementarias a la educación escolar: Espacios lúdicos y deportivos, convivencias, reuniones sociales y culturales
- Desarrollo integral: campañas de salud, acciones de prevención
- Formación laboral: capacitación técnica, emprendimientos productivos.

Si bien este intento resulta interesante, no deja de ser eso: un intento de coordinar acciones en donde los dos tipos de instituciones se vean beneficiadas y, en consecuencia, sus destinatarios fundamentales: la comunidad.

Lo relevado en nuestro trabajo, muestra a las claras que aún esta vinculación está alejada de la realidad zonal: instituciones deportivas que realizan sus acciones teniendo como eje exclusivo la práctica de ciertos deportes, y que ocasionalmente brindan servicios de salud muy básicos: vacunatorio, alquiler de instalaciones para eventos, tercerización de espacios.

Las prácticas deportivas realizadas en organizaciones civiles<sup>5</sup> son dirigidas por entrenadores que, aunque cuenten con formación específica en la disciplina, deben realizar sus prácticas en contextos sumamente complejos.

Al relevar la conformación de los cuerpos técnicos de cada disciplina, el 78% de las instituciones señala que cuentan solo con un entrenador por disciplina deportiva (de los cuales en un 62% son Profesores de Educación Física). Es necesario señalar que ese entrenador se hace cargo del total de los deportistas que realizan la práctica, independientemente de la categoría en la que se encuentren).

<sup>5</sup> Fuente: Investigación Articulación deporte y escuela: un puente necesario. Directora Mg Sandra Pinto (2022/2023)



Por otro lado, las instituciones educativas con su histórica burocratización se orientan a realizar acciones, que lejos de ser coordinadas, planificadas y propias de la comunidad que atienden, están más del lado de la intención que de la acción. En lo estrictamente deportivo, se participa en eventos como los juegos bonaerenses. Tomo este ejemplo solo para visibilizar que los participantes de ese evento logran representar a la institución a la que pertenecen porque realizan la práctica deportiva de manera particular, no por el trabajo deportivo que se realiza en la institución educativa. Arribo a esta conclusión dado los resultados obtenidos en los Juegos Bonaerenses 2023 que se presentan a continuación:

<b>Disciplina/ Deporte</b>	<b>Categoría</b>	<b>Resultado</b>
<b>Judo</b>	<b>Sub 14</b>	<b>Oro</b>
<b>Patín artístico</b>	<b>Sub 13</b>	<b>Oro</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Sub 18 Salto en largo</b>	<b>Oro</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Sub 18. Lanzamiento de disco</b>	<b>Oro</b>
<b>Lucha grecorromana</b>	<b>65 kg.</b>	<b>Oro</b>
<b>Lucha grecorromana</b>	<b>40 kg. libre</b>	<b>Oro</b>
<b>Natación</b>	<b>Sub 14/ 100 mts. mariposa</b>	<b>Oro</b>
<b>Fútbol Tenis</b>	<b>Sub 18</b>	<b>Oro</b>
<b>Taekwondo</b>	<b>Cat. +65 kg Sub 14</b>	<b>Oro</b>
<b>Taekwondo</b>	<b>Cat 59 Sub 14</b>	<b>Oro</b>
<b>Tenis de mesa</b>	<b>Sub 18 Masculino</b>	<b>Oro</b>
<b>Tenis de mesa</b>	<b>Sub 18 Femenino</b>	<b>Oro</b>
<b>Futsal</b>	<b>Sub 15</b>	<b>Oro. Sec. 1 Rafael Castillo</b>
<b>Pelota Paleta</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Oro</b>
<b>Patín artístico</b>	<b>Sub 13</b>	<b>Plata</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Sub 14 Jabalina</b>	<b>Plata</b>
<b>Atletismo</b>	<b>U 14/ 2000mts.</b>	<b>Plata</b>
<b>Futbol playa</b>	<b>Sub 14</b>	<b>Plata</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Sub 18. Lanzamiento de martillo</b>	<b>Plata</b>
<b>Juegos electrónicos</b>	<b>Libre</b>	<b>Plata</b>

Leyenda de Tabla . Resultados de los Juegos Bonaerenses 2023. La Matanza<sup>6</sup>

<sup>6</sup> [https://www.facebook.com/LaMatanzaDeportes/?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/LaMatanzaDeportes/?locale=es_LA)

Según la información proporcionada por la Secretaria de Deportes de Matanza, las disciplinas deportivas que han obtenido los logros más importantes corresponden a prácticas que no se realizan en las escuelas. Pero lo que es más alarmante aún es que la matrícula total de alumnos que cursan la educación primaria y secundaria tanto en escuelas de gestión pública como privada en el Partido de la Matanza es de 322.329 alumnos<sup>7</sup>.

Si analizamos el medallero, observamos que solo una de las disciplinas deportivas que obtuvo el primer lugar corresponde a un deporte grupal practicado en una Institución Educativa de Rafael Castillo: futsal; y, en segundo lugar, logrando la medalla de plata un equipo de fútbol playa que claramente no se practica en escuelas de la localidad.

Tomando en cuenta que hay 20 disciplinas deportivas que obtuvieron oro o plata como resultado de su participación en los Juegos Bonaerenses 2023 y que de ellas solo una corresponde al deporte practicado en una institución educativa de la localidad (tomando en cuenta que un equipo de futsal está conformado por cinco integrantes) podemos decir que la representatividad de la comunidad educativa en las finales de los juegos es del 0,0015%.

Las Educación Física en las escuelas fomenta el deporte recreativo y social, generan espacios lúdicos que a veces tienen un punto de encuentro con disciplinas deportivas. Ahora bien, no solo es evidente el nulo vínculo entre estas prácticas y las instituciones deportivas, sino también es válido preguntarse qué vínculos transdisciplinarios se establecen en las escuelas. Si la actividad física es entendida como el estado de bienestar de un sujeto en las dimensiones biológicas, físicas, emocionales, sociales y culturales por qué no se trabaja mancomunadamente la práctica de la Educación Física con las asignaturas teóricas relacionadas con la salud. El cuerpo, la corporeidad son contenidos que emanan de los diseños curriculares del campo de la Educación física, pero ¿qué cuerpo estamos trabajando? ¿El cuerpo como dato, el cuerpo

<sup>7</sup> Fuente: Dirección de Cultura y Educación de Buenos Aires. Dirección de planeamiento educativo. Matrícula inicial 2023

en su funcionalidad, el cuerpo atravesado por la inserción, social, familiar, cultural que lugar ocupa en esta disciplina?

Según el cuadro presentado en la Tabla 1, también podemos preguntarnos sobre lo que allí no aparece: ¿cuántos niños y jóvenes participaron de este torneo?, ¿cómo se sintieron luego de esa participación?, ¿qué consecuencias tangibles e intangibles surgen de esa participación?

Estos interrogantes, más allá de la posibilidad de su medición, tienen por objeto habilitar el debate: Deporte, competencia, juego, recreación.

Si la competencia y sus resultados (en este caso de los Juegos Bonaerenses) nos ponen en primer plano que los ganadores son deportistas que realizan su práctica fuera del ámbito escolar, pero que representan a la institución escolar, ¿cuál es el sentido de esa competencia ya que el espacio de su práctica (sea federada o no) le permite participar de competencias de manera regular?

En la misma línea, los alumnos que participaron de esta competencia pero que no asisten a clubes, entidades deportivas a realizar esa disciplina, ¿cómo se sintieron a no tener la misma preparación que otros competidores?

Creo necesario entonces realizar una distinción:

El jugar, actividades lúdicas y actividades deportivas deben ser conceptos diferenciados:

El juego, ocupó gran parte del desarrollo evolutivo en la niñez, pero empieza a tomar otra forma y sentido a medida que ese desarrollo continúa: sabemos que **el juego** es una propuesta personal, el niño crea en el juego mundos posibles, espacios con sus propias reglas.

Una **actividad lúdica**, a diferencia del juego, es una propuesta diseñada por un adulto con fines recreativos, de esparcimiento y, en algunas ocasiones con fines educativos.

En tanto que **deporte**, en términos generales supone una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

La concepción del deporte escolar actual, según nos permite entender el diseño curricular de Educación Física para los niveles primarios y secundarios de la Provincia de Buenos Aires, se aleja del concepto de competencia para centrar la mirada en ejes que tienen que ver con la corporeidad y el desarrollo motor, social, el autoconcepto. El término “competencia” no aparece en los diseños, lo que nos permite pensar que se concibe a la misma equivocadamente. La competencia no implica únicamente la competitividad, hace referencia a ser competente, tener aptitud para... entonces, ¿por qué la competencia no es trabajada en el ámbito escolar, al menos desde las herramientas que la Educación física proporciona?

Los años de pandemia fomentaron el sedentarismo, hábitos alimenticios inapropiados y uso de tecnologías en donde el desarrollo motor, social y formativo que brindan las actividades deportivas estuvo ausente. El impacto en el tiempo ha generado que no solo los sectores bajos de la población, sino también los medios, se fueran alejando de la práctica deportiva y todo lo que la cultura del deporte genera.

Revertir esta situación es un proceso que debe ir acompañado de estrategias articuladas desde los distintos ámbitos de intervención y toma de decisiones.

Rozengardt. R. (2011)<sup>8</sup> en su artículo “Una mirada pedagógica al deporte” se plantea que, frente a la presencia por momentos avasallante del deporte en la realidad de la Educación Física Escolar, problematizará la relación Deporte/Escuela/Educación Física. Se posiciona desde una mirada pedagógica por cuanto entiende que esa debe ser la perspectiva que oriente la tarea de la enseñanza. Llama “problematizar” a la tarea de desarmar los componentes de la realidad, uniendo de modos diferentes lo que está unido por la naturalidad de lo cotidiano, estableciendo un conjunto de preguntas. Se pregunta: ¿de qué modos ocurre hoy el abordaje educativo del deporte?; ¿qué hacer y para qué con el deporte en la escuela?; ¿qué debe hacer el profesor y qué debe hacer la escuela?

<sup>8</sup> Rozengardt. R. (2011) “Una mirada pedagógica al deporte” EF deportes revista digital. <http://www.efdeportes.com/>

Ante los interrogantes planteados en este artículo, considero que seguimos intentando analizar la cuestión a través de polaridades: por un lado, qué hacen los clubes y entidades deportivas como instituciones específicas relacionadas a la práctica y desarrollo de disciplinas deportivas y del otro, las instituciones escolares que siguen debatiendo entre deporte escolar, deporte en la escuela, deporte de la escuela; retórica que aún no encuentra cómo saldar la situación.

Si se trata de problematizar, entonces deberíamos ver al deporte como un sistema, atravesado por múltiples variables y Ciencias que aportan a su sostenimiento y desarrollo. Pero en ese sistema, el centro no es ni el club, ni la escuela: es el **Sujeto**.

### **1.3. Ciencias de la Salud y Deporte:**

La relevancia que cobran los estudios que desde la nutrición deportiva detectan no solamente el estado nutricional de una población determinada, sino información conducente a su desarrollo futuro en función de los estudios antropométricos que permiten determinar el somatotipo, factores hereditarios predisponentes a la práctica de una determinada actividad, hacen posible brindar un horizonte de posibilidades para el desarrollo de aptitudes que de otra manera nunca serían consideradas, entrenadas o practicadas.

Los aportes de la Psicología Deportiva que, en conjunto con las otras disciplinas, aborda las problemáticas específicas de cada momento del desarrollo evolutivo deben compatibilizar las exigencias del entrenamiento con las particularidades del momento del ciclo vital. El objeto de intervención se centra en la premisa que realizar una determinada práctica implica un esfuerzo, pero al mismo tiempo debe ser una actividad placentera y saludable. Es importante el inicio de una actividad deportiva, pero el desafío es sostenerla en el tiempo. Trabajar en variables como el estrés, la presión, confianza, autoconcepto y motivación por la tarea realizada no solo aporta herramientas para la práctica deportiva, son valores que se construyen para formar individuos que habiten una

sociedad más sana, igualitaria, cooperativa; en donde la cultura del esfuerzo vuelva a ser el eje.

El estado alimentario de la población escolar y obviamente también el de los niños y jóvenes que practican actividades deportivas, nos habla del presente y futuro de una comunidad. También da cuenta de las posibilidades que los individuos tendrán de alcanzar el desarrollo estimado según variables hereditarias, ambientales, sociales y económicas.

La sociedad actual se caracteriza por la accesibilidad a la información en donde los recursos digitales nos acercan todo tipo de instrumentos para alcanzar el cuerpo deseado, perder peso, guía de ejercicios para tonificar músculos en tiempo récord y cantidad de influencers que por distintas plataformas prometen darnos la receta de la felicidad, el camino al autoconocimiento y convencernos que somos un “éxito”. Lo que no contemplan estas plataformas es el riesgo que puede tener que enfrentar quien no tiene recursos emocionales, familiares, culturales para construir herramientas saludables, generar hábitos que contemplen su individualidad y características personales. El éxito, si acaso existe como estado, es fijarse un objetivo, metas posibles y reales, generar disciplina para construir un logro y permitirse acompañar por profesionales que unifiquen su trabajo en función del desarrollo de ese objetivo. Hacer del error un desafío a superar y no una excusa para abandonar, superar los propios límites, trabajar con otros y aprender y disfrutar del recorrido. Eso si es éxito.

La educación es una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, pero también la inclusión en la cultura en donde el deporte es uno de sus componentes esenciales. La actividad física y deportiva entendida como formadora de personas tiene un impacto en los sujetos en particular y en la comunidad en general. Trabajar con otros, respeto, plantearse objetivos, esfuerzo dirigido y consciente a la consecución de metas, solidaridad y empatía con los otros, disciplina, son algunos de los valores que forman aptitudes deportivas, sino que además

transforman las expectativas de los sujetos, aportan a un plan de vida que trasciende lo meramente deportivo.

Deporte y escuela, polos que aún no entrecruzan su acción pero que tienen como destino el desarrollo de las personas. El diagnóstico de la realidad proporcionado por el INDEC (2023) sobre indicadores de pobreza, estado sanitario de la población infantil, índices de abandono y deserción escolar, dificultades para el acceso al empleo o consecución de estudios superiores, nos arroja signos alarmantes: sedentarismo, individualismo, ausencia de proyecto de vida, cultura de lo fácil, inmediatez, baja tolerancia a **la frustración**, ausencia de límites. Antivalores. La salida es posible, si y solo si nos proponemos **coordinar las acciones**, generar un plan de desarrollo conjunto y sostenido en el tiempo en donde la prioridad sea la sociedad que queremos formar y que queremos habitar.

#### **1.4. Bibliografía:**

- Dirección de Cultura y Educación de Buenos Aires. Dirección de planeamiento educativo. Matrícula inicial 2023.
- Fundación SES (2005) “Proyecto Hemisférico”. Argentina.
- INDEC (30 de Marzo 2023) Encuesta Permanente de Hogares. [www.indec.gov.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-46-152](http://www.indec.gov.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-46-152).
- Krichesky, Marcelo (2006) “Escuela y Comunidad: desafíos para la inclusión educativa”. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. (pag. 40-47).
- La Matanza Deportes (2023): [https://www.facebook.com/LaMatanzaDeportes/?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/LaMatanzaDeportes/?locale=es_LA)
- Pinto Sandra y colaboradores (2024) “Articulación Deporte y Escuela: un puente necesario” San Justo. Universidad Nacional de La Matanza
- Rozengardt. R. (2011) “Una mirada pedagógica al deporte” EF deportes revista digital. <http://www.efdeportes.com/>
- Zatsiorski, V. (1989) Metrología deportiva. Editorial Planeta, pág. 283.

## **CAPÍTULO 2:**

# **LA IMPORTANCIA DEL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SOSTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA EN DISTINTOS ESPACIOS Y TIEMPOS**

*Lic. María Valdez  
Prof. Sergio Arancibia*

### **2.1 El profesional de la Educación Física**

López Rodríguez, A. (1996) nombra la importancia de un modelo integrador en la Educación física contemporánea, y define que aspectos abarca la clase de educación física al corresponderse con dicho modelo. Lo principal es que la educación física toma como eje el enfoque humanista de la educación, es decir, lo esencial es el hombre y sus necesidades, pero a su vez adopta un modelo integrador.

El modelo integrador, según el autor, requiere que el trabajo de la clase se dirija hacia la formación integral de la personalidad, que incluye desde la formación de jóvenes saludables, con desarrollo variado de habilidades y capacidades físicas, con conocimientos de los recursos físico funcionales hasta elevados valores morales. Además, la clase debe atender las diferencias individuales del grupo, de modo tal que es relevante la actividad del alumno para poder formar y desarrollar sus potencialidades, teniendo como guía al profesor. Y, por otro lado, la clase de educación física tiene la oportunidad de contribuir al desarrollo de un pensamiento



productivo en los alumnos a través de la oferta de actividades que los estimule a resolver los diferentes problemas que presenten. Es importante que el profesor genere situaciones problema que lleven al alumno a explotar al máximo su potencial.

Por lo anteriormente mencionado, el autor considera que el profesor de educación física posee una alta responsabilidad, lo cual obliga que se perfeccione permanentemente para que todos los factores que hacen a la eficacia y calidad de la clase puedan materializarse y que realmente se logre la formación integral de los alumnos.

## **2.2 Funciones del profesor**

Para Salmerón Sánchez, M. (2011), las funciones del profesor son las siguientes: función motivadora y de transferencia, funciones fundamentales, funciones instrumentales, entre otras.

En cuanto a la función motivadora y de transferencia el autor menciona que el profesor aborda las necesidades e intereses de los alumnos y el resultado del abordaje puede ser trasladado fuera de la escuela, en la vida cotidiana.

