

Índice

Introducción	9
MARCO TEÓRICO	13
Capítulo I. PREVENCIÓN DE RIESGOS: ERGONOMÍA	15
I. 1. CONSIDERACIONES GENERALES	15
I. 2. INSTALACIONES Y MATERIALES	23
I. 2. 1. Condiciones constructivas	25
I. 2. 1. 1. Seguridad estructural	26
I. 2. 1. 2. Espacios de trabajo	26
I. 2. 1. 3. Suelos, aberturas y desniveles, y barandillas	27
I. 2. 1. 3. 1. Selección del suelo	28
I. 2. 1. 3. 2. Calzado	29
I. 2. 1. 3. 3. Mejora de la resistencia al deslizamiento de los suelos .	30
I. 2. 1. 3. 4. Utilización y mantenimiento de los suelos	31
I. 2. 1. 4. Tabiques, ventanas y vanos	31
I. 2. 1. 5. Vías de circulación	32
I. 2. 1. 6. Puertas y portones	33
I. 2. 1. 7. Rampas, escaleras fijas y de servicio	34
I. 2. 1. 8. Escaleras fijas	37
I. 2. 1. 9. Escaleras de mano	38
I. 2. 1. 10. Vías y salidas de evacuación	40
I. 2. 1. 11. Condiciones de protección contra incendios	42
I. 2. 1. 12. Instalación eléctrica	54
I. 2. 1. 12. 1. Accidentes eléctricos y lesiones. Clasificación	57

I. 2. 1. 12. 2. Normas de seguridad en el manejo de corrientes eléctricas	58
I. 2. 1. 12. 3. Primeros auxilios en caso de accidente eléctrico	60
I. 2. 1. 13. Alumnado y profesorado con movilidad reducida	61
I. 2. 2. Orden, limpieza y mantenimiento de los lugares de trabajo	62
I. 2. 3. Condiciones ambientales	65
I. 2. 3. 1. Temperatura	66
I. 2. 3. 1. 1. Medidas preventivas ante cambios de temperatura y tratamiento de los posibles síntomas derivados	70
I. 2. 3. 1. 2. Temperatura e indumentaria para las clases de Educación Física	72
I. 2. 3. 1. 3. Condiciones ambientales y confort	75
I. 2. 3. 2. Ventilación	77
I. 2. 3. 2. 1. Contaminantes	80
I. 2. 3. 2. 2. Medidas preventivas en ventilación	81
I. 2. 3. 3. Humedad	82
I. 2. 3. 4. Ruido	83
I. 2. 3. 4. 1. Ruido y trastornos auditivos. Patologías asociadas	85
I. 2. 3. 4. 2. Ruido y trastornos en la fonación	86
I. 2. 3. 5. Iluminación: niveles mínimos	89
I. 2. 3. 5. 1. Medición de los niveles de iluminación	94
I. 2. 3. 5. 2. Incremento de los niveles de iluminación	94
I. 2. 3. 5. 3. Otras condiciones de la iluminación	95
I. 2. 3. 5. 4. Parpadeos	97
I. 2. 3. 5. 5. Alumbrado de emergencia y seguridad	98
I. 2. 3. 5. 6. Puestos de trabajo con pantallas de visualización	99
I. 2. 4. Ergonomía: mobiliario escolar y cargas	104
I. 2. 4. 1. Mobiliario escolar	105
I. 2. 4. 2. Cargas	107
I. 2. 5. Servicios higiénicos y locales de descanso	113
I. 2. 6. Material y locales de primeros auxilios	114
Capítulo II. PREVENCIÓN DE RIESGOS: FACTORES HUMANOS. PROFESORADO Y ALUMNADO	117
II. 1. ACTITUD Y FORMACIÓN DEL PROFESORADO. BIENESTAR LABORAL	118
II. 1. 1. Puntualidad del profesorado	118
II. 1. 2. Partes de la sesión de Educación Física	119
II. 1. 2. 1. Parte inicial o calentamiento	120
II. 1. 2. 2. Parte final o vuelta a la calma	124

II. 1. 3. Historia médica, aptitudes físicas del alumnado y actitud postural	124
II. 1. 3. 1. Historia médica. Reconocimientos médicos específicos	124
II. 1. 3. 2. Aspectos relacionados con el grado de salud del escolar (aptitudes). Indicaciones y contraindicaciones de la práctica de actividad física: análisis por aparatos o sistemas	132
II. 1. 3. 3. Aptitudes físicas del alumnado. Progresiones de ejercicios	155
II. 1. 3. 4. Actitud postural	164
II. 1. 4. La iniciación deportiva	165
II. 1. 5. El "mobbing"	167
II. 1. 5. 1. Formas de expresión	167
II. 1. 5. 2. Características de la víctima y del acosador	169
II. 1. 5. 3. Consecuencias del "mobbing"	170
II. 1. 5. 4. "Mobbing" en la escuela. Prevención y tratamiento	173
II. 1. 6. El "burnout"	175
II. 1. 6. 1. Factores condicionantes	178
II. 1. 6. 2. Estrés general y "burnout"	179
II. 1. 6. 3. El síndrome de "burnout" en el profesorado	180
II. 1. 6. 4. "Burnout": prevención	182
II. 1. 6. 5. Estrategias de intervención ante la existencia de un síndrome del "quemado" (SQT)	183
II. 2. ACTITUD DEL ALUMNADO	184
II. 2. 1. El "bullying"	184
II. 2. 1. 1. Etiología	185
II. 2. 1. 2. Incidencia del "bullying" en nuestro sistema educativo	186
II. 2. 1. 3. Consecuencias del "bullying"	190
II. 2. 1. 4. Prevención del "bullying"	191
ESTUDIO EMPÍRICO	195
1. OBJETIVOS	197
Objetivo general	197
Objetivos específicos	197
2. METODOLOGÍA	199
2.1. Participantes	199
2.2. Instrumentos	201
2.3. Procedimiento	203
3. ANÁLISIS Y RESULTADOS	205
Objetivo 1	205

Análisis de los datos del alumnado	206
Análisis de los datos del profesorado	209
Objetivo 2	213
Análisis de los datos del alumnado	213
Análisis de los datos del profesorado	216
Objetivo 3	221
Análisis de los datos del alumnado	221
Análisis de los datos del profesorado	223
Objetivo 4	226
Análisis de los datos del alumnado	226
Análisis de los datos del profesorado	229
Objetivo 5	233
Análisis de los datos del alumnado	234
Análisis de los datos del profesorado	235
Objetivo 6	237
Análisis de los datos del alumnado	238
Análisis de los datos del profesorado	240
CONCLUSIONES	245
BIBLIOGRAFÍA	253
ANEXOS	269
ANEXO I. CUESTIONARIO APLICADO AL PROFESORADO	271
ANEXO II. CUESTIONARIO APLICADO AL ALUMNADO	281
ANEXO III. CUESTIONARIO PARA ANAMNESIS E HISTORIA MÉDICO- DEPORTIVA.....	287