

# El profesor de Educación Física como un agente de cambio a favor del cuidado del medio ambiente

« Palabras clave: Contaminación, educación ambiental, educación física, medio ambiente. »

Ricardo Alonso Mendoza Muñoz<sup>1</sup>

## [ Resumen ]

El deterioro progresivo que se está empezando a sentir en el medio ambiente, es un problema que involucra a todos los habitantes de la tierra. Con base en esto, el presente artículo pretende hacer una reflexión de la labor que realiza el docente de Educación Física, destacando primeramente su relación estrecha con el medio que lo rodea y posteriormente citando las fortalezas y oportunidades que posee desde su rol como formador, y la gran influencia positiva que puede ejercer con su saber y su hacer hacia los estudiantes. De igual forma, se resalta la versatilidad y la transversalidad que tiene la Educación Física con los métodos y estrategias de articular su trabajo con otras áreas como la educación ambiental.

---

<sup>1</sup> // Magíster en Nutrición y Dietética, Universidad Europea Miguel de Cervantes. Docente Tiempo Completo en el Programa de Licenciatura en Educación Física, Universidad Cesmag. ramendoza@unicesmag.edu.co



Figura 1. [Fotografía de Ricardo Mendoza Muñoz].  
(Parque Natural Chimayoy, 2018).  
Archivo personal. Pasto, Nariño.

Es triste tener que comenzar así, pero la verdad es que no se puede seguir negando que cada día es más frecuente escuchar noticias, investigaciones o nuevas evidencias que ayudan a corroborar que desafortunadamente algo malo está pasando en nuestro medio ambiente. Ahora bien, esto se puede evidenciar en los cambios bastante significativos que suceden en el clima o características del entorno. No hace mucho, el viernes 15 de marzo de 2019, se dio a nivel mundial una protesta de los jóvenes en contra del cambio climático, evento que se llevó a cabo en más de 150 países en el denominado *Friday for future* (viernes por el futuro) (Afp, Reuters y Xinhua, 2019). El objetivo principal de este tipo de manifestaciones es hacer un llamado de atención a los países industrializados y sobre todo a las generaciones pasadas por su carente compromiso y falso interés en la conservar el medio ambiente.

Obviamente, se puede considerar que este tipo de actos es un fuerte *jalón de orejas* para toda la humanidad, por esta razón, no debemos olvidar que solamente tenemos un solo planeta y que estamos llamados a cuidarlo; la Biblia en uno de sus apartes dice: “Pusiste a nuestro cuidado todo cuanto has hecho; todo ha sido puesto bajo nuestra autoridad” (Sal. 8:6 *Nueva Biblia Viva*) y con esto me refiero a que es muy probable que todos, en algún momento de nuestra vida, hemos demostrado comportamientos desfavorables hacia la conservación del medio ambiente, como por ejemplo: arrojar basura, no utilizar responsablemente nuestros equipos electrónicos, ser frecuentes consumidores de productos que generan basura (plástico), utilizar de manera exagerada e ineficiente medios de transporte que usan combustibles fósiles, la poca o nula utilización de la bicicleta para los desplazamientos y demostrar la mínima intención de practicar el reciclaje desde nuestros hogares o sitios de trabajo.

Es cierto que el planeta en el que habitamos es de todos y para todos ¡y así debe seguir siéndolo!; sin embargo, muchas veces vivimos en un existencialismo que nos lleva hacia una conducta y actitud completamente desinteresada, egoísta y carente de empatía hacia el medio ambiente. Ante esto, muy bien lo afirmó el portavoz del Secretario General de la ONU, el señor Ban Ki-moon al manifestarse con motivo de la presentación de la encíclica papal *Laudato Sí*: “[...] el cambio climático es uno de los principales retos a los que se enfrenta la humanidad y que se trata de una cuestión moral que requiere un diálogo respetuoso entre todos los sectores de la sociedad” (United Nations, 2015, párr. 5). Ante esto, no es correcto seguir pensando que las cosas que hacemos o dejamos de hacer en favor del cuidado del clima y el medio ambiente no tienen un impacto significativo; todo lo contrario, aunque parezcamos una pequeña partícula en este gran mundo, nuestras acciones tienen un efecto positivo tanto a corto, mediano y largo plazo, no solo a nuestro favor, sino sobre todo para las generaciones futuras.