Con respecto a las funciones fundamentales, distingue tres: la función interpersonal, la función empática, la función de liderazgo y la función comunicativa. La función interpersonal hace referencia a la capacidad del profesor de ser respetuoso y considerado, entre otras. La función empática, da cuenta de que tanto el profesor como el alumno se encuentran en un lugar de respeto y consideración. En esta relación empática, el profesor se acerca al alumno para ambos mirar desde la realidad del alumno, sin por ello el profesor perdiera su personalidad y madurez. La función de liderazgo es la que permite, a través de diferentes propuestas, el desarrollo de la convivencia, la cooperación y la responsabilidad. Y la función comunicativa, establece como emisor al profesor, al canal a la voz del profesor que presentará ciertas características, como la tonalidad, armonía y fluidez, y al receptor al alumno.

En relación con las funciones instrumentales, Salmerón Sánchez, M. (2011) establece que están compuestas por las siguientes funciones: diseñadora, programadora, metodológica y evaluadora. La función diseñadora se vincula con la actividad del profesor de adaptar el plan de estudios a las realidades de los alumnos. Para ello debe conocer la población y sus necesidades. La función programadora es un conjunto de tareas que tienen como objetivo potenciar las dimensiones que componen la personalidad del alumno. La función metodológica hace referencia a la conducta investigadora que debería adoptar el profesor, siendo crítico con su labor, para reconocer cuales son los pasos adecuados y los inapropiados en su práctica diaria. Además, el profesor debe seleccionar los métodos que utilizará con un previo análisis vinculado a la realidad socio-educativa de la población con la cual se trabajará. Los métodos serán distintos según el lugar donde se desarrollen las actividades. La función evaluadora orienta la labor docente y de los alumnos. Brinda información constante; permite verificar la acción, es decir, si ocurrió o no lo que se esperaba. Una vez evaluado el proceso, se pueden tomar decisiones para mejorarlo y que a futuro sea más apropiado para el logro de los objetivos.

Por su parte, Aguirre de Vergara, M (2011) menciona que la función fundamental del docente educar, lo cual implica contemplar las necesidades de los alumnos, abordando su formación de manera integral.

## **2.3 La educación física en el Diseño Curricular**

El Diseño Curricular de la provincia de Buenos Aires (2018), indica que la educación física en la actualidad es concebida como práctica social que se expresa a través de diferentes actividades motrices propias de la cultura en el ámbito educativo.

La educación física se constituye desde un enfoque que considera abordar las clases desde la complejidad que conlleva la corporeidad y motricidad. Aquí el profesor debe contemplar las variables que inciden como, por ejemplo, las características del

espacio, de la institución y el lugar que ocupa la educación física en la misma, además de los materiales disponibles, la infraestructura, las experiencias motrices de los alumnos, las formas de intervención docente, los contenidos, las relaciones de vinculación y comunicación con los estudiantes y de estos entre sí. También el enfoque indica que la enseñanza de la educación física debe priorizar aprendizajes comprensivos que faciliten a los alumnos que noten como y porque ejecutan una acción motriz determinada. Por ello se deben presentar situaciones a resolver fomentando así el análisis, la reflexión y el intercambio de ideas acerca de las posibles soluciones. Y, por último, el enfoque tiene en cuenta la importancia del juego el desarrollo de las clases de educación física; reconociendo a los mismos como un medio a través del cual se refleja la cultura de cada sociedad y además un espacio donde se expresan sentimientos, deseos e intereses de los alumnos. Es importante que el juego recupere terreno en las escuelas debido a que lleva consigo un potencial formativo que favorece la inclusión de aprendizajes significativos.

En cuanto al abordaje de los contenidos, durante el primer ciclo de la educación primaria (1º, 2º y 3º año), se proponen juegos con diferentes organizaciones grupales y espaciales, con diversas reglas que aumentan gradualmente su complejidad. En el segundo ciclo (4º, 5º y 6º año), se continúa con el proceso del ciclo anterior y se constituye, con elementos propios de los deportes ofreciendo juegos deportivos. Aquí es donde aparecen los minideportes, que son juegos adaptados que incluyen situaciones del deporte formal, pero en planteados de tal forma que los niños de la edad escolar puedan resolver problemas similares propios de los deportes. Los minideportes se encuentran institucionalizados por federaciones, ligas o asociaciones, y gracias a la similitud en cuanto su estructura, pueden llevarse a cabo encuentros, eventos o torneos en las instituciones.

## **2.4 La formación de los profesores de educación física**

Pensando en las herramientas que posee el profesor de educación física para llevar a cabo su labor es preciso detenerse a analizar el tipo de formación que reciben.

Levoratti, A. (2022), explica que la formación de los profesores de educación física en Argentina está regulada por la Ley de Educación Superior N°24521 y la ley de Educación Nacional N°26206, en base a las cuales se definieron las normativas, contenidos, organización de asignaturas y la duración de la carrera para la obtención del título habilitante. El autor menciona que la carrera se dicta en establecimientos de nivel superior no universitarios y universitarios; y que existen en el país 202 instituciones donde se dicta, de las cuales 178 son de nivel terciario no universitario (103 pertenecen a la gestión privada y 75 a la estatal) y 24 son universitarios (perteneciendo 13 a la gestión privada y 11 estatales).

En su análisis el autor destaca que la mayoría de los inscriptos pertenecen a instituciones terciarias no universitarias privadas (con el 51% de inscriptos), siguiendo la escala con los inscriptos en instituciones terciarias no universitarias públicas (con el 37% de inscriptos) quedando en último lugar los inscriptos en instituciones universitarias públicas y privadas (con el 6% de inscriptos respectivamente). Esto demuestra que la formación de profesores de educación física se desarrolla de forma preponderante fuera del sistema universitario.

En el año 2007 se aprobaron los Lineamientos Curriculares Nacionales para la Formación Docente Inicial, documento donde se presentó a la formación docente vinculada casi con exclusividad al ejercicio de la docencia en el ámbito escolar. De ahí la importancia de la articulación con los ciclos complementarios de licenciatura en educación física. La apertura de estos ciclos generó ciertos efectos, como, por ejemplo, la aparición de un perfil profesional vinculado a la investigación en educación física, dando la posibilidad de programar, planificar, conducir, asesorar en distintas prácticas en

el ámbito formal y no formal, además de la apropiación de saberes que le permitirán al profesor la gestión, planificación de proyectos y la realización de saberes.

Sin embargo, Bavativa Salamanca, H (2017), menciona que, a pesar de los conocimientos adquiridos en la formación profesional, esto no garantiza que el docente pueda ejercer su rol de profesor de educación física debido a las exigencias de la realidad escolar, desconociendo, por ejemplo, cómo actuar ante determinadas situaciones, cómo evaluar o cumplir con cuestiones administrativas.

A su vez, Zimmerman y otros (2013), comparten esta visión, advirtiendo acerca de los cambios sufridos en la sociedad, lo cual conlleva a nuevas necesidades de la población, por lo tanto, exigen nuevas intervenciones por parte del profesor de educación física acordes a la realidad. Podemos citar como uno de los cambios sufridos en la educación física, lo que menciona Barra, E. (2016) que es la introducción de las clases mixtas en el nivel secundario a través de la resolución 2476 de la Dirección General de Cultura y Educación, dictado en diciembre de 2013, que de alguna manera propone al profesor continuar trabajando con la integración de géneros y atendiendo a la diversidad.

Ante esta tensión entre la formación y la práctica, es preciso citar el aporte de Rozengardth, R (2020) que sostiene que las instituciones formadoras deben ser capaces de generar situaciones de problematización permanentemente y capacitar a los estudiantes, futuros profesores, para que puedan problematizar la realidad en su lugar de trabajo. De esta manera se lograría llevar adelante un cambio en las prácticas.

Por otra parte, Zimmerman y otros (2013) consideran que se debe posicionar la práctica docente en escenarios inciertos e imperfectos y que para que los profesores de educación física sean capaces de afrontar dichos escenarios, desde la formación se les debe brindar diversas perspectivas teóricas y prácticas y fomentar la capacidad para situarse en un contexto laboral específico. Y en definitiva formar un profesional crítico, reflexivo con las herramientas necesarias para contemplar la situación social del momento.

## 2.5 La Importancia de la Educación Física Escolar

La relación entre el deporte y la Educación Física ha transitado por diversos conceptos que desemboca en interrogantes que, hasta el día de hoy continúan en discusión. Este vínculo, es objeto de debates y estudios, en cuanto, a su incidencia en la formación integral de los sujetos en edad escolar. Esta problemática, atraviesa a cada uno de nosotros, por ser parte fundamental de la cultura física. En este marco, es relevante analizar cuál es el impacto y de qué manera beneficia el deporte que se practica en el ámbito educativo.

Según el Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y tecnología (2019) la Educación Física ha experimentado distintas modificaciones en las últimas décadas. El progresivo cambio, desde las ciencias biológicas hacia las ciencias sociales y humanas que explican sus prácticas, provocó evoluciones en los paradigmas sobre esta materia. Estas transformaciones, vienen acompañadas por los avances en el área de investigación, el aumento de instituciones de formación docente y las reformas macro sociales que influyen directamente en los ámbitos escolares y sus disciplinas. Como consecuencia, la Educación Física identifica nuevas y diferentes prácticas en sus clases.

En la misma línea, reconoce a esta disciplina como práctica social que, por medio de procesos planificados, intencionales y sistemáticos, impactan directamente sobre el aprendizaje, el cual, se manifiesta en la dimensión corporal de los sujetos. De nuevo, interpreta que el objetivo de la Educación Física es estimular a los estudiantes de manera tal, que estos puedan intervenir de forma autónoma, crítica y creativa dentro de la dimensión corporal. A la vez, especifica que debe pedagogizar las actividades corporales sistematizadas, en donde, favorezca el acceso a un conjunto de conocimientos que no sería posible alcanzar de otro modo.

En este contexto, el Diseño Curricular de Nivel Inicial de la Provincia de Buenos Aires (2022) distingue a la Educación Física como agente que, interviene de manera intencional y sistemáti-

camente en la constitución de la corporeidad y motricidad de los sujetos. Por consiguiente, esta disciplina incorpora las prácticas corporales que colaboran con el conocimiento de sí mismo, de los pares, el progreso de habilidades, al juego, a la exploración del ambiente y a la expresión. Además, describe la necesidad de analizar e intervenir en los conceptos de vínculos y comunicación. Esto, consiste en atender a la grupalidad, la cual, incorpora la construcción de relaciones interpersonales orientadas a la realización de metas comunes. En consecuencia, se desarrollan experiencias de convivencia democrática que contribuyen a la formación de ciudadanía.

En este aspecto, esta asignatura proporciona bienes físicos, cognitivos, afectivos y sociales en cada etapa escolar. Estos factores, se desarrollan de manera progresiva durante su recorrido en la escuela. Siendo así, el agente que, durante el periodo educativo obligatorio, permite el acercamiento a diversas disciplinas que contribuyen con el desarrollo general, el cual, favorecerán en prácticas y actividades vigentes y posteriores.

Por su parte, López Pastor y otros (2016) identifican tres finalidades que la Educación Física debe tener en cuenta. En primer lugar, mencionan el desarrollo físico-motriz de los estudiantes, en segundo lugar, la creación y recreación de la cultura física. Por último, manifiesta el progreso integral como ciudadanos en una sociedad democrática. En este punto, reconocen que los dos primeros objetivos son específicos de esta disciplina, es decir, si los docentes de Educación Física no se encargan de llevarlas a cabo, serán aspectos que nadie más lo trabajará en sus clases. El tercer objetivo, abarca a la comunidad educativa en general, en otras palabras, involucra a las otras áreas, familias y docentes.

En este sentido, la Educación física se encausa en el tratamiento de la comprensión, transmisión y recreación de la cultura física. Entonces, el deporte se ve involucrado en este concepto, porque, es parte fundamental de la misma. De esta forma, esta disciplina puede no solo fomentar la carrera deportiva, sino nutrirla y acompañarla desde los inicios de la escolaridad, contemplando el rango

etario de cada etapa. Entonces, partiendo desde las expectativas de logros y los objetivos generales, esta materia puede responder a las demandas de la comunidad, ayudando a familiarizarse con distintas propuestas que se llevan cabo dentro de la misma.

De igual manera, Lagunas (2006) explica que la Educación Física utiliza como medio el cuerpo y el movimiento para la formación integral de los estudiantes en sus distintos entornos. Este proceso, envuelve el factor físico, cognitivo, afectivo, social y moral, es decir, utiliza la actividad motriz con finalidades pedagógicas y educativos que colabora con la mejora de calidad de vida y el desarrollo de los sujetos. También, expresa que esta materia transmite los conocimientos que tienen que ver con la conducta motriz, actitudes y valores en relación con la corporeidad. Además, contribuye en los aspectos de las normas, valores de convivencia, el respeto hacia los demás, hábitos de esfuerzo, el desarrollo de la iniciativa individual y colectivo.

En este aspecto, las finalidades generales de la Educación Física se enfocan en la instrucción de manera íntegra de los sujetos, en otras palabras, esta disciplina brinda la posibilidad de constituirse no solo en el sentido corporal y físico, sino que abarca las dimensiones afectivas, comunicativas, cognitivas y culturales. Por consiguiente, el deporte es un factor más, que interviene en estos conceptos. Sin embargo, al producirse un impacto en la vida social y personal de los sujetos, nace el interrogante del cómo, a través, de los contenidos curriculares generar un vínculo concreto con la disciplina que permita su desarrollo y a la vez, que esa práctica se sostenga a lo largo de la vida.

Igualmente, Lagunas (2006) confecciona el objetivo general de la Educación Física escolar, el cual, consiste en la adquisición de una comprensión significativa de su propio cuerpo y sus capacidades. Esto, les permite a los estudiantes, desenvolverse y dominar diversas situaciones que favorezca su desarrollo en el medio, también, mejorar su calidad de vida, el disfrute del ocio y los vínculos con los demás. Por lo tanto, las diferentes experiencias del entorno, las relaciones con objetos, personas y consigo



mismo, contribuyen a la adaptación y la resolución de problemas en distintas acciones colectivas ejecutadas en diferentes contextos.

Continuando, manifiesta que la comprensión de su propio cuerpo colabora en el conocimiento de sus posibilidades para enfrentar y adquirir una cantidad significativa de ejercicios corporales y actividades deportivas. Por tanto, el sujeto puede optar por una o más actividades que crea conveniente para su desarrollo personal.

Entonces, la Educación Física es el espacio curricular en el que se contribuye a la adquisición y comprensión de esquemas corporales que, no solo despierta el interés de alguna actividad en particular del estudiante, sino que puede favorecer la formación durante su trayectoria deportiva. En muchas ocasiones, el primer acercamiento hacia un deporte comienza dentro de las clases de educación física, por ende, este debe contemplar las diversas situaciones que colaboren y beneficien el conocimiento, la comprensión y el desarrollo deportivo.

A la vez, Lagunas (2006) constata al juego y el deporte como instrumentos fundamentales durante el proceso educativo. De esta manera, la utilización de estas herramientas posibilita al alumnado vivenciar y potenciar actitudes y valores positivos. Asimismo, el juego contribuye a la asimilación de reglas, aceptación de tareas, cooperación, competencia y el progreso de estrategias en grupo con una perspectiva lúdica.

De igual manera, el Diseño Curricular de Nivel Inicial de la Provincia de Buenos Aires (2022) distingue al juego como agente de socialización, en donde, permite el desarrollo de las capacidades relacionales que permite, la incorporación y comprensión de las reglas, solidaridad, cooperación y responsabilidad sobre sus funciones y la de los demás. Por consiguiente, el componente lúdico brindará la posibilidad del abordaje de las distintas prácticas corporales.

A pesar de que, estas prácticas corresponden al nivel inicial, varias de estas características son las que se trabajarán en la iniciación deportiva en los siguientes niveles. Por lo tanto, consideramos que el desarrollo integral desde el inicio de la escolaridad,

son parte fundamentales en la detección de talentos y futuros progresos deportivos.

Por otra parte, Lagunas (2006) especifica que la Educación Física beneficia a la adquisición de las habilidades motoras básica. El tratamiento de estos factores, a través, de distintas secuencias progresivas, de lo básico a lo específico, garantiza el dominio de esquemas motores que colaborarán en procesos de aprendizaje posteriores. Por lo que, los estudiantes adquieren hábitos saludables que proporcionan bienestar con su propia identidad corporal, la cual, está vinculada con la comunicación y expresión consigo mismo y con los demás. Por tal motivo, esta disciplina favorece la incorporación de herramientas necesarias para el disfrute del ocio y el tiempo libre que brindará una mejor calidad de vida.

De la misma forma, el Diseño Curricular para la Enseñanza Primaria de la Provincia de Buenos Aires (2018) reconoce la aportación de esta materia en la formación integral de los individuos. Asimismo, considera este proceso educativo partiendo desde la complejidad de todos los sujetos y en las capacidades de comprender y transformar su vida individual y social. En este punto, la Educación Física permite que los estudiantes a lo largo de su trayectoria escolar se constituyan, a través, de la cultura corporal.

En este contexto, este documento describe que las clases de Educación Física contribuyen experiencias de convivencia democrática y predisponen la formación de ciudadanía en espacios comunes y de encuentros. De esta manera, los estudiantes viven diferentes situaciones que los ayuda a desempeñarse de forma participativa y en la toma de decisiones.

En cuanto a esto, esta asignatura puede implicarse en el proceso de transformación de vida de los estudiantes. Esto, conlleva a considerar el ámbito y los entornos donde el alumno se desempeña y relaciona en su vida cotidiana, potenciando el mismo dentro de la clase de Educación Física.

De igual importancia, Lagunas (2006) identifica beneficios de la Educación Física brinda a los estudiantes de nivel primario. Estos, consisten en mayor capacidad de comprensión, mejora de

la coordinación, por ende, mejora las conexiones neuromotoras, afianzamiento en las relaciones interpersonales, mejor comunicación e interacción social, el cual, les permite involucrarse en las distintas situaciones que se les presenten. Además, colabora con el vencimiento de los miedos, aumenta la confianza en sí mismo, mejora la autoestima y aprende a ponerse en el lugar de los demás. Por último, menciona los beneficios de la motricidad fina, lo cual, producirá mejor movimiento segmentario, fortalecimiento de los huesos, también, considera a la Educación Física como alternativa al sedentarismo, obesidad y sobrepeso.

