

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: UN ANÁLISIS DE SUS RELACIONES Y DIMENSIÓN SOCIAL

*Isabel Granada Ferrero*

*Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid*

## RESUMEN

Todas las culturas han utilizado la Educación Física como un instrumento para mejorar la salud de sus élites introduciéndola como una parte imprescindible en la formación de sus jóvenes. En la actualidad, en los países de nuestro entorno, la Educación Física está integrada en los diferentes sistemas educativos pero, en nuestro país, factores políticos, sociales y económicos están restringiendo los beneficios que puede ejercer la Educación Física sobre la salud de la población en general. A pesar de los estudios que demuestran que invertir en práctica deportiva es rentable para tener una sociedad saludable, los estilos de vida, la organización social de esta materia, los profesionales que la imparten y el escaso reconocimiento que ejerce el adecuado ejercicio físico en la población por parte de las administraciones públicas, están provocando el abandono de esta práctica en jóvenes y adultos. En este escrito intentaremos reflejar la importancia que han dado las sociedades a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo, por ello, señalaremos cuáles son los beneficios del ejercicio físico sobre el concepto global de salud y resaltando cómo aspectos de la organización social pueden incidir en el aumento o disminución de los hábitos de práctica deportiva de los ciudadanos.

## 1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física y Salud han sido a lo largo de la historia un concepto culturalmente indisoluble. Desde los clásicos y tomando como referencia a Platón y a su discípulo Aristóteles la actividad física ha sido un elemento de formación en todas las escuelas del mundo occidental. En *La República*, Platón aborda ampliamente las intenciones de la educación en el sistema social y nos introduce en el concepto de salud a través del ejercicio físico, así, manifiesta que la mejor forma de educar es mediante la Gimnasia y la Música. De esta forma, nos induce a un concepto amplio de salud: física, mental, social e intelectual. Por tanto, y desde esta perspectiva que aunque antigua sigue vigente, debemos entender la práctica de actividad física como un medio para conseguir una vida plena.

Quizás hoy más que en el pasado, y a consecuencia de pertenecer a un mundo globalizado, hemos introducido en nuestras prácticas de actividad física técnicas provenientes de otras culturas. Un ejemplo lo encontramos en la civilización china, que parece haber sido la primera en utilizar el ejercicio físico de una manera generalizada y organizada con sus propias metodologías de aprendizaje. Hace tres mil años antes de la era común, en China, los deportes estaban perfectamente estudiados y afirmaban que a través de su aprendizaje se mejoraban los hábitos higiénicos, sanitarios y preventivos. El método educativo más importante era el que educaba a través del ejercicio físico, siendo el *Kong Fu* su mayor aportación, creado hacia el año 2700 antes de la era común y con un alto componente religioso. El esplendor de China en la época y la expansión de su cultura y filosofía influyeron en toda Asia Oriental adaptando esta cultura filosófica del movimiento como medio de aprendizaje. No obstante, al igual que en todos los lugares del mundo conocido, este tipo de educación estaba reservado a las élites.

Acercándonos a nuestros tiempos, en Alemania, Juan Cristóbal Guts Muths (1759-1839) hizo una de las mayores contribuciones a la *Educación Física* y es considerado como uno de los fundadores de la *Gimnasia Moderna*. Guts Muths afirmaba que con el fortalecimiento del cuerpo se garantizaba una mayor estabilidad y firmeza muscular, lográndose más fortaleza y actividad y al mismo tiempo

también se revitalizaba el cerebro. Pero es Adolfo Spiess, discípulo de Guts Muths, quien implantó la Educación Física en la escuela alemana como una asignatura más.

En Suecia, Pedro Enrique Ling (1776-1839), centró su interés en mejorar las condiciones físicas de los suecos, su amplio conocimiento en biología y anatomía humana le hacían pensar que los ejercicios cómodos, fáciles, sin riesgos, naturales desde la perspectiva del movimiento humano, donde se ejercitan todos los músculos del cuerpo podrían ser el método para conseguir su objetivo, para ello, tenía que estar al alcance de todos los ciudadanos introduciéndolo en el sistema educativo, siendo el primero en implantar como materia obligatoria la Educación Física en las escuelas suecas.

En Francia, Francisco Amorós (1770-1848) de origen español, es considerado el fundador de la gimnasia francesa. Introdujo los primeros sistemas de evaluación en la Educación Física mediante el control de los resultados de los estudiantes en la clase.