## ¿Y cuál es la relación entre el profesor de educación física y el medio ambiente?

Todos los días vemos y escuchamos a muchos profesionales, investigadores y científicos de áreas afines con el medio ambiente, como biólogos, ecologistas, ingenieros forestales, geólogos, activistas y/o defensores como los de Green Peace, que hablan sobre la amenaza y el declive progresivo que está sufriendo nuestro planeta tierra a manos, desafortunadamente, de la misma humanidad. Ante esto, como se dijo en párrafos anteriores, el tema de la conservación ambiental nos incumbe e involucra a todos, a menos que ¡ya tengas pensado irte a vivir a otro planeta!...

Para nadie es un secreto que el profesional de Educación Física, la mayor parte del tiempo desarrolla su labor en espacios abiertos como: escenarios deportivos, parques, pistas atléticas, patios, sitios al aire libre de las ciudades, escuelas, entre otros. Se puede decir que su salón de clase trasciende de las típicas cuatro paredes de un aula regular; por esta razón, es muy normal ver que el docente se interese por el buen cuidado y estado de los espacios que ocupa y también que se esmere para que sus estudiantes cuiden de estos. Teniendo en cuenta lo anterior, el profesor de Educación Física no se complace frente a una persona que arroja basura sobre su espacio de trabajo (parque, cancha, pista, calle u otro), tampoco se deleita al darse cuenta que el aire que respira él y sus estudiantes está cargado de contaminantes, que en lugar de ser benéfico se vuelve completamente riesgoso para la salud; por tal razón, es también uno de los primeros en mostrar su rechazo cuando se ha cometido un daño o deterioro en el medio ambiente natural como lo es un parque o zona verde. Este tipo de actitud conservacionista se debe a que es un agente que está altamente expuesto a los riesgos que ocasionan el cambio climático; por ejemplo, durante las clases o sesiones a campo abierto se expone diariamente a la radiación ultravioleta (UV) que, según la American Cancer Society (2017) esta exposición es un factor de riesgo para la mayoría de cánceres de piel, por eso las personas que se exponen mucho a los rayos UV, como lo es este profesional, tienen un mayor riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades relacionadas con la piel.

A continuación se citan algunos factores que potencializan la capacidad de daño de este tipo de rayos UV, a partir de lo expuesto por la American Cancer Society (2017): [1] Hora del día: los rayos UV son más fuertes entre las 10 a.m. y 4 p.m. [2] Temporada del año: los rayos se intensifican en las etapas de primavera y verano, esto no afecta tanto si se vive cerca de la línea ecuatorial. [3] Distancia desde el Ecuador (latitud): la exposición se disminuye a medida que se aleje

de la línea ecuatorial. [4] Altitud: entre más alto se viva a nivel del mar, más alta es la exposición al daño causado por el sol. [5] Formación nubosa: la protección que brindan las nubes es relativa, pero se ha comprobado que los rayos UV pueden atravesar a estas.

Todos conocemos muy bien, que una manera de aminorar la incidencia de esta clase de riesgos es el uso diario de un adecuado bloqueador solar, así como también la utilización de vestimentas o accesorios (gorra, viseras, gafas de sol, entre otros) que brinden protección. No obstante, no está demás recomendar el uso de una *aplicación* para los teléfonos móviles que indique el nivel de riesgo de estos temibles rayos; es recomendable consultar sitios web de información confiable para acceder a este tipo de aplicaciones que pueden convertirse en una herramienta de consulta para procesos de prevención y protección.

Esto es tan solo un ejemplo de los factores de riesgo a los cuales está expuesto el Educador Físico al momento de realizar sus actividades al aire libre; sin embargo, otros podrían ser los siguientes:

La polución ambiental que está ligada a la contaminación generada por los vehículos y el sector industrial que pueden producir problemas respiratorios como asma o alergias.

Así mismo, la exposición a los cambios repentinos en el clima o las oleadas de calor excesivo en verano, así como también las lluvias desmedidas en invierno.

Por otra parte, la exposición a nuevos virus como la influenza y el renovirus, así lo afirma el infectólogo Arturo Martínez: “Los efectos del cambio climático pueden facilitar el contagio de enfermedades infecciosas, especialmente las respiratorias, por los cambios que se ocasionan en el sistema inmunitario” (EFE, 2017).

Además, el detrimento y la poca cantidad de espacios verdes que sirven como pulmones naturales para la generación de un mejor oxígeno y la disminución del dañino dióxido de carbono, esta situación convierte a las ciudades cada día en junglas de asfalto; además, esto también ha justificado el sedentarismo en las personas, que a raíz de carecer de espacios más cercanos y apropiados no salen de sus casas.