El deporte, es transversal a todos estos beneficios, es decir, la práctica sistemática de alguna disciplina en particular brinda bienes que envuelve a los hábitos saludables, confianza en sí mismo y los demás, responsabilidad, comunicación, aceptación de las normas, incorporación de habilidades motoras básicas y específicas. Ahora bien, si la práctica deportiva y la Educación Física pueden complementarse, se debe encontrar un punto de encuentro, entre ambas, en donde, se manifiesten de manera tal, que genere el acercamiento y conocimiento para producir un impacto en la vida personal y social de los sujetos.

De la misma forma, el Diseño Curricular para la Educación Secundaria de la Provincia de Buenos Aires (2008), menciona a la Educación Física como medio para la composición de la identidad de jóvenes y adolescentes. Este espacio, interviene sobre la corporeidad de los individuos de manera individual y social, la misma, involucra los factores cognitivos, emocionales, motrices, expresivas y relacionales. Esto conlleva, al tratamiento de manifestaciones tales como la conciencia la inteligencia, la percepción, la afectividad y la comunicación, que posibilitan la realización de distintas actividades con sentido y significado para cada uno.

En este sentido, este documento identifica al deporte como pieza fundamental para el desarrollo sociomotriz de los sujetos, porque propone el sentido de pertenencia al ejecutar distintas acciones motoras que generan motivación y placer. Siguiendo, al utilizar el deporte como herramienta de formación, potencia el

logro hacia la autonomía, la sensibilidad corporal y la disposición hábil de la motricidad vinculante. Por lo tanto, al llevar a cabo este proceso educativo, los estudiantes comprenden las estructuras de los juegos deportivos, lo que los forma para una actitud cooperativa y la adquisición de variables motrices evitando movimientos rígidos estereotipados, que llevarán a una mejor resolución ante las distintas situaciones del juego.

De igual importancia, Graneros Gallegos y otros (2014) realizaron un estudio, el cual, analizaron el trabajo de la autonomía en estudiantes al realizar actividades dentro de la clase de Educación Física. En este trabajo, observaron que el sujeto que logra desempeñarse con autonomía en este ámbito responde de manera positiva a la intención de ejecutar actividad física por fuera del espacio escolar. Por consiguiente, manifiestan que al proponer contenidos no estereotipados de manera metodológica incrementa la percepción de la autonomía, el cual, llevará a una mayor motivación, satisfacción e intención de realizar actividades en el tiempo libre.

En relación con esto, la Educación Física es un agente que no solo brinda la posibilidad de conocimiento en el patio, sino que influye en los intereses y deseos de los estudiantes. Al respecto, esta disciplina puede intervenir y colaborar en las actividades que desea realizar el sujeto por fuera de la escuela, tales como, el tiempo libre, recreación y trayectoria deportiva. Por tal razón, esta materia puede ser una posibilidad para quienes no tengan otra forma de acercarse a espacios de interés y desarrollo personal.

De manera similar, Moreno Murcia (2013) y otros constatan que esta materia interviene de tal manera, que instruye no solo dentro del aula, sino que en relevancia los conocimientos adquiridos traspasan el ámbito escolar, el cual, producen hábitos saludables por fuera de la escuela. Esto, provoca una mayor valoración de la Educación Física de parte de los estudiantes. Por consiguiente, describen que la práctica habitual y sistemática de la actividad física colabora con la iniciativa de actividades físicas y hábitos saludables a lo largo de la vida.

Por lo tanto, la Educación Física es el agente que posibilita el desarrollo integral de niños, adolescentes y jóvenes, a la vez, fomenta el interés personal y colectivo que tiene impacto directamente en la vida cotidiana por fuera del espacio escolar. En definitiva, esta disciplina puede generar acciones que intervengan en los hábitos de las personas y así colaborar en la cultura de una sociedad en la que habitamos todos en equidad.

## **2.6 El rol del profesor de Educación Física**

Para Carballo, C. (2010), la tarea del profesor de Educación Física se encuentra inmersa en un ámbito de poco reconocimiento y proyección hacia responsabilidades o compromisos mayores. A esto se suma la falta de materiales e infraestructura básica y la frágil inserción institucional, debido a que sus horas se reparten en varios establecimientos educativos y sin contacto con docentes de otras asignaturas.

Considerando este último aporte y los anteriores que hemos desarrollado durante el recorrido del capítulo, podemos reflexionar que el profesor de educación física se encuentra condicionado por múltiples variables que debe tener presente al momento de realizar su labor diaria; desde los lineamientos que derivan del currículum hasta las situaciones que vivencia día a día en el quehacer escolar. Es importante que se mantenga en constante perfeccionamiento para afrontar las problemáticas que se presentan, para formar de manera integral al alumno en torno a sus necesidades como así también, deberá contemplar que los métodos aplicados no son los mismos para todos los grupos y que dentro de cada grupo existen individualidades y diferencias que deben ser atendidas, asegurando así el desarrollo de cada uno de sus alumnos.

Jaramillo Rodríguez, C. (2021) por su parte sostiene que el profesor de educación física tiene la posibilidad de concentrar en su clase una gran población de todos los rangos etarios. Esto es considerado un factor importante para la detección de talentos, aunque el autor reconoce, coincidiendo con Carballo, C. (2010),

que también es necesario contar con una infraestructura básica y con los recursos materiales y humanos.

Por lo tanto, consideramos que el rol del profesor de educación física es importante para crear las condiciones necesarias para el desarrollo de habilidades deportivas de sus alumnos, para desarrollar el potencial de cada uno de ellos y despertar el deseo de continuar con la práctica deportiva fuera de las horas de educación física. Aun así, todo este trabajo invaluable del profesor requiere ser acompañado de proyectos sólidos que incluyan la infraestructura necesaria, y al personal competente (incluyendo otras áreas que funcionen interdisciplinariamente) para que la vinculación de los alumnos de las escuelas hacia los clubes sea posible y se sostenga en el tiempo.

## **Bibliografía**

- Aguirre de Vergara, M. (2001). *El docente como facilitador y mediador*. IV Congreso de calidad educativa. Instituto de Enseñanza y Aprendizaje, Universidad de San Francisco. Quito, Ecuador.
- Barra, E. (2016). *Nueva mirada: el desafío de las clases de educación física mixtas. Su impacto en la integración e inclusión*. Recuperado el 9 de febrero del 2024 a partir de <https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/13735>
- Bavativa Salamanca, H. (2017). *El rol del docente de educación física: de lo esperado a lo instituido*. Recuperado el 8 de febrero de 2024 a partir de <https://hdl.handle.net/11634/2896>
- Carballo, C. (2010). *Algunas tensiones en el campo de la Educación Física en Argentina*. Recuperado el 7 de febrero de 2024 a partir de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.a>
- Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires (2022). *Diseño Curricular para la Educación Inicial*. Recuperado el 29 de enero de 2024 a partir de <https://abc.gob.ar/secretarias/areas/subsecretaria-de-educacion/educacion-inicial/educacion-inicial/direccion-provincial-de>

Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires (2018). *Diseño Curricular para la Educación Primaria*. Recuperado el 29 de enero de 2024 a partir de <https://abc.gob.ar/secretarias/areas/subsecretaria-de-educacion/educacion-primaria/educacion-primaria/direccion-provincial-de>

Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires (2008). *Diseño Curricular para la Educación Secundaria*. Recuperado el 29 de enero de 2024 a partir de <https://abc.gob.ar/secretarias/areas/subsecretaria-de-educacion/educacion-secundaria/educacion-secundaria/direccion-provincial-de>

Granero Gallegos, A., Baena Extremera, A., Sánchez Fuentes, J. y Martínez Molina, M. (2014). *Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de la práctica física en tiempo libre*. Recuperado el 5 de febrero de 2024 a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/199501>

Jaramillo Rodríguez C. (2021). Detección y selección de talentos. *Revista Impetus* 11 (2) 11-23. Recuperado el 10 de febrero de 2024 a partir de <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/view/438>

Lagunas, J. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Recuperado el 5 de febrero de 2024 a partir de <https://dialnet.unirioja.es/>

Levoratti, A. (2021). Las formaciones de grado en Educación Física en la Argentina contemporánea. Instituciones, proyectos curriculares y circulaciones posibles. *Revista EFEI* 10-2022. Recuperado el 7 de febrero de 2024 a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9130701>

López Pastor, V., Pérez Brunicardi, D., Manrique Arribas, J., Monjas Aguado, R. (2016). *Los retos de la educación física en el siglo XXI*. Recuperado el 5 de enero de 2024 a partir de <https://www.redalyc.org/revista.oa?id=3457>

López Rodríguez, A. (1996). *La educación física contemporánea y la necesidad de un modelo integrador*. Recuperado el 7 de febrero de 2024 a partir de <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.4563>

Ministerios de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología. (2019). *Marco de organización para la enseñanza de la Educación Física escolar Argentina*. Recuperado el 29 de enero de 2024 a partir de <https://www.argentina.gob.ar/educacion/iniciativas-programas/marco-normativo>

Moreno Murcia, J., Zomeño Álvarez, T., Marín de Oliveira, L., Ruiz Pérez, L. y Cervelló Gimeno, E. (2013). *Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente*. Recuperado el 5 de febrero de 2024 a partir de <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165>.

Rozengardt, R. (2020). *El profesor de Educación Física, entre la escuela y la formación docente: Un estudio en La Pampa*. Recuperado el 6 de febrero de 2024 a partir de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1841/te.1841.pdf>

Salmerón Sánchez, M. (2001). Estilos de enseñanza y funciones del profesorado. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16 (156). Recuperado el 6 de febrero de 2024 a partir de <https://www.efdeportes.com/efd156/estilos-de-ensenanza-y-funciones-del-profesorado.htm>

Zimmerman, M., Campomar, G., Fulugonio, M. y Castro H. *Problemáticas actuales de la Educación Física: Estudio exploratorio sobre la formación e inserción profesional de los egresados universitarios*. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Recuperado el 6 de febrero de 2024 a partir de <https://www.academica.org/000-049/128>





# **CAPÍTULO 3**

## **ESPACIOS DE FORMACIÓN:**

### **VIOLENCIA SIMBÓLICA, AUTORIDAD Y DOCENCIA**

*Lic. Noelia Blanco*  
*Mag. Laura Fortunato*  
*Lic. Nadia Marrapodi*

En este capítulo trataremos de señalar algunos ejes de discusión para poder como docentes reflexionar sobre nuestras prácticas cotidianas.

El proceso de socialización se ha estudiado de manera sistemática a través de tres disciplinas: la antropología, la sociología y la psicología. Desde el enfoque antropológico, se habla de socialización desde una amplia perspectiva cultural, centrado en la transmisión de conocimientos entre generaciones, las interacciones culturales y las experiencias sociales.

Desde la disciplina sociológica, se estudian las habilidades sociales de los individuos en diferentes contextos, pero su principal interés está centrado en las características de los grupos específicos o instituciones donde se produce la socialización. Desde la psicología, se centran en el desarrollo de características individuales y su relación con las conductas sociales aprendidas. Las tres disciplinas, coinciden en que la socialización no sería posible sin la conformidad entre las conductas y actitudes de los individuos, así como, lo que se espera de ellos ante diferentes situaciones sociales.

Según Berger y Luckman se entiende por socialización al proceso de adquisición, interiorización e integración en la personalidad

del individuo, de los valores sociales y las normas de comportamiento propios del grupo social o comunidad a la que pertenece, con el fin de posibilitar su adaptación al contexto social.

La socialización es un proceso fundamental que ocurre en la familia y las instituciones (clubes, escuelas, etc). En la familia, se aprenden normas y valores, mientras que en las instituciones, se desarrollan habilidades sociales y se interactúa con un grupo más amplio.

El proceso mediante el cual el individuo adopta las normas y valores y las desarrolla en su cotidianidad se denomina internalización y es sólo a partir de dicho procedimiento que el ser humano se convierte en miembro de una sociedad.

En este sentido, Berger y Luckmann (1968) mencionan que existen dos tipos de socialización: primaria y secundaria.

La socialización primaria ocurre durante la niñez y determina según el contexto, la estructura social subjetiva en la cual se desarrollará y del cual aprehenderán valores, costumbres y formas de ver la realidad. De esta manera, para cada individuo el proceso de internalización será diferente. Se genera así una dialéctica entre el individuo que acepta e incorpora los roles y actitudes de un otro, y a su vez reconoce lo aprehendido como propio. En términos generales, la socialización primaria está signada por la familia.

La socialización secundaria, por su parte, es la internalización de “submundos” basados en la división del trabajo y en la construcción de la estructura social ocurrida ambas en el ámbito de las instituciones y a través de la cual el individuo adquiere el conocimiento específico sobre los roles, vocabulario, y comportamientos para desarrollarse en los diferentes ámbitos de la sociedad.

Es necesario destacar que el proceso de socialización secundaria supone un proceso previo de socialización primaria, es decir, “debe tratar con un yo formado con anterioridad y con un mundo ya internalizado” (Berger y Luckmann, 1968, p. 175).

### **3.1 Familia-Escuela- Club. Procesos de socialización.**

Una institución es cualquier tipo de organización humana, que implica relaciones estables y estructuradas entre las personas, que se mantienen en el tiempo, con el fin de cumplir una serie de objetivos explícitos o implícitos.

Una institución implica prácticas, hábitos y costumbres, que se encuentran regladas ya sea por normas morales o bien por disposiciones legales. Pueden abarcar desde unas pocas personas hasta miles de individuos, según el alcance que tenga. Suele también tener una cultura común a todos sus miembros, que comparten ciertas ideas y valores que los motivan a formar parte de ella.

Las instituciones pueden tener carácter formal o informal, y pueden tener una correspondencia con uno o varios lugares físicos donde se desarrollan sus actividades características. Según el grado de formalidad que alcance, puede desarrollar una autonomía cultural, que se manifiesta en la creación de sus propios símbolos, en el registro de su propia historia institucional e incluso en la formulación de un lenguaje propio.

Toda institución se compone de reglas formales e informales a la vez. Las reglas formales son las que alcanzan un carácter jurídico (puede tratarse de una ley solo válida dentro de la institución) y que suelen estar escritas en algún tipo de código institucional. Las reglas informales son hábitos y criterios morales que no alcanzan carácter jurídico ni son escritas, pero son obedecidas por existir formas de castigo a aquellos que no las cumplan. Muchas veces, las reglas informales pueden transformarse en reglas formales o viceversa según cambien las condiciones sociales en las que existe la institución.

Desde nuestra visión trabajaremos principalmente los conceptos de familia, escuela y clubes como instituciones de nuestro interés para este trabajo.

La familia es una de las instituciones más importantes, es una institución conformada mayoritariamente por reglas informales, que incluye una cantidad mucho menor de integrantes y que no

suele tener una declaración explícita o formal de sus objetivos (el afecto mutuo y la crianza de niños). La familia es un claro ejemplo del proceso de cambio institucional, por el cual a medida que se fueron modificando, con el tiempo, los valores dominantes en la sociedad y, que fueron cambiando las condiciones legales y económicas, se fue pasando desde la tradicional familia monógama hacia diversos modelos de familias (monoparentales, de personas del mismo sexo) que coexisten en la actualidad.

La escuela por otro lado se fue afirmando como uno de los espacios más relevantes para la constitución subjetiva y social de los niños. Aún con sus contradicciones y limitaciones para integrar a todas las experiencias infantiles, la escolaridad obligatoria ocupa un lugar muy importante en la formación y preparación de las generaciones más jóvenes. En la escuela los niños, niñas y jóvenes construyen múltiples interacciones sociales -con el mundo adulto y con otros niños- y se apropian (Rockwell, 1996) de diversos contenidos sedimentados en el tiempo, recuperándolos y adecuándolos en función de sus intereses y posibilidades.

Los clubes, cumplen un rol en el desarrollo social de niños, niñas y adolescentes; por su papel en la construcción de lazos comunitarios, y en la educación de los y las jóvenes; porque en los clubes se construye ciudadanía; porque en ellos vibran y se expanden los mejores valores que tenemos como sociedad: la solidaridad, el compañerismo, el respeto por las reglas y el esfuerzo compartido.

Las instituciones, como la familia y la escuela, desempeñan roles clave en la socialización y formación de individuos. La familia proporciona las primeras experiencias sociales y transmite valores culturales, mientras que la escuela contribuye al desarrollo académico y social. Ambas instituciones colaboran para moldear la personalidad y las habilidades de una persona.

### **3.2 ¿Qué pasa hoy con las instituciones? ¿Qué pasa con las infancias?**

Las instituciones poseen un doble componente. Por un lado, se conforman las estructuras sociales, que hacen referencia a sistemas de roles y de posiciones y, por otro lado, mecanismos culturales, que hacen referencia a las costumbres y reglas usadas para ordenar las relaciones de los miembros de una sociedad.

La educación en sentido amplio puede considerarse como el conjunto de operaciones que se realizan en el seno de un grupo social, sosteniendo la reproducción social, el mantenimiento de lo existente y a su vez impulsando la transformación.

Debemos considerar un tercer componente en el proceso de socialización: Los medios de comunicación. Los medios educan, no reemplazan a la escuela y a la familia, pero propician el sedentarismo, el consumo, la fascinación de la mirada y la novedad.

La cantidad de horas en que las/os niñas/os pasan conectados a diversos dispositivos, genera que la familia ya no sea referente sólido, la escuela pierde validez y tiene cada vez más dificultades y los adultos en general están más cerca de un rol infantil que de uno que establezca la asimetría requerida para producir efectos duraderos las/os niñas/os.

Esto implica que cada vez más niñas/os se formen, informen entre pares antes que con los adultos.

A medida que los niños crecen, la autoridad de los padres se comparte con otros adultos significativos como educadores y entrenadores.

Esto genera que algunas elecciones sean impulsadas por los padres y que las/os niñas/os inicien, por ejemplo, un deporte, por indicación, gusto o interés de los adultos.