Su contemporáneo Tomas Arnold (1795-1842), en Inglaterra, centró su trabajo en los deportes, indicándolos como el mejor método para educar, su obra influiría de forma definitiva en la del varón de Coubertin, fundador del Olimpismo moderno.

En España y como consecuencia de etapas políticas convulsas, la Educación Física no ha sido materia obligatoria hasta la entrada de la democracia de forma definitiva. En nuestra *Carta Magna*, en su capítulo tercero, artículo 43, en sus puntos 1, 2 y 3 dicen en relación a la Protección a la salud y al Fomento del Deporte: “*Se reconoce el derecho a la protección de la salud*”. “*Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La Ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto*” y “*Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio*”.

Sí bien la conexión entre la Educación Física y la salud del ciudadano está claramente plasmada en la Constitución dotándola de su importancia en la sociedad, la implantación de estos valores se hacen de difícil transmisión no sólo en el sistema educativo español sino también en otros contextos menos formales donde se realiza práctica deportiva generalizada. Esta afirmación se deriva de entender la actividad física y deportiva como un hecho social de primer orden en el que influyen factores organizativos y que pasamos a exponer a continuación.

## **2. EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD**

En este punto nos centraremos en un pequeño análisis de la educación física y la salud en el sistema educativo tomando como referencia el currículum en Educación Primaria, sin olvidar otros contextos menos formales donde se producen también procesos de enseñanza y aprendizaje de la educación física, y que no suelen ser tenidos en cuenta por no pertenecer a organizaciones puramente educativas.

Con la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de España (LOGSE) la educación física alcanza su mayor consideración, contemplando algunas especificidades intrínsecas como son el tiempo de práctica necesario para que la actividad física actúe positivamente en el desarrollo de los niños. Con la vigente Ley Orgánica de Educación (LOE) el tiempo de clase se reduce en el currículum de primaria de tres a dos horas semanales. Sí tenemos en cuenta que el efecto de la actividad física sobre la salud es proporcional al tiempo de práctica podríamos afirmar que hemos sufrido un notable retroceso. Otros aspectos a tener en cuenta se encuentran en relación a la organización escolar, los desplazamientos de los estudiantes a las instalaciones deportivas y cambios de vestimenta inciden negativamente en el tiempo de actividad, llegando a ser un handicap para los profesores y para el desarrollo de la clase.

Centrándonos en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en el apartado dedicado a la Educación Física y relacionándolo con el escaso horario disponible los objetivos planteados parecen difícilmente alcanzables, pondremos como ejemplo los dos primeros de los ocho planteados: “1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. 2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud”.

Los contenidos del currículum en Educación Física y los objetivos propuestos cobran coherencia, distribuyéndose en cinco bloques: “Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción. Bloque 2. Habilidades motrices. Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas. Bloque 4. Actividad física y salud. Bloque 5. Juegos y actividades deportivas”. La estructuración de los contenidos se corresponde claramente a un conocimiento del qué, cómo, cuándo y en qué áreas del aprendizaje interviene la Educación física en la formación de los niños. Aunque, sólo el bloque cinco está dedicado específicamente a la salud, en todos ellos, explícita o implícitamente se trabaja este concepto, desarrollando en orden y progresión las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales.

Fuera del ámbito deportivo la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la salud es cada vez más creciente; en la encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010, realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas y financiada por el Consejo Superior de Deportes, encontramos los siguientes datos relevantes:

Cerca de 16 millones de las personas mayores de 14 años hacen deporte en España El 43% de los comprendidos entre 15 y 75 años, con la siguiente distribución por edades.

<b>Edad</b>	<b>2010</b>	<b>2005</b>	<b>2000</b>
15-24 años .....	60	58	57
55 y más .....	30	24	12

Fuente: Consejo Superior de Deporte (2010)

Los deportes más practicados son los relacionados con la salud. Gimnasia de mantenimiento y natación, además del fútbol que goza de una gran tradición cultural en nuestro país. Crece la forma de hacer deporte menos dirigido y en espacios abiertos, manifestándose la relación entre mayor práctica deportiva mayor nivel cultural.