Está también, la contaminación visual y sonora también es un aspecto que se está presentando en las ciudades y que también genera daños en el organismo, como son las alergias en los ojos o una disminución progresiva de la audición.

## ¿Pero cuál sería el papel del Educador Físico en esta problemática?

Un aspecto importante y que no se debe olvidar es que la clase de Educación Física se desarrolla en torno a metas y competencias, las cuales están claramente definidas por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) de Colombia, en el conocido *Documento N.º 15*, que reza así:

La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al



uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos. La responsabilidad del ser humano con el medio ambiente tiene su sustento en la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten prevenir los daños ecológicos y actuar eficazmente en situaciones de emergencia o desastre (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.15).

Además de esto, se definen unas competencias básicas como son: la motriz, la expresiva corporal y la axiológica corporal, siendo esta última muy importante ya que se refiere al cuidado de nuestro cuerpo y la relación que tenemos con el medio que nos rodea; así lo afirma el MEN (2010) en el mismo documento citado anteriormente:

[...] entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente [p. 28].

Teniendo en cuenta lo anterior, también Camacho, Monje, Castillo y Ramírez (2008), afirman que al considerar la transversalidad de la Educación Ambiental se debe entender que esta, no se desarrolla desde un área específica dentro del plan de estudios, sino que debe ser abordada por todas las áreas en forma sistemática para buscar en los estudiantes la toma de conciencia y la formación de los valores morales y ciudadanos que se promueven alrededor de este tema. “[...] temas relacionados con procesos de transversalidad como: educación física y sexualidad, procesos de pensamiento y, conciencia ecológica y ambiental, los cuales se deben asumir como reto para desarrollar desde el área de educación física” [p. 20].

Después de haber leído estos importantes aportes que realiza el Ministerio de Educación de Colombia, junto con docentes e investigadores de la talla del profesor Camacho sobre las metas y competencias de la Educación Física, se puede llegar a una importante conclusión, y es que, sin lugar a dudas, esta posee una importancia formativa muy valiosa y diversa; que cuando es aprovechada y se articula con otros espacios del conocimiento pueden lograrse resultados interesantes y satisfactorios. Es cierto que muchas veces se escucha hablar de manera metafórica de la Educación Física como *la cieniente* frente a los demás espacios académicos, pero no hay que olvidar que precisamente ella es el eje central del famosísimo cuento infantil.

Además, actualmente varios países del mundo buscan generar un cambio a través de la implementación de medidas que ayuden a aminorar el proceso de contaminación, pero cuando se analizan detenidamente, todas ellas se relacionan estrechamente con la *prohibición*; por ejemplo: Hace unas semanas atrás, se estaba hablando de implementar por más tiempo las medidas de *pico y placa* en los vehículos en ciudades como Bogotá y Medellín, esto debido a los altos índices de contaminación en el aire, esas medidas son prohibitivas; de igual manera, ya van unos cuantos meses que en Colombia se promueve el desuso de bolsas plásticas con la implementación de un cobro monetario, aunque a la larga lo que se pretende es prohibir su uso; y finalmente, el Parlamento Europeo promulgó una Ley que prohíbe para 2021 el uso de plásticos de un solo uso, como son los pitillos, cucharas, platos, bastoncillos de algodón y otros elementos (Britton, 2019), ¡eso también es prohibición!

Todas estas medidas que se están tomando últimamente, sin lugar a dudas pueden ser efectivas para la mejora del medio ambiente, pero uno se pregunta: ¿no serían igual o incluso más efectivas, eficientes e inmediatas si en lugar de ser impuestas pasan a ser voluntarias? A raíz

de esto, es bueno recordar una frase muy significativa de Nelson Mandela sobre el poder de la Educación: *La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo*; tal vez, cuando dijo este pensamiento lo hizo a raíz de una problemática diferente que estaba pasando en su país o en el mundo. Sin embargo, es una verdad irrefutable al considerar a la educación como la mejor manera de solucionar problemas y brindar condiciones de vida satisfactorias para todos los seres humanos. Ahora bien, el licenciado en Educación Física, como pedagogo que es, está llamado a ser un moldeador de nuevos pensamientos y actitudes desde su campo de formación que es el movimiento. Es imprescindible que se empiece a formar a los niños y jóvenes en el cuidado del medio ambiente y que ellos a su vez, se conviertan en agentes formadores y ejemplificantes para todos aquellos adultos que no lo hacen.