Una vez que se han iniciado en el deporte, se encuentran en un ambiente social que tiene la posibilidad de facilitar o dificultar su crecimiento personal. La socialización a través del deporte se refiere al aprendizaje de actitudes, valores, habilidades generales

que se obtienen como consecuencia de la importancia personal que cada una/o le otorga al deporte.

Hasta hace unos años podría decirse que padres y docentes representaban para las/os niñas/os la autoridad conferida por la sociedad. Últimamente, tanto docentes como padres plantean que sus alumnos o hijos no los respetan, manifestando su impotencia para transmitir las enseñanzas y directivas correspondientes

En relación con la autoridad docente, la misma se construye sobre una base institucional y condiciones personales y profesionales. La base institucional consiste en el apoyo y el respaldo que la institución les ofrece a los docentes para que estos lleven a cabo sus prácticas.

El docente, desde sus diferentes roles, debe hacerse cargo del ejercicio de autoridad para la concreción del acto educativo, y la escuela debe volverse un lugar autorizado, pero no “autoritario”, que no disuelva las asimetrías, sino que las vuelva motor de trabajo y las ponga en diálogo con las otras formas de relación (igualdad, diferencia, autonomía) entre alumnos y maestros.

Los roles y la legitimación juegan un papel importante en la institucionalización, según Berger y Luckman quienes exploran los conceptos de roles y legitimación en la formación de la realidad social. Argumentan que los individuos internalizan roles a través de la socialización, desempeñando papeles que son socialmente construidos. La legitimación, por otro lado, se refiere al proceso mediante el cual las estructuras sociales y sus roles son aceptados y justificados por los miembros de la sociedad, contribuyendo así a la estabilidad y cohesión social.

La construcción social en la que se inserta un niño/a no sólo tejen cuestiones cotidianas que pueden considerarse “normales” en la vida de cualquier individuo, sino que también introducen formas de violencia. La noción de violencia simbólica se refiere a formas de dominación que operan a nivel simbólico, influyendo en la percepción y aceptación de las estructuras sociales. La violencia simbólica no implica coerción física directa, pero ejerce control a través de normas culturales, valores y símbolos que perpetúan

desigualdades y jerarquías sociales, a menudo de manera inconsciente. Este concepto destaca cómo las estructuras sociales pueden mantenerse y reproducirse más allá de la violencia física evidente.

El Ministerio de Desarrollo Social a través de la Guía para la comunicación con perspectiva de género, describe la Violencia simbólica como:

“La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmite y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.”

El repertorio de formas que adopta la violencia simbólica es muy amplio, está conformado por: palabras, avisos, imágenes, que nos rodean permanentemente y van conformando nuestra percepción de nuestros roles sociales, de nuestros cuerpos y de nuestros vínculos”.

La violencia simbólica tiene un efecto de “incorporación”, ya que impacta directamente sobre nuestra subjetividad y sobre nuestros cuerpos. Este concepto, el de “incorporación”, permite medir en los cuerpos el daño simbólico del lenguaje y las imágenes.

Para dar comienzo a plantear cómo influye la violencia simbólica en nuestras vidas, es necesario partir de la descripción de algunos conceptos que la componen:

### **3.3 Estereotipos de género ¿qué son?**

Un estereotipo es una representación repetida frecuentemente que convierte algo complejo en algo simple. Simplifica y recorta lo real. Tiene un carácter automático, trivial, reductor.

Los estereotipos son representaciones que asignan características y valores a cada género. Se basan en los roles e identidades que socialmente se les asignan a varones y mujeres, así como a otras diversidades. Pueden ser generalizaciones, ideas simplificadas, distorsiones, descripciones parciales sobre las características de unas y otros.



Los estereotipos tienen éxito cuando actúan con “naturalidad”, es decir, cuando se incorporan al sentido común como naturales y obvios.

En general, los estereotipos presentan creencias inconscientes, compartidas por la sociedad, que ocultan los juicios de valor. Se convierten en las formas de pensar, de hablar, de hacer chistes.

Los estereotipos funcionan de este modo como una forma más de violencia simbólica, la forma de violencia que se ejerce con la aceptación de quien la padece. Se trata entonces de una violencia que se desconoce como tal.

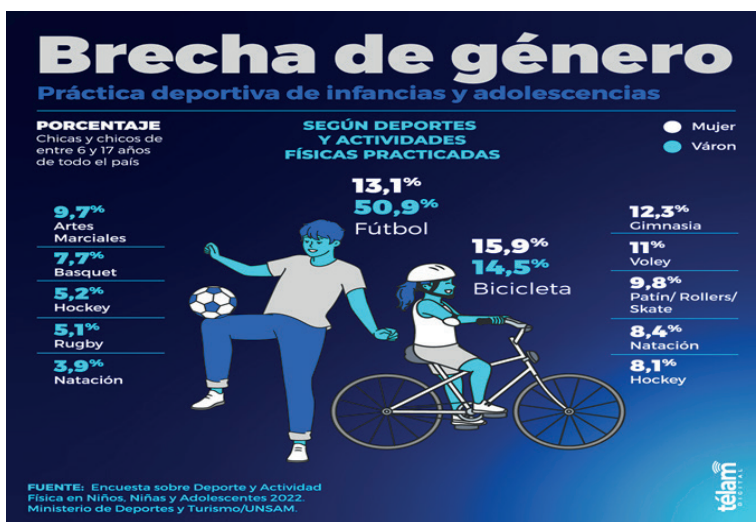
El estereotipo funciona como imágenes en nuestra mente, son representaciones, esquemas culturales preexistentes que actúan como filtros.

Según el informe publicado en el año 2023 por la Encuesta sobre Deporte y Actividad Física en NNYA elaborada por el Observatorio Social del Deporte, que integran el Ministerio de Turismo y Deportes y la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM), se pueden observar que sigue existiendo una brecha de género en las prácticas deportivas ya sea de manera recreativa como competitiva.



El informe revela que la mayor parte de la población practica algún deporte o actividad física de manera regular fuera de la escuela, pero las mujeres lo hacen en menor medida que los varones, que le dedican más tiempo y lo hacen de manera competitiva.

En el informe se remarca que “En este sentido, es un desafío de los gestores del deporte infantil, tanto estatales como privados, romper con esa inercia heredada sobre las prácticas ‘masculinas’ y ‘femeninas’”. Desde este proyecto tenemos como objetivo poder abordar las condiciones sobre las cuales se dan y marcan estas desigualdades.



## ¿Cómo podemos cambiar los estereotipos?

Los estereotipos se muestran, en general, rígidos y resistentes al cambio, ya que su fuerza proviene de que se constituyen como creencias compartidas y esto les impide ser fácilmente modificables.

1. Cuestionar el “sentido común” que fija como lo “normal” ciertas construcciones sobre mujeres y también sobre varones.

2. Solicitar asesoramiento a profesionales u organismos especializados en la temática.
3. Promover diversos modelos de mujeres y varones, ya que no existe una única forma de ser mujer o varón.
4. Incluir la representación de varones y otros/as integrantes de las familias, realizando tareas del hogar, oficios o profesiones que tradicionalmente se presentan como de uso exclusivo de las mujeres. Y viceversa,
5. Admitir la diversidad y la diferencia positivamente, omitiendo discursos y/o imágenes que representen al cuerpo como espacio de imperfecciones a corregir.
6. Evitar los estereotipos de género que habilitan la burla y el desprecio hacia identidades y/o prácticas que no responden a los parámetros frecuentemente asociados a la “normalidad”.

***Ante esta situación, nos preguntamos ¿qué podemos hacer para acompañar las trayectorias de las niñas?***

Comenzamos proponiendo pensar nuestro rol como adultos/educadores trabajando para promover algo distinto, sujetos diferentes, capaces de pensar por sí mismos, que formen parte de algo común, dejando a un lado las diferencias, los fragmentos y la imposibilidad del encuentro con un otro.

Consideremos que no es una tarea sencilla debido a los cuestionamientos anteriormente mencionados sobre el concepto actual de autoridad.

Es necesario revisar, desarmar conceptos, cuestionar modelos y recuperar significados.

Vinculando los aspectos detallados en este capítulo con la investigación “*Deporte- Escuela. Un puente necesario*” consideramos que desde hace tiempo, se buscan nuevas formas de afrontar y de dar respuesta a los conceptos de socialización, autoridad, inclusión, violencia. Es aquí cuando el deporte cobra especial importancia ya que las prácticas deportivas formales y no formales, pueden ser

una estrategia a utilizar como un medio de inclusión para trabajar estos aspectos.

No es una tarea sencilla ya que actualmente en Argentina, no se han dado a conocer muchos programas y proyectos relacionando al Deporte con aspectos de prevención.

Presentamos a continuación algunas de las clasificaciones de los valores que promueve la práctica deportiva que han sido recogidas por diferentes autores:

Llamas y Suárez, en 2004, recopilan en una tabla los valores más importantes concebidos por Frost y Sims en 1974

Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974).

### **Dimensión Psico social**

Disfrute, diversión, alegría	Integridad
Autoestima, autorrespeto	Honestidad, deportividad
Respeto a los puntos de vista diferentes	Valor
Respeto a los adversarios	Respeto a los árbitros
Control emocional, autodisciplina	Determinación
Juego con los límites propios	Autorrealización
Tolerancia, paciencia	Salud y bienestar físico
Responsabilidad	Empatía, cooperación

Valores considerados por Gómez Rijo (2003), relacionado con los valores presentes en el currículo de Educación Física para primaria

Tolerancia	Aceptación de diferencias hacia actitudes, opiniones, y conductas de los alumnos al margen de prejuicios
Integración	Inclusión de todos los alumnos sin distinción de raza, género, religión, clase social o capacidad de tal forma que se considere como un todo homogéneo
Solidaridad	Incorporación desinteresada de uno o varios alumnos a un grupo para una causa o empresa común
Cooperación	Actuación conjunta de todos los alumnos o de un grupo para alcanzar un común
Autonomía	Independencia del alumno en su comportamiento
Participación	Realización de la tarea propuesta
Integridad	Oportunidad de acceder a cualquier situación en las mismas condiciones

Subsecretaría de Educación. Dirección Provincial de Enseñanza.  
 Dirección de Educación Física. Provincia de Buenos Aires.  
[dirdef@ed.gba.gov.ar](mailto:dirdef@ed.gba.gov.ar)

La Carta europea del deporte de 1995 en su Artículo N° 3, manifiesta:

2. La práctica del deporte tiene como fin promover especialmente :
  - 2.1. el desarrollo mental, físico y social;
  - 2.2. la comprensión de los valores morales y del espíritu deportivo, de la disciplina y de las reglas;
  - 2.3. el respeto por sí mismo y por los demás, incluidas las minorías;
  - 2.4. el aprendizaje de la tolerancia y de la responsabilidad ( por ejemplo, asumiendo tareas de organización), elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática;

- 2.5. la adquisición del dominio de sí mismo, el desarrollo del amor propio y la auto realización;
- 2.6. la adquisición de un modo de vida sano.

Teniendo en cuenta estas manifestaciones es que consideramos que los aspectos problematizados en este capítulo pueden abordarse mediante la práctica deportiva.

Los valores, la mirada transversal sobre género, la educación y la práctica deportiva son aspectos fundamentales para el desarrollo humano. Es fundamental como instituciones, fomentar la equidad, la solidaridad, el respeto para contribuir a una sociedad más inclusiva. La educación es el pilar fundamental en la formación de sujetos informados y críticos, si esto lo unimos a la práctica deportiva se puede promover una salud integral, valores como el trabajo en equipo, conciencia de disciplina.

Para ello es de considerable importancia que los educadores consideren su trabajo de manera integral: comprender el contexto, conocer a sus integrantes, tener perspectiva de género, entre otras.

De esta manera el deporte es utilizado como un ámbito de formación y educación personal, donde se aceptan unas reglas y valores, que facilitan la adaptación de las personas a la sociedad.

## **Bibliografía**

- BOURDIEU, Pierre y WACQUANT , Lóic, (1995). Respuestas. Por una Antropología Reflexiva, Ed. Grijalbo. pág. 120. (Concepto de Violencia Simbólica).
- DUSCHATZKY, Silvia, y COREA, Cristina (2001). Chicos en banda. Buenos Aires, Paidós.
- GAMAMIK, CORA. ESTEREOTIPOS SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN: UN CÍRCULO VICIOSO. Universidad de Buenos Aires.
- SÁNCHEZ, Mirta (2005): “La mirada de docentes y alumnos sobre la violencia en la escuela”, en Violencia y escuela. Buenos Aires, AIQUE

BLEGER PETER, LUCKMANN THOMAS. (1968) La construcción social de la realidad. (p. 175).

“Institución”.(2021) Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto.de institución. Disponible en: <https://concepto.de/institucion/>. Fuente: <https://concepto.de/institucion/#ixzz8PeAHcsFi> [www.argentina.gob.ar/sites/default/files/documento\\_marco-efyc\\_modificado-3.pdf](http://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/documento_marco-efyc_modificado-3.pdf)

Violencia simbólica y mediática. Guía para una comunicación con perspectiva de género. Ministerio de desarrollo Social.

Fuente: [www.argentina.gob.ar/sites/default/files/violenciasimbolica\\_recomendaciones.pdf](http://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/violenciasimbolica_recomendaciones.pdf)

Manifiesto Europeo sobre los jóvenes y el deporte. Fuente:<https://docplayer.es/13590334-Manifiesto-europeo-sobre-los-jovenes-y-el-deporte.html>

Subsecretaría de Educación. Dirección Provincial de Enseñanza. Dirección de Educación Física. Provincia de Buenos Aires. Fuente: [dirdef@ed.gba.gov.ar](mailto:dirdef@ed.gba.gov.ar)

## **CAPÍTULO 4**

### **FORMADORES:**

#### **ABRIENDO CAMINO HACIA APRENDIZAJES INTEGRALES**

*Lic. Julieta Borghi*

El presente capítulo busca realizar un recorrido de los diferentes recursos/ herramientas del área de la psicología y específicamente de la psicología del deporte que a priori deberían ser aprehendidas, por parte de los formadores, para luego ser transmitidas a los niños o jóvenes en situación deportiva en pos de un buen desarrollo de los aprendizajes, como así también poder sortear los emergentes que en el día a día se van suscitando.

A partir de los datos recabados por la investigación, se vislumbra una sobresaliente necesidad de formación. Formación a formadores que en algunas instituciones son ex jugadores, padres, vecinos etc., quienes no han recibido una formación profesional y en otras instituciones, por otra parte, pueden ser Licenciados/ profesores de educación física, que si bien recibieron instrucción sobre el tema, consideran no contar con herramientas y recursos que le sirvan para trabajar con esos niños o jóvenes.

Las problemáticas emergentes fueron: la frustración, la competitividad, el manejo de las emociones, la capacidad comunicacional, recursos para abordar el acompañamiento al entorno del deportista con proyección al alto rendimiento, o para que se creen las condiciones de un buen clima motivacional propiciante de buenas experiencias en cada práctica y favorecedor de la adhesión y sostenimiento del deporte como estilo de vida.



Ya no se discute si los aportes de la psicología del deporte son fundamentales en iniciación, como en la continuidad, en el rendimiento y en la forma de desempeño de cada uno de los actores, de más está mencionar su importancia en cada espacio, agente, y circuito y de las herramientas de las cuales se pueden servir los formadores.

Los entrenadores juegan un papel crucial en el desarrollo cognitivo, físico y emocional de sus atletas. A medida que los deportistas atraviesan las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo, van surgiendo diferentes necesidades, desafíos y problemáticas las cuales para poder abordarlas desde un plano integral y efectivo requieren ser comprendidas desde una visión panorámica que engloba: la comprensión del entorno social, la fase en el desarrollo con sus características emocionales, fisiológicas, motrices, las particularidades de la historia vital y las singularidades de cada una de las personas en situación deportiva.

A continuación, se explorarán las habilidades y herramientas psicológicas que los entrenadores deportivos deben tener en cuenta según la edad y la fase de desarrollo evolutivo de los deportistas, desde los 6 años hasta los 18 años dividiéndolos en los rangos etarios de 6 a 9 años, de 10 a 12, de 13 a 15 y de 16 a 20 años.

Como base de cualquier proceso de aprendizaje, es de vital importancia la adaptación a las necesidades individuales, logrando reconocer las diferencias en el desarrollo y adaptar las estrategias psicológicas a cada deportista, tomando en consideración el nivel de madurez emocional y social proporcionándoles apoyo personalizado según las necesidades y desafíos específicos de cada parte del proceso de aprendizaje, y según los requerimientos específicos de cada deporte.

Cada una de las etapas son integradoras, las herramientas que se tratan en cada fase son acumulativas, y con los fines que la lectura sea ágil no serán reiteradas en cada una de ellas. Sobre el final del presente capítulo se abordarán aquellas herramientas y/o habilidades y/o recursos con lo que deben contar los formadores, para ser aplicados de manera transversal a todas las fases, con su

debida adaptación a las características psicológicas, madurativas y sociales de cada una de ellas.

## **4.1 Niñez entre los 6 y 9 años:**

### *La diversión como base de toda práctica.*

En la etapa de la infancia temprana, que abarca aproximadamente desde los 6 hasta los 9 años de edad, los niños experimentan un rápido desarrollo físico y cognitivo. Aún no tienen desarrollada del todo la percepción objetiva de la actividad externa, solo resaltan la que más llama su atención.

Según la teoría psicodinámica de Sigmund Freud y las teorías post freudianas, esta etapa se conoce como la etapa del “período de latencia”. Durante este tiempo, disminuye la excitabilidad de los centros nerviosos, hay una agudización del proceso de inhibición, la energía psíquica se desvía de los impulsos sexuales y se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.

Asimismo, mejora considerablemente el funcionamiento de las zonas motoras de la corteza cerebral, lo cual permite realizar movimientos complejos, más coordinados y variados, a diferencia de los niños y niñas de edades menores.

Ucha (1997) Los entrenadores para una correcta fijación de lo percibido, deben orientar la atención de sus alumnos/as a lo que quiere enseñar preparando su entorno para que puedan enfocar correctamente y favorecer así, poco a poco el desarrollo de la atención voluntaria.