Cabe destacar, que es fuera del sistema educativo donde existe el mayor número de población que realiza práctica deportiva y es en estas organizaciones como polideportivos, gimnasios o clubes deportivos encontrándonos una diferencia sustancial desde el punto de vista organizativo. Mientras que en las organizaciones puramente educativas existe un soporte institucional, científico, técnico y profesional que aseguran la viabilidad y rentabilidad social, en estos contextos menos formales no se garantiza por ninguno de estos medios que las actividades ofertadas estén bien dirigidas a las características y necesidades de los ciudadanos.

### **3. LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.**

Generalmente cuando hablamos de los beneficios de la práctica deportiva sobre la salud solemos centrarnos en aspectos puramente físicos y que son reconocidos en todos los ámbitos. No obstante, esta idea generalizada no obedece a la definición de salud según la O.M.S que lo entiende desde una perspectiva más amplia incluyendo aspectos intelectuales, sociales, emocionales, e incluso espirituales del ser humano. Entre los efectos físicos, según Rojo-González (2003), podemos resaltar:

ayuda a normalizar la tolerancia a la glucosa, disminuye el riesgo de mortalidad cardíaca, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional, contrarresta la obesidad, contrarresta la osteoporosis, entre otros. En definitiva, la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida.

Desde un punto de vista de salud mental e intelectual se entiende como la capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades instintivas potencialmente en conflicto sin lesionar a los demás y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social. En este sentido, el deporte, como pronosticaba Tomas Arnold, es un medio inmejorable para la consecución de este estado de salud y la educación física el método de adquisición; a este respecto podemos mencionar algunos contenidos del bloque 5 del currículum en educación física referente a juegos y actividades deportivas: *“Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego. Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego. Compresión y cumplimiento de las normas de juego. Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos. Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás”*.

Con el desarrollo de estas habilidades procesamos información y actuamos en base a ella, clarificamos valores y creencias, aumentando la capacidad de tomar decisiones o entender nuevas culturas e ideas.

La utilización de todos nuestros sentidos, experimentando emociones de una forma empírica estimulando nuestras conexiones nerviosas mejoran nuestras capacidades de aprendizaje, poniendo como ejemplo algunos contenidos del bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción: *“Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones. Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio-temporal”*.

El desarrollo de las destrezas sociales, utilizando el juego como una actividad común a todas las culturas, realizando juegos libres y organizados trabajamos la habilidad de interactuar con los demás y con lo que nos rodea, integrándonos en un grupo en el que tenemos que seguir unas normas para coexistir de forma pacífica. Así, estableceremos buenas relaciones con los otros y nos adaptaremos mejor a los cambios sociales.

Con el control de las emociones, a través de la toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración nos hacen más capaces de combatir el estrés, siendo flexibles y comprometidos en la resolución de conflictos que nos ayudan a encontrar esa salud emocional contrarrestando la agresividad del mundo actual.

#### **4. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA ORIENTADA A LA SALUD Y SU ORGANIZACIÓN SOCIAL**

Si bien los hábitos de vida saludables deben formar parte primordial en las primeras etapas de la formación del individuo, su continuidad y consolidación debe llegar hasta el final de la vida entendiéndolo como un medio de inversión que proporciona mayor calidad de vida al ciudadano. En las sociedades más avanzadas de nuestro entorno socioeconómico este fenómeno viene produciéndose desde mediados del siglo XX, incorporando, desde una planificación social, políticas de intervención orientadas en este sentido. No debemos olvidar que el grueso de la población se centra en adultos y personas con edad avanzada y que realizan ejercicio fuera del sistema educativo, ya sea en polideportivos, centros culturales, gimnasios, clubes deportivos, etc. Todo ello, necesita sustentarse en una organización social que tenga en cuenta todos aquellos factores que hagan posible que las personas puedan vivir de manera saludable y que a continuación nos referimos.

Las empresas son una de las fuentes de crecimiento económico y social de cualquier país, según Bueno (1996): “*Conjunto de elementos humanos, técnicos y financieros, ordenados según una determinada jerarquía o estructura organizativa y que dirige una función directiva o empresarial (enfoque administrativo). Agente que organiza con eficiencia los factores económicos para producir bienes y servicios al mercado con ánimo de alcanzar ciertos objetivos (enfoque económico)*”. Estas dos perspectivas nos orientan a que existen factores externos e internos que afectan a la consecución de los fines de la organización.