El profesor de Educación Física cuenta con las mejores estrategias para poner su *granito de arena* en la formación de buenas conductas y prácticas a favor del medio natural; cabe destacar lo que dice el *Manifiesto Mundial de Educación Física 2000*, al referirse de la siguiente manera:

Todos los responsables por cualquier manifestación de la Educación Física deberán contribuir con efectividad para que ella sea desarrollada y ofrecida en una convivencia saludable con el medio ambiente, sin causar impactos negativos, inclusive, utilizando instalaciones planeadas con este objetivo y equipamientos, preferencialmente, reciclados sin materiales poluidos (Art. 22).

a su estudiante que en lugar de comprar refrescos (con envase plástico) para hidratarse, puede usar un termo personal, le está enseñando a reducir la cantidad de basura que puede generar. De igual forma, cuando el maestro de Educación Física involucra a sus *pupilos* en la creación y utilización de botellas de plástico de manera creativa y recursiva para hacer material didáctico, les está enseñando a reutilizar (Figura 2). Y finalmente, cuando el docente crea estrategias innovadoras, como ya veremos más adelante sobre el *plogging*, se está enseñando el reciclaje.



Figura 2. [Fotografía de Ruben Gerardo Vanegas Jiménez]. (Caquetá, 2016).  
Implementos Deportivos con Material Alternativo.  
Caquetá - Colombia. [www. https://nodoarte.com](https://nodoarte.com)

Con base en esta última idea, se debe resaltar el gran trabajo que actualmente se está haciendo desde la clase, enseñando a los alumnos la cultura de las 3R (reducir, reutilizar y reciclar). Cuando el profesor le dice

Sería muy significativo que los docentes de las demás áreas del conocimiento reconocieran en la Educación Física y al profesor como un importante aliado en temas de elaboración y desarrollo de proyectos educativos que giren en torno a la Educación Ambiental; un ejemplo de esto es la iniciativa Sueca (Monzón, 2018) llamada *plogging*, que se está extendiendo en varios países de Europa y que combina el *running* (carrera a pie) con *plocka upp*, un término de Suecia que significa recoger, es decir, correr y al mismo tiempo recoger residuos que te encuentras.

Por otro lado, Heredia (1994) destaca que dentro de los temas o actividades que aborda la clase de Educación Física, donde el medio ambiente sea implicado, están:

- > Las clases al aire libre.
- > Los campamentos.
- > Actividades de recreación turística.
- > Cuidado y preservación de los campos deportivos.
- > Higiene personal y del vestuario, así como también del recinto educativo.
- > Salidas ciclísticas.
- > Reutilización de materiales para la elaboración de elementos didácticos.
- > Actividades de meditación o interiorización con la naturaleza.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que no existen excusas para que el profesional de la Educación Física no se ponga *manos a la obra* y se inmiscuya con propiedad en los procesos formativos hacia el cuidado del medio ambiente, ya que algunos justifican su falta de proactividad por la carencia de conocimiento en estos temas, pero entonces surge la pregunta: ¿acaso uno como persona y residente de este planeta recibió instrucción para ser un contaminador?...¡no!, por esa misma razón, solamente se necesita analizar concienzudamente cada una de nuestras acciones y procurar ir las modificando, por ejemplo: dejar de llevarnos por el consumismo desbordado y barbárico que nos incita a comprar irracionalmente, lo que conlleva a la producción de más basura, como es el caso de la compra periódica de teléfonos móviles que acarrear peligrosos contaminantes para el medio ambiente, por cuanto se afirma en la Revista Semana (2018): “Las pilas están hechas de metales como mercurio, zinc y óxido de plata por lo que degradarse naturalmente puede tardarse 500 a 1.000 años” (Indicación no. 6). Así mismo, las personas que compran diariamente refrescos o agua en botellas plásticas, sumando día tras día más botellas a la basura y posteriormente a los mares, como lo muestra la Figura 3; en lugar de esto, podría utilizarse un recipiente personal que pueda ser usado cotidianamente, así mismo, simplemente el hecho de dejar de usar las pajillas plásticas que usamos para mezclar el café o absorber un jugo o líquido, esto por más insignificante que parezca contribuye a dar solución al problema de contaminación tan grave que se está viviendo.