En las edades más tempranas, los periodos atencionales son breves, los cuales se van incrementando con el correr de los años. En caso de ofrecer actividades más extensas de lo tolerado por su atención puede causar fatiga nerviosa.

Por otra parte, la memoria en los niños funciona por repetición, el pensamiento funciona con datos que manejan de su propia experiencia individual y lo que no le es posible explicar lo completa

o rellena con elementos de sus experiencias anteriores, tienen poco pensamiento abstracto.

Los entrenadores deben plantear juegos dinámicos en un ambiente sano, lleno de color, belleza y propiciar que vivencien en forma positiva el significado de las competencias entre pares. Las mismas deben ser de carácter mecánico, lúdico, organizándolas, teniendo en cuenta todas las necesidades de movimiento para así favorecer el desarrollo de las funciones psíquicas.

De acuerdo con la teoría psicodinámica de Freud, la infancia temprana es una etapa en la que los niños comienzan a desarrollar su superyó, que representa la conciencia moral y las normas sociales internalizadas, la importancia de las reglas y la moralidad en el desarrollo del superyó, que se internaliza a través de la socialización y las interacciones con los demás. Esto tiene implicaciones importantes en el desarrollo de habilidades sociales como la competencia y el juego limpio.

Erik Erikson y Melanie Klein destacaron la importancia de la exploración y la interacción física en el desarrollo infantil, los niños en esta etapa están en busca de nuevas experiencias y desafíos físicos. Comienzan a desarrollar un sentido de competencia y comparación con sus compañeros. Según Freud, esto está relacionado con el desarrollo del ego y la necesidad de reconocimiento y aceptación social.

Los entrenadores deportivos pueden fomentar el desarrollo de habilidades motoras básicas proporcionando un ambiente seguro y estimulante para que los niños exploren y practiquen diferentes actividades físicas. Esto puede incluir juegos que involucren correr, saltar, lanzar y atrapar, lo que ayudará a los niños a desarrollar su coordinación motora y habilidades físicas fundamentales, introduciéndolos en la competencia de una manera saludable y constructiva, proporcionándoles oportunidades para que participen en juegos y actividades deportivas que les permitan medir sus habilidades en relación con otros niños de su edad. Es importante destacar que el enfoque debe estar en el esfuerzo personal y la mejora continua en lugar de la victoria o la comparación directa con

los demás. Esto fomentará un sentido de competencia saludable y una motivación intrínseca en los niños.

Los entrenadores deportivos pueden enseñar a los niños la importancia de seguir las reglas y normas establecidas en el deporte. Esto implica fomentar la honestidad, el respeto mutuo, la responsabilidad y la empatía hacia los demás jugadores. Los niños de esta edad se benefician de estructuras claras y límites definidos, establecer rutinas que promuevan la disciplina y el respeto serán de gran ayuda para encontrar patrones de conductas más organizados donde puedan realizar su despliegue con un marco de seguridad.

La práctica deportiva debe tener su encuadre, ser divertida y permitir a los niños explorar diferentes habilidades. Esto contribuye al desarrollo de una identidad positiva (Erikson, 1968).

Los entrenadores pueden establecer un ambiente donde se promueva el juego limpio y se reconozca y recompense el comportamiento ético de los niños, propiciando desde un ambiente de confianza para que los niños exploren sus habilidades deportivas sin presiones indebidas.

Se requiere utilizar un lenguaje positivo y alentador, donde el refuerzo positivo contribuye al desarrollo de una autoimagen saludable (Balaguer & Buceta, 1994).

Lo más importante es la participación como comprobación del material aprendido, porque el verdadero sentido de la competencia deportiva se adquiere más adelante (Ucha 2006).

Asimismo, los formadores deben contar con la capacidad de comunicarse efectivamente con los niños, adaptar las instrucciones y técnicas de entrenamiento según la edad y capacidades, ser pacientes, comprensivos, y fomentar un ambiente de aprendizaje seguro y motivador.

Existen diferentes tipos de motivación que pueden ser utilizados para incentivar a los niños. La motivación intrínseca se refiere a la motivación que surge de dentro de la persona, cuando se realiza una actividad por el placer y la satisfacción personal que genera. Por otro lado, la motivación extrínseca se refiere a la motivación que proviene de recompensas externas, como premios

o reconocimientos. Los entrenadores pueden utilizar ambas formas de motivación para fomentar el compromiso y el esfuerzo de los niños en el entrenamiento. Para trabajar la motivación en el campo, los entrenadores pueden utilizar una variedad de recursos. Uno de los más efectivos es establecer metas claras y alcanzables, tanto a corto como a largo plazo. Esto permite a los niños tener objetivos concretos a los que pueden aspirar y les brinda una sensación de logro cuando los alcanzan.

Otro recurso es utilizar actividades lúdicas y divertidas que mantengan el interés y la motivación. Además, el uso de materiales didácticos adecuados y adaptados a la edad puede ayudar a mantener su motivación.

## **4.2 Niñez entre los 10 y 12 años:**

*Mayor conciencia de sus habilidades deportivas, capacidades motrices e interés en actividades grupales.*

Durante la niñez intermedia, que abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 12 años de edad, los niños continúan experimentando cambios significativos en su desarrollo físico, cognitivo y social.

Según la teoría psicodinámica de Sigmund Freud y las teorías post freudianas, esta etapa se conoce como la etapa del “período de latencia”. Durante este tiempo, los niños muestran un interés creciente en actividades grupales y comienzan a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su lugar en el mundo. Están en busca de una identidad más sólida, buscan pertenecer a grupos, ser aceptados por sus pares y tienden a buscar la aceptación de sus compañeros.

La excitabilidad nerviosa vuelve a incrementarse en los comienzos de la adolescencia por la entrada en funcionamiento de las glándulas de secreción interna. (Ucha, pág. 140)

Asimismo, su capacidad para procesar información mejora, lo que les permite seguir instrucciones más complejas y aprender de manera más efectiva.

Los entrenadores deportivos pueden fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de sus deportistas al proporcionar oportunidades para la interacción social, la cooperación y la construcción de relaciones positivas entre los compañeros de equipo. Esto puede lograrse a través de actividades de trabajo en equipo, juegos y ejercicios que promuevan la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos y el apoyo mutuo. Algunos ejemplos concretos incluyen juegos deportivos que requieran coordinación y estrategia grupal, proyectos deportivos grupales de largo plazo, y dinámicas de retroalimentación positiva entre compañeros.

En esta etapa, los niños también comienzan a desarrollar una mayor conciencia de sus habilidades deportivas y capacidades motrices. Los entrenadores pueden aprovechar esta etapa para enseñar y perfeccionar habilidades técnicas básicas del deporte específico. La práctica regular de dichas habilidades ayudará a los niños a sentirse más competentes en su desempeño deportivo. Al mismo tiempo, es importante reconocer los logros de los niños y proporcionar retroalimentación positiva para reforzar su autoestima deportiva. Esto contribuirá al desarrollo de la confianza en sí mismos y en sus habilidades, y a su vez influirá positivamente en su proceso motivacional.

Los entrenadores deben fomentar un clima empático, sin presiones indebidas proponiendo a su vez desafíos en los que pongan a prueba su capacidad de superarse, y alimenten su autoconfianza y motivación. Deberán utilizar un lenguaje positivo y alentador, sirviéndose del refuerzo positivo como herramienta para favorecer la aparición de conductas deseadas y la confianza para atreverse a más aprendizajes.

En esta fase los niños comienzan a decidirse por el deporte y especializarse en el rol, ya posee conciencia de las rutinas de las prácticas, el encuadre y el vocabulario propio del deporte. Es de

vital importancia contribuir en el manejo de la frustración frente a las técnicas, y guiarlos en el modo en el que atribuyen sentido y explicación a sus errores, fracasos, logros y éxitos.

Los entrenadores deben orientar sus objetivos a las tareas y no a los resultados, fomentando así que el éxito esté en el proceso de aprendizaje per se y no en la victoria.

### **4.3 Adolescencia entre los 13 y los 15 años:**

#### *Desarrollo de habilidades tácticas, manejo de la ansiedad y fomento de la motivación intrínseca.*

Durante la adolescencia temprana, que abarca aproximadamente desde los 13 hasta los 15 años de edad, los jóvenes experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales significativos. Según la teoría psicodinámica de Freud, esta etapa se conoce como la etapa del “período genital”. Durante este tiempo, los adolescentes enfrentan desafíos relacionados con la identidad, la autonomía y la toma de decisiones.

Los entrenadores deportivos desempeñan un papel importante en el desarrollo de habilidades psicológicas en los adolescentes ya que pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de toma de decisiones, manejo de la ansiedad a través de diferentes recursos, sea de técnicas de respiración, el autodiálogo positivo, generar condiciones similares de competencia en la práctica, etc.

En esta etapa, la comunicación se vuelve crucial. Los entrenadores deben fomentar un ambiente donde los adolescentes se sientan escuchados y comprendidos (Weinberg & Gould, 2014).

A su vez, en esta etapa los jóvenes como comienzan su salida exogámica, y al tener más interés en establecer y sostener los vínculos sociales, es un momento clave, bisagra donde hay mucha deserción, abandono, y por otro lado se perfila si la continuidad deportiva será en rendimiento bajo, intermedio o alto. Lo que

opera es la motivación intrínseca, y los móviles de cada deportista varían según su singular historia.

Para favorecer la motivación y la continuidad en la práctica deportiva, los entrenadores también pueden a través de encuentros periódicos, tanto individuales con cada deportista como grupales, informar cuales son los roles y funciones de cada participante, resaltar la importancia de los aportes que cada uno de ellos brinda en pos del buen funcionamiento del equipo, comunicar los objetivos del mismo, las fortalezas y puntos a mejorar y las estrategias para abordarlo, buscar implicar a cada uno de ellos en este mecanismo para así facilitar la autodeterminación y el sentido de pertenencia.

A su vez, otro recurso para favorecer el proceso motivacional, el coach puede diseñar en conjunto con cada deportista el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, lo que ayuda a los adolescentes a mantenerse enfocados y motivados, encontrando un sentido de propósito en el deporte y en su desarrollo deportivo. Por medio de reuniones periódicas revisar esas metas a través de un doble feedback que permita re-diseñar estrategias, evaluar avances y favorecer así la autoconfianza.

Otro de los recursos requeridos es la regulación de la activación, la capacidad atencional y la concentración. Se deben abordar desde las prácticas, incluyendo actividades para entrenarlas en los circuitos de entrenamiento físico, o introduciendo estímulos o cambiando variables en los ejercicios técnicos tácticos, y administrándoles tareas para que realicen por fuera del campo de juego. Esto les ayudará a tomar decisiones rápidas y a reaccionar de manera adecuada en situaciones de juego.



## **4.4 Adolescencia entre los 16 y los 20 años:**

*Desarrollo de habilidades estratégicas, establecimiento de metas y manejo del estrés competitivo.*

En términos de desarrollo motor, suelen exhibir una mayor fuerza y capacidad física, y pueden especializarse en deportes específicos.

En esta etapa, los entrenadores deportivos pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades psicológicas avanzadas, como el establecimiento de metas estratégicas, el manejo del estrés competitivo y el manejo del tiempo, la planificación, la organización etc. También pueden fomentar el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, lo que ayudará a los adolescentes a prepararse para roles más desafiantes en su vida deportiva y futura.

Los entrenadores deben incorporar ejercicios que mejoren la precisión, destreza, coordinación y la rapidez de las acciones motoras.

La presión y la ansiedad precompetitiva suelen jugar un papel importante en esta etapa, sobre todo en los deportes de rendimiento medio y alto, es por ellos que las herramientas para el manejo del estrés son requeridas.

## **4.5 Herramientas y habilidades para entrenadores y formadores**

Si bien en cada uno de los apartados según el rango etario planteado se han mencionado las habilidades y recursos requeridas por parte de los formadores, se realizará un recorrido por las que son transversales a todas las edades.

Estas habilidades y herramientas proporcionan una base sólida para los entrenadores, permitiéndoles guiar y apoyar a los jóvenes deportistas en su desarrollo psicológico y deportivo.

### Liderazgo:

En cuanto al liderazgo, existen diversas concepciones sobre qué es el liderazgo y cuáles son las características de un buen líder. Uno de los enfoques más reconocidos es el modelo de liderazgo de Chelladurai (1978), el cual se basa en cinco dimensiones que influyen en la efectividad del liderazgo deportivo. Estas dimensiones incluyen:

- la orientación al líder (hacia las metas y tareas),
- la orientación al jugador (hacia las necesidades y bienestar de los jugadores),
- el énfasis en la autocracia (autoritarismo o toma de decisiones compartida),
- el énfasis en la estructura (organización y claridad en las instrucciones) y
- el apoyo social (relaciones interpersonales positivas y apoyo emocional).

Para ser un buen líder, los entrenadores deben ser capaces de:

- ★ Adaptar su estilo de liderazgo según las necesidades individuales de los niños y del equipo.
- ★ Ser modelos a seguir,
- ★ Mostrar innovación,
- ★ Motivar a cada participante a poder dar lo mejor de sí en dirección a un objetivo en común,
- ★ Influir positivamente en cada uno,
- ★ Ser capaces de tomar decisiones adecuadas y justas
- ★ Fomentar un ambiente de trabajo en equipo y respeto mutuo.

### Comunicación efectiva:

Paul Watzlawick, Beavin y Jackson (1985) presentaron las características básicas de la comunicación: Toda interacción con el otro trae consigo un mensaje que propicia la conducta de los participantes. Es imposible dejar de comunicar, de comportarse, aún en los silencios estaremos en un proceso comunicacional,

movimientos corporales, posturas, gestos, expresiones faciales, inflexión de la voz.

La comunicación verbal y no verbal se complementan, la secuencia, ritmo y la cadencia de las palabras dan sentido y encuadre a lo verbal. “Lo que significa que la comunicación no es sólo verbal sino también gestual – no verbal”. (Watzlawick et al., 1985 p.51), por otro lado, el contenido del mensaje transmitido es interpretado por quien lo recibe de acuerdo a la relación existente entre ambas partes. A su vez la metacomunicación es sumamente influyente ya que es la comunicación de la comunicación, y resulta ser un recurso sumamente aliviador y esclarecedor de ser bien utilizado.

La secuencia comunicacional, en ocasiones se ve mediada por la respuesta al comportamiento del otro, ampliando o modificando el ciclo comunicacional, esta puntuación organiza los hechos del comportamiento y es fundamental para las relaciones. Un ejemplo de estas puntuaciones donde lo que percibe uno modifica su conducta y a su vez repercute en el otro: un coach con su alumno presenta problemas para vincularse el primero se queja que el segundo se equivoca demasiado y el segundo se queja que el primero lo presiona mucho. Al explicar la situación, el coach justifica su accionar a partir de los niveles de tensión que le genera el no saber como ayudarlo y prueba diferentes estrategias que no le son efectivas frente a los continuos errores y los niveles de tensión del atleta; mientras el atleta lo contradice, refiriéndose que lo que “realmente” sucede es que el se equivoca porque lo tensa y presiona el modo que este entrenador está permanentemente marcando el error y realizando correcciones. La situación gira en un intercambio monótono de mensajes “me tensiono y te corrijo porque ya no se como ayudarte” y “me equivoco por que me presiona que me corrija tanto”.

Adaptar el lenguaje y la forma de comunicarse a la edad y nivel de desarrollo de los deportistas.

Una comunicación efectiva permite:

- Establecer una relación de confianza,
- Brindar dirección y retroalimentación,

- Resolver conflictos
- Mantener un ambiente motivador.

Esto implica escuchar activamente a los deportistas, mostrar empatía, brindar retroalimentación constructiva y ser claros en las expectativas y objetivos. Además, es importante que los entrenadores sean coherentes en su comunicación verbal y no verbal. Esto significa que sus palabras deben estar alineadas con sus acciones y gestos, generando confianza y credibilidad.

El entrenador, debe tener especial cuidado en lo que desde su lenguaje no verbal comunica, inclusive muchas veces puede ser contradictorio en sí mismo, o dar un mensaje a uno de los deportistas y al girarse masculla lo contrario, o con sus gestos comunica lo contrario de forma involuntaria a los otros deportistas que están a su alrededor.

La comunicación es innata, a través de ella es que se logra desde lo más básico que es sobrevivir donde la madre codifica el llanto, los movimientos, los gestos del bebé para saber cuales son sus necesidades, hasta lo más complejo que es vincularse.

#### Motivación:

La motivación es tomada como un proceso dinámico, el cual da fuerza y dirección al comportamiento. Es el caudal de impulsos al servicio del deportista para la consecución de sus objetivos. Como todo proceso dinámico, puede verse influenciado negativamente por:

- Sub-Motivación: metas difíciles e imposibles, objetivos pocos claros o mala relación con el grupo (baja cohesión grupal),
- Sobre-motivación: frente a la mirada de otros, y puede llevar a la violencia;
- Fluctuaciones en la motivación: inestabilidad por factores internos y/o externos;
- Clima motivacional.

Utilizar estrategias motivacionales adecuadas para cada etapa de desarrollo es vital para el sostenimiento de la actividad, como

para favorecer en el resto de los factores psicológicos implicados en el deporte. Nideffer propone que la motivación es crucial en el rendimiento deportivo.

Ya se mencionó más arriba sobre los dos tipos de motivación, a saber, la intrínseca y la extrínseca.

Los entrenadores deben comprender las metas, los motivos individuales de los jóvenes atletas y alentar la autodeterminación. Deben ayudar a los deportistas a definir metas a corto plazo, que sean desafiantes pero alcanzables, y también metas a largo plazo, que den dirección y propósito a su entrenamiento.

Adoptar un estilo atribucional determinado contribuye al proceso motivacional, donde el criterio del éxito se centra en cuestiones que están bajo el control del deportista. Para ello se debe poner énfasis en el aprendizaje, en la mejora del rendimiento.

Cuando el criterio del éxito está basado en ganar una partida o un torneo los deportistas se sentirán competentes o no según esto ocurra o no.

Además, los entrenadores deben fomentar la participación activa de los deportistas en el establecimiento de metas, brindando espacios de diálogo y retroalimentación. Esto ayuda a que los deportistas se sientan comprometidos y responsables de sus metas, aumentando su motivación intrínseca.

En el deporte infantil y juvenil hay dos tipos de metas, las orientadas a la maestría/tarea y las orientadas al resultado/competencia. En cuanto a la primera, el objetivo es llevar a cabo la tarea, con su mejor destreza y buscar el aprendizaje continuo. El niño/joven tiende a mostrar patrones de conducta conforme a la meta, la que le supone un reto moderado, centrándose en el esfuerzo, logra también superarse frente al fracaso/error; la comparación es consigo mismo en etapas, periodos o prácticas previas.

Respecto de las metas orientadas al resultado, estos niños o jóvenes que se miden con los rendimientos de los demás, mantienen un patrón de conducta adaptativo cuando su autoeficacia es alta, pero ante el fracaso es frágil, por lo que tienden a elegir tareas fáciles o difíciles para así evitar el reto, se esfuerza poco, y su

ejecución y rendimiento se va deteriorando a lo largo del tiempo junto con su persistencia.

Desarrollo de la autoconfianza/autoeficacia:

Fomentar la confianza en sí mismos y en sus habilidades deportivas va a favorecer el proceso motivacional y viceversa.

Autoconfianza en psicología del deporte se refiere a la creencia que tiene un deportista en sus propias habilidades para lograr un rendimiento exitoso. Es considerada una herramienta fundamental para el éxito en el deporte, ya que influye en la motivación, la toma de decisiones, la persistencia y la resiliencia frente a los desafíos. Hay una estrecha relación entre la confianza y el rendimiento.

Se requiere hallar el nivel óptimo de autoconfianza,

- ★ En niveles bajos será difícil que se esfuerce todo lo que puede y ello influirá en su concentración, activación, por lo tanto afectará negativamente en su rendimiento deportivo.
- ★ Con niveles excesivamente altos de autoconfianza, o infravalorar al rival, el deportista cree que ya no tiene que esforzarse para conseguir una buena ejecución, su nivel de activación y concentración fallaran lo cual puede llevarlo al fracaso.

Está claro que son muchos los factores que influyen en el rendimiento deportivo, pero si lo técnico, táctico, físico se encuentra en niveles aceptables, pero no posee un nivel óptimo de autoconfianza, el deportista puede caer en la duda, sentir ansiedad, romper la concentración, lo cual puede conllevar a indecisiones dirigiéndolo a rendir por debajo de lo que es capaz, ya que se centrará más en sus puntos débiles que en sus fortalezas o habilidades.

Según Martens (1987) “El aspecto más importante de la autoconfianza no es que los deportistas creen ciegamente que van a ganar o que jamás cometerán errores, sino que tengan la convicción, de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y de superar los errores que inevitablemente tendrán que cometer”.

La atribución al resultado es crucial en la autoconfianza y en la motivación.

Según la teoría de las atribuciones cada deportista/equipo/cuerpo técnico determina desde distintos métodos las causas de los acontecimientos, donde tanto las expectativas y las estrategias planteadas se verán afectadas de un modo distinto si el resultado se atribuye a una causa externa inestable, como por ejemplo la suerte, las condiciones ambientales, el rendimiento del rival, o a una causa interna y estable como por ejemplo la habilidad, el esfuerzo. Otro factor influyente es la valoración subjetiva del rendimiento, en la que se pondera y delimita qué es el éxito y qué el fracaso.

Los entrenadores deben dejar en claro a sus deportistas en qué centrarán sus objetivos:

- Orientados al proceso de aprendizaje, a la tarea, donde las atribuciones de causalidad se centren en el esfuerzo y la habilidad, potenciando así el control interno
- O si por el contrario, en detrimento de la autoconfianza, centraran el éxito al resultado o competencia, donde se miden en relación con los demás y prima el resultado.

#### Clima motivacional:

El clima motivacional es un aspecto fundamental en el entrenamiento y sobre todo para niños en formación.

Es importante que el entrenador cree un ambiente en el que los niños se sientan motivados y entusiasmados por participar, donde el foco esté puesto en la tarea y no en el resultado, favoreciendo a la aparición de nuevas habilidades y aprendan a marcarse metas razonables, reconociendo sus avances, resaltando los logros de los niños, estableciendo metas realistas y desafiantes sin llevarlos a la comparación entre los propios pares.

Los entrenadores junto con sus colaboradores, deben crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de metas a través de su estilo comunicacional; lo cual es crucial ya que se puede operar como distractor o como facilitador de las mismas.

Es importante fomentar un ambiente de confianza y respeto entre el entrenador y los deportistas de todas las edades.

Las familias y otros agentes deportivos son de vital importancia a la hora de generar o no un buen clima motivacional, pueden favorecer o no la persistencia y permanencia en la elección de la actividad o deporte, según si ponen el foco en recompensar el esfuerzo, o foco en la habilidad personal y el resultado independientemente del esfuerzo poniendo acento en la victoria. En este segundo caso, estas demandas de resultado sin valorar el esfuerzo producen en los niños montos elevados de estrés y ansiedad, lo cual lleva a un bajo rendimiento. La percepción del clima psicológico que tienen los niños en situación deportiva afecta a sus conductas de logro.

#### Manejo del estrés:

El estrés (en montos altos) en el deporte afecta tanto a deportistas en formación, amateurs como a profesionales. Este estrés puede manifestarse de diversas formas, como la presión competitiva, las expectativas del rendimiento, las demandas físicas y psicológicas, la gestión del tiempo, entre otros.

Los entrenadores desempeñan un papel crucial al enseñar a los deportistas estrategias efectivas para afrontar y manejar el estrés. Es de sumo interés que puedan, en principio, aprender y transmitir las técnicas de manejo de los montos elevados de estrés y trabajar sobre sus propios recursos, recordemos que el equipo es el fiel reflejo de su líder.

Si los niveles de ansiedad son elevados, la tensión muscular aumenta, no solo se ve afectado el movimiento y la ejecución deportiva, sino que se corre un inminente riesgo de lesión.

En primera instancia sirve ayudar a los niños y adolescentes desde los inicios de su práctica deportiva con la identificación de las emociones percibidas, normalizarlas, para que puedan tanto aceptarlas, comunicarlas, compartirlas para poder en segunda instancia, abordarlas de la forma más eficientemente posible brindándoles recursos para gestionarlas.



Algunas herramientas de afrontamiento que los entrenadores pueden transmitir:

- Respiración consciente: Enseñar técnicas de respiración consciente puede ser fundamental para ayudar a los deportistas a calmarse en momentos de tensión. La respiración profunda y lenta puede reducir la activación fisiológica asociada al estrés, promoviendo la relajación y el enfoque mental.
- Visualización: la técnica de la visualización positiva puede ayudar a los deportistas a crear imágenes mentales exitosas. Deben imaginar situaciones donde realizan ejecuciones técnicas exitosas o visualizar el logro de metas contribuye a construir confianza y a reducir la ansiedad.
- Establecimiento de metas realistas: Ayudar a los deportistas a establecer metas alcanzables y a descomponerlas en pasos más pequeños facilita el manejo del estrés. Los objetivos realistas proporcionan un sentido de logro constante y reducen la presión innecesaria.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento: Enseñar estrategias específicas para manejar situaciones estresantes, como la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y la aceptación, puede fortalecer la capacidad de los deportistas para enfrentar desafíos de manera efectiva.

Al proporcionar a los deportistas estas herramientas de afrontamiento, los entrenadores no solo están mejorando el rendimiento en el campo, sino también contribuyendo al bienestar general de los atletas, ayudándolos a enfrentar los desafíos de manera más saludable y resiliente. Algunas de las herramientas mencionadas, pueden ser implementadas en las sesiones de entrenamiento y otras se pueden realizar por fuera del mismo, complementándolo.

En resumen, en el ámbito del deporte, la psicología desempeña un papel esencial para los entrenadores que buscan maximizar el rendimiento y el desarrollo de sus deportistas. A lo largo de

este texto, se han explorado diversas herramientas psicológicas fundamentales para este propósito.

La comprensión y gestión de las emociones son cruciales. La empatía, paciencia y motivación son herramientas poderosas que contribuyen a construir relaciones de confianza y un ambiente positivo. Además, la capacidad de lidiar con el estrés y la presión, tanto por parte del entrenador como del deportista, es esencial para el éxito en el campo.

La comunicación efectiva, tanto verbal como no verbal, emerge como una herramienta clave. Saber transmitir instrucciones de manera clara, proporcionar retroalimentación constructiva son aspectos cruciales para el rendimiento general de los deportistas.

Establecer metas realistas y motivadoras, junto con una planificación estratégica, son elementos esenciales que guían a los niños y jóvenes de todas las edades hacia el progreso continuo.

El entrenador actúa como un guía en la fijación de metas, influenciando el camino hacia el éxito y fomentando la resiliencia ante los desafíos.

En última instancia, la psicología del deporte se revela como un componente invisible pero poderoso que conecta las experiencias físicas y emocionales en el mundo deportivo.

Los entrenadores que reconocen y aplican estas herramientas psicológicas contribuyen no solo al desarrollo atlético, sino también a la formación de individuos equilibrados y resilientes, preparados para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del campo de juego. Ayudarán de este modo a construir una base sólida para el éxito deportivo, el desarrollo personal a largo plazo y el bienestar emocional y social. En este contexto, la práctica deportiva se convierte en un terreno de crecimiento personal, donde la mente y el cuerpo convergen y donde los formadores desempeñan un papel crucial al nutrir no solo las habilidades físicas, sino también las emocionales y psicológicas, pudiendo favorecer el advenimiento de atletas completos y personas empoderadas.

## Bibliografía

- Balagué, Gloria (1990) La motivación en la actividad física y el deporte. Papeles del psicólogo. Junio, nº 44 y nº 45
- Balaguer, I. (2019). La autoconfianza en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 37(4), 163-180.
- Balaguer, I., & Buceta, J. M. (1994). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Editorial Dickens. madrid
- Buceta, J. (2018). Stress management in youth sports coaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 67-84.
- Burton, D. (1983). Evaluation of goal setting training on selected cognitions and performance of collegiate swimmers. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Urbana, Ill.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*.
- Chelladurai P.(1978) Leadership. Ottawa. *Journal of Sport Psychology*.
- Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.
- Freud, S. (1905). Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Edición de las obras completas de Sigmund Freud, 7, 125-245.
- Freud, S. (1908). Sobre las teorías sexuales infantiles.
- Freud, S. (1925). Algunas consecuencias psíquicas de la diferencia anatómica entre los sexos. Edición de las obras completas de Sigmund Freud, 19, 245-258.
- García Ucha, F (1997). *Psicología del deporte: Enfoque cubano*. Buenos Aires: Lyoc.
- Harris, D. V. (1988). *Children's Coordination and Control*.
- Jiménez Sánchez, J., Machado Ramírez, E. (Marzo de 2012). El papel del entrenador en la aplicación de la psicología del entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 166. <https://www.efdeportes.com/efd166/la-psicologia-del-entrenamiento-deportivo.htm>

- Klein, M. (1952). Algunas conclusiones teóricas sobre la vida emocional del bebé. *Envidia y gratitud y otros trabajos 1946-1963* (pp. 37-64). Hogarth Press.
- Martens, R. (2017). Effective communication in sports coaching. *Journal of Sport Psychology*, 39(2), 139-154.
- Martinez, R. (2020). Desarrollo psicosocial de los niños en la etapa de 6 a 12 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 67-82.
- Nideffer, E. (2015). Concentration and attention control training in sports. *Journal of Applied*
- Papalia, D. E., Duskin Feldman, R., & Wendkos Olds, S. (2010). *Desarrollo humano* (11a. ed. --.). México: McGraw-Hill.
- Smith, J. & Johnson, K. (2018). The Psychosocial and Emotional Development of Adolescents in Sports. *Journal of Sport Psychology*, 45(3), 127-142.
- Watzlawick, P., Beavin, J. Jackson, D. (1985). *Teoría de La Comunicación Humana*, Barcelona: Editorial Herder.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Editorial Médica Panamericana. Madrid.



## CAPÍTULO 5

# **“ALIMENTACIÓN: UN PUENTE HACIA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SANOS”**

*Lic. Luciana Lind*

Palabras clave: Nutrición, alimentación, deporte, niñez, adolescencia, salud, escuela, club, crecimiento, desarrollo.

Este capítulo pretende abordar la alimentación y su relación con la salud, el crecimiento y fundamentalmente el correcto desarrollo de las personas, en particular de niños y adolescentes. Se aportarán explicaciones y una serie de recomendaciones y consejos para implementar en el día a día con el fin de mejorar la alimentación de esta población. Se hará foco en los momentos biológicos (particularmente niñez y adolescencia), en la alimentación del deportista y sus requerimientos diferenciados y en la importancia de la comensalidad y el rol de la familia y de la escuela en la alimentación.

Al mencionar que la salud es integral, se hace referencia a que tiene en cuenta diversos aspectos de la persona como el componente físico, mental, social, espiritual, entre otros. Estos aspectos se relacionan e interactúan entre sí buscando un equilibrio, debido a que no es posible considerar a la salud como un estado estático en el que todos los componentes están completos o satisfechos en todo momento. Este estado de equilibrio es entonces dinámico y se da en relación con el medio ambiente que rodea a las personas. Existen ciertos factores que determinan el nivel de salud, a estos se los conoce como determinantes de la salud. Uno de ellos es

el estilo de vida, es decir las acciones que se llevan adelante día a día que impactan en la salud, como hacer ejercicio o ser más bien sedentarios, alimentarse de una manera más o menos sana, exponerse muchas horas a las pantallas, tomar suficiente o escasa cantidad de agua, etc. Otro determinante de la salud es el medio ambiente. Entendiendo como medio ambiente no solamente los suelos, el agua, el aire (en ese caso se estaría haciendo referencia al medio ambiente físico), sino también se debe tener en cuenta el medio ambiente social que no es más ni menos que las relaciones con otras personas, que también tienen un impacto positivo y negativo en la salud, tanto como el consumo de agua contaminada, por ejemplo. Además, existe un tercer determinante de la salud que son los servicios sanitarios entendidos como los efectores de salud (hospitales, clínicas, centros de salud, salitas barriales), las políticas públicas y las acciones en salud propiamente dichas. Por ejemplo, un programa que busque fomentar el deporte en las escuelas, o la conexión entre las escuelas y los clubes de barrio, o un plan que pretenda mejorar la oferta de alimentos en los comedores o en los kioscos escolares. Todos estos determinantes de la salud tienen la característica de que son modificables, algunos pueden depender más bien de la individualidad de cada persona como por ejemplo realizar actividad física, y en otros quizá sea necesaria la gestión de niveles de decisión superiores. Por último, existe un determinante de la salud no modificable denominado biología humana compuesto por la edad de la persona, el sexo de nacimiento y la genética, que también tienen su impacto en la salud, y si bien no podemos modificarlo, no debemos, por esta razón desconocerlo.

Para una adecuada salud, es preciso alimentarse correctamente, y esto implica no solamente cubrir los nutrientes que el organismo necesita en cada momento de la vida, sino también que esos alimentos que aportan nutrientes sean del agrado, que respeten la cultura y tradiciones de cada persona.

En este capítulo, se transmitirán ciertas recomendaciones basadas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina

(GAPA), realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación. Estas Guías (disponibles en la web para el público en general) están confeccionadas en función de la población argentina, sus gustos, hábitos y patrones de consumo. Proponen recomendaciones generales para la población a partir de los 2 años. Es necesario aclarar que las GAPA, están dirigidas a la población general. Si bien no puntualizan en recomendaciones para patologías buscan la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad como estrategias de salud pública por lo que algunas recomendaciones están destinadas a mejorar la salud de la población, evitando conductas o estilos de vida que se consideran factores de riesgo de ciertas patologías. Retomaremos más adelante las consideraciones propuestas por las GAPA.

Es menester tener en claro que la alimentación forma parte de los Derechos Humanos y, particularmente de la población de interés, los niños y adolescentes. El tercer punto de la Declaración de los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1959, expresa que todos los niños tienen derecho a recibir alimentación, atención médica adecuada y a tener una vida digna. Con esta premisa se debe asegurar una correcta alimentación para todas las personas.

La alimentación de los niños y adolescentes es un proceso clave para el crecimiento y desarrollo en estas edades que luego marcarán la salud a futuro en la edad adulta. El proceso que incluye tanto al desarrollo como al crecimiento se entiende como el conjunto de aquellos cambios tanto funcionales como físicos que se producen en el cuerpo del individuo desde la concepción hasta la edad adulta. El crecimiento es el aumento tanto del tamaño corporal en general como de sus partes y el desarrollo refiere a la modificación en la función (no debemos perder de vista que dentro de estos cambios funcionales se incluyen los que están relacionados con los entornos sociales y emocionales que, como se explicó anteriormente, tienen un impacto en la salud de las personas). Existen dos aspectos que influyen tanto en el desarrollo como en el crecimiento y son los factores medioambientales en los que vive la persona y



los factores genéticos. La evidencia científica explica que, si los factores ambientales son favorables, el potencial genético podrá expresarse de manera completa. Esto quiere decir que el niño y/o adolescentes crecerán rumbo a la meta genéticamente programada. Por otra parte, si las características del ambiente son desfavorables, el potencial genético no podrá expresarse completamente, al menos durante el tiempo que el factor agresor esté presente. Se cree entonces que, si los niños y adolescentes reciben los nutrientes y la energía que requieren y se mantienen sanos, podrían alcanzar su potencial de crecimiento.

Cabe destacar que la vía de crecimiento de cada individuo es única dentro de los parámetros que se podrían esperar. Es por esto por lo que uno de los objetivos que tiene el sector salud en el ámbito de la pediatría es que cada niño alcance su potencial individual que lo llevará a ser un adulto maduro y sano en el futuro. Para cumplir esta meta, no sólo el sistema de salud, sino cada persona que entra en contacto con el niño puede colaborar en detectar carencias, factores agresores, etc. que puedan coartar el desarrollo de esta población. Es por esto por lo que los sistemas de vigilancia desde el área de la salud se ocupan de detectar cualquier situación que impida el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. Aquí radica la importancia de los chequeos preventivos de salud, de las acciones de prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Algunos de los dispositivos implementados como política pública son controles que se realizan por ejemplo al momento de ingresar a la escolaridad primaria (primer ciclo) en los que generalmente se realiza un chequeo clínico, odontológico y que el calendario de vacunación esté al día. A modo de recordatorio, los controles de salud con el equipo médico se realizan de manera anual a partir de los seis años, a excepción de que los profesionales de la salud requieran un seguimiento más frecuente. Al realizar una evaluación periódica del crecimiento, se pueden observar cambios (tanto positivos como negativos) en las condiciones de salud y nutrición. Detectar estas

situaciones permite generar cambios que posibiliten la mejora de los parámetros de crecimiento y desarrollo.

Se evidencian tres períodos de crecimiento que se diferencian uno de otro y se encuentran bien definidos. El primero transcurre desde el nacimiento hasta el segundo año de vida y se debe a los nutrientes aportados por la lactancia y la alimentación complementaria, se evidencia alta velocidad de crecimiento al inicio (primeros meses), que luego desacelera (hacia los dos años). El segundo período es el que corresponde a la segunda infancia (entre los tres y doce años) en el que la velocidad de crecimiento es estable. Por último, el tercer período es donde sucede una reaceleración debido al crecimiento puberal. Se observa hacia el final una desaceleración hasta alcanzar la edad adulta. El desarrollo puberal se da en los varones entre los doce y dieciséis años y en mujeres entre los diez y catorce años. Cabe destacar que estudios recientes demuestran que estas edades pueden verse modificadas y que el inicio de la pubertad puede darse de manera más precoz en el último tiempo.

La alimentación es considerada suficiente cuando se dan dos circunstancias: cubre las necesidades de la persona, manteniendo las funciones orgánicas y la composición corporal según los parámetros esperados para la edad y , además, el ritmo de crecimiento (o velocidad) es el esperado para el potencial genético. De no ser así, se puede producir un estado de malnutrición. Este estado puede ser por exceso o por déficit. En el caso del exceso se encontrarían casos de sobrepeso y, en el caso del déficit, de desnutrición. La desnutrición se produce por un estado prolongado de balance negativo de nutrientes (respecto a las necesidades). Aclarando en este punto que para llegar al estado de desnutrición el déficit debe darse en un período largo de tiempo. La desnutrición puede llevar a cambios en el metabolismo y alteraciones de tipo orgánicas y fisiológicas y por último tiene impacto en el crecimiento y desarrollo debido a la acción sobre la composición y tamaño corporal. Para conocer afecciones de malnutrición, los profesionales evalúan de manera combinada la alimentación, el estado bioquímico (marcadores en sangre y orina), análisis clínico

y antropométrico. A partir de esta revisión global de la persona se puede generar un diagnóstico y evaluar las recomendaciones y/o tratamiento en cada caso. Cabe aclarar que, como se mencionó anteriormente, estas evaluaciones las realizan los profesionales de la salud, pero es fundamental el rol de las familias y todas las personas allegadas a niños y adolescentes con el fin de detectar cambios en la composición corporal, hábitos, patrones de consumo, fisiología, estados de ánimo y relaciones con el fin de dar aviso a quien corresponda y gestionar los medios necesarios para modificar estas situaciones y que puedan retornar a patrones de crecimiento y desarrollo saludables. Algunos signos físicos que debemos tener en cuenta son cambios de peso evidenciables, aspecto de la piel, cabello, ojos, mucosa bucal y por ejemplo si se observan bultos o protuberancias en órganos cercanos a la superficie corporal.

Anteriormente se hizo referencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) que es un compendio de mensajes prácticos para cumplir con las recomendaciones alimentarias para la población en general. Cada uno de estos mensajes refiere a un grupo de alimentos. Los grupos de alimentos son categorías que reúnen alimentos que comparten características. En la versión más actual (2016) se presentan seis grupos de alimentos y se acompañan con 10 mensajes y recomendaciones. Los grupos de alimentos son “Verduras y frutas”, “Legumbres, cereales, papa, pan y pastas”, “Leche, yogur y queso”, “Carnes y huevo”, “Aceites, frutas secas y semillas” y, “Opcionales”. Cada grupo indica en su nombre los alimentos que lo componen a excepción del grupo de los opcionales. A continuación, se detallarán los alimentos que los componen, sus propiedades y un mensaje que acompaña a cada uno de ellos que explica la manera de consumo y/o la frecuencia e importancia.

“Frutas y Verduras”: Son alimentos que deben ser consumidos en gran cantidad en la alimentación diaria. El mensaje que acompaña a este grupo es: “consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”. La importancia de este grupo de alimentos es que aportan vitaminas y minerales al or-

ganismo. Se podría asociar a cada color de frutas y verduras con al menos una vitamina y mineral específico. Es por esto por lo que se deben incorporar todos los colores para obtener todos los nutrientes. Además, este grupo de alimentos aporta fibra. La fibra dentro del organismo cumple diversas funciones como retrasar la aparición de hambre debido a que permanece más tiempo en el estómago, colaborar con el tránsito intestinal, etc.

“Legumbres, cereales, papa, pan y pastas”: ocupan el segundo lugar en el orden de consumo. El mensaje que acompaña a este grupo es: “consumir cereales y legumbres preferentemente integrales, papa, mandioca, batata y choclo”. Este grupo de alimentos aporta energía al organismo, también proteínas y nutrientes como el hierro. Se recomienda preferir las opciones integrales por ejemplo arroz integral, harina integral, etc. debido a que aportan fibra a la alimentación. Es importante no eliminar alimentos (salvo indicación médica o nutricional) debido a que cada uno aporta nutrientes claves para el organismo. Dentro de este grupo también se encuentran a la papa, batata, choclo y mandioca por ser más almidonados.

“Leche, yogur y queso”: este grupo ocupa el tercer lugar en la alimentación. El mensaje que acompaña es: “*consumir diariamente leche, yogur y queso, preferentemente descremado*”. Los alimentos mencionados en este grupo aportan proteínas, energía y calcio que es fundamental para fortalecer los huesos. En la infancia, adolescencia y temprana adultez es clave consumir estos alimentos para lograr llenar los depósitos de calcio presentes en huesos y dientes. Se recomienda que a partir de los 3 años los lácteos sean descremados como prevención de enfermedades cardiovasculares (previo a los 3 años sí deben ser enteros para acompañar el crecimiento y desarrollo del bebé y niño y para la maduración de su sistema nervioso). Quedan por fuera de este grupo otros derivados de la leche como la crema y la manteca debido a su alto contenido de grasas.

“Carnes y huevos”: este grupo se ubica en el cuarto lugar de la alimentación. El mensaje que acompaña es: “*al consumir carnes*

*quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo*". Con respecto a las carnes es importante variar el consumo entre carne de vaca, cerdo, pescado y pollo según las preferencias de cada persona. Preferir cortes magros, de no ser posible, retirar la mayor cantidad de grasa y piel antes de consumirlas. Con respecto al huevo, se puede consumir a diario en diversas preparaciones, pero siempre completamente cocido (al igual que las carnes) para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

"Aceites, frutas secas y semillas": este grupo se ubica en el quinto lugar de la alimentación. El mensaje que lo acompaña es: *"consumir aceite en crudo como condimento, frutos secos y semillas"*. Siempre que se consuma aceite se preferirá en crudo o para iniciar la cocción, pero no como fritura. Para realizar una fritura correcta se debe utilizar aceite de primer uso (luego descartarlo), una adecuada cantidad de aceite de modo que el alimento quede completamente sumergido y controlar la temperatura de ese aceite. En si es una técnica de cocción difícil y costosa. Siempre que se pueda elegir, preferir otros tipos de cocción como a la plancha, parrilla, horno, hervido o vapor. Con respecto a las frutas secas y semillas, aportan (como todos los alimentos dentro de este grupo) grasas saludables que el organismo no puede producir por lo que es importante incorporarlos con la alimentación. Si se deben cuidar las porciones ya que, en pequeña cantidad de alimento, aportan gran cantidad de energía. También conforman este grupo alimentos como la palta y las aceitunas.

"Opcionales": este grupo ocupa el último espacio de la alimentación. El mensaje que acompaña es: *"limitar el consumo de bebidas azucaradas, y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal"*. En el caso de este grupo encontramos alimentos como golosinas, crema de leche, manteca, productos de pastelería, helado, entre otros. Estas son preparaciones que aportan dos "combos" que para el organismo generan cierta adicción o "ganas de seguir comiendo" que son los alimentos que tienen grasa y sal y los que tienen grasa y azúcar. Si bien no deben ser eliminados completamente de la alimentación, si es preciso intentar reducir las

porciones y la frecuencia con la que se consumen. Se recomienda buscar opciones más saludables y menos procesadas o industrializadas a estos alimentos.

El agua es considerada un nutriente más para el organismo, es por esto por lo que también es incorporada en las GAPA. “Agua”: si bien no es un grupo de alimentos en sí, debe tener un aporte preponderante en el día a día de las personas por su importancia. El mensaje que acompaña a este elemento es: *“tomar a diario 8 vasos de agua segura”*. El agua en el organismo cumple diversas funciones entre las que se destacan la de regular la temperatura corporal, transportar sustancias, eliminar desechos, entre otras. Si bien la recomendación es incorporar agua libre, se puede consumir algún agua saborizada casera (por ejemplo, agregando rodajas de frutas al agua o agregando jugo exprimido de fruta al agua), o alguna versión de jugos comerciales reducida en azúcar. Se recomienda evitar las bebidas gaseosas y las bebidas azucaradas en general. Con respecto a la incorporación del agua, cada persona adoptará la estrategia que crea conveniente hasta alcanzar los 8 vasos de agua diarios (2 litros). Es importante destacar que los niños y adolescentes no suelen estar habituados a consumir agua regularmente por lo que se debe ofrecer este líquido asiduamente. Sumado a esto, en muchas oportunidades, se comete el error de esperar a tener sed para hidratarse. La sed es un mecanismo de defensa del organismo, es una alarma que avisa que la persona ya presenta cierto grado de deshidratación por lo que no se debe esperar a tener sed, sino que hidratarse debe ser un hábito para realizar a lo largo del día y no en algunas oportunidades. Además, suele suceder que las personas, al tener sed, se hidratan hasta calmar la sed, pero minutos más tarde reaparece la sensación de sed. Se podría realizar una analogía entre el grado de hidratación del organismo y el nivel de combustible en un automóvil en el que se enciende la luz del combustible en el tablero que estaría indicando que se está utilizando la reserva y se debería recargar. Si las personas esperan a tener sed (se enciende la luz en el tablero) y toman agua hasta saciar la sed, sería como cargar nafta hasta que se supere el nivel de reserva y se apague

la luz del tablero, pero al cabo de unos pocos kilómetros, la luz vuelve a encenderse. Es por esto por lo que la recomendación es incorporar si no se cuenta con el hábito, o sostenerlo en el caso de las personas que están habituadas a consumir agua, y que el consumo sea a lo largo del día y no solamente en momentos de sed debido a que esas funciones en las cuales el agua es vital para el organismo, en esos momentos de sed no están llevándose a cabo de la manera más eficiente.

Cabe destacar que el agua tanto para higienizar alimentos, como para cocinarlos, para realizar el lavado de manos y para consumo debe ser segura. Esto quiere decir que el agua debe ser potable, apta para consumo. No es necesario que se adquiera agua mineral pero sí asegurar que sea potable. Existen instituciones a nivel privado y municipal-provincial que pueden realizar control del agua y así conocer si es apta o no para el consumo. También se consiguen distintos tipos de filtros y sistemas que pueden potabilizar el agua o ayudar a mejorar su estado, pero en general solamente actúan sobre microorganismos y pequeñas partículas de suciedad, no así en el caso de metales pesados. Es por esto por lo que se sugiere controlar la aptitud del agua periódicamente y obtenerla de fuentes confiables.

Por otra parte, otras dos recomendaciones que se suman con mensajes en las Guías Alimentarias para la Población Argentina y son realizar actividad física y reducir la sal agregada. “más actividad física, menos sal” se los ha incorporado debido a la importancia que cobra en la salud de las personas. Según estudios realizados, las personas son cada vez más sedentarias y se observan cada vez más casos de patologías como hipertensión (presión arterial alta), hipercolesterolemia (colesterol alto), diabetes, obesidad y sobrepeso. Patologías que tiempo atrás se evidenciaban en población adulta y que en la actualidad se encuentran casos de adolescentes y hasta niños con algunas de estas situaciones de salud. Es por esto por lo que la recomendación de actividad física es de 30 minutos diarios o 180 minutos semanales, de cualquier tipo de actividad que a la persona le resulte placentera como para sostenerla en el

tiempo. Aquí cobra importancia no solamente los estímulos de educación física que los niños y adolescentes tengan durante la jornada educativa, sino principalmente las actividades que se hacen por fuera del horario escolar que pueden ser ejercicio (actividades que impliquen movimiento con gasto de energía como caminar, realizar las tareas del hogar, pasear mascotas, entre otras), como también actividades deportivas (con los clubes de barrio como grandes espacios en los que no sólo se gana en movimiento sino también en socialización, educación, valores, costumbres, entre otros aspectos).

Con respecto a disminuir el consumo de sal no solo se refiere a reducir la incorporación de sal a las comidas, cocinar con menos sal, sino también a la sal que la industria les incorpora a los alimentos como conservante para alargar su vida útil. Una opción para reducir el consumo de sodio es reemplazar la sal por condimentos que den sabor a las preparaciones. De igual manera se estimula a las personas a animarse a conocer el sabor propio de cada alimento libre de cualquier tipo de condimento.

Es reconocido en el ámbito de la nutrición que existen cuatro leyes fundamentales en la alimentación, enunciadas por el Dr Pedro Escudero. Estas son: la "*Ley de la cantidad*" que hace referencia a que la cantidad de alimentos debe cubrir las necesidades de la persona. Hace referencia al aspecto calórico (energía que se necesita) y al balance (relación entre lo que se consume y lo que se gasta). La siguiente es la "*Ley de la calidad*" que se refiere a qué alimentos se consumen para obtener los nutrientes que el organismo necesita. A continuación, se encuentra la "*Ley de la armonía*" que aproxima a las nociones de que las cantidades de cada nutriente que se consume debe guardar relación entre sí. Con esto se intenta evitar el exceso en algunos productos y la escasez de otros. Por último, la "*Ley de la adecuación*" que hace referencia que los alimentos que se ingieren deben ser los adecuados para el organismo. Se incluyen en esta ley los conceptos de finalidad (cual es el objetivo de la alimentación para determinada persona en determinado momento) y la adecuación que no es más ni menos



que adaptar los alimentos a la persona que va a ingerirlos. En este punto es primordial conocer los gustos y hábitos de la persona, sus rutinas, horarios, preferencias, si sabe o no cocinar, si le gusta realizar esta tarea, si puede o no adquirir determinados alimentos, entre otras cuestiones.

En cuanto a los nutrientes que el organismo necesita para funcionar correctamente, existe una clasificación que los divide en macro y micronutrientes. Los primeros llevan esa denominación debido a que son requeridos en mayores cantidades (gramos), los segundos en cambio son necesarios en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos). Dentro del grupo de macronutrientes se encuentra el agua (ya se ha mencionado este nutriente anteriormente), las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos o grasas.

Las proteínas tienen función plástica, es decir que componen las estructuras del cuerpo como músculos y piel, además transportan sustancias en el organismo y, al dividirse en sus unidades formadoras (aminoácidos) conforman una reserva de la cual luego pueden formarse otras proteínas que se requieran. Esta reserva (pool de aminoácidos) es finita, es decir tiene un tope máximo, por lo que si la persona sigue incorporando proteínas en su alimentación y el pool ya se encuentra completo, esos aminoácidos no formarán parte y serán eliminados del organismo. Existe también otra función de las proteínas que es la energética, si bien no es la principal, en algunas oportunidades puede darse debido a un elevado consumo de este nutriente, que lleva a que se relegue su función plástica.

Con respecto a los hidratos de carbono y grasas, su función principalmente es energética. Las grasas o lípidos se dividen en origen animal y origen vegetal. Generalmente se asocia las de origen vegetal con un perfil más saludable. Los lípidos son indispensables en la alimentación de los niños no sólo por el aporte de energía sino porque también tienen un rol preponderante en el desarrollo del sistema nervioso. Aportan, además, ácidos grasos (unidades estructurales de los lípidos) esenciales, es decir que el organismo no puede fabricar, y una de sus principales funciones es la de ve-

hicular vitaminas llamadas liposolubles como la vitamina A, D E y K. Existen distintos tipos de hidratos de carbono que guardan relación a la cantidad de carbonos que tienen en su estructura. Cuantos más carbonos, más complejos son, lo que determina que el organismo requiera mayor trabajo para su metabolismo y en general se asocian a un perfil alimentario más saludable. Cuantos menos carbonos contengan, más simples son, dando como resultado un limitado esfuerzo para su metabolismo. El principal rol de los hidratos de carbono, como se mencionó anteriormente es el de aportar energía al organismo (músculos, funciones vitales, células y principalmente al cerebro, entre otros). Comúnmente se utiliza el término “azúcares” para referirse a los hidratos de carbono simples (pocos carbonos, mono y disacáridos). Las recomendaciones que aporta la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) proponen que los hidratos de carbono simples de la dieta rondan el 10% de la energía total diaria (calorías totales consumidas por día).

Por último, el agua es considerada un macronutriente debido a la cantidad que debe ingerirse. Si bien no aporta calorías (no posee valor energético), es indispensable para la vida de las personas. La ingesta de agua total del día incluye el agua libre (para beber), el agua de bebidas, y el agua que conforma alimentos (como frutas y verduras).

Entre los micronutrientes, se encuentran las vitaminas y minerales que intervienen en diversas reacciones químicas dentro del organismo y son indispensables para el metabolismo. Existen ciertos minerales que son componentes estructurales del organismo y que son indispensables para diversas funciones y procesos implicados en el crecimiento y desarrollo, el funcionamiento del sistema inmune, el transporte de sustancias, etc.

Es, como se mencionó anteriormente, conocido que el estado de salud guarda relación con el estado nutricional. Esta conexión se observa de manera exponencial durante la etapa preescolar, escolar y la adolescencia debido a la alta demanda de nutrientes

que estos períodos biológicos requieren para el desarrollo y crecimiento. Se puede pensar en una evolución de la alimentación desde que las personas inician la vida, donde requieren alimentos y cuidados que otros propinan, siendo los bebés receptores pasivos de esos alimentos y cuidados. Esta fase continúa con un período de descubrimiento de los alimentos, las texturas, los sabores, colores, etc. Esta fase es regulada por las familias y cuidadores y requiere cierto control por su parte y un acompañamiento por parte de profesionales de la salud. Luego se podría observar una fase en la que la persona asume completamente el control de lo que consume y cómo lo consume. En los inicios de esta etapa es importante que familias y cuidadores estén atentos y acompañen para estimular hábitos saludables (que deberían continuar si el niño los adquirió en etapas previas). Es importante que el niño transcurra estas fases y que las familias (y profesionales de la salud que el niño visite) estén atentas a distintas circunstancias. Por ejemplo, un aspecto clave para la correcta alimentación del niño y en particular la deglución y digestión, es que cuente con todas sus piezas dentarias. A la edad de tres años (promedio) el niño debería tener todas sus piezas de leche (dentición primaria). Cercano a los seis años brotarán los primeros molares permanentes, que no requieren de que piezas dentales primarias caigan. También, cercano a esta edad es que se presenta la caída del primer diente temporal. El desarrollo de la cavidad oral, sumado al desarrollo neuromotor es lo que colabora en la habilidad masticatoria y de alimentación, y marca una pauta en la conducta alimentaria del infante. Cabe destacar que la manera de alimentarse, sus preferencias, así como los alimentos que rechaza se ven condicionadas por los aprendizajes y experiencias que tenga ese niño en sus primeros cinco años de vida. Todo esto impactará en los hábitos alimentarios de los niños. Es preciso que el niño tenga una rutina a la hora de alimentarse, que idealmente este acto se dé en un ambiente tranquilo, con pocas o nulas distracciones para que pueda conectarse con los sentidos que está experimentando en ese proceso. Además, esto ayudará a que no se extienda o acote

el espacio de la alimentación, a que la digestión sea más eficiente, entre otros aspectos. Los hábitos alimentarios (saludables) que los niños adquieran a edades tempranas, colaboran con buenas condiciones de salud a futuro.

Existe un concepto denominado comensalidad que, como explica la autora Patricia Aguirre comprende todo lo que rodea al acto de comer. Es el comer y beber juntos alrededor de una mesa. Actualmente se evidencia cierto cambio en el aspecto de la comensalidad debido a la variabilidad de rutinas, hábitos, horarios, entre otras situaciones que llevan a que las familias no compartan tan seguido el momento de comer. Anteriormente el espacio de la comida y de la mesa era un punto de reunión familiar, donde se conversaba, se intercambiaba información, se planificaba la vida familiar. Actualmente, son pocos los espacios donde la familia se reúne a la mesa y esto se da debido a los cambios en la conformación de las familias, los hogares, las tareas, etc. Siempre que sea posible, se debe retomar la comensalidad porque, además de compartir la mesa y la comida, es donde surgen temas que quizá en otros espacios o momentos no surgirían. Quizá un niño o adolescente puede comentar alguna situación que vivió en el colegio o en el club, o con amigos o alguna inquietud sobre la familia o el hogar. Además, este espacio de la comensalidad permite, por ejemplo, que la familia pueda compartir preparaciones, recetas, anécdotas de tiempos anteriores y trasmitirlas de generación en generación. Esto puede despertar interés por la alimentación y su forma de preparación en las generaciones jóvenes lo que tendrá un impacto positivo y podrá despertar dudas y quizá llevar a cambios positivos en su alimentación.

El contexto social influye en la alimentación del niño y puede determinar la aceptación o rechazo de los alimentos. Por ejemplo, la preferencia por determinado alimento puede aumentar si es recibido en un contexto social positivo. Si la familia está habituada a consumir frutas, y estos alimentos se ingieren de manera natural, habitual, sin presiones y quizá hasta compartiendo de cierto modo un espacio familiar de interacción y un momento agradable, puede

ser un factor positivo para lograr mayor aceptación por parte del niño hacia estos alimentos. Distinto a si se lo obliga a consumir un alimento que no quiere, o preparado de cierta manera que el niño no prefiere. En ocasiones puede aumentar la preferencia o aceptación del alimento cuando éste le es negado o restringido. Situaciones similares se observan cuando se utilizan alimentos como recompensa, lo que aumenta la predilección por estos. Cabe destacar que no se deben utilizar alimentos como premio o castigo, así como tampoco se debe premiar o castigar suspendiendo o accediendo a realizar actividad física. La salud de las personas no debe ser motivo de premios ni de castigos en general.

Es preciso diferenciar hambre de apetito. El hambre es fisiológica, es una necesidad instintiva. La persona que siente hambre, la sacia ingiriendo alimentos. En cambio, el apetito refiere a querer consumir determinado alimento o preparación, es un aspecto más bien subjetivo. Por ejemplo, una persona que quisiera comer una porción de lemon pie o tomar un vaso de gaseosa fría. Otro concepto que debemos identificar es el de saciedad que implica la sensación orgánica que vivencian las personas a sentirse en plenitud con respecto a la ingesta de alimentos. Las familias y cuidadores deben respetar tanto el hambre como la saciedad de los niños. Aunque se debe tener en cuenta que en esta etapa pueden perder noción del sentido del hambre, o como mencionamos anteriormente, de la sed. Esto puede suceder por estar enfrascados en alguna situación de juego que haga que se evadan de la sensación de hambre y sed. En estos casos los adultos son los que deben recordar estas necesidades fisiológicas. Claro está, que mantener rutinas y horarios ayudará a que se eviten largos períodos sin ingestas. Cabe destacar que a medida que el niño es incorporado en situaciones de socialización, deja de regirse por exclusivamente por estas necesidades fisiológicas (por hambre). En este punto existen ciertas señales ambientales y sociales que se presentan relacionadas al comer.

Pueden surgir en la infancia situaciones de neofobia, que implica el rechazo a alimentos nuevos o desconocidos. Esto es

completamente esperable y se puede colaborar en su reducción ofreciendo los alimentos nuevos en reiteradas oportunidades. Existe una teoría que explica que, para superar la neofobia, se debe estar en contacto con el alimento entre 8 y 10 veces. Es oportuno mencionar que, como a todas las personas, existen alimentos que no serán del agrado del niño y no tiene sentido continuar exponiéndolo a probar determinado alimento que ya se sabe fehacientemente que al niño no le gusta. Quizá, en el futuro tenga oportunidad de probarlo nuevamente y si lo tolere o incluso llegue a gustarle. Pero, someterlo a una sobreexposición sólo generará mayor rechazo. También se debe tener en cuenta que un mismo alimento puede presentar diversas formas de preparación por lo cual sería adecuado ofrecerlo en sus diferentes variantes. Por ejemplo, quizá al niño no le guste la papa hervida pero sí al horno o frita. Si como familia o responsables del niño no se intenta ofrecer la mayor variabilidad de alimentos y formas de preparación podemos suponer que es un alimento que rechaza porque no es de su agrado, cuando simplemente el inconveniente se encuentra en su preparación. Una situación que puede presentarse y a veces confundirse con la neofobia es la selectividad alimentaria. Esto requiere un abordaje en conjunto con terapia ocupacional y nutrición en el cual el niño debe recorrer un camino hasta poder (en el mejor de los casos) ingerir el alimento. Existen situaciones en las que la aversión es tal que el niño no puede tolerar siquiera ver una imagen de determinado alimento, mucho menos olerlo, tocarlo o consumirlo. Sumado a esto puede desarrollarse cierta ingesta quisquillosa en la que solamente consumen un alimento de cierta marca, recipiente, color, sabor textura, etc. Como se mencionó anteriormente esto requiere un abordaje en equipo interdisciplinario y no suele suceder en la generalidad de los casos.

El período escolar suele acotarse entre las edades de seis a diez años en mujeres y seis a doce años en los varones. Durante este periodo se evidencian tasas graduales de crecimiento orgánico y funcional. Es esperable que un niño aumente entre 2,3 y 2,7 kilos por año hasta los diez años y 5 centímetros por año. El

período de máximo crecimiento en niñas sucede cercano a los 11 años mientras que en niños se da a los 13 años. Tanto en niños como en niñas se espera una acumulación de grasa que les permita alcanzar el empuje puberal y el crecimiento en talla que se da acompañando este suceso. Generalmente se observará mayor acumulación de tejido adiposo (grasa) en el tronco por sobre las extremidades. Si se presentara baja estatura, se podría asociar a privaciones de nutrientes por largos períodos de tiempo, situación que ha impactado en el desarrollo y crecimiento del niño.

La adolescencia tiene su punto de inicio con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y concluye con el detenimiento del crecimiento físico. Iniciará, entonces, a los 12 años en niñas y a los 10 en niños y finalizará cercano a los 18 años. Durante la adolescencia las mujeres pueden crecer hasta 8,3 centímetros y los varones 9,5 centímetros. Generalmente se observa la menarca (primera menstruación) un año después del período máximo de velocidad de crecimiento, continuado a esto, el crecimiento se desacelera y se acompaña de un aumento en la acumulación de tejido adiposo. Un punto importante de la adolescencia es que se da el punto máximo de acumulación de calcio óseo. Esto sucede en promedio a los 12,5 años en mujeres y a los 14 en varones. Durante la infancia el crecimiento óseo es relativamente lento, pero en la pubertad esta velocidad aumenta. Con respecto a esta situación de crecimiento y desarrollo se debe tener en cuenta el adecuado aporte de nutrientes. Es importante aclarar que, si el niño o adolescente se encuentra realizando deportes por ejemplo en un club, sus requerimientos se ven aumentados, en especial en cuanto a la energía que estará invirtiendo en el ejercicio y las proteínas que requerirá para recuperar y aumentar la masa muscular (sumado a la mayor necesidad de ingerir líquidos que se pierden por transpiración, por ejemplo). Un punto que es preciso destacar es que los niños y adolescentes primeramente son niños y adolescentes, y luego deportistas. Es por esto por lo que se los debe cuidar para que logren un crecimiento y desarrollo adecuados, para luego pensar en el aspecto deportivo que requerirá, como se

ha mencionado, mayor aporte de nutrientes. Es necesario que los niños y adolescentes logren incorporar el hábito del ejercicio, y si puede ser tendiendo puentes con clubes de barrio, o cualquier tipo de instituciones deportivas, esto tendrá un impacto positivo mayor debido a que no solamente estará ganando movimiento sino también el aspecto social de la práctica deportiva, hábitos, cultura, valores, entre otros aspectos.

Con respecto a las recomendaciones alimentarias y formas prácticas de cumplirlas, existen ciertas características que hacen a una alimentación saludable. Se recomienda consumir tres porciones de lácteos por día. Sabiendo que en general los niños y adolescentes desayunan o almuerzan (según el turno en el que asistan) en las instituciones escolares, una porción de lácteos, por ejemplo, leche pueden ingerir en ese momento. Luego a lo largo del día sería preciso incorporar dos porciones más que pueden ser un vaso de leche o yogur en desayuno/merienda y una porción de queso en cena o acompañando el desayuno o merienda. Otra recomendación alimentaria es la de ingerir cinco porciones entre frutas y verduras de manera diaria. Una forma de cumplir esta recomendación es consumir una porción de verduras tanto en almuerzo como en cena y tres frutas a lo largo del día, quizá se podría asociar una fruta a almuerzo y otra a cena a modo de postre y luego incorporar una fruta más en el momento del día que la persona lo prefiera. Un punto clave para aumentar el consumo de frutas y verduras es que se encuentren listas para consumir. Esto quiere decir que estén limpias y disponibles. Suele suceder que, si la persona debe lavar, cortar y pelar una fruta, prefiera elegir otro alimento que sea de consumo más rápido o que no presenta tantos pasos para ingerirlo. La sugerencia es que, al llegar de realizar las compras, se lave muy bien la fruta y verdura, luego se coloque en un recipiente profundo y limpio (puede ser la bacha de la cocina, una olla, balde) con agua y lavandina. La lavandina debe ser apta para alimentos y/o agua (ver etiqueta). La cantidad de gotas de lavandina por litro de agua aparece registrada en el rótulo del producto, y se debe dejar durante diez minutos. Una vez que ha pasado el tiempo, se debe



descartar el agua con lavandina y lavar muy bien los alimentos para asegurar que no queden restos de producto. Luego se los deja secar sobre paños limpios o papel absorbente y por último se los coloca en la heladera. Este proceso ayuda no solamente a eliminar microorganismos que pueda contener el alimento sino también a alargar la vida útil del mismo. De esta manera, al abrir la heladera la persona sabe que esas frutas y verduras se encuentran listas para consumirlas. Otro consejo sería que, mientras el alimento lo permita, se coloque en recipientes herméticos cortada en trozos, o preparar ensalada de fruta que invita a su consumo. De todas maneras, como ya se ha mencionado en el presente capítulo, la alimentación es una cuestión de hábitos, por lo que, si la persona comienza a incorporar el consumo de frutas, por ejemplo, y puede sostenerlo en el tiempo, luego lo realizará de manera automática, sin pensarlo y sin que le demande mayor tiempo y energía en ello, o tener que recordar consumir determinado alimento.

Es menester difundir la recomendación emitida por las autoridades del Ministerio de Salud de la Nación Argentina en cuanto a la prevención del Síndrome Urémico Hemolítico, en especial en el rango etario que se abarca en esta publicación. Esta patología se debe a la ingestión de algunos productos alimentarios contaminados con la bacteria *Escherichia coli* (O157:H7) que puede producir daños en los riñones, por lo que la persona deberá seguir de manera crónica con una dieta o alimentación especial, llegando en algunos casos severos a la muerte. La recomendación incluye que, al momento de comprar alimentos, se adquieran en comercios habilitados a tal fin y con las medidas higiénicas necesarias, mantener refrigerados los alimentos, seleccionar los alimentos que requieran refrigeración a último momento en la compra para evitar que aumenten su temperatura, higienizar y sanitizar los alimentos como frutas y verduras, incorporar como hábito un correcto lavado de manos constante (en especial al manipular alimentos crudos), cocinar completamente los alimentos (en especial las carnes). Es importante que los niños menos de cinco años eviten consumir carne picada debido a que un alimento altamente peligroso en la

transmisión de esta enfermedad. Con respecto a esto, se pueden realizar preparaciones con carne cortada a cuchillo, por ejemplo (bien cocida previamente).

El aporte de hierro puede cubrirse tanto con el consumo de carnes como de legumbres y vegetales, en especial los de hoja de color verde oscuro. En el caso de consumir legumbres y vegetales, deben acompañarse de un trozo de carne o de alimentos que contengan ácido ascórbico (cítricos) para colaborar en la absorción del nutriente. Por lo que, si la persona ingiere un guiso de lentejas, se puede optar por incorporar trocitos de carne o consumir una naranja de postre, por ejemplo. Existen ciertos nutrientes que requieren facilitadores de la absorción como en el caso del hierro. Y otros que pueden presentar inhibidores de la absorción. En general, las infusiones presentan algunos anti nutrientes o inhibidores de la absorción por lo que se aconseja consumirlos alejados de las comidas. Una situación similar ocurre con el chocolate y el calcio de la leche. Pero es preciso aclarar que los inhibidores no invalidan completamente la absorción de nutrientes, sino que la reducen. Por lo que, si el niño solamente consume leche con chocolate, no se prohibirá este alimento debido a que, si bien estará absorbiendo menor cantidad de calcio, al menos está incorporando parte de este nutriente. Si se le prohíbe el consumo de chocolate incorporado a la leche, quizá deje de tomar este producto lácteo y entonces perderá la oportunidad de incorporar calcio a través de ese alimento. Se debe ser flexible en ciertas cuestiones y buscar el bien mayor en cuanto a la alimentación.

Es imperioso recordar que las personas se alimentan reiteradas veces en el día, todos los días por lo que el consumo de alimentos no debe ser motivo de preocupación para la persona, es por esto por lo que no se le debe imponer a este acto vital ninguna característica negativa. No es adecuado controlar las calorías ni los gramos de alimentos que se ingieren debido a que solamente llevará a la persona a sobre pensar y preocuparse por estas cantidades. Se debe recordar que todos los hábitos que las personas incorporen en su niñez tendrán peso en el futuro por lo que se

debe procurar que esos hábitos sean lo más saludables posibles. En cuanto a esto tanto las familias como la institución educativa, deportiva, sanitaria y todos los que estén en contacto con niños y adolescentes deben trabajar en sinergia para mejorar el estilo de vida en estas edades.

Las estadísticas informan que ya han nacido las generaciones de niños que vivirán más de cien años. Esto solamente será posible si se les proporcionan alimentos y nutrientes que cubran sus necesidades y les permitan tener una vida sana y activa, desarrollando su potencial genético en su máxima expresión.

## **Bibliografía:**

- Aguirre, P. (2010). Estrategias de consumo. Ciepp. Buenos Aires.
- Lorenzo, J. et al. (2007). Nutrición del niño sano. Corpus Editorial y Distribuidora. Rosario.
- López, L y Suarez, M. (2005). Fundamento de nutrición normal. El Ateneo. Buenos Aires.
- Naciones Unidas. 1959. Declaración de los derechos del niño. Nueva York.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). Guías alimentarias para la población argentina. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). Manual director de actividad física y salud de la nación argentina. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Mora y Araujo, M. (2008). La educación para la salud, un enfoque integral. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.





UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
LA MATANZA