Las políticas sociales y deportivas, la normativa sectorial, el sistema de financiación, la tipología de la empresa (pública o privada), las características de los mercados, horarios laborales, son algunos de ellos. Desde principios de los noventa las políticas sociales dirigidas a la promoción del ejercicio físico se han dirigido a la desmembrar los servicios públicos deportivos, que como tales, funcionaban con una seguridad jurídica y una normativa específica que garantizaba la calidad y continuidad del servicio a los ciudadanos, basada en el cumplimiento de las normas de construcción y mantenimiento de infraestructuras, así como, en las características de los profesionales que impartían las clases dedicadas al mantenimiento de la salud y en de otras actividades docentes deportivas en general. En la actualidad nos encontramos que las inversiones de la administración pública para la construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas han seguido una política de simulada privatización consistente en la cesión de la gestión cuya rentabilidad social y económica no se revierte en lo público sino en lo privado. Al aumentar el tejido empresarial del sector privado que tiene una política de precios basada en los beneficios económicos impide que muchos ciudadanos no puedan acceder a este tipo de servicios deportivos, discriminando el acceso por causas económicas.

Por otro lado, las inversiones que se hacen en la educación de los profesionales a través del sistema universitario no se traslada a los puestos de trabajo que están ocupando otro tipo de técnicos con escasa formación en la materia. La libertad en la gestión está permitiendo la contratación de profesionales no cualificados que imparten clases de actividad física dirigidas a la salud sin las garantías de calidad y que toda organización, ya sea pública o privada, debe presentar a sus usuarios.

Esta afirmación viene dada por entender que los factores de producción y distribución de los servicios de actividades físicas y deportivas son uno de los ejes estratégicos sobre los que proyectan muchas de las coordenadas para sus posibles mejoras, dirigiéndonos a la calidad y aportando mayor rentabilidad social y económica. El trabajo, el factor humano está siempre presente en este tipo de organizaciones como diferencial en la cadena de producción, no existe ningún proceso en las clases dirigidas en las que el papel del técnico/docente no sea fundamental. Es el que tiene contacto directo con el cliente y el que desarrolla los programas de actividad física, evaluándolos y adecuándolos a la mejora de su salud, son fundamentales en el marketing interno basándolo en una fluidez de comunicación necesaria con los clientes para el mantenimiento de la empresa. Este personal es el que tiene el conocimiento para educar aplicando las metodologías y el tipo de ejercicio adecuado a cada individuo.

Las organizaciones deberían orientarse a satisfacer las necesidades de sus clientes, basándose en el conocimiento de sus características, lo que ayudaría a la organización interna de la empresa y los responsables deportivos proporcionándoles datos para ofrecer una oferta ajustada. Estas características se refieren a las variables de segmentación como aspectos demográficos, la edad y el sexo y que son determinantes en la práctica deportiva. Con respecto a la edad cada estrato requiere un tipo de actividad diferente atendiendo a su estadio de desarrollo evolutivo por lo que se deberían proponer programas específicos en contenidos y objetivos. El sexo es otro factor condicionante, no tanto por la diferencia física que existe entre ambos, sino por los condicionantes sociales que cada uno presenta, sobre todo en relación al cuidado de los hijos y la incorporación de la mujer al mundo laboral que reduce al mínimo el tiempo disponible para un ocio saludable.

Otros aspectos a tener en cuenta están basados en las características de los consumidores atendiendo a su segmentación geográfica, en las áreas metropolitanas es donde se encuentra el mayor grado de práctica deportiva organizada, pero los horarios laborales, la escasa disponibilidad de instalaciones y la disminución del poder adquisitivo de la población están reduciendo la práctica de ejercicio físico. Si comparamos los horarios europeos con los de nuestro país, comprobamos que la distribución del tiempo de trabajo está más racionalizado con menos horas laborales y curiosamente obtienen mayor productividad.

Las motivaciones del consumidor son un elemento básico en el acercamiento de las personas a los hábitos de vida saludables. Son los factores que más nos orientan a conocer sus necesidades; en este sentido, en la tabla que se muestra a continuación, mejorar su estado de salud es lo que les lleva a la práctica de ejercicio físico.

### FACTORES DE MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS ASOCIADOS A LA SALUD	SERVICIOS COMPLEMENTARIOS ASOCIADOS A LA ESTÉTICA	SERVICIOS COMPLEMENTARIOS ASOCIADOS A LA INDUSTRIA DEPORTIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivados por hacer ejercicio.</li> <li>• Por evasión.</li> <li>• Porque me gusta el deporte.</li> <li>• Directamente por salud.</li> <li>• Supone el 60% de la población en el año 1995.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por mantener la línea.</li> <li>• Supone el 8% de la población en el año 1995.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por diversión y pasar el tiempo.</li> <li>• Por encontrarse con los amigos.</li> <li>• Porque le gusta competir.</li> <li>• Por hacer carrera deportiva.</li> <li>• Supone el 32% de la población en el año 1995.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia basada en la tabla de motivación de García Ferrando (1998).

Los medios de comunicación también intervienen en el comportamiento de la población, Stuart Mill defendía que la conducta del consumidor (trabajador) era maleable a través de un proceso de “educación”, que pudiera transformar los gustos y aspiraciones de los consumidores. En este sentido, las informaciones deportivas que recibimos de los medios de comunicación están totalmente focalizadas casi exclusivamente al fútbol y a entender el deporte como un medio para conseguir un estatus económico elevado. El tratamiento de la información deportiva, sobre todo en los medios públicos, podría ser un instrumento para educar y orientar a hábitos de vida saludable.

Por último, recordar el último manifiesto del Consejo General de los Ilustres Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de España, en relación a la normativa y jurisprudencia sobre la protección de los consumidores: *“Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, expone que toda persona tiene derecho a la protección de la salud y seguridad.*

*Los fundamentos jurídicos de la Sentencia 194/1998, de 1 de octubre, citada varias veces en el informe de la Comisión Nacional de la Competencia para todas las profesiones (2008), se han convertido en los principales argumentos para considerar que el deporte es una actividad de interés general donde existe la necesidad de proteger los intereses de salud, seguridad, calidad e información de la ciudadanía. De suerte que no sólo es un medio para el mantenimiento de la salud, sino que permite evitar las repercusiones negativas que sobre la misma puede tener un ejercicio no adecuado de las diversas actividades físicas y deportivas, especialmente en aquellos deportes cuyo ejercicio conlleva un riesgo muchas veces no pequeño. Sin que pueda, por otra parte, desconocerse la importancia y valoración cada vez mayor de estas actividades, a las que los poderes públicos vienen respondiendo con el establecimiento de nuevas exigencias de cualificación para los profesionales dedicados a las mismas.*

*Este también es el criterio contenido en la Directiva 2005/36/CE, de 7 de septiembre, relativa al reconocimiento de cualificaciones profesionales, según la cual la prestación de servicios debe garantizarse en el marco de un respeto estricto de la salud y seguridad pública y de la protección del consumidor y se deben prever disposiciones específicas para las profesiones reguladas que tengan relación con la salud o la seguridad pública”.*

## 5. CONCLUSIONES

- La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales, por ello, es un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social.
- El sistema educativo es la base en la creación de estas prácticas saludables pero presenta algunas deficiencias en su desarrollo, entre las que podemos citar la reducción del tiempo de práctica en los escolares y no tener en cuenta características intrínsecas de las clases de educación física como puedan ser los espacios donde se realizan, su distribución horaria, materiales específicos que son competencia de la organización docente del centro. Como aspecto positivo, cabe señalar la base científica sobre la que se fundamenta la materia, como la adecuada planificación de los contenidos y objetivos, así como, la formación de los profesionales que la imparte.
- Los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida.
- El hábito de práctica deportiva debe consolidarse a lo largo de la vida pero carecemos de la suficiente organización social para su adecuada implantación, teniendo en cuenta que la mayoría de la población que realiza actividades físicas dirigidas al mantenimiento de la salud se encuentra ya fuera del sistema educativo, debemos incidir en que las instituciones fomenten su desarrollo.
- La promoción de las organizaciones dedicadas a prácticas deportivas saludables depende de los esfuerzos coordinados que tengan como objetivo satisfacer las necesidades de la población en este ámbito, teniendo en cuenta que es el mantenimiento de la salud la motivación más relevante que acerca a los ciudadanos al ejercicio físico.
- Las políticas sociales y el fomento de los servicios públicos deportivos, parecen ser los métodos más adecuados para la implantación y consolidación de los hábitos deportivos de la población, ya que deben ofertar servicios dirigidos al “*deporte para todos*”, haciéndolos accesibles desde el punto de vista económico y su rentabilidad revertiría en la competitividad organizacional, en la economía del sector y sobre todo en la inversión social.
- La inversión pública en la formación de profesionales del sector, “*Graduados en ciencias de la actividad física y del deporte*”, debe dirigirse a la ocupación de los puestos de trabajo para los que han sido formados y no en otros técnicos deportivos que no están cualificados para ello, ya que, además de crear economía sumergida e intrusismo profesional afecta a la calidad del servicio que deben recibir los ciudadanos.
- Otros agentes externos al sector de actividades físico deportivas, como la distribución del horario laboral, las características demográficas de la población, el modelo familiar, los medios de comunicación pueden influir notablemente en la práctica de ejercicio físico saludable, ya que, son factores que inciden en la utilización del tiempo de ocio disponible de la población.

- Manifiesto del Consejo General de los Ilustres Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de España: *“Los servicios profesionales propios del ámbito del deporte son valiosos para la sociedad en general debido a la íntima conexión que tiene el ejercicio con la formación integral y la salud de las personas. La falta de regulación profesional provoca una situación de descontrol, desprotección e inseguridad, ya que el suministro de estos servicios puede ser insuficiente o inadecuado”*.
- Por todo ello, si queremos educar en prácticas de actividades físicas y deportivas saludables se han de implementar acciones conjuntas de todos los actores que intervienen en su funcionamiento, fundamentalmente administraciones públicas y organizaciones deportivas.

## 6. FUENTES DE INFORMACIÓN

- ARIÑO, J. (1996): “En forma. Hacia la salud por el ejercicio físico”. Barcelona.
- COCA-COLA ESPAÑA (2008): Estudio Powerade: ¿Cómo es la relación con el deporte?.
- DEVIS DEVIS, J. (2000): “Actividad Física, Deporte y Salud”. Paidotribo. Barcelona.
- EINSINGBACH, T.H.; WESSINGHAGE, T.H. (1995): “Gimnasia correctivo postural”. Paidotribo. Barcelona.
- FUNDACIÓN RIOJA DEPORTE (2006): Estudio de notoriedad, imagen y posicionamiento (ciudadanos y empresa). Gobierno de La Rioja.
- GARCÍA FERRANDO, M. (2006): “Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación”. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005, Madrid.
- GRANADA FERRERO, I. (2001): “El potencial socioeconómico del sector de actividades físicas y deportivas: El caso de Madrid-Sur”. Universidad de Castilla-La Mancha.
- GROTKASTEN, S. (1997): “Gimnasia para la columna vertebral”. Hispano Europea. Barcelona.
- HOWLEY, E.; FRANKS, B.D. (1995): Manual del técnico en salud y fitness. Paidotribo. Barcelona.
- ROJO-GONZÁLEZ, J.J. (2003): “Un análisis de la actividad física para la salud”. En Encuentros Multidisciplinares, nº 14, Vol. V, mayo-agosto.
- LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (BOE 10-11-1995)
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): “Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas”. INDE. Barcelona.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002): “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”. Gymnos. Madrid.
- LÓPEZ MOJARES, L.M.: “Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales”.
- LÓPEZ, M.; ESPARZA, R. (1994): “Guía metodológica para la promoción de la seguridad y la prevención de accidentes en el medio escolar”. Consejería de Sanidad y Dirección Provincial del MEC. Murcia.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (2006): “Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez”, en Revista Internacional de Sociología.
- MARTÍNEZ FALERO, J. (2002): “La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética”. Laboratorios Roche. Barcelona.
- MOSCOSO, D.; MOYANO, D. (Coord.) (2009): “Deporte, salud y calidad de vida”. Barcelona.
- OTERO, J.M. (2007): “Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte” (Avance de resultados), Málaga.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- RODRÍGUEZ ROMO, G.; MAYORGA GARCÍA, J.I.; MERINO JIMÉNEZ, A.; GARRIDO MUÑOZ, M.; FERNÁNDEZ DEL VALLE, M. (2005): “Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid-2005”. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): “La actividad Física orientada a la salud”. Biblioteca Nueva. Madrid.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001): “Actividad física, condición física y salud”. Wanceulen. Sevilla.
- WEINECK, J. (2002): “Nutrición para la salud, la condición física y el deporte”. Gymnos. Madrid.