Figura 3. "Fotografía tomada en una playa de Dakar en 2015. Junto al calentamiento global, el hombre también produce otros importantes efectos sobre todo el planeta - AFP". <https://www.abc.es>

Como se dijo al iniciar de este artículo, estamos en un momento crítico pero a la vez decisivo en procura de mejorar las condiciones de nuestro planeta, esto sea en favor del propio bienestar, pero especialmente para los niños y jóvenes que vienen detrás nuestro. Es cierto que se vive en un mundo que nos bombardea continuamente con información a través de la internet principalmente, esto ocasiona que a veces seamos escépticos, con toda la razón. Pero considero que para darnos cuenta que el medio ambiente está sufriendo cambios convulsivos, solo basta con interpretar la información que nuestros sentidos y la razón nos brindan del entorno.

Finalmente, cabe destacar que el profesor de Educación Física siempre será un referente para los niños, niñas, jóvenes y demás personas con las cuales trabaja; por ende, su mejor manera de enseñar es con el mismo ejemplo, mediante comportamientos habituales y propios del docente de esta área y que lo identifican como un agente de cambio a favor del cuidado del medio ambiente; algunos rasgos característicos serían los siguientes:

- > Es un asiduo usuario de la bicicleta, medio de transporte amigo del medio ambiente.
- > Promulga y promueve fervientemente una mayor práctica de actividad física dentro de su cotidianidad; es de las personas que dicen *entre más nos movamos por nuestros propios medios, mejor nos sentiremos y más agradecido estará el planeta con nosotros.*
- > Fomenta hábitos alimenticios e higiénicos saludables, no siendo raro que no consuma alimentos en paquetes que por ende generan basura, prefiriendo las frutas.
- > Concientiza a los estudiantes que es necesario volvernos a reconectar con la naturaleza y que es importante que haya una perfecta armonía basada en el respeto y cuidado.
- > Demuestra interés por el respeto y la conservación de los espacios verdes.
- > En ocasiones es practicante de actividades que se relacionan mucho con la armonía interior, la contemplación de la naturaleza, como son el yoga, el tai chi, senderismo, entre otros.

---

## - Referencias -

**Afp, Reuters y Xinhua. [16 de marzo de 2019].** *La Jornada*. México: DEMOS, Desarrollo de Medios, S.A. de C.V. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/ultimas/2019/03/16/protesta-mundial-de-estudiantes-contra-el-cambio-climatico-4857.html>

**American Cancer Society. [19 de abril de 2017].** Recuperado de <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>

**Britton. B. [28 de marzo de 2019].** Parlamento Europeo prohíbe artículos de plástico de un solo uso. *CNN*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2019/03/28/parlamento-europeo-prohibe-articulos-de-plastico-de-un-solo-uso/>

**Camacho Coy, H., Monje Mahecha, J., Castillo Lugo, E., y Ramírez López, G. [2008].** Competencias y estándares para el área de educación física. "Experiencia que se construye paso a paso". *Educación Física y Deporte*, 26[1], 11-20. Recuperado de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/223>

**EFE. [21 de diciembre de 2017].** El cambio climático facilita el contagio de enfermedades infecciosas. *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com>

**Heredia, M., y Alvarez, H. [1994].** *Actividades de educación ambiental*. Cali, Colombia: Kinesis.

**Manifiesto Mundial de la Educación Física [2000].** Traductor Jorge Díaz Otañez. Córdoba, Argentina: Federación Internacional de Educación Física. Recuperado de <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Equidad%20de%20G%C3%A9nero/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2011/Diplomado%20PolPub/MANIFIESTO%20DE%20EDUCACION%20FISICA.pdf>

**Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. [2010].** Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co>

**Monzón, A. [9 de agosto de 2018].** Plogging: carreras limpias [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://blogs.canarias7.es/ventanaverde/2018/08/plogging-carreras-limpias/>

**Revista Semana. [21 de diciembre de 2018].** Recuperado de <https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/sea-un-ciudadano-mas-amigable-con-el-medio-ambiente-en-el-2019/42439>

**United Nations. Climate Change. [19 de junio de 2015].** Bonn, Alemania: The UNFCCC secretariat. Recuperado de <https://unfccc.int/es/news/el-papa-francisco-presenta-su-enciclica-sobre-clima-y-medio-ambiente>



**Figura 2.**

Recuperada de <https://nodoarte.com/2016/12/04/implementos-deportivos-con-material-alternativo-caqueta-colombia/>

**Figura 3.**

Recuperada de [https://www.abc.es/ciencia/abci-cientificos-alertan-planeta-acerca-punto-no-retorno-201808071753\\_noticia.html](https://www.abc.es/ciencia/abci-cientificos-alertan-planeta-acerca-punto-no-retorno-201808071753_noticia.